

ULUSLARARASI ÇOKSATAN

# DRAM SIZ DİSİPLİN

KAOSU YATIŞTIRMAK VE ÇOCUĞUNUZUN  
GELİŞEN BEYNİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN  
BÜTÜN BEYİN YAKLAŞIMI



DR. DANIEL J. SIEGEL

VE

DR. TINA PAYNE BRYSON



ULUSLARARASI ÇOKSATAN

# DRAMSIZ DİSİPLİN

KAOSU YATIŞTIRMAK VE ÇOCUĞUNUZUN  
GELİŞEN BEYNİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN  
BÜTÜN BEYİN YAKLAŞIMI



DR. DANIEL J. SIEGEL

VE

DR. TINA PAYNE BRYSON





“Çocukların beyinleri ve ‘yoğun duygularla’ baş etmedeki yetersizlikleri üzerine yapılan araştırmalara dayanan *Dramsız Disiplin*, anne babalara sorunları konuşarak çözmelerini tavsiye ediyor: cezalandırarak değil, öğreterek... Tartışmalar gerçekten de daha çabuk son buluyor ve daha samimi bir şekilde özür dileniyor... Görünüşe göre işe yarıyor.”

DAILY MAIL

“Vay canına! Bu kitap daha ilk sayfadan beni ele geçirdi ve sonuna kadar elimden bırakamadım. Dr. Siegel ve Dr. Bryson ceza vermenin neden çözüme götürmeyen bir strateji olduğunu ve bunun yerine ne yapılabileceğini anlatıyor. Nörobilimdeki son gelişmeleri ebeveynler için ulaşılabilir hale getirerek empati yapmanın ve bağlantı kurmanın iş birliği, disiplin ve aile uyumuna çıkan asil yollar olduğunu gösteriyorlar.”

DR. LAWRENCE J. COHEN

“Anlaşılır ve net açıklamalar, pratik tavsiyeler ve ebeveynlik deneyimlerini betimleyen görsellerle bu kitap, sinir krizleriyle ve yanlış anlaşılmalara nasıl baş edeceklerini öğrenmek isteyen aileler için zengin bir kaynak niteliğinde. Çocukların sinir bozucu ve kafa karıştırıcı davranışlarını yönlendirmede nörobiyolojiden nasıl faydalanılabileceğini gösteriyor ve ebeveynlere gündelik problemleri nezaket, karşılıklı saygı ve keyifle aşmalarında yardımcı oluyor.”

DR. WENDY MOGEL

“Bu kitapta sunulan fikirler aslında her türlü ilişki için geçerli, zira soğukkanlılığını koruma, empati kurma, sorunlara uygun çözümler sunma konularını ele alıyor. Çocukların bir deneyimden ders çıkarmasını ve daha iyi davranışlarda bulunmasını sağlayan bir çözüm, dünya liderlerinin ve toplumdaki bireylerin daha iyi anlaşmasını da sağlayabilir... Bir ebeveyn, öğretmen ya da insanlarla daha iyi anlaşmak isteyen biri olarak *Dramsız Disiplin*’deki değerli gözlemlerden faydalanabilirsiniz.”

EXAMINER.COM



**Dramsız  
Disiplin**

Pegasus Yayınları: 1867

## DRAMSIZ DİSİPLİN

DANIEL J. SIEGEL & TINA PAYNE BRYSON

Özgün Adı: No-Drama Discipline: The Whole-Brain Way to Calm the Chaos and Nurture your Child's Developing Mind

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan  
Editör: Rumeysa Nur Ercan  
Düzeltili: Kemal Küçükgedik  
Kapak Uygulama: Pınar Yıldız  
Sayfa Tasarımı: Meral Gök

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık

Sertifika No: 11946

Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A

Bayrampaşa/İstanbul

Tel: 0212 612 95 59

2. Baskı: İstanbul, Ekim 2018

ISBN: 978-605-299-410-8

Türkçe yayın hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2018

Copyright © Mind your Brain, Inc., ve Bryson Creative Productions, Inc., 2014

Daniel J. Siegel, MD ve Tina Payne Bryson, Ph.D'nin *The Whole-Brain Child* kitabından alıntı: Copyright © Mind your Brain, Inc., ve Bryson Creative Productions, Inc., 2011

Bu kitap Random House LLC'nin bir bölümü olan Random House'un alt yayıncısı Bantam Books tarafından yayımlanmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

**Yayıncı Sertifika No: 12177**




**Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.**

Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han

No: 11/9 Taksim / İSTANBUL

Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46

www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

 pegasusyayinlari  pegasusyayinevi  pegasusyayinlari

# Dramsız Disiplin



KAOSU YATIŞTIRMAK  
VE ÇOCUĞUNUZUN  
GELİŞEN BEYNİNİ  
GÜÇLENDİRMEK  
İÇİN BÜTÜN BEYİN  
YAKLAŞIMI

**Dr. Daniel J. Siegel**

**Dr. Tina Payne Bryson**

İngilizceden çeviren:  
Bahar Çetiner

**PEGASUS YAYINLARI**

*Değerli öğretmenlerimiz olan dünya gençliğine... (DJS)*

*İlk öğretmenlerim ve sevdiğim ilk insanlar olan ebeveynlerime...  
(TPB)*

## İÇİNDEKİLER

<i>Bu Kitabı Okumadan Önce: Bir Soru</i>	ix	
<i>Giriş: İlişkisel, Düşük-Dramlı Disiplin</i>	xi	
<b>1. Bölüm</b>	<b>Yeniden DÜŞÜNME Disiplini</b>	<b>1</b>
<b>2. Bölüm</b>	<b>Disiplin ve Beyniniz</b>	<b>36</b>
<b>3. Bölüm</b>	<b>Öfke Nöbetinden Sakinliğe</b>	<b>72</b>
<b>4. Bölüm</b>	<b>Uygulamada Dramsız Bağlantı</b>	<b>109</b>
<b>5. Bölüm</b>	<b>1-2-3 Disiplini</b>	<b>148</b>
<b>6. Bölüm</b>	<b>Davranışı Ele Almak</b>	<b>179</b>
<b>Sonuç</b>	<b>Dört Umut Mesajı</b>	<b>231</b>
<i>Daha Fazla Kaynak</i>		243
Buzdolabı Notu		244

<b>Bir Ebeveynlik Uzmanının Tepesi Atarsa</b>	<b>246</b>
<b>Çocuğumuzun Bakıcısına Bir Not</b>	<b>253</b>
<b>En İyi Ebeveynlerin Bile Yaptığı Yirmi Disiplin Hatası</b>	<b>256</b>
<b>Bir Alıntı</b>	<b>264</b>
<i>Teşekkürler</i>	<b>273</b>

## BU KİTABI OKUMADAN ÖNCE

### Bir Soru



Mutfaktaki birisi mısır gevreği dolu bir kâseyi, duvarın her yerine süt ve gevrek sıçratacak şekilde fırlatır.

Köpek arka bahçeden koşarak gelir ve tüyleri açıklanamayacak şekilde maviye boyanmıştır.

Çocuklarınızdan biri küçük kardeşini tehdit eder.

Bu ay okul müdürü tarafından üçüncü kez aranırsınız.

Ne yaparsınız?

Cevap vermeden önce sizden, disiplin hakkında bildiğiniz her şeyi tamamen unutmanızı istiyoruz. Bu sözcüğün ne anlama geldiğini ve çocuklar yapmamaları gereken bir şey yaptıklarında ebeveynlerin nasıl tepki vermeleri gerektiğine dair duyduklarınızı unutun.

Bunun yerine kendinize bir soru sorun: En azından disipline dair farklı bir yaklaşım üzerinde düşünmeye açık mısınız? Hem belirli bir anda çocuklarınızı doğru şekilde davranmaya yönlendirmek gibi anlık hedeflerinizi hem de onların mutlu, başarılı, kibar, sorumluluk sahibi ve hatta öz disiplinli, iyi insanlar olmalarını sağlayacak uzun vadeli hedeflerinizi başarmanıza yardımcı olacak bir disiplin yaklaşımı bu.

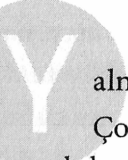
Cevabınız evet ise, bu kitap size göre...





## GİRİŞ

# İlişkisel, Düşük-Dramlı Disiplin: Bir Çocuğun Beynini Geliştirirken İş Birliğini Teşvik Etmek



alnız değilsiniz.

Çocuklarınızın sizinle daha az tartışmalarını ya da daha saygılı konuşmalarını sağlamak konusunda ne yapacağınızı bilemiyorsanız... yeni yürüyen çocuğunuzun üst ranzaya tırmanmasını nasıl engelleyeceğinizi veya ön kapıyı açmadan önce onu nasıl giydireceğinizi çözemiyorsanız... aynı cümleyi tekrar tekrar söylemekten bıktıysanız (“Acele et! Okula geç kalacaksın!”) ya da uyku, ödev veya televizyon zamanı konusunda *başka* bir savaş daha veriyorsanız... bu gerginliklerden herhangi birini yaşadığınız, yalnız değilsiniz.

Aslında sıra dışı da değilsiniz. Ne olduğunuzu biliyor musunuz? Bir ebeveynsiniz. Bir insan ve bir ebeveyn...

Çocuklarımızı nasıl disipline edeceğimizi çözmek zordur. Bu böyledir. Çoğu zaman şöyle olur: Yapmamaları gereken bir şey yaparlar. Deliririz. Üzülürler. Gözyaşı dökülür. (Bazen bunlar çocukların gözyaşları olur.)

Tüm bu dram, bağırış çağırış, incinen duygular, suçluluk, kalp ağrısı ve kopukluk... Yorucudur. Sinir bozucudur.

Çocuklarınızla yaşadığınız özellikle acı verici bir etkileşimden sonra hiç kendinizi, “Bundan daha iyisini yapamaz mıyım? Ken-

dimi daha iyi kontrol edemez miyim ve daha etkili bir ebeveyn olamaz mıyım? Daha fazla kaos yaratmak yerine durumu sakinleştirecek şekilde disipline edemez miyim?” gibi sorular sorarken buldunuz mu? Hem kötü davranışlarına bir son vermek hem de çocuklarınızla ilişkinizi kuvvetlendirip iyileştirecek şekilde tepki vermek istiyorsunuz. İlişkinize zarar vermek değil, onu geliştirmek istiyorsunuz. Daha az dram yaratmak istiyorsunuz, daha fazla değil.

Bunu yapabilirsiniz.

Aslında bu kitabın asıl mesajı da bu: *Gerçekten saygı dolu ve korumacı fakat aynı zamanda net ve tutarlı sınırları olan bir yolla disipline edebilirsiniz. Diğer bir deyişle, daha iyisini yapabilirsiniz.* İlişki ve saygı bakımından daha iyi, dram ve çatışmanın daha az olduğu bir yolla disipline edebilirsiniz. Ayrıca bu süreçte iyi ilişki becerileri oluşturacak ve çocuklarınızın iyi kararlar alma, başkalarını düşünme, onları yaşam boyu başarı ve mutluluğa hazırlayacak şekilde davranma kabiliyetlerini artıracak bir gelişimi teşvik edebilirsiniz.

Dünyanın dört bir yanından binlerce ebeveynle konuştuk, onlara beynin temel prensiplerini ve bunların çocuklarıyla ilişkilerini nasıl etkilediğini öğrettik. Ayrıyeten ebeveynlerin, çocuklarının davranışlarını daha saygılı ve daha etkili olacak şekilde yönlendirmeyi öğrenmede ne kadar istekli olduklarını gördük. Ebeveynler çok fazla bağırımdan, çocuklarının ne kadar üzülüğünü görmekten ve onların yaramazlığa devam etmelerinden yorgun düşmüş durumda. Bu ebeveynler kullanmak *istemedikleri* disiplin türünü biliyorlar fakat bunun yerine *ne yapacakları* konusunda bir fikirleri yok. Nazik ve sevecen bir şekilde disipline etmek istiyorlar ancak mesele çocuklarını yapmaları gereken şeye yönlendirmek olduğunda tükenmiş ve bunalmış hissediyorlar. İşe yarayacak ve iyi hissedecekleri bir disiplin istiyorlar.

Bu kitapta size, tipik olarak disiplini tanımlayan dramı ve şiddetli duyguları ortadan kaldıracak ilkeler ve stratejiler sunarak dramsız, bütün beyin disiplin yaklaşımını tanıtacağız. Sonuçta, bir ebeveyn olarak yaşamınız kolaylaşacak ve ebeveynliğiniz daha etkili bir hale gelecek. Daha da önemlisi, çocuklarınızın beyinde şu anda ve tüm hayatları boyunca işlerine yarayacak duygusal ve sosyal becerileri oluşturan bağlantılar yaratacak ve aynı zamanda onlarla ilişkinizi güçlendireceksiniz. Disipline ihtiyaç duyduğumuz zamanların aslında çocuklarımızı en güçlü biçimde şekillendirme fırsatını yakaladığımız anların, yani ebeveynliğin en önemli anlarından biri olduğunu fark edeceğinizi umuyoruz. Bu zorluklar ortaya çıktığında ki çıkacak, onları yalnızca öfke, hüsrân ve dramla dolu korkunç disiplin durumları olarak görmeyecek, aynı zamanda bunların çocuklarınızla bağlantı kurmak, onları kendilerine ve tüm ailenize daha iyi gelecek davranışlara yönlendirmek için birer fırsat olduğunu fark edeceksiniz.

Bir eğitimci, terapist ya da çocukların gelişiminden ve sağlığından da sorumlu olan bir antrenörseniz bu tekniklerin öğrencileriniz, hastalarınız ya da takım oyuncularınız için de faydalı olacağını göreceksiniz. Beyinle ilgili son keşifler, büyüttüğümüz çocukların neye ihtiyaç duyduğuna ve onları optimum gelişime teşvik edecek şekilde nasıl disipline edeceğimize dair derin bir anlayış sunmaktadır. Bu kitabı bir çocuk büyüten ve çocukların iyi bir şekilde yetişmesine yardımcı olan, bilimsel temellere dayanan, etkili ve sevecen stratejilerle ilgilenen herkes için yazdık. Kitap boyunca “ebeveyn” sözcüğünü kullanacağız ancak bir büyükanne veya büyükbaba, bir öğretmen ya da bir çocuğun yaşamında önemli bir yere sahip başka bir kişiyse, bu kitap aynı zamanda sizin içindir. Hayatlarımız iş birliğiyle daha anlamlı olur ve bu birliktelik bir çocuğu yaşamının ilk günlerinden itibaren terbiye etmede birbirleriyle yardımlaşan pek çok yetişkinle başlayabilir. Umuyoruz ki tüm çocukların, onlarla nasıl etkileşime gireceği ve

gerektiğinde becerilerini geliştirip ilişkilerini güçlendirecek şekilde onları nasıl disipline edeceği konusunda bilinçli bakıcıları vardır.

## “Disiplin” Sözcüğünü Geri Kazanmak

Disiplinin gerçek amacıyla başlayalım. Çocuğunuz yaramazlık yaptığıında, neyi başarmak istiyorsunuz? Sonuçlar nihai amacınız mı? Diğer bir deyişle hedef, cezalandırma mı?

Tabii ki değil. Öfkelendiğimizde çocuğumuzu cezalandırmak istiyormuşuz gibi *hissedebiliriz*. Kızgınlık, sabırsızlık, hüsrana da yalnızca emin olmamak bile bize bunu hissettirebilir. Bu tamamen anlaşılabilir, hatta yaygın görülen bir şeydir. Ancak sakinleşip herkesin saçındaki çığ yumurtayı temizlediğimizde, sonuçların nihai amacımız olmadığını biliriz.

Peki, ne *istiyoruz*? Disiplinin amacı *nedir*?

Resmî bir tanımla başlayalım. “Disiplin” sözcüğünün kökeni, on birinci yüzyılda Latince de öğretmek, öğrenmek ve talimat vermek anlamında kullanılan *disciplina* sözcüğüne dayanır. İngilizceye de “discipline” şeklinde geçmiştir ve yine “öğretmek” demektir.

Günümüzde çoğu insan disiplin uygulamasını yalnızca ceza ya da sonuçlarla bağdaştırmaktadır. Oğlu on sekiz aylıkken Dan’e şunu soran anne gibi: “Sam’e birçok şey öğretiyorum fakat onu ne zaman disipline etmeye başlayacağım?” Anne, oğlunun davranışlarını yönlendirmesi gerektiğini görüyor ve disiplinin ceza vermek anlamına geldiğini sanıyordu.

Kitabın geri kalanını okudukça, Dan’in anlattıklarını aklınızda tutmanızı istiyoruz: Çocuklarımızı ne zaman disipline etsek, amacımız cezalandırmak ya da bir sonuç elde etmek değil, öğretmektir. “Disiplin”in kökü öğrenci, talebe ve öğrenen kimse anlamındaki *disciple* sözcüğüdür. Disipline olan bir öğrenci (*disciple*) mahkûm veya ceza alan kimse değil, talimatlarla öğrenen

kişidir. Cezalandırma kısa vadede bir davranışı sonlandırabilir fakat eğitim bir ömür süren beceriler sunar.

Başlığımızda “disiplin” sözcüğünü kullanmayı isteyip istemediğimiz konusunda bile çok düşündük. Hâlâ duygusal açıdan çocuklarımıza uyum sağlarken onlara sınırlar koyma uygulamasına, çocuklarımızın iyi seçimler yapma becerileri edinmelerine yardımcı olmak için onlara eğitim vermeye ve onlarla birlikte çalışmaya odaklanan bu yaklaşıma ne diyeceğimizden emin değildik. “Disiplin” sözcüğünü orijinal anlamıyla birlikte geri kazanmak istediğimize karar verdik. Tüm tartışmayı tamamen yeni bir çerçeveye oturtmak ve disiplini *cezadan* ayırmak istiyoruz.

*Aslında bakıcılardan, disiplini çocuklar için yapabileceğimiz en sevecen ve geliştirici şeylerden biri olarak düşünmeye başlamalarını istiyoruz.* Çocuklarımızın dürtüleri engelleme, öfke içeren şiddetli duygularını yönetme ve davranışlarının başkaları üzerindeki etkisini düşünme gibi becerileri *öğrenmeleri* gerekir. Bu hayat ve ilişki temellerini öğrenmeye ihtiyaçları var ve bunu onlara sağlayabilirseniz, yalnızca çocuklarınıza değil, aynı zamanda tüm ailenize ve hatta dünyanın geri kalanına önemli bir armağan sunuyor olacaksınız. Gerçekten. Bu mübalağa değil. İlerleyen sayfalarda anlatacağımız dramsız disiplin çocuklarınızın olmak için doğdukları insanlar olmalarına yardım edecek, kendilerini kontrol etme, başkalarına saygı duyma, derin ilişkiler kurma, ahlaki ve etik hayatlar sürme kabiliyetlerini geliştirecek. O zaman bu beceri ve yeteneklerle büyüyüp kendi çocuklarını yetiştirdiklerinde, böylece aynı beceriler gelecek nesillere geçtiğinde oluşacak etkiyi bir düşünün!

Disiplinin gerçekte ne anlama geldiğini yeniden düşünmekle başlayıp, bu sözcüğü cezalandırma ya da kontrol değil, öğretme ve yetenek kazandırma ve bu şekilde sevgi, saygı ve duygusal bağ oluşturma anlamındaki bir terim olarak yeniden kullanıyoruz.

## Dramsız Disiplinin İki Hedefi

Etkili disiplinin iki temel hedefi bulunur. İlki, tabii ki çocuklarımızın iş birliği ve doğru olan şeyi yapmalarını sağlamaktır. Sıcağı sıcağına, çocuğumuz bir restoranda oyuncağını yere attığında, kabalaştığında veya ödevini yapmayı reddettiğinde, yalnızca onun gerektiği gibi davranmasını isteriz. Oyuncağı atmaktan vazgeçmesini isteriz. Saygılı şekilde iletişim kursun isteriz. Ödevini yapmasını isteriz.

Küçük bir çocuk söz konusuysen iş birliği olan ilk hedefi başarmak, yolda karşıdan karşıya geçerken elinizi tutmasını ya da markette dört numaralı kasanın başında bir beyzbol sopası gibi salladığı zeytinyağı şişesini yerine koymasını içerebilir. Daha büyük bir çocuk söz konusuysen, günlük işlerini zamanında yapması hususundaki sorunları çözme veya kız kardeşinin “koca popolu yalnız kız” sözünden dolayı nasıl hissedebileceğini tartışma anlamına gelebilir.

Kitap boyunca tekrar tekrar şunu dediğimizi duyacaksınız: Her çocuk farklıdır ve hiçbir ebeveynlik yaklaşımı ya da stratejisi her zaman işe yaramayacaktır. Ancak tüm bu durumlardaki en açık hedef, iş birliği yapılmasını sağlamak ve bir çocuğun kabul edilebilir şekilde davranmasına (kibar sözcükler kullanması veya kirli çamaşırlarını sepete atması gibi) ve uygun olmayan davranışlardan kaçınmasına (kütüphanede masanın altına sakız yapıştırmak ya da başkasının yapıştırdığı sakıza dokunmak gibi) yardım etmektir. Bu, kısa süreli disiplin hedefidir.

Çoğu insan için, tek hedef budur: acil iş birliği elde etmek. Çocuklarının yapmamaları gereken şeyleri yapmayı bırakmalarını ya da yapmaları gereken şeyleri yapmaya başlamalarını isterler. Bu yüzden ebeveynlerin çoğunlukla, “*Hemen kes şunu!*” ve sayısız defa, “Çünkü ben öyle diyorum!” gibi ifadeler kullandıklarını duyarız.

Fakat gerçekte salt iş birliğinden daha fazlasını isteriz, değil mi? Tabii ki kahvaltıda kaşığın bir silaha dönüşmesini engellemek

isteriz. Elbette kibar ve saygılı davranışları teşvik edip hakaret ve saldırganlığı azaltmak isteriz.

Ancak en az ilki kadar önemli olan bir hedef daha vardır ve iş birliği kısa vadeli bir amaçken, ikinci hedef daha uzun vadeli-dir. Bu hedef, zor durumlar, engeller ve kontrolü kaybetmelerine neden olabilen duygusal fırtınalarla dirençli bir şekilde baş etme kapasitesi geliştirecek şekilde çocuklarımızı eğitmeye odaklanır. Bunlar, o andaki anlık davranışın ötesinde genellenebilen ve yalnızca şu an değil, daha sonraki çeşitli durumlarda da kullanılan içsel becerilerdir. Disiplinin bu içsel, ikinci temel hedefi, irade gücü ve vicdan geliştirmelerini sağlamaktır, böylece otorite figürleri etrafta değilken bile çocuklar dikkatli ve özenli olur. Mesele büyümelerine, başarılı ilişkiler ve anlamlı hayatlar kuran kibar ve sorumluluk sahibi insanlar olmalarına yardım etmektir.

Buna *bütün beyin disiplin yaklaşımı* diyoruz çünkü açıklayacağımız üzere ebeveynler olarak beyinlerimizin tümünü kullandığımızda hem anlık dışsal öğretilere hem de uzun vadeli içsel derslere odaklanabiliriz. Çocuklarımız da bu türden bilinçli bir eğitim aldıklarında beyinlerinin tümünü kullanabilir hale gelirler.

Nesiller boyunca, çocuklarımızın “doğru yetişmesini” sağlayacak sayısız teori ortaya atılmıştır. “Kızını dövme-yen dizini döver” ekolü ve karşısında “herkese özgürlük” ekolü vardı. Ancak “beynin on yılı” denen süreç de dâhil olmak üzere son yirmi yılda bilim insanları beynin işleyişi konusunda pek çok bilgi keşfetmiş ve sevecen, saygılı, tutarlı ve etkili bir disiplin hakkında söylenecek çok şey ortaya çıkmıştır.

Şu an bir çocuğun tüm beyninde daha iyi ilişkiler kurma, daha iyi bir zihin sağlığına sahip olma ve daha anlamlı hayatlar sürme becerilerini en iyi şekilde geliştirmesini sağlayan bağlantılar yaratmanın yolunu biliyoruz. Buna beyni şekillendirme, beyni besleme ya da beyni yapılandırma diyebilirsiniz. Hangi ifadeyi seçerseniz seçin, asıl konu önemli ve heyecan vericidir: Kullandığımız sözcüklerin ve yaptığımız eylemlerin sonucunda,



çocuklarımızın beyinleri gerçekten değişecek ve yeni deneyimler yaşadıkça gelişecek.

*Etkili disiplin, yalnızca kötü bir davranışı sonlandırmamız ya da iyi olanı teşvik etmemiz demek değildir, aynı zamanda çocuklarımızın beyinlerinde daha iyi kararlar almalarına ve gelecekte kendilerini idare etmelerine yardım edecek bağlantılar geliştirip onlara birtakım beceriler öğrettiğimiz anlamına da gelmektedir.* Otomatik olarak. Çünkü beyinleri bu şekilde bağlantılı olacaktır. Duygularını yönetmenin, dürtülerini kontrol etmenin, başkalarının duygularını önemsemenin, sonuçlar hakkında düşünmenin, dikkatli karar vermenin ve daha fazlasının ne demek olduğunu anlamalarını sağlıyoruz. Beyinlerini geliştirmelerine, daha iyi arkadaşlar, daha iyi kardeşler, daha iyi evlatlar ve daha iyi insanlar olmalarına yardım ediyoruz. Ancak o zaman bir gün onlar da daha iyi ebeveynler olacaktır.

Ayrıca çocuklarımızın beyin gelişimine ne kadar katkıda bulunursak, kısa vadeli iş birliği kazanma hedefini başarmada o kadar az mücadele etmek zorunda kalırız. İş birliğini teşvik etmek ve beyni yapılandırmak: Bunlar sevecen ve etkili bir bütün beyin disiplin yaklaşımına rehberlik eden iki içsel ve dışsal hedeftir. Bu, beyin hesaba katılarak yapılan ebeveynliktir!

## **Hedeflerimizi Gerçekleştirmek: Davranışa “Hayır”, Çocuğa “Evet” Demek**

Ebeveynler genel olarak disiplin hedeflerini nasıl gerçekleştirir? Yaygın olarak tehditler ve ceza yoluyla. Çocuk yaramazlık yapar ve ebeveynin ani tepkisi ise elinden gelen her şeyi yaparak çocuğu davranışının sonuçlarıyla yüzleştirmektir.





Çocuklar etki eder, ebeveynler tepki verir, sonra da çocuklar tepki verir. Çalkala, köpürt, tekrarla. Birçok, hatta çoğu ebeveyne göre sonuç (sağlıklı bir doz bağıryıla birlikte) başlıca disiplin stratejisidir: düşünme zamanları, şaplak atma, ayrıcalığını elinden alma, odaya kapatma ve daha fazlası. Çok fazla dram olduğundan hiç şüphe yok! Ancak açıklayacağımız üzere sonuçlarla yüzleştirdiğimiz pek çok nedeni daha en başta ortadan kaldıracak şekilde disipline etmek gerçekten mümkündür.

*Dahası, sonuçlar ve cezalandırıcı tepkiler gerçekte çoğu zaman yalnızca beyin yapılandırılmasında değil, aynı zamanda çocuklarla iş birliği yapma konusunda da zarar vericidir. Beyni geliştirmekle ilgili son bilimsel bulguların yanı sıra kişisel ve klinik deneyimlerimize dayanarak, otomatik olarak sonuçlarla yüzleştirmenin disiplin hedeflerini gerçekleştirirmede en iyi yol olmadığını söyleyebiliriz.*

Peki, en iyi yol nedir? Bu, dramsız disiplin yaklaşımının temelidir ve basit bir ifadeden gelir: *bağlantı kur ve yönlendir*.

## **Bağlantı Kur ve Yönlendir**

Her çocuk her ebeveynlik durumu gibi farklıdır. Fakat neredeyse her karşılaşmada geçerli ve doğru olan şey, etkili disiplinin ilk adımı olan, çocuklarımızla duygusal olarak bağlantı kurmamızdır. *Çocuklarımızla ilişkimiz yaptığımız her şeyin merkezinde olmalıdır.* İster onlarla beraber oynuyor, konuşuyor, gülüyor veya evet, onları disipline ediyor olalım, nazik bir davranışını kabul ederken ya da yaramazlığını yönlendirirken tüm sevgimizi ve şefkatimizi derin bir seviyede yaşamalarını istiyoruz. Bağlantı, dikkatimizi çocuklarımıza verdiğimiz, onları dinleyecek kadar onlara saygı duyduğumuz, sorun çözmeye yönelik katkılarına değer verdiğimiz ve davranış şekillerini beğensek de beğenmesek de onların yanında olarak onlarla iletişim kurduğumuz anlamına gelir.

Disipline ederken çocuklarımızı ne kadar çok sevdiğimizi gösterecek derin bir yolla onlarla iş birliği yapmak isteriz. Aslında çocuklarımızın yaramazlık yaptıkları zaman bizlerle en çok iletişime ihtiyaç duydukları zamandır. Disiplin yanıtları, durumun bağlamıyla birlikte bir çocuğun yaşına, huyuna ve gelişim evresine göre değişmelidir. Ancak tüm disiplin etkileşimi boyunca sürekli var olan şey, ebeveyn ile çocuk arasındaki derin bağlantının açık iletişimi olmalıdır. İlişki herhangi bir davranışı gölgede bırakır.

Ancak *bağlantı, serbestlikle aynı şey değildir.* Disiplin sırasında çocuklarımızla bağlantı kurmamız, her istediklerini yapmalarına izin vereceğimiz anlamına gelmez. Aslında bunun tam tersidir. Çocuklarımızı gerçekten sevmemizin ve onlara ihtiyacı olanı vermemizin bir yolu da açık ve tutarlı sınırlar sunmak, hayatlarında tahmin edilebilir bir yapı kurmak ve onlarla ilgili

yüksek beklentiler içinde olmak demektir. Çocukların dünyanın işleyişini, neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlaması gerekir. İyi bir şekilde açıklanan kuralları ve sınırları anlamaları, ilişkilerinde ve hayatlarının başka alanlarında başarı elde etmelerini sağlar. Güvende oldukları evlerinde bu yapıyı öğrendikleri zaman, düzgün bir şekilde davranmalarının beklendiği birçok durumla karşılaşacakları dış dünyada da (okul, iş, ilişki) daha iyi gelişim gösterirler. Çocuklarımızın, beyinlerinde doyumunu ertelemeyi, başkalarına saldırganca tepki verme dürtülerini zapt etmeyi ve onlarla yumuşak başlı bir biçimde baş etmeyi sağlayan bağlantıları geliştirmelerine izin verecek mükerrer deneyimlere ihtiyacı vardır. Sınır ve kısıtlamaların yokluğu aslında oldukça stres vericidir ve stresli çocuklar daha tepkilidir. Bu yüzden “hayır” deyip çocuklarımıza sınırlar koyduğumuzda aksi halde kaotik olacak bir dünyada tahmin edilebilirliği ve güvenliği keşfetmelerine yardım etmiş oluruz. Aynı zamanda çocukların gelecekte zorluklarla baş edebilmelerini sağlayacak beyin bağlantılarını yapılandırmış oluruz.

Diğer bir deyişle, *derin ve empatik bağlantı, çocukların hayatlarında ihtiyaç duyulan yapıyı yaratan açık ve net sınırlarla birleştirilebilir ve birleştirilmelidir.* Bu noktada “yönlendirme” devreye girer. Çocuğumuz bizi duyup söylediklerimizi tamamen anlayabilsin diye onunla bağlantı kurup sakinleşmesine yardımcı olduğumuzda, onu daha uygun bir davranışa yönlendirebilir ve kendisiyle başa çıkmada daha iyi bir yol bulmasını sağlayabiliriz.

Fakat şunu unutmayın ki yönlendirme, bir çocuğun duyguları yükselirken nadiren başarılı olacaktır. Bir çocuk üzgün olduğu ve verdiğiniz dersleri duyamadığı sürece sonuçlar ve dersler etkisizdir. Bu bir köpeğe başka bir köpekle kavga ederken oturmayı öğretmeye çalışmak gibidir. Kavga eden bir köpek oturmaz. Ancak bir çocuğun sakinleşmesine yardım ettiğinizde yeni fikirlere daha açık olacak ve ona ne söylemeye çalıştığınızı

cezalandırdığınız veya öğüt verdiğiniz zamanlardan çok daha hızlı bir şekilde anlamasını sağlayacaktır.

İnsanlar çocuklarla bağlantı kurmanın gerektirdiği şeylerle ilgili soru sorduklarında bunu açıklıyoruz. Bazıları, “Disipline etmenin saygılı ve sevecen bir yolu gibi görünüyor ve bunun uzun vadede çocuklarıma nasıl yardım edeceğini ve hatta disiplini daha da kolaylaştıracağını görebiliyorum. Ama bir düşünsenize! Bir işim var! Başka çocuklarım da var! Akşam yemeği hazırlama, piyano ve bale, küçükler ligi ve yüzlerce başka şeyle ilgilenmem gerekiyor. Tüm bunlar arasında boğulmamak için zor tutuyorum kendimi! Disipline edeceğim zaman bağlantı kurmak ve yönlendirmek için gereken ekstra zamanı nasıl bulacağım?”

Anlıyoruz. Gerçekten. İkimiz de çalışıyoruz, eşlerimiz de çalışıyor ve aynı zamanda kendini adamış ebeveynleriz. Bu hiç kolay değil. Ancak ilerleyen bölümlerde tartışacağımız ilkeleri ve stratejileri uyguladıkça öğreneceğimiz şey, dramsız disiplinin yalnızca ekstra zamanı olan insanlara (ki zaten böyle bir ebeveynin gerçekten var olduğundan emin değiliz) uygun bir çeşit lüks olmadığıdır. Bütün beyin yaklaşımı, çocuklarınızla onları doğru olana yönlendirmek için yaptığınız tartışmalara bir sürü ekstra zaman ayırmak için uğraşmanızı gerektirmez. Aslında dramsız disiplin, çocuklarınıza ulaşmak ve onlara neyin önemli olduğunu öğretmek için sıradan, anlık ebeveynlik durumlarını kullanmaktır. “Kes şunu!” ya da, “Mızımızlanmayı bırak artık!” şeklinde bağırmanın veya hemen düşünme cezası vermenin daha hızlı, basit ve bir çocuğun duygularıyla bağlantı kurmaktan daha etkili olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak birazdan açıklayacağımız üzere çocuğunuzun duygularını önemsemek sizi çoğunlukla daha fazla sakinliğe ve iş birliğine götürecektir ve bunu, duyguları yükselten dramatik bir ebeveyn patlamasından daha hızlı yapacaktır.

İşin en iyi yanı da şudur: Disiplin durumlarına ekstra kaos ve dram getirmekten kaçındığımızda, diğer bir deyişle sevecen bir empatiyi açık ve tutarlı sınırlarla birleştirdiğimizde herkes kazanır. Neden mi? Öncelikle dramsız, bütün beyin yaklaşımı hayatı hem ebeveynler hem de çocuklar için kolaylaştırır. Stresin yüksek olduğu anlarda, mesela çocuğunuz sevdiğiniz hastane dizisinin sezon finalinden saniyeler önce uzaktan kumandayı tuvalete atmakla sizi tehdit ettiğinde beyninin daha alttaki tepkili kısmını harekete geçirmektense daha üstteki düşünme kısmına hitap edebilirsiniz (Bu stratejiyi 3. Bölüm’de detaylı bir şekilde açıklayacağız). Sonuç olarak disiplinin sık sık yol açtığı bağırma, ağlama ve öfkeden kaçınabileceksiniz, üstelik kumanda kuru kalacak ve ilk ambulans ekranda görünmeden çok önce programınızı izlemek için televizyonun başına geçebileceksiniz.

Daha da önemlisi, olabildiğince basit söylemek gerekirse, bağlantı kurma ve yönlendirme çocukların hem şimdi hem de yetişkinliğe geçiş aşamasında daha iyi insanlar olmalarını sağlayacak. Yaşamları boyunca ihtiyaç duyacakları içsel becerileri oluşturacak. Yalnızca tepkisel bir durumdan gerçekten öğrenebilecekleri algısal bir duruma (dışsal, iş birliği kısmına) geçmekle kalmayacaklar, aynı zamanda beyinlerindeki bağlantılar da oluşturulmuş olacak. Bu bağlantılar yavaş yavaş kendilerini kontrol etmeyi, başkalarını düşünmeyi, duygularını idare etmeyi ve iyi seçimler yapmayı bilen insanlara dönüşmelerine izin verecek. Güvenmeyi öğrenebilecekleri bir vicdanları olmasına yardım edeceksiniz. Basitçe ne yapmaları gerektiğini söyleyip isteklerinize uymalarını beklemektense, onlara yönetici işlevlerini güçlendirip empati, kişisel içgörü ve ahlakla ilgili becerilerini geliştiren deneyimler kazandırıyor olacaksınız. İçsel, beyin yapılandırma kısmı işte budur.

Araştırma bu noktada gerçekten çok açık. Hayatta en iyi duygusal, ilişkisel ve hatta eğitimsel sonuçları elde eden çocuk-

ların, onları yüksek derecede bağlantı ve terbiyeyle yetiştirirken onlarla iletişim kuran, açık sınırları ve yüksek beklentileri sürdüren ebeveynleri vardır. Ebeveynleri onlarla sevgi, saygı ve şefkatle etkileşimde bulunurken tutarlı olmayı da sürdürürler. Bunun sonucunda çocuklar daha mutlu olur, okulda daha başarılı olur, daha az sorun çıkarır ve daha anlamlı ilişkiler kurarlar.

Her zaman hem bağlantı kurup hem de yönlendirecek şekilde disipline edemeyebilirsiniz. Bunu biz de kendi çocuklarımızla mükemmel bir şekilde yapamıyoruz. Ancak ne kadar bağlantı kurup yönlendirirsek, çocuklarımızın yaramazlığına tepki gösterdiğimizde o kadar az dramla karşılaşırız. Daha da iyisi ne kadar öğrenirlerse o kadar iyi ilişkiler kurarlar ve çatışma çözme becerileri edinirler ve hatta büyüyüp geliştikçe bizimle daha güçlü ilişkileri olur.

## **Kitap Hakkında**

İlişki gücü yüksek, düşük dramlı bir disiplin stratejisi yaratmak neler içerir? Kitabın geri kalanında açıklanacak olan budur. “Yeniden DÜŞÜNME Disiplini” adlı 1. Bölüm, disiplinin ne olduğu konusunda sorular sorarak dramsız stratejileri akılda tutmak suretiyle kendi disiplin yaklaşımınızı tanımlayıp geliştirmenize yardım eder. “Disiplin ve Beyninizi” adlı 2. Bölüm, gelişen beyni ve onun disiplinindeki rolünü ele alır. “Öfke Nöbetinden Sakinliğe” adlı 3. Bölüm, bir disiplin anında bile çocuklarımızı oldukları gibi sevip benimsediğimizi göstermenin önemini vurgulayarak disiplinin “bağlantı” yönüne odaklanır. 4. Bölüm, çocukların bizi gerçekten duyup söylediklerimizi öğrenebilecekleri kadar sakinleşebilmeleri, böylece hem kısa hem de uzun vadede daha iyi kararlar vermeleri için onlarla bağlantı kurmada spesifik strateji ve öneriler sunarak bu konuyu sürdürür.



5. Bölüm'ün odak noktası yönlendirmedir. Disiplinin bir tanımını (öğretmek), iki temel ilkeyi (çocuğunuz hazır olana kadar bekleyin ve katı değil, tutarlı olun) ve istenen üç sonucu (içgörü, empati ve onarım) hatırlamanıza yardımcı olmaya odaklanır. 6. Bölüm o sırada anlık iş birliği elde etme hedefini başarmak ve çocuklara kişisel içgörü, ilişkisel empati ve iyi seçimler yapma yolunda adım atmayı öğretmek için kullanabileceğiniz spesifik yönlendirme stratejilerine odaklanır. Kitabın son bölümü, size çocuklarınızı disipline ederken üzerinizde hissettiğiniz baskıyı hafifletmeye yönelik dört umut mesajı sunar. Açıklayacağımız üzere disipline ederken hepimiz çuvallarız. Hepimiz insanız. “Mükemmel ebeveyn” diye bir şey yok. Ancak hatalarla nasıl baş edileceğine dair bir model teşkil eder ve hatanın ardından ilişkiyi onarırsak, yaramazlığa karşı gösterdiğimiz hiç de mükemmel olmayan tepkimiz bile değerli olabilir ve çocuklarımıza zor durumlarla baş etme fırsatı tanıyıp yeni beceriler geliştirmelerini sağlayabilir. (Oh be!) Dramsız disiplin mükemmellekle alakalı değildir. Kişisel bağlantılarla ve ortaya çıkmaları kaçınılmaz olan kırıkları onarmayla alakalıdır.

Kitabın arkasına “Daha Fazla Kaynak” adlı bir bölüm eklediğimizi göreceksiniz. Bu ek materyalin, bu kitabı okuma deneyiminize katkı sağlayacağını ve evinizde “bağlantı kur ve yönlendir” stratejilerini uygulamanıza yardımcı olacağını umuyoruz. İlk belgeye “Buzdolabı Notu” dedik. Bu belge, bu kitaptaki en temel kavramları, dramsız ilkelerin ve stratejilerin özünü kolayca hatırlayabileceğiniz şekilde içeriyor. Bu notu kopyalayıp buzdolabınıza, arabanızın gösterge paneline veya işe yarayacak herhangi bir yere yapıştırmakta özgürsünüz.

Daha sonra Dan ve Tina olarak bizim dramsız, bütün beyin yaklaşımıyla disipline etmek yerine ebeveynler olarak küplere binip daha aşağı bir yolu seçtiğimiz zamanlara dair öyküler an-

latan “Bir Ebeveynlik Uzmanının Tepesi Atarsa” adlı bir bölüm göreceksiniz. Sizlerle bu öyküleri paylaşırken sadece hiçbirimizin mükemmel olmadığını ve hepimizin çocuklarımız konusunda hatalar yaptığını kabul etmek istiyoruz. Okudukça bizimle birlikte geleceğinizi ve bizi çok sert yargılamayacağınızı umuyoruz.

Daha sonraki bölüm: “Çocuğumuzun Bakıcısına Bir Not”. Bu bölümde çocuklarınıza bakan diğer insanlara verebileceğiniz bir not beklentisi içinde oluyorsunuz. Çoğumuz çocuklarımızı büyütürken bize yardımcı olacak kendi anne babamıza, bebek bakıcılarına, arkadaşlarımıza ve diğer insanlara güveniriz. Bu not, temel dramsız ilkelerin kısa ve basit bir listesinden oluşur. Buzdolabı Notu’na benzerdir fakat *Dramsız Disiplin*’i okumamış biri için yazılmıştır. Bu sayede yakınlarınızdan tüm kitabı alıp okumalarını istemenize gerek kalmaz. (Gerçi bunu yapmak istiyorsanız da kimse size engel olmuyor!)

Bakıcıya yazılan nottan sonra, “En İyi Ebeveynlerin Bile Yaptığı Yirmi Disiplin Hatası” adlı bir liste göreceksiniz. Bu, ileriki bölümlerde ele aldığımız ilke ve konuları enine boyuna düşünmenize yardım edecek bir dizi anımsatıcıdan oluşuyor. Sonrasında da bu kitap, önceki kitabımız *Bütün-Beyinli Çocuk*’tan alıntılarla sona eriyor. Bu alıntıları okuyarak ebeveynliği bütün beyin yaklaşımı açısından anlattığımızda ne demek istediğimize dair daha iyi bir fikriniz olabilir. Burada sunduğumuz bilgileri anlamak için bu alıntıları okumanıza gerek yok fakat bu bilgiler konusunda daha derine inmek, çocuklarımızın beyinlerini yapılandırmak ve onları sağlık, mutluluk ve dayanıklılığa yöneltmek için başka kavram ve stratejiler de öğrenmek istersiniz belki diye biz yine de bu alıntıları ekledik.

Bu kitaptaki tüm hedefimiz, insanların disiplini anlama ve uygulama biçimlerini dönüştürecek bir umut mesajı vermektir. Çocuklarla çalışmanın genellikle en sevimsiz kısımlarından biri

olan disiplin, aslında en anlamlılarından biri de olabilir ve hem çocuğunuz hem de kendiniz için sürekli dram ve tepkisellikle dolu olmasına gerek yoktur. Çocuklarınızın yaramazlıkları aslında hem ilişkilerinizde hem de çocuğunuzun beyninde daha iyi bağlantılara dönüştürülebilir. Bütün beyin yaklaşımıyla disipline etmek, çocuklarınızın yaramazlık yaptığında onlarla etkileşiminizle ilgili düşünme biçiminizi tamamen değiştirmenizi sağlayacak ve bu anları hem şimdi hem de yetişkinlikte onlara yardımcı olacak beceriler geliştirmek için birer fırsat olarak göreceksiniz, hayatı kolaylaştırıp ailedeki herkes için daha zevkli hale getireceğinden bahsetmiyoruz bile.

## 1. BÖLÜM

### Yeniden DÜŞÜNME Disiplini

**B**urada birlikte çalıştığımız ebeveynlerden duyduğumuz bazı gerçek sözler yer alıyor. Herhangi biri sizde yankı uyandırıyor mu?







Bu yorumlar tanıdık geliyor mu? O kadar çok ebeveyn böyle hissediyor ki. Çocukları doğru olanı yapmak için mücadele ettiğinde durumu iyi idare etmek istiyorlar fakat çoğunlukla net ilke ve stratejilerle çalışmak yerine bir duruma yalnızca *tepki göstermekle* kalıyorlar. Otomatik pilota geçip daha bilinçli ebeveynlik kararları almayı bırakıyorlar.

Otomatik pilot bir uçağı uçururken mükemmel bir araç olabilir. Yalnızca düğmeye basar, arkanıza yaslanıp rahatlar ve bilgisayarın sizi önceden programlanmış yere götürmesine izin verirsiniz. Ancak konu çocukları disipline etmeye geldiğinde önceden programlanmış otomatik pilotla çalışmak o kadar da mükemmel değildir. Bizi dosdoğru bize doğru yaklaşan kara fırtına bulutlarının içine uçurabilir, bu da ebeveynlerin ve çocukların türbülanslı bir yolculuk yapacağı anlamına gelir.

Tepkisel olmak yerine çocuklarımıza karşı duyarlı olmak isteriz. *Bilinçli* olmak, daha önceden düşündüğümüz ve benim-

sediğimiz ilkelere dayalı bilinçli kararlar vermek isteriz. Bilinçli olmak, çeşitli seçenekleri değerlendirip istediğimiz sonuçlara düşünceli bir yaklaşımla götüren seçeneği seçmek anlamına gelir. Dramsız disiplin için bu, davranışsal sınırların ve yapının kısa vadeli dışsal sonucu ve yaşam becerilerini öğretmenin uzun vadeli içsel sonucu anlamına gelir.

Diyeğim ki dört yaşındaki çocuğunuz size vurdu. Belki onunla beraber legolarla oynamadan önce bir e-posta yazmanız gerektiğini söylediğiniz için sinirlendi ve buna sırtınıza şaplak atarak cevap verdi. (Küçücük bir insanın böylesine acı verebilmesi her zaman şaşırtıcıdır, değil mi?)

Ne yaparsınız? Yaramazlıkla baş etmede belirli bir felsefeyi temel almayı otomatik pilota geçerseniz çok fazla düşünmeden derhâl tepki verebilirsiniz. Belki onu olması gerekenden daha sert tutarak ve dışlerinizi sıkarak, “Vurmak iyi bir şey değil!” dersiniz. Sonra ona düşünme zamanı için odasına gitmesi gibi bir tür ceza verebilirsiniz.

Mümkün olabilecek en kötü ebeveyn tepkisi bu mudur? Hayır, değildir. Ancak daha iyi olabilir miydi? Kesinlikle. *Çocuğunuz yaramazlık yaptığında gerçekten başarmak istediğiniz şeyin ne olduğunu açıkça anlamanız gerekir.*

Bu bölümün tüm hedefi, amaçlı bir felsefeden, aynı zamanda yaramazlığa cevap vermede açık ve tutarlı bir stratejiden faydalanmanın önemini anlamanıza yardım etmektir. Önceki bölümde söylediğimiz gibi disiplinin iki amacı kısa vadede iyi dışsal davranışa teşvik edip, uzun vadede daha iyi davranış ve ilişkiler için beynin içsel yapısını şekillendirmektir. Disiplinin en nihayetinde öğretmekle alakalı olduğunu unutmayın. Bu yüzden dışınızı sıkıp bir kural koymanız ve bir sonuçla yüzleştirmeniz, çocuğunuzun vurma konusunda eğitmenizde etkili olacak mı?

Hem evet hem de hayır. Size vurmamasını sağlamanın kısa vadeli etkisine *ulaşabilir*. Korku ve ceza o anda etkili olabilir ancak uzun vadede işe yaramaz. Gerçekten çocuklarımız için esas teşvik edici olarak kullanmak istediklerimiz korku, ceza ve dram mı? Eğer öyleyse güç ve kontrolün, başkalarına istediğimiz şeyleri yaptırabilmenin en iyi aracı olduğunu öğretmiş oluruz.

Sinirlendiğimizde, özellikle de biri bize fiziksel veya duygusal bir acı verdiğinde yalnızca tepki vermemiz tamamen normaldir. Ancak gelecekte istenmeyen davranış ihtimalini azaltmanın aynı şekilde kısa vadeli hedefine ulaşabilecek, aynı zamanda yalnızca korkutup bir dürtüyü engellemek yerine beceri geliştirecek daha iyi tepkiler vardır. Yalnızca tepkinizden korkup gelecekte bir dürtüsünü engellemek yerine çocuğunuz, bir korku çağrışımının ötesinde, içsel bir beceri yaratan bir öğrenme deneyimi yaşayacaktır. Bu öğrenme, çocuğunuzla etkileşiminizde ve bağlantınızı güçlendirirken dramı azaltırken oluşabilir.

Daha az korku yaratan ve sizin açınızdan daha fazla beceri geliştiren bir tepkiyle disipline ederken nasıl yanıt verebileceğiniz hakkında konuşalım.

### **Üç Soru: Neden? Ne? Nasıl?**

Yaramazlığa yanıt vermeden önce kendinize şu üç basit soruyu sormak için zaman ayırın:

1. *Çocuğum neden böyle davrandı? Öfkeliyken cevabımız, “Şımarığın teki olduğu için,” ya da, “Sinirlerimi tepeme çıkarmaya çalıştığı için!”* olabilir. Fakat varsayımlarda bulunmak yerine merak ederek yaklaşıp belirli bir yaramazlığın ardında ne olup bittiğine daha dikkatli baktığımızda, genellikle çocuğumuzun bir şeyi ifade etmeye



veya yapmaya çalıştığını ama bunu uygun bir şekilde idare edemediğini anlarız. Bunu anlarsak kendimiz de daha etkili ve şefkatli bir şekilde yanıt verebiliriz.

2. *Ona şu an ne öğretmek istiyorum?* Yine disiplinin hedefi bir ceza vermek değildir. Özdenetim ya da paylaşmanın önemi, duyarlı davranma veya herhangi bir şeyle ilgili bir ders öğretmek isteriz.
3. *Bunu en iyi nasıl öğretirim?* Bir çocuğun yaşı ve gelişim evresiyle birlikte durumun bağlamı (hoparlörü köpeğin kulağına yaklaştırmadan önce sesin açık olduğunu fark etti mi?) dikkate alındığında, anlatmak istediğimizi en etkili şekilde nasıl iletebiliriz? Çoğunlukla yaramazlığa, sanki sonuçlar disiplinin hedefiymiş gibi yanıt veririz. Bazen doğal sonuçlar bir çocuğun kararından kaynaklanır ve ders de fazla bir şey yapmamıza gerek kalmadan öğretilir. Ancak derhâl herkese-uyan-sonuçlar vermektense çocuklarımızın iletmeye çalıştığımız şeyi anlamalarını sağlayacak daha etkili ve sevecen yollar vardır.

Kendimize bu üç soruyu (Neden? Ne? Nasıl?) sorarak çocuğumuz sevmediğimiz bir şey yaptığında otomatik pilottan daha kolay çıkabiliriz. Bu, davranışı kısa vadede durdurmada etkili bir şekilde yanıt vermemizin daha mümkün olacağı ve aynı zamanda çocukları gelecekte iyi kararlar vermeye hazırlayıp karakter oluşturan daha büyük ve uzun vadeli hayat dersleri ve becerileri öğreteceği anlamına gelir.

Bu üç sorunun, siz e-posta yazarken size vuran dört yaşındaki çocuğunuza cevap verirken nasıl yardım edebileceğine daha yakından bakalım. Şaplağı duyup sırtınızdaki küçük, el izi şeklindeki acıyı hissettiğinizde sakinleşmeniz ve ani tepki vermekten kaçınmanız zaman alabilir. Her zaman kolay değil,

değil mi? Aslında beyinlerimiz fiziksel acıyı bir tehdit olarak yorumlamaya programlıdır ki bu da bizi daha tepkisel yapan ve “savaş” moduna sokan sinirsel devreyi harekete geçirir. Bu yüzden kontrolü kaybetmeyip dramsız disiplini uygulamak biraz çaba, hatta bazen yoğun bir çaba gerektirir. Bu oluştuğunda ilkel, tepkisel beynimizi aşmak zorundayız. Hiç kolay değil. (Bu arada uykusuz, aç ve bunalmışsak veya kişisel bakımımıza önem vermemişsek bunu yapmak daha da zorlaşır.) Tepkisel ve duyarlı olmak arasındaki bu nokta, bir ebeveyn olarak seçimin, amacın ve becerikliliğin başlangıcıdır.

Bu yüzden mümkün olduğunca hızlı bir şekilde durmaya çalışmak ve kendinize bu üç soruyu sormak istersiniz. Sonrasında çocuğunuzla etkileşiminizde neler olup bittiğini daha açık görebilirsiniz. Her durum birbirinden farklıdır ve pek çok farklı etkene dayanır fakat soruların cevapları aşağıdaki örneklere benzeyebilir:

1. *Çocuğum neden böyle davrandı? İlginizi çekmek istediği ve çekemediği için size vurdu. Dört yaşında bir çocuk için oldukça tipik, değil mi? Hoş mu? Hayır. Gelişimsel açıdan normal mi? Kesinlikle. Bu yaşta bir çocuk için beklemek zordur ve yüzeye çıkmış şiddetli duygular bu işi daha da zorlaştırır. Henüz kendisini mütemadiyen etkili bir şekilde sakinleştirecek veya yaramazlığını çabucak engelleyecek kadar büyük değildir. Kendisini sakinleştirip kontrollü bir şekilde, “Anne, sürekli beklememi istemene sinir oluyorum ve şu an sana vurmak için güçlü ve agresif bir dürtü hissediyorum fakat bunu yapmak yerine sözcükleri kullanıyorum,” demesini istersiniz. Ancak bu olmayacak. (Eğer böyle olsa çok komik olurdu.) O anda vurmak oğlunuzun, büyük öfke ve sabırsızlık duygularını ifade etmek için varsayılan stratejisi. Ayrıca hem hazzı*

ertelemeyi hem de öfkeyi uygun şekilde yönetmeyi öğrenmesi için biraz zamana ve beceri geliştirmeye ihtiyacı var. İşte *bu yüzden* size vurdu.

Çok daha az kişisel, değil mi? *Çocuklarımız genellikle sırf kaba oldukları ya da ebeveyn olarak hatalı olduklarımız için bize saldırmazlar. Henüz duygusal durumlarını düzenleme ve dürtülerini kontrol etme kapasiteleri olmadığı için saldırırlar.* En kötü ihtimalde bile sevgimizi kaybetmeyeceklerini bilecek kadar kendilerini güvende hissederek. Aslında dört yaşındaki çocuğumuz vurmayıp her zaman “mükemmel” davrandığı zaman çocuğun ebeveyniyle arasındaki bağına dair endişelerimiz olur. Çocuklar ebeveynlerine güvenle bağlıdır, bu ilişkiyi test edecek kadar güvende hissederek. Diğer bir deyişle çocuğunuzun yaramazlığı çoğunlukla sizinle yaşadığı güven ve emniyetin bir işaretidir. Pek çok ebeveyn çocuklarının okulda ya da başka yetişkinlerle beraberken evdekinden daha iyi davranarak “yaramazlığı eve sakladıklarını” fark eder. İşte nedeni budur. Böyle patlamalar bir tür isyandan ziyade genellikle emniyet ve güvenin işaretleridir.

2. *Ona şu an ne öğretmek istiyorum?* Bu ders, yaramazlığın bir sonucu olmasıyla alakalı *değildir*; şiddete başvurmaktansa ilginizi çekmenin ve öfkesini kontrol etmenin daha iyi yolları olduğuyla alakalıdır. Vurmanın iyi bir şey olmadığını öğrenmesini istersiniz ve şiddetli duygularını ifade etmesi için pek çok *uygun* yol vardır.
3. *Bunu en iyi nasıl öğretirim?* Ona düşünme zamanı cezası ya da başka alakasız bir sonuç vermek oğlunuzun bir dahaki sefere vuracağı zaman iki kere düşünmesini sağlayabilir ya da sağlamayabilir ama daha iyi bir seçenek vardır. Onu kendinize çekerek onunla bağlantı kursanız

ve tüm ilginizi çektiğini bilmesine izin verseniz? O zaman duygularının farkında olduğunuzu göstermiş ve bu duyguları nasıl iletceği konusunda model teşkil etmiş olursunuz: “Beklemek zor. Gerçekten oynamamı istiyorsun ve ben bilgisayarın başındayken deliriyorsun, değil mi?” Büyük ihtimalle öfkeli bir, “Evet!” cevabı alacaksınız. Bu kötü bir şey değil, ilginizi çektiğini bilecek. Siz de onun ilgisini çekeceksiniz. Şimdi onunla konuşabilirsiniz, sakinleşip daha iyi dinlemeye başladıkça onunla göz teması kurabilir, vurmanın hiç iyi bir şey olmadığını anlatabilir ve ilginizi çekmek istediği başka bir zamanda öfkesini ifade etmek için sözcükler kullanmak gibi seçebileceği başka alternatifler hakkında konuşabilirsiniz.

**SADECE TEPKİ VERMEK YERİNE...**



ÜÇ SORUYU SORUN.



Bu yaklaşım daha büyük çocuklarda da işe yarar. Her ebeveynin karşılaştığı en yaygın meselelerden birine bakalım: ödev savaşları. Dokuz yaşındaki çocuğunuzun ders çalışma zamanı geldiğinde ciddi bir mücadele verdiğini ve ikinizin düzenli olarak aynı şeyleri yaşadığınızı düşünün. En azından haftada bir karşı çıkar. Öyle sinirlenir ki gözyaşlarına boğulur, size bağırır ve böyle zor ödevler veren öğretmenlerine “acımasız” ve zorlandığı için de kendisine “salak” der. Sonra bu sözleri takiben yüzünü dirseğine gömüp gözyaşları içinde masaya çöker.

Bir ebeveyn için bu durum, dört yaşında bir çocuğun sırtınıza vurması kadar delirtici olabilir. Bu durumda otomatik pilot yanıtı, öfkeyle ve fevri biçimde kızınızla kavga edip onu azarlamanız ve zamanını kötü yönetip dersi iyi dinlemediği için onu suçlama-

nız olurdu. “Sana söylediğim zaman, erkenden başlamış olsaydın şimdiye kadar bitirmiştin,” azarına muhtemelen aşinasınızdır. Bu azara, “Haklısın baba, aslında sen söylediğinde başlamış olmam gerekirdi. Gerektiğinde başlamamış olmanın sorumluluğunu alacağım, dersimi aldım. Yarın ödevimi daha erken bitireceğim. Beni bu konuda aydınlattığın için teşekkürler,” şeklinde cevap veren bir çocuk hiç duymadık.

Azarlamak yerine neden-ne-nasıl sorularını sorsanız ne olur?

1. *Çocuğum neden böyle davrandı?* Yine disiplin yaklaşımları çocuğunuzun kim olduğuna ve karakterinin nasıl olduğuna göre değişecektir. Belki ödev onun için bir mücadeledir ve asla kazanamadığı bir savaştaymış gibi öfkeli hissediyordur. Belki de bu ödevin ona çok zor ya da bunaltıcı gelen bir yanı vardır ve kendisini kötü hissettiriyordur. Belki de yalnızca daha fazla fiziksel faaliyete ihtiyacı vardır. Buradaki esas duygular kafa karışıklığı ve çaresizlik olabilir.

Belki de okul ona o kadar zor gelmiyordu ama bugün yorgun ve bunalmış hissettiği için isteksizdir. Erken kalkmış, altı saatliğine okula gitmiş, sonra da akşam yemeğine kadar süren izci takımının toplantısına katılmıştır. Yemek yedikten sonra mutfak masasına oturup kırk beş dakika boyunca kesirlere çalışması şart mıdır? Biraz sinirlenmesine hiç şaşırılmaması gerek. Dokuz yaşında birinden çok şey isteniyor. (Bir yetişkin için bile çok!) Bu, artık ödevini yapmasına gerek olmadığı anlamına gelmez ancak neler yaşadığını fark etmeniz bakış açınızı ve yanıtınızı değiştirebilir.

2. *Ona şu an ne öğretmek istiyorum?* Etkili zaman yönetimi ve sorumluluk hakkında eğitim vermek istiyor olabilirsiniz.

Öğretmek istediğiniz şey hangi faaliyetlere katılacağıyla ilgili seçim yapma veya kafa karışıklığıyla daha uyumlu bir şekilde nasıl mücadele edilebileceği konusunda da olabilir.

3. *Bunu en iyi nasıl öğretirim?* 2. soruyu nasıl cevaplarsanız cevaplayın, o üzgünken verdiğiniz bir öğüt kesinlikle en iyi yaklaşım değildir. Bu öğretilen bir an değildir çünkü beyninin duygusal ve tepkisel kısımları köpürerek beyninin daha sakin, mantıklı, düşünen ve algılayan kısımlarını bastırıyordu. Bunun yerine kesirler konusunda ona yardım etmek isteyebilir ve bu krizi atlatabilirsiniz: “Bu gece bunun sana çok fazla geldiğini ve yorgun düştüğünü biliyorum. Bunu yapabilirsin. Seninle beraber oturacağım ve bunu birlikte çözeceğiz.” Sonra sakinleşip ikiniz bir kâse dondurmayı paylaştığınız anda (ya da bir sonraki gün) programının çok yoğun olduğundan bahsedebilir veya bir kavramı anlamakta gerçekten zorlanıp zorlanmadığını sorabilir ya da sınıfta arkadaşlarıyla konuşmaktan tahtaya yazılanları yetiştirememeye ve evde ödevinden hariç bu eksikliği gidermeye çalışma ihtimalini araştırabilirsiniz. Ona sorular sorun ve ne olup bittiğini anlamak için sorunu birlikte çözün. Ödevini tamamlamasını neyin engellediğini, neden bir şeylerin yolunda olmadığını düşündüğünü ve önerilerinin ne olduğunu ona sorun. Tüm bu deneyimi, ev ödevi deneyimini iyileştirmek için bir iş birliği fırsatı olarak görün. İşe yarar çözümler bulma becerisini geliştirmede biraz yardıma ihtiyacı olabilir fakat mümkün olduğu kadar onu sürece dâhil edin.

İyi ve algısı açık bir durumda olduğunuz bir zamanı seçmeyi unutmayın, sonra şuna benzer bir şey söyleyerek

başlayın: “Ev ödevi meselesi iyi gitmiyor, değil mi? Daha iyi bir yol bulabileceğimize bahse girerim. Sence ne işe yarayabilir?” (Bu arada dramsız yönlendirme stratejilerini anlattığımız 6. Bölüm’de size bu tip bir konuşma için yardımcı olacak bir sürü özel ve pratik öneri sunacağız.)

Neden-ne-nasıl soruları için farklı çocuklara farklı yanıtlar vermek gerekecektir, bu yüzden bu spesifik cevaplardan herhangi biri illa ki belli bir zamanda çocuklarınıza uygun düşecektir demiyoruz. Asıl mesele, disipline yeni bir pencereden bakmak, onu yeniden düşündürmektir. Çocuklarınız hoşlanmadığınız bir şey yaptığında olaya sadece tepki vermek yerine onlarla etkileşime girdiğinizde tüm bu felsefe size rehberlik edebilir. Neden-ne-nasıl soruları bize tepkisel ebeveynlikten bütün beyin yaklaşımının duyarlı ve bilinçli ebeveynlik stratejilerine uzanan yeni bir yol verir.

Bu üç soruyu düşünmek için her zaman vakit bulamayacaksınız tabii ki. Oturma odasındaki iyi niyetli güreş, kanlı bir kafes maçına dönüştüğünde ya da küçük ikizleriniz baleye geç kaldığında, üç soruluk bir protokolü uygulamak o kadar kolay değildir. Anlıyoruz. Olayın etkisine kapılmışken bu kadar bilinçli olmaya zaman bulmak tamamen gerçek dışı gelebilir.

Her zaman mükemmel bir şekilde yapacağınızı ya da çocuklarınızın üzülürken hemen cevabınızı düşünebileceğinizi söylemiyoruz. Ancak bu yaklaşımı ne kadar düşünüp uygularsanız, hızlı bir değerlendirme sunup bilinçli bir yanıt vermek o kadar doğal ve otomatik, hatta olağan tepkiniz haline gelecektir. Uygulama yaptıkça bu sorular, eskiden tepki yaratan etkileşimlerle yeniden karşı karşıya geldiğinizde bilinçli ve duyarlı kalmanızı sağlayabilir. Neden, ne ve nasıl diye sormak dışsal bir kaosla yüzleşirken bile içsel olarak netliğe kavuşabilmenize yardımcı olur.



NUTUK ÇEKMEK YERİNE...



ÜÇ SORUYU SORUN.



Bunun sonucunda gitgide daha az disipline etmeye başlıyorsunuz. Çünkü yalnızca çocuğunuz daha iyi kararlar alsın, duygu ve davranışları arasındaki bağlantıyı öğrensin diye onun beynini yapılandırmayacak, aynı zamanda ona neler olduğuna, neyi neden yaptığına uyum sağlayacaksınız. Bu da ortalık karışmadan önce ona daha iyi rehberlik edeceğiniz anlamına gelir. Bunun yanı sıra olayları onun bakış açısından görebileceksiniz ve bu da öfkenizden ziyade yardımınıza ihtiyaç duyduğunda bunun farkında olmanızı sağlayacak.

### **“Yapamaz”a karşı “Yapmayacak”:** Disiplin Herkeste Aynı Şekilde Olmaz

Basitçe söylemek gerekirse neden-ne-nasıl sorularını sormak çocuklarımızın kim olduklarını ve neye ihtiyaç duyduklarını hatırlamamıza yardım eder. Bu sorular her bireyin kendine özgü ihtiyaçlarının ve yaşının farkında olmamızı ister. Sonuçta bir çocuk için işe yarayan bir şey, erkek kardeşinin ihtiyaç duyduğu şeyin tam tersi olabilir. Bir çocuk için az önce işe yarayan bir yöntem, aynı çocuk için on dakika sonra işe yaramaz olabilir. Bu yüzden disiplini herkeste aynı şekilde olacak bir çözüm olarak düşünmeyin. Bunun yerine *o anda o çocuğu disipline etmenin ne kadar önemli olduğunu aklınızda tutun.*

Çoğunlukla otomatik pilota geçerek disipline ettiğimizde, bir olaya karşı çocuğumuzun o anda ihtiyaç duyduğu şeye değil de *kendi ruh halimize göre* yanıt veririz. Çocuklarımızın yalnızca *çocuk* olduklarını ve gelişimsel kapasitelerinin ötesinde davranmalarını beklediğimizi kolayca unuturuz. Örneğin, dört yaşında bir çocuğun, annesi hâlâ bilgisayar başında olduğu için ona sınırlendiğinde duygularını iyi idare etmesini ya da dokuz yaşında

bir çocuğun zaman zaman ödevleri yüzünden sinirlenmemesini bekleyemeyiz.

Tina geçenlerde bir anne ile büyükannenin alışveriş yaptığını görmüştü. Yaklaşık on beş aylık gibi görünen küçük bir erkek çocuğu alışveriş arabasına oturtmuşlardı. Kadınlar çanta ve ayakkabılara göz atarken çocuk arabadan inmek istediği için durmadan ağlıyordu. Hareket edip yürümeye ve keşfetmeye *ihtiyacı vardı*. Bakıcılar çocuğun dikkati dağılsın diye dalgın bir şekilde ona bir şeyler veriyorlardı ama bu onu daha da sinirlendiriyordu. Bu küçük çocuk konuşamıyordu ama mesajı açıktı: “Benden çok şey istiyorsunuz! Neye ihtiyacım olduğunu görmeniz gerek!” Davranışı ve duygusal feryatları tamamen anlaşılabilirdi.



Aslında çocukların bazen “zıtlama” davranışıyla beraber duygusal tepkisellik yaşayıp gösterebileceğini *varsaymalıyız*. Henüz

gelişimsel olarak beyinleri tamamen şekillenmiş değil (bunu 2. Bölüm’de açıklayacağız), bu yüzden her zaman tüm beklentilerimizi karşılamakta gerçekten yetersizler. Bu, *disipline ettiğimizde her zaman bir çocuğun gelişimsel kapasitesini, kendine has mizacını ve duygusal stilini, aynı zamanda da durumsal bağlamı düşünmeliyiz*, anlamına gelir.

“Yapamaz” a karşı “yapmayacak” fikri önemli bir ayrımdır. Ebeveyn gerginliği “yapamaz” ile “yapmayacak” arasında ayrım yaptığımızda büyük ve ciddi ölçüde azalır. Bazen çocuklarımızın istediğimiz şekilde *davranmayacaklarını* düşünürüz, aslında en azından o anda bunu *yapamıyorlardır*.

Gerçek şu ki yaramazlığın büyük bir bölümü, “yapmayacak”tan ziyade “yapamayacak” meselesiyle ilgilidir. Çocuğunuzun kendisini yönetmede zorlandığı bir sonraki seferde kendinize şunu sorun: “Yaşına ve mevcut duruma bakıldığında, böyle davranması mantıklı mı?” Çoğu kez cevabınız, “Evet,” olacaktır. Arabada üç yaşında bir çocuk olduğu halde saatlerce getir götür işleri yaparsanız mız mızlanacaktır. Bir önceki gece havai fişekleri izlemek için geç saate kadar dışarıda kalan ve ertesi sabah öğrenci konseyi arabasını yıkamak için erken kalkmak zorunda olan on bir yaşındaki bir çocuk, büyük ihtimalle gün içinde duygusal çöküş yaşayacaktır. Bu, ikisini bir arada *yapmayacağı* için değil, *yapamadığı* içindir.

Bu konuyu ebeveynlere her zaman söylüyoruz. Özellikle Tina’yı ofisinde ziyaret eden bekâr bir babada etkili olmuştu. Beş yaşındaki oğlu açıkça uygun davranma becerisi gösterip iyi kararlar aldığı ancak bazen de en ufak sebepler yüzünden duygusal çöküş yaşadığı için şaşkıncı ve ne yapacağını bilemiyordu. Tina bu görüşmede şöyle davrandı:

Bu babaya, öncelikle oğlunun bazen kendisini denetim altına *alamadığını* açıklamaya çalıştım, bu da oğlunun

inatçı ya da küstah olmayı seçmediği anlamına geliyordu. Açıklamama karşılık babanın vücut dili anlaşılırdı. Kollarını bağlamış ve sandalyesinde arkasına yaslanmıştı. Gerçekte gözlerini devirmese de bir Tina Bryson fan kulübü kurmak üzere olmadığı aşikârdı. Bu yüzden, “Bu konuda benimle hemfikir olmadığınız kanısındayım,” dedim.

“Sadece anlamsız geliyor. Bazen büyük hayal kırıklıklarını bile ustaca idare ediyor, tıpkı geçen hafta hokey maçına gidemediği zaman olduğu gibi. Diğer zamanlar sırf mavi kupası bulaşık makinesinde olduğu için tamamen aklını kaçırıyor! Bu, yapamadığı şeylerle alakalı değil. Sadece şımarık ve daha sıkı bir disipline ihtiyacı var. İtaat etmeyi öğrenmesi gerek. Ayrıca *yapabilir!* Kendisini idare etmeyi seçebileceğini zaten kanıtladı,” şeklinde cevapladı.

Nasıl gideceğini tam olarak bilmeden olağan dışı bir şey yaparak bir terapötik risk almaya karar verdim. Başımı aşağı yukarı salladım ve şöyle sordum: “Çoğu zaman sevecen ve sabırlı bir baba olduğunuza bahse girerim, doğru mu?”

“Evet, çoğu zaman. Bazen tabii ki değilim,” dedi.

Şaka ve espriyle karışık bir yolla iletişim kurmaya çalışarak, “Yani sabırlı ve sevecen *olabiliyorsunuz* ama bazen olmamayı seçiyorsunuz, öyle mi?” dedim. Neyse ki gülmüsedim, ne demeye çalıştığımı anlamaya başlamıştı. Bu yüzden aynen devam ettim. “Oğlunuzu sevseydiniz daha iyi seçimler yapıp *her zaman* iyi bir baba olmaz mıydınız? Neden sabırsız veya tepkisel olmayı seçiyorsunuz?” Başını olumlu anlamda sallamaya başladı ve meseleyi anladıkça şakacılığımı kabul ederek yüzünde daha büyük bir gülümseme belirdi.

Devam ettim. “Sabırlı olmayı zorlaştıran şey nedir?”

“Nasıl hissettiğime bağlı aslında, mesela yorgunsam ya da iş yerinde zor bir gün geçirmişsem,” dedi.

Gülümseyerek, “Bunu nereye bağlayacağımı biliyorsunuz zaten, değil mi?” dedim.

Tabii ki biliyordu. Tina bir insanın durumları iyi idare etme ve iyi kararlar alma kapasitesinin gerçekte koşullara ve belirli bir durumun bağlamına göre değişebildiğini açıklamaya devam etti. İnsan olarak kendimizi iyi idare etme kapasitemiz sürekli sabit değildir. Beş yaşındaki bir çocuğun durumu da kesinlikle böyledir.

Baba, Tina'nın dediklerini gayet iyi anladı, oğlu spesifik bir anda kendisini iyi idare edebildiği için bunu her zaman yapabileceğini düşünerek yanılmıştı. Duygu ve davranışlarını yönetememesi onun şımarık olduğunu ve daha sıkı bir disipline ihtiyaç duyduğunu kanıtlamıyordu. Aslında anlayış ve yardım istiyordu, baba duygusal bağlantıya başvurup sınırlar koyarak oğlunun kapasitesini artırıp genişletebilirdi. *Bu hepimiz için geçerlidir, kapasitemiz ruh halimize ve beden durumumuza göre değişiklik gösterir ve özellikle de gelişen bir çocuğun gelişen beyni söz konusuysen bu durumların pek çok faktörden etkilendiği bir gerçektir.*

Tina ve baba biraz daha konuştular ve Tina'nın ne demek istediğini tamamen anladığı belli oluyordu. Yapamaz ve yapmayacak arasındaki farkı anlamış, küçük oğlu ile kızına dair katı ve gelişimsel olarak uygunsuz (herkesten aynı şekilde) beklentileri olduğunu görmüştü. Bu yeni bakış açısı, otomatik ebeveynlik pilotundan çıkması, kendilerine özgü kişilikleri ve farklı anlarda farklı ihtiyaçları olan çocukları konusunda bilinçli ve ana uygun kararlar almaya başlaması için onu güçlendirdi. *Baba hâlâ açık ve katı sınırlar kurabildiğini, aynı zamanda bunu daha etkili ve saygılı bir şekilde yapabildiğini fark etti çünkü her bir durumun bağlamıyla beraber her çocuğun kendine has mizacını ve değişen*

*kapasitesini hesaba katıyordu.* Sonuçta iki disiplin hedefini de başarabilmişti: Oğlunun iş birliği için daha fazla çabaladığını görmek ve ona yetişkin bir erkeğe dönüşürken yardım edecek önemli becerileri ve hayat derslerini vermek.

Bu baba kendi düşüncesine göre, “*Yaramazlık* duygu ve davranışları yönetmeye çalışırken zorluk yaşanan bir an yerine daima kasıtlı bir zıtlaşmadır,” türünden belirli varsayımlara meydan okumayı öğreniyordu. Tina’yla daha sonra yaptığı konuşmalar onu yalnızca bu varsayımı değil, aynı zamanda kızının ve oğlunun ona koşulsuz ve istinasız bir şekilde “itaat etmesi” vurgusunu sorgulamaya itti. Evet, mantıklı ve haklı olarak disiplinin çocuklarını iş birliğine teşvik etmesini istedi. Ancak eksiksiz ve sorgusuz itaat mi? Çocuklarının tüm yaşamlarını herkese gözleri kapalı itaat ederek geçirmesini mi istedi? Yoksa kendi bireysel kişilik ve kimliklerini geliştirip başkalarıyla geçinmenin ne demek olduğunu öğrenmelerini, sınırları gözlemlemelerini, iyi kararlar almalarını, disiplinli olmalarını ve zor durumları kendi başlarına düşünerek idare etmelerini mi tercih ederdi? Yine meseleyi anladı ve çocukları için neyin önemli olduğunu fark etti.

Babanın kendi içinde sorgulamaya başladığı diğer bir varsayım ise davranışsal bir konu ya da meselede kullanılabilen sihirli bir değnek veya çözüm olduğu düşüncesiydi. Keşke her şeyi çözen böyle bir çare olsa ama yok. Her zaman ve her durumda işe yarayacak ya da bir çocuğu birkaç gün içinde köklü bir değişimden geçirecek tek bir disiplin uygulaması benimsemek cezbedicidir. Ancak çocuklarla etkileşimde bulunmanın dinamikleri bundan çok daha karmaşıktır. Davranışsal meseleler her durum ya da koşulda herkeste, her çocukta aynı yaklaşımla çözülemez.

Şimdi birkaç dakikalığına ebeveynlerin bel bağladığı herkeste aynı olan en yaygın iki disiplin tekniğini tartışalım: şaplak ve düşünme zamanları.

## Şaplak ve Beyin

Pek çok ebeveynin başvurduğu otomatik pilot yanıtlarından biri şaplaktır. Çoğunlukla bu konuda ne düşündüğümüz sorulur.

İkimiz de sınırları ve kısıtlamaları desteklese de şaplağa ciddi anlamda karşıyız. Fiziksel ceza karmaşık ve hararetli bir tartışma konusu: Araştırmanın tam anlamıyla tartışılması, fiziksel cezanın yer aldığı çeşitli bağlamlar ve şaplağın olumsuz etkileri bu kitabın kapsamının ötesinde. Fakat nörobilimsel bakış açımıza ve araştırma literatürüne dayanarak çocuklarımızla saygılı ilişkiler kurmak ve onlara öğrenmelerini istediğimiz dersler vermek ve en iyi şekilde gelişmelerini sağlamak söz konusu olduğunda şaplağın büyük ihtimalle ters tepeceğine inanıyoruz. Aynı zamanda çocukların özellikle de onları koruduklarına en çok güvendikleri insanlardan gelebilecek herhangi bir şiddet formundan muaf olma hakkına sahip olmaları gerektiğine inanıyoruz.

Disiplin konusunda ebeveyn, çocuk ve bağlam farklılıklarının bilincindeyiz. Çocuklar için doğru olanı yapma isteğiyle beraber gerilimin, bazı ebeveynleri bir disiplin stratejisi olarak şaplağa başvurmaya ittiğini gayet iyi anlıyoruz. Ancak bu araştırma, ebeveynler candan, sevecen ve korumacı olduklarında bile çocuklara şaplak atmanın uzun vadede davranışı değiştirmede yalnızca daha az etkili olduğunu ve çoğu alanda olumsuz sonuçlarla bağdaştığını sürekli göstermektedir. Elbette ki şaplak kadar zarar verici olabilen ancak şaplak içermeyen pek çok disiplin yaklaşımı var. Çocukları uzun süre izole etmek, aşığılamak, tehditler savurarak korkutmak, başka sözel veya psikolojik saldırganlık biçimleri sergilemek, ebeveynler onlara hiç dokunmasa bile çocukların zihinlerini yaralayan disiplin uygulamaları örnekleridir.

Bu yüzden ebeveynleri saldırgan, acı veren, korku veya dehşet yaratan *her türlü* disiplin yaklaşımından kaçınmalarına teşvik



ediyoruz. Öncelikle ters tepen bir şeydir. Çocuğun dikkati kendi davranışından ve onu nasıl değiştireceğinden ziyade bakıcının davranışa verdiği yanıtı çevrilir, bu da çocuğun artık kendi eylemlerini hiç düşünmediği anlamına gelir. Bunun yerine yalnızca ebeveyninin onu yaralama konusunda ne kadar haksız ve acımasız olduğunu ya da o anda nasıl da korkunç görüldüğünü düşünecektir. *Bu durumda da ebeveyn yanıtı, davranışı değiştirmek ve beyni yapılandırmak olan iki ana disiplin hedefine zarar vermiş olur, çünkü çocuğun kendi davranışını düşünme ve hatta sağlıklı bir suçluluk veya pişmanlık hissetme fırsatını kaçırmamasına neden olmuştur.*

Şaplakla ilgili daha önemli bir sorun, fizyolojik ve nörolojik anlamda çocuğa ne olduğudur. Beyin acıyı bir tehdit olarak algılar. Bir ebeveyn bir çocuğa fiziksel bir acı verdiğinde o çocuk çözümsüz bir biyolojik çelişkiyle karşılaşır. Bir yandan yaralanıp korktuğumuzda korunmak için bakıcılarımıza sığınma içgüdüsüyle doğarız. Diğer yandan bakıcılarımızın da acı ve korku kaynağı haline gelmesi, yaptığı şeylerle çocuğun dehşete düşmesine sebep olması, çocuğun beyni için oldukça kafa karıştırıcıdır. Bir devre çocuğu acı veren ebeveyninden kaçmaya iterken diğer bir devre çocuğu güvenlikle bağdaştırdığı figüre doğru yönlendirir. Bu yüzden ebeveyn korku ya da acı kaynağıyken durum çözümsüz bir hal aldığı için beynin işlevlerinde bozulma görülebilir. Buna tepkisel bağlanma bozukluğu diyoruz. Böylesine bozuk bir içsel durumda, kişiler arası öfke ve korku deneyimleriyle salgılanan stres hormonu kortizolün, beyin gelişimi üzerinde uzun vadeli olumsuz etkileri olabilir çünkü kortizol beyni zehirler ve onun sağlıklı gelişmesini engeller. Sert ve şiddetli cezalandırma beyinde önemli değişikliklere yol açabilir: beyin bağlantılarının, hatta beyin hücrelerinin ölmesi gibi.

Şaplakla ilgili başka bir sorun, ebeveynin bedensel acı vermek dışında etkili bir stratejisi olmadığını çocuğa öğretmesidir. Bu, her ebeveynin üzerinde iyice düşünmesi gereken doğrudan bir derstir: Bir çatışmayı çözme yolunun, özellikle karşılık veremeyecek kadar savunmasız birine fiziksel acı vermek olduğunu çocuklarımıza öğretmek ister miyiz?

Beyin ve beden objektifinden bakacak olursak, insanların içgüdüsel olarak acıdan kaçmaya programlı olduğunu biliyoruz. Reddedilme ve fiziksel acı da beynin aynı bölgesinde hissedilir. Dolayısıyla fiziksel acı hissetmek çocuğun beyninde reddedilme hissi de oluşturur. Çocuklar mükemmel olamadığı için şaplağın çoğunlukla bir davranışı belirli bir anda durdururken, uzun vadede davranışı değiştirmede etkili olmadığını gösteren bulgulara katılıyoruz. Bunun yerine çocuklar çoğunlukla yaptıklarını gizlemede daha başarılı olacaklardır. Diğer bir deyişle buradaki sıkıntı, çocukların fiziksel cezanın acısından (ve reddedilmekten) kaçınmak için ellerinden gelen her şeyi yapacak olmalarıdır, bu da iş birliği içinde iletişim kurmak ve öğrenmeye açık olmak değil, daha fazla yalan ve gizlilik anlamına gelir.

Şaplak hakkında üzerinde duracağımız son nokta, disiplinimizle beynin hangi kısmını hedeflediğimiz ve geliştirmek istediğimizle ilgilidir. Sonraki bölümde açıklayacağımız üzere ebeveynlerin, bir çocuğun beyninin yüce düşünme kısmını ya da daha tepkisel, sürüngen kısmını meşgul etme seçeneği vardır. Bir sürüngen tehdit ettiğinizde veya ona fiziksel olarak saldırdığınızda ne tür bir yanıt alacağınızı düşünüyorsunuz? Köşeye sıkışmış, size tüküren bir kobra düşünün. Tepkisellikten daha akıllıca ya da bağlayıcı bir şey yoktur.

Tehdit edildiğimizde ya da fiziksel saldırıya uğradığımızda sürüngen veya ilkel beynimiz egemen olur. Çoğunlukla “savaş, kaç veya donakal” denilen uyarlanabilir bir hayatta kalma mo-

duna geçeriz. Tamamen aciz hissettiğimizde mevcut duruma yanıt olarak bayılmamız da mümkün. Aynı şekilde çocuklarımıza korku, acı ve öfke yaşattığımızda, çocukların sağlıklı ve değişken seçimler yaparak duygularını iyi idare etmelerini sağlayan beynin kavrayıcı, düşünen, karmaşık ve potansiyel olarak zeki bölgeleri yerine ilkel ve tepkisel bölgelerine enerji ve bilgi akışını artırırız.

Çocuğunuzun ilkel beyninde tepkiselliği tetiklemek mi yoksa dünyayla açıkça ilgili ve kavrayıcı olması konusunda düşünen ve mantıklı beynini meşgul etmek mi istersiniz? Beynin tepkisel durumlarını harekete geçirdiğimizde, düşünme kısmını geliştirme şansını kaçıırız. Kayıp bir fırsattır bu. Dahası, çocuklarımızı disipline etmek için başvurabileceğimiz onların “üst beyin”lerini kullanmalarını sağlayan stratejiler gibi daha etkili *pek çok* seçeneğimiz vardır ve daha güçlü ve gelişmiş bir beyin yaratan stratejiler sayesinde çoğu zaman doğru olanı yapan, sorumluluk sahibi insanlar olurlar. (Daha fazlası için 3-6. Bölümlere bakınız.)

### **Düşünme Zamanları Etkili Birer Disiplin Aracı Değil mi?**

Bugünlerde çocuklarına şaplak atmak istemeyen çoğu ebeveyn, düşünme zamanlarının en iyi seçenek olduğunu düşünüyor. Peki, öyle mi? Disiplin hedeflerimize ulaşmamıza yardım ediyor mu?

Genel olarak öyle olduğunu düşünüyoruz.

Düşünme zamanlarını ana disiplin tekniği olarak kullanan pek çok sevecen ebeveyn tanıyoruz. Ancak araştırmayı okuyup, binlerce ebeveynle konuşup, kendi çocuklarımızı yetiştirdikten sonra düşünme zamanının en iyi disiplin stratejisi olmadığına karar vermemizi sağlayan birkaç temel sebep bulduk. Öncelikle düşünme zamanına başvuran ebeveynler bunu genellikle çok sık ve öfkeyle yapıyorlar. Fakat ebeveynler çocuklarına, iş birliğine

teşvik etme ve beyinlerini yapılandırma şeklindeki iki hedefe götürecek daha olumlu ve anlamlı deneyimler verebilir. Sonraki bölümde daha detaylı açıklayacağımız üzere beyin bağlantıları tekrarlanan deneyimler sayesinde oluşur. Düşünme zamanı bir çocuğa nasıl bir deneyim verir? İzolasyon. Sevecen bir şekilde düşünme zamanı verebilmeniz bile özellikle de küçük çocuklarda gözlemlediğimiz üzere çocuğun, her hata yaptığıında düzenli olarak kendisine düşünme zamanı verilmesini reddedilme olarak algılamasını ister misiniz?

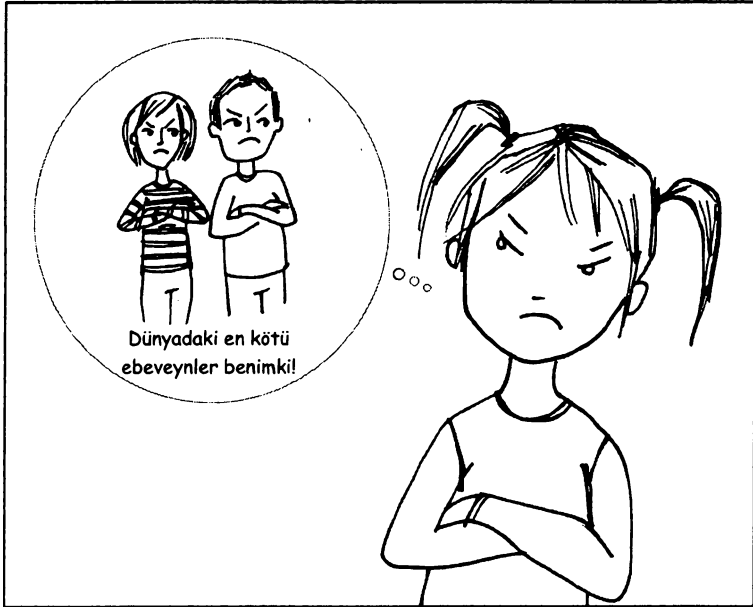
Bir şeyleri *doğru bir şekilde* yapmanın ne demek olduğunu deneyimlemesini sağlamanız daha iyi olmaz mıydı? Bu yüzden düşünme zamanı vermek yerine, ondan bir durumu farklı bir şekilde ele almasını isteyebilirsiniz. Ses tonu ya da sözleri saygısızcaysa yeniden denemesini ve onları daha saygılı bir şekilde iletmesini sağlayabilirsiniz. Erkek kardeşine karşı kabaysa yatmadan önce kardeşi için yapacağı üç şey bulmasını isteyebilirsiniz. Böylece tekrarlanan olumlu davranış deneyimi beyinde bağlantı kurmaya başlar. (Yine ilerleyen bölümlerde bu konuyu daha detaylı anlatacağız.)

Kısacası düşünme zamanları, çoğunlukla çocukların sakinleşip davranışları hakkında düşünmelerini *sağlama* amacına ulaşmada başarısızdır. Deneyimimize göre düşünme zamanları genellikle çocukların kendilerini daha az kontrol edebilmelerine ya da yaptıklarını düşünememelerine yol açarak daha öfkeli bir hale getirir ve tepkilerinde bozukluklara neden olur. Dahası, çocukların bu düşünme zamanlarının ne kadarını davranışlarını düşünerek geçirdiğini düşünüyorsunuz? Size bir haberimiz var: Çocukların düşünme zamanında düşündükleri asıl şey ebeveynlerinin bunu yaptıkları için ne kadar acımasız olduklarıdır.

EBEVEYNLER DÜŞÜNME ZAMANINDA NE OLMASINI BEKLER:



DÜŞÜNME ZAMANINDA ASLINDA NE OLUR:

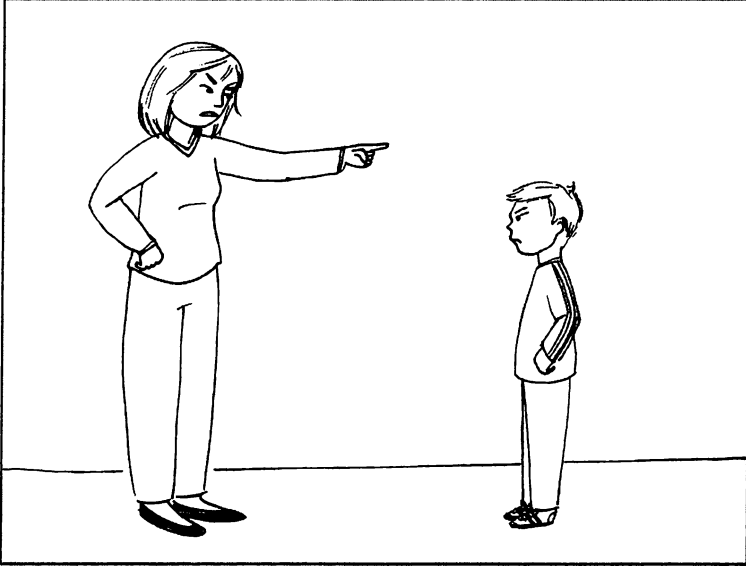


Çocuklar böylesine acımasız ve adaletsiz anne babalara sahip oldukları için ne kadar şanssız olduklarını düşünürken içgörü, empati ve problem çözme becerilerini geliştirme fırsatını kaçırmazlar. Onlara düşünme zamanı vermek onları olayları anlayabilecek güçte, aktif, empatik karar vericiler olma şansından yoksun bırakır. Problem çözebilmeleri, iyi seçimler yapmaları ve üzgün olduklarında rahatlamaları için onlara fırsatlar sunmak isteriz. Sadece, “Durumu iyileştirip bu sorunu çözmek için nasıl bir fikrin var?” diye sorarak çocuklarınıza büyük bir iyilik yapabilirsiniz. Sakinleşme şansını yakaladıklarında çocuklar genellikle doğru olanı yapacak ve bu süreçten bir ders çıkaracaklardır.

Buna ek olarak düşünme zamanları çoğunlukla belirli bir davranışa doğrudan ve mantıksal olarak bağlı değildir ki etkili öğrenmenin önemli yollarından biri arada bu bağlantının olmasıdır. Tuvalet kâğıdından bir dağ yaparsa temizliğe yardım edecek demektir. Bisiklete kasksız binerse iki hafta boyunca hemen bisiklete binip sürmek yerine bisiklet garajdan çıkar çıkmaz öncelikle güvenlik kontrolü gerekli olacak demektir. Beyzbol oynarken sopasını sahada unutursa, onu bulana kadar takım arkadaşınınkini ödünç almak zorunda kalacak demektir. Bunlar açıkça davranışla ilişkili olan bağlantılı ebeveyn cevaplarıdır. Hiçbir şekilde cezalandırıcı ya da misilleme niteliğinde değildir. Çocuklara ders vermeye ve bir şeyleri nasıl doğru yapacaklarını anlamalarını sağlamaya odaklanır. Ancak düşünme zamanları genellikle bir çocuğun kötü kararı ya da kontrolsüz tepkisiyle açıkça ilişkili değildir. Bu yüzden de davranışı değiştirme bakımından çoğunlukla o kadar etkili değildir.

Ebeveynler iyi niyetli olduklarında bile düşünme zamanı genelde uygunsuz bir şekilde kullanılır. Düşünme zamanlarının çocuklara içsel kaoslarından kurtulup iş birliği yapabilsinler diye sakinleşip toparlanmaları için bir şans vermesini *isteyebiliriz*. Ancak çoğu kez ebeveynler düşünme zamanını, çocuğun sakinleşmesine ya da önemli bir ders öğrenmesine yardım etmek amacıyla değil, onu yaramazlığı yüzünden cezalandırmak için kullanır. Düşünme zamanının sakinleştirici ve öğretici yönü tamamen kaybolur.

HER DURUMDA DÜŞÜNME ZAMANI VERMEKTENSE...



İYİ KARARLAR VERMELERİNE OLANAK SAĞLAYIN.



Fakat molaların değerini sorgulamamızın en büyük nedeni çocuğun derin bağlantı ihtiyacıyla ilgilidir. Genelde yaramazlık bir çocuğun duygusal olarak aşırı yüklenmesinin sonucudur, böylece bir ihtiyacın ya da şiddetli bir duygunun dışa vurumu saldırgan, saygısız veya iş birliğine karşı bir biçimde ortaya çıkar. Aç veya yorgun olabilir ya da belki o anda iradesi ve iyi bir karar verme gücü zayıftır. Belki de esas mesele sadece üç yaşında ve beyninin duygularını anlayıp sakince ifade edecek kadar gelişmemiş olmasıdır. Bunun yerine üzüm suyu bittiği için hayal kırıklığını ve öfkesini göstermek için elinden gelenin en iyisini yapar; size oyuncak atmaya başlar.

Bu zamanlarda bir çocuğun en çok rahatlığımıza ve sakinliğimize ihtiyacı vardır. Onu odadan çıkmaya ve tek başına oturmaya

#### ÇOCUĞUNUZA VERMEK İSTEDİĞİNİZ MESAJ BU MU?





zorlamak, özellikle de zaten kontrolünü kaybetmişken çocuğa terk edilmişlik gibi gelebilir. Hatta “doğru olanı yapmadığında” onun yanında olmak istemediğinize dair ince bir mesaj bile verebilir. “İyi” ya da “mutlu” olduğunda ilişkili olacağınız fakat öyle olmadığına sevginizi ve sıcaklığınızı ondan çekeceğiniz mesajını vermek istemezsiniz. Siz böyle bir ilişkide kalmak ister miydiniz? Gençlerimize, bir hata yaptıklarında onlara bu şekilde davranan arkadaş ya da partnerlerden kaçınmalarını öğütlemeyi miyiz?

Kısa düşünme zamanlarının mümkün olan en kötü disiplin tekniği olduğunu, travmaya yol açtığını ya da onları kullanabileceğimiz hiçbir durum olmadığını söylemiyoruz. Çocukla beraber oturup konuşmak ya da bazen sakinleşmesi için bir süre onu rahatlatmak gibi sevecen bağlantıya uygun şekilde yapılırsa (ki buna “içgörü molası” denebilir), çocuklar için faydalı olabilir. Aslında çocuklara nasıl duracaklarını, içsel düşünme ya da içgörü molası vereceklerini öğretmek dürtüsellığı azaltmak ve odaklı dikkati kontrol altına almak için yürütücü işlevler oluşturmada esastır. Ancak içsel düşünme yalnız başına değil, ilişki kurarak yapılır. Çocuklar büyüdükçe içsel düşünüm ile içgörü molasından faydalanabilir ve dikkatlerini iç dünyalarına odaklayabilirler. Kendi “içlerindeki denizi görmeyi” ve içlerinde kopan fırtınayı dindirme becerisini geliştirmeyi böyle öğrenirler. Böyle bir içgörü molası akıl gözünün temelini oluşturur, akıl gözü ise kişinin kendi zihnini ve başkalarınınkini içgörü ve empatiyle görmesi demektir. Akıl gözü içsel durumun değişmesini, kaos ve sertlikten harmoni ve esnekliğe geçmeyi sağlayan bir uzlaşma süreci içerir. Akıl gözü (içgörü, empati ve uzlaşma) sosyal ve duygusal zekânın temelidir, bu nedenle çocukların ve yetişkinlerin bu tür önemli beceri devrelerini yapılandırmasına yardımcı olmak ve içsel düşünüm becerileri geliştirmek için içgörü molasını kullanırız. Dramsız disiplin de içgörü molasını davranışı durdurmak (ilk hedef) ve

yürütücü beceriler oluşturan içsel düşünmeyi (ikinci hedefimiz) sağlamak için kullanır.

Etkili olabilen proaktif stratejilerden biri çocuğun sakinleşmek için zaman ve mekâna ihtiyaç duyduğunda gitmesi için oyuncaklarla, kitaplarla veya en sevdiği bir pelüş oyuncakla “sakinleşme bölgesi” yaratmasına yardım etmektir. Bu, yürütücü işlevler arasında en temel beceri olan içsel öz düzenlemedir. (Bu, ebeveynler için de iyi bir fikirdir! Belki biraz çikolata, dergi, müzik, kırmızı şarap...) Cezayla ya da çocuğa hatasının bedelini ödetmekle ilgili değildir. Çocuğa öz düzenleme ve öz sakinleştirmede yardım eden, duygusal anlamda aşırı yüklenmesine engel olacak bir seçenek ve yer sunmakla ilgilidir.

İlerleyen bölümlerde göreceğiniz gibi bütün çocuklara herhangi bir yaramazlığın varsayılan sonucu olarak düşünme zamanı vermektense, çocuklara yanıt vermenin daha geliştirici, ilişki kurucu ve *etkili* başka yolları vardır. Aynı şey şaplak ve hatta genel olarak davranışlarının bedeli olmasıyla da ilgilidir. Neyse ki açıklayacağımız üzere şaplaktan, düşünme zamanı vermekten, bir oyuncak ya da ayrıcalığı otomatikman elinden almaktan daha iyi seçeneklerimiz var. Bunlar, mantıksal ve doğal olarak çocuğun davranışıyla bağlantılı olan, ebeveyn ile çocuk arasında güçlü bir bağ kuran seçeneklerdir.

## **Disiplin Felsefeniz Nedir?**

Bu bölümde bahsettiğimiz asıl nokta ebeveynlerin, çocukları yaramazlık yaptığında verdikleri tepkilerde bilinçli olması gerektiğidir. Ebeveynler, dramatik ya da duygusal tepki vermek veya her kural ihlaline, durumun bağlamını ve çocuğun gelişimsel aşamasını göz ardı ederek hep aynı stratejiyle cevap vermek yerine hem inanç sistemlerine uyan hem de çocuklarına birey olarak saygı

duyan ilkeler ve stratejilerle çalışabilirler. Dramsız disiplin yalnızca anlık, kısa vadeli davranışa yönelmeye değil, aynı zamanda beceriler oluşturup beyinde bağlantılar yaratmaya da odaklanır. Bu da uzun vadede çocukların düşünceli tercihler yapmalarını ve duygularını otomatik olarak iyi yönetmelerini sağlayacaktır, böylece disipline giderek daha az ihtiyaç duyulacaktır.

Peki, bu konuda ne durumdasınız? Çocuklarınızı disipline etme hususunda ne kadar bilinçlisiniz?

Şimdi bir dakikanızı ayırıp çocuğunuzun davranışına verdiğiniz normal yanıtı düşünün. Otomatik olarak şaplak mı atarsınız, düşünme zamanı mı verirsiniz yoksa bağırır mısınız? Çocuğunuz yaramazlık yaptığında yöneldiğiniz başka bir acil çıkış yolunuz mu var? Belki sadece ebeveynlerinizin yaptığını belki de tam tersini yapıyorsunuzdur. Asıl soru şu: Sadece tepki vermek ya da eski alışkanlıklar ile mevcut mekanizmalara bel bağlamak yerine disiplin stratejinizin ne kadarı bilinçli ve tutarlı bir yaklaşımdan geliyor?

İşte genel disiplin felsefenizi düşünmeniz için kendinize soracağınız bazı sorular:

1. *Bir disiplin felsefem var mı? Çocuklarımın davranışını beğenmediğimde ne kadar hedef odaklı ve tutarlıyım?*
2. *Yaptığım şey işe yarıyor mu? Yaklaşımım, hem anlık davranışlarını hem de büyüüp nasıl yetişkinler olacaklarını hesaba kattığımda vermek istediğim dersleri öğretmeme izin veriyor mu? Yönlendirmem gereken davranışlar azalıyor mu yoksa defalarca aynı davranışlar konusunda disipline etmek zorunda mı kalıyorum?*

3. *Yaptığım şey konusunda içim rahat mı?* Disiplin yaklaşımım çocuklarımla ilişkimden daha fazla zevk almamı sağlıyor mu? Genellikle disiplin anları üzerine düşünüyör muyum ve kendimi idare etme şeklimden memnun muyum? Çoğu kez daha iyi bir yol var mıdır diye düşünüyör muyum?
4. *Çocuklarım bu konuda iyi hissediyor mu?* Disiplin nadiren sevilecektir fakat çocuklarım yaklaşımımı anlayıp sevgimi hissediyor mu? Saygıyı, kendilerini hâlâ iyi hissetmelerini sağlayacak şekilde iletip sunabiliyor muyum?
5. *Çocuklarıma verdiğim mesajlar hakkında iyi hissediyor muyum?* İçselleştirmelerini istemediğim dersler verdiğim zamanlar oluyor mu? Örneğin, söylediklerime itaat etmeleri doğru olanı yapmak için iyi kararlar vermeyi öğrenmelerinden daha mı önemli? Ya da güç ve kontrolün insanları istediğimiz şeyi yapmalarına zorlamanın en iyi yolları olduğunu öğrenmeleri? Veya yalnızca onlar usluken etraflarında olmak istediğimi düşünmeleri?
6. *Yaklaşımım kendi ebeveynlerimin yaklaşımına ne kadar benziyor?* Ebeveynlerim beni nasıl disipline etti? Belirli bir disiplin deneyimini hatırlayabiliyor muyum ve bu kendimi nasıl hissetmeme neden olmuştu? Yalnızca eski yöntemleri mi tekrarlıyorum? Yoksa onlara isyan mı ediyorum?
7. *Yaklaşımım çocuklarımla samimi bir şekilde özür dilemesini sağlıyor mu?* Düzenli bir şekilde olmasa da yaklaşımım en azından bunun için açık bir kapı bırakıyor mu?
8. *Yaklaşımım, sorumluluk alıp kendi eylemlerim için özür dilememi sağlıyor mu?* Hatalı olduğum konusunda çocuklarıma karşı ne kadar dürüstüm? Kişinin hatalarını

kabullenmesinin ne anlama geldiğini anlayabilmeleri için onlara örnek olmakta gönüllü müyüm?

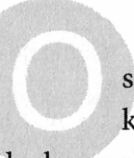
Bu soruları kendinize sorduktan sonra şimdi nasıl hissediyorsunuz? Çoğu ebeveyn yaklaşımlarının işe yaramadığını kabullendiklerinde ya da ellerinden gelenin en iyisini yapamadıklarına dair endişelendiklerinde pişmanlık, suçluluk, utanç ve hatta umutsuzluk hissederler. Fakat *doğrusu şu ki yapabildiğinizin en iyisini yaptınız. Daha iyisini yapabilseydiniz, yapardınız.* Yeni ilkeler ve stratejiler öğrendikçe hedef, kaçırılmış fırsatlar için kendinizi hırpalamak değil, yeni fırsatlar yaratmaya çalışmaktır. Daha iyisini bilirsek daha iyisini yaparız. Biz uzmanların, *keşke çocuklarımız bebekken bunları bilseydik ya da düşünseydik,* dediğimiz şeyler vardır. Çocuklarımızın beyinleri son derece değişkendir (deneyimler karşısında yapılarını değiştirirler) ve çocuklarımız yeni deneyimlere çok hızlı ve verimli bir şekilde yanıt verirler. Kendinize karşı ne kadar şefkatliyseniz çocuğunuza karşı da o kadar şefkatli olabilirsiniz. En iyi ebeveynler bile çocuklarını disipline etmeleri konusunda her zaman daha bilinçli, etkili ve saygılı olabilecekleri anlar olduğunu bilirler.

Diğer bölümlerdeki hedefimiz, çocuklara rehberlik edip eğitim vermek söz konusu olduğunda onlar için ne istediğinizi düşünmenize yardım etmektir. Hiçbirimiz hiçbir zaman mükemmel olmayacağız. Ancak çocuklarımız yaramazlık yaptığında onlara sakinlik ve irade gücüyle örnek olmaya yönelebiliriz. Neden-nen nasıl sorularını sorabiliriz. Herkes için aynı olan disiplin tekniklerinden uzak durabiliriz. *Dışsal davranışları şekillendirmenin ve içsel becerileri öğrenmenin iki hedefini sunabiliriz.* Bir duruma sadece *tepki* (ya da aşırı tepki) verdiğimiz zamanları azaltıp, çocuklarımızın çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe geçerken

**ihtiyaç duyduklarını düşündüğümüz şeyleri açık ve anlayışlı bir sezgiyle aklımızda tutarak yanıt verdiğimiz zamanları artırmaya çalışabiliriz.**

## 2. BÖLÜM

### Disiplin ve Beyniniz

 sabah Liz için işler yolunda gidiyordu. İki çocuğu da kahvaltısını etmiş ve herkes giyinmişti, Liz ile eşi Tim kızlarını okullarına bırakmak üzere kapıya yönelmişlerdi. Sonra Liz kapıyı kilitlerken kulağa çok basit gelen şu sözleri söylediğinde birden her şey bozuldu: “Nina, sen babanın arabasına, Vera sen de kamyonete bin.”

Tim ve yedi yaşındaki Vera çoktan garaja doğru gitmişlerdi ve Liz arkasından gelen vahşi bir çığlık âdeta kalbini durdurduğu sırada ön kapıyı kilitliyordu. Çabucak dört yaşındaki Nina’ya döndü, Nina verandanın en alt basamağında duruyor ve şaşılacak derecede yüksek sesle, “Hayır!” diye bağıyordu.

Liz önce Tim’e, sonra da Vera’ya baktı, her ikisi de şaşkın şaşkın bakarak omuz silkti. Nina’nın uzatarak, “Hayır!” diye çığlık atması kesik kesik ve son ses, “Hayır! Hayır! Hayır!” şeklinde tekrar etmeye dönmüştü. Liz hemen diz çöktü ve Nina’yı kendine çekti, kızının feryatları gitgide azalıyor ve hıçkırıklara dönüşüyordu.

Liz, “Tatlım, ne oldu?” diye sordu. Bu patlama yüzünden şaşkına dönmüştü. “İyi misin?”

Nina ağlamaya devam etti fakat, “Dün de Vera’yı sen aldın!” diyebildi.

Liz yine onlara doğru yürüyen Tim'e baktı ve şaşkın bir şekilde, "Hiçbir fikrim yoktu," anlamında omuz silkti. Liz kulakları hâlâ çınlarken açıklamaya çalıştı: "Biliyorum tatlım. Çünkü Vera'nın okulu iş yerime çok yakın."

Nina annesinden geriye çekilerek bağırdı: "Ama şimdi *sıra bende!*"

Liz, artık kızının tehlikede olmadığını bildiğinden derin bir nefes aldı ve gerçekte kaç desibellik bir çığığın camı kırabileceğini düşündü.

Vera kız kardeşinin üzüntüsü söz konusu olduğunda her zamanki gibi anlayışsızdı ve sabırsızca, "Anne, geç kalacağım," dedi.

Liz'in bu klasik ebeveynlik durumunu nasıl idare ettiğini anlatmadan önce insan beyni hakkında birkaç basit gerçeği ve bunların çocuklarımız yaramazlık yaptıklarında veya bu durumdaki gibi kontrolü kaybettiklerinde disiplin kararlarımızı etkileme biçimini tanıtmamız gerekir. Beyin hakkında üç temel keşifle başlayalım: Bunlara üç "Beyin D"si diyeceğiz, bunlar çocuklarınıza irade gücü ve ilişkiler hakkında önemli dersler öğretirken, etkili şekilde ve daha az dramla disipline etmenizde oldukça faydalı olabilirler.

## 1. "Beyin D"si: Beyin Değişir

Birinci "Beyin D"si (beyin değişir) kulağa basit geliyor ancak olası sonuçları önemli ve disiplin de dâhil olmak üzere çocuklarımızla yaptığımız her şey hakkında bilgi vermeli.

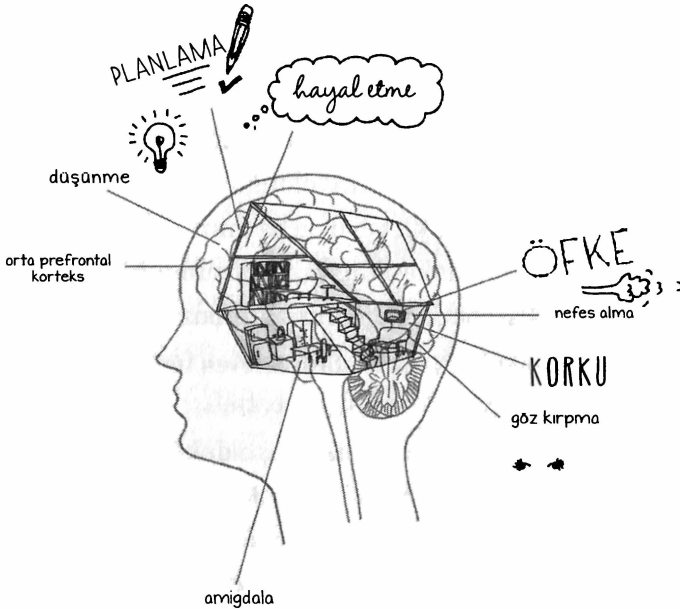
Bir çocuğun beyni yapım aşamasındaki bir ev gibidir. Beynin alt katı, "sürüngen beyin" ve "eski memeli beyin" denilen beyin sapından ve limbik bölgeden oluşur. Kafatasınızda burun kökünüzden boynunuzun üst kısmına kadar yer alır ve beyin sapı doğumdan itibaren oldukça etkindir. Bu alt beynin daha



## DRAMSIZ DİSİPLİN

ilkel olduğunu düşünürüz çünkü en temel zihinsel ve sinirsel işlevlerimizden sorumludur: güçlü duygular, küçüklerimizi korumak gibi içgüdüler, nefes almak, uyku ve uyanıklık döngüleri ile sindirimi düzenleyen temel işlevler. Alt beyin yürüme çağındaki bir çocuğun bir oyuncacı atmasına ya da ona engel olan birini ısırmasına neden olur. Tepkiselliğimizin kaynağı olabilir ve sloganı “Hazır ol! Nişan al! Ateş!”tir (aslında çoğu kez “hazır ol” ve “nişan al” kısmı atlanır). Onu okula annesinin götürmeyeceği söylendiğinde harekete geçen Nina'nın alt beyniydi.

Bir ebeveynsiz iyi bileceğiniz gibi alt beyin tüm ilkel işlevleriyle canlıdır ve en küçük çocuklarda bile iyi işler. Daha çok yönlü ve karmaşık düşünceden sorumlu üst beyinse doğumda gelişmemiştir, bebeklik ve çocukluk döneminde büyümeye başlar. Üst beyin, serebral korteksten oluşur ki bu, doğrudan alnınızın



arkasında yer alır ve beynin en dış tabakasıdır. Bazen insanlar bu kortekse “beynin dış kabuğu” da derler. Tüm gelişmemiş işlevleriyle ilkel alt beynin aksine üst beyin dengeli, anlamlı hayatlar yaşayıp sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlayan bir dizi düşünsel, duygusal ve ilişkisel beceriden sorumludur:

Bunlar çocuklarımıza aşlamak istediğimiz niteliklerdir ve bunların hepsi iyi gelişmiş bir üst beyin gerektirir.

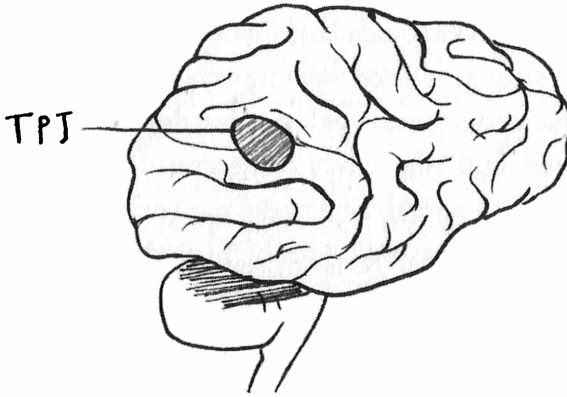
Buradaki sorun, üst beynin gelişmesinin zaman almasıdır. Hem de uzun bir zaman. Yirmili yaşlarının ortalarına gelene kadar bir insanın üst beyninin tamamen şekillenmeyeceğini söylemek üzücü (özellikle de on iki yaşındaki çocuğunuz ev ödevini yapmayı bu hafta üçüncü kez unuttuysa). Bu süreçte yapılacak hiçbir şey yok demek değildir bu, sadece çocuğun beyni yapılırken ergen beyninin kendini yeniden şekillendirme sürecinde olduğu ve ilk on yılda yaratılan temel üst beyin yapılarını değiştireceği anlamına gelir. Dan tüm bunları ergenler için ergenlik hakkında yazdığı *Brainstorm* kitabında keşfediyor. Beyinle ilgili bilgi edinmenin (hem sizin hem de çocuğunuz veya ergenlikteki evladınız için) öğrenme ve davranma yaklaşımınızı değiştirebileceği iyi bir haber. Beyinle ilgili bilgi sahibi olduğumuzda, yaşam döngüsü boyunca sağlam ve sağlıklı beyin gelişimini destekleyecek şekilde zihnimizi (nasıl dikkat kesildiğimizi, düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve başkalarıyla iletişim kurduğumuzu) yönlendirebiliriz.

Çocuklarımızdan sanki hatasız işleyen bir mantığa, duygusal dengeye ve ahlaka sahip, tamamen gelişmiş, vicdanlı yetişkinler gibi davranmalarını isteriz ancak genç olduklarından bunu henüz yapamazlar. En azından her zaman değil. Bu yüzden de uygun bir şekilde ilerlemek ve beklentilerimizi buna göre ayarlamak zorundayız. Oldukça yakın bir mesafeden Nerf oyuncak tabancasıyla ateş edilmiş ve gözünden vurulmuş olan beş yaşındaki

çocuğumuzu sakinleştirirken, dokuz yaşındaki çocuğumuza dönüp şunu sormak istiyoruz: “Ne düşünüyordun ki?”

Cevabı tabii ki, “Bilmiyorum,” ya da, “Bir şey düşünmüyordum,” olacaktır. Büyük ihtimalle de haklı olacaktır. Kız kardeşinin göz bebeğini hedef aldığında üst beyni çalışmıyordu, tıpkı dün topuğunda bir kesik olduğu ve kuma basmak istemediği için kuzeninin plaj partisinin içeride yapılmasını talep ettiğinde olduğu gibi. Uzun lafın kisası, çocuğunuz ne kadar zeki, sorumluluk sahibi veya vicdanlı olursa olsun ondan her zaman kendisini iyi yönetmesini ya da iyi ile kötüyü birbirinden ayırt etmesini beklemenin adil olmayacağıdır. Bunu her zaman yapmak yetişkinler için bile imkânsızdır.

Bu aşamalı gelişimin iyi bir örneği, sağ temporal parietal korteks (TPJ) denilen üst beynin belirli bir bölgesinde bulunabilir.



Sağ temporal parietal korteks, başkasının zihninde ne olduğunu anlamamızı sağlamada özel bir rol oynar. Bir durumu ya da sorunu başkasının gözünden gördüğümüz zaman sağ temporal parietal

korteks aktif hale gelerek alnın hemen arkasında bulunan prefrontal korteksteeki bölgelerle birlikte çalışır ve esas olarak başkasıyla empati kurmamıza izin verir. Bu ve diğer bölgeler “zihinleştirme devresi” (*mentalizing circuit*) denilen şeyin bir parçasıdır çünkü diğerlerinin ve hatta kendimizin zihnini görmemizi ifade eden akıl gözüyle alakalıdır! Çocuklarımızın içgörü, empati ve ahlaki düşünceye sahip olmalarını sağlarken onların akıl gözünü de geliştirebiliriz. Empati tabii ki manevi ve ilişkisel hayatlarımızı önemli ve temel biçimde etkiler. Biri ortalığı dağıttığında iyi niyetliyse fazla üstüne gitmek istemeyiz. Dürtülerine güveniyorsak onun hakkında iyi niyetli düşünmeye gönüllü oluruz.

Hâlâ gelişmekte olan, sağ temporal parietal korteks ve prefrontal bölgeler de dâhil olmak üzere üst beyni yapılanma aşamasında olan bir çocuk bir duruma ya da soruna baktığında çoğu kez dürtülerini ve amacını düşünmeyi başaramayacaktır. Etik kararlar daha çok siyah ve beyaz olacak, adalet ve eşitlik gibi konular hakkındaki endişeler çok daha net olacaktır. Örneğin, kız kardeşinin okulunun annesinin iş yerine ne kadar yakın olduğuna dair bağlamsal bilgiyi tartışmaya Nina'nın hiç niyeti yoktu. Bu mantıksal ve gerçekçi veri onun umurunda değildi. Yalnızca kız kardeşinin dün annesiyle birlikte gittiğini önemsiyordu ve adalet anlayışına göre bugün sıra Nina'daydı. Bu yüzden Liz'in, kızının bakış açısını anlaması için Nina'nın durumsal ve bağlamsal bilgiyi her zaman düşünemeyen ve hâlâ gelişmekte olan üst beyniyle olayları gördüğünü fark etmesi gerekiyordu.

İlerleyen bölümlerde açıklayacağımız üzere çocuklarımızın davranışlarının ardındaki zihni algılamak için kendi akıl gözü devrelerimizi kullandığımızda, kendilerinin ve başkalarının zihnini algılamaları için onlara örnek teşkil etmiş oluruz. Zihinsel görü empatik, anlayışlı, ahlaklı ve şefkatli olmanın merkezinde öğretilebilir bir beceridir. Akıl gözü sosyal ve duygusal zekânın

temelidir, değişen beyinlerinin gelişimine rehberlik ettikçe bunu çocuklarımıza örnek gösterebiliriz.

Ebeveynler olarak, özellikle de disipline ettiğimizde çocuklarımızın bakış açılarını, gelişimsel aşamalarını ve nihayetinde ne yapabildiklerini anlamak için çok çalışmamız gerekir. Kendi akıl gözü yeteneklerimizi çocuklarımızın davranışlarının ardındaki zihni görmek için işte böyle kullanacağız: Sadece dışsal davranışlarına tepki vermeyecek, davranışın ardındaki zihne uyumlu bir yaklaşımı benimseyeceğiz. Yapabildikleri şeylerin her zaman aynı olmadığını da aklımızda tutmalıyız: Yorgun, aç ya da bunalmış olduklarında kapasiteleri değişkenlik gösterir. Bu spesifik “Beyin D”sini, yani beynin hâlâ değişip geliştiğini idrak etmemiz bizi çocuklarımızı daha fazla anlayış ve şefkatle dinleyebildiğimiz, neden üzgün olduklarını ve kendilerini kontrol etmede zorlandıklarını tamamen anladığımız bir noktaya taşıyabilir. Çocuklarımızın tam gelişmiş, mükemmel biçimde işleyen beyinlerini kullanarak karar verdiklerini ve dünyayı bizim gibi görebildiklerini düşünmek sadece haksızlıktır.

Üst beynin sorumlu olduğu bir dizi işlevi düşünün. Bu bir çocuğun karakterinin gerçekçi bir tanımı mı? *Tabii ki* çocuklarımızın bu nitelikleri hayatlarının her anında sergilediklerini görmek isteriz. Önceden plan yapan ve tutarlı bir şekilde iyi kararlar veren, duygularını ve bedenini kontrol eden, uysallık ve empati gösterip kendini anlayabilen, iyi gelişmiş bir ahlak anlayışıyla davranan bir çocuğu kim istemez? Ancak böyle olmayacak. En azından her zaman. Çocuğa ve yaşına bağlı olarak belki de çoğunlukla mümkün olmayacak.

Peki, bu kötü davranış için bir bahane mi? Çocuklarımız yaramazlık yaptığında yalnızca görmezlikten gelmemiz mi gerekir? Tabii ki hayır. Aslında bir çocuğun gelişen beyni, açık sınırlar koyup onun neyin uygun olduğunu anlamasını sağlamak için

ihtiyacımız olan bir başka nedendir. Davranışını yöneten *içsel* kısıtlamalar sağlayan, tutarlı bir şekilde işleyen üst beyninin gelişmemiş olması *dışsal* kısıtlamalara ihtiyacı olduğu anlamına gelir. Bu *dışsal* kısıtlamaların nereden gelmesi gerektiğini tahmin edin: ebeveynlerinden ve bakıcılarından, bu kişilerin talimatlarından ve beklentilerinden. *Mümkün olan tüm becerilerle birlikte çocuklarımızın üst beynini de geliştirmemiz gerekir. Böyle yaparak bu süreçte onlarla çalışıp henüz kendi kendilerine veremedikleri kararlarda onlara yardım ederek dışsal bir üst beyin gibi davranmamız gerekebilir.*

Bu fikre daha derinlemesine girip gerçekleşmesini sağlamak için pratik öneriler sunacağız. Şu an için sadece bu ilk “Beyin D”sini aklınızda tutun: Bir çocuğun beyni değişir ve gelişir, bu yüzden beklentilerimizi azaltıp duygusal ve davranışsal müdahalelerin normal olduğunu anlamamız gerekir. *Tabii ki* saygılı davranmayı öğretmeye ve böyle davranmalarını beklemeye devam etmeliyiz. Ancak bunu yaparken değişen ve gelişen beyni her zaman aklımızda tutmamız gerekir. Bu temel gerçeği anlayıp kabul ettiğimizde yönlendirmemiz gereken herhangi bir davranışla uğraşırken çocuğu ve ilişkiyi onurlandıracak şekilde yanıt verebileceğiz.

## 2. “Beyin D”si: Beyin Değiştirilebilir

İkinci “Beyin D”si oldukça heyecan vericidir ve her yerdeki ebeveynlere umut vadeder: Beyin yalnızca değişmez (zamanla gelişir), aynı zamanda değiştirilebilir (deneyimler yoluyla kasıtlı olarak yeni bir kalıba sokulabilir). Günümüzde beyinle ilgili okumalar yaptığınızda, beynin yaşadığımız deneyimlere bağlı olarak fiziksel anlamda değiştiğini ifade eden “nöroplastisite” kavramına muhtemelen rastlarsınız. Bilim insanlarının da dediği gibi beyin

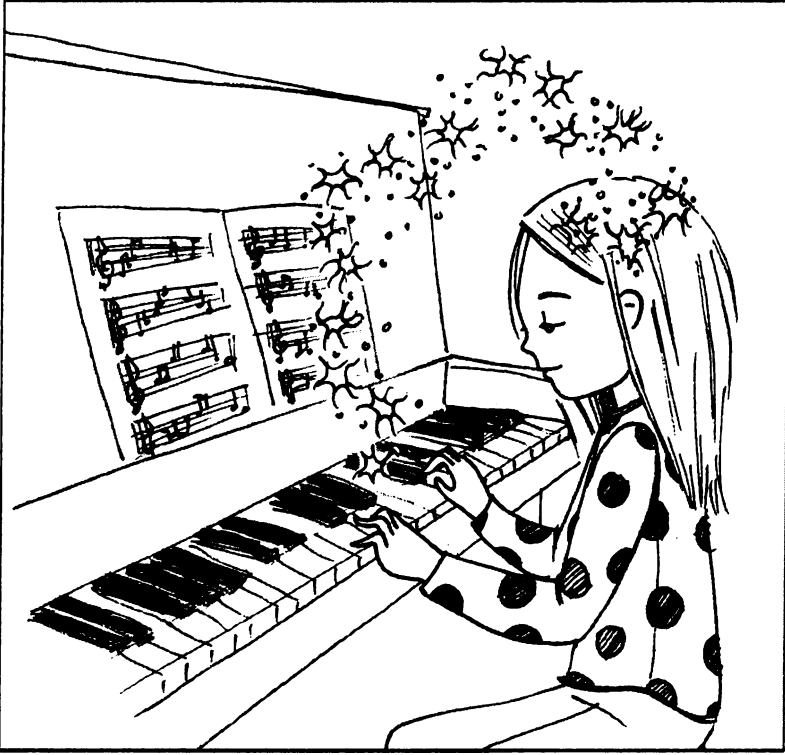
değişkendir ya da şekillendirilebilirdir. Evet, beynin gerçek fiziksel mimarisi başımıza neler geldiğine göre değişir.

Nöroplastisiteyi kanıtlayan bilimsel çalışmaları duymuş olabilirsiniz. *Bütün-Beyinli Çocuk*'ta avlanmak için kulaklarını kullanan hayvanların beyinlerindeki gelişmiş işitme merkezlerinin ve kemancıların beyinlerindeki, enstrümanın tellerine inanılmaz bir hızla bastıkları sol ellerini temsil eden korteks bölgelerinin normalden daha büyük olduğunu gösteren çalışmalardan bahsediyoruz.

Diğer güncel çalışmalar, nota okumanın ve org çalmanın öğretildiği çocukların, beyinlerinde önemli değişimler yaşadıklarını ve “uzamsal duyumotor haritalama” (spatial sensorimotor mapping) denen gelişmiş bir kapasiteye sahip olduklarını göstermektedir. Diğer bir deyişle çocuklar piyano çalmanın temel prensiplerini bile öğrendiklerinde beyinleri piyano bilmeyen çocukların beyninden daha farklı gelişir, böylece çevrelerindeki nesnelere olan ilişkilerinde bedenlerini tamamen anlayabilirler. Meditasyon yapan insanlar hakkındaki çalışmalarda da benzer sonuçları gördük. Farkındalık egzersizleri beyin bağlantılarında, özellikle de bir insanın başkalarıyla ne kadar iyi etkileşim kurduğu ve zor durumlara ne kadar iyi adapte olduğunu ciddi anlamda etkileyen gerçek değişimler yaratır.

Elbette ki bu tüm çocukların piyano dersleri alması ya da herkesin meditasyon yapması gerekiyor anlamına gelmez (bu faaliyetlerden vazgeçirmeye de çalışmamalıyız tabii). Farkındalık uygulamalarına katılma deneyimi gibi ders alma deneyimi de (ya da karate yapmak veya keman çalmak gibi) özellikle çocuklukta ve ergenlikte (hatta yaşam boyu) gelişme sürecindeyken değişken beyni temel ve *fiziksel olarak* değiştirir. Daha uç bir örnek gösterecek olursak, erken çocukluk döneminde gerçekleşen bir istismar insanları daha sonra zihinsel hastalığa karşı savunmasız hale ge-

## DENEYİMLER BEYİNİ GERÇEKTEN DEĞİŞTİRİR.



tirebilir. Güncel çalışmalarda, istismar edilmiş genç yetişkinlerin beyinlerindeki hipokampus denilen belirli bir bölgede gerçekleşen spesifik değişimleri keşfetmek için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) veya beyin taramaları kullanılmıştır. Bu kişiler daha yüksek oranda depresyon, bağımlılık ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşarlar. Beyinleri esasen çocukken karşılaştıkları travmaya karşılık olarak değişmiştir.

Nöroplastisitenin, ebeveynler olarak yaptığımız şeyler için önemli sonuçları vardır. *Tekrarlanan deneyimler gerçekte beyin fiziksel mimarisini değiştiriyorsa çocuklarımıza tattırdığımız deneyimler konusunda bilinçli olmamız çok önemlidir. Çocuklarınızla*



## DRAMSIZ DİSİPLİN

etkileşim kurma yollarınızı düşünün. Onlarla nasıl iletişim kuruyorsunuz? Eylemleri ve davranışları hakkında düşünmelerine yardım ediyor musunuz? Onlara ilişkiler, saygı, güven ve çabaya dair ne öğretiyorsunuz? Onlara ne gibi fırsatlar sunuyorsunuz? Hayatlarına ne kadar önemli insanlar sokuyorsunuz? Gördükleri, duydukları, hissettikleri, dokundukları veya hatta kokladıkları her şey beyinlerini ve böylece aileleri, komşuları, sınıf arkadaşları, hatta kendileri de dâhil olmak üzere dünyayla ilgili ne düşündüklerini ve nasıl etkileşimde bulduklarını etkiler.

Tüm bunlar hücresel seviyede, nöronlarımızda ve sinaps denilen beyin hücrelerimizin arasındaki bağlantılarda meydana gelir. Nörobilimcilerin bu fikri ifade etme biçimlerinden biri şöyledir: “Birlikte ateşlenen nöronlar birbirlerine bağlanırlar.”

Kanadalı nöropsikolog Donald Hebb’e ithafen “Hebb aksiyomu” olarak bilinen bu ifade özellikle nöronlar bir deneyime karşılık eş zamanlı olarak ateşlendiğinde, bu nöronların birbirlerine bağlandıklarını ve bir ağ oluşturduklarını açıklar. Bir deneyim sürekli olarak tekrarlandığında bu nöronlar arasındaki bağlantı-

BİRLİKTE ATEŞLENEN  
NÖRONLAR BİRBİRLERİNE  
BAĞLANIRLAR

lar derinleşerek güçlenir. Bu yüzden de birlikte ateşlendiklerinde birbirlerine bağlanırlar.

Ünlü fizyolog Ivan Pavlov, köpeklerinin önlerine yalnızca gerçek yemek konulduğunda değil, aynı zamanda gelip yemeleri için yemek zili çalındığında da salya akıttıklarını bulduğunda bu fikri kabullenmiştir. Köpeklerin “salivasyon nöronları”, “yemek zili nöronlarına” bağlanmış ya da işlevsel olarak bağlı olmuştur. Hayvanlar dünyasından daha güncel bir örnek, San Francisco Giants takımının AT&T Park’ta gece maç yaptığı her zaman ortaya çıkar. Her maçın sonuna doğru, körfez kıyısındaki stadyum boşalır boşalmaz bir martı sürüsü sosisli, fıstık ve abur cubur artıklarından bir ziyafet çekmeye gelir. Biyologlar, kuşların geliş zamanını nasıl son ana ayarladıklarına şaşırırlar: Bunun sebebi yükselen kalabalık sesi mi? Stadyum ışıklarının cazibesi mi? Yedinci vuruşta “Take Me Out to the Ball Game”i çalan org mu? Fakat bir şey açıktır: Oyun biter bitmez kuşlar yemek beklemeye koşullanmıştır ya da hazırlanmıştır. Nöronlar birlikte ateşlenmiş ve sonra da birbirine bağlanmıştır.

Hebb aksiyomu, yürümeye başlayan bir çocuğun kucağa alınmak istendiğinde ellerini kaldırıp, “Kucağıma al?” demesine neden olur. Gerçek sözcüklerin anlamını neredeyse bilmiyordur ve belli ki zamirleri de henüz çözememiştir. Ancak ona, “Seni kucağıma almamı mı istiyorsun?” diye sorulduğunda kucağa alındığını bilir. Bu yüzden kucak istendiğinde, “Kucağıma al?” diye sorar. Bu ateşleyici ve bağlayıcıdır.

Nöronların birbirine bağlanması iyi bir şey olabilir. Bir matematik öğretmeniyle yaşanan olumlu bir deneyim matematiği zevk, başarı ve bir öğrenci olarak kendini iyi hissetmeyle ilişkilendiren sinirsel bağlantılara yönlendirebilir. Ancak aksi de eşit oranda doğrudur. Sert bir öğretmenle ya da süre sınırı olan bir testte yaşanan olumsuz deneyimler ve buna eşlik eden endişe,



beyinde yalnızca matematik ve sayılardan değil, aynı zamanda sınavlardan ve hatta genel olarak okuldan zevk almaya ciddi bir engel teşkil eden bağlantılar oluşturabilir.

Mesele basittir ancak anlaşılması önemlidir: Deneyimler beyin yapısında değişimlere yol açar. Gerçekte, çocuklarımızla nasıl etkileşim kurup vakit geçirdiğimize dair kararlar verirken nöroplastisiteyi akılda tutmak isteriz. Sinirsel bağlantıların nelerden oluştuğunu ve gelecekte nasıl tükeneceklerini düşünmek isteriz.

Örneğin, çocuklarınızın hangi filmleri izlemelerini ve saatlerini hangi faaliyetlerle geçirmelerini istersiniz? Değişken beynin deneyimle değişeceğini bildiğimize göre belirli televizyon programlarını izlemesinden veya şiddet içerikli video oyunları oynayarak vakit geçirmesinden rahatsız olabiliriz. Bunun yerine

çocuklarımızı diğer insanları anlamaları için ilişki kapasitelerini artıracak faaliyetlerle (arkadaşlarla takılmak, aileyle oyun oynamak ya da bir takım çalışması gerektiren spor ve diğer grup faaliyetlerine katılmak gibi) meşgul olmaya teşvik edebiliriz. Hatta kasıtlı olarak bir yaz günü can sıkıntısı için vakit yaratabiliriz, böylece garaja gidip bir makara, biraz ip ve bir koli bandı rulosuyla ne kadar ilginç bir şekilde eğlenebileceklerini görmek zorunda kalırlar. (Eğer birisi içeri gelir ve Google’a girip “paraşüt nasıl yapılır” ifadesini arayacak olursa, bunun yerine Monopoly oyununu çıkarmak isteyebilirsiniz.)

Çocuklarımızı tüm olumsuz deneyimlerden ya da aksiliklerden koruyamaz ya da kurtaramayız, aynı zamanda bunu istemeyiz. Bu deneyimler, stres ve başarısızlıkla baş etmek ve esneklikle cevap vermek için çocuklarımızın ihtiyaç duyduğu içsel becerileri edinmenin yanı sıra büyümenin ve direnç geliştirmenin önemli bir parçasıdır. Yapabileceğimiz şey, çocuklarımızın deneyimlerini anlamlandırmasını sağlamaktır, böylece bu deneyimler büyük ihtimalla beyinde bilinç dışı çağrışımlar ya da onları gelecekte sınırlandıracak travmalardan ziyade bilinçli “öğrenme deneyimleri” olarak kodlanacaktır. Ebeveynler deneyimleri ve anıları çocuklarıyla paylaştığında çocuklar anıları deneyimlerden daha iyi algılamaya eğilimlidir. Ebeveynleriyle duyguları hakkında konuşan çocuklar daha güçlü bir duygusal zekâ geliştirerek kendilerinin ve başkalarının duygularını fark etme ve anlamada daha iyi olabilirler. Birlikte ateşlenip bağlanan nöronlar değişken beyni değiştirir.

Tüm bunlar beynin deneyime göre değişmesi noktasına geri geliyor. Çocuklarımızın değişken beyinlerini etkileyecek ne yaşamalarını istersiniz? Geliştirmek istediğiniz beyin bağlantıları neler? Bu kitapla ilgili daha da önemlisi: Bir çocuğun beyninin değişken olduğunu bildiğimize göre yaramazlığa nasıl cevap ver-

mek istersiniz? Neticede çocuklarınızın disiplinle tekrarlanan deneyimleri de beyinlerinde bağlantı kuracaktır.

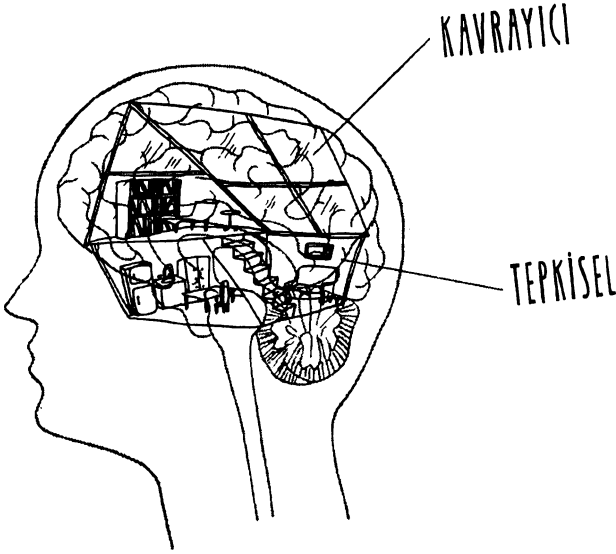
### 3. “Beyin D”si: Beyin Derinliklidir

Yani beyin değişir ve değişkendir. Üçüncü “Beyin D”si ise derinlikli olmasıdır. Beyin farklı görevlerden sorumlu farklı kısımlarla çok yönlüdür. Bazı kısımlar hafızadan sorumluyken bazıları dil, empati ve başka şeylerden sorumludur.

Bu üçüncü “Beyin D”si, disiplin söz konusu olduğunda unutulmaması gereken en önemli gerçeklerden biridir. Beynin karmaşıklığı, çocuklarımız üzgünken ya da hoşlanmadığımız şekilde davranıyorken beynin farklı kısımlarına, farklı devreyi etkinleştiren farklı ebeveynsel cevaplarla başvurabileceğimiz anlamına gelir. Böylece bir sonuç almak için beynin bir kısmına başvurabilirken, farklı bir sonuç için başka bir kısmına başvurabiliriz.

Örneğin, üst ve alt beyin meselesine dönelim. Çocuğunuz kontrolden çıkıyorsa beynin hangi bölümüne başvururdunuz? İlkel ve tepkisel olan kısma mı? Yoksa gelişmiş ve mantıklı, şefkatli ve kendini anlayabilen kısma mı? Savunma ve saldırılarla bir sürüngen olarak cevap veren veya sakinleşme, sorun çözme ve hatta özür dileme potansiyeliyle cevap veren kısma mı? Yanıt açık. Alt beynin tepkiselliğini tetiklemektense üst beynin kavrayışına ulaşmak istiyoruz. O halde beynin daha üst kısımları iletişim kurabilir ve daha alttaki dürtüsel ve tepkisel kısımlara baskın gelir.

Sözlerimizle ya da dolaylı yoldan ses tonu, duruş ve yüz ifadeleri gibi korkutucu ve sözsüz şekilde tehdit ederek disipline ettiğimizde çocuğumuzun tepkisel, sürüngen alt beyninin savunma devrelerini etkin hale getiririz. Buna “kertenkeleyi dürtmek” diyoruz ve hem ebeveyn hem de çocuk için neredeyse her zaman duygu artışına



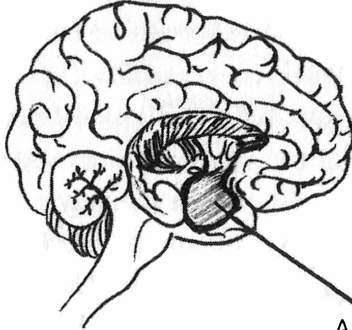
yol açtığından bunu tavsiye etmiyoruz. Beş yaşındaki çocuğunuz manavda çılgına döndüğünde ve siz ona karşı çıkıp dişinizi sıkarak “hemen sakinleşmesinde” ısrar ettiğinizde kertenkeleyi dürtmüş oluyorsunuz. Kimseyi verimli bir sonuca ulaştırmayacak olan alt beyin tepkisini tetiklemiş oluyorsunuz. Çocuğunuzun duyu sistemi beden dilinizi ve sözlerinizi algılayıp, çevresinden gelen bir tehlikeyi (savaş, kaç ya da donakal tepkisiyle) atlatmasını sağlayan sinirsel devreyi biyolojik olarak tetikleyen *tehdidi* tespit eder. Alt beyni harekete geçer, daha duyarlı ve kavrayışlı bir şekilde önündeki alternatifleri tam olarak değerlendirmektense daha hızlı tepki vermeye hazırlanır. Kasları gerilir ve kendini savunmaya ve eğer gerekirse donakalmaya ve savaşmaya hazırlanır. Belki de kaçabilir ya da bayılarak tepki verebilir. Tüm bunlar alt beyin tepki yollarıdır. Düşünen, mantıklı, irade gücü devresi, devre dışı

kalır ve o anda kullanım dışıdır. Kilit nokta budur, aynı anda hem tepkisel alt beyinde hem de algılayıcı üst beyinde olamayız. Alt beynin tepkiselliği egemendir.

Bu durumda çocuğunuzun daha karmaşık üst beynine başvurabilir ve daha tepkisel alt beyninin dizginlenmesini sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza saygı gösterip onu empatiyle terbiye ederek ve düşünsel görüşmelere açık kalarak “tehdit yok” mesajını iletirsiniz, böylece sürüngen beyin rahatlayıp tepkiselliğine bir son verebilir. Sakin karar vermekten, duygu ve dürtüleri kontrol etmekten sorumlu çok önemli bir bölge olan prefrontal korteks de dâhil olmak üzere üst devreyi bu şekilde etkin hale getirirsiniz. Tepkisellikten kavrayışa işte böyle geçiş yaparız. Çocuklarımıza da bunu yapmayı öğretmek isteriz.

Beş yaşındaki çocuğunuzdan şiddetle sakinleşmesini istemek yerine alt beyninin sakinleşip rahatlamasını sağlayabilirsiniz ve onu nazikçe yanınıza çekip neden üzgün olduğunu dinleyerek üst beynini aktifleştirebilirsiniz. (Halka açık bir yerde çocuğunuz etrafınızdaki herkesi rahatsız ediyorsa üst beynine başvurmak istediğinizde onu dışarı çıkarmanız gerekebilir.)

Araştırmalar, alt beyindense üst beyni çalıştırma stratejisini destekler. Örneğin, bir kişiye sinirli ya da korkmuş bir yüz fotoğrafı gösterildiğinde özellikle öfke ve korku gibi güçlü duyguları hızlıca işlemekten ve ifade etmekten sorumlu amigdala denilen (yazıldığı gibi okunur) alt beynin bir bölgesinde faaliyet artar. Amigdalanın asıl görevlerinden biri tetikte kalmak ve tehdit edildiğimizde alarm çalmaktır, böylece hızlıca harekete geçeriz. İlginç bir şekilde öfkeli veya korkmuş bir kişinin fotoğrafını görmek bile bakan kişinin amigdalasını aktif hale getirir. Aslında izleyici fotoğrafa ne gördüğünün farkında olmayacak kadar kısa bir süreliğine baksa bile subliminal, içgüdüsel, duygusal bir cevap amigdalanın ateşlenip aktifleşmesine neden olur.



Amigdala

Bu çalışmayla ilgili daha etkileyici olan ise izleyicilerden resimdeki duyguyu tanımlamaları istendiğinde bunu korku ya da öfke olarak adlandırdıklarında amigdalanın hemen daha az aktif olmasıydı. Neden? Çünkü üst beynin sağ ventrolateral prefrontal korteks denilen kısmı tepkisel, duygusal alt beyin egemen olup kişinin duygularını ve cevaplarını etkilemesine izin vermektense öfkeli alt beyni sakinleştirir ve beyin düşünün, analitik kısmının yönetimi devralmasını sağlayarak duyguyu tanımlayıp işlemekle yükümlüdür. Bu, *Bütün-Beyinli Çocuk*'ta detaylıca tartıştığımız "Uslandırmak için İsimlendir" stratejisinin klasik bir örneğidir. Bir kişi yalnızca duyguyu isimlendirerek bile korku ve öfke seviyesinin azaldığını hisseder. İşte üst beyin, alt beyni bu şekilde sakinleştirir ve bu, ömür boyu sürecek bir beceridir.

Çocuklarımız üzgün olduklarında ve yaramazlık yaptıklarında onlar için yapmak istediğimiz şey üst beyinlerini çalıştırmalarını sağlamaktır. Üst beynin prefrontal kısmında tepkisel hale gelen alt bölgeleri sakinleştirebilen rahatlatıcı iplikçikler vardır. Kilit nokta, bunların çocuklarımızda iyi gelişmesini sağlamak ve yönlendirmeden önce bağlantı kurarak bir sıkıntı anında bunları etkin hale getirmektir. Çocuklarımızdan fırtınayı dindirmek ve içeride ne olduğunu düşünmek için içsel beceri geliştirmelerini isteriz.



ALT BEYNİNLE ÇATIŞMAKTANSA...



ÜST BEYİNİ ÇALIŞTIRIN.



Üst beynin işlevleri hakkında tekrar düşünün: iyi karar verme, duyguları ve bedeni kontrol etme, esneklik, empati, kendini anlama ve ahlak. Çocuklarımızda geliştirmek istediğimiz karakter özellikleri bunlar değil mi? *Bütün-Beyinli Çocuk*'ta da dediğimiz gibi alt beyinle çatışmak değil, üst beyni çalıştırmak istiyoruz. Çatışmayın, çalıştırın. Onların alt beyniyle çatıştığımızda bunun sebebi genellikle *kendi* amigdalamızın da ateşlenmiş olmasıdır. Amigdalanın ne yapmak istediğini tahmin edin. Kazanmak! Amigdala hem ebeveynde hem de çocukta son hızla ateşlendiğinde her iki taraf da kazanmak ister, neredeyse her zaman her iki tarafın da kaybetmesiyle sonuçlanacak dramatik bir savaş olur. Kimse kazanmaz ve ilişkisel kayıplarla savaş alanı darmaduman olur. Çünkü üst beyni çalıştırmak yerine alt beyinle çatışmışızdır.

Farklı bir metafor kullanalım: Çocuğunuz için bir uzaktan kumandanız varmış gibi onunla etkileşim kurduğunuzda ne tür bir yanıt alacağınızı en azından bir ölçüde belirleme gücünüz vardır. ÇALIŞTIR düğmesine (“sakinleş ve düşün” düğmesine) basarsanız üst beyne başvurup yatıştırıcı bir cevabı etkinleştirirsiniz. Ancak tehditler ve talepler yoluyla ÇATIŞTIR düğmesine (“çıldır ve duyguları artır” düğmesine) basarsanız gerçekte beynin savaşan kısmını etkinleştirmek için çabalyor olursunuz. Kertenkeleyi dürterseniz sürüngen, tepkisel bir cevap alırsınız. Hangi düğmeye basacağınız size kalmış.

Unutmayın ki bunların hiçbiri sınırlar koyup beklentileri açıkça iletmenin sorumluluğundan ebeveynleri muaf tutmak için değildir. İlerleyen sayfalarda bunu yapmak için size pek çok pratik öneri sunacağız. Ancak bu sınırları koyup bu beklentileri ilettikçe ve çocuğunuzun sürüngen tepkiselliğine sahip alt beyniyle değil de daha mantıklı ve kavrayıcı olan üst beyniyle iletişime geçtikçe kendiniz, çocuğunuz ve yakınınızdakiler açısından durumları daha da kolaylaştıracağız.

ALT BEYİNLE ÇATIŞMAKTANSA...



ÜST BEYİNİ ÇALIŞTIRIN.



Üst beynin işlevleri hakkında tekrar düşünün: iyi karar verme, duyguları ve bedeni kontrol etme, esneklik, empati, kendini anlama ve ahlak. Çocuklarımızda geliştirmek istediğimiz karakter özellikleri bunlar değil mi? *Bütün-Beyinli Çocuk*'ta da dediğimiz gibi alt beyinle çatışmak değil, üst beyni çalıştırmak istiyoruz. Çatışmayın, çalıştırın. Onların alt beyniyle çatıştığımızda bunun sebebi genellikle *kendi* amigdalamızın da ateşlenmiş olmasıdır. Amigdalanın ne yapmak istediğini tahmin edin. Kazanmak! Amigdala hem ebeveynde hem de çocukta son hızla ateşlendiğinde her iki taraf da kazanmak ister, neredeyse her zaman her iki tarafın da kaybetmesiyle sonuçlanacak dramatik bir savaş olur. Kimse kazanmaz ve ilişkisel kayıplarla savaş alanı darmaduman olur. Çünkü üst beyni çalıştırmak yerine alt beyinle çatışmışızdır.

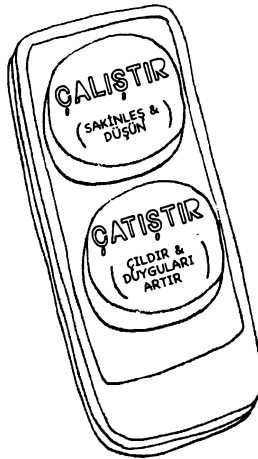
Farklı bir metafor kullanalım: Çocuğunuz için bir uzaktan kumandanız varmış gibi onunla etkileşim kurduğunuzda ne tür bir yanıt alacağınızı en azından bir ölçüde belirleme gücünüz vardır. ÇALIŞTIR düğmesine ("sakinleş ve düşün" düğmesine) basarsanız üst beyne başvurup yatıştırıcı bir cevabı etkinleştirirsiniz. Ancak tehditler ve talepler yoluyla ÇATIŞTIR düğmesine ("çıldır ve duyguları artır" düğmesine) basarsanız gerçekte beynin savaştan kısmını etkinleştirmek için çabalyor olursunuz. Kertenkeleyi dürterseniz sürüngen, tepkisel bir cevap alırsınız. Hangi düğmeye basacağınız size kalmış.

Unutmayın ki bunların hiçbirisi sınırlar koyup beklentileri açıkça iletmenin sorumluluğundan ebeveynleri muaf tutmak için değildir. İlerleyen sayfalarda bunu yapmak için size pek çok pratik öneri sunacağız. Ancak bu sınırları koyup bu beklentileri iletтикçe ve çocuğunuzun sürüngen tepkiselliğine sahip alt beyniyle değil de daha mantıklı ve kavrayıcı olan üst beyniyle iletişime geçtikçe kendiniz, çocuğunuz ve yakınınızdakiler açısından durumları daha da kolaylaştırıcaksınız.

AMİGDALA SAVAŞI: KİMSE KAZANAMAZ.



Daha da heyecan verici olan ise üst beyne başvurduktan *sonra* ne olacağıdır. Tekrar tekrar çalıştırıldığında güçlenir. Birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır. Böylece bir çocuk üzgünken üst beynini aktive etmek istediğimizde, bu düzensiz durum ile



beyninin onu düzenli bir duruma getirecek kısmının aktivasyonu arasında işlevsel bir bağlantı yaratırız. Prefrontal üst beyinden alt beyne uzanan bu yatıştırıcı iplikçikleri geliştirebiliriz.

Bu da demektir ki çocuğumuzun daha bütüncül doğasına ne kadar çok başvurursak, (bir şey yapmadan ya da başkasının duygularını değerlendirmeden önce ondan ne kadar çok düşünmesini, ne kadar etik olarak veya empati kurarak davranmasını istersek) üst beyini o kadar çok kullanacak ve üst beyin bağlantıları, alt beyin alanlarıyla daha çok bütünleştiği için daha güçlü olacaktır. Duyguları coştığı zaman bile üst beyini kullanması giderek daha kolaylaşacak, otomatik varsayılan ayarı haline gelecektir. Sonuç olarak iyi kararlar almada, duygularını idare etmede ve başkalarını önemsemede gittikçe daha iyi olacaktır.

### “Beyin D”lerine Başvurmak

Şimdi değişen, değiştirilebilir ve derinlikli olan üç Beyin D’sinin uygulamada neye benzediğini konuşalım. Nina veranda basamağında çıldırdığında Liz’in ilk içgüdüsel ulaşım kararlarının nasıl verildiğini mantıklı bir şekilde açıklamaktı: “Kız kardeşinin okulu iş yerime çok yakın.” Tim’in Nina’yı okula götürmesi için daha çok zamanı olduğunu ve Nina’nın daha dün babasıyla daha çok zaman geçirmek istediğini açıklamakla devam edebilirdi. Tüm bu ifadeler doğru ve mantıklıydı.

Ancak söylediğimiz gibi bir çocuk kriz geçirmenin eşliğindeyken mantık çoğunlukla etkisiz, hatta bazen zarar verici olacaktır. Liz’in öfke dolu kızına baktığında gördüğü buydu. Aslında üç Beyin D’sinden ilkinin fark etmişti: Nina’nın beyini *değişiyordu*. Gelişiyordu. Gelişmiş değildi, *gelişiyordu*. Bu yüzden de Liz’in küçük kızına karşı sabırlı olması gerekiyordu ve ondan kendisini bir yetişkin ya da büyük bir çocuk gibi tutarlı bir şekilde kontrol

etmesini beklememeliydi. Derin bir nefes aldı ve dört yaşındaki mantıksız kızına, yedi yaşındaki sabırsız ablasına ve daralan zamanın yarattığı strese rağmen sakinliğini korumaya çalıştı.

Bu durumda beynin *değiştirilebilir* olduğu ikinci “Beyin D”si, en az ilki kadar önemliydi. Liz, kendisinin ve eşinin her bir durumu iyi kötü idare etme yollarının kızların gelişen beyinlerini bağladığını anladı. Böylece bu farkındalık anında Liz ağlayan kızını aceleyle ve hatta agresif bir şekilde alıp Tim’in arabasına sürükleyerek aracın koltuğuna oturtup, emniyet kemerini bağlayıp, kapıyı çarpma dürtüsüne direndi.

Bu arada Liz’in durumu idare etmek isterken bulunduğu öfke dolu hali tanıdıysanız yalnız değilsiniz. Hepimiz böyle durumlar yaşadık (Kitabın arkasındaki “Bir Ebeveynlik Uzmanının Tepesi Atarsa” bölümüne bakınız). İlgili ebeveynler yaptıkları her küçük hatada ya da zor bir duruma bütün beyin açısından yaklaşma fırsatını kaçırdıkları her an için çoğunlukla kendilerini suçlayacaktır. Bu içsel eleştirmeni yalnızca biraz farkındalık kazanacak kadar dinlemenizi tavsiye ederiz, böylece bir dahaki sefere daha iyisini yapabilirsiniz ancak sonrasında cömert olun ve kendinizi affedin. Tabii ki çocuklarınız için en iyisini yapmak istersiniz. Fakat kitabın sonuç bölümünde detaylıca açıklayacağımız gibi ebeveyn hataları bile çocuklarımız için oldukça değerli olabilir, onlara hepimizin insan olduğunu, olanları sorumluluk alıp telafi edebileceğimizi öğretebiliriz. Bu tüm çocuklar için önemli bir öğrenme deneyimidir.

Liz bir insan ve bir ebeveyndi, bu yüzden tabii ki hepimiz gibi hatalardan payını aldı. Ancak bu örnekte dramsız, bütün beyin yaklaşımıyla disipline etti ve küçük kız için bir dakikasını ayırıp duygusal olarak ona destek olmaya bilinçli bir şekilde karar verdi. Buraya kadar aile, gidecekleri yere bir dakika kadar geç kalmıştı. Liz, Nina’nın duygularının dramatik görünse de

gerçek olduğunu fark etti. Tam o anda annesine ihtiyacı vardı. Böylece Liz en kolay ve hızlı olanı yapma dürtüsünü reddetti ve yine kızını kendine çekti.

Bu duruma tam olarak nasıl tepki verdiğine gelince, bu noktada üçüncü Beyin D'si olan *derinlikli* devreye girdi. Liz alt beyniyle çatışmayacak kadar kızını iyi tanıyordu. Zaten yeterince etkindi. Bunun yerine Nina'nın üst beynini çalıştırması gerekiyordu. Ancak ilk adım bağlantı kurmak olmalıydı. Yönlendirmeden önce her zaman bağlantı kurarız. Liz'in kızına sarılırken yaptığı buydu. Evet, acelesi vardı fakat Nina biraz sakinleşene kadar olumlu bir şey olamazdı. Annesinin kollarındayken bu fazla uzun sürmemişti. Yalnızca birkaç saniye içinde Liz, Nina'nın derin bir nefes aldığını ve küçük bedeninin yatışmaya başladığını hissetti.

Nina sizin kızınız olsaydı bu durumu kendi tarzınıza ve mizacınıza göre bir şekilde idare edebilirdiniz. Liz gibi muhtemelen ilk amacın kızınızı sakinleştirmek olduğunu düşünür, bunun üzerine üst beynini aktive eder ve mantığa kulak vermesini sağlamaya çalışırdınız. Ertesi sabah erken kalkmaya söz verebilirdiniz, böylece onu okula götürmek için zamanınız olurdu. Ya da kızınızı alıp onunla baş başa zaman geçirebilir diye bu öğleden sonra işten erken çıkmak için izin alabilirdiniz. Ya da babası onu götürürken arabanızda ona hoparlörden bir öykü anlatmayı önerebilirdiniz.

Liz bu stratejilerden birkaç tanesini denedi ama hepsi boşa çıktı. Hiçbir yaratıcı ilham başarılı olmadı. Nina hiçbirini kabul etmedi.

Bu durumun gayet iyi ve hatta mükemmel bir şekilde çözüldüğü bir örnek kullanmadığımız için memnun değil misiniz? Rahatladınız değil mi? Çünkü her zaman bu şekilde olmadığını biliyorsunuz. Bir durumu ne kadar ustalıkla idare edersek ve üç Beyin D'si gibi önemli bir bilginin ne kadar farkında olursak olalım, çocuklarımız hâlâ bazen istediğimiz şekilde davranmazlar. Oyuncaklarını toplamazlar. Otomatikman kardeşlerinden özür dilemezler. Sakinleşmezler. Burada olan da tam olarak buydu.



Nina iş birliği yapmıyordu. Duygularını dinlemek, kucağa almak, bir plan sunmak... Hiçbir işe yaramadı.

Ancak Liz hâlâ işe ve çocuklar da okula gitmek zorundaydı. Bu yüzden sakın kalıp empati kurarak (buradaki amacımız budur) gitmek zorunda olduklarını ve planlandığı gibi bu sabah onu okula Tim'in götüreceğini açıkladı: "Üzgün olduğumu biliyorum ve benimle gelmek istediğini anlıyorum. Ben de isterdim. Ancak bugün yapamayız. Kendin yapabilir misin yoksa baban mı seni arabaya götürsün? Baban okula giderken yolda seni rahatlatmak için yanında olacak. Seni seviyorum ve bu öğleden sonra görüşeceğiz." Bununla verandadaki sahne sona erdi, Tim kızını kucağında arabaya götürürken Nina ağlıyordu.

Burada neyi kabul ettiğimize dikkat edin. Dramsız disiplin çocuklarınızın davranışlarını yönlendirdiğiniz her anda onların sizin istediğiniz şekilde davranacaklarını garanti edemez. Bütün beyin yaklaşımı size kısa vadeli çocuklarınızı iş birliğine teşvik etme amacını elde etmek için kesinlikle daha iyi bir şans sunar. Aynı zamanda mevcut durumda duygu patlamalarını yok etmeye ya da en azından azaltmaya yardım eder, dramı da azaltır ve böylelikle bir ebeveyn bağırdığında ya da konuyu kişiselleştirdiğinde ortaya çıkan zarardan ve incinmeden kaçınılmış olur. Fakat tam olarak umduğunuz davranışa ulaşmada *her zaman* etkili olmayacaktır. Çocuklar da kendi duyguları, arzuları ve işleri olan insanlardır neticede, istediğimiz gibi programladığımız bilgisayarlar değildirler. Hiç olmazsa ilerleyen bölümleri okuduktan sonra bize hak vereceğinizden emin olduğumuz üzere dramsız disiplin size çocuğunuzla ikinize de kendini daha iyi hissettirecek şekilde iletişim kurma şansı verecek, çocuğunuzla aranızda güven ve saygı oluşturacak ve çoğu disiplin durumunda dramı azaltacaktır.

Dahası bütün beyin yaklaşımı çocuklarımızı disipline ederken bile onları ne kadar sevip saygı duyduğumuzu göstermenin bir yolunu sunar. Bilirler ki (biz bunu yaşamları boyunca tekrar tekrar

gösteririz) üzgün olduklarında veya uygunsuz davrandıklarında onların yanında olacağız. Onlarla olacağız. Onlara sırtımızı dönmeyeceğiz veya sıkıntıda olduklarında onları reddetmeyeceğiz. Mutluluklarının sevgimizi almak için karşılamarı gereken bir koşul olduğunu söylemeyeceğiz ya da ima etmeyeceğiz. *Dramsız disiplin, çocuklarımıza, "Seninleyim. Arkadayım. En kötü zamanında, davranış şeklini beğenmesem de seni seviyorum ve senin için buradayım. Zor bir zaman geçirdiğini anlıyorum ve buradayım," dememize izin verir.* Hiçbir ebeveyn her zaman her senaryoda bu mesajı veremez. Ancak bunu sürekli istikrarlı bir şekilde verebiliriz, böylece çocuklarımızın zihninde hiçbir soru işareti kalmaz.

Böylesine tahmin edilebilir, hassas, sevecen ve ilişkisel bir disiplin çocukların kendini güvende hissetmesini sağlar. Bunun sonucunda daha iyi karar verebilecek, bir duruma dair gerçekte ne hissettiğini anlayabilecek, başkalarının bakış açılarını hesaba katabilecek ve kendi başlarına mantıklı bir sonuca ulaşabilecek şekilde beyinleri bağlanan bağımsız bireyler olma özgürlüğüne sahip olacaklar. Diğer bir deyişle duygusal ve fiziksel güvenlik deneyimleri onlara sorumlu davranma ve iyi seçimler yapma kapasitesi verir. Buna karşın çocuğun her zaman kurallara uymasını gerektiren kontrol ve korku odaklı bir ebeveyn tarzı güvenlik duygusunu sarsar. Bir çocuk işi berbat edip ebeveynlerini üzebileceğine ya da cezalandırılacağına dair sürekli bir endişe içindeyse üst beyinini geliştirip güçlendiren şeyleri yapma özgürlüğünü hissetmeyecektir: başkalarının duygularını düşünmek, alternatif eylemleri keşfetmek, kendisini anlamak ve belli bir durumda en iyi kararı vermeye çalışmak. Disiplinimizin, çocuklarımızın tüm enerjilerini ve sinirsel kaynaklarını bizi mutlu etmeye veya beladan uzak durmaya odaklamalarına yol açmasını istemeyiz. Bunun yerine disiplinimizin çocukların üst beyinlerini geliştirmesini isteriz. Dramsız disiplinin yaptığı tam da budur.

## Dramsız Disiplin Beyni Yapılandırır

Üç Beyin D'si, bu bölümün ana fikri olan önemli ve inkâr edilmez bir sonuca götürür: Dramsız disiplin gerçekte beyni yapılandırmayı sağlar. Bu doğru. Bütün beyin yaklaşımı *sadece* zor ve yüksek gerilimli durumları yatıştırmaya yaramaz. Onları ne kadar çok sevdiğinizi daha açık söylediğinizde, davranışlarına sınır getirseniz bile güvende hissettiklerinde ilişkinizin gelişmesini de sağlar. Hepsî doğru: İlerleyen sayfalarda size göstereceğimiz disiplin ilkeleri ve stratejileri, tüm bu faydaları gerçekten sunar, çocuğunuzla ilişkinizi geliştirirken günlük hayatınızı kolaylaştırır ve daha az stresli hale getirir.

Ancak hepsinin ötesinde dramsız disiplin esasen bir çocuğun beynini yapılandırır. Üst beyin ile alt beyin arasındaki sinirsel bağlantıları güçlendirir ve bu bağlantılar kişisel içgörü, sorumluluk ve esnek karar verme, empati ve maneviyata götürür. Çünkü üst beyin ile alt beyin arasındaki bağlayıcı iplikçikleri güçlendirdiğimizde, beynin daha üst kısımları bir çocuğun ilkel dürtüleriyle daha sık iletişim kurup bunları aşabilir. Disiplin kararlarımız da bu bağlantıların ne kadar güçlü olduğunu belirlemede rol oynar. *Çocuklarımız üzgünken onlarla etkileşim kurma şeklimiz onların beyin gelişimlerini ve böylece hem bugün hem de ilerleyen yıllarda nasıl biri olacaklarını önemli ölçüde etkiler.* Çocuklarımızla kurduğumuz iletişimin onların değişen, değişebilir ve derinlikli beyinlerindeki bağlantılarda saklı içsel becerilerini nasıl etkilediğini gösterir!

Söyle bir düşündüğünüzde aslında çok mantıklıdır. Çocuğa üst beynini kullanma deneyimini her sunduğumuzda daha da güçlenip gelişir. Ona içgörüsünü geliştirecek sorular sorduğumuzda algılaması daha güçlü olur.



Onu başka biriyle empati kurması için teşvik ettiğimizde empati becerisi artar.



Bir çocuğa basitçe ne yapması gerektiğini söylemek yerine ona nasıl davranması gerektiğine *karar verme* fırsatı sunduğumuzda daha iyi kararlar verebilir hale gelir.



En temel ebeveynlik amaçlarından biri budur, değil mi? Çocuklarımızın daha anlayışlı ve empati becerisi güçlü bireyler olup *kendi başlarına* daha iyi kararlar verebilmeleri? Eskilerin ne dediğini bilirsiniz: “Bir adama balık verirseniz *o gün için* doyar. Ona balık tutmayı öğretirseniz *ömür boyu* doyar.” En temel amacımız, onlara göz kulak oluyoruz ya da ne yapacaklarını söylüyoruz diye çocuklarımızın onlardan istediklerimizi yapmaları değildir. (Sonuçta yaşamlarının geri kalanında onlarla yaşayıp beraber çalışmayı planlamadığımız sürece bu hiçbir işe yaramaz.) Daha ziyade karşılaştıkları her durumda kendi başlarına olumlu ve üretken seçimler yapmayı öğrenmelerine yardım etmek isteriz. Bu da yaramazlık yaptıkları zamanları, önemli beceriler edinmeleri

ve bu deneyimlerin beyinlerinde bağlantılar kurması için birer fırsat olarak görmemiz gerektiği anlamına gelir.

## **Sınırlar Koyarak Beyni Yapılandırmak**

Bu bakış açısı, çocuklarımızın daha iyi seçimler yapmalarına yardım etmemiz gereken anlara bakışımızı tamamen değiştirebilir. Sınırlar koyduğumuzda çocukların kendilerini kontrol edip, davranışlarını ve bedenlerini düzenlemelerini sağlayan üst beyin kısımlarını geliştiririz.

Çocuklarımızın, otonom sinir sistemi denilen şeyin farklı yönleri arasında yer değiştirme yeteneği geliştirmelerine yardım ettiğimizi düşünelim. Otonom sinir sisteminin bir kısmı, sistemin “hızlandırıcısı” olarak düşünebileceğiniz sempatik daldır. Bir gaz pedalı gibi bedeni eyleme hazırlarken durumlara ve dürtülere zevkle tepki vermemize neden olur. Diğer kısım, sistemin “frenleri” olarak çalışan, kendimizi ve dürtülerimizi durdurup düzenlememizi sağlayan parasempatik daldır. Hızlandırıcıyı ve frenleri dengede tutmak duygusal düzenlemenin anahtarıdır, bu yüzden üzgün olduklarında bile kendilerini kontrol etme kapasitesi geliştirmelerine yardım ettiğimizde, otonom sinir sisteminin bu iki dalını dengelemeyi öğrenmelerini sağlarız.

Yalnızca beynin işlemesi açısından bazen ardından anlık bir fren (ebeveynsel sınır koyma şeklinde) uygulaması gelen (bir çocuğun uygunsuz ve dürtüsel eylemiyle sonuçlanabilen) etkin bir hızlandırıcı çocuğun durup mahcubiyet hissetmesine neden olabilen bir sinir sistemi yanıtına götürür. Bu olduğunda bunun fizyolojik belirtisi göz temasından kaçınma, göğüste bir baskı hissetme ve muhtemelen karında batma hissiyle sonuçlanabilir. Ebeveynler bunu, “Yaptığı şeyden dolayı kendini kötü hissediyor,” diyerek tanımlayabilirler.

Sınırı aşmaya dair bu ilk farkındalık oldukça sağlıklıdır ve bir çocuğun gelişen üst beyninin kanıtıdır. Bazı bilim insanları “sağlıklı bir mahcubiyet hissi” yaratan sınır belirlemenin gelecekteki davranışları belirleyen bir vicdan geliştirdiğini söyler. Bu da maneviyat ve irade gücü anlayışıyla birlikte bir bilinç veya bir iç ses edinmeye başladığı anlamına gelir. Zamanla, ebeveynleri frene basması gereken anları tanımasına sürekli yardım ettikçe davranışları değişmeye başlar. Belirli bir eylemin kötü olduğunu ya da ebeveynlerinin onun yaptığı eylemi beğenmediğini ve başı belaya girsin istemiyorsa o eylemden kaçınmaya çalışması gerektiğini öğrenmekten çok daha fazlasıdır bu. Bu çocukta yalnızca iyi ve kötünün ya da kabul edilebilir ve edilemez olanın kurallarını öğrenmekten daha fazlası meydana gelir.

Esasen beyni değiştir ve sinir sistemi ona neyin “doğru geldiğini” söylemek için bağlanır ve bu da gelecekteki davranışlarını değiştirir. Yeni deneyimler nöronları arasında yeni bağlantılar kurar ve beyin devresindeki değişimler dünyayla olan etkileşim şeklini temelde olumlu olarak değiştirir. Ebeveynlerinin bu sürece yardım etme şekli de ona hangi davranışların kabul edilebilir olup olmadığını sevecen bir şekilde ve empati kurarak öğretmesidir. Bu yüzden sınırlar koymamız ve çocuklarımızın gerektiğinde, özellikle de düzenleyici beyin devrelerinin bağlandığı ilk yıllarda “hayır”ı içselleştirmesi esastır. Kendi çevrelerinde kuralları ve sınırları anlamalarına yardım ederek bilinçlerini yapılandırırız.

Bu sevecen bir ebeveyn için çoğunlukla zordur. Çocuklarımızın mutlu olmasını isteriz ve istediklerini almaları hoşumuza gider. Ayrıca bir çocuğun istediğini alamayınca iyi bir durumun ne kadar hızlı tersine döndüğünün farkındayızdır. Ancak çocuklarımızı gerçekten seviyor ve onlar için en iyisini istiyorsak, bir sınır koyduğumuzda yaşayabilecekleri (ve yaşayabileceğimiz) gerilim ve rahatsızlığı tolere edebilmemiz gerekir. Çocuklarımızı

mümkün olduğu kadar sık evet demek isteriz fakat bazen hayır demek yapabileceğimiz en sevecen şeydir.

Burada bir uyarıda bulunalım: Pek çok ebeveyn aşırı sık “hayır” (ya da benzer bir şey) der. Bunu çoğunlukla, gerekli olmadığında bile otomatik olarak söylerler. *O balona dokunmayı kes. Koşmak yok. Dökme.* Buradaki amaç çocuklarımızın “hayır” sözcüğünü çok fazla duymasını istememiz değildir. Aslında bir “hayır” dan çok daha etkili olan koşullu bir “evet”tir: “Evet, sonra banyo yapabilirsin,” ya da “Evet, bir öykü daha okuyacağız fakat bunu yarın yapmamız gerekecek.” *Diğer bir deyişle asıl konu “hayır” demeyi bir hedef haline getirmek değil, çocukların sınırları kabullenmesinin önemini anlamak, böylece gelecekte gerektiğinde frenlere kendi kendilerine basmada daha başarılı olmalarını sağlamaktır.*

Burada bir uyarı daha yapmak önemli. Sınır belirlemenin ve “hayır” demenin yanı sıra ebeveyn öfkesi ya da çocuğu aşağılayan olumsuz yorumlar, yalnızca davranışını dizginlemeyi öğrenen çocuğun mevcut “sağlıklı, gelişimsel mahcubiyetini” daha karmaşık bir “toksik utanca” ve küçük düşmüşlük hissine dönüştürür. Bir görüşe göre toksik utanç yalnızca düzeltilmesi gereken yanlış bir şey yapmış olma hissini içermez, aynı zamanda kişinin içsel benliğinin kusurlu olduğunu hissetmesine neden olur. Benliğin hasarlı olduğuna dair bu inanç çocuğun değişmez bir durumu olarak hissedilir, düzeltilebilecek bir davranış olarak değil. Bazı araştırmacılar “gelecekte değiştirilecek bir davranış”tan “temelde kusurlu olan bir benlik” algısına geçişi, çocukların davranışlarına karşı ailelerinden tekrar tekrar düşmanlık görmelerinin sonucu olduğunu düşünüyor. Toksik utanç ve küçük düşmüşlük hissi bilinçaltında olsa bile çocukluktan yetişkinliğe kadar sürebilir ve bireyleri kalıcı olarak ve ciddi anlamda kusurlu olduğuna dair gizli bir “sır”la baş başa bırakır. Gizli sırrını açığa çıkarma ihtimali olan yakın ilişkilerde sorun yaşama, değersiz hissetme, hayatta



HEMEN HAYIR DEMEKTENSE...



KOŞULLU BİR "EVET" DEYİN.



başarılı olma güdüsü olsa bile hiçbir zaman tatmin olamama gibi bir dizi negatif sonuç kişinin hayatına egemen olabilir. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzu aşağılamadan gerekli yapıyı nasıl kuracağınızı öğrenerek çocuğunuza toksik utancın bu negatif sonuçlarını yaşatmaktan kaçınabilirsiniz. Bu ulaşılabilir bir hedef ve biz de kendimizi siz istediğiniz müddetçe bu yolda yürüyebilmenizi sağlamaya adadık.

Sonuç olarak dramsız disiplin çocukları kendi içlerine bakmaya, başkalarının duygularını önemsemeye ve başka şekilde davranma dürtüleri ya da arzuları olsa bile çoğunlukla zor kararlar vermeye teşvik eder. Çocukların anlayıp uzmanlaşmalarını istediğimiz ilişkisel ve sosyal becerileri uygulamaya dökmesine izin verir. Saygıyla yapılandırmanızı sağlar. Çocuklarımızın beyinlerinin değişir, değiştirilebilir ve derinlikli olduğuna dair bir farkındalıkla çocuklarımızı disipline ettiğimiz gibi sevecen bir şekilde sınır koymaya gönüllü olduğumuzda, çocuklarımızın ilişkiler, irade gücü, empati, kişisel içgörü, maneviyat ve çok daha fazlası için kapasitelerini geliştiren sinirsel bağlantılar kurmaya yardım ederiz. Davranışlarını düzeltmeyi öğrenirlerken birey olarak kendilerini iyi hissedebilirler.

Tüm bunlar ebeveynler için heyecan verici bir sonuca yol açar: Çocuklarımız yaramazlık yaptıkları her an bize onları daha iyi anlama ve neyi öğrenmeleri gerektiğini daha iyi sezme fırsatı verirler. Çoğu zaman yaramazlık yaparlar çünkü henüz belirli bir alanda gelişmiş becerileri yoktur. Bu yüzden üç yaşındaki çocuğunuz, ilk kâse dondurmaya sınıf arkadaşı aldığı için onun saçını çektiğinde size gerçekte, “Sıramı bekleme becerisi oluşturmam gerek,” diyordur. Benzer şekilde yedi yaşındaki çocuğunuza oyun arkadaşından ayrılma vaktinin geldiğini söylediğinizde size küstah bir şekilde, “Osuruk suratlı Jones,” derken gerçekte, “İstedğim olmadığında kendime iyi hâkim olabilmem ve hayal

ANNE BABALARIN GÖRDÜKLERİ:



ÇOCUĞUN DEMEK İSTEDİĞİ:



kırıklığımlı saygılı bir şekilde ifade edebilmem için beceri oluşturmam gerekiyor,” demektedir. Çocuklar yaramazlık yaparak bize gerçekte neye ihtiyaç duyduklarını, henüz gelişmemiş ya da alıştıırma yapmaları gereken belirli becerileri iletirler.

Kötü haber, bunun çocuk ya da ebeveyn için pek eğlenceli olmaması. İyi haberse başka türlü alamayacağımız bilgileri elde etmemiz. Daha da iyisi çocuklarımıza paylaşma, başkalarını düşünme, kibar konuşma ve benzeri becerileri geliştirecek deneyimler vermek için bilinçli adımlar atabileceğimizdir. Çocuklarınız durumu iyi idare etmediğinde bunu kutlamanız gerektiğini söylemiyoruz. (“Yaşasın! Bilinçli bir yanıtla bir beynin en ideal biçimde gelişmesine yardım etme fırsatı!”) Muhtemelen disiplinden zevk almayacaksınız ya da gelecekteki krizleri iple çekmeyeceksiniz. Ancak bu “yaramazlık anları”nın yalnızca katlanılacak kötü deneyimler değil, aslında bilgi ve gelişim fırsatları olduğunu fark ettiğinizde, tüm deneyimi yeni bir çerçeveye oturtabilir, bunları beyni yapılandırmak için birer şans olarak görebilir ve böylece çocuğunuzun hayatında anlamlı ve önemli bir şey yaratabilirsiniz.

### 3. BÖLÜM

## Öfke Nöbetinden Sakinliğe: Bağlantı Kilit Noktasıdır

**M**ichael oğlunun odasından yükselen sesleri duydu fakat televizyonda basketbol maçı seyrediyordu ve gidip bakmadan önce reklam arasını beklemeye karar verdi. Büyük hata.

Sekiz yaşındaki Graham ve arkadaşı James son otuz dakikadır Graham'ın yüzlerce lego parçasını dikkatlice düzenleyip sınıflandırıyordu. Graham harçlığını balıkçı takımı kutusu almak için harcamıştı ve her lego başı, gövdesi, başlığı, kılıcı, ışın kılıcı, değneği, baltası ve Danimarkalı yaratıcı dâhilerin hayal edebileceği her şey için farklı bir bölüm belirlemişti. Çocuklar düzenli bir cenneteydiler.

Sorun Michael'ın beş yaşındaki oğlu Matthias'ın, Graham ve James tarafından giderek dışlandığını hissetmesiydi. Üç çocuk bu projeye birlikte başlamışlardı fakat daha büyükler sonunda Matthias'ın onların karmaşık kategori sistemini pek anlamadığını hissetmişti. Bu yüzden de onun faaliyete katılmasına izin vermiyorlardı.

İşte bu yüzden sesler yükselmişti.

Michael reklam arasını bekleyemedi. Bağırışlar ona derhâl müdahale etmesi gerektiğini söylüyordu fakat yeterince hızlı da

değildi. Çocukların odasından üç adım uzaktayken (üç kısa adım!) yüzlerce plastik lego parçasının ahşap zemine dağılma sesini duydu.

Üç adım sonra kargaşa ve kıyıma şahit oldu. Tam anlamıyla bir katliamdı. Koparılan başlar tüm odayı kaplamış, kolsuz bedenlerin ve fütürist silahların yanında uzanıyordu, girişten odanın diğer tarafına kadar kaotik bir gökkuşağı mevcuttu.

Dikey duran balıkçı takımı kutusunun yanında Michael'ın burnundan soluyan kırmızı yüzlü beş yaşındaki oğlu ona hem küstah hem de korkmuş gözlerle bakıyordu. “Her şeyi mahvediyor!” diye bağırarak gözyaşları içinde odadan kaçan büyük oğluna döndü Michael. Ardından utangaç ve rahatsız görünen James onu takip etti.

Tam da bir disiplin anı. Şimdi her iki çocuk da bağılıyor, bir arkadaş çapraz ateşe tutulmuş halde ve Michael da öfkeliydi. Matthias yalnızca büyük çocukların yaptığı tüm oyunu bozmakla kalmamış, aynı zamanda odada temizlenmesi gereken devasa bir dağınıklık yaratmıştı. (Bir lego parçasına basmanın acısını biliyorsanız, onları yerde bırakmanın neden bir seçenek olmadığını da bilirsiniz.) Üstelik maçı da kaçırıyordu.

Michael büyük çocuklarla biraz sonra ilgilenebileceğini düşünüp, öncelikle Matthias'la konuşmaya karar verdi. İlk eğilimi küçük oğlunun başında dikilip parmağını sallayarak balıkçı takımı kutusunu devirdiği için onu azarlamaktı. Öfkeyle anlık sonuçlar sunmak istedi. “Bunu neden yaptın?!” diye bağırarak istedi. Graham'ın oyun günlerine bir daha asla katılmayacağını söylemek ve sonra, “Neden legolarıyla oynamanı istemediklerini anlıyor musun?” demek istedi.

Neyse ki Michael'ın düşünen kısmı (üst beyni) görevi devraldı ve duruma bütün beyin açısından yaklaştı. Daha olgun ve empati odaklı yaklaşımı tetikleyen şey, küçük oğlunun o anda ona ne kadar ihtiyacı olduğunu bilmesiydi. Tabii ki Michael'ın

Matthias'ın davranışına yönelmesi gerekirdi. Evet, açıkçası gelecek sefere durum kontrolden çıkmadan önce müdahale ederek biraz daha proaktif olması gerekiyordu. Matthias'ın, Graham'ın nasıl hissettiğini düşünmesini ve eylemlerimizin çoğunlukla başkalarını önemli ölçüde etkilediğini anlamasını istiyordu. Öğrenme ve yönlendirme kesinlikle gerekliydi.

Ama şimdi değil.

Şimdi bağlantı kurması gerekiyordu.

Matthias duygusal olarak karmakarışık ve babasının, anlayamayacak kadar küçük olduğu için eleştirilmekten ve dışlanmaktan gelen incinmiş duygularını, üzüntü ve öfkesini sakinleştirmesi gerekiyordu. Yönlendirme, öğretme, aile kuralları hakkında konuşma ve başkalarının eşyalarına saygı duyma zamanı değildi. Bağlantı kurma zamanıydı.

Bu yüzden Michael diz çöktü ve kollarını açtı, Matthias'ı kucakladı. O hıçkırarak ağladıkça Michael onu tuttu, sırtını sıvazladı ve arada bir, "Biliyorum canım. Biliyorum," dedi.

Bir dakika sonra Matthias ona baktı, gözleri yaşlarla doluyken, "Legoları dağıttım," dedi.

Michael cevaben biraz gülüp, "Bence çok daha fazlasını yaptın küçük adam!" dedi.

Matthias hafifçe gülümsedi ve bu noktada Michael disiplinin yönlendirme kısmına ilerleyebileceğini ve Matthias'ın empati ve büyük duyguların uygun ifadeleri konusunda bazı önemli dersleri anlamasını sağlayacağını biliyordu. Şu anda babasını *duyabilirdi*. Michael'ın bağlantısı ve rahatlığı oğlunun tepkisel bir durumdan babasını duyup gerçekten öğrenebileceği algısal bir duruma geçmesini sağlamıştı.

Öncelikle bağlantı kurmanın yalnızca daha ilişkisel ve sevecen olmadığına dikkat edin. Evet, burada Michael'ın yaptığı

gibi ebeveynlere çocuklarına bağlanmalarına, üzgün ve karmaşık olduklarında duygusal anlamda esnek olmalarına izin verir. Çocuğun “hissedildiğini hissetmesini” sağlar ki bu, kaosu sakinliğe, izolasyonu bağlantıya dönüştüren içsel olarak görülme ve anlaşılma hissidir. Önce bağlantı kurmak temelde disiplinin sevecen bir yoludur. Ancak dramsız disiplin yaklaşımının daha ne kadar *etkili* olabileceğine de dikkat edin. Konu, nutuk atmanın Michael’ın duruma ilk yanıtı kadar *yanlış* olacağı değil. Mesele (bütün beyin yaklaşımının kesinlikle temelde daha sevecen ve şefkatli olduğunu düşünsek de) ebeveynlik yaklaşımlarının doğruluğu ya da yanlışlığı da değil. Asıl konu, Michael’ın ilk olarak bağlantı kurma taktığının iki disiplin hedefine çok etkili bir şekilde ulaşmasıydı: iş birliği yapma ve beyin yapılandırma. Öğrenmenin gerçekleşmesine, öğretmenin etkili olmasına ve bağlantının kurulup sürdürülmesine izin verdi. Yaklaşımı Michael’ın, oğlunun dikkatini hızlıca ve dram olmaksızın çekmesini sağladı, böylece Matthias’ın davranışını *onun dinleyebileceği şekilde* konuşabildiler. Ayrıca Matthias artık Michael’ın ne demek istediğini duyup ona öğrettiği önemli dersleri anlayabildiği için beyin gelişimi sağlanmış oldu. Buna ek olarak Michael oğluna bağlantı kurma konusunda örnek olmuş, üzgünken etkileşim kurmak için daha sakin ve sevecen yolların olduğunu ona göstermiş oldu. Tüm bunlar, Michael’ın yönlendirmeden önce bağlantı kurması sayesinde gerçekleşti.

### **Proaktif Ebeveynlik**

Yalnızca bir dakika için çocuklarımız üzgünken ya da iyi kararlar alma konusunda sıkıntı yaşarken bağlantının neden bu kadar güçlü bir araç olduğunu konuşacağız. Michael bunu etkili bir şekilde kullandı. Ancak duruma yanıt vermede sadece biraz



yavaş davrandı (üç kısa adım!) ve tüm bu disiplin sürecinden tamamen kurtulma fırsatını kaçırdı.

Gerçekten doğru. Bazen *tepkisel* ebeveynlik yerine *proaktif* ebeveynlik sayesinde disipline etmekten kaçınabiliriz. Proaktif bir ebeveyn olduğumuzda, yaramazlığın ve/veya bir krizin çocuklarımızın yakın geleceğinde olduğunu (o anda oldukları yerin çok yakınında olduğunu) söyleyebildiğimiz zamanları gözleriz ve müdahale edip bu olası mayın tarlasında onlara rehberlik etmeye çalışırız. Michael reklam arasını beklemek istedi, bu yüzden belanın oğlunun odasında yüzeye çıkmaya başladığına dair işaretleri gözlemekte yeterince hızlı davranamadı.

Proaktif ebeveynlik fark yaratabilir. Örneğin, tatlı ve genellikle uysal olan sekiz yaşındaki kızınızın yüzme dersine hazırlanırken güneş kremi sürmesi gerektiğinde biraz fazla tepki gösterdiğini fark edebilirsiniz: “Neden her gün güneş kremi kullanmak zorundayım?!” Sonra siz küçük kardeşini hazırlarken bir dakikalığına piyano çalmaya oturur. Ancak birkaç notayı kaçıır ve yumruğunu öfkeyle tuşlara vurur.

Bu eylemleri istisnai olaylar olarak yorumlayıp görmezden gelebilirsiniz. Ya da uyarı işaretleri olarak da tanıyabilirsiniz ki muhtemelen öyleler. Bu kız çocuğunun özellikle aç olduğunda sinirli olduğunu hatırlayabilirsiniz, böylece işinizi bırakıp önüne bir elma koyabilirsiniz. Size baktığında ona tanıdık bir gülümseme verebilir ve ona bu eğilimini hatırlatabilirsiniz, umarız ki o da anladığını göstererek başını sallar, elmayı yiyip irade gücü alanına geri döner.

Evet, bazen çocuklarımız kötü kararlar verip ideal olmayan şekilde davranmadan önce hiçbir belirti göstermezler. Ancak diğer zamanlarda çocuklarımızın ipuçlarını okuyabilir ve disiplin eğrisinde ilerlemek için proaktif adımlar atabiliriz. Parktan ayrılmadan beş dakika önce bir uyarı vermek ya da hep aynı saatte

TEPKİSEL EBEVEYNLİK YERİNE...



PROAKTİF BİR EBEVEYN OLUN.

ÖNCESİNDE...



uyunmasını dikte etmek anlamına gelebilir, böylece çocuklarınız çok yorgun ve huysuz olmazlar. Anaokulu öğrencisine merak uyandıran bir öykü anlatmaya başlayıp yarıda kesmek ve devamını arabaya bindiğinde anlatacağınızı söylemek veya çocuklarınızın önemli bir tartışmaya başlamak üzere olduklarını gördüğünüzde yeni bir oyun başlatmak anlamına da gelebilir. Yürümeye başlayan bir çocuğa etkileyici ve enerji dolu bir sesle, “Hey, patates kızartmasını restoranın ortasına fırlatmadan önce sana cüzdanımda ne olduğunu göstermek istiyorum,” demek olabilir.

Proaktif ebeveynliğin başka bir yolu da çocuklarınıza yanıt vermeden önce SAYY molası vermektir. Çocuğunuzun hoşlanmadığınız bir yönde davrandığını gördüğünüzde kendinize, “sinirli mi, aç mı, yalnız mı, yorgun mu?” diye sorun. Belki tüm yapmanız gereken duygularını dinlemek, önüne birkaç kuru üzüm koymak, onunla bir oyun oynamak ya da daha fazla uyumasına yardımcı olmaktır. Diğer bir deyişle, bazen ihtiyacınız olan tek şey, biraz öngörü ve önceden plan yapmaktır.

ÇOCUĞUNUZ ÇOK:

SİNİRLİ Mİ?

AÇ MI?

YALNIZ MI?

YORGUN MU?

Proaktif ebeveynlik kolay değildir ve sizin açınızdan gerçekten farkındalık gerektirir. Ancak *olumsuz davranışların başlangıcını ne kadar gözlemleyebilir ve önleyebilirsiniz, ortalığı hem dağınıklık hem de duygu anlamında toparlamanız için o kadar az zaman gerekir, çocuğunuz ve siz eğlenmek için daha fazla zaman bulursunuz.*

Bildiğimiz gibi yaramazlık bazen öylece olur. Hem de öyle bir olur ki... Hiçbir tedbir bunu engelleyemez. İşte o an bağlantı kurma zamanı gelmiştir. Hemen cezalandırma, öğüt veya direktif verme, hatta hemen olumlu bir şekilde yönlendirme dürtümüzle savaştığımız. Bunun yerine *bağlantı* kurmalıyız.

## **Neden Önce Bağlantı?**

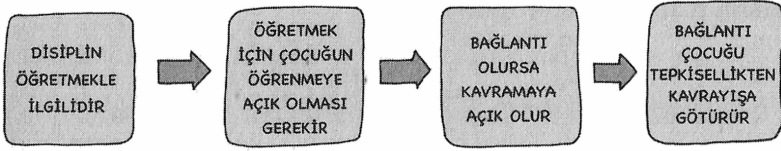
Biraz daha belirleyici olalım ve bağlantının neden bu kadar güçlü olduğu konusunda konuşalım. Çocuklarımız kendilerini kontrol etmede ve iyi kararlar almada güçlük çektiğinde ilk yanıtımızın bağlantı kurmak olmasının üç temel faydasına bakacağız: kısa vadeli, uzun vadeli ve ilişkisel.

### **1. Fayda: Bağlantı Bir Çocuğu Tepkisellikten Kavrayışa Götürür**

Her ne kadar çocuklarımız yaramazlık yaptığında belirli bir biçimde yanıt verme kararı alırsak alalım, yapmak zorunda olduğumuz bir şey var: Disipline ettiğimiz zamanda bile (hatta bilhassa o zaman) onlarla duygusal açıdan bağlantılı kalmalıyız. Sonuçta *çocuklarımızın en üzgün olduğu anlar bize en çok ihtiyaç duydukları zamanlardır.* Bir düşünsenize: Elbette bıkkın, öfkeli ya da kontrolden çıkmış hissetmek *istemezler.* Bu yalnızca tatsız değil, aynı zamanda oldukça stres vericidir. Genellikle yaramazlık çocuğun etrafında ve içinde olanlarla baş etmede zorluk çekmesinin bir

sonucudur. Yönetme kapasitesi olmadığı büyük duyguları vardır ve yaramazlık sadece sonuçtur. Eylemleri (özellikle de kontrolden çıktığında) yardıma ihtiyacı olduğuna dair birer mesajdır. Yardım ve bağlantı dileğidir.

Bu yüzden çocuklar öfkeli, üzgün, utanmış, mahcup, bunalmış ve bir şekilde kontrolsüz hissettiklerinde, onların yanında olmalıyız. Bağlantı kurarak, içsel fırtınalarını dindirebilir, sakinleşip daha iyi kararlar almalarına yardım edebiliriz. Sevgimizi ve onayımızı hissettiklerinde, bizim tarafımızdan “hissedildiklerini hissettiklerinde” eylemlerinden hoşlanmadığımızı bilseler dahi (ya da onlar bizim davranışımızı beğenmeseler de) kontrolü ele alıp üst beyinlerini çalıştırmaya başlayabilirler. Bu gerçekleştiğinde, etkili disiplin gerçekten sağlanabilir. Diğer bir deyişle bağlantı, onları tepkisel bir durumdan onlara öğretmek istediğimiz ders ve onlarla paylaşmak istediğimiz sağlıklı etkileşimler için daha kavrayışlı olabildikleri bir duruma geçirir.



Böylece yönlendirip açıkça öğretmeye başlamadan önce kendimize sorabileceğimiz harika bir soru var: *Çocuğum hazır mı? Beni duymaya, öğrenmeye ve anlamaya hazır mı?* Bir çocuk hazır değilse, büyük ihtimalle daha fazla bağlantı gerekir.

Michael ve beş yaşındaki çocuğunda gördüğümüz gibi bağlantı sinir sistemini sakinleştirir, o anda çocukların tepkiselliğini rahatlatır ve bizi duyup, öğrenip, kendi bütün beyin kararlarını verebilecekleri bir yere götürür. Duygu ölçüm aletinin ayarı şaşıtıldığında, bağlantı duyguların çok yükseğe çıkmasını engelleyen bir

düzenleyicidir. Bağlantı olmadan, duygular kontrolden çıkmaya devam edebilir.

## BAĞLANTI SAKİNLEŞTİRİR

Gerçekten üzgün, kızgın ya da mutsuz hissettiğiniz son zamanı hayal edin. Sevdiğiniz biri size, “Sakinleşmen gerek,” ya da, “*Bu kadar büyütmesen?*” dediğinde nasıl hissederdiniz? Veya size, “Sakinleşip mutlu ve huzurlu olana kadar gelme,” dese? Bu yanıtlar kötü hissettirirdi değil mi? Fakat bunlar çocuklarımıza her zaman söylediğimiz türden şeyler. Böyle yapmamız içsel sıkıntılarını gerçekten *artırır* ve daha çok yaramazlığa yol açar, daha az değil. Bu yanıtlar olumsuz durumları *büyüterek* bağlantının tersini gerçekleştirir.

Diğer yandan bağlantı, çocukların duygularının ve bedenlerinin kontrolünü geri kazanmalarını sağlayarak onları sakinleştirir. Onların “hissedildiklerini hissetmelerini” sağlar ve bu empati alt beynin ve tüm sinir sisteminin tepkiselliğiyle (kalp atışlarında hızlanma, soluk soluğa kalma, gerilen kaslar ve mide gurultusuyla) birlikte ortaya çıkan izolasyon ya da yanlış anlaşılmış olma hissini sakinleştirir. Sonuçta, çocuklar daha iyi seçimler yapıp kendilerini daha iyi idare edebilirler.

Bağlantı aslında beyni *bütünler*. Bu şekilde çalışır. Söylediğimiz gibi beyin derinliklidir. (“Bu üçüncü beyin D”sidir.) Pek çok bölümden oluşur ve hepsinin görevleri ayrıdır. Üst beyin ve alt beyin. Sol taraf ve sağ taraf. Hafıza merkezleri ve acı bölgeleri vardır. Tüm sistemler ve beyin devresiyle birlikte beynimizin bu

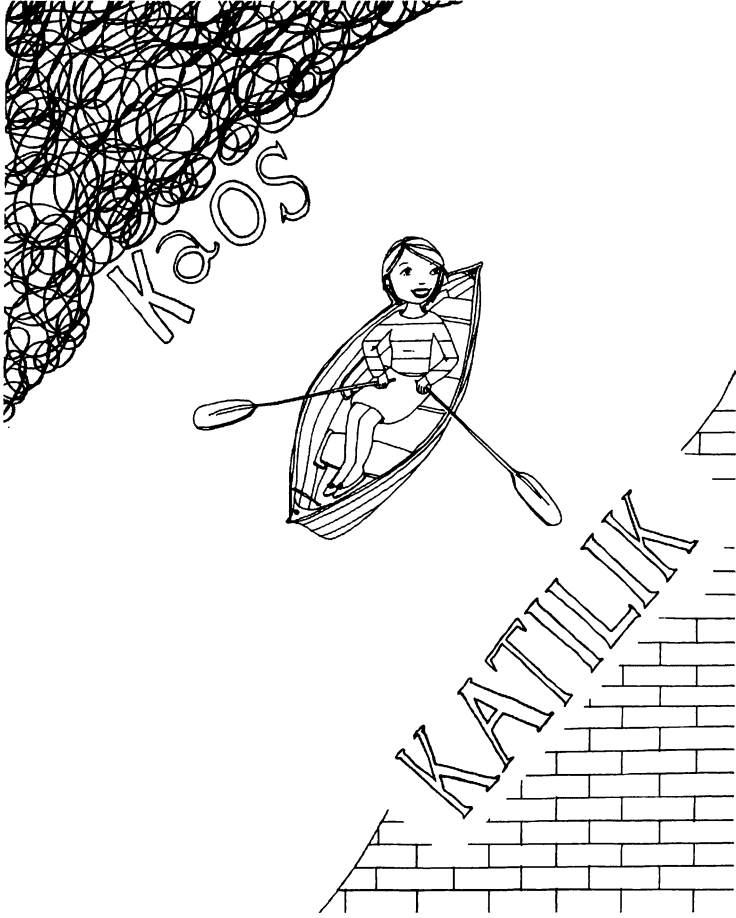
bölgelerinin sorumlulukları ve kendi görevleri vardır. Eş güdümlü bir bütün olarak çalıştıklarında beyin bütünleşir. Pek çok kısmı bir takım olarak çalışarak kendi başlarına çalıştıklarından daha etkili olmayı başarabilir.

*Bütün-Beyinli Çocuk*'ta açıkladığımız gibi bir iyilik nehri bütünleşmeyi anlamak için iyi bir imgedir. Huzur verici, sakin bir nehirde süzülen bir kanoda olduğunuzu hayal edin. Sakin, rahat ve karşınıza çıkacaklarla uğraşmaya hazır hissedersiniz. Her şeyin mükemmel veya istediğiniz gibi olması gerekmez. İyi bir ruh halindesinizdir: sakin, yeni düşüncelere açık ve denge-lisiniz, vücudunuz enerjik ve huzurludur. İşler istediğiniz gibi gitmediğinde bile esnek bir şekilde uyum sağlayabilirsiniz. Bu iyilik nehridir.

Ancak bazen nehrin akışında duramayabilirsiniz. Bir kıyıya ya da diğerine çok uzak kalırsınız. Nehrin bir tarafı kaosu temsil eder. Bu kıyının yanında hayatı çoukulu ve yönetilemez hale getiren tehlikeli akıntılar vardır. Kaos kıyısına yakinken kolayca üzülsünüz ve hatta küçük engeller sizi kontrol dışı bırakabilir. Yoğun endişe veya öfke gibi baskın duygular yaşayabilirsiniz, bedeninizin de gergin kaslar, hızlı kalp atışları ve çatık kaşlarla kaotik olduğunu hissedersiniz.

Diğer kıyı da o kadar sevimli değildir. Katılığı temsil eder ve dünyanın belirli bir şekilde işlemlerini arzulamaya ya da beklemeye takılıp kalırsınız, işler yolunda gitmediğinde uyum sağlamaya gönlünüz ya da kabiliyetiniz yoktur. Kendi görüşünüzü veya arzularınızı etrafınızdaki dünyaya dayatma çabasıyla anlamlı bir şekilde uzlaşma ya da görüşme isteğinde olmaz veya olamazsınız.

Yani bir kıyıda kaos, diğerinde de katılık vardır. Bu iki uç nokta ya kontrolsüzlük ya da esneklik veya uyumluluğun olmadığı aşırı kontrollülük sunar. Her iki uç nokta da sizi iyilik nehrinin huzurlu akışından uzak tutar. Kaotik ya da katı olursanız, zi-



hinsel ve duygusal sağlıktan zevk alma, dünyada huzurlu olma fırsatını kaçırsınız.

İyilik nehrini çocuklarınızla ilişkili olarak düşünün. Neredeyse her zaman çocuklar yaramazlık yaptıklarında ya da üzgün olduklarında kaos, katılık veya her ikisini de göstereceklerdir. Dokuz yaşında bir çocuk ertesi gün okulda sunum yapacağı için gergindir ve açılış kısmını ezberleyemediği için ağlayarak notlarını yırttığına kaosa yenilmiştir. İyilik nehrinin sakin akışından çok uzakta kıyıya çarpmıştır. Benzer şekilde beş yaşındaki bir çocuk



uyumadan önce inatla bir masal daha okunmasını istediğinde ya da en özel bilekliğini bulana kadar banyo yapmayı reddettiğinde tam olarak katılık kıyısına vurmuştur. Önceki bölümdeki Nina'yı hatırlıyor musunuz? O sabah annesi, onu babasının okula götürceğini söylediği için dağıldığında başka bir alternatif bakış açısı düşünmeyi reddetmiş, zikzak çizerek kaos ve katılık arasında gidip gelmiş, iyilik nehrinin merkezindeki huzurlu akıştan zevk almak istememişti.

İşte bağlantının yaptığı şey budur. Çocukları kıyılardan uzaklaştırır ve onları içsel bir denge yaşadıkları, daha mutlu ve dengeli hissettikleri akışa götürür. Böylece onlara söylememiz gerekenleri duyabilirler ve daha iyi kararlar alabilirler. Bunalmış ve kaotik hisseden çocuğumuzla bağlantı kurduğumuzda onun o kıyıdan uzaklaşmasına ve daha dengeli ve kontrollü hissedebildiği nehre dönmesine yardım ederiz. Katı bir zihin çerçevesine sıkışmış, alternatif bakış açılarını düşünemeyen çocuğumuzla bağlantı kurduğumuzda onun bütünleşmesine yardım ederiz, böylece bir duruma dair inatçı tutumunu gevşetebilir, daha esnek ve uyumlu olabilir. Her iki durumda da bağlantı bütünleşmiş bir ruh hali ve öğrenme fırsatı yaratır.

Bir sonraki bölümde, çocuklarınız üzgünken onlarla bağlantı kurmanın pratik yolları hakkında daha spesifik örnekler vereceğiz. Ancak asıl yaklaşım genellikle dinlemeyi ve pek çok sözel ve sözsüz empati kurmayı gerektirir. Bu, çocuklarımıza ve zihinlerinin iç dünyasına (duygu ve düşüncelerine, algı ve hafızalarına, hayatlarındaki içsel subjektif anlamın ne olduğuna) bu şekilde ayak uydururuz. Bu, *davranışın altındaki zihni* kavramaktır. Örneğin, çocuklarımızla bağlantı kurmanın en güçlü yollarından biri basitçe onlara fiziksel olarak dokunmaktır. Elimizle koluna dokunma, sırtını sıvazlama ya da sıcacık sarılma gibi basit ve sevecen bir dokunuş beynimizde ve vücudumuzda iyi hissetme

hormonları salgılatır (oksitosin ve opioit gibi) ve stres hormonu seviyemizi düşürür (kortizol). Çocuklarınız üzgünken sevecen bir dokunuş ortamı sakinleştirip yüksek stres anlarında bile bağlantı kurmanıza yardım edebilir. Bu, yalnızca görünen davranışlarına tepki vermek değil, iç sıkıntılılarıyla bağlantı kurmaktır.

Michael'ın lego katliamının ortasında küçük oğluna bakarken yaptığı ilk şeyi unutmayın: Oturup ona sarıldı.

**BAĞLANTI, ÇOCUĞU TEPKİSELLİKTEN KAVRAYIŞA GÖTÜRÜR.**



Böyle yaparak Matthias'ın ufak kanosunu kaos kıyısından uzaklaştırıp nehrin huzurlu akışına çekmeye başladı. Sonra da dinledi. Matthias'ın çok şey söylemesine gerek yoktu: "Legoları dağıttım." Bu sözle harekete geçebilirdi. Bazen çocukların daha fazla konuşup daha uzun süre dinlenilmeye ihtiyacı olacaktır. Bazen de konuşmak istemeyeceklerdir. Bazen ise burada olduğu gibi

çabucak gerçekleşebilir. Sözsüz temas, empatiyi yansıtan bir ifade (“Anlıyorum dostum”) ve dinleme isteği. Matthias’ın genç beyni ve tepkisel bedeni arasında bir denge sağlamak için ihtiyacı olan şeyler bunlardır. Bu gerçekleştikten sonra babası ona ders verip bir şeyler öğretebildi.

Michael bu açıdan düşünmese bile yaptığı şey, Matthias’ın beyninin bütünleşmesini sağlamak için ilişkisini, bağlantı kuran iletişimini kullanmak, böylece onun üst ve alt beyni ile sağ ve sol kısımlarının birlikte çalışmasını sağlamaktı. Matthias büyük çocuklara kızdığında alt beyni üst beynini engelleyerek kontrolü tamamen ele geçirmişti. Böylece beynin daha alttaki içgüdüsel ve tepkisel kısımları öyle aktifleşmişti ki sonuçları düşünmesini ve başkalarının duygularını önemsemesini sağlayan beynin daha üst kısımlarına erişimi kaybetmişti. Beyninin bu iki kısmı birlikte çalışmıyordu. Diğer bir deyişle, beyni o anda bütünlüğünü kaybetmişti ve sonuç ise lego katliamıydı. Mantıklı sol beyin sözleri yerine sözsüz bir harekette bulunarak Michael, Matthias’ın alt beyninin işgal ettiği sağ kısım ile doğrudan bağlantı kurabilmişti. Matthias’ın sağ ve sol, alt ve üst beyni bütünleşip daha eşgüdümlü ve dengeli olmaya hazır hale gelmişti. Bağlantı, duygu odaklı alt beyni ile düşünme odaklı üst beynini bütünleştirmiş ve Michael’ın oğluyla kısa vadeli iş birliği yapabilmesine izin vermişti.

## *2. Fayda: Bağlantı Beyni Yapılandırır*

Önceki bölümde açıkladığımız gibi dramsız disiplin bir çocuğun ilişkiler, irade gücü, empati, kişisel içgörü ve daha fazlası için kapasitesini geliştirerek beynini yapılandırır. Sınırlar koyma, yapı yaratma ve çocukların “hayır”ı içselleştirerek içsel denetim kurmalarına ve dürtülerini bastırmalarına yardım etmenin önemini tartıştık. Çocuklarımızla ilişkilerimizi, onların beyinlerinin

yürütücü işlevlerini yapılandırmak için işte böyle kullanırız. Bir çocuğun ilişkisel ve karar verme becerilerini geliştirmesinin başka yollarını da ele aldık. Çocuklarımızla yaptığımız her etkileşim, beyinlerini yapılandırma ve olacaklarını umduğumuz türden insanlar olma kapasitelerini geliştirme fırsatı sunar.

İşte bunların hepsi bağlantıyla başlar. Onları tepkisellikten kavrayışa götürmenin kısa vadeli faydasının yanı sıra bir disiplin etkileşimi sırasında kurulan bağlantı, çocuklar büyüdükçe uzun vadeli etkileri olacak şekilde onların beyinlerini etkiler. Çocuklarımız üzgünken onları rahatlattığımızda, duygularını dinleyip ortalığı dağıttıklarında bile onları ne kadar sevdiğimizi söylediğimizde, bu şekilde yanıt verdiğimizde beyinlerinin gelişme şeklini, hem şimdi hem de ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde nasıl bir insan olacaklarını önemli ölçüde etkileriz.

Öğrettiğimiz dersleri ve çocuklarımızla etkileşime girdikçe örnek olduğumuz davranışları içeren yönlendirme hakkında sonraki bölümlerde daha fazla konuşacağız. Tabii ki bir çocuğun beyni yaramazlığa yanıt verdiğimizde ona ilettiğimiz şeyden oldukça etkilenecektir. O anda kendi davranışlarımızla nasıl örnek olduğumuza göre de değişecektir. Bilinçli ya da bilinçsiz şekilde bir çocuğun beyni herhangi bir duruma karşı verilen ebeveynsel yanıtta dair tüm bilgileri özümser. Buradaki ilgili nokta bağlantıdır ve ebeveynlerin o disiplin anında deneyimledikleri şeye bağlı olarak çocukların beynini nasıl değiştirdiği ve hatta yapılandırdığıdır.

Daha nörolojik terimlerle ifade edecek olursak, bağlantı üst ve alt beyin arasındaki bağlayıcı iplikçikleri güçlendirir, böylece beyin daha üst kısımları alt kısımlarla ve ilkel dürtülerle daha etkili bir biçimde iletişim kurup onlara üstün gelebilir. Üst ve alt beyni bağlayan bu iplikçiklere “zihnin merdivenleri” diyoruz. Bu merdivenler üst ve alt beyni birbirine bağlar ve beyin prefrontal korteks denilen bölgesine yarar sağlar. Duygularımızı

dengeleme, dikkatimizi toplama, dürtülerimizi kontrol etme ve empati sayesinde başkalarıyla bağlantı kurma da dâhil olmak üzere yürütücü otokontrol işlevlerini sağlayan işte bu önemli bölgedir. Prefrontal korteks geliştikçe çocuklar, onlardan geliştirmelerini ve hem evde hem de yuvadan uçtuklarında uzmanlaşmalarını istediğimiz sosyal ve duygusal becerileri uygulamaya koyabilirler.

Basitçe söylemek gerekirse, ilişkide bütünsellik beyinde bütünlüğü yaratır. Bütünsel bir ilişki kendimiz ile başkaları arasındaki farklılıkları onurlandırırken ve sonrasında şefkatli iletişim yoluyla bağlantı kurarken gelişir. Başka birine karşı empati kurar, onun hissettiklerini hisseder ve onun bakış açısını anlarız. Bu bağlantıda diğer kişinin içsel cinsel hayatına saygı duyar ancak o kişiye dönüşmeyiz. İşte bu şekilde farklı bireyler olmaya ama aynı zamanda bağlantı kurmaya devam ederiz. Bu tür bir bütünsellik ilişkide harmoni yaratır. Şaşırtıcı bir şekilde kişiler arası bütünsellik aynı zamanda çocuğun beyinde bütünlük yaratan ebeveyn-çocuk ilişkisinin merkezinde de görülür. İşte bu şekilde farklı bölgeler (sol ve sağ, üst ve alt gibi) eşsiz ve özel kalmaya devam edip aynı zamanda bağlantılı olur. Beynin düzenlenmesi, bütünlükten ortaya çıkan farklı bölgelerin koordinasyonuna ve dengesine dayanır. Yürütücü işlevlerin, dikkati toplama kapasitesinin, duyguları, düşünceleri ve davranışları düzenleme kapasitesinin temelinde bu tür bir sinirsel bütünlük yatar. İşte işin sırrı budur! Kişiler arası bütünsellik içsel sinirsel bütünselliği sağlar.

İşte bu, bağlantının uzun vadeli faydasıdır: Sinirsel bağlantılar yaratır, beyni gerçek anlamda değiştiren ve çocuklarımızı iyi kararlar vermede, ilişkilere katılmada ve dünyalarıyla başarılı bir şekilde etkileşim kurmada daha yetenekli hale getiren bütünlüğü sağlar.

### 3. Fayda: Bağlantı Çocuğunuzla İlişkinizi Derinleştirir

Böylece bağlantı, çocukları tepkisellikten kavrayışa götürmenin kısa vadeli faydasını ve beyni yapılandırmanın uzun vadeli faydasını sunar. Üstünde durmak istediğimiz üçüncü fayda ise ilişkisel olandır: Bağlantı çocuğunuzla aranızdaki bağı derinleştirir.

Çatışma anları herhangi bir ilişkideki en zor ve belirsiz zamanlar olabilir. En önemlileri arasında da olabilirler. *Tabii ki* çocuklarımız sarılıp birlikte kitap okurken ya da gidip performanslarına tezahürat ettiğimizde yanlarında olduğumuzu bilirler. Peki, ya gerilim ve çatışma ortaya çıktığında? Ya farklı arzularımız veya fikirlerimiz varsa? İşte esas bu anlarda sınanırız. Seçimleri bizi memnun etmediğinde çocuklarımıza nasıl yanıt veririz? Sevecen bir şekilde yol göstererek mi, öfke ve eleştiriyle mi yoksa kızgınlıkla ve utandırıcı bir duygu patlamasıyla mı? Bu onlarla ilişkimizin gelişimini ve hatta benlik duygularını etkileyecektir.

Çocuklarımız yaramazlık yaptığında veya çirkin ve kontrolsüz davrandıklarında bağlantı kurmak *istemek* bile her zaman kolay değildir. Sessiz bir uçakta çocuklarınız arasında kavga çıktığında ya da onları sinemaya götürdükten sonra mızımızlanıp şikâyet ettiklerinde onlarla bağlantı kurmak, dünyada yapmak istediğiniz son şey olabilir.

Ancak bağlantı neredeyse her disiplin durumunda ilk yanıtımız olmalıdır. Sorunla yalnızca kısa vadede baş etmemize yardım ettiği için değil. Çocuklarımızın uzun vadede daha iyi insanlar olmalarını sağladığı için de değil. Aynı zamanda ve en önemlisi ilişkiye ne kadar değer verdiğimizizi göstermemizi sağladığı için. Çocuklarımızın değişen, değişebilir ve derinlikli beyinleri olduğunu ve mücadele ederken bize ihtiyaç duyduklarını biliyoruz. Ne kadar empati, destek ve dinlemeyle yanıt verirsek onlarla ilişkimiz o kadar iyi olacaktır.

Tina geçenlerde altı yaşındaki çocuğuyla beraber arkadaşı Sabrina'nın evindeki doğum günü partisine katılmıştı. Sabrina'nın anne ve babası Bassil ve Kimberly partinin sonunda misafirleri uğurluyordu. Oturma odasına döndüklerinde bir sürprizle karşılaştılar. İşte Kimberly, yazdığı e-postada Tina'ya durumu şöyle anlatıyor:

Partiden sonra Sabrina eve girdi ve tüm hediyelerini *gözetimsiz* bir şekilde açtı. Bu yüzden ona kimin ne hediye ettiğini not alamadım. Tam bir curcunaydı! Sabrina hediyeleri açarken kızım Sierra orada olduğu için çoğunun kimden geldiğini bulabildim. Sabrina teşekkür kartlarını yazmadan önce kimin ne hediye aldığını bilmek istiyordum. Kaleydoskop tebeşirini ona JP mi aldı? Bayan Manners'ın taktiklerimi onaylamayacağından eminim ama belirsiz olmasından iyidir!

Bu durumda, odaya döndüğünde oyuncakların her yere saçılmış ve yırtık paketlerin etrafı kaplamış olduğunu gören yorgun bir ebeveynle kesinlikle empati kurabiliriz. Sonuçta Kimberly on beş tane altı yaşında çocuk, onların ebeveynleri ve kardeşleri için keyifli fakat gürültülü, eğlenceli ama kaotik bir doğum günü partisine ev sahipliği yapmıştı. Bu tür durumlar ebeveynsel bir öfke nöbeti için uygundur. Parti bitene kadar beklemeyip ete saldıran vahşi bir hayvan gibi hediyelere atılan şımarık bir çocuğa bağırmaıyla sonlanır.

Ancak Kimberly kendi irade gücünü sürdürerek duruma dram-sız disiplin açısından yaklaşabildi, bu da onu bağlantıya götürdü (evet, doğru bildiniz). Bir ders ya da öğüt vermek yerine kızıyla bağlantıya geçti. Öncelikle parti vermenin ve şimdi hediyeleri açmanın ne kadar eğlenceli olduğunu kabul etti. Hatta Sabrina

ona çok heyecanlandığı oyuncak bıyıklarını gösterirken sabırlı bir şekilde yanında oturdu. (Ah, Sabrina'yı bir tanısaydınız...) Sonra da Kimberly bağlantı kurmayı başarmasının ardından kızıyla konuştu, ona hediyeler ve teşekkür notları hakkında bilmesi gereken şeyleri öğretti. İşte bu şekilde bağlantı, beyni daha iyi yapılandıran ve ilişkiyi güçlendiren bütüncü bir fırsat yarattı.

**BAĞLANTI, ÇOCUĞUNUZLA OLAN İLİŞKİNİZİ DERİNLEŞTİRİR.**



Çocuklarınız her yaramazlık yaptığında ya da kontrolü yitirdiğinde öncelikle bağlantı kurabilecek misiniz? Tabii ki hayır. Biz kendi çocuklarımızla yapamıyoruz mesela. Ancak çocuklarımızın ne yaptığı ya da bizim iyilik nehrinde olup olmamamız fark etmeksizin ilk yanıtımız ne kadar bağlantı olabilirse çocuklarımız sevmediğimiz şekilde davrandıklarında bile teselli, koşulsuz sevgi ve destek almak için bize güvenebileceklerini onlara o kadar çok



göstermiş oluruz. Bunun bir ilişkiyi nasıl güçlendirip derinleştireceğini bir düşünün! Dahası çocuklarınızla ilişkinizi güçlendirirken, onlar yetişkinliğe ilerledikçe iyi kardeşler, arkadaşlar ve eşler olmaları için onları daha iyi hazırlayacaksınız. Onlara yalnızca söylediklerinizle değil, yaptıklarınızla da rehberlik edip örnek olarak eğitim vereceksiniz. Bağlantının ilişkisel faydası budur: Çocuklara, sevdiğimiz kişinin seçimlerini beğenmesek bile bir ilişkide olmanın ve sevmenin ne demek olduğunu öğretir.

### **Peki, ya Öfke Nöbetleri? Onları Göz Ardı Etmemiz Gerekmiyor mu?**

Ebeveynlere bağlantı kurma ve yönlendirmeyi öğretirken duyduğumuz en yaygın sorulardan biri öfke nöbetleriyle ilgilidir. Genellikle seyircilerden biri şunun gibi bir şey soracaktır: “Öfke nöbetlerini göz ardı etmemiz gerektiğini sanıyordum. Bir çocuk çıldırdığında onunla bağlantı kurmak ona ilgi göstermek anlamına gelmez mi? Yani bu yalnızca olumsuz davranışı güçlendirmez mi?”

Bu soruya cevabımız dramsız, bütün beyin felsefesinin geleneksel yaklaşımlardan farklı olduğu başka bir alanı ortaya çıkarır. Evet, bir çocuğun istediği bir oyuncacı almak, parkta daha uzun süre kalmak gibi istenen bir sonuca ulaşmak için kontrollü bir şekilde ve kasten stratejik bir öfke nöbeti geçirdiği zamanlar olabilir. Fakat çoğu çocuk ve neredeyse her zaman küçük çocuklar için stratejik öfke nöbetleri kesinlikle istisnadır.

Çoğu zaman bir öfke nöbeti, bir çocuğun alt beyninin üst beynini ele geçirdiğinin ve onu meşru ve gerçek anlamda kontrolden çıkardığının kanıtıdır. Ya da çocuk tamamen kontrolden çıkmasa bile sinir sistemi öyle bozuktur ki mızımızlanır veya o anda esnek olma ve duygularını yönetme kapasitesi yoktur. Bir çocuk duygularını ve eylemlerini düzenleyemezse cevabımız

yardım sunmak ve rahatlığı vurgulamak olmalıdır. Korumacı olmalı, empati kurmalı ve bağlantıya odaklanmalıyız. Huysuzsa ve kontrolden çıkacak kadar sıkıntılı ve üzgünse o anda bize *ihtiyacı vardır*. Hâlâ sınırlar koymamız gerekir (bir çocuğun canı sıkıldığı için restorandaki perdeleri çekmesine izin veremeyiz) ancak o andaki hedefimiz onu rahatlatmak ve kendini kontrol edebilmesi için sakinleşmesini sağlamaktır. Kaosun ve kontrolü kaybetmenin, beynin farklı kısımlarının eşgüdümlü bir bütün olarak çalışmadığı, engellenmiş bütünlük işaretleri olduğunu hatırlayın. Bağlantı bütünleyici fırsatlar yarattığı için rahatlatma şeklimiz haline gelir. Bütünlük duyguları düzenleme yeteneği yaratır ve çocuklarımızı bu şekilde sakinleştirir, onları kaos veya bütünlüşmemiş durumların katılığından bütünlüğün ve iyiliğin daha sakin ve açık uyumuna götürür.

Bu yüzden ebeveynler öfke nöbetlerine dair fikrimizi sorduklarında cevabımız, çocuklarımızın en üzgün ve kontrol dışı oldukları zamanları düşünme şeklimizi yeniden yapılandırmaya ihtiyacımız olduğudur. Ebeveynlerin bir öfke nöbetini, yalnızca aşmayı öğrenmek, kendi yararlarına kullanmak veya her ne pahasına olursa olsun mümkün olduğu kadar erken durdurmak zorunda kaldıkları kötü bir deneyim olarak değil de bir yardım talebi gibi, bir çocuğa güvende ve seviliyor olduğunu hissettirmek için başka bir yardım fırsatı olarak görmelerini öneriyoruz. Sıkıntıyı rahatlatmak, içsel bir fırtına çıktığında bir sığınak olmak, dağılma durumundan bağlantı yoluyla bütünlüşme durumuna geçmek için bir şanstır. Bu yüzden bu bağlantı anlarına “bütünleyici fırsatlar” diyoruz. Bakıcısının tekrar tekrar duygusal olarak kavrayıcı ve duyarlı davranarak (bağlantı kurarak) çocuğa yaşattığı deneyimler, çocuğun beyninde otokontrol ile kendini teskin etme becerisi oluşturur ve onu daha fazla bağımsızlığa ve esnekliğe götürür.

Bu yüzden bir öfke nöbetine karşı dramsız disiplin yanıtı ebeveysel empatiyle başlar. Çocukların neden öfke nöbetleri geçirdiğini, şiddetli duygular yönetimi devraldıkça genç ve gelişmekte olan beyinlerinin bütünlüğünün sarsıldığını anladığımızda, onlar çığlık atıp bağırma ve tekmelemeye başladığı zaman çok daha şefkatli bir yanıt vereceğiz. Bu, bir çocuğun öfke nöbetinden zevk alacağımız anlamına gelmez (eğer böyleyse profesyonel yardım almayı düşünebilirsiniz) ancak empati ve şefkatle yaklaşmak, öfke nöbetini çocuğun sırf zor, manipülatif veya yaramaz olduğunun bir kanıtı olarak görmekten daha fazla huzura ve bağlantıya götürecektir.

Bu yüzden ebeveynlere bir öfke nöbetini göz ardı etmeyi öneren geleneksel yaklaşımı onaylamıyoruz. Bir öfke nöbetinin, çocuğa uygunsuz şekilde davrandığını açıklama zamanı *olmadığı* fikrine katılıyoruz. Öfke nöbeti geçiren bir çocuk, geleneksel anlamda “öğretilbilir bir an” da değildir. Ancak bağlantı sayesinde bu durum bütünlüğü bir fırsata çevrilebilir. Ebeveynler çocukları üzgünken genellikle çok fazla konuşmaya eğilimlidir, bir öfke nöbetinin ortasında sorular sorup ders vermeye çalışmak onların duygularını daha da şiddetlendirebilir. Sinir sistemleri zaten aşırı yüklüdür ve ne kadar konuşursak sistemlerini o kadar duyuşal girdiyle doldururuz.

Fakat bu gerçek, mantıksal olarak çocuklarımız çok sinirliyken onları umursamamız gerektiği sonucuna götürmez. Aslında yanıt olarak bunun tam tersini teşvik ediyoruz. Bir öfke nöbetinin ortasında bir çocuğu görmezden gelmek yapabileceğimiz en kötü şeylerden biridir çünkü *bir çocuk üzgünken gerçekten acı çekiyordur*. Perişandır. Vücudunda stres hormonu olan kortizol pompalanıyor ve beynini yıkıyordu, duygu ve dürtüleri tamamen kontrolden çıkmıştır, kendisini sakinleştiremez veya ihtiyacı olanı ifade edemez. Bu acı vericidir. *Tıpkı çocuklarımızın, fiziksel*

BİRİNCİ MESAJ:



İKİNCİ MESAJ:



*anlamda yaralandıklarında onların yanında olmamızı, onları teskin etmemizi istemeleri gibi duygusal anlamda acı çekerlerken de aynı şeye ihtiyaç duyarlar. Sakin, sevecen ve korumacı olmamızı isterler. Bağlantı kurmamıza ihtiyaç duyarlar.*

Bir öfke nöbetinin ne kadar kötü olabileceğini biliyoruz. Gerçekten biliyoruz. Ancak aslında düşünmeniz gereken şey şu: Çocuklarınıza ne mesaj vermek istiyorsunuz?

İkinci mesajı verdiğinizde pes etmiş olmuyorsunuz. Aşırı hoşgörölü de olmuyorsunuz. Bir çocuğun kendisine zarar vermesine, eşyaları kırmasına ya da başkalarını riske atmasına göz yummak zorunda olduğunuz anlamına gelmiyor bu. Hâlâ sınırlar koyabilirsiniz ve koymalısınız da. Vücudunu kontrol etmesine veya bir öfke nöbeti sırasında bir dürtüyü durdurmasına bile yardım edebilirsiniz. (Sonraki bölümlerde bunu nasıl yapacağınıza dair belirli öneriler sunacağız.) *Ancak sevginizi iletip çocuğunuzla bu zor anı atlatırken her zaman, "Buradayım," diyerek bu sınırları koyarsınız.*

Dişçi koltuğundan mümkün olduğu kadar çabuk kalkmak istememiz gibi öfke nöbetinin de mümkün olduğu kadar hızlı geçmesini bekleriz elbette. Hoş bir şey değildir. Ancak bütün beyin bakış açısıyla yaklaşıyorsanız asıl hedefiniz öfke nöbetinin çabucak bitmesini sağlamak değildir. İlk hedefiniz daha ziyade bağlantı kurmaktır, bu da ele aldığımız tüm kısa vadeli, uzun vadeli ve ilişkisel faydaları sunacaktır. Diğer bir deyişle, öfke nöbetinin mümkün olduğu kadar çabuk bitmesini isterseniz de daha büyük bağlantı hedefi, sizi buna kısa vadede daha derin ve etkili bir şekilde ulaştırır ve uzun vadede de çok daha fazlasını elde edersiniz. Bir öfke nöbeti sırasında empati kurup soğukkanlılığınızı koruyarak işleri daha da kolaylaştırır ve hem çocuğunuz hem de kendiniz için daha az dramatik hale getirirsiniz, böylece çocuğunuzun gelecekte kendini daha iyi yönetmesini sağlama

kapasitesini de geliştirmiş olursunuz çünkü duygusal duyarlılık daha iyi seçimler yapmasına, bedenini ve duygularını kontrol etmesine ve başkalarını önemsemesine izin veren beynindeki bütünleyici bağlantıları güçlendirir.

### **Bir Çocuğu Şımartmadan Nasıl Bağlantı Kurarsınız?**

Bağlantının çatışmayı dağıttığını, çocuğun beynini yapılandırdığını ve ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirdiğini söyledik. Bize sıkça sorulan sorulardan biri de yönlendirmeden önceki potansiyel bir bağlantı engeliyle ilgilidir: “Çocuklarım yanlış bir şey yaptıklarında hep bağlantı kurarsam, onları şımartmış olmaz mıyım? Yani bu değiştirmek istediğim davranışı pekiştirmez mi?”

Bu mantıklı soru bir yanlış anlamaya dayanır, bu yüzden birkaç dakika için şımartmanın ne olduğunu ve ne olmadığını tartışalım. Böylece disiplin sırasında bağlantı kurmanın bir çocuğu şımartmaktan neden farklı olduğu konusunda daha açık olabiliriz.

Şımartmanın ne olmadığıyla başlayalım: *Şımartmak çocuklarınıza ne kadar sevgi, zaman ve ilgi gösterdiğinizle alakalı değildir. Çocuklarınıza kendinizi vererek onları şımartamazsınız.* Aynı şekilde bir bebeği onu çok fazla kucadıңызda alarak ya da ihtiyaçlarını her istediğinde gidererek şımartamazsınız. Bir zamanlar ebeveynlik otoriteleri ebeveynlerin bebeklerini şımartma korkusuyla çok fazla kucağa almamalarını söylerdi. Şimdi daha iyisini biliyoruz. Bir çocuğa duyarlı olup onu sakinleştirmek onu şımartmaz ancak ona yanıt vermemek veya onu sakinleştirmemek, onu güvensiz bir şekilde bağlı ve endişeli bir çocuğa dönüştürür. Gerçekte yapmamız *gereken şey*, çocuğunuzla ilişkinizi güçlendirmek, ona sevginizi ve ilginizi hak ettiğini göstermektir. Diğer bir deyişle çocuklarımızın,  *ihtiyaçlarının* karşılanacağına güvenebileceklerini bilmelerini isteriz.

Diğer yandan ebeveynler (ya da diğer bakıcılar) çocuğun dünyasını öyle bir yaratırlar ki çocuk *her istediğini* anında almaya hakkı olduğuna, onun için her şeyin hemen yapılması gerektiğine inanır. İşte şımartmak aslında budur. Çocuklarımızın *ihtiyaçlarının* her zaman karşılanacağını ummalarını isteriz, *istek ve heveslerinin* değil. (Rolling Stones'un şarkı sözlerini farklı bir şekilde yorumlayacak olursak, çocuklarımızın her zaman istedikleri her şeyi almasalar da ihtiyaç duydukları şeyleri elde edeceklerini bilmelerini isteriz!) Bir çocuk üzgünken ya da kontrolden çıkmışken onunla bağlantı kurmak, o çocuğun isteğine boyun eğmek değil, onun ihtiyaçlarını gidermektir.

“Şımartmanın” sözlük tanımını “aşırı düşkünlük veya övgüyle karaktere ya da davranışa zarar vermek”tir. Şımartmak çocuklarımıza çok fazla şey verdiğimizde ya da çok para harcıyıp her zaman “evet” dediğimizde ortaya çıkabilir tabii ki. Ancak çocuklara dünyanın ve etraflarındaki insanların onların emrine amade olacağı düşüncesini verdiğimizde de bu meydana gelir.

Yeni nesil ebeveynler, eskilere kıyasla çocuklarını daha fazla mı şımartıyor? Büyük ihtimalle. Bunu en çok ebeveynler çocuklarını mücadele etmekten alıkoyduklarında görüyoruz. Onları hayal kırıklıkları veya zorluklardan aşırı koruyorlar. Ebeveynler çoğunlukla düşkünlüğü sevgi ve bağlantıyla karıştırırlar. Duygusal açıdan duyarlı ve sevecen olmayan ebeveynlerce büyütülen anne babalar çoğu zaman aynı deneyimleri kendi çocuklarıyla farklı şekilde yaşamak isterler. *Çocuklarına çok daha fazlasını vererek şımartıp, çocukların gerçekte ihtiyaç duydukları şeyleri (sevgi, bağlantı, ilgi ve zaman) cömertçe sunmaktansa çocuklar hayatın kaçınılmaz bir şekilde getirdiği hüsrانlarla mücadele edip yüzleşirken onları mücadele ve üzüntüden koruduklarında sorunlar ortaya çıkar.*

Çocuklarımıza çok şey vererek onları şımarttığımız konusunda endişelenmek için bir nedenimiz var. Çocuklara her zaman

istedikleri verildiğinde esneklik kazanma ve önemli hayat dersleri öğrenme fırsatlarını kaybederler: doyumun gecikmesi, bir şey için çalışmak zorunda olmak, hayal kırıklığıyla baş etmek. Minnet duygusunun aksine hak ettiğini düşünme çocuğun gelecekteki ilişkilerini etkileyebilir.

Çocuklarımızın zor durumlarla mücadele etmeyi öğrenmelerini de isteriz. Mutfak masasında bitmemiş ödevini bulup çocuğumuzu gecikmiş bir ödevin sonuçlarıyla yüzleşmekten korumak için okula gitmeden önce ödevi kendimiz tamamlayarak ona iyilik yapmış olmayız. Ya da çocuğumuzun duyup da davet edilmediği bir doğum günü partisine davet edilmesi için başka bir ebeveyni aradığımızda da aynısı geçerlidir. Bu yanıtlar çocuklarda acısız bir hayat yaşayacaklarına dair bir beklenti yaratır ve sonuçta hayatın mükemmel olmadığını gördüklerinde bununla başa çıkamayabilirler.

Şımartmanın sorunlu bir başka sonucu, hem çocuk hem de ebeveyn için anlık tatmin sağlamasıdır. Bazen o anda daha kolay olduğu için aşırı düşkünlük gösterir ya da bir sınır koyamayız. Günde iki ya da üç kez ödüle evet demek öfkeyi engellediği için kısa vadede daha kolay gelebilir. Peki, yarın? O zaman da ödül beklenecek mi? Unutmayın ki beyin tüm deneyimlerimizden çağrışımlar yapar. Şımartmak en nihayetinde biz ebeveynler için hayatı zorlaştırır çünkü çocuklarımız her zaman istediklerini alacaklarını düşünürse beklediklerini alamadıklarında taleplerle ya da öfke krizleriyle baş etmek zorunda kalırız.

Gerçek dünyadaki insanlar onların bütün isteklerine yanıt vermediği için şımarık çocuklar büyürken genellikle mutsuzlaşır. Daha küçük zevkleri ve kendi dünyalarını yaratma başarısının değerini bilmekte zorlanırlar. Gerçek güven ve beceri, istediğimizi almayı başarmaktan değil, asıl başarılarımızdan ve bir şeyde maharet geliştirmemizden gelir. Dahası bir çocuk istediğini alama-



maktan doğan duygularla baş edemez, tavrını uyarlayıp kendini rahatlatamazsa, hayal kırıklıkları büyüdükçe ileride bunlarla başa çıkması daha zorlaşacaktır. (Bu arada 6. Bölüm’de bu kötü alışkanlığı edindirdiysek şımarıklığın etkilerini azaltmak için bazı stratejiler ele alacağız.)

*Söylemeye çalıştığımız şey, ebeveynlerin çocuklarını şımartma konusunda endişelenmekte haklı olduklarıdır. Aşırı düşkünlük çocuklara, ebeveynlere ve ilişkiye hiç yardımcı değildir. Ancak şımartmak, çocuk üzgünken ya da kötü seçimler yaptığında onunla bağlantı kurmakla ilgili değildir. Unutmayın ki bir çocuğa çok fazla duygusal bağlantı, ilgi, fiziksel temas veya sevgi göstererek onu şımartamazsınız. Çocuklarımız bize ihtiyaç duyduğunda onların yanında olmamız gerekir.*

Diğer bir deyişle bağlantı şımartmak, üstüne titremek veya bir çocuğun bağımsızlığını engellemek değildir. Bağlantı kurulmasını istediğimizde ebeveynlerin, çocuklarının yaşamının iplerini eline aldığı, mücadele vermekten ve üzülmekten alıkoyduğu *helikopter ebeveynliği* (aşırı koruyucu ebeveynliği) onaylamıyoruz. Bağlantı, çocukları güçlüklerden kurtarmak değildir. *Bağlantı, zor zamanları çocuklarımızla birlikte geçirmek, dizlerini kanatıp fiziksel acı çekiyormuş gibi duygusal acı çekerlerken de yanlarında olmaktır.* Bütün beyin yaklaşımıyla disipline ederek onlara ilişkisel ve duygusal beceriler edinmelerinde yardım ettiğimizde ve böylece çocuklarımız güvende ve bağlantılı hissettiğinde, hayat önlerine ne çıkarırsa çıkarsın kendilerini daha hazır hissedecekleri için aslında bağımsız olmalarını sağlamış oluruz.

## **Sınırlar Koyarken de Bağlantı Kurabilirsiniz**

Evet, çocuklarımızı disipline ederken onlarla duygusal açıdan bağlantı kurmak, onlara katılmak ve zor bir zaman geçirdikle-

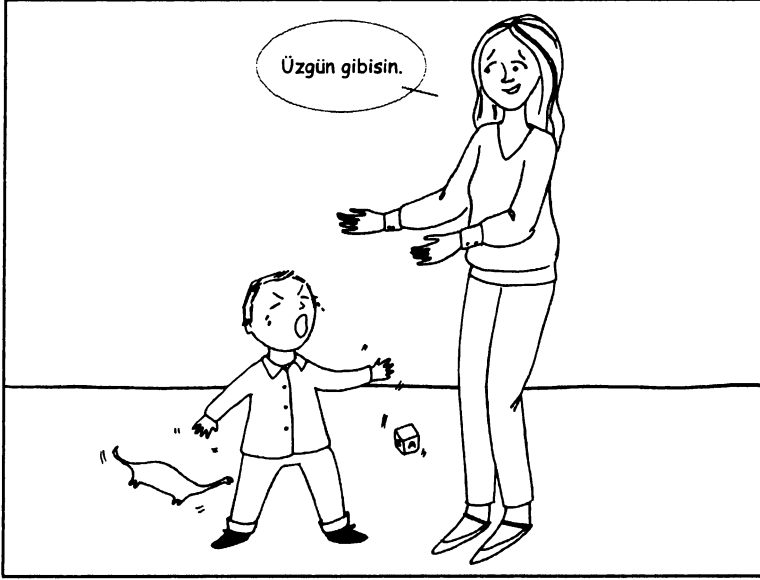
rinde yanlarında olduğumuzu bilmelerinden emin olmak isteriz. Fakat hayır, bu her isteklerini gidermemiz gerektiği anlamına gelmez. Aslında çocuğunuz oyuncakçıdan çıkmak istemediği için ağlayıp öfke nöbetine girdiğinde, çılgık atıp eline geçirebildiği ne varsa atmasına izin vermeniz yalnızca göz yummak değil aynı zamanda sorumsuzluktur.

Bir çocuğun hayatından sınırları kaldırdığınızda ona iyilik yapmış olmazsınız. Duygusal patlamasının kontrolden çıkmasına izin vermek ona (ya da size veya oyuncakçıdaki diğer insanlara) kendini iyi hissettirmez. Kendisini kontrol etmekle mücadele eden bir çocukla bağlantı kurmaktan bahsederken ona istediği gibi davranmasına izin verin demiyoruz. Bart Simpson figürünü kırılabilir bir Hello Kitty saatine doğru savururken ona sadece, “Üzgün gibisin,” diyemezsiniz. “Üzgün olduğunu ve vücudunu kontrol etmekte zorlandığını biliyorum. Sana yardım edeceğim,” gibi bir şey söylemek daha uygun bir yanıt olur. Onu nazikçe tutmanız ya da sakinleşene kadar (empati ve fiziksel temas yoluyla, size ihtiyacı olduğunu hatırlayarak) bağlantı kurmaya devam ederek onu oradan çıkarmanız gerekebilir. Kontrolü el alıp öğrenmeye açık bir duruma geldiğinde ona ne olduğunu tartışabilirsiniz.

İki yanıtta farka dikkat edin. Biri (“Üzgün gibisin”), çocuğun dürtülerinin herkesi esir almasına, sınırlarının ne olduğundan habersiz olmasına yol açar ve arzuları gaz pedalına basarken onun frenlere basmasını engeller. Diğeri ise çocuğa, ne yapıp yapamayacağına dair sınırları olduğunu öğrenme fırsatını verir. Çocuklar yaşadıkları şeyi önemsedığımızı hissetmek isterler ancak herhangi bir yerde nasıl davranmaları gerektiğini bilmelerini sağlayan kuralları ve sınırları belirtmemizi de isterler.

Dan, çocukları küçükken onları yakınlardaki bir parka götürdü, orada dört ya da beş yaşlarındaki bir çocuk diğerlerine patronluk taslayıp kaba davranıyordu. Annesi sözde “çocuğunun

SINIRSIZ HOŞGÖRÜ YERİNE...



SEVECEN SINIRLAR BELİRLEYİN.



sorunlarını onun yerine çözmeyi tercih etmediğinden” müdahale etmek istemedi. Sonunda başka bir anne ona çocuğunun kaba olduğunu ve diğer çocukların kaydırağı kullanmalarını engellediğini söyledi, o anda annesi onu sertçe azarladı: “Brian! Çocukların kaymasına izin ver yoksa eve döneriz!” Buna karşılık, çocuk annesine aptal olduğunu söyledi ve kum atmaya başladı. Kadın, “Peki, gidiyoruz,” dedi ve toplanmaya başladı ama çocuk gitmeyi reddetti. Anne tehdit etmeye devam etti fakat eyleme geçmedi. Dan on dakika sonra çocuklarıyla gittiğinde anne ve oğlu hâlâ oradaydı.

Bu durum bağlantı derken neden söz ettiğimize dair bir soru işareti yaratır. Bu örnekte konu çocuğun üzgün ve ağlıyor oluşu değildi. Dürtülerini düzenlemekte ve durumu idare etmekte hâlâ zorlanıyordu ancak bunu daha çok inatçı ve ters davranarak ifade ediyordu. Yine de annesi onu yönlendirmeye çalışmadan önce bağlantı kurmalıydı. Bir çocuk duygularla dolup taşmaksızın uygun olmayan kararlar verdiğinde bağlantı, onun o anda nasıl hissettiğini kabul etmek olabilir. Yürüyüp, “Kaydırağı kimin kullanacağına karar vermek hoşuna gidiyor gibi görünüyor. Arkadaşlarınla burada ne yaptığınızı bana da anlat,” diyebilirdi.

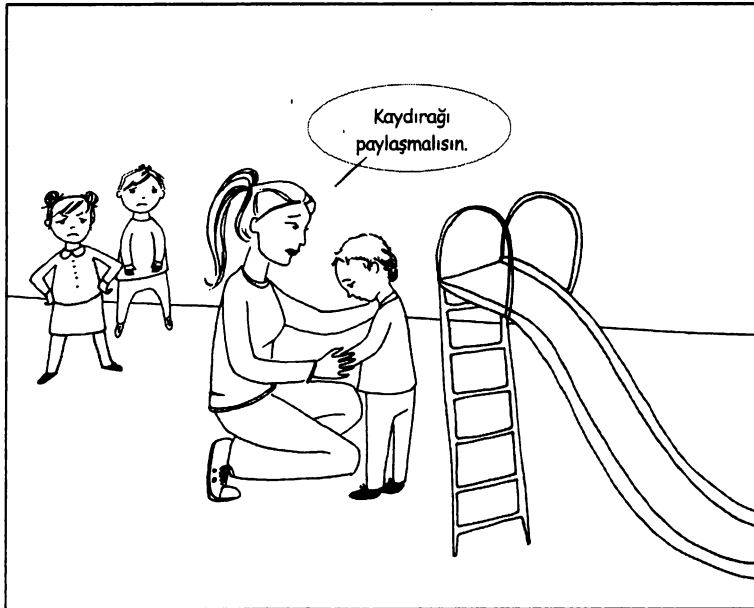
Bunun gibi yargı ve öfke yerine ilgi ve merak ileten bir tonda söylenen basit bir ifade ikisi arasında duygusal bir bağlantı kurar. Çocuğun annesi yönlendirmeyi daha makul bir şekilde gerçekleştirebilir, böylece aynı duyguyu çok daha farklı bir tonda verebilir. Kadın kendi kişiliğine ve oğlunun mizacına dayanarak, “Başka bir anneden bazı çocukların kaydırağı kullanmak istediklerini ve onları engellemenden hoşlanmadıklarını duydum. Kaydırak parktaki tüm çocuklar için. Bunu nasıl paylaşabileceğimize dair bir fikrin var mı?” gibi bir şey söyleyebilirdi.

İyi bir anda çocuk, “Buldu! Ben kayıp koşacağım ve geri gelene kadar onlar kayacak,” diyebilir. Pek de cömert olmadığı bir anda

EMİR VERİP TALEP ETMEK YERİNE...



SINIR KOYARKEN BAĞLANTI KURUN.



bunu reddederse annenin şunu söylemesi gerekir, “Sen ve arkadaşların için kaydırağı bu şekilde kullanmak zorsa frizbi atmak gibi değişik bir şeyler deneyelim.”

Anne başkalarını düşünmemiz gerektiğini öğreten sınırları bu tür ifadelerle dikte ettirirken çocuğun duygu durumuna duyarlı olurdu. Gerekirse ona ikinci bir şans da verebilirdi. Ancak çocuk itaat etmeyi reddedip daha çok hakaret ederek kum atmaya başladyısa anne söz verdiği yönlendirmeyi izlemek zorunda kalırdı: “Parktan gitme konusunda gerçekten öfkeli ve üzgün olduğumu görebiliyorum. Ancak şu anda iyi seçimler yapmakta zorlandığından burada kalamayız. Arabaya yürüyerek gitmek ister misin? Ya da seni oraya kucaklayıp götürebilirim. Sen seç.” Sonra da annenin bunu yapması gerekirdi.

Fakat bağlantının yanı sıra açıkça iletişim kurup sınırları korurken çocukların iyi seçimler yapmalarına ve sınırlarına saygı duymalarına yardım etmeliyiz. Çocukların ihtiyaç duyduğu, hatta istediği de budur. Duygusal durumları kendilerini ve herkesi esir aldığında da kendilerini iyi hissetmezler. Bu onları nehrin kaos kıyısında bırakır, kontrol dışı hissettirir. Dünyanın ve ilişkilerin nasıl işlediğini anlamaları için onlara kurallar öğreterek beyinlerinin bütünlük haline geri dönmesine ve onları nehrin akışına götürmesini sağlayabiliriz. Çocuklarımızın duygusal yaşamlarına ebeveynsel bir yapı kazandırmak, gerçekte onlara bir güvenlik duygusu ve hissetme özgürlüğü sunar.

Çocuklarımızın, ilişkilerin saygı, koruma, sıcaklık, duyarlılık, iş birliği ve uzlaşıyla geliştiğini öğrenmelerini isteriz. Bu yüzden onlarla hem bağlantıları hem de sınır koymayı vurgulayan bir bakış açısıyla etkileşim kurmak isteriz. Diğer bir deyişle, standartlara bağlı kalıp sürekli iç dünyalarına önem verdiğimizde öğrenecekleri dersler bunlardır. Ebeveyn hassasiyeti ve yapısından bir çocuğun becerikliliği, esnekliği ve ilişki yeteneği ortaya çıkar.

BAĞLANTI KURMAK ŞUNA BENZER:





*Sonuçta çocuklar sınır koymamıza ve beklentilerimizi iletmemize ihtiyaç duyarlar. Ancak buradaki kilit nokta tüm disiplinin çocukları korumakla ve onların görüldüğünü, duyulduğunu, sevildiğini ve (hatta hata yaptıklarında bile) ebeveynleri tarafından onaylandığını bilmelerine izin vererek iç dünyalarına uyum sağlamakla başlaması gerektiğidir. Çocuklar görüldüklerini, güvende ve rahat olduklarını hissettiklerinde gelişirler. Bu şekilde çocukların davranışını şekillendirip yapılandırarak onların zihinlerine değer verebiliriz. Davranışın altındaki çocuk zihnine değer verirken bir davranış değişimine rehberlik edip yeni bir beceri öğretir, bir soruna yaklaşırken önemli bir yol gösterebiliriz. Bir çocuğun benliğini ve bizimle olan bağlantı duygusunu beslerken işte böyle disipline eder ve bir şeyler öğretiriz. O zaman beyinleri ihtiyaçlarının karşılanacağını ve koşulsuz seveceklerini bekle-*



meye odaklanacağından, etraflarındaki dünyayla bu sosyal ve duygusal becerilere ve inançlara dayanarak etkileşimde bulunurlar.

Bu yüzden çocuklarınızdan birinin kontrolü kaybettiği veya sizi tamamen çıldırtan bir şey yaptığı bir dahaki sefere, bir çocuğun yüksek duygu zamanlarında bağlantı kurmaya çok ihtiyacı olduğunu kendinize hatırlatın. Evet, davranışa hitap etmeniz, yönlendirmeniz ve ders vermeniz gerekecek. Ancak öncelikle bu şiddetli duyguları yeniden şekillendirin ve ne olduklarını tanıyın: Bağlantı için çaba harcayın. *Çocuğunuzun en kötü haline büründüğü an, size en çok ihtiyaç duyduğu zamandır.* Bağlantı kurmak çocuğun deneyimini paylaşmak, bu zor zamanı onunla geçirmektir. Böylece beyninin bütünleşmesine yardım edip kendi başına erişemediği duygusal düzeni ona sunmuş olursunuz. O zaman iyilik nehrinin akışına geri dönebilir. Tepkisellikten hassasiyete geçmesini, beynini yapılandırmasını sağlamış olacak, ikinizin paylaştığı ilişkiyi derinleştirip güçlendirmiş olacaksınız.

## 4. BÖLÜM

### Uygulamada Dramsuz Bağlantı

**T**ina ve eşi bir gece altı yaşındaki çocuklarının dakikalar-  
dır banyodan dönmediğini fark ettiklerinde ailece yemek  
yiyorlardı. Onu salonda Tina'nın iPad'yle oynarken buldular.  
Tina hikâyeyi şöyle anlatıyor:

Önce altı yaşındaki oğlum birkaç kuralımızı çiğnediği için  
öfkelenmiştim. Masadan gizlice kaçmış ve izin almadan  
iPad'le oynuyordu. Yapmaması gerektiğini bildiği halde  
iPad'i koruyucu kılıfından da çıkarmıştı. İhlallerin hiç-  
biri önemli değildi. Sorun, hepimizin anlaştığı kuralları  
önemsememesiydi.

İlk olarak oğlumu, mizacını ve gelişim aşamasını  
düşündüm. Dan'le şimdiye dek birkaç kez söylediğimiz  
gibi nasıl disipline edileceğine karar verilirken bağlam her  
zaman önemsenmelidir. Oğlum hassas ve vicdanlı küçük  
bir çocuk olduğu için onu disipline ederken muhtemelen  
çok fazla şey söylememe gerek olmayacağını biliyordum.

Scott ve ben kanepeye, onun yanına oturduk ve meraklı  
bir ses tonuyla, "Burada ne oldu?" dedim.

O anda oğlumun alt dudağı titremeye başladı ve gözleri  
yaşlarla doldu. "Yalnızca Minecraft oynamak istedim!"

Sözsüz iletişim içsel bilincinin ve kendi rahatsızlığının bir yansımasıydı. Kelimeler ise suçunun bir kabulüydü. İfadesinde örtülü olan mesaj da şuydu: “Masayı terk etmemem ve iPad’i almamam gerektiğini biliyorum ama çok oynamak istedim! Dürtüm çok güçlüydü.” Bu ana kadar konuşmamızın yönlendirme kısmının çok fazla zorlayıcı olmayacağını biliyordum. Diğer zamanlarda zorlardı ama şimdi onun açısından bir farkındalık olduğu için zorlayıcı değildi.

Yönlendirmeden önce onunla ortak bir noktada buluşmak ve duygusal açıdan bağlantı kurmak istedim. Ona, “O oyuna gerçekten ilgi duyuyorsun, değil mi? Büyük çocukların nelerle oynadığını merak mı ediyorsun?”

Scott da bana uydurdu ve binalar, tüneller ve hayvanlarla dolu bir dünya yaratmanı sağlayan oyunun ne kadar harika olduğunu söyledi.

Oğlumuz bize süklüm püklüm baktı, bakışlarını benden Scott’a yöneltti, aramızdaki her şeyin yolunda olup olmadığını sorguladı. Başını salladı ve hafifçe gülümsedi.

Bağlantı bu cümleler ve bakışlarla kurulmuştu. Scott ve ben o zaman yönlendirebildik. Yine oğlumuzu tanıyıp o anda onu anlayabildiğimizden bu durum bizi çok zorlamadı. Scott sadece, “Peki, ya kurallarımız?” diye sordu.

Burada oğlumuz gerçekten ağlamaya başladı. Ders zaten içselleştirildiği için pek bir şey söylemeye gerek yoktu.

Onu rahatlatmak için kolumu ona doladım. “Bu geceki seçimlerinin kurallarımıza uymadığını biliyorum. Bir dahakine daha farklı yapacağın bir şey var mı?” diye sordum.

Ağlarken başını aşağı yukarı salladı, bir dahakine masayı terk etmeden önce izin alacağına söz verdi. Sarıldık ve Scott ona Minecraft hakkında bir soru sordu, o da babasına tuzak

kapısı ve zindan hakkında bir şeyler açıkladı. Neşelendikçe suçunu ve gözyaşlarını unuttu, sonra da masada ailenin geri kalanına yeniden katıldık. Bağlantı yönlendirmeye götürmüştü, yalnızca öğretmekle kalmamış, aynı zamanda oğlumuz anlaşıldığını ve sevildiğini hissetmişti.

## **Bağlantıya Zemin Hazırlamak: Yanıt Esnekliği**

Önceki bölümde bağlantının disiplin sürecinin ilk aşaması olduğunu irdeledik. Şimdi çocuğunuz üzgünken veya yaramazlık yaparken dayanacağınız ilkeleri ve stratejileri tavsiye ederek bunun uygulamada nasıl olduğuna odaklanacağız. Bağlantı nadiren Tina'nın anlattığı gibi basittir. Genellikle çok daha zorlayıcıdır.

Bağlantı tavsiyelerini tartışırken dediğimiz gibi sözde her durumda herkes için aynı olan basmakalıp bir teknik bulmaya çalışmaktan kaçının. Burada bahsedeceğimiz ilke ve stratejiler çoğu zaman oldukça etkilidir. Ancak bu yaklaşımları her bir duruma kendi ebeveynlik tarzınıza ve çocuğunuzun mizacına dayanarak uygulamalısınız. Diğer bir deyişle yanıt esnekliğini sürdürün.

Yanıt esnekliği adından da tahmin edilebileceği gibi bir duruma karşı yanıtımızın esnek olması anlamına gelir. En iyi davranış biçimini düşünüp seçmek için durmak anlamındadır. Dürtüyü yanıtta ayırmamıza izin verir, böylece tepkimiz çabucak (ve kasıtlı olmadan) bir çocuğun davranışından ya da içsel kaosumuzdan ileri gelmez. Bu yüzden “A” olayı olduğunda otomatikman “B” davranışını sergileyemeyiz, bunun yerine “B,” “C”, hatta “D” ve “E” karışımını düşünürüz. Yanıt esnekliği düşünülecek çok çeşitli ihtimaller sağlayacak şekilde zamanda ve zihinlerimizde bir alan yaratır. Sonuçta bir deneyimin etkisinde sadece birkaç saniyeliğine “kalabiliriz” ve “yapma” eylem döngüsüne girmeden önce düşünebiliriz.

Yanıt esnekliği çocuğunuzla yaşadığınız zor bir anda mümkün olan “en akıllı benliğinizi” seçmenizi sağlar, böylece bağlantı ortaya çıkabilir. Ortaya çıkan her senaryoya herkes için aynı olan robotik bir yaklaşım uyguladığınız otomatik pilot disiplininin tam aksidir. Çocuklarımızın zihnine ve davranışlarına karşı yanıtlarımızda esnek olduğumuzda bir duruma bilinçli olarak mümkün olan en iyi şekilde yanıt verebilir ve çocuklarımızın o anda ihtiyaç duydukları şeyi sağlamış oluruz.

Çocuğunuzun yaptığı kural ihlaline bağlı olarak sakinleşmek için bir an duraksamak gerekebilir. Bir yaramazlığa tanıklık ettikten nanosaniye sonra yanıt vermemek iyi bir kuraldır. Anın etkisiyle kurallar koymak, erkek kardeşini havuza ittiği için kızınıza tüm yaz boyunca havuza giremeyeceğini söylemek *isteyebileceğinizi* biliyoruz. (Bazen gülünç değil miyiz?) Ancak halka açık havuzda olay çıkarıp disiplin konusunda aşırıya kaçmaktansa kendinize birkaç dakika ayırıp sakinleşmeye çalışırsanız, çocuğunuzun o anda ihtiyaç duyduğu şeye daha sakin ve duyarlı bir şekilde bilinçli bir yanıt vermeniz için daha iyi bir şansınız olur. (Bonus olarak tüm şehirde akşam yemeklerinin konusu olmaktan kurtulmuş olursunuz: “Bugün havuzdaki çılgın kadını görmeliydin.”)

Diğer zamanlarda yanıt esnekliği normalde yapacağınızdan *daha sert* bir tavır takınmaya karar vermenize neden olabilir. On bir yaşındaki çocuğunuzun sorumlulukları ve ödevleri konusunda daha az inisiyatif aldığına dair işaretler fark ederseniz, dolabında (yine!) “nasıl unuttuğunu bilmediği” kitabını alabilmesi için onu okula *götürmemeye* karar verebilirsiniz. Onunla samimi biçimde empati kurar ve bağlantı kurduğunuzdan emin olursunuz: “Kitabını okulda unutup ödevi yarına hazırlayamayacak olman ne kötü.” Ama unutkanlığının doğal ve mantıklı etkilerini deneyimlemesine de izin verirsiniz. Ya da belki kişiliği veya durumun bağlamı, sizi bu yaklaşımın en iyisi olduğuna inandırdığı için onu

kitabını alması için okula geri *götürürsünüz*. İşte bütün mesele bu. Yanıt esnekliği bir duruma düşünmeden tepki vermektense ortaya çıkan her duruma nasıl yanıt vermek istediğinize *karar vermenizi* sağlar.

Ebeveynliğin pek çok yönü gibi yanıt esnekliği de temelde bilinçli ebeveynlik hakkındadır. Belirli bir anda (belirli bir çocuğun) çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılamada bilinçli olmaktan söz ediyoruz. Bu hedef zihninizin merkezindeyken bağlantı ister istemez peşinden gelecektir.

Şimdi çocuklar kendilerini iyi idare etmede zorlandıklarında ya da mantıksız kararlar verdiklerinde onlarla bağlantı kurmak için yanıt esnekliğini kullanabileceğiniz bazı belirli yollara bakalım. Ebeveyn ve çocuk arasında bağlantıya zemin hazırlayıp izin veren üç dramsız bağlantı ilkesine odaklanarak başlayalım. Sonra da anlık bağlantı stratejilerine yöneleceğiz.

## 1. Bağlantı İlkesi: Köpek Balığı Müziğini Kapatın

Daha önce Dan'ın konuşmalarına katıldıysanız onun köpek balığı müziği kavramını tanıtışına denk gelmiş olabilirsiniz. Dan bu fikri şöyle açıklar:

Öncelikle seyirciye otuz saniyelik bir video izletirken onlardan vücutlarının ve zihinlerinin yanıtına dikkat etmelerini istiyorum.<sup>1</sup> Ekranda güzel bir orman görüyorlar. Kamerayı tutan kişinin bakış açısından seyirci bir köy yolu görüyor ve bu yol güzel bir okyanusa açılıyor. Bu esnada sakın,

1 Bu video esasen Güvenlik Çemberi Müdahale Programı (Circle of Security Intervention Program) tarafından yapılmıştır. Bu harika çalışmayı şu kitapta inceleyebilirsiniz: *The Circle of Security Intervention*, Bert Powell vd. (New York: Guilford Press, 2013).

klasik müziği andıran bir piyano sesi geliyor ve bu kırsal alandaki huzuru ve sükûnet duygusunu hissettiriyor.

Sonra videoyu durdurup aynı videoyu arka planda farklı bir müzikle izleteceğimi açıklayarak seyirciden tekrar izlemelerini istiyorum. Seyirci aynı görüntüleri görüyor: güzel bir orman, köy yolu, okyanus. Ancak bu kez film müziği karanlık ve tehditkâr... *Denizin Dışları* filminin ünlü tema müziğine benziyor ve görüntünün algılanma biçimini tamamen değiştiriyor. O huzurlu sahne şimdi tehditkâr görünüyor (Karşımıza neyin çıkabileceğini kim bilir?) ve yol, gitmek istemeyeceğimizden emin olduğumuz bir yere çıkıyor. Yolun sonundaki okyanusta ne bulacağımızı tahmin etmek mümkün değil, çalan müziğe dayanarak bir ihtimal köpek balığı olabilir. Ancak korkumuza rağmen kamera suya yaklaşmaya devam ediyor.

Aynı görüntüler olsa da seyirci yaşadıkları deneyimin farklı bir arka plan müziğiyle tamamen değiştiğini keşfediyor. Bir film müziği huzur ve sakinliğe, diğeryise korku ve dehşete götürüyor.

Çocuklarımızla etkileşim kurarken de aynısı geçerlidir. Arka plan müziğine dikkat etmeliyiz. “Köpek balığı” müziği bizi mevcut andan koparıp korkuya dayalı ebeveynliği yaşamamıza yol açar. Dikkatimiz tepkisel olduğumuz şeye odaklanır. Gelecekte ne olacağına dair endişe duyarız ya da geçmişten gelen bir şeye yanıt veririz. Böyle yaptığımızda o anda gerçekte ne olduğunu, çocukların gerçekten neye ihtiyaç duyduğunu ve gerçekten ne tür bir mesaj ilettiklerini kaçıırız. Sonuçta onlara kendimizi en iyi şekilde vermemiş oluruz. Diğer bir deyişle köpek balığı müziği bizi bu spesifik çocuğa bu spesifik anda ebeveynlik yapmaktan alıkoyar.

Örneğin, beşinci sınıfa giden çocuğunuzun, hasta olduğu için birkaç gün okula gidemediği için matematik ortalamasını beklediğinizden daha düşük gösteren ilk gelişim raporuyla eve geldiğini farz edin. Arka planda köpek balığı müziği çalmazsa bunu okula gitmemesine ya da beşinci sınıfta konuların daha zor olduğuna bağlayabilirsiniz. Artık konuları anladığından emin olmak için adımlar atarsınız ve öğretmenine gidip gitmemeye karar verirsiniz. Diğer bir deyişle duruma sakin ve mantıklı bir bakış açısıyla yaklaşrsınız.

Ancak diyelim ki kızınızın ağabeyi dokuzuncu sınıfta okuyor ve ödevlerinde daha az sorumluluk gösteriyor, üstelik temel matematik kurallarında zorlanıyor. Ağabeyiyle olan önceki deneyiminiz, kızınız size gelişim raporunu gösterdiğinde zihninizde çalan köpek balığı müziğinin sebebi olabilir. “İşte yine başlıyoruz” sözü, düşüncelerinizi ele geçiren nakarat olabilir. Bu yüzden duruma normalde yapacağınız şekilde yanıt vermek yerine kızınıza bu konuda nasıl hissettiğini sorun ve onun için en iyi olan şeyi anlamaya çalışın, oğlunuzun matematikle ilgili sorunlarını düşünürseniz kızınızın durumuna aşırı tepki verirsiniz. Ona sonuçlardan ve okul sonrası faaliyetleri bırakmaktan bahsetmeye başlarsınız. Köpek balığı müziği *gerçekten* sizi ele geçirirse belki iyi üniversitelere girmek konusunda öğüt vermeye başlarsınız ve beşinci sınıf matematiğindeki birkaç kötü nottan başlayan olaylar zinciri ortaokul ve lisedeki sorunlardan ülkedeki hiçbir üniversiteye girememeye kadar gidebilir. Daha siz farkına bile varamadan sizin güzeller güzeli on yaşındaki kızınız, market arabasını nehir kenarındaki köprü altında yaşadığı karton koliye doğru süren evsiz bir kadın olmuştur. Üstelik bütün bunlar sırf matematikte “büyüktür” işaretinin hangi yönde olduğunu karıştırdığı için olmuştur! Dramsuz disiplin yanıtı için kilit nokta, çoğu zaman olduğu gibi farkındalıktır. Köpek balığı müziğinin



zihninizde haykırdığını *fark ettiğinizde* ruh halinizi değiştirebilir, karşı karşıya olduğunuz mevcut senaryoya uymayan geçmiş deneyimlere ve korkuya dayalı ebeveynliğe bir son verebilirsiniz. Bunun yerine cesareti kırılmış olan çocuğunuzla bağlantı kurabilirsiniz. O anda ona ihtiyaç duyduğu şeyi verebilirsiniz: Mevcut anda olan bir ebeveyn, geçmişteki beklentilere ya da gelecekteki korkulara değil, *yalnızca mevcut spesifik durumun asıl gerçeklerine* dayanan bir ebeveynidir. Aşağıdaki görsellere bakın.

Bu, zamanla davranış örüntülerine dikkat etmediğimiz anlamına gelmez. Davranışı başka etkenlerle aşırı derecede ilişkilendirdiğimiz ya da bizi müdahale arayışından veya çocuklarımızın ihtiyaç duydukları becerileri yapılandırmaktan alıkoyan çeşitli bahanelerle çocuklarımızın mükerrer mücadelelerini geçiştirdiğimiz inkâr durumlarına da saplanabiliriz. Çocuğu hiçbir zaman hatalı olmayan ve onun davranışlarından hiçbir zaman sorumlu olmayan bir ebeveynle karşılaştınız. Sayfa 118'deki görsellere bakın.

“Haftanın mazereti” bir ebeveyn yanıtı örüntüsü haline geldiğinde, söz konusu ebeveynler muhtemelen farklı türden bir köpek balığı müziği eşliğinde çalışıyordur. Tıbbi açıdan hassas bebekleri olan ebeveynler için de durum benzerdir, köpek balığı müziği onları çocukları için “aşırı çabalamaya” iter, gerçekte olduklarından daha hassaslanmış gibi davranmaya devam ederler.

Asıl konu, köpek balığı müziğinin bilinçli ebeveynliği ve çocuklarımızın bize ihtiyaç duydukları anda yanlarında olmamızı engelleyebilmesidir. Bu bizi anlayışlı olmak yerine tepkisel yapar. Bazen beklentilerimizi ayarlamamız ve çocuklarımızın gelişmeleri için daha fazla zamana ihtiyaç duyduklarını fark etmemiz gerekir. Diğer zamanlarda beklentilerimizi ayarlayıp çocuklarımızın onlardan istediğimizden *daha fazlasını* yapabildiklerini fark etmemiz gerekir, yani onları seçimlerinde daha fazla sorumluluk almaya

**KÖPEK BALIĞI MÜZİĞİNİ DİNLEMELERİNDE...**



**SİZE İHTİYAÇ DUYAN ÇOCUĞUNUZLA BAĞLANTI KURUN.**



İNKÂR ETMEK ÇİRKİN OLABİLİR...





teşvik edebiliriz. Başka zamanlarda da iyi ve ana uygun kararlar verme yeteneğimize baskın çıkabilecek olan kendi ihtiyaçlarımıza, isteklerimize ve geçmiş deneyimlerimize dikkat etmeliyiz. Buradaki sorun, tepkisel olduğumuzda başkalarından girdi alamıyor veya kendi zihnimizdeki çeşitli seçenekleri düşünmek için herhangi bir yanıt esnekliği gösteremiyor olmamızdır. (Bu kavramın derinliklerine inmek isterseniz, Dan'ın Mary Hartzell'la beraber yazdığı ve bunu kapsamlı olarak incelediği *Parenting From the Inside Out* kitabına bakabilirsiniz.)

Sonuçta işimiz en kötü hallerinde olsalar bile çocuklarımıza koşulsuz sevgi ve huzur vermektir. Özellikle de en kötü hallerindeyken. Tepkisel yerine anlayışlı olmak budur. Davranışlarına göre benimsediğimiz bakış açısı onlara nasıl yanıt verdiğimizizi mutlaka etkileyecektir. Onları değişen, değişebilir ve derinlikli beyinleriyle hâlâ gelişmekte olan genç insanlar olarak görürsek mücadele ettiklerinde ya da sevmediğimiz bir şey yaptıklarında

daha anlayışlı olur ve sakinleştirici piyano müziğini duyabiliriz. Böylece onlarla huzur ve sakinliğe götürmesi daha muhtemel bir şekilde etkileşim kurarız.

Diğer yandan köpek balığı müziği, biz tepkisel oldukça bizi mevcut andan ve doğru zihin durumundan çıkaracaktır. İçsel kaosumuzu körükleyecek ve bizi mevcut durumda düşünülmemesi gereken tüm ihtimaller hakkında endişelenmeye ve varsayımlarda bulunmaya itecektir. Hatta bizi otomatikman çocuklarımızın ben-cil, tembel, şımarık veya düşündüğümüz başka bir özelliğe sahip olduklarından “yaramazlık yaptıklarını” düşünmeye bile itebilir. O zaman sevgi ve amaçla değil, tepkisellik, öfke, endişe, dram ve korkuyla yanıt veririz.

Bu yüzden gelecek sefer disipline etmeniz gerektiğinde yalnızca bir saniye durup kafanızdaki film müziğini dinleyin. Sakin piyano müziğini duyuyor ve duruma sevecen, objektif ve anlayışlı bir yanıt verebiliyorsanız devam edin ve bu tür bir yanıt verin. Ancak köpek balığı müziğini fark ederseniz yaptıklarınız ve söyledikleriniz konusunda çok dikkatli olun. Yanıt vermeden önce kendinize bir dakika (gerekirse daha uzun bir süre) ayırın. Sonra durumu gerçekte olduğundan farklı gösteren korkuları, beklentileri ve fazla tepkiselliği bir kenara bıraktığınızda yanıt verin. Bir disiplin anının arka planında yalnızca hangi müziğin çaldığına dikkat ederek bile sert bir tepki vermek yerine esnek biçimde yanıt verebilirsiniz ve tam o anda çocuklarınızın ihtiyaç duydukları şeyi onlara sunabilirsiniz. Kilit nokta tepki vermek değil, yanıt vermektir.

## 2. Bağlantı İlkesi: Nedeni Araştırın

Köpek balığı müziğinin en kötü yan ürünlerinden biri açıkça algıladıklarımıza dair varsayımlarda bulunma eğilimidir. Çocuk-

lارınızla etkileşim kurarken korkunç ya da duygu yüklü bir film müziği zihninizi karartıyorsa böyle davranma nedenleri hakkında pek de objektif olamayabilirsiniz. Bunun yerine muhtemelen gerçek olmayan bir bilgiye dayalı bir tepki verirsiniz. Suda yüzen bir köpek balığı olduğunu ya da ağacın arkasında bir canavarın saklandığını düşünürsünüz ama aslında hiçbiri yoktur.

Çocuklarınız yan odada oynarken küçük çocuğunuzun ağlamaya başladığını duyduğunuzda odaya dalıp büyük çocuğunuza, “Bu defa ne yaptın?” demek oldukça haklı görünebilir. Ancak küçük çocuğunuz, “Hayır baba, sadece düşüp dizimi yaraladım,” dediğinde açıkça görünenin doğru olmadığını ve köpek balığı müziğinin (yeniden) aklınızı çeldiğini fark edersiniz. Çünkü büyük çocuğunuz geçmişte öyle sert bir şekilde oyun oynuyordur ki bu kez de öyle olduğunu sanırsınız.

Pek az ebeveyn eylemi, bağlantıyı en kötüyü düşünmekten ve buna göre tepki vermekten daha hızlı engelleyecektir. Bu yüzden varsayımda bulunup yanlış olabilecek bir bilgiyle çalışmak yerine bariz görünen şeyi sorgulayın. Bir dedektif olun. Sherlock Holmes şapkanızı takın. Bilirsiniz, Sherlock Holmes, Arthur Conan Doyle’un, “Veri kazanmadan önce teori kurmak büyük bir hatadır. Gerçeklere uygun teoriler öne sürmek yerine farkında olmadan gerçekleri teorilere uydurmak için çarpıtmaya başlayabiliriz,” diyen karakteridir.

Çocuklarımızla ilgilenirken veri elde etmeden önce teori kurmak tehlikelidir. Bunun yerine meraklı olmamız ve “nedeni araştırmamız” gerekir.

Merak etkili disiplinin temelidir. Çocuğunuzun davranışına (özellikle de bu davranışından hoşlanmadığınızda) yanıt vermeden önce kendinize bir soru sorun: “Çocuğum bunu neden yaptı acaba?” Bunun sizi diğer soruya götürmesine izin verin. “Ne elde

SUÇLAYIP ELEŞTİRMEK YERİNE...



NEDENİNİ ARAŞTIRIN.



etmeye çalışıyor? Bir şey mi istiyor? Bir şey mi keşfetmeye çalışıyor? Ne söylüyor?”

Bir çocuk hoşlanmadığımız bir şekilde davrandığında “Bunu nasıl *yapabilir?*” diye sormak isteriz. Bunun yerine nedeni araştırın. Banyoya gidip dört yaşındaki çocuğunuzun lavabo ve aynayı, ıslak tuvalet kâğıdı ve çekmecede bulduğu bir rujla “süslediğini” gördüğünüzde meraklı olun. Sinirlenmekte haklısınız. Ancak mümkün olduğunca hızlı bir şekilde nedenini araştırın. Merakınızın, öfkenizin yerine geçmesine izin verin. Kızınızla konuşup ona ne olduğunu sorun. Büyük ihtimalle en azından onun bakış açısından tamamen mantıklı ve muhtemelen komik bir şey duyacaksınız. Kötü haber şu ki (tercihen kızınızın yardımıyla) pisliği temizlemek zorunda kalacaksınız. İyi haberse merakınızın sizi çocuğunuzun davranışı hakkında çok daha kesin, komik, ilginç ve dürüst bir yanıtla götürmesine izin vermiş olacaksınız.

Aynısı ikinci sınıfa giden çocuğunuzun öğretmeni sizi oğlunuzun “dürtü kontrolü” sorunlarını tartışmak için çağırdığında da geçerlidir. Öğretmen size okuma zamanı sırasında gürültü yapıp uygunsuz yorumlarda bulunduğu için otoriteye saygı göstermediğini söyler. İlk tepkiniz oğlunuza, “Bu şekilde davranmıyoruz küçük bey,” demek olabilir. Ancak nedenini araştırıp bunu yapması için onu neyin motive ettiği hakkında soru sorarsanız, “Truman bunu yaparken komik olduğumu düşünüyor ve artık yemekhanede yanına oturmama izin veriyor,” diyebilir. Yine yönlendirmeniz ve oyun alanı siyasetinin zorlu dünyasına uyum sağlaması için uygun yollar bulma konusunda oğlunuzla çalışmanız gerekir fakat böylelikle oğlunuzun duygusal ihtiyaçlarına ve eylemlerini neyin harekete geçirdiğine dair çok daha kesin bir bilgi edinirsiniz.

Nedeni araştırmak çocuklarımıza bir disiplin durumunun ortaya çıktığı her an, “Bunu neden yaptın?” diye sormamız gerektiği anlamına gelmez. Aslında bu soru meraktan çok anlık



SUÇLAYIP ELEŞTİRMEK YERİNE...



NEDENİNİ ARAŞTIRIN.



yargı veya itirazı ima edebilir. Dahası çocuklar, özellikle de küçük olanlar bazen neden üzgün olduklarını ya da neyi neden yaptıklarını bilemeyebilir. Kişisel içgörülerine, hedeflerine ve dürtülerine dair farkındalıkları henüz gelişmemiş olabilir. Bu yüzden size, “Nedeninin ne olduğunu *sorun*,” diye tavsiye vermiyoruz. Nedeni *araştırın* diyoruz. Meraklı olmanıza izin verip çocuğunuzun o anda ne hissettiğini düşünerek kendi kendinize bunun nedenini sorun.

Bazen yönlendirmek istediğimiz davranış ruj süslemesi ve basit mizah kadar tehlikesiz olmayacaktır. Bazen çocuğumuz kırık eşyalara, çürük vücutlara ve zarar görmüş ilişkilere yol açan kararlar alacaktır. Bu durumlarda nedeni araştırmamız daha da önemlidir. Çocuğumuzun tornavidayı öfkeyle atmasına, başka bir çocuğa vurup nefret dolu sözler söylemesine neyin yol açtığına dair meraklı olmamız gerekir. Yalnızca davranışı yönlendirmek yeterli değildir. İnsan davranışı çoğu zaman amaç güdümlüdür. *Arkasında* ne olduğunu, buna neyin sebep olduğunu bilmemiz gerekir. Yalnızca çocuğumuzun davranışına (dış dünyasına) bakıp o davranışın arkasındaki nedenleri (iç dünyasını) görmezden gelirsek nedene değil, sadece belirtilere odaklanmış oluruz. Yalnızca belirtileri düşünürsek bu belirtilere tekrar tekrar müdahale etmek zorunda kalırız.

Ancak Sherlock Holmes şapkamızı takıp nedeni araştırırsak, davranışın arkasındaki asıl nedeni meraklı bir şekilde sorgularsak çocuğumuza gerçekte neler olduğunu tam olarak keşfedebiliriz. Yönlendirilmesi gereken gerçek endişe nedenlerini bulabiliriz. Belki de varsayımlarımızın yanlış olduğunu öğreniriz. Belki de bu “kötü davranışın” çocuğun, kendisi için çok zorlayıcı olan bir şeye karşı uyarlanabilir bir yanıtı olduğunu öğreniriz. Örneğin, çocuğunuz tembel, motivasyonsuz veya aksi olduğundan değil de akranlarının önünde atletik bir şey yaparken hissettiği yoğun

özbilinçle mücadele edebilmek için bulabildiği en iyi strateji olduğundan beden eğitimi dersinden önceki her gün hasta numarası yapıyor olabilir.

Çocuklarımızın neyi başarmaya çalıştığını merak edip onları yargılamadan önce durumu açıklamalarına izin verdiğimizde varsayımlara, yanlış teorilere ya da köpek balığı müziğine dayalı tepki vermemiş, iç dünyalarından gerçek veriler almış oluruz. Buna ek olarak nedeni araştırıp önce bağlantı kurduğumuzda çocuklarımızın onların yanında olduğumuzu ve içsel deneyimleriyle ilgilendiğimizi bilmelerini sağlamış oluruz. Bu arada her duruma yanıt verirken gerçekte ne olduğunu bilmediğimizi söylersek onlara olaya iyi niyetle yaklaştığımızı da hissettirmiş oluruz. Yine bu, yaramazlığı görmezden gelmek anlamına gelmez: Önce sorular sorup dıştaki davranışın ardında yatan nedeni araştırdığımız ve çocuğumuzun iç dünyasında neler olduğunu merak ederek bağlantı kurmaya çalıştığımız anlamına gelir.

### 3. Bağlantı İlkesi: “Nasıl” Hakkında Düşünün

Köpek balığı müziğini dinlemek ve nedeni araştırmak, bir disiplin anında kendimizin ve çocuğumuzun iç dünyasını düşünmemizi sağlayan ilkelerdir. Üçüncü bağlantı ilkesi ise çocuklarımızla gerçekte nasıl etkileşimde bulunduğumuza odaklanır. Kendilerini yönetmede ya da iyi kararlar almada zorluk çektiklerinde bizi onlarla konuşma biçimimizi düşünmeye zorlar. Çocuklarımıza *ne* söylediğimiz tabii ki önemlidir. Ancak daha önemli olmasa bile en az onun kadar önemli olan diğer nokta ise neyi *nasıl* söylediğimizdir.

Üç yaşındaki çocuğunuzun arabanın koltuğuna oturmadığını düşünün. Burada *aynı* sözleri birkaç *farklı* şekilde nasıl söyleyebileceğinize dair örnekler mevcut:

- Fal taşı gibi açık gözler, büyük jest ve mimikler, yüksek ve öfkeli bir ses tonuyla: “*Çabuk arabaya bin!*”
- Sıkılmış dişler, kısılmış gözler ve sinirli bir ses tonuyla: “Hemen arabaya bin.”
- Rahat bir yüz ve sıcak bir ses tonuyla: “Hadi arabaya bin.”
- Çılgın bir yüz ifadesi ve garip bir sesle: “Arabaya bin hadi.”

Meseleyi anladınız. *Nasıl* söylediğiniz önemlidir. Uyku zamanında bir tehdide başvurabilirsiniz: “Şimdi yatağına git yoksa masal yok.” Veya “Şimdi yatağa gidersen okumak için zamanımız olacak. Ama hemen şimdi yatağa gitmezsen kitap okumaya zamanımız kalmayacak,” diyebilirsiniz. Mesaj aynı fakat *nasıl* iletildiği çok farklı. Tamamen farklı bir hissi var. Her iki “nasıl” da başkalarıyla konuşmanın örnek yollarıdır. Her ikisi de sınır koyar. Her ikisi de aynı ricayı sunar. Ancak tamamen farklı hissettirirler.

Çocuklarımızın kendilerine ve bize dair ne hissettiklerini ve başkalarına davranma konusunda ne öğrendiklerini belirleyen şey “nasıl”dır. Dahası “nasıl” o anda yanıtlarını belirlemede çok etkilidir ve etkili bir sonuç elde etmede gösterdiğimiz başarı herkesi daha fazla mutlu eder. Çocuklar bizimle bağlantı kurduklarında, onları hoş ve oyuncu bir ortamla meşgul ettiğimizde genelde çok daha hızlı iş birliği kurarlar. Bunu belirleyen şey “nasıl”dır. Eğer “nasıl”ımız saygılı, oyuncu ve sakinse çok daha etkili bir disiplinci olabiliriz.

İşte bunlar üç bağlantı ilkesidir. Köpek balığı müziğini kontrol edip, nedeni araştırarak ve nasıl hakkında düşünerek bağlantıya zemin hazırlarız. Bunun sonucunda çocuklarımız hoşlanmadığımız şekilde davrandıklarında önce bağlantı kurma fırsatımız olur,

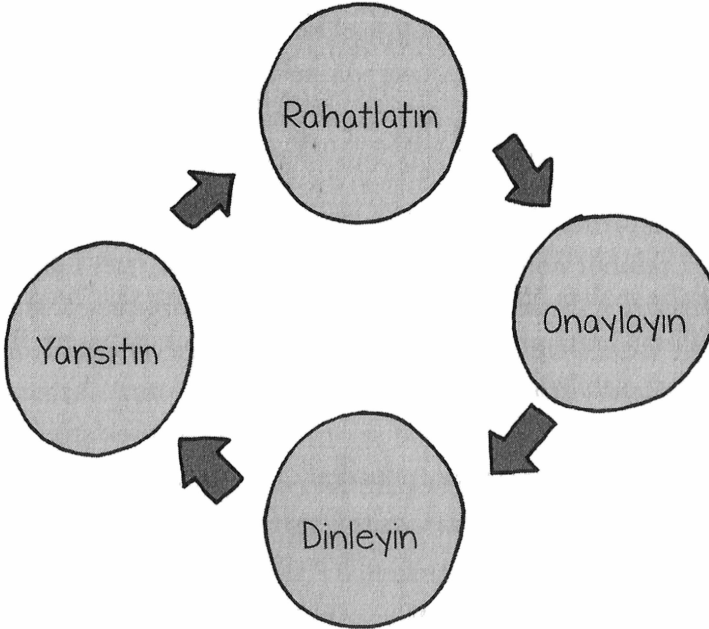
ilişkiyi ön planda tutar ve başarılı bir disiplin sonucunu mümkün kılarız. Şimdi bazı spesifik bağlantı stratejilerine göz atalım.

### **Dramsız Bağlantı Döngüsü**

Bağlantı gerçekte neye benzer? Biz disiplin süreciyle meşgulken çocuklarımızın herhangi bir şeyle baş ettiği dönemde yanında olduğumuzu bilmeleri ve *hissedildiklerini hissetmeleri* için ne yapabiliriz?

Her zamanki gibi cevap, bir birey olarak çocuğunuza ve kişisel ebeveynlik tarzınıza göre değişir ancak çoğunlukla bağlantı dört bölümlü döngüsel bir süreçten oluşur. Buna dramsız bağlantı döngüsü diyoruz.

#### DRAMSIZ BAĞLANTI DÖNGÜSÜ



Her zaman aynı sırayı izlemeyecektir ancak genelde çocuklarımız üzgünken veya yaramazlık yaptıklarında onlarla bağlantı kurma işlemi bu dört stratejiyi içerir. Birincisi rahatlatmaktır.

## 1. Bağlantı Stratejisi: Rahatlatın

Bazen çocuklarınızın sakinleşip iyi seçimler yapmak için yardımınıza ihtiyaç duyduklarını hatırlayın. Duyguları onlara galip geldiğinde onları disipline etmekte zorlanırsınız. Bir bebeğin sinir sistemini sakinleştirmek için onu kucağınıza alıp sallamanız ya da pırpışlamanız gibi çocuklarınızın da ihtiyaç duyduklarında sakinleşmelerine yardım etmek isteyebilirsiniz. Özellikle duyguları onaylayan sözler yararlıdır. Ancak en geliştirici olan sözsüz yanittir. Konuşmadan *çok daha fazlasını* iletebiliriz.

En güçlü sözsüz yanıt muhtemelen otomatikman yaptığınız bir şey olan çocuğunuza dokunmaktır. Elinizi koluna koyarsınız. Onu kendinize çekersiniz. Sırtını sıvazlarsınız. Elini tutarsınız. Sevecen bir dokunuşun (elini sıkmak gibi yüzeysel ya da sıcak bir kucaklama gibi duyguları açığa çıkaran bir dokunuşun) öfkeli bir durumu çabucak dağıtma gücü vardır.

Birinin koruyucu ve sevecen bir şekilde bize dokunduğunu hissettiğimizde, beynimizde ve vücudumuzda (oksitosin gibi) iyi hissettiren hormonlar salgılanır, kortizol denen stres hormonu seviyelerimiz düşer. Diğer bir deyişle, *çocuklarınıza sevecen bir fiziksel yakınlık gösterdiğinizde beyin kimyalarını gerçekten yararlı bir şekilde değiştirirsiniz*. Çocuğunuz (ya da eşiniz!) üzgünken sevecen bir dokunuş durumu sakinleştirir ve yüksek stres anlarında bile aranızda bağlantı kurar.

Temas, çocuklarımızla sözsüz iletişim kurduğumuz tek yoldur. Tek bir söz etmediğimiz zaman bile gerçekten mesaj göndeririz. Çocuklarınızı disipline ederken tipik vücut duruşunuzu düşü-

nün. Kendinizi çocuğunuza yüzünüzde öfkeli bir bakışla eğilirken buldunuz mu? Belki korkunç bir ses tonuyla, “Bırak onu!” ya da “Hemen kes şunu!” diyorsunuz. Bu yaklaşım temelde bağlantının tersidir ve çocuğunuzu sakinleştirmede çok da etkili olmayacaktır. Şiddetli yanıtınız onun duygularını daha da yoğunlaştıracaktır. Ya da gözdağı vermeniz çocuğunuzun *görünüşte* sakinleşmesini sağlasa da gerçekte sakinlikten başka her şeyi hissediyordur. Daha fazla sinirlenmenizi engelleme çabasıyla duygularını devre dışı bırakıp hissettiklerini gizleyecek kadar korktuğu için strese yanıt olarak kalbi küt küt atacaktır.

Üzgün bir hayvana benzer bir şekilde yaklaşır mıydınız? Diğer bir deyişle, öfkeyle bakan bir köpekle etkileşim kurmanız gerekseydi ona saldırgan bir duruşla yaklaşıp köpeğin “sakinleşmesini” ister miydiniz? Bu ne akıllıca ne de etkili olurdu. Çünkü köpeğe bir tehdit olduğunuzu iletcek ve köpeğin de ya sinerek ya da savaşılarak tepki vermekten başka çaresi kalmayacaktır. Bunun yerine bir köpeğe elimizin tersini gösterip çömelerek, yumuşak ve rahatlatıcı bir sesle konuşarak yaklaşmamız öğretilir. Böylece tüm bedenimiz bir mesaj iletir: “Ben bir tehdit değilim.” Köpek cevaben rahatlayıp sakinleşebilir, güvende hisseder, yaklaşır ve ilgilenir.

Aynı süreç insanlarda da geçerlidir. Tehdit altında hissettiğimizde sosyal bağ döngümüz işleyemez. Düşünceli olan, mantıklı kararlar alan, empati kuran, duygularımızı ve bedenimizi düzenleme kapasitesine sahip olan üst beynimizi çalıştırmakta zorlanırız. Sakinleşip iyi kararlar almak yerine sadece tepki gösteririz. Bu tepki gelişimsel açıdan anlamlıdır. Zihin bir tehdit algıladığında alt beyin anında alarma geçer ve fazlaca etkinleşir. Böyle daha ilkel bir şekilde işlemesi tetikte olmamızı, düşünmeden hızlı davranarak veya savaş, kaç, donakal ya da bayıl moduna girerek kendimizi güvende tutmamızı sağlar.

Çocuklarımızla da aynı durum söz konusudur. Duygular şiddetlendiğinde ve kızgın ya da öfkeli bir bakış, çıldırmış bir ses tonu, göz korkutucu bir duruşla (eller kalçada, parmak sallayıp öne eğilerek) tehdit ileterek yanıt verdiğimizizde içsel biyolojik yanıtları alt beyinlerini etkinleştirecektir. Ancak bakıcıları, “Ben bir tehdit değilim,” mesajını verdiğinde beynin tepkisel, kavgacı, düşünmeden davranan alt kısımları sakinleşir ve kendilerini iyi idare etmelerini sağlayan bir moda girebilirler.

Bu yüzden şiddetli duyguların ortasında bile çocuklarımızı, “Ben bir tehdit değilim,” mesajını nasıl verebiliriz? Tabii ki bağlantı kurarak. En etkili ve güçlü yollardan biri dayatmacı ve tehditkâr değil, bunun tam tersini ifade edecek bir beden duruşu seçmektir. Pek çok insan bir çocuğun *göz hizasına* inmekten bahseder fakat güven ve tehditsizliği iletmenin en hızlı yollarından biri çocuğun *göz hizasından aşağıya* inip sakinlik iletecek, rahat bir beden duruşu seçmektir. Diğer memelilerin bunu, “Ben senin için bir tehdit değilim. Benimle dövüşmene gerek yok,” mesajını iletme için kullandıklarını görürsünüz.

Çocuğunuzun üzgün olduğu ya da duygusal açıdan kontrolden çıktığı bir dahaki sefere “göz hizasından aşağı” tekniğini denemenizi tavsiye ederiz. Bir sandalyeye, yatağa ya da yere oturun, böylece çocuğunuzun göz hizasından aşağıda olursunuz. Arkanıza yaslanın ya da bacak bacak üstüne atın veya kollarınızı açın fark etmez, yalnızca vücudunuzun rahatlık ve güven verdiğinden emin olun. Sözleriniz ve beden diliniz empati ve bağlantı iletme için birleşir ve çocuğunuza, “Buradayım. Seni rahatlatıp sana yardım edeceğim,” der. Tıpkı bebekken size ihtiyaç duyduğunda onu kucağınıza alıp salladığınız zamanki gibi sinir sistemini rahatlatıp onu sakinleştirmiş olursunuz.

Bu tekniği çalıştığımız ebeveynlere öğretirken çoğunun bu yaklaşıma “sihir” demesi bizi heyecanlandırmıştı. Çocuklarının



GÖZ HİZASININ ALTINA İNEREK RAHATLATIN.



ne kadar çabuk sakinleştiklerine inanamıyorlardı. Ebeveynleri bu kadar şaşırtan şey, vücutlarını bu rahat ve tehditsiz konuma getirmelerinin aslında *ebeveynleri de sakinleştirmesidir*. Bu yaklaşımın kendi sakinliklerini korumak için yaptıkları her şeyden daha iyi çalıştığını ve yüksek stres durumuyla baş etmede en iyi sonuçlara götürdüğünü söylüyorlar. Arabadayken ya da karşıdan karşıya geçerken yere yatamazsınız elbette fakat tehdit olmadığını iletmek için empati kurduğunuzu belli eden sözler ile ses tonunuzu ve duruşunuzu kullanabilirsiniz, böylece çocuğunuzla bağlantı kurabilir ve ikiniz için de sakinlik sağlayabilirsiniz.

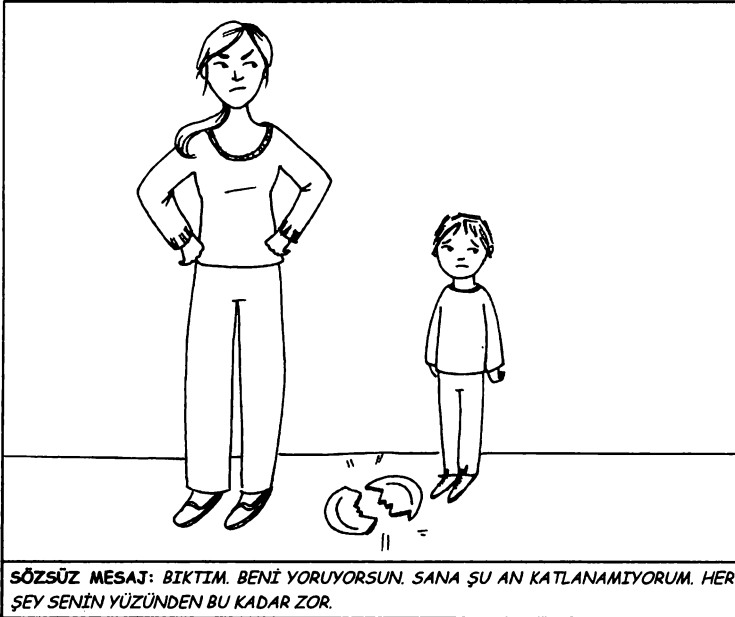
Sözsüz iletişim çok güçlüdür. Çocuğunuzun tüm günü farkında olmadığınız ve hatta dile getirmediğiniz bir şeyden dolayı değişebilir. Gülümsemeniz kadar basit bir şey bir hayal kırıklığını dindirir ve bağınızı güçlendirir. O anı bilirsiniz: Çocuğunuz bir futbol topuna vurmaya veya bir oyunda rol ezberlemek gibi heyecan

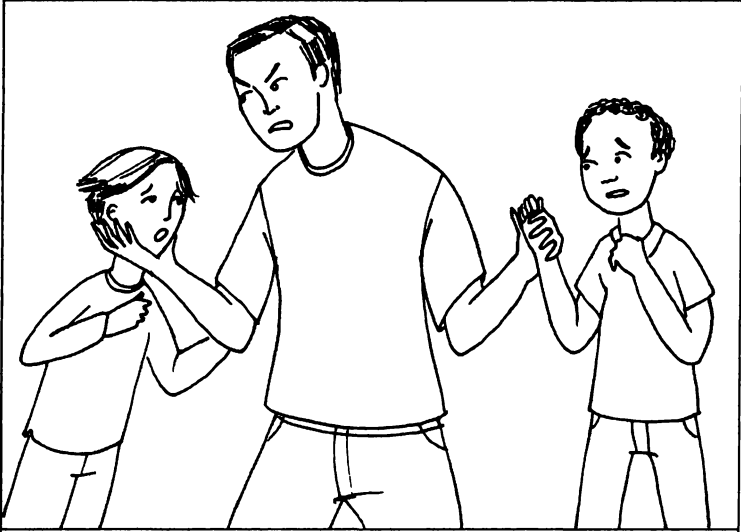
duyduğu bir şey yaptığında kalabalık içinde sizi arar. Gözleriniz buluşur ve gülümsersiniz: Böylece, “Bunu gördüm ve sevincini paylaşıyorum,” dediğinizi bilir. Sözsüz iletişimin yapabildiği şey işte budur.

Ya da tam tersini de yapabilirsiniz. Aşağıdaki resimlere bakın ve bu ebeveynlerin nasıl bir mesaj verdiğine dikkat edin. Her ebeveyn ağızlarını bile açmadan pek çok şey söylüyor.

Bilinçli ya da bilinçsiz olarak farklı farklı mesajlar verdiğimiz bir gerçektir. Dikkatli olmazsak sözsüz ifadelerimiz yüksek duygulu bir disiplin ortamında amaçladığımız bağlantıyı baltalayabilir. Kolları kavuşturmak, başı sağa sola sallamak, şakakları ovma, gözleri devirmek, odadaki diğer yetişkine alaycı bir göz kırpmak... Sözlerimiz çocuğumuzun söylediklerine karşı bir ilgi

### SÖZSÜZ İLETİŞİM GÜÇLÜDÜR...





**SÖZSÜZ MESAJ:** SANA ÇOK KIZGINIM VE HER AN PATLAYABİLİRİM. KORK, HEM DE ÇOK KORK. YANLIŞ BİR ŞEY YAPTIĞIN ZAMAN İNSANLAR BÖYLE DAVRANIR.



**SÖZSÜZ MESAJ:** SANA SÖYLEDİĞİM ŞEYİ HEMEN YAPMALISIN! HİSLERİN VEYA ŞARTLARIN UMURUMDA DEĞİL. GÜÇ, KONTROL VE SALDIRGANLIKLA İSTEDİĞİM HER ŞEYİ ALIRIM.

ifade ediyorsa bile sözsüz ifadelerimizin bizi ele verebileceği pek çok yol vardır. Sözlü ve sözsüz mesajlarımız birbiriyle çelişiyorsa çocuğumuz sözsüz olana inanacaktır. Bu yüzden hiçbir şey söylemeden ilettiğimiz şeylere dikkat etmemiz çok önemlidir.

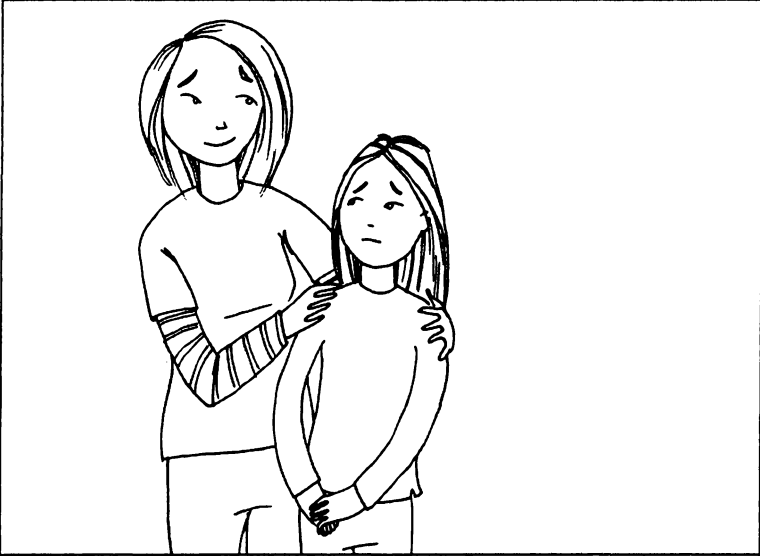
Böyle yaptığımızda çocuklarımıza *istediğimiz* mesajları iletebilmemiz mümkün olur.

Çocuklarınıza çok sinirlendiğiniz yüksek duygulu disiplin anlarının olmayacağını söylemiyoruz. Ya da ilettiğiniz bir şeyi hiçbir zaman yanlış anlamayacak ve üzülmecekler de demiyoruz. Tabii ki ilişkinin her iki tarafında da hatalar yapılacak. Aynı şekilde bazen çocuklarınızın kendilerine dikkat edip gerektiğinde dürtülerine hâkim olmalarını sağlamak için sözsüz iletişim kul-

### SÖZSÜZ İLETİŞİM GÜÇLÜDÜR...



BENİMLE ŞU AN PAYLAŞTIKLARIN ÇOK ÖNEMLİ, ETRAFIMIZDAKI HER ŞEYDEN DAHA ÖNEMLİ. HATTA BENİM SÖYLEMEK İSTEDİKLERİMDEN BİLE DAHA ÖNEMLİ.



OKULDA ZOR BİR GÜN GEÇİRDİĞİNİ BİLİYORUM VE DOĞRU SÖZCÜKLERİ BULAMASAM DA HER ZAMAN YANINDA OLACAĞIM.



BENCE SEN MUHTEŞEMSİN VE BENİ MUTLU EDİYORSUN. VERDİĞİN KARAR BENİ TAM OLARAK MUTLU ETMEDİ AMA İŞLERİ BATIRDIĞINDA BİLE SENİ SEVİYORUM.

lanmanın daha uygun olduğuna da karar verebilirsiniz. Ancak önemli olan, özellikle de zor bir anda çocuklarımızla bağlantı kurmaya çalışırken gönderdiğimiz sözlü ve sözsüz mesajlarda bilinçli olabilmemizdir. Sırf başı aşağı yukarı sallamak ve fiziksel olarak yanında olmak ilgi işaretidir.

## 2. Bağlantı Stratejisi: Onaylayın, Onaylayın, Onaylayın

Çocuklar tepkisel olduklarında ya da kötü seçimler yaptıklarında bağlantı kurmanın anahtarı onaylamaktır. Rahatlatmanın yanı sıra çocuklarımızın onları duyduğumuzu, anladığımızı, hak verdiğimizizi bilmeleri gerekir. Duygularından kaynaklanan davranışı sevelim ya da sevmeyelim onların kendilerini onaylanmış hissetmelerini ve bu şiddetli duyguların ortasında yanlarında olduğumuzu anlamalarını isteriz.

Diğer bir deyişle çocuklarımızın, durumu kendi bakış açılarından nasıl deneyimlediklerine odaklanarak içsel ve subjektif deneyimlerine *uyum sağlamak* isteriz. Tıpkı bir düetin güzel olabilmesi için iki enstrümanın harmoni içinde tınlaması gerektiği gibi kendi duygusal yanıtımızı çocuklarımızın başından geçen olaylara göre ayarlamamız gerekir. Zihinlerini görüp içsel durumlarını anlamalı, sonra gördüğümüz şeyde ve verdiğimiz yanıtta onlara katılmamız gerekir. Böylece duygusal alanlarında onlarla beraber oluruz. “Seni anlıyorum. Ne hissettiğini anlıyor ve onaylıyorum. Senin yerinde ve yaşında olsam aynı şekilde hissederdim,” mesajını veririz. Çocuklar ebeveynlerinden bu tür bir mesaj aldıklarında “hissedilmiş hissederler”. Anlaşıldıklarını hissederler. Sevildiklerini hissederler. Kocaman bir ödül olarak sakinleşip daha iyi kararlar almaya ve onlara öğretmek istediğiniz dersleri duymaya başlayabilirler.

Onaylama, neredeyse çocuklarımızın yaşadıklarını inkâr etme ya da önemsememe eğilimine direnme anlamındadır. Onların duygularını onaylarken, “Neden bugün oyun günü değil diye çılgına dönüyorsun? Dün tüm gün Carrie’deydin!” gibi şeyler söylemekten kaçınılız. “Erkek kardeşinin senin resmini yırttığını biliyorum ama bu ona vurmanı gerektirmez! Başka bir tane yapabilirsin,” demekten kaçınılız. “Bunun için üzölmeyi bırak,” demeyiz.

Bir düşünün: Üzgünken ve kendinizle başa çıkamıyorken biri, “yalnızca yorgun olduğunuzu” ya da canınızı sıkan neyse “o kadar da büyük bir şey olmadığını” ve “sakinleşmenizi” önerse bu size kendinizi nasıl hissettirir? Çocuklarımıza nasıl hissedip hissetmeyeceklerini söylediğimizde onların deneyimlerini önemsiz kılarız.

Çoğumuz çocuklarımıza doğrudan üzgün olmamaları gerektiğini söylemekten çok daha iyisini biliriz. Ancak çocuklarınızdan biri bir şey yolunda gitmediğinde şiddetli bir tepki verdiği zaman o tepkiyi hemen engeller misiniz? Bunu istemeyiz ancak ebeveynler çoğunlukla çocukların hissettikleri ve yaşadıkları bir durumun saçma olduğu ya da onlara hak vermediğimiz mesajını verebilir. Veya çocuklarımızla etkileşim kurmak ya da olumsuz duygular hissederken yanlarında olmak istemediğimiz mesajını farkında olmadan iletiriz. Bu aslında, “Böyle hissetmeni kabul etmeyeceğim. Dünyayı nasıl deneyimlediğinle ilgilenmiyorum,” demek gibidir. Bir çocuğu görünmez, gizli ve bağlantısız hissettirmenin bir yoludur.

Bunun yerine en kötü anlarında bile *daima* yanlarında olacağımızı iletmek isteriz. Kim olduklarını ve ne hissedebildiklerini görmek isteriz. Yaşadıkları şeyde onlara katılmak ve hissettikleri şeyleri onaylamak isteriz. Küçük bir çocuğa, “Bugün Mia’nın evine gerçekten gitmek istiyordun, değil mi? Annesinin iptal etmek

zorunda kalması öyle üzücü ki,” diyebiliriz. Özellikle daha büyük çocuklar söz konusuysen kendimizi onların yaşadıklarıyla özdeşleştirebiliriz, davranışlarına “hayır” desek de duygularına “evet” dediğimizi bilmelerine izin veririz: “Keith’in senin resmini yırtması seni çıldırttı, değil mi? Ben de eşyalarımın karıştırılmasından nefret ederim. Sinirlendiğin için seni ayıplamıyorum.” Hatırlayın, ilk yanıt bağlantı kurmaktır. Yönlendirme gelecek ve kesinlikle davranışsal yanıtını yönlendirmek isteyeceksiniz ama önce rahatlık veren ve neredeyse her zaman onay içeren bir bağlantı kurarız.

Genellikle onaylamak oldukça basittir. Yapmanız gereken asıl şey sadece mevcut duyguyu tanımlamaktır: “Bu seni gerçekten üzdü, değil mi?” ya da “Dışlanmış hissettiğini görebiliyorum,” veya daha genel olarak, “Zor zamanlar geçiriyorsun,” gibi. Bir

#### CİDDİYE ALMAMAK YERİNE...





ONAYLAYIN.



çocuk üzgünken duyguyu tanımlamak aşırı derecede güçlü bir yanıtıdır çünkü iki büyük fayda sağlar: İlk olarak, anlaşıldığını hissetmesini sağlamak otonom sinir sistemini sakinleştirir ve şiddetli duygularını yatıştırır, böylece tepki verip saldırma isteğini frenlemeye başlayabilir. İkincisi, çocuğa duygusal bir söz dağarcığı ve duygusal bir zekâ sağlar, böylece hissettiklerini tanıyıp isimlendirebilir, bu da duygularını anlamasına yardım eder, bu sayede çocuk kontrolünü yeniden kazanmaya başlar ve yönlendirme safhasına geçilebilir. Önceki bölümde açıkladığımız gibi bağlantı, bu durumda onaylama yoluyla bir çocuğu tepkisellikten kavrayışa götürür.

Duyguyu kabul ettikten sonra onaylamanın ikinci kısmı o duyguyla özdeşleşmektir. Bir çocuk veya yetişkin için birinin, "Seni anlıyorum. Neden böyle hissettiğini biliyorum," dediğini duymak oldukça güçlüdür. Bu türden bir empati bizi yumuşatır.

Keskin kenarlarımızı törpüler. Rahatlatır. Bir duygu size saçma gelse bile onun çocuğunuz için gerçek olduğunu unutmayın, ona göre önemli olan bir şeyi göz ardı etmek istemezsiniz.

Tina yakın zamanda ona üzgünken yalnızca onaylanmaya ihtiyaç duyanların küçük çocuklar olmadığını hatırlatan bir e-posta aldı. Gönderi, Tina'nın bağlantının gücü hakkında konuştuğu bir radyo programını dinlemiş olan Avustralya'daki bir anneden gelmişti. Annenin e-postasının bir kısmı şöyleydi:

Radyo dinlerken öfke nöbeti geçiren 19 yaşındaki kızım beni aradı. Fizyoterapi seansı yüzünden acı çekiyordu, banka hesabı eksiye düşmüştü, bugünkü İş Hukuku dersinden pek bir şey anlamamıştı, yarınki sınavı için stresliydi ve iş yerine iki saat erken gelmesini istiyorlardı.

İlk tepkim, "Birinci dünya ülkesi sorunları... Başa gelen çekilir prenses," demek olurdu. Ama sizin konuşmanızı dinledikten sonra birinci dünya ülkesi sorunlarının aslında *onun* birinci dünya sorunları olduğunu fark ettim. Bu yüzden kötü günü için üzgün olduğumu ve bir anne sarılışına ihtiyacı olup olmadığını sordum.

O kadar büyük bir fark yarattı ki bu. Derin bir nefes alıp rahatladığımı duyabiliyordum. Onu sevdiğimi, ders kitaplarını babasıyla birlikte satın alabileceğimizi (banka hesabı bu yüzden eksiye düşmüştü) ve yarınki sınavdan sonra Bamboo Basket'ta ona en sevdiği erişteyi ısmarlayacağımı söyledim.

Ona yanıt verme şeklim sayesinde çok daha rahatladı. Çoğu kez sahip olabileceği etkiyi fark etmeden sert tepkiler veriyoruz. Çocuklarımız çoğunlukla öfke aşamasını

geçse ve onlarla sakin bir hayatımız olsa bile gün içinde bu fikirleri uygulamaya koymamız gereken çok olay oluyor.

Bu annenin, kızının deneyimini mükemmel bir şekilde onayladığına dikkat edin. İnkâr ederek, küçümseyerek ya da ayıplayarak kızının duygularını önemsiz kılmadı. Bunun yerine kötü bir gün geçirdiğini kabul etti ve sarılmaya ihtiyacı olup olmadığını sordu. Kızının yanıtı derin bir nefes alıp rahatlamaktı, asıl sebep annesinin onu ekonomik açıdan destekleyecek olması değil, duygularının kabul edilip anlaşılmasıydı. Duyguları onaylanmıştı. Esas sorunlara daha sonra geçilebilirdi.

Böylece çocuğunuz pelüş köpeği çok yumuşak olduğu için düzgün oturamıyor diye ağlarken, sinirlenirken, kardeşine saldırırken, çığına dönmüşken veya iyi kararlar alamadığını gösterirken eylemlerinin ardındaki duygularını onaylayın. Yine, onu önce bu durumdan uzaklaştırmanız gerekebilir. Onaylama birinin yaralanmasına veya bir eşyaya zarar verilmesine müsaade etmek anlamına gelmez. Çocuğunuzun duygularıyla özdeşleşirken kötü davranışını onaylamazsınız. Ona uygun hareket edersiniz. Kendi enstrümanınızı onunkine göre akort edersiniz ki birlikte güzel bir şey yaratabilesiniz. Yaşadığı şeyde ona katılır, eylemlerinin ardında yatan anlama ve duygusal akıntıya bakarsınız. Ne hissettiğini kabul edip ve tanımlarsanız, deneyimini onaylamış olursunuz.

### **3. Bağlantı Stratejisi: Konuşmayı Bırakın ve Dinleyin**

Çoğumuz gibiyse disiplin ederken çok fazla konuşuyorsunuzdur. Şöyle bir düşününce, aslında bu yanıt gerçekten komiktir. Çocuğumuz üzülmüş ve kötü bir karar vermiştir, bu yüzden, “Buldum! Ona öğüt vereceğim. Uslu uslu oturmasını ve yaptığı hatayla ilgili söyleyeceklerimi dinlemesini sağlarsam, sakinleşecek

ve bir dahaki sefere daha iyi bir seçim yapacaktır,” diye düşünürüz. Özellikle çocuklarınız büyüdükçe onları durdurmak istersiniz, değil mi? Bir şeyi açıklarsınız, yetmez, aynı şeyi tekrar tekrar anlatmak zorunda kalırsınız.

Dahası, duyguları coşmuş bir çocuğa sürekli bir şeyler söylemenin zerre kadar etkisi yoktur. Duyguları her yere taşarken yapabileceğimiz en az etkili şeylerden biri ona bir şeyler anlatmak ve bakış açımızın mantığını anlamasını istemektir. “Topu atarken seni vurmam istemedi: Sadece bir kazaydı. Bu yüzden delirmene gerek yok,” demek yardımcı olmaz. “Okuldaki herkesi partiye davet edemez ki,” demek bir fayda sağlamaz.

Bu mantıksal başvuruyla ilgili sorun, çocuğun o anda duya-bildiğini ve mantıklı düşünebildiğini zannetmektir. Ancak unutmayın ki bir çocuğun beyni değişir ve gelişir. Yaralandığında, sinirlendiğinde veya hayal kırıklığına uğradığında üst beyninin mantıksal kısmı tam olarak çalışmaz. Bu da genellikle sözel bir mantık başvurusunun, çocuğun duygularını kontrol edip kendisini sakinleştirmesine yardımcı olmanın en iyi yolu olmayacağı anlamına gelir.

Aslında konuşmak çoğu zaman sorunu büyütür. Ofislerimize gelen çocuklardan duyduğumuz için biliyoruz. Bazen ebeveynlerine bağırarak istiyorlar: “Lütfen konuşmayı kes!” Özellikle de başları dertteyken ve ne hata yaptıklarını biliyorlarsa. Üzgün bir çocuk zaten duygusal açıdan aşırı yüklüdür. Konuşmak onu nasıl etkiler? Duygularının daha da taşmasına, daha düzensiz ve bunalmış hissetmesine yol açar, çok daha az şey öğrenebilir ya da duyabilir.

Ebeveynlere, çocuklarının tavsiyelerine uyup çok fazla konuşmayı bırakmalarını öneririz. Rahatlatın ve çocuğunuzun duygularını onaylayın: “Davet edilmemek seni gerçekten üzdü, değil mi? Yerinde olsam ben de dışlanmış hissederdim.” Sonra

da konuşmayı bırakıp dinleyin. Söylediklerini *gerçekten* dinleyin. Duyduklarınızı birebir yorumlamayın. Bir daha asla başka bir partiye davet edilmeyeceğini söylerse bu, tartışmak ya da bu ifadeye meydan okumanız için bir davetiye değildir. Sizin işiniz sözlerinin *içindeki* duyguları duymaktır. “Gerçekten şoke oldum. Davet edilmedim ve şimdi bunun arkadaş çevremdeki etkisinden korkuyorum,” dediğini anlayın.

Çocuğunuzun içinde gerçekte neler olduğuna ilişkin ipucu verin ve nedeni araştırın. Duygularına odaklanın, o anda sizi onunla olmaktan alıkoyan köpek balığı müziğini bırakın. İsteği-  
niz ne kadar güçlü olursa olsun, çocuğunuzla tartışma, ona öğüt verme, kendinizi savunma ya da bu şekilde hissetmeyi bırakmasını söyleme arzusundan kaçının. Şimdi öğretme veya açıklama zamanı değil. Şimdi dinleme, çocuğunuzla oturup kendisini ifade etmesi için ona zaman verme vakti.

Bu esnada gerçekten yanında olup onu dinlediğinizi bilmesine izin vermenin en iyi yollarından biri duyduklarınızı yansıtmaktır.

#### **4 Bağlantı Stratejisi: Duyduklarınızı Yansıtın**

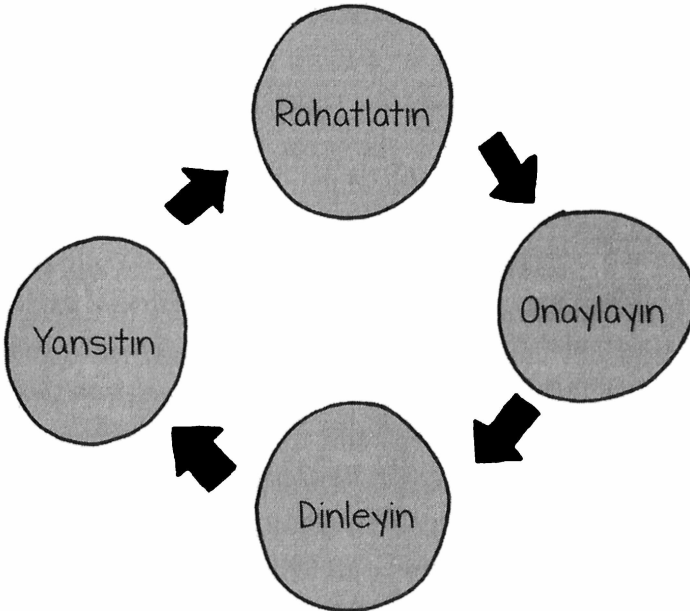
Dramsız bağlantı döngüsünün ilk üç stratejisiyle rahatlatır, duyguları onaylar ve dinleriz. Dördüncü adım çocuklarımızın söylediklerini onlara geri yansıtmak, onları duyduğumuzu bilmelerine izin vermektir. Duygularını yansıtmak bizi ilk stratejiye döndürür çünkü yine rahatlatmış oluruz, bu da bizi döngüye geri sokar.

Duyduğumuzu yansıtmak ikinci adıma benzerdir ama çocuklarımızın gerçekte bize ne söylediğine odaklanmamız bakımından onaylamadan farklıdır. Onaylama aşaması duyguları tanımak ve çocuklarımızla empati kurmakla ilgilidir. “Ne kadar kızgın olduğunu görebiliyorum,” gibi bir şey deriz. Ancak çocuklarımızın duygularını yansıtırken esasen *onların bize söylediklerini* onlara

tekrar etmiş gibi oluyoruz. Bu hassas bir şekilde ele alındığında bir çocuğun duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmesini sağlar. Söylediğimiz gibi anlaşıldığını hissetmek de oldukça sakinleştirici, hatta iyileştiricidir. Çocuğunuzun size söylediklerini gerçekten anladığınızı ona, “Söylediklerini anladım, partiden gitmemiz gerektiğini söylerken bundan gerçekten nefret ettin,” ya da “Sinirlendiğine hiç şaşırmadım çünkü ben de çok sinirlendim,” diye belirtirseniz, ortamdaki şiddetli duyguları dağıtmada büyük bir adım atmış olursunuz.

Ancak duyguları nasıl yansıtacağınız konusunda dikkatli olun. Çocuğunuzun kısa süreli, geçici duygularından birini alıp daha büyük ve olduğundan daha kalıcı bir şeye dönüştürmek istemezsiniz. Örneğin, altı yaşındaki çocuğunuz ağabeyinin ona sürekli sataşmasından öyle üzgün ki tekrar ve tekrar, “Çok aptalsın ve

#### DRAMSIZ BAĞLANTI DÖNGÜSÜ



senden nefret ediyorum!” diye bağıyor. Hemen arka bahçenizde komşular bunu duyuyor (Çok şükür ki Bay Patel bahçesindeki çimleri biçiyor!), kızınız sonunda kollarınıza atılıp kontrol edilemez bir şekilde ağlayana kadar aynı şeyi durmadan defalarca tekrarlıyor.

İşte bunun üzerine bağlantı döngüsünü başlatırsınız. Rahatlamasını sağlar, onun göz seviyesinden aşağıya inerek şefkatini gösterir, onu kucaklayıp sırtını sıvazlar ve empati kurduğunuzu gösteren yüz ifadeleri yaparsınız. Deneyimini onaylarsınız: “Biliyorum tatlım, biliyorum. Gerçekten üzgünsün.” Onun duygularını dinler, sonra duyduklarınızı ona yansıtırsınız: “Çok kızgınsın, değil mi?” Cevabı bir haykırışa dönüşebilir: “Evet ve *Jimmy*’den nefret ediyorum!” (Ağabeyinin ismini resmen çığlık atarak söyler.)

Şimdi dikkat isteyen kısım geliyor. Ne hissettiğini ona yansıtmak istiyorsunuz ama gerçekten ağabeyinden nefret ettiğine dair bu ifadeyi zihninde güçlendirmek istemiyorsunuz. Bunun gibi bir durum beyin cerrahı kadar dikkatli olmayı gerektirir, böylece kızınıza karşı dürüst olabilir, duygularını daha iyi anlamasına yardım edebilirsiniz ve geçici duygularının daha uzun süreli algılara dönüşmesini engelleyebilirsiniz. Şöyle bir şey diyebilirsiniz: “Bu kadar kızgın olduğun için seni ayıplamıyorum. İnsanların benimle dalga geçmelerinden ben de nefret ederim. *Jimmy*’yi sevdiğini biliyorum, daha birkaç dakika önce sen vagonla oynarken birlikte çok eğleniyordunuz. Ancak şimdi ona çok kızgınsın, değil mi?” Bu türden bir yansıtmanın hedefi, çocuğunuzun onun deneyimini anladığınıza emin olmasını sağlamak ve onun şiddetli duygularını sakinleştirerek içsel kaosunu dindirmektir, böylece sonunda iyilik nehrinin merkezine geri dönebilir. Ama sadece geçici bir *durum* olan bir şeyin (abisine olan öfkesinin) zihninde ilişkilerinin doğasına ait kalıcı bir *özellik* olarak algılanmasına izin vermek istemezsiniz. Bu yüzden ona bakış açısı

sunup ağabeyiyle beraber vagonla oynarken aldıkları keyfi ona hatırlatırsınız.

Çocuklarımızın duygularını yansıtmadaki diğer bir avantaj yalnızca sevgimizi değil, aynı zamanda ilgimizi de iletmesidir. Ebeveynler bazen bir çocuğun ilgimizi istemesinin kötü olduğunu düşünür. “Yalnızca ilgimi çekmeye çalışıyor,” derler. Bu bakış açısındaki sorun bir çocuğun ebeveynlerinin onu fark etmesini ve yaptığı şeye dikkat etmesini istemesinin bir şekilde anormal olduğunu varsaymasıdır. *Aslında ilgi isteyen davranış yalnızca gelişimsel olarak tamamen normal değil, aynı zamanda ilişkiseldir. İlgi, dünyanın her yerindeki tüm çocukların ihtiyacıdır.* Aslında beyin görüntüleme çalışmaları fiziksel acı ve reddedilme gibi ilişkiyel acı deneyiminin, beyin faaliyetinin gerçekleştiği yer açısından çok benzer olduğunu gösterir. Bu yüzden çocuklarımıza ilgi gösterip yaptıkları ve hissettikleri şeye odaklandığımızda önemli bir ilişkiyel ve duygusal ihtiyacı gideririz, derinden bağlı ve rahatlamış hissederler! Hatırlayın, çocukları şımartmanın pek çok yolu vardır (onlara bir sürü şey vermek, onları her sorundan kurtarmak, yenilgi ve hayal kırıklığıyla mücadele etmelerine asla izin vermemek gibi) ancak onları çok fazla sevgi ve ilgiyle hiçbir zaman şımartamayız.

Bağlantı döngüsünün yaptığı şudur: Çocuklarımıza onları sevdiğimizi, anladığımızı ve nasıl davranırlarsa davranırsınlar yanlarında olduğumuzu iletir. Köpek balığı müziğini kapatıp nedeni araştırıp nasıl üzerine düşündüğümüzde rahatlatabilir, onaylayabilir, duyguları dinleyip yansıtabiliriz ve sevgimizi açıkça ileten, yönlendirmeye zemin hazırlayan bağlantı türünü yaratacak şekilde çocuklarımızı destekleyebiliriz.



## 5. BÖLÜM

### 1-2-3 Disiplini: Bugün ve Yarın İçin Yönlendirme

**A**ltı yaşındaki Katie dışarıda öfkeli şekilde, “*Baba! Allie’ye bir şey der misin?*” diye bağırırken Roger garajında çalışıyordu. Roger, Katie’nin oyun buluşması için gelen arkadaşı Gina, onun dokuz yaşındaki ablası Allie’den çok etkilendiği için Katie’nin üzgün olduğunu öğrendi. Katie’ye göre Allie belli ki küçük kardeşini dışlanmış hissettirerek oyun buluşmasını tekeline almaktan mutluydu.

Durumu büyük kızına yönlendirirken Roger çeşitli seçenekler gördü. Bir tanesi Allie’ye, Katie ve Gina’ya biraz zaman vermesi gerektiğini, neticede oyun buluşması için planın bu olduğunu söylemekti. Bu yaklaşımda yanlış bir şey olmazdı fakat planı kendisi yaparak Roger, Allie’nin üst beynini kullanmasına izin verecek önemli bir süreci atlamış olurdu.

Bunun yerine eve girip büyük kızını yanına çağırdı ve kısa bir konuşma yaptı. Kanepeye oturdular ve kolunu kızına doladı. Allie’nin kişiliğini ve mizacını düşünerek basit bir soruyla başlamaya karar verdi:

**ROGER:** Gina seninle oynarken eğleniyor ve senin de küçük çocuklarla aran gerçekten iyi. Ancak Gina’nın tüm dik-

katini sana vermesi konusunda Katie'nin çok da mutlu olmadığını fark ettin mi?

ALLIE: [Savunmacı bir şekilde dik oturarak babasına döner.]

Baba, kötü bir şey yapmadım ki. Sadece müzik dinliyorduk.

ROGER: Yanlış bir şey yaptığını söylemedim. Katie'nin şu an kendini nasıl hissettiğini fark ettin mi diye soruyorum.

ALLIE: Evet ama bu benim hatam değil!

ROGER: Tatlım, senin hatan olmadığına tamamen katılıyorum. Sorumu dinle: Katie'nin mutlu olmadığını görüyor musun? Fark ettin mi diye soruyorum sadece.

ALLIE: Sanırım.

Bu tek cümlelik kabulde Allie'nin üst beyninin çalıştığının kanıtını görüyoruz. Gerçekten dinlemeye ve babasının ne dediğini düşünmeye başlıyordu. Roger bu noktada üst beyninin hangi kısmına başvurmak ve çalıştırmak istediğini hedefleyebilirdi. Allie'ye ne düşünmesi veya hissetmesi gerektiğini söyleyerek değil, ondan durumu kendi kendine düşünmesini ve başka birinin ne yaşadığına dikkat etmesini isteyerek bunu gerçekleştirdi.

ROGER: Neden onun üzgün olabileceğini düşünüyorsun?

ALLIE: Sanırım Gina'yla sadece kendisi oynamak istiyor. Ama o kız benim odama geldi! Ondan bunu istemedim bile.

ROGER: Biliyorum. Katie, Gina'nın yalnızca onunla oynamasını istemekte haklı olabilir. Ancak gerçekte konunun bu olduğunu mu düşünüyorsun? Burada durup nasıl hissettiğini söyleyecek olsa tam olarak ne derdi?

ALLIE: Bunun onun oyun buluşması olduğunu söylerdi, benim değil.

ROGER: Muhtemelen bunun gibi bir şey derdi. Haklı olur muydu peki?

ALLIE: Sadece neden birlikte müzik dinleyemediğimizi anlamıyorum. Cidden baba.

ROGER: Anlıyorum. Hatta seninle hemfikir bile olabilirim. Ama Katie buna ne derdi?

ALLIE: Hepimiz birlikteyken Gina'nın yalnızca benimle oynamak istediğini mi söylerdi?

Bu soruyla empati ortaya çıktı. Yalnızca bir farkındalıktı, dokuz yaşında bir kızın küçük kız kardeşinin duygusal acısı için göz yaşlarına boğulduğu büyük bir film sahnesi bekleyemeyiz zaten. Ama bu bir başlangıçtı. Allie hiç olmazsa bilinçli bir şekilde kız kardeşinin duygularını düşünmeye başlıyordu (bildiğiniz gibi küçük çocuklarınız varsa bu hiç de küçük bir zafer değildir).

#### EMİR VERİP TALEP ETMEK YERİNE...



## ÜST BEYİNİLE İLETİŞİME GEÇİN.



Buradan itibaren Roger konuşmayı yönlendirebilirdi, böylece Allie Katie'nin duygularını daha açık bir şekilde düşünebilirdi. Sonra da durumu idare etmek için bir plan yapmada Allie'nin yardımını isteyebilirdi: "Belki bir şarkı daha dinleyip sonra pijama partisine hazırlanırım." Bu sayede ona plan yaptırıp problem çözdürerek üst beynini daha da çalıştırmış olurdu.

Bunun gibi bir yönlendirme konuşması başlatmak her zaman başarılı olmayacaktır. Bir çocuğun farklı bir bakış açısından bakmada, başkalarının duygularını dinleme ve düşünmede isteksiz (hatta aciz) olacağı zamanlar olacaktır. Tıpkı okula onu kimin götüreceği konusunda kızı uzlaşmaya yanaşmadığında Liz'in karar vermesi gerektiği gibi Roger da Allie'ye yapacak başka bir şey bulması gerektiğini söyleyerek konuyu kapatabilirdi. Ya da herkesin oyuna dâhil olduğunu hissettirerek üç kızla birlikte bir oyun oynayabilirdi.

Ancak yönlendirmesi gerektiğinde Roger'ın o anda duruma kendi adalet anlayışını dayatmadığına dikkat edin. Empatiye ve sorun çözmeye olanak sağlayarak kızına üst beynini kullanması için bir şans verdi. Çocuklara yalnızca kendi isteklerini değil, başkalarının da isteklerini düşünmeleri ve etraflarındaki insanları olumlu yönde etkileyecek iyi seçimler yapmaları için ne kadar fırsat verirsek, onlar da bu konularda o kadar iyi olacaklardır. Roger ve Allie arasındaki gibi bir konuşma kızları ayırmaktan daha uzun sürmez mi? Tabii ki sürer. Yapması daha mı zor? Evet, büyük ihtimalle. Ama iş birlikçi ve saygılı yönlendirme çabaya ve ekstra zamana değer mi? Kuşkusuz. Bu önceliğiniz olduğunda işleri gerçekten aileniz ve sizin için kolaylaştırır çünkü daha az kavga olur ve yaramazlıklarını giderek daha az yönlendirmek zorunda kalacak şekilde çocuğunuzun beynini yapılandırmış olursunuz.

### 1-2-3 Disiplini

Bu bölümde çoğu insanın disiplini düşününce gerçekte aklına gelen yönlendirme kavramına daha yakından bakmak istiyoruz. Yönlendirme, çocuklarımız öfkeyle bir şeyi fırlatmak gibi sevmediğimiz bir şey yaptığında veya dişlerini fırçalamaları ve yatağa gitmeleri gibi onlardan istediklerimizi yapmadıklarında yanıt verme şeklimizdir. Bağlantı kurduktan sonra iş birliği yapmayan veya tepkili çocukları üst beyinlerini kullanmaya yönlendirip zamanla ikinci doğaları haline gelecek şekilde daha uygun kararlar alabilmeleri için onlara nasıl hitap ederiz?

Söylediğimiz gibi dramsız disiplin, şimdi kısa vadeli iş birliği kurmanın yanı sıra uzun vadede çocuğun beynini yapılandırmayı amaçlayarak bağlantı kurmak ve çocuklarımıza karşı duygusal açıdan duyarlı olmaktır. Yönlendirmeyi düşünmek için basit bir yol 1-2-3 yaklaşımıdır: Bir tanımaya, iki ilkeye ve üç istenen so-

nuca odaklanır. Yaklaşımın her detayını ezberlemenize gerek yok (özellikle de kitabın sonunda size kullanışlı bir Buzdolabı Notu verdiğimiz için). Bunu sadece çocukları yönlendirmek söz konusu olduğunda neyin önemli olduğuna odaklanmanıza yardım edecek düzenleyici bir taslak olarak kullanın.

## Bir Tanım

Çocuklarımızı daha iyi bir davranışa yönlendirmeyi düşündüğümüzde disiplinin tanımıyla başlamamız gerekir. Çocuklarımız mantıksız kararlar aldıklarında ya da duygularını yönetemediklerinde *disiplinin öğretmekle alakalı olduğunu* hatırlamalıyız. Bu basit gerçeği unutursak rotadan saparız. Örneğin, disiplin cezalandırmayla ilgili olursa, öğretme fırsatını kaçırabiliriz. Yaramazlığın sonuçlarına odaklanarak çocukların vicdanlarındaki fizyolojik ve duygusal işleyişi deneyimleme fırsatını sınırlandırmış oluruz.

Bir anne bize altı yaşındaki kızının odasını temizledikleri sırada küçük bir pastel boya kutusu bulduklarını söyledi. Birkaç gün önce okul malzemeleri için alışveriş yapmışlardı ve kızı bu pastel boyalara bayılmıştı. Anne boyaları almamıştı ama kızı buna rağmen onları cebine indirmişti.

Anne boyaları bulduğunda doğrudan kızına sormaya karar verdiğini söyledi. Küçük kız annesinin avucundaki boyaları ve kadının şaşkınlığını görünce gözleri büyümüş, korku ve suçlulukla dolmuştu. Bunun gibi bir anda ebeveynin yanıtı büyük ölçüde bir çocuğun bu deneyimden ne alacağını belirler. 1. Bölüm’de açıkladığımız gibi ebeveynin odak noktası sonuçlar ya da cezaysa ve hemen çocuğa bağıyor, şaplak atıyor, onu odasına gönderiyor veya heyecan duyduğu bir fırsattan men ediyorsa çocuğun odak noktası anında değişecektir. İçinde kaynayan bu “eyvah” duygusuna odaklanmak veya boyaları dükkândan alırken verdiği

kararı düşünmek yerine çocuğun tüm dikkati ebeveyninin onu bu şekilde cezalandırdığı için ne kadar acımasız ya da korkunç olduğuna odaklanacaktır. Hatta bir şekilde geçmişe dönük olarak boyaları aralamakta haklı olan bir kurban gibi hissedebilir kendini.

Bunun yerine bu anne anlık sonuçlar yerine öğretme odaklı bir disiplin yaklaşımı sundu. Kızına kendisinin olmayan bir şeyi almanın sonucunda hissettiği rahatsız edici, değerli ve doğal suçluluk hissinin farkına varması için zaman verdi. Evet, suçluluk hissi sağlıklı bile olabilir. Sağlıklı bir vicdanın kanıtıdır! Gelecekteki davranışı şekillendirebilir.

Anne kızıyla konuşurken diz çöktü (birkaç sayfa önce dediğimiz gibi göz hizasından aşağıya gelecek şekilde), aralarında tatlı bir konuşma geçti, altı yaşındaki çocuk boyaları aldığını önce inkâr edip sonra hatırlamadığını söyledi. Annesi ise sabırla bekledi. Sonunda annesine endişelenecek bir şey olmadığını çünkü “uzun saçlı satıcı kadın başını çevirene kadar bekleyip” sonrasında boyaları şortunun ceplerine koyduğunu söyledi. Bu noktada anne kızını henüz düşünmediği kavramları düşünmeye teşvik edecek pek çok soru sordu: “Sana ait olmayan bir şeyi almaya ne dendiğini biliyor musun?”, “Çalmak kanunlara aykırı mı?”, “Dükkândaki uzun saçlı kadının o boyaları mağazasına koyabilmek için para harcadığını biliyor muydun?”

Kız cevaben başını öne eğdi, alt dudağı titremeye başladı ve gözlerinden yaşlar süzüldü. Belli ki yaptığı şeyle ilgili kendini kötü hissediyordu. Sessizce ağlarken anne dikkatini dağıtmadan ya da doğal oluşan süreci durdurmadan, “Bu konuda kendini kötü hissediyorsun,” deyip onu yakınına çekti. Kız başını aşağı yukarı salladı ve ağlamaya devam etti. Anne hiçbir şey yapmadığı ya da söylemediği doğal ilerleyen bu güzel disiplin anında kızını rahatlattı ve onun yanında oldu. Anne onu kucakladı, ağlama-

HEMEN BİR SONUÇ VERMEKTENSE...



BİR DİYALOG BAŞLATIN.





sına ve hissetmesine izin verdi, birkaç dakika sonra gözyaşlarını silmesine yardım etti, kızını derin bir nefes almaya teşvik etti ve kısaca dürüstlük, başkalarının mülkiyetine saygı gösterme, zor da olsa doğru olanı yapma hakkında konuşmayı sürdürdüler.

Anne bu iş birlikçi, yansıtıcı diyalogu başlatarak yalnızca anlık sonuçlar vermek yerine kızının dikkatini kızının hissettiği içsel suçluluk duygusuna odaklayıp disiplinin doğal biçimde ortaya çıkmasına izin vererek eylemlerini ve eylemlerinin diğerlerini nasıl etkilediğini düşündürüp etik ve ahlak konusunda bazı temel dersler öğreterek kızının üst beynini kullanmasını sağladı. Sonra boyları “uzun saçlı satıcı kadına” geri vermek için plan yaptılar.

Dramsız disiplin eğitimle ilgilidir, bu annenin odaklandığı da buydu. Kızının boyları alma kararıyla ilgili duygu ve düşüncelerini dikkatlice deneyimlemesini sağladı. Çocuğun içsel deneyiminin üst beyninde kalmasına izin vererek (duyguları bir cezaya duyulan öfkeye dönüştürmek yerine) kızının beyninin yalnızca içsel rahatsızlığın farkında olmasını sağlamadı, aynı zamanda bunu, çalmak gibi yanlış seçimler yapma deneyimine bağladı. Özellikle öfkeli ve tepkiselken cezalandırmak veya sonuçlar sunmak yine zarar verici olabilir çünkü çocuklarımızı kendi bilinçli fizyolojik ve duygusal mesajlarına odaklanmaktan alıkoyar ki bu öz disiplinin gelişmesinde güçlü bir etkidir.

Unutmayın ki birlikte ateşlenen nöronlar birbirlerine bağlanırlar. Çocuklarımızın bir anda kötü bir karar vermediği için suçlu ve sonrasında da huzursuz hissetmek arasındaki doğal bir bağlantıyı deneyimlemelerini istiyoruz. Beyin olumsuz duyular üreten deneyimlerden kaçındığı için çocuk vicdanını rahatsız eden bir şey yaptığında doğal olarak ortaya çıkan itici duygular, bilinçli zihinde oldukça geçici olabilir. Ancak bu duyum ve duyguların farkında olmasını sağladığımızda bunlar ahlak ve irade gücü için önemli bir temel teşkil edebilir. *Ebeveyni orada olmasa veya*

*kimse bakmasa bile bu otokontrol ya da “yönetici işlev” işlemeye devam edebilir. İşte bir çocuk verilen dersi sinaptik bir seviyede böyle içselleştirir. Kendi sinir sistemlerimiz en iyi rehberlerimiz haline gelebilir!*

Farklı disiplin durumları tabii ki farklı ebeveyn yanıtları gerektirir. Bu anne o spesifik anda kızının ihtiyaç duyduğu derse dayalı bir yanıt verdi. Diğer durumlarda farklı şekilde yanıt verebilirdi. Asıl nokta, bir disiplin anında çocuklarımızla bağlantı kurduğumuzda ve yönlendirme zamanı geldiğinde farkındalığın önemini aklımızda tutmamız ve beynin öğrenmesine yardım etmemizdir. Bir çocuk söz konusu olduğunda yansıtma, onun iç dünyasında neler olup bittiğini fark etmesini sağlar ve onu öğrenmeye açık hale getirir. Disiplinin tanımını aklımızda tutarsak farkındalığı paylaşmanın öğrenmeye zemin hazırladığını görürüz. Disiplin, öğrenmeye uygun hale gelmeyi öğretmektir.

## **İki İlke**

Çocuklarımızı yönlendirirken, yaptığımız her şeye yol göstermesine izin vermek suretiyle bu iki temel ilkeye uymak isteriz. Bunlarla alakalı belirli stratejilerle birlikte bu ilkeler çocuklarda iş birliğini teşvik eder, hayatı yetişkinler ve çocuklar için daha da kolaylaştırır.

### **1. İlke: Çocuğunuz Hazır Olana Kadar Bekleyin.**

3. Bölüm’de ne dediğimizi hatırlayın: Bağlantı bir çocuğu tepkisellikten kavrayışa götürür. Bu yüzden ancak bağlantı kurup çocuğunuzun dinlemeye ve üst beynini kullanmaya hazır duruma gelmesini sağladığınızda yönlendirme zamanı gelmiş olur, daha öncesinde değil. Zaman zaman duyduğumuz, başarısızlığa neden

olan ebeveyn tavsiyelerinden biri şöyledir: “Bir çocuk yaramazlık yaptığıında o davranışı *hemen* yönlendirmeniz önemlidir. Yoksa neden disipline edildiklerini anlamayacaklardır.”

Gerçekte bir davranış koşullama laboratuvarında hayvanlarla çalışıyor olsanız bunun kötü bir tavsiye olduğunu düşünmeyiz. Fareler, hatta köpekler için bu iyi bir tavsiyedir. İnsanlar için ise o kadar da iyi bir tavsiye değildir. Esasen davranışı hemen yönlendirmenin anlamlı olduğu zamanlar vardır. Ancak bir yaramazlığı yapıldıktan hemen sonra yönlendirmek çoğunlukla en kötü zamandır.

Nedeni ise basittir. Yaramazlık genellikle bir çocuk şiddetli duygularını kontrol edemediği için olur. Bu duyguları düzensizleştğinde de üst beyni çalışmaz. Geçici olarak devre dışı kalmıştır, bu da üst beyninin sorumlu olduğu görevleri yapamadığı anlamına gelir: iyi kararlar vermek, başkalarını düşünmek, sonuçları göz önünde bulundurmak, duyguları ile vücudunu dengelemek ve alguları açık bir şekilde öğrenmek. Evet, bir davranış konusunu mümkün olabildiğince erken yönlendirmenizi tavsiye ediyoruz ama yalnızca çocuğunuz sakın ve kavrayıcı bir ruh halindeyken, bu hale gelmesini beklemeniz gerekse dahi. Hatta üç yaşındaki küçük çocuklar bile bir gün öncesi de dâhil olmak üzere yakın tarihte ne olduğunu hatırlayabilirler. Konuşmaya, “Dün uyku vaktinde olup bitenleri konuşmak istiyorum. Pek iyi gitmedi, değil mi?” diyerek başlayabilirsiniz. Etkili bir şekilde öğretmek söz konusu olduğunda doğru zamanı beklemek esastır.

Peki, 4. Bölüm’de sunduğumuz öneriye geri dönelim. Bağlantı kurup yönlendirme aşamasına geçmenin zamanı olup olmadığını merak ettiğinizde kendinize şu basit soruyu sorun: “Çocuğum hazır mı? Duymaya, öğrenmeye, anlamaya hazır mı?” Yanıt hayır ise o anda ortada yönlendirmeyi denemeniz için bir neden yoktur. Büyük ihtimalle daha fazla bağlantı gerekiyordur. Ya da özellikle

daha büyük çocuklarda sizi duymaya hazır olmaları için onlara biraz zaman ve alan vermeniz gerekebilir.

Eğitimcilerle konuşurken çoğunlukla öğretmek için uygun bir pencere ya da “en etkili nokta” olduğunu anlatırız. Öğrencilerin sinir sistemleri *yeterince uyarılmamışsa* (uykulu ya da sıkılmış olduklarından veya başka bir nedenden dolayı) “kavrayışa kapalı” bir durumdadırlar, bu da öğrencilerin etkili şekilde öğrenemeyecekleri anlamına gelir. Bunun tam tersi de bir o kadar kötüdür. Öğrencilerin sinir sistemleri *aşırı uyarılmışsa* (yani endişeli veya stresli hissediyorlarsa ya da vücutları pek çok motor aktivite ve hareketle hiperaktif durumdaysa) bu da öğrenmelerini zorlaştıran “kavrayışa kapalı” olma durumuna neden olur. Bunun yerine onları sakin, uyanık ve kavrayıcı bir zihinsel duruma götürecek bir çevre yaratmamız gerekir. Öğrenmenin gerçekten meydana geldiği en etkili nokta budur. Öğrenmeye hazır oldukları an budur.

Çocuklarımızda da aynısı geçerlidir. Sinir sistemleri yeterince uyarılmadığı veya aşırı uyarıldığında onlara öğretmek istediklerimizi kavrayamayacaklardır. Bu yüzden disipline ederken onlar sakin, uyanık ve kavrayıcı olana kadar beklemek isteriz. Kendinize şöyle sorun: “Çocuğum hazır mı?” Bağlantı kurup çocuğunuzun olumsuz halini sakinleştirdikten sonra bile gün içinde bir süre daha beklemek, hatta açık öğretim ve yönlendirme için bir sonraki gün daha iyi bir an bulmak en iyisi olabilir. “Gerçekten konuşup birbirimizi dinleyebilene kadar beklemek istiyorum. Bir süre sonra bir araya gelip bunu konuşacağız.”

Bu arada, “Çocuğum hazır mı?” diye sormak kadar önemli olan bir başka soru da kendinize, “Ben hazır mıyım?” diye sormaktır. Tepkisel bir ruh halindeyseniz konuşmak için beklemeniz en iyisidir. Sakin ve akli başında bir halde değilseniz etkili bir öğretmen olamazsınız. Kontrolü sağlayamayacak kadar üzgünseniz tüm etkileşime, öğretim ve bağlantı oluşturma hedeflerinize zarar

verecek şekilde yaklaşabilirsiniz. Bu durumda çoğu zaman, “Şu anda yararlı bir konuşma yapamayacak kadar sınırlıyım, o yüzden sakinleşmek için zamana ihtiyacım var, daha sonra konuşacağız,” gibi bir şey söylemek daha iyidir. İkiniz de hazır olduğunuzda disiplin daha etkili olacak ve ikinize de iyi gelecektir.

## 2. İlke: Katı Değil, Tutarlı Olun.

Hiç şüphesiz çocuklarımızı disipline ederken tutarlılık çok önemlidir. Ofislerimize gelen pek çok ebeveyn çocukları konusunda genel anlamda daha tutarlı olmaları gerektiğini fark ettiler: uyku vakitleri, abur cuburun ya da medyanın kısıtlanması gibi konularda. Ancak tutarlılık konusuna öyle büyük bir öncelik veren ebeveynler var ki bu, çocuklar, ebeveynler ya da ebeveyn-çocuk ilişkisi için hiç de iyi olmayan bir katılığa dönüşüyor.

Bu iki terim arasındaki farka açıklık getirelim. *Tutarlılık* güvenilir ve tutarlı bir felsefeye göre hareket etmek anlamına gelir, böylece çocuklarımız onlardan ne beklediğimizi ve onların bizden ne beklemesi gerektiğini bilirler. Diğer yandan *katılık*, bazen onlar üzerinde enine boyuna düşünmeden ya da çocuklarımız geliştikçe değişiklik yoluna gitmeden koyduğumuz kurallara sağlam bir bağlılık sürdürmektir. Ebeveynler olarak katı değil, tutarlı olmak isteriz.

Tabii ki çocukların tutarlılığa ihtiyacı vardır. Beklentilerimizin ne olduğunu ve kararlaştırılan kuralları ihlal ederlerse (ya da esnetirlerse) nasıl yanıt vereceğimizi bilmeleri gerekir. Güvenilirliğiniz onlara dünyalarında ne bekleyeceklerini öğretir. Dahası kendilerini güvende hissetmelerini sağlar, iç veya dış dünyaları karmaşık dahi olsa sabit ve istikrarlı olmanıza güvenebileceklerini bilirler. Bu çeşit tahmin edilebilir, hassas, uyumlu bir gözetim gerçekten güvenli bir bağlılık kurar. Çocuklarımıza

“güvenli sınırlama” denen şeyi sunmuş oluruz, böylece oturmak istedikleri koltuk kapıldığı için duygu patlaması yaşadıklarında onlara rehberlik edecek “güvenli bir dayanak noktaları” ve net sınırları olur. Koyduğunuz sınırlar Golden Gate Köprüsü’ndeki korkuluklar gibidir. Bir çocuk için net sınırlar olmadan yaşamak, sizi San-Francisco Körfezi’ne düşmekten koruyacak korkuluklar olmadan araba kullanmak kadar endişe uyandırıcıdır.

Ancak katılık, güvenlik ya da güvenilirlikle değil, inatçılıkla alakalıdır. Ebeveynleri gerektiğinde uzlaşmaktan ya da bir davranışın bağlamına ve ardındaki niyete bakmaktan veya bir istisna yapmanın mantıklı olduğu anları fark etmekten alıkoyar.

Ebeveynlerin çocuklarına karşı katı olmalarının temel nedenlerinden biri *korkuya dayalı ebeveynlik* biçimini uygulamalarıdır. Boyun eğip bir yemekte meşrubat içmelerine izin verirlerse kaygan bir zemin yaratacaklarından ve çocuklarının hayatlarının geri kalanında kahvaltı, öğle ve akşam yemeğinde gazoz içeceklerinden endişelenirler. Bu yüzden silahlarına yapışırlar ve meşrubat içilmesini reddederler.

Ya da altı yaşındaki çocuk bir kâbus görüp korktuğu için ebeveynleriyle yatmak istediğinde ebeveynler tehlikeli bir örnek teşkil edeceklerinden endişelenirler. “Kötü uyku alışkanlıkları geliştirmesini istemiyoruz. Daha en başından engellemezsek tüm çocukluğu boyunca kötü bir uykucu olacak,” derler. Böylece silahlarına yapışırlar ve görev duygusuyla onu yatağına gönderirler.

Korkuyu anlıyoruz. Kendi çocuklarımızda biz de bunu hissettik. Aynı zamanda ailelerin çocukları için örnek teşkil ettikleri her yerde dikkatli olmaları gerektiğine kesinlikle katılıyoruz. Zaten bu yüzden tutarlılık çok önemlidir.

Ancak korkuya dayalı ebeveynlik hiçbir konuda *asla* istisna yapamayacağımıza (veya gecenin bir vaktinde korkmuş çocuğumuzu eskin edersek veya rahatlatırsak onu ömür boyu uykusuzluğa

mahkûm edeceğimize) bizi inandırırorsa, o zaman katılığa geçeriz. Bu korkuya dayalı ebeveynliktir, çocuğumuzun o anda neye ihtiyacı olduğuna bağlı değildir. Bu ebeveynlik, bizim *kendi endişe ve korkularımızı azaltmayı* amaçlar, çocuğumuzun gelişen zihni ve büyüyen beyni için en iyisinin ne olduğunu dikkate almayı değil.

Öyleyse korkuya dayalı katılığa geçmeden tutarlılığı nasıl sağlarız? Öncelikle pazarlık konusu yapılamayacak bazı şeyler olduğunu kabul edelim. Örneğin, yeni yürümeye başlamış çocuğunuzun dolu bir otoparkta koşturmasına, okul çağına gelmiş çocuğunuzun tek başına yüzmesine veya ergenliğe girmiş çocuğunuzun sarhoş bir sürücünün arabasına binmesine hiçbir koşulda izin veremezsiniz. Fiziksel güvenlik pazarlık konusu olamaz.

Ancak bu asla istisna yapamayacağınız veya bazen çocuğunuz yaramazlık yaptığında başınızı çeviremeyeceğiniz anlamına gelmez. Örneğin, yemek masasında hiçbir elektronik cihaz olmayacağına dair bir kural koymuşsanız ama siz başka bir çiftle akşam yemeğinde muhabbet ederken o sessizce yeni aldığı elektronik bulmaca oyunuyla oynayacaksa, bu istisna yapmak için iyi bir fırsat olabilir. Veya kızınız akşam yemeğinden önce ev ödevlerini bitirmeye söz vermiş olabilir ama büyükanne ve büyükbabası onu dışarı çıkarmak için geldiyse onunla yeni bir anlaşma yapabilirsiniz.

Diğer bir deyişle amaç, çocuğunuza karşı *tutarlı ama esnek* bir yaklaşıma sahip olabilmektir. Böylece sizden ne bekleyeceklerini bilirler ama aynı zamanda kimi zaman işin içindeki tüm unsurları düşünebileceğinizi de bilirler. Bu da bizi bir önceki bölümde konuştuklarımıza geri götürüyor: yanıt esnekliği. Normal kurallarımız ve beklentilerimizde bir istisna yapmak durumunda kalsak da bir duruma çocuğumuz ve ailemiz için en iyisi olacak şekilde bilinçli bir yanıt vermek isteriz.

Tutarlıya karşı katı disiplinle ilgili sormamız gereken soru, başarmayı umduğumuz şeyin ne olduğudur: Ne öğretmek isti-

KATI



TUTARLI AMA ESNEK





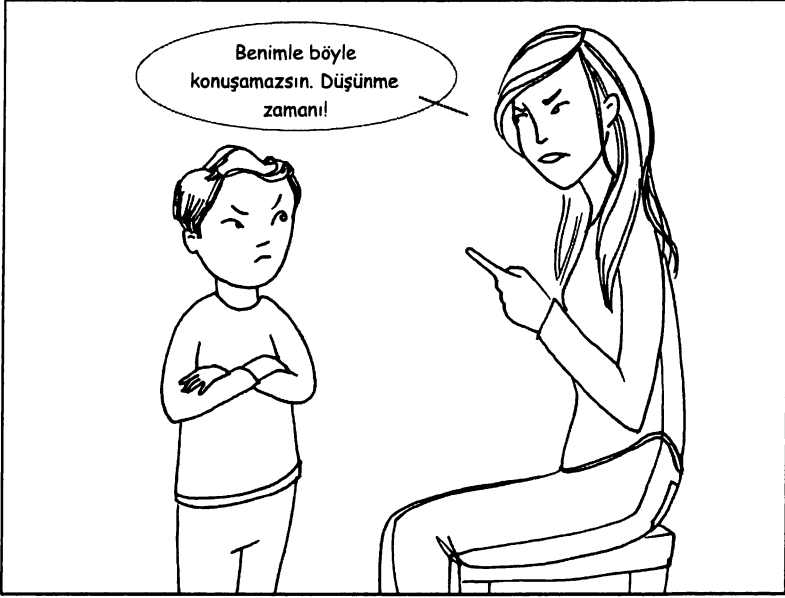
yoruz? Normal koşullarda kural ve beklentilerimizi tutarlı bir şekilde sürdürmek isteriz. Ancak katı olup da bağlamı göz ardı ederek istediğimiz dersleri öğretme şansını kaçırmaktan kaçınmak isteriz. Bazen disipline ederken hedeflerimizi başarmanın başka yollarını aramamız gerekir, böylece çocuklarımızın öğrenmelerini istediğimiz şeyleri onlara etkili bir şekilde öğretebiliriz.

Örneğin, bazen “yeniden yaptırma” deneyebilirsiniz. Saygısızca konuşmaya hemen bir ceza vermek yerine, “Eminim ki tekrar denesen bunu daha saygılı bir şekilde söyleyebilirsin,” gibi bir şey diyebilirsiniz. Yeniden yaptırmak bir çocuğa bir durumla iyi baş edebilmesi için ikinci bir şans verir. Doğru olanı yapmasını sağlar. Beklentilerinizi tutarlı bir şekilde sürdürmeye devam etmiş ancak bunu katı ve alakasız bir sonuçtan daha yararlı bir şekilde yapmış olursunuz.

Sonuçta, yetenek gelişimi disiplinin büyük bir parçasıdır ve tekrar tekrar rehberlik etmeyi ve eğitmenliği gerektirir. Çocuğunuzun futbol takımına koçluk etseydiniz ve topa düzgün vurması konusunda sıkıntı yaşasaydı ona bu konuda her sorun yaşadığında ceza vermezsiniz. Bunun yerine ona daha fazla pratik yaptırırdınız, böylece topu göndermek istediği yere atmada daha başarılı olurdu. Topa vurup hedefe gitmesini izlemeye dair daha açık ve tanıdık bir hissi olurdu. Aynı şekilde çocuklarımız beklentilerimizi karşılamayacak şekilde davrandığında bazen yapabileceğimiz en iyi şey beklentilerimizi karşılayacak şekilde davranmada pratik yapmalarını sağlamaktır.

Yetenek oluşturmaya teşvik etmenin diğer bir yolu, çocuğunuzun yaratıcı bir yanıtla gelmesini sağlamaktır. Ne kadar çok istersek isteyelim, “Özür dilerim,” demek öfkeyle atılmış kırık bir peri değneğini tamir etmez. Bir özür notu yazmak ve harçlığıyla yeni bir değnek almak daha fazlasını öğretebilir, karar verme ve empatiyle ilgili becerilerin gelişmesini sağlayabilir.

KATI BİR ŞEKİLDE EMİR VERİP TALEP ETMEK YERİNE...



DOĞRU ŞEYİ YAPMASI İÇİN PRATİK YAPTIRIN.



Yetenek oluşturma çabalarınızda esnek ve diğer seçeneklere açık kalırken tutarlı olmaya devam edebilirsiniz. Çocukların doğru ve yanlış öğrenirken hayatın dışarıdan gelen bir ödül ve cezayla ilgili olmadığını da öğrenmeleri gerekir. Esneklik, problem çözümü, bağlamı düşünmek ve hatalarımızı telafi etmek de önemlidir. En önemlisi de mevcut dersi gelişimsel olarak mümkün olduğunca kişisel içgörüsüyle anlamak, incittiğimiz birisiyle empati kurmak ve sonra duruma nasıl yanıt vereceğimizi anlayıp gelecekte bunu önlemektir.

Diğer bir deyişle, *doğruyu yanlıştan ayırmanın yanında çocuklarımıza öğretmek istediğimiz ahlakla ilgili birçok şey vardır.* Onlara ne zaman durup gideceklerini söyleyen, onları takip eden, kuralları ihlal ettiklerinde ceza kesen bir trafik polisi olmak istemeyiz. Sorumluluklarını bilerek araba sürmeyi öğretip kendi başlarına iyi kararlar vermeleri için onlara ihtiyaç duydukları yetenekleri, araçları ve pratik yapma fırsatını vermemiz daha iyi olmaz mı? Bunu başarmak için bazen yalnızca siyah ve beyaz alanları değil, gri olanları da görmeye açık olmamız gerekir. Daha önceden koyduğumuz tek taraflı bir kurala değil, şu anda bu özel durumda çocuklarımız ve ailemiz için en iyi olan seçeneğe dayalı kararlar vermeliyiz. Tutarlı, evet ama katı değil.

## Üç Akılgözü Sonucu

Böylece 1-2-3 Disiplini *bir* tanıma (öğretme) ve *iki* ilkeye (çocuğunuz hazır olana kadar bekleyin ve katı değil, tutarlı olun) odaklanır. Şimdi yönlendirirken beklediğimiz *üç* sonuca bakalım.

*Bütün-Beyinli Çocuk*'u okuduysanız Dan'in oluşturduğu, *Akılgözü* ve *Brainstorm* kitaplarında uzun uzun tartıştığı "akılgözü" terimine zaten aşinasınızdır. En basit şekilde açıklamak gerekirse akılgözü, kendi zihninizin yanı sıra başkasının zihnini de görme

yetisidir. Sağlıklı ve bağımsız bir benlik duygusunu sürdürürken anlamlı ilişkiler geliştirmemizi sağlar. Çocuklarımızdan (kişisel içgörüyü başvurarak) kendi duygularını düşünmelerini ve başkasının belirli bir durumu nasıl deneyimlediğini (*empati* kurarak) hayal etmelerini istediğimizde akılgözünü geliştirmelerini sağlarız.

Akılgözü daha önce ele aldığımız “bütünleşme” sürecini de içerir. Bütünleşmenin (beynin sağ ve sol kısımları veya bir ilişkideki iki insan gibi) farklı şeyler bağlandığında ortaya çıktığını hatırlayacaksınız. Bütünleşme olmazsa kaos ya da katılık meydana gelir. Bu yüzden bir ilişki, birbirimizin farklılıklarına ne kadar saygı duyduğumuza bağlı olarak kaçınılmaz bir yara aldığına veya birbirimize şefkatle bağlanmadığımızda bütünlükte bir kırılma oluşur. Bütünleşme yaratmanın bir örneği de böyle bir yarayı onarmaktır. Çocuklarınızla bağlantı kurarken kaos veya katılık meydana geliyorsa onarım gereklidir. Durumu onarmak için adım atabilir, böylece kötü bir karar aldığımızda

İÇGÖRÜ +  
 EMPATİ =  
 AKILGÖZÜ

ya da birini sözlerimizle veya eylemlerimizle incittiğimizde işleri yoluna koyabiliriz. Bu sonuçların her birini tek tek tartışalım (içgörü, empati ve bütünleşme/onarım).

### 1. Sonuç: İçgörü

Dramsız disiplin stratejisinin bir parçası olarak yönlendirmenin en iyi sonuçlarından biri, çocuklarımızda kişisel içgörü geliştirmesidir. Bunun nedeni, sadece emredip çocuklarımızdan beklentilerimizi karşılamalarını istemek yerine onlardan kendi duygularını ve zor durumlara karşı verdikleri yanıtları dikkate alıp düşüncelerini istememizdir. Bildiğiniz gibi bu zor olabilir çünkü çocuğun üst beyni hem en son gelişir hem de disiplin anlarında çoğunlukla çalışmaz. Ancak pratik içgörü geliştirme konuşmalarıyla (sonraki bölümde ele alıp daha detaylı açıklayacağımız üzere) çocuklar daha fazla farkında olup kendilerini daha iyi anlayabilirler. Ne hissettiklerini daha iyi anlamalarını sağlayacak kişisel bir akılgözü geliştirip zor durumlarda nasıl yanıt verecekleri konusunda daha kontrollü olabilirler.

Küçük çocuklarda sadece gözlemlediğimiz duyguları dile getirerek bile bu süreci kolaylaştırabiliriz: “Bebeğini çaldığında çok öfkelenmiş gibiydin. Doğru mu?” Daha büyük çocuklarda kendini anlaması için “tanıklığı yönlendirmek” zorunda kalsak da açık uçlu sorular daha iyidir: “Erkek kardeşini fırçalamadan önce seni izliyordum ve seni rahatsız etmesine gittikçe daha çok kızdın. Böyle mi hissediyordun?” Bu durumda yanıtının, “Evet! ... yapınca beni delirtiyor,” gibi bir şey olmasını umarsınız. Bir çocuk duygusal deneyimlerini her tartıştığında daha fazla içgörü edinir ve kendini daha iyi anlar. Akılgözünü geliştiren düşünsel bir konuşmadır. Kendi içgörüsüne böyle odaklanması onu yönlendirmenin istenen ikinci sonucuna götürebilir.

## 2. Sonuç: Empati

Kendi içlerinde gelişen içgörünün yanı sıra çocuklarımızın diğer akılgözü yönü olan empatiyi geliştirmesini isteriz. Nöroplastisite bilimi bize bu tekrarlı düşünme uygulamasının, başkalarıyla olan düşünsel diyaloglarımızda olduğu gibi akılgözü devremizi çalıştırdığını öğretir. İçsel zihinsel yaşantımıza tekrar tekrar odaklanmak beyindeki bağlantıyı da değiştirir, üst beynin empati kuran, “başkası odaklı” kısmını oluşturur ve güçlendirir: Bilim insanları buna prefrontal korteksin “sosyal ilişki devresi” derler. Bu yalnızca içgörü için kendimize değil, aynı zamanda empati için başkalarına da akılgözü haritaları oluşturan, ahlak ve karşılıklı anlayış için “biz” haritası olan beyin kısmıdır. Akılgözü devrelerinin yarattığı budur. Bu yüzden çocuklardan eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini düşünmeleri, başkasının bakış açısından bakma ve



başkalarının duygularına karşı farkındalık geliştirme konusunda pratik yapmalarını isteriz.

Sadece sorular sorup çocuklarımızın bunun gibi gözlemler yapmalarını sağlamak öğüt vermekten, nutuk çekmekten veya sonuç vermekten çok daha etkili olacaktır. İnsan beyni, çevremizdeki insanların deneyimlerini algılayan, hatta onlarla gelişen “biz”in bir parçası olarak hissetmemizi sağlayacak şekilde kendisini geliştirebilir. Bu şekilde yalnızca empatiyi değil, aynı zamanda önemli karşılıklı bağlılık duygusunu (ahlaki imgeleme, düşünmeye ve eyleme temel teşkil eden bütünlük durumunu) deneyimleriz.

Bu yüzden çocuklarımızın, başka birinin bir durumu nasıl hissettiğini ya da deneyimlediğini düşünme pratiği yapmalarını ne kadar sağlarsak o kadar empatik ve ilgili olacaklardır. İçgörü ve empati devreleri geliştikçe ahlak temellerini (yalnızca farklılaşmış olduğumuza dair içsel bir duyumsamayı değil, aynı zamanda



daha büyük bir bütünün bir parçası olma hissini) doğal olarak kurarlar. Bütünleşme budur.

### 3. Sonuç: Bütünleşme ve Yaraların Onarımı

Çocuklarımızın kendi duygularını ve eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini düşünmelerini sağladıktan sonra durumu onarıp işleri yoluna koyarken bütünleşmeyi yaratmak için ne yapabileceklerini sormak isteriz. Şimdi beynin hangi kısmına başvuracağız? Doğru tahmin ettiniz: empati, maneviyat, kararlarımızın sonuçlarını düşünme ve duyguları kontrol etme sorumluluğu olan üst beyne başvuracağız.

Bir durumu onarmak gerektiğinde sorular sorarak üst beyne başvururuz. “Bunu nasıl düzeltebilirsin? Bunu onarmak için nasıl olumlu bir adım atabilirsin? Şimdi ne olması gerektiğini düşünüyorsun?” Onarım, bir bağlantı diğer kişiyle yeniden kuruldukça içgörü ve empatiye, sonrasında da akılgözünün “biz” haritasına dayanarak gelişir. Çocuklarımızı empati ve içgörüyeye yönlendirdiğimizde harekete geçme sonucunun yalnızca davranışlarının etkilediği duruma değil, aynı zamanda diğer kişiye ve ilişkinin kendisine yönelik olmasını amaçlamak isteriz.

Birini incittikten ya da kötü bir karar aldıktan sonra eyleme geçmek çocuklarımız da dâhil olmak üzere hiçbirimiz için kolay değildir. Özellikle çocuklar küçükse veya bilhassa utangaç bir mizaçları varsa ebeveynlerin onları desteklemesi ve özür dilerken onlara yardım etmeleri gerekebilir. Bazen ebeveynin çocuğun yerine özür dilemesi iyidir. İkiniz önceden bir mesaj üzerinde anlaşabilirsiniz. Sonuçta çocuk henüz hazır değilken onu sahte bir özür dilemeye zorlamak iyi değildir veya onu özre zorlamak sinir sistemini endişeyle doldurabilir. Mesele yine çocuğunuzun



hazır olup olmadığını sormaya geliyor. Bazen bir çocuğun doğru ruh halinde olmasını beklemeliyiz.

Geri dönüp bir hatayı telafi etmek hiç kolay değildir. Ancak dramsız disiplin çocukların bu şekilde davranmayı öğrenmesine yardımcı olmamızı sağlar. Çocuklarımızın içgörüsü kendilerini daha iyi anlamalarını, empatiyle başkalarının bakış açısından bakmalarını ve yanlış bir şey yaptıkları belirli bir durumu düzeltmek için adım atmaya odaklanmalarını sağlayacak pratiklerle bu üç sonucu başarmayı hedefler. Çocuklar kendilerini tanıma, başkalarının duygularını düşünme ve bir durumu onarmak için eyleme geçme becerilerini artırdıklarında, ergenliğe ve yetişkinliğe geçtikçe kendilerini daha iyi tanımalarını ve başkalarıyla geçinmelerini sağlayan ön loblarındaki bağlantıları oluşturup güçlendirirler. Temelde çocuğunuzun beynine, “ben”, “sen” ve “biz” akılgözü haritalarını nasıl yapacağını öğretmiş olursunuz.

### Uygulamada 1-2-3 Disiplini

Hayat bize beyni yapılandırmak için fırsat üstüne fırsat verir. Roger, kardeşinin oyun arkadaşını etkisi altına alma konusunda kızıyla konuşurken gördüğümüz budur. Kızına kolayca, “Allie, neden Katie ve Gina’ya kendi başlarına olmaları için zaman vermiyorsun?” gibi bir şey diyebilirdi. Ama böyle yaparak Allie’yi eğitime ve beynini yapılandırma fırsatını kaçırmış olurdu.

Bunun yerine yanıtı 1-2-3 yaklaşımına uygun oldu. Ahkâm kesmek yerine kızıyla diyaloga girerek (“Katie’nin mutsuz olduğunu görüyor musun?”) bir disiplin tanımına odaklandı: öğretme. Aynı zamanda iki temel ilkeye göre hareket etti: İlk olarak kızını ön yargısız dinlediğini ona hissettirerek *hazır* olduğundan emin oldu (“Senin hatan olmadığına tamamen katılıyorum”). İkinci olarak *fazla katı olmaktan kaçındı*, hatta Allie’den duruma iyi bir yanıt

vermesinde yardım istedi. Kızının kendi eylemlerini (“Neden onun üzgün olabileceğini düşünüyorsun?”), kız kardeşinin duygularını (“Burada durup nasıl hissettiğini söyleyecek olsa tam olarak ne derdi?”) ve durumu onarmak için verebileceği en iyi yanıtın ne olduğunu (“Hadi bir plan yapalım.”) düşünmesine yardım ederek üç sonucu da elde etti.

Bu yaklaşım daha büyük çocuklarda da işe yarar. Bir çiftin, ortaokul çağındaki çocuklarına bunu nasıl uyguladığına bakalım.

Nila geçen yılki bütün tatillerde yaptığı dilek listesinin en başına sürekli “cep telefonu” yazmıştı. Ebeveynleri Steve ve Bela’ya durmadan diğer “tüm” çocukların telefonu olduğunu söylüyordu. Anne ve babası arkadaşlarının çoğundan daha fazla direndi, on iki yaşına geldiğinde ise pes ettiler. Sonuçta Nila sorumluluk sahibi bir çocuktü, artık ebeveynlerinden ayrı daha fazla zaman geçiriyordu ve bir telefon işleri herkes için daha iyi bir hale getirebilirdi. Önemli olduğunu bildikleri tüm önlemleri aldılar (telefonun internet özelliklerini kapatmak, tehlikeli içeriği filtreleyecek uygulamalar indirmek, onunla mahremiyet ve güvenlik gibi konularda konuşmak) ve ebeveynlik hayatlarındaki bir sonraki aşamaya geçtiler.

İlk birkaç ayda Nila ebeveynlerini bu karardan dolayı pişman etmedi. Telefonuna dikkat edip uygun bir şekilde kullandı ve ebeveynleri uygunluk etkenini fazla abartmadıklarını öğrendiler.

Ama bir gece Bela, ışıklar kapandıktan bir saat sonra Nila’nın öksürdüğünü duydu, bu yüzden kapıyı açıp onu kontrol etti. Nila’nın yatağının üzerindeki mavi parıltı aniden kayboldu ancak artık çok geçti. Yakalanmıştı.

Bela tavandaki lambayı açtı ve daha o bir şey demeden önce Nila açıklamaya çalıştı: “Anne, sınavla ilgili endişeliydim ve uyuyamadım, sadece aklımı başka bir şeye vermeye çalışıyordum.”

Bela özellikle de asıl hedefinin kızının uykuya dönmesini sağlamak olduğu o anda aşırı tepki vermemesi gerektiğini iyi biliyordu, bu yüzden öncelikle bağlantı kurdu: “Aklını başka bir şeye vermek istemeni anlayabiliyorum. Uyuyamamaktan nefret ederim.” Sonra da kısaca, “Ama bunu yarın konuşalım. Telefonu bana ver ve bence hemen uyu,” dedi.

Bela, Steve’e söylediğinde eşinin de Bela’nın evde olmadığı geçen hafta Nila’yla benzer bir etkileşim kurduğunu ve eşinin ona bundan bahsetmeyi unuttuğunu öğrendi. O halde şimdi kızlarının cep telefonu kullanımı ve uyku konusundaki kuralları pervasızca ihlal ettiği iki durum vardı.

Steve ve Bela 1-2-3 disiplini yaklaşımını kullanarak disiplinin bir tanımına odaklandılar. Burada ne öğretmek istiyorlardı? Dürüstlüğün, sorumluluğun, güvenin ve tüm aile bireylerinin koyduğu kurallara uymanın önemini vurgulamak istediler. Nila’nın kuralları hiçe saymasına nasıl tepki vereceklerini düşünürken bu tanımı zihinlerinde ön planda tuttular.

Sonrasında iki ilkeye odaklandılar. Bela, Nila’nın telefonunu alıp yatağa gitmesini söyleyerek ilkini sergiledi, kızının bu konuşma için hazır olduğundan emin oldu. Gecenin bir vakti, herkes yorgunken ve bir çocuk yatma zamanını geciktirmişken genellikle bir şeyler öğretmek için iyi bir zaman değildir. Nila’ya tam o sırada bir ders vermeye kalkışılırdı bu muhtemelen hem anneyi hem de kızını bıktırıp öfkelendirecek bir dramla biterdi. Ne uykuyla ne de öğrenilmiş bir dersle sonuçlanırdı. Ertesi gün daha doğru bir anı bekleyip Bela ve Steve’in bu soruna yönelmesi daha iyi bir strateji olurdu: sabah kahvaltı veya öğle yemeği hazırlama telaşı içindeyken değil de akşam yemeğinden sonra herkesin yeni bir bakış açısıyla olayı daha sakince değerlendirebileceği bir zamanda.

Spesifik yanıtı gelecek olursak, burada da ikinci prensip devreye giriyor: katı değil, tutarlı olun. Tutarlılık elbette çok önemlidir.

Steve ve Bela, Nila'nın telefonuyla ilgili dürüst ve sorumluluk sahibi olması gerektiği konusunda açık bir duruş sergilemişti. Nila ise bu anlaşmaya uymamıştı. Bu yüzden bu ihmale tutarlı bir tepki göstermeleri gerekiyordu.

Ancak bunu yaparken katı ve hızlı bir karar verip amaçlarının dışına çıkmak istemiyorlardı. İlk tepkileri telefonu tamamen elinden almaktı. Fakat konuşup sakinleştikten sonra bu tepkinin aşırı olacağını anladılar. Bu sorun hariç tutulursa Nila telefonunu sorumluluklarını bilerek kullanmıştı. Bu yüzden telefonu onun elinden almaktansa sorunu Nila'yla tartışmaya karar verdiler. Duruma uygun kurallar koymak için ondan yardım istediler. Aslında herkes için kolay bir çözüm yolu öneren de o oldu: Yatmaya gittiğinde telefonunu odasına götürmeyecekti. Böylece telefonunu sık sık kontrol etmeyecek, anne ve babası onun ve telefonunun dinlendiğinden emin olabilecekti.

Nila'nın genel olarak iyi kararlar vermesi düşünüldüğünde bu tepki mantıklıydı. Daha fazla sorun çıkarsa veya Nila telefonunu kötüye kullanmaya devam ederse Steve ve Bela'nın telefonunu ona sadece günün belli saatlerinde vereceği konusunda anlaştilar.

Onunla birlikte karar verecek kadar Nila'ya saygı duyan ancak yine de sınırları belirleyen bu tepkiyle Steve ve Bela tutarlı bir şekilde iş birliği yaparak hareket ettiler. Kendi kural ve beklentilerinden şaşmadılar ama kızlarının, içinde buldukları durumun veya onunla ilişkilerinin faydasına olmayacak kadar katı ve disiplinli de olmadılar.

Sonuç olarak hedeflerine ulaşma şanslarını bir hayli yükselttiler: içgörü, empati ve bütünleşme/onarım. Soru sorarak ve diyaloga girerek kızlarını içgörüyü başvurmaya teşvik ettiler. Sorular, Nila'nın yapmaması gerektiği halde telefonunu kullanma kararını şöyle bir durup düşündürmeyi amaçlıyordu: "Odanda yapmaman gereken bir şey yaptığında nasıl hissediyorsun? Veya

odaya girip seni elinde telefonla gördüğümüzde? Sence biz nasıl hissediyoruz?” Diğer sorular da içgörünün gelecekte daha iyi seçeneklere dönüşmesine yol açtı: “Bir dahaki sefere uyumakta zorlanırsan telefonuna sarılmak yerine neler yapabilirsin?” Bu sorularla Nila'nın ailesi onun kişisel içgörüsünün ve üst beyninin gelişmesine, böylece gelecekte daha vicdanlı ve içgörülü olmasına yardımcı oldular. Bunun yanı sıra Nila'ya ve isteklerine saygı duyacak şekilde konuya yaklaşarak Nila'nın sonraki zamanlarda, hatta ergenlik çağında daha büyük konular hakkında gelip onlarla konuşabilme ihtimalini artırdılar.

Bu durumda empati sonucu, diğer spesifik disiplin anlarından farklıdır. Çoğunlukla çocuklarımız kötü bir karar verdiklerinde onları empatiye teşvik ederken onlardan davranışlarından dolayı incinen başka birinin duygularını düşünmelerini isteriz. Bu durumda ise biraz uykusuzluk çeken Nila dışında kimseye gerçek bir zarar gelmemiştir. Ancak Steve ve Bela kızlarına duydukları güvenin biraz da olsa sarsıldığını anlatmaya çalıştılar. Konuyu fazla abartmaktan, suçluluk psikolojisine veya acındırmaya başvurmaktan daha iyisini biliyorlardı ve bu taktiklere başvurmayacaklarını ona açıkça belirttiler. Ancak onunla ilişkilerinin ne kadar önemli olduğu konusunda konuştular ve sarsılmış bir güvenin o ilişkiye herhangi bir şekilde zarar vermesinin iyi olmayacağını açıkladılar.

İlişkiye dair tartışmanın bu kısmı bütünleşmeye, farklı parçaların bağlantısına odaklanmaktır. Bütünleşme bütünü parçaların toplamından daha büyük kılan şeydir ve bir ilişkide sevgiyi yaratır. İçgörü ve empatiye, sonra da ilişkilerine bu şekilde odaklanmak doğal olarak üçüncü istenen sonuca, yani onarıma götürür. Bir ilişkide bir gedik oluştu mu ne kadar küçük olursa olsun onu mümkün olduğu kadar onarmak isteriz. Nila'nın ebeveynleri de ona bu şansını vermeliydi. Gece geç saatte telefon kullanımı konusundaki kurallarla ilgili konuşurken ondan yükümlülüklerle

uyumamanın ilişkisel etkilerini düşünmesi için sorular sordular. Yine onu suçlu hissettirip duygusal açıdan manipüle etmekten kaçındılar, bunun yerine, “Sana olan güvenimize dair kendimizi iyi hissettirecek ne yapabilirsin?” gibi iyi niyetli sorular sordular. Telefonunu yalnızca zaman zaman arayıp ebeveynleriyle konuşmak ya da geceleri odasının dışında bırakmak gibi yapabileceği güven verici eylemler üzerinde düşünmesini sağlayarak “şahidi yönlendirmek” zorundaydılar. Böylece ebeveynlerinin ona olan güvenini yeniden kurarken bilinçli olabileceği yolları düşündü.

Bu durumda Nila'nın yaptığı ihlalin, ebeveynlerin her gün baş etmek durumunda olduğu tipik davranış kategorisine girdiğine dikkat edin. Bazen profesyonellerin de dâhil olmasının faydalı olabileceği davranışsal sorunlar vardır. Baş edilmesi güç olan ve daha uzun süre devam eden ekstrem davranışlar bazen başka bir şeyler döndüğüne delalettir. Çocuğunuz onarım çabalarına yanıt vermeyen yoğun duygusal tepkiselliği sıklıkla yaşıyorsa pedyatrik psikoterapistle ya da çocuğunuzun ve sizin bir müdahaleden fayda görüp göremeyeceğinizi anlamak için durumu sizinle destekleyici bir şekilde değerlendirecek bir çocuk gelişim uzmanıyla konuşmanız yararlı olabilir. Kendi deneyimimizde sık sık yoğun tepkisellik sergileyen çocuklar duygusal bütünleşme, dikkat ve/veya dürtüsellik ya da duygudurum bozukluklarıyla ilgili doğuştan gelen sorunlarla mücadele ediyor olabilirler. Bunun yanı sıra bir ilişkideki tekrarlı yaralanmaların kaynağı olabilen otokontrolle alakalı bir sorun olarak kendini gösteren davranışsal problemlerde bir travma hikâyesi, geçmişte yaşanan gerçekten zor bir deneyim ya da ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkisel uyumsuzluklar rol oynayabilir. Bu tür sorunlar yaşıyorsanız ideal gelişime giden yolda yürürken size ve çocuğunuza yardım edebilecek birini bulmanızı öneririz.

Ancak çoğu disiplin durumunda çocuğunuza karşı bütün beyin yaklaşımına başvurmak evinize daha çok iş birliği, huzur ve sükûnet getirir. 1-2-3 disiplini bir formül ya da harfiyen takip edilmesi gereken bir kurallar dizisi değildir. Bunu ezberleyip katı bir şekilde uygulamanıza gerek yok. Size yalnızca yönlendirmeniz gerektiğinde aklınızda tutmanız gereken ilkeler sunuyoruz. Kendinize disiplinin tanımını ve amacını, bu sürece rehberlik etmesi gereken ilkeleri ve istediğiniz sonuçları hatırlatarak, daha çok iş birliğine ve tüm aile üyeleri arasında daha iyi ilişkilere yönlendirecek şekilde çocuklarınızı disipline etme şansını kendinize verebilirsiniz.

## 6. BÖLÜM

# Davranışı Ele Almak: Y-Ö-N-L-E-N-D-İ-R-M-E Kadar Basit

**A**nna'nın on bir yaşındaki çocuğu Paolo, annesini okuldan arayıp bu öğleden sonra arkadaşı Harrison'ın evine gidip gidemeyeceğini sordu. Paolo'nun anlattığına göre planları, akşam yemeğine kadar önce ödevleri bitirip sonra oyun oynamaktı. Anna, Harrison'ın ebeveynlerinin bu planı bilip bilmediğini sorduğunda Paolo haberdar olduklarını belirtti, bu yüzden Anna onu akşam yemeğinden önce alacağını söyledi.

Ancak Anna o öğleden sonra Harrison'ın annesine mesaj atıp Paolo'yu birkaç dakika içinde alacağını bildirdiğinde Harrison'ın annesi iş yerinde olduğunu söyledi. Anna o zaman Harrison'ın babasının da evde olmadığını ve ikisinin de Paolo'nun onların evine gideceğinden ve çocukların planlarından haberdar olmadığını öğrendi.

Anna kızgındı. Bir çeşit iletişimsizlik olabileceğini biliyordu ama ona gerçekten de Paolo dürüst davranmamış gibi geliyordu. En iyi ihtimalle çocuk planı yanlış anlamıştı ama öyle olsa bile Harrison'ın ebeveynlerinin evde olmayacağını ve onlara ulaşamayacağını anladığında annesine bildirmeliydi. En kötü ihtimalle ise annesine basbayağı yalan söylemişti.



Paolo ve annesi Harrison'ın evinden çıkıp arabayla eve dönerken Anna sonuçlarını umursamadan onu eleştirmek, ona güven ve sorumluluk konusunda öfkeyle ders vermek istedi.

Fakat bunu yapmadı.

Bunun yerine bütün beyin yaklaşımına başvurdu. Oğlu daha büyük olduğu ve tepkisel bir ruh halinde olmadığı için yaklaşımının “bağlantı” kısmı basitçe onu kucaklayıp iyi vakit geçirip geçirmediğini sormayı gerektiriyordu. Sonra onunla doğrudan iletişim kurarak ona saygı gösterdi. Harrison'ın annesine gönderdiği mesajı söyledi ve sonrasında, “Harrison’la beraber çok eğlendiğiniz için memnunum. Ama bir sorum var. Ailemizde güvenin ne kadar önemli olduğunu bildiğini biliyorum, bu nedenle burada tam olarak ne olduğunu merak ediyorum,” dedi. Anna sert olmayan, durumu anlayamadığını ve merak ettiğini ileten sakin bir ses tonuyla konuştu.

Anna'nın oğluya iyi niyetli konuşarak başvurduğu bu merak temelli yaklaşım, disiplin durumunun dramını azaltmayı sağladı. Anna öfkeli olsa da hemen çocukların ebeveynlerini bilerek aldatmaları sonucuna varmaktan kaçındı. Sonuçta Paolo annesinin sorusunu doğrudan suçlanıyormuş gibi hissetmeden duyabildi. Bunun yanı sıra Anna'nın merakı Paolo'nun omuzlarına kendini doğrudan açıklamak için sorumluluk yüklüyordu, böylece çocuğun üst beynine biraz egzersiz yaptıracak şekilde verdiği kararlar ilgili düşünmek zorundaydı. Anna'nın yaklaşımı Paolo'ya, onun çoğu zaman iyi kararlar verdiği varsayımından yola çıktığını, o bunu yapmadığında da Anna'nın kafasının karıştığını ve şaşırıldığını gösterdi.

Tabii ki bu durumda Paolo iyi bir karar vermemişti. Annesine Harrison'ın, eve geldiklerinde babasının evde olacağını düşündüğünü ama geldiklerinde orada olmadığını açıkladı. Annesini hemen haberdar etmesi gerektiğini kabul ediyordu ama

yapmamıştı. “Biliyorum anne. Evde kimsenin olmadığını sana söylemeliydim. Özür dilerim.”

O zaman Anna, “Evet, bana söylemen gerektiği konusunda aynı fikirde olduğumuz için mutluyum. Neden söylemediğini biraz daha açıkla,” gibi bir şey söyleyerek bağlantıdan yönlendirmeye geçebildi. Fakat bunun yalnızca bu davranışı yönlendirmekten çok daha fazlası olmasını istiyordu. Bu anı, oğluna önemli kişisel ve ilişkisel beceriler kazandırmak için bir fırsat olarak gördü. Onun eylemlerinin, annesinin ona karşı duyduğu güvende küçük bir gedik yarattığını ve bunun nedeninin planlarda bir değişiklik olduğunda haber vermekle ilgili aile kurallarını ihlal etmesi olduğunu anlamasını sağlamak istedi. Bu yüzden yönlendirmeye geçmeden önce kendisini kontrol etti.

### **Yönlendirmeden Önce: Sakin Olun ve Bağlantı Kurun**

İkinci Dünya Savaşı sırasında çok ünlü olan İngiliz posterini gördünüz mü? Üzerinde “Sakin Ol ve Devam Et” yazar. Çocuğunuz öfkeden çıldırdığında ya da *siz* çıldırmadan önce akılda tutmak için hiç de kötü bir söz değil. Anna, Paolo'nun davranışını yönlendirirken sakın kalmanın önemini anladı. Sinirlenip oğluna bağırmanın kimseye bir faydası yoktu. Aslında bu, Paolo'yu şöğütacak ve burada önemli olan şeyden uzaklaştıracaktı: davranışını yönlendirmek için bu anı kullanmak ve öğretmek.

Birazdan çocuklar kötü kararlar aldıklarında ya da tamamen kontrolü yitirdiklerinde onları nasıl yönlendirebileceğimize dair farklı yollara bakarak pek çok strateji tartışacağız. Ancak çocuklarınızı, üst beynini kullanması için yönlendirirken hangi stratejiyi kullanacağınıza karar vermeden önce yapacağınız ilk şey şudur: *Kendinizi kontrol edin. Hatırlayın: Ben hazır mıyım? sorusu Çocuğum hazır mı? sorusu kadar önemlidir.*

Yeni temizlediğiniz mutfağınıza girdiğinizde dört yaşındaki çocuğunuzu tezgâhta otururken bulduğunuzu hayal edin, yanında boş bir yumurta kartonu ve bir düzine kırık kabuk var ve yumurtalarla dolu kum kovasını karıştırıyor. Hem de kum küreğiyle! Ya da on iki yaşındaki çocuğunuz size pazar günü akşam altıda ertesi sabah için 3 boyutlu hücre modeli yapma ödevi olduğunu söyler. Tüm ödevlerini yapacağına dair sizi temin etmesine rağmen öğleden sonrayı bir arkadaşıyla basketbol ve video oyunları oynayarak geçirmiştir.

Bu tür sinir bozucu anlarda yapabileceğiniz en iyi şey durmaktır. Yoksa tepkisel ruh haliniz sizi bağırırmaya ya da en azından dört yaşındaki (veya on iki yaşındaki) çocuğunuzun bundan daha iyisini bilmesi gerektiğine dair nutuk atmaya itebilir.

Bunun yerine durun. Sadece durun. Soluklanabilmeniz için kendinize izin verin. Sıcağı sıcağına tepki vermekten, sonuç bildirmekten ya da ders vermekten kaçının.

Kolay olmadığını biliyoruz ama hatırlayın: Çocuklarınız bir şekilde işleri berbat ettiğinde onları üst beyinlerini kullanmaları için yönlendirmek istersiniz. Bu yüzden sizin de üst beyninizi kullanmanız önemli. Üç yaşındaki çocuğunuz bir öfke nöbeti geçirdiğinde onun, duygularını ve bedenini kontrol etmek için sınırlı bir kapasitesi olan küçük bir çocuk olduğunu hatırlayın. İşiniz ilişkideki yetişkin olmak ve duygusal fırtınada güvenli ve sakin bir sığınak olmaktır. *Çocuğunuzun davranışına yanıt verme biçiminiz tüm sahnenin gidişatını ciddi anlamda etkileyecektir.* Bu yüzden yönlendirmeden önce kendinizi kontrol edip sakin kalmak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Bu, üst beyinden gelen bir duraksamadır, aynı zamanda üst beyninizin gücünü de artırır. Bunun yanı sıra çocuklarınıza bu tür beceriler gösterdiğinizde bunları öğrenme ihtimalleri de artar.

Bir duraksama sırasında açık ve sakin kalmak ilk adımınızdır.

Sonra bağlantı kurmayı hatırlayın. Çocuğunuzu disipline ederken sakın, sevecen ve korumacı olmak gerçekten mümkündür. Oldukça da etkilidir. Değişmesini istediğiniz davranışa dair bir konuşma başlattığınızda güçlü bir ses tonunun ne kadar etkili olabileceğini küçümsemeyin. Sonuçta çocuğunuzla hâlâ sıcaklık, sevgi, saygı ve şefkat ileten bir şekilde etkileşim kurarken disiplininizde tutarlı olmaya çalıştığınızı unutmayın. Ebeveynliğin bu iki yönü aynı anda var olabilir ve olmalıdır. Anna'nın, Paolo'yla konuşurken kurmaya çalıştığı denge buydu.

Kitap boyunca şu konuda ısrar ettiğimizi okudunuz: Çocukların üzgün olsalar dahi sınırlara ihtiyaçları vardır. Ancak bol bol empati kurup çocuğumuzun davranışının ardındaki istek ve duyguları onaylarken taviz vermemeyi sürdürebiliriz. “Bir tane daha çubuk dondurma istediğini biliyorum ama fikrimi değiştirmeyeceğim. Ağlasan da üzülüp hayal kırıklığına uğrasan da sorun yok, sen üzgünken seni rahatlatmak için yanında olacağım.”

Bir çocuğun duygularını ciddiye almazlık etmeyin. Bunun yerine içsel ve subjektif deneyimini onaylayın. Bir çocuk bir duruma güçlü bir tepki verdiği (özellikle de tepkisi yersiz, hatta saçma geliyorsa) ebeveynler, “Sadece yorgunsun” ya da “Çok da mühim değil” veya “Bu konuda neden bu kadar üzgünsün?” gibi bir şey söylemeye meyleder. Ancak bunun gibi ifadeler çocuğun deneyimini (düşüncelerini, duygularını ve isteklerini) küçümser. Yanıt vermeden önce dinlemek, empati kurmak ve çocuğun deneyimini gerçekten anlamak duygusal açıdan daha duyarlı ve etkilidir. Çocuğunuzun isteği size saçma gelebilir fakat onun için gerçek olduğunu unutmayın, onun için önemli olan bir şeyi hiçe saymak istemezsiniz.

Bu yüzden disiplin zamanı geldiğinde sakın olun ve bağlantı kurun. Sonra yönlendirme stratejilerine dönebilirsiniz.



### **Y-Ö-N-L-E-N-D-İ-R-M-E-N-İ-Z-E Yardım Eden Stratejiler**

Bu bölümün geri kalanında beklediğiniz şeye odaklanacağız: çocuğunuzla bağlantı kurup üst beyinlerini yönlendirmek istediğinizde kullanabileceğiniz spesifik dramsız yönlendirme stratejileri. Bu stratejileri aklınızda tutmanızı kolaylaştırmak için bunlardan devrik bir akronim oluşturduk:

Yaratıcı biçimde yaklaşın duruma

Öğretin akılgözü araçlarını

Ne olur anlatın, öğüt vermeyin

Lütfen konuşmayı kısa kesin

EVETe çevirin HAYIRı ama koşullu olsun

Nasıl hissediyor olursa olsun kucak açın  
Disipline dâhil edin çocuğunuzu  
İyi ve olumlu olan şeyleri vurgulayın  
*Rahatlayıp öncelikle bağlantı kurmayı unutmayın tabii.*

Detaylara girmeden önce açık olalım: Bu ezberlemeniz gereken bir liste değil. Bunlar sadece yıllarca beraber çalıştığımız ebeveynlerin en faydalı buldukları tavsiyelerdir. (Bu arada listeyi kitabın son sayfalarına Buzdolabı Notu olarak ekledik.) Her zamanki gibi tüm bu stratejileri, “ebeveyn çantanızdaki” farklı yaklaşımlar olarak saklayabilir ve farklı durumlarda hem kendi ebeveynlik felsefenize hem de bunlardan çocuğunuzun ruh hali, yaşı ve dönemine göre uygun gördüklerinize başvurabilirsiniz.

## **1. Yönlendirme Stratejisi: Yaratıcı Biçimde Yaklaşın Duruma**

Ebeveyn çantanızda hazır bulunması gereken en iyi aletlerden biri yaratıcılıktır. Kitap boyunca defalarca söylediğimiz gibi her durumda kullanılabilecek herkese uyan bir teknik yoktur. Bunun yerine istekli olup hızlı düşünmek ve konu ne olursa olsun farklı farklı baş etme yolları bulmak zorundayız. 5. Bölüm’de dediğimiz gibi ebeveynlerin yanıt esnekliğine ihtiyacı vardır. Bu esneklik, durup ebeveynlik tarzımıza, her çocuğun bireysel mizacına ve ihtiyaçlarına dayalı farklı yaklaşımlara başvurarak bir durum için çeşitli yanıtlar düşünmemizi sağlar.

Yanıt esnekliğini uygularken üst beynimizin ve yürütücü işlev becerilerinin merkezi olan prefrontal korteksimizi kullanırız. Bir disiplin anında beynimizin bu kısmını kullanmak empati ile uyumlu iletişim kurma ve hatta tepkiselliğimizi sakinleştirme becerisini kullanmamızı daha olası kılar. Diğer yandan *sert* olup

nehirin katılık kıyısında kalırsak ebeveynler olarak çok daha tepkisel olur ve kendimizi iyi idare edemeyiz. Böyle bir anımız oldu mu? Tabii ki. Alt beynimiz idareyi ele alıp tepkisel beyin devremizin yönetmesine izin vererek gösteriye hâkim olacaktır. Bu yüzden özellikle çocuklarımız kontrolden çıktıklarında ya da kötü kararlar aldıklarında yanıt esnekliği ve yaratıcılık için çabalamamız çok önemlidir. O zaman zor durumlara yaklaşmanın yaratıcı ve yenilikçi yollarını bulabiliriz.

Örneğin, bir çocuk üzgünken mizah güçlü bir araçtır. Özellikle küçük çocuklarla komik bir sesle konuşarak, düşerek ya da şakşak kullanarak bir etkileşimin dinamiklerini tamamen değiştirebilirsiniz. Altı yaşındaysanız ve babanıza sinirlenmişseniz babanız salondaki oyuncaklardan birine takılıp düşmüş rolü yaptığı zaman ona sinirli kalamazsınız. Aynı şekilde parktan ayrılırken, anne korkar gibi yaparak kıkırdayıp çığlık atarken onu arabaya kadar kovalamanız oldukça eğlencelidir. Oyunbaz olmak bir çocuğun şiddetli duygu baloncuğunu delmenin harika bir yoludur, böylece kontrolünü yeniden kazanmasını sağlayabilirsiniz.

Bu büyük çocuklarla etkileşim için de geçerlidir, yalnızca gözlerini devirmelerine karşı daha incelikli ve istekli olmak zorundasınız. On bir yaşındaki çocuğunuz kanepede oturmuş, size ve küçük kardeşlerine masa oyununda katılmaya istekli değilse, onun üzerine oturup şakacı bir şekilde ortamı değiştirebilirsiniz. Yine de bu düşünceli bir şekilde yapılmalı, kişiliğine ve ruh haline uymalı ama şakacı bir şekilde özür de içermelidir: “Ah, üzgünüm. Seni orada görmedim.” En azından sözde sinirli bir şekilde, “Baba!” demesine neden olup yine durumun dinamiklerini değiştirebilir.

Bu tip bir şakacılık ve mizahın çocuklarla ve yetişkinlerle etkili olabilmesinin bir nedeni beynin yeniliği sevmesidir. Beyne daha önce görmediği bir şeyi tanıtabilirseniz ona dikkatini ve-

EMİR VERİP TALEP ETMEK YERİNE...



YARATICI VE OYUNCU OLUN.





recedir. Bu evrimsel açıdan bakıldığında anlamlıdır, genelde gördüklerimizden farklı olan bir şey ilkel ve otomatik seviyede ilgimizi doruğa ulaştıracaktır. Sonuçta beynin ilk görevi durumu güvenlik açısından değerlendirmektir. Bu yüzden dikkati hemen eşsiz, yeni veya farklı olan şeye kayar, böylece çevresindeki yeni unsurun güvenli olup olmadığını değerlendirebilir. Beynin değer merkezleri, “Bu önemli mi? Burada dikkatli olmam gerekli mi? Bu iyi mi kötü mü? Ona doğru gideyim mi yoksa ondan uzaklaşayım mı?” diye sorar. Yeniliğe gösterilen bu dikkat, mizah ve şapşallığın bir disiplin anında çok etkili olabilmesinin asıl nedenidir. Aynı zamanda saygılı bir mizah anlayışı tehdit olmadığını iletir, bu da sosyal ilişki devremize izin vererek başkalarıyla iletişimi geliştirir. Disiplin durumlarına verilen yaratıcı yanıtlar çocuklarımızın beyinlerinin bu soruları sormalarını, daha anlayışlı ve dikkatli olmalarını sağlar.

Yaratıcılık diğer konularda da yararlıdır. Anaokulu çağındaki çocuğunuzun sevmediğiniz bir kelime kullandığını varsayalım. Belki “aptalca” gibi sözler söylüyor. Önemsememeye çalıştınız ama bu kelimeyi duymaya devam ediyorsunuz. Daha kabul edilebilir bir eş anlamlısıyla yeniden söylemeye çalıştınız: “Haklısın, bu yüzücü gözlükleri çok tuhaf, değil mi?” Ama gözlüklerin aptalca olduğunu söylemeye devam ediyor.

Önemsememek ve başka şekilde ifade etmek etkili stratejiler değildir, o halde kelimeyi yasaklamak yerine (ne kadar işe yaradığını bilirsiniz) yaratıcı olun. Yetenekli bir anaokulu müdürü kelimenin kullanımını yönlendirmek için yaratıcı bir çözümle geldi. Bir çocuğun bir şeye aptal dediğini her duyduğunda ona gerçekçi bir ses tonuyla bu kelimenin sadece belirli bir bağlamda kullanılması gerektiğini söylüyordu: “‘Aptal’ ne kadar güzel bir kelime, değil mi? Ama korkarım onu yanlış kullanıyorsun canım. Bunun sadece civcivlerle konuşurken kullanılması gereken özel

bir kelime olduğunu biliyor musun? Bir çeşit çiftlik kelimesi. Bu durumda başka bir ifade kullanalım.”

Bir duruma yaklaşırken bunun gibi pek çok yol vardır. Aptal anlamına gelen bir kod kelime uydurmayı önerebilirsiniz, böylece ikiniz kimsenin anlamadığı gizli bir ajan dili paylaşırsınız. Belki yeni ifade “şapşık” ya da söylemesi komik başka bir sözcük veya birlikte uyduracağınız bir el işareti bile olabilir. Asıl konu, çocuğunuzu dâhil olan herkes için daha iyi olacak bir davranışa yaratıcı bir şekilde yönlendirmek için bir yol bulmanızdır, bu size eğlenceli bir bağlantı anlayışı da sağlar.

Ancak bir şeyi kabul edelim: Bazen içinizden yaratıcı olmak gelmez. Sanki çok fazla enerji gerektiriyor gibidir. Ya da belki çocuklarınızın davranış şeklerinden çok da memnun değilsinizdir, bu yüzden onların ruh halini değiştirmek veya durumları yeni bir ışıkta görmelerini sağlamak için enerji toplama fikri size pek çekici gelmiyordur. Diğer bir deyişle, bazen sadece şakacı veya eğlenceli olmak istemezsiniz. Araba koltuğuna bir şarkı ve dans olmadan oturmalarını istersiniz! Kötü kokan ayakkabılarını sorun çıkarmadan giymelerini istersiniz! Yalnızca ödevlerini yapmalarını, video oyununu kapatmalarını, kavgayı kesmelerini veya her neyse onu istersiniz!

Bilmez miyiz? Ah, hiç bilmez miyiz?

Fakat iki seçeneği kıyaslayın. İlki yaratıcı olmaktır ki çocuklarımız sevmediğimiz bir şekilde davrandıklarında bu, çoğunlukla yapabildiğimizden daha fazla enerji ve iyi niyet gerektirir. Öf.

Diğer seçenek de disiplin durumunun yarattığı savaşa katılmaya devam etmektir. Double öf. Savaşla meşgul olmak genellikle çok daha fazla zaman ve enerji gerektirmez mi? *Aslında eğlenceli ve şakacı bir fikir bulmak için birkaç saniye ayırarak savaştan tamamen kaçınabiliriz.*

Böylece çocuklarınızla sorun yaşamak üzere olduğunuz bir dahaki sefere ya da sürekli savaşımanıza neden olan spesifik bir konu varsa iki seçeneğinizi düşünün. Kendinize sorun: Ufuktaki dramı gerçekten istiyor muyum? İstemiyorsanız, şakacılığı deneyin. Şapşallıklar yapın. İçinizden gelmese bile yaratıcı olmak için enerji toplayın. Hayatınızı mahveden ve çocuğunuzla ilişkinizden eğlenceyi götüren dramdan kaçının. Söz veriyoruz, bu seçenek herkes için daha eğlenceli.

## 2. Yönlendirme Stratejisi: Öğretin Akılgözü Araçlarını

İrdeleyeceğimiz bu yönlendirme stratejisi belki de en devrimsel olanıdır. Akılgözünün, başkalarının zihinlerinin yanı sıra kendi zihinlerimizi görmek ve hayatlarımızda bütünlüğü artırmakla alakalı olduğunu hatırlayın. Çocuklar kendi zihinlerini görüp gözlemlmelerini sağlayan kişisel içgörülerini geliştirmeye başladıklarında bu içgörüyü zor durumlarla baş etmek için kullanmayı öğrenebilirler.

Bu fikri önceki kitabımız *Bütün-Beyinli Çocuk*'ta ebeveynlerin, çocuklarının beyinlerini bütünleştirip akılgözü geliştirmede kullanabilecekleri çeşitli bütün beyin yaklaşımı stratejilerine odaklanarak detaylıca incelemiştik. O kitabın temellerini ebeveynlere, terapistlere ve eğitimcilere öğretirken bu fikirleri daha da geliştirdik.

Bu yönlendirme stratejisinin ana fikri, daha büyük çocuklar daha derindeki mesajı açıkça kavrayabilseler de küçük çocukların bile bunu anlayabilmesidir: *Olumsuz bir deneyime takılmana gerek yok. Dışsal olayların veya içsel duyguların bir kurbanı olmana gerek yok. Nasıl hissettiğinin ve nasıl davrandığının sorumluluğunu üstlenmek için aklını kullanabilirsin.*

Bunun olağanüstü bir vaat olduğunun farkındayız. Ancak yıllarca birlikte çalıştığımız pek çok insan için işe yaradığından bu yaklaşım konusunda hevesliyiz. Ebeveynler duygusal fırtınaları dindirmelerine yardım edecek ve zor deneyimlerle daha iyi başa çıkmalarını sağlayacak, böylece üzgün olduklarında daha iyi kararlar alıp daha az kaos ve dram yaşamalarına neden olacak akılgöz araçlarını çocuklarına ve kendilerine gerçekten öğretebilir. *Çocuklarımızın nasıl hissettiklerine ve dünyaya nasıl baktıklarına dair gitgide daha fazla söz sahibi olmalarını sağlayabiliriz.* Bunu sadece yetenekli olanlara verilmiş bazı gizemli ve mistik bir süreçle değil, beyne dair ortaya çıkan bilgiyi kullanıp bunu basit, mantıklı ve pratik yollarla uygulayarak yapabiliriz.

Örneğin, 1960'lar ve 1970'lerdeki ünlü Stanford *marshmallow* deneyini duymuşsunuzdur. Küçük çocuklar bir odaya teker teker getirilmişti, bu odadaki bir araştırmacı onları bir masaya oturmaya davet etmişti. Masada bir *marshmallow* vardı ve araştırmacı odadan birkaç dakikalığına çıkacağını söyledi. Adam gittiğinde çocuk *marshmallow*'u yeme isteğine direnirse adam döndüğünde çocuğa iki *marshmallow* verecekti.

Sonuçlar tahmin edildiği gibi komik ve sevimliydi. İnternette araştırın ve çalışmanın çeşitli tekrarlarının videolarını izleyebilirsiniz. Çocukların gözlerini ve ağızlarını kapayıp, *marshmallow*'a sırtlarını döndüklerini, ona doldurulmuş bir hayvan gibi vurup, sinsice *marshmallow*'un köşelerini kemirdiklerini ve çok daha fazlasını gösterir. Hatta bazı çocuklar araştırmacı daha talimat vermeyi bitirmeden önce *marshmallow*'u kapıp yer.




Çocukların hazzı erteleme, irade gücü gösterme, stratejik akıl yürütme gibi yeteneklerine odaklanarak hem bu hem de sonraki deneyler hakkında çok fazla yazı yazılmıştır. Araştırmacılar, *marshmallow*'u yemeden önce daha uzun süre bekleyebilen çocukların büyüdüklerinde okulda daha başarılı olmak, üniver-



siteye giriş sınavında daha yüksek puan almak ve fiziksel olarak daha zinde olmak gibi gelişmiş “yaşam hedefleri” geliştirdiklerini keşfettiler.

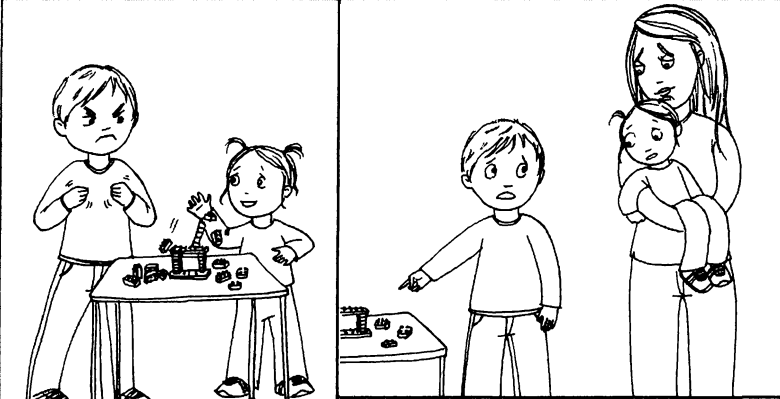
Burada altını çizmek istediğimiz uygulama, güncel bir araştırmanın çocukların hazzı ertelemeye daha başarılı olmak için akılgözü araçlarını nasıl kullanabildiklerine dair açıklamalarıdır. Araştırmacılar çocuklara *marshmallow*'u yeme dürtülerini kontrol etmelerine yardım edecek, böylece o anda duygularını ve isteklerini yönetmelerini sağlayacak bir bakış açısı veya strateji sunan zihinsel araçlar verdiklerinde çocuklar irade gücü göstermede çok daha başarılı oldular. Aslında araştırmacılar çocuklara önlerindeki gerçek bir *marshmallow* değil, bir *marshmallow* resmi olduğunu hayal etmeyi öğrettiklerinde beklemeleri için kendilerine hiçbir strateji verilmemiş çocuklardan on sekiz dakika daha uzun bekleyebildiler! Diğer bir deyişle, sadece basit bir akılgözü aracı kullanarak çocuklar duygularını, dürtülerini ve eylemlerini daha etkili şekilde yönetebildiler.

**BÜTÜN-BEYNİLİ ÇOCUKLAR:** Çocuklarınıza Üst ve Alt Beyinlerini Anlatın.  
ÜST VE ALT BEYNİNİZ

		
<p>ELİNİ YUMRUK YAP. BU, BEYNİNİN EL MODELİ. BEYNİNİN SOL VE SAĞ YANI VARDIR, DEĞİL Mİ? AYNİ ZAMANDA ALT VE ÜST BÖLÜMLERİ DE VARDIR.</p>	<p>ÜST BEYNİNLE, ÇOK ÜZGÜN OLDUĞUN ZAMANLARDA BİLE İYİ KARARLAR VERİP DOĞRU ŞEYİ YAPARSIN.</p>	<p>ŞİMDİ PARMAKLARINI BİRAZ YUKARI ÇEK. BAŞ PARMAGINI GÖRÜYOR MUSUN? BURASI ALT BEYNİNİN BİR PARÇASI VE YOĞUN HİSLERİN BURADAN GELİR. BAŞKALARIYLA İLGİLENMENİ VE SEVİLDİĞİNİ HİSSETMENİ SAĞLAR. TİPKİ ÜZÜLMENİ VE KIZMANI SAĞLADIĞI GİBİ.</p>

	
<p>ÜZGÜN OLMAKTA UTANILACAK BİR ŞEY YOKTUR. BU NORMALDİR. ÖZELLİKLE ÜST BEYNİN SAKİN OLMANA YARDIM EDERKEN, MESELA, TEKRAR PARMAKLARINI KAPAT. BAK, ÜST BEYNİN NASIL DA BAŞPARMAĞINA DOKUNUYOR. BÖYLECE ALT KAT BEYNİNİN HİSLERİNİ DAHA SAKİNCE İFADE ETMESİNİ SAĞLIYOR.</p>	<p>BAZEN, ÇOK ÜZGÜN OLDUĞUMUZ ZAMANLARDA ÇİLEDEN ÇIKABİLİRİZ. PARMAKLARINI BÖYLE AÇ. BAK, ARTIK ÜST BEYNİN ALT KAT BEYNİNE DOKUNMUYOR. BU YÜZDEN DE SAKİNLEŞMESİNİ SAĞLAYAMIYOR.</p>

ÖRNEĞİN:



KIZ KARDEŞİ LEGO KULESİNİ DEVİRİNCE JEFFREY'NİN BAŞINA BU GELDİ. ÇİLEDEN ÇIKTI VE ONA BAĞIRMAK İSTEDİ.

ANCAK JEFFREY'NİN AİLESİ ONA ÇİLEDEN ÇIKINCA, ÜST BEYNİNİN ALT BEYNİNİ NASIL SAKİNLEŞTİRDİĞİNİ ANLATMIŞTI. HÂLÂ SİNİRLİYDİ AMA KIZ KARDEŞİNE BAĞIRMAK YERİNE SİNİRLENDİĞİNİ SÖYLEYEBİLDİ VE AİLESİNDEN ONU ODASINDAN ÇIKARMASINI İSTEYEBİLDİ.



İYİ KARARLAR VERMEK

YOĞUN HİSLER

ÇİLEDEN ÇIKACAK GİBİ HİSSETTİĞİN BİR DAHAKİ SEFERE, ELİNLE BİR BEYİN MODELİ YAP. (UNUTMA Kİ BU ÖFKELİ BİR YUMRUK DEĞİL, BİR BEYİN MODELİ!) PARMAKLARINI DÜMDÜZ KALDIR, SONRA BAŞPARMAĞINI KUCAKLAYACAK ŞEKİLDE YAVAŞÇA İNDİR. BU, ALTTAKİ BÜYÜK HİSLERİNİ SAKİNLEŞTİRMEK İÇİN ÜST BEYNİNİ KULLANMAYI SANA HATIRLATIR.

Aynısını kendi çocuklarınız için yapabilirsiniz. *Bütün-Beyinli Çocuk*'u okursanız beynin el modelini bilirsiniz. Burada ebeveynlerin çocuklarına okuması için “Bütün-Beyinli Çocuklar” görselinde bu modeli tanıttık.

Dan yakın zamanda bir okul müdüründen, zorluk yaşayan bir anaokulu öğrencisi hakkında bir e-posta aldı. Çocuğun öğretmeni sınıfa beynin el modelini öğretmişti ve anlık sonuçları görmüştü:

Dün bir öğretmen bana yeni bir anaokulu öğrencisinin davranışları konusunda oldukça endişeli bir halde geldi. Okulumuza yeni gelmişti, masaların altında emekliyor ve her şeyden nefret ettiğini söylüyordu. (Annesi hapse atıldığı için bir aile üyesiyle yaşıyordu ve şimdi de gerçekten sevdiği bir öğretmenden ayrılmak zorunda kılmıştı).

Bugün öğretmenimiz Eldeki Beyni yeniden öğretti. Bu onun için yeniydi. Öğretmen öğretirken öğrenci çoğunlukla masanın altındaydı. Çok geçmeden öğretmene işaret edip eliyle ters dönmüş göz kapağını gösterdi ve kendi başına uzun bir süre için sakinleşme noktasına gitti. (Neredeyse uyuyakaldı.)

Sonunda kalktığı anda öğretmen ders verirken çocuk ona yaklaşır kapalı göz kapağıyla elini/beynini göstererek gruba katıldı.

Biraz sonra öğretmen çocuğu katılımı için tebrik etti ve çocuk, “Biliyorum. Size demiştim,” dedi ve kapalı gözlerle elini/beynini gösterdi.

Muazzam bir andı, öğretmen ve ben bu dile gerçekten ihtiyacı olduğu için onu kutladık!

Sonra bugün seçme zamanında gidip onunla “restoran” oynadım. Bir noktada bir vazodan tek bir çiçek alıp bana



verdi. Kalbim eridi sanki. Dün öğretmeni onu gerçekten zorluk çeken bir çocukla kıyaslıyordu. Bugün ise bizimle bağlantı kurmak için her fırsatı değerlendiriyor. Bunu öğrendiğimiz için öyle minnettarım ki...

Bu öğretmen ne yaptı? Öğrencisine bir akılgözü aracı verdi. Etrafında ve içinde ne olduğunu anlayıp ifade etmesi için bir strateji geliştirmesine yardım etti, böylece nasıl yanıt vereceği hakkında bilinçli seçimler yapabildi.

Diğer bir deyişle çocuklardan *yaşamlarında meydana gelen olayları işlemek için iki modu* geliştirmelerini istiyoruz. İlk yöntem, çocuklara subjektif deneyimlerini fark edip hissetmelerini öğretmektir. Yani zor bir şeyle uğraşırken o deneyimi inkâr etmelerini ya da ona dair duygularını bastırmalarını istemiyoruz. İçsel deneyimlerini tanımlarken ne olduğunu anlatmalarını, o anda ne hissettiklerini ve gördüklerini iletmelerini istiyoruz. Bu ilk işlem modudur: yalnızca kabul etmek ve deneyimlemek. Diğer bir deyişle bu öğretmen bu küçük çocuktan nasıl hissettiğini inkâr etmesini istemedi. Hissetmesi onun deneyimiydi ve bu “deneyimleme yöntemi” sadece içsel subjektif deneyimi hissetmektir.

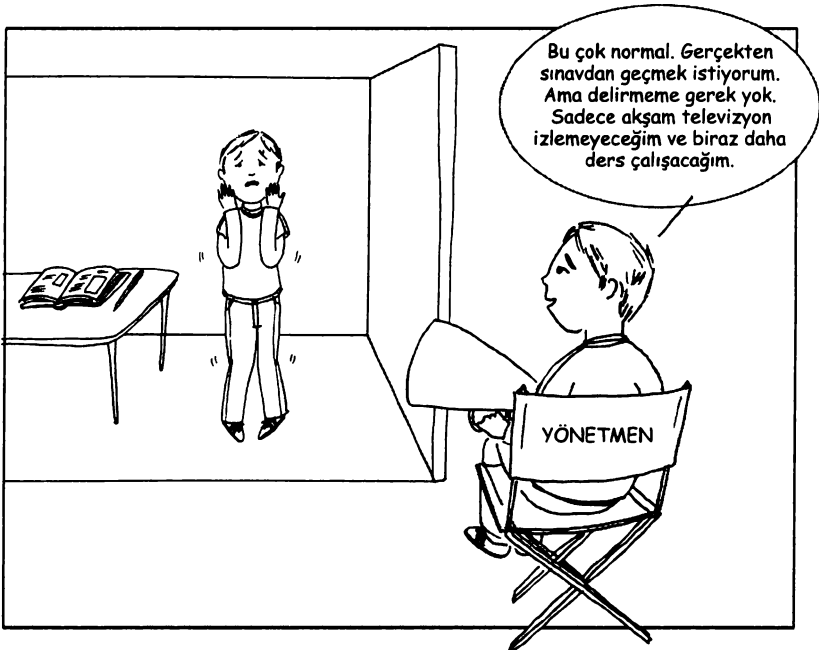
Ancak çocuklarımızın içlerinde ne olup bittiğini ve bu deneyimin onları nasıl etkilediğini gözlemleyebilmelerini isteriz. Beyin üzerine yapılan çalışmalar, gerçekte iki farklı devremiz olduğunu açıklar: deneyimleyen devre ve gözlemleyen devre. Bunlar birbirlerinden farklıdır. Her biri önemlidir ve bunları bütünleştirmek her ikisini de oluşturup aralarında bağlantı kurmak demektir. Çocuklarımızın sadece duygularını hissedip hislerini duyumsamalarını değil, aynı zamanda bedenlerinin nasıl hissettiğini *fark edip* kendi duygularına *tanıklık edebilmelerini* de isteriz. Duygularına dikkat etmelerini (“Biraz üzgün hissettiğimi fark ediyorum,” ya da “Hayal kırıklığım şu an azımsanamayacak boyutta, tıpkı

bir karpuz gibi!”) istiyoruz. Onlara kendilerini sorgulamayı ve sonra da içsel durumlarının farkındalığına dayanarak problem çözmeyi öğretmek istiyoruz.

Bu çocuğun yaptığı şey de işte buydu. *Hem* kendisi deneyimledi *hem de* bunu gözlemledi. Bu olup bitenleri *kabullenmesine* izin verdi. Deneyimlediği esnada deneyimini gözlemleyebileceği bir bakış açısı kazandı. Deneyimin gelişmesine tanıklık edebildi. Sonra da dili kullanarak başkalarına ve kendine olup bitenlerle ilgili anladıklarını anlatabildi. Araç olarak el modeli kullanıp kendini sorguladı ve “göz kapağını ters çevirdiğini” fark etti, yanıt olarak bir adım attı ve böylece içsel durumunu değiştirdi. Sonra duygularının kontrolünü ele aldığına gruba tekrar katıldı.

Çalışmamızda, baş ettikleri bir deneyime takılıp kalan çocukları ve ebeveynleri görüyoruz. Tabii ki başlarına gelen şeylerle baş etmeleri gerek. Ancak bu yalnızca tek bir işlem modudur. Ne olduğuna bakıp düşünmeleri de gerekir. Neredeyse bir muhabir gibi ne olduğunu fark edip gözlemlemek için akılgözü araçlarını kullanmalıdır. Bu, hem o anda o sahneyi deneyimleyen oyuncular olmalarını hem de aynı zamanda sahnenin dışından daha objektif bir şekilde izleyen, kamerada ne olduğu hakkında daha içgörülü bir yönetmen olmalarını istememize benzer.

Çocuklara (deneyimi benimseyip kendi içlerinde ne olduğunu araştırmak ve gözlemlemek için) hem oyuncu hem de yönetmen olmayı öğretirken karşılaştıkları durumlara verdikleri yanıtların sorumluluğunu üstlenmelerini sağlayacak önemli araçlar veririz. Bu onlara, “Sınavlardan nefret ediyorum! Kalbim hızla çarpıyor ve korkmaya başlıyorum!” demelerini ancak sonra da gözlemlerini sağlar: “Bu hiç de tuhaf değil. Gerçekten iyi sonuç almak istiyorum. Korkmama gerek yok. Sadece bu gece televizyon programını izlemeyip çalışmaya ekstra vakit harcamaya ihtiyacım var.”



Yine bu, çocuklara bir deneyime takılmalarına gerek olmadığını öğretmektir. Gözlemci olup etkenleri değiştirebilirler. Örneğin, az önce bahsedilen çocuk ertesi günkü sınavdan dolayı aşırı endişeli. Kendisini sınava ve yarıyıl karne notuna, hatta bunun iyi bir üniversiteye gitmek için gereken iyi not ortalamasına yapacağı etkiye dair bir panik döngüsüne sokup endişe yağmuruna tutar.

Ebeveynlerinin ona, vücudunu hareket ettirerek veya fiziksel duruşunu değiştirerek duygu ve düşüncelerini değiştirebileceğini öğretmesi için mükemmel bir zaman olurdu bu. *Bütün-Beyinli Çocuk*'ta bu belirli akıl gözü aracına "hareket et ya da kaybet" tekniği deriz. Çocuğun ebeveynleri onun birkaç dakika boyunca erişte gibi tamamen gevşemiş ve rahat bir şekilde yayılarak oturmasını sağlayabilirler. Sonrasında hislerinin, düşüncelerinin ve vücudunun nasıl farklı hissettirdiğini birlikte gözlemleyebilirler. (Bu stratejinin özellikle gergin olduğumuz zamanlarda ne kadar işe yaradığı çok şaşırtıcıdır.) Sonrasında geriye dönüp, "takılı kalmayacakları bir açıdan" sınavla ilgili konuşabilir ve önünde bazı seçenekler olduğunu görmesini sağlayabilirler.

Çocuğunuza aklın gücünü öğretmenin sayısız yolu vardır. Köpek balığı şarkısı fikrini açıklayın ve geçmişten gelen fikirlerin onun kararlarını nasıl etkileyebileceği hakkında konuşun. Ya da iyilik nehrinden bahsedin. 3. Bölüm'deki görseli gösterin ve onunla birlikte özellikle karmaşık veya katı oldukları bir davranışını tartışın. Veya herhangi bir sebeple korktuklarında onlara, "Cesur olduğun zamanlarda bedeninin nasıl olduğunu bana göster, bakalım nasıl hissedeceksin," deyin. Son dönemde yapılan çalışmalar, belirli beden duruşlarının duygu durumumuzu ve dünyaya bakış açımızı değiştirebileceğini gösteriyor.

Akıl gözü araçlarını öğretme fırsatı her yerde. Arabanızda giderken dokuz yaşındaki çocuğunuz basketbol oynarken kaçtığı basket için üzülüyorsa onun dikkatini arabanın camındaki

lekelere çekin. Şunun gibi bir şey söyleyin: “Arabanın camındaki her leke bu ay olmuş veya gelecek ay olacak bir şey. Şuradaki senin basketbol oyunun. Bu gerçek ve üzüldüğünü biliyorum. Hislerinin farkında olmandan memnunum. Fakat camdaki diğer lekeler de baksana. Şuradaki bu hafta sonu yapacağımız parti. Bu seni heyecanlandırıyor, değil mi? Onun hemen yanındaki de dün aldığın matematik notu. Ne kadar gururlandığını hatırlıyor musun?” Sonrasında kaçırdığı basketi diğer deneyimlerle kıyaslayarak konuşmaya devam edin.

Bu alıştırmamızın amacı kızınıza basketbol oyununu dert etmemesini söylemek değildir. Alakası bile yok. Çocuklarımızı hislerinin farkında olmaya ve bizimle paylaşmaya *teşvik etmek* isteriz. Doğrudan deneyimlememizi sağlayan algılama modu işlem sürecinin önemli bir parçasıdır. Ancak bu süreçte onlara bakış açısı kazandırmak ve hayatın başka özelliklerine de odaklanabileceklerini hatırlatmak isteriz. Bunun için sadece algılama devrelerimiz değil, gözlemlene devrelerimizi de geliştirmeliyiz. Biri veya öbürü değil, her ikisi de önemlidir ve birlikte müthiş bir takım olurlar. Her iki devreyi de geliştirince çocuklarımız onları üzen şeylerin dışında başka şeyleri de düşünebilmeye başlarlar ve sonuç olarak dünyayı daha farklı görür ve daha iyi hissederler. Çocuklarımıza akılgözü araçlarını öğrettiğimiz zaman onlara duygularının esiri olma değil, onları kontrol etme ve böylece de çevrelerinin ve duygularının kurbanı olmama yeteneğini kazandırırız.

Bu yüzden evde disiplin fırsatı ortaya çıktığında çocuklarınızı akılgözü araçlarıyla tanıştırmaya veya burada tanıttığımız yönlendirme stratejilerinden birini kullanın. Birçok farklı yaklaşımı denemek zorunda kalabilirsiniz. Hiçbir strateji her duruma uygun olmaz. Ancak önce bağlantı kuran sonra da yönlendiren dramsız, bütün beyin yaklaşımıyla çalışırsanız disiplinin ana hedeflerine daha etkin bir biçimde ulaşırsınız: hemen işbirliği elde etmek ve ço-

cuklarınızı başarılı ilişkileri ve anlamlı hayatları olan sorumlu ve iyi bireyler olarak yetiştirmek.

### 3. Yönlendirme Stratejisi: Ne Olur Anlatın, Öğüt Vermeyin

Çoğu ebeveynin doğal eğilimi, çocukları hoşlanmadığı bir şey yaptıklarında eleştirmek ve öğüt vermektir. Pek çok disiplin durumunda da bu yanıtlar gereksizdir. Bunun yerine basitçe ne gördüğümüzü anlatabiliriz ve bizi, çocuklarımıza bağırıp onları aşağıladığımızda ve ufak kusurlar aradığımızda olduğu kadar anlayacaklardır. Üstelik o mesajı daha az savunma ve dramla alacaklardır.

Yürümeye yeni başlamış bir çocuğa, “Ama kartları atarsan oyun oynamamız çok zor olur,” gibi bir şey söyleyebiliriz. Daha büyük bir çocuğa ise, “Yemek masasından tabağını kaldırmamışsın” veya “kardeşinle konuşurken çok kötü kelimeler kullanıyorsun,” gibi cümleler kurabiliriz. Sadece gözlemlerimizi söyleyerek çocuklarla birlikte çalışmanın ve öğrenmenin önünü, “Kardeşinle sakın öyle konuşma!” demekten çok daha etkin bir biçimde açacak bir diyalog kurabiliriz.

Bunun sebebi çok ufak çocukların bile genellikle doğru ile yanlış ayırt edebiliyor olmasıdır. Daha şimdiden onlara hangi davranışlar kabul edilebilir, hangilerinin edilemez olduğunu öğretmişsinizdir. Bu yüzden genelde tek yapmanız gereken gözlemlediğiniz davranışları sadece belirtmektir. Anna da Paolo’ya, “Ailemizde güvenin ne kadar önemli olduğunu bildiğini biliyorum, bu nedenle burada tam olarak ne olduğunu merak ediyorum,” dediğinde tam olarak bunu uygulamıştı. *Çocukların kötü kararlar verdiklerini ailelerinden duymaya ihtiyaçları yoktur. Ailelerinin onları yönlendirmesine, verdikleri kötü kararları görmelerini ve bu kötü kararlara nasıl vardıklarını anlamalarını sağlamasına*

*ihtiyaçları vardır. Böylece kendilerini düzeltebilir ve değişmesi gereken ne varsa değiştirebilirler.*

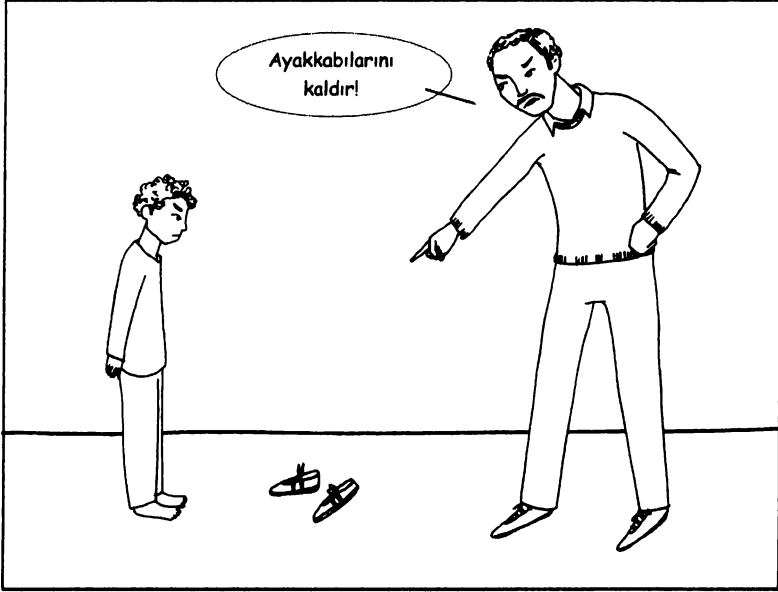
Tüm çocuklara, özellikle de küçük çocuklara doğru ile yanlışı, iyi ile kötüyü öğreteceksiniz elbette. Ancak her zaman olduğu gibi kısa, net, doğrudan bir mesaj, uzun ve fazla açıklayıcı bir mesajdan daha etkili olacaktır. Ufak çocuklarda bile sadece gözleminizi dile getirmek çoğunlukla derdinizi anlatmak için yeterli olacaktır ve onların davranışsal veya sözel bir yanıt vermelerini sağlayacaktır.

Buradaki fikir, gördüğünüz şeyin tanımının kötü davranışı derhâl durduran bir çeşit sihirli söz olacağı değildir. Sadece 5. Bölüm'de belirttiğimiz gibi ebeveynlerin “nasıl hakkında düşünceleri” gerektiğini ve gerekli şeyleri *nasıl* söyleyecekleri konusunda bilinçli olmalarını ifade ediyoruz.

“Johnny salıncakta sallanmak istiyor sanırım,” gibi bir ifade temelde, “Paylaşman gerekir,” ifadesinden farklı bir mesaj iletmez. Ancak ilk cümle, ikincisine kıyasla pek çok farklı avantaj sunar. Öncelikle bir çocuğu savunma durumuna düşürmekten kaçınır. Çocuk hâlâ kendini savunma ihtiyacı hissedebilir ama onu azarladığımız ya da hata yaptığını söylediğimiz kadar değil.

İkincisi, gördüğümüz şeyi tanımlamak, çocuğa yanıt verme şeklimize ve bunun sayesinde de üst beynini çalıştırmaya karar verme sorumluluğunu yükler. Böylece onun bir vicdan, hayat boyu sürebilen bir yetenek geliştirmesini sağlarız. “Jay kendini dışlanmış hissediyor, onu aranızda almalısınız,” dediğimizde mesajımızı doğrudan iletiriz. Ancak içsel sorun çözme ve empati becerilerini artırmasına izin vermeyerek çocuğumuz için tüm işi biz yapmış oluruz. Bunun yerine sadece, “Sen ve Leo oynarken orada oturan Jake’e bak,” dersek çocuğumuza durumu kendisi için düşünme ve ne olması gerektiğini belirleme fırsatı vermiş oluruz.

EMİR VERİP TALEP ETMEK YERİNE...



GÖRDÜKLERİNİZİ ANLATIN.





ELEŞTİRİP SALDIRMAK YERİNE...



GÖRDÜKLERİNİZİ ANLATIN.



Üçüncüsü, gördüğümüzü tanımlamak bir konuşma başlatır, böylece çocuğumuz sevmediğimiz bir şey yaptığında ilk yanıtımız bunu onunla konuşup açıklamasına ve biraz içgörü kazanmasına izin vermek olacaktır. Sonra kendisini savunması ya da gerekirse özür dilemesi, davranışının yol açabileceği soruna bir çözüm bulması için ona bir şans verebiliriz.

“Neler oluyor?” “Anlamama yardım eder misin?” “Bunu anlamadım.” Bunlar çocuklarımızı eğitirken güçlü cümleler olabilir. Ne gördüğümüzü söyleyip çocuklarımızdan bunu açıklamalarını isterken iş birliği, diyalog ve gelişim için fırsat yaratır.

*İçerikleri* çok farklı olmasa da bu iki yanıtın, ebeveynlerin mesajlarını nasıl ilettiklerine bağlı olarak çocuklardan oldukça farklı yanıtlar almaya eğilimli olacağını görüyor musunuz? Ebeveynler gözlemledikleri şeyi tanımlayıp anlamak için yardım istediklerinde yalnızca durup çocuğun beyninin işlemesine izin verebilirler, böylece yanıtlarında etkin bir rol oynayabilirler.

Bu yönlendirme stratejisi bizi doğrudan 7. stratejiye götürür, bu da tepeden inme bir ebeveyn talebinden ziyade disiplini iş birliği ve karşılıklı katılım sağlanan bir süreç haline getirir.

#### **4. Yönlendirme Stratejisi: Lütfen Konuşmayı Kısa Kesin**

Disiplin etkileşimlerinde ebeveynler çoğunlukla çocuklarının yaptığı yanlış gösterme ve bir dahakine değişmesi gereken şeyi açıklama ihtiyacı hissederler. Diğer yandan çocuklar, özellikle büyüdüklerinde genelde yanlış yaptıkları şeyi zaten biliyorlardır. İstedikleri (ya da çoğu kez ihtiyaç duydukları) son şey hataları hakkında uzun bir nutuk dinlemektir.

Yönlendirirken fazla konuşma dürtüsüne direnmenizi şiddetle öneririz. *Tabii ki* konuyu ele almak ve ders vermek önemlidir. Ama bunu yaparken kısa ve öz tutun. Çocuklarınızın yaşının kaç

EBEVEYNİN DEDIĞİ:



ÇOCUĞUN DUYDUĞU:



olduğu hiç fark etmez, uzun uzun öğüt dinlemek istemeleri pek olası değildir. Bunun yerine onları daha fazla bilgi ve duyuşal girdiyle dolduruyor olacaksınız. Bunun sonucunda çoğu zaman sizi duymazdan gelecekler.

Neyin doğru neyin yanlış olduğunu henüz öğrenmemiş olan daha küçük çocuklarınız söz konusu olduğunda lafı kısa tutmanız daha da önemlidir. Genellikle uzun uzun ders dinleyecek kapasiteleri yoktur. Bu yüzden daha az konuşmamız gerekir.

Örneğin, siz başka bir çocukla ilgilenirken bebeğiniz dikkatinizi çekemediği için sinirlenip size vurursa vurmanın olumsuz duygular için neden kötü bir yanıt olduğu hakkında uzun ve yatarsız bir nutuk çekmenin mantığı yoktur. Bunun yerine konuyu yönlendiren bu dört adımlı yaklaşımı deneyin ve sonra birkaç kelimedenden fazlasını kullanmadan devam edin:

#### 4 ADIMDA KÜÇÜK ÇOCUKLARIN YARAMAZLIKLARINI ELE ALMAK

1. ADIM: Bağlantı kurun ve davranışının arkasında yatan hislere hitap edin.



2. ADIM: Davranışı ele alın.



3. ADIM: Alternatif sunun.



4. ADIM: Konuyu kapatın.



Çocuğun eylemlerini yönlendirip hemen devam ederek olumsuz davranışa çok fazla önem vermekten kaçınır ve bunun yerine hızlıca doğru yola geri döneriz.

Küçük ya da büyük çocukları disipline ederken fazla konuşmaktan kaçının. Bir konuyu daha fazla ele almanız gerekirse bunu sorular sorup dinleyerek yapmayı deneyin. Aşağıda açıklayacağımız üzere iş birlikçi bir tartışma her türlü önemli eğitim ve öğrenime götürebilir ve ebeveynler de disiplin hedeflerini konuşmadan gerçekleştirebilirler.

Buradaki temel fikir “boşuna nefesini tüketme” sözüne ya-  
kındır. Politikacılar, iş adamları, topluluk liderleri ve hedeflerine  
ulaşmada etkili iletişimi kullanan herhangi biri çoğunlukla söz-  
lerini dikkatli seçerek seslerini stratejik bir şekilde koruduklarını  
söyleyeceklerdir. Burada çok fazla konuşmaktan sesleri kısılacakmış  
gibi gerçekten sesli konuştuklarını kastetmezler. Bir tartışmada  
ya da oylama toplantısında ufak noktalara değinmeye direnmeye  
çalıştıklarını kastederler, bu sayede gerçekten önemli konulara  
değirmek istediklerinde sözleri daha büyük önem taşıyacaktır.

Çocuklarımızda da aynısı geçerlidir. Onlara durmadan ne  
yapıp yapmamaları gerektiğini söyleyip durduğunuzda er ya da  
geç (ve muhtemelen daha erkenden) dinlemeyi bırakırlar. Diğer  
yandan sesimizi korur, gerçekte önemseydiğimiz şeye değinip su-  
sarsak kullandığımız kelimelerin daha fazla ağırlığı olacaktır.

Çocuklarınızın sizi daha iyi dinlemesini mi istiyorsunuz?  
Lafı kısa kesin. Davranışı ve davranışın ardındaki duyguyu yön-  
lendirdiğinizde konuyu kapatın ve yola devam edin.

## **5. Yönlendirme Stratejisi: EVETe Çevirin HAYIRı Ama Koşullu Olsun**

Bir ricayı reddetmek zorunda olduğunuzda bir kez daha *nasıl*  
hayır dediğiniz önemli olur. Kesin bir HAYIRı kabul etmek ko-  
şullu bir EVETi kabul etmekten çok daha zor olabilir. HAYIR,  
özellikle sert ve dışlayıcı bir ses tonuyla söylendiyse bir çocukta (ya  
da birinde) tepkiselliği otomatik olarak etkinleştirebilir. Beyinde  
tepkisellik savaş, kaç, donakal ya da ekstrem durumlarda bayıl  
tepkisini içerebilir. Aksine destekleyici bir EVET, bir davranışa  
izin vermediğinizde bile “sosyal ilişki devresi” denilen şeye dö-  
nüşür, beyni olup bitenlere karşı anlayışlı kılar, öğrenmeyi daha  
mümkün hale getirir ve başkalarıyla olan bağlantıları destekler.

Bu strateji çocuklarınızın yaşına göre değişiklik gösterecektir. Gitme vakti geldiğinde büyükannesinde daha çok kalmak isteyen, yürümeye yeni başlamış bir çocuğa, “Tabii ki büyükannenle daha fazla zaman geçirebilirsin,” dedikten sonra büyükannesine dönerek, “Şimdi gitmemiz gerek ama bu hafta sonu yine evine gelsek olur mu büyükanne?” diyebilirsiniz. Çocuk HAYIRı kabul etmekte hâlâ sorun yaşayabilir fakat şu anda istediğini alamasa da yakında ona yine EVET deneceğini görmesini sağlamış olursunuz. Yapı ve beceri (şimdi gitmek gerektiğini kabullenmek ve isteğin gerçekleşmesini ertelemek) yaratırken esas olan bir duyguyu tanıyıp (Nana’yla olma isteği) onunla empati kurmanızdır.

Mesela oğlunuz oyuncakçının vitrinindeki Tren Thomas’tan kendini alamayıp Küçük Tekli Tren Percy’yi bırakmaya isteksizse, dükkândan çıkıp ona koşullu bir EVET sunabilirsiniz: “Biliyorum! Hadi Percy’yi oradaki satıcı kadına verelim ve ondan oyuncağı senin için salı günü biz dönene kadar saklamasını istediğini anlatalım,” gibi bir şey söylemeyi deneyin. Satıcı kadın muhtemelen iş birliği yapacaktır ve böylece olası fiyasko önlenbilir. Dahası, çocuğunuza ileriye dönük bir zihin geliştirmesini, geleceğe dair ihtimalleri hissetmesini ve şu anki ihtiyaçlarını giderecek gelecek eylemleri nasıl yaratacağını hayal etmesini öğretmiş olursunuz. Bunlar yürütücü işlevlerdir ve öğrenildiğinde bir ömür süren beceriler olabilirler. Duygusal ve sosyal zekânın önemli prefrontal devrelerini gerçekten geliştirmek için rehberlik etmiş olursunuz.

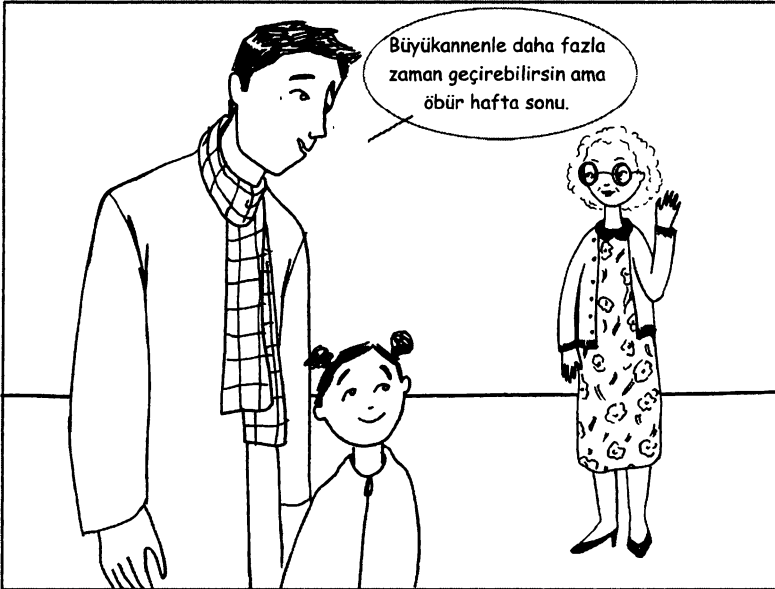
Bunun, çocukları hüsrandan korumak ya da istedikleri her şeyi onlara sunmak olmadığına dikkat edin. Aksine bu, işler kaçınılmaz olarak istedikleri gibi gitmediğinde hayal kırıklıklarına dayanma deneyimi kazandırmakla ilgilidir. O anda istediklerini elde edemezler ve hayal kırıklığıyla baş ederken onlara yardım edersiniz. Hayatları boyunca onlara her HAYIR dendiğinde yardımcı olacak direnci geliştirmelerine yardım edersiniz. İstedikle-



HEMEN HAYIR DEMEKTENSE...



KOŞULLU BİR EVET DEYİN.



rini elde edemediklerinde tolerans pencerelerini genişletirsiniz ve hazzı erteleme fırsatı sunarınız. Bunların hepsi, siz bilinçli bir ebeveynlik yaptıkça gelişen prefrontal işlevlerdir. Bir engellenme duygusuna yol açan disiplin yerine artık çocuğunuz sizinle birlikte yaşadığı gerçek deneyimlere dayanarak koyduğunuz sınırların onu hapse ve dışlanmaya değil, çoğunlukla beceri öğrenmeye ve gelecek ihtimalleri düşünmeye sevk ettiğini öğrenecektir.

Bu strateji daha büyük çocuklar (ve hatta yetişkinler) için de etkilidir. Hiçbirimiz, bir şey istediğimizde bize öylece hayır denmesinden hoşlanmayız ve o süreçte başka neler olup bittiğine bağlı olarak bu hayır bizi çıldırma noktasına bile getirebilir. Bu yüzden açıkça reddetmek yerine, “Bugün ve yarın çok yoğun geçecek. Evet, arkadaşını davet edelim ama onunla daha çok zaman geçirebilmen için bunu cuma günü yapalım,” gibi bir şey söyleyebiliriz. Bunu kabul etmek çok daha kolaydır ve bir çocuğa hazzı ertelemenin yanı sıra hayal kırıklığıyla baş etme deneyimi de kazandırır.

Örneğin, dokuz yaşındaki çocuğunuzun bir grup arkadaşı, size göre kızınızın özenmesini *istemeyeceğiniz* tüm özellikleri temsil eden bir grubun pop konserine gidiyor. Haberi nasıl verdiğinizize aldırmayacak ve her hâlükârda konsere gitmeyeceğini duyduğunda mutlu olmayacaktır. Ama en azından proaktif olarak ve konuyla ilgili daha fazla bilgi sahibi olarak dramı bir nebze azaltabilirsiniz.

Örneğin, ona gelecekte gitmek istediği konserleri sorabilir ve aynı zamanda onu bir arkadaşıyla birlikte sinemaya götürmeyi teklif edebilirsiniz. Biraz daha çabalamak isterseniz, yakın gelecekte katılmak isteyeceği farklı bir konser bile araştırabilirsiniz. Özellikle ses tonunuza çok dikkat edin. Bilhassa bir çocuğun gerçekten istediği bir şeyi reddediyorsanız, düşüncenizde dayatmacı veya fazla katı olmaktan kaçınmanız önemlidir. Yine bu

stratejinin her şeyi kolaylaştırıp çocuğunuzun öfkeli, incinmiş ve yanlış anlaşılmış hissetmesini engelleyeceğini söylemiyoruz. Ancak basitçe, “Hayır gitmiyorsun,” demek yerine bu tür bir koşullu evet sunarak en azından tepkiselliği azaltıp çocuğunuza onun isteklerine önem verdiğinizi gösterebilirsiniz.

Tabii ki açık ve net bir hayır demek zorunda kaldığımız zamanlar olur. Ancak çoğu zaman en azından koşullu bir “evet” demeden çocuklarımızı reddetmekten kaçınmanın yollarını bulabiliriz. Sonunda çocukların istedikleri genellikle bizim de onlar için istediğimiz şeylerdir, sadece farklı bir zamanda olması kaydıyla. Daha fazla hikâye okumak, arkadaşlarıyla oynamak, dondurma yemek veya bilgisayarla oynamak isteyebilirler. Tüm bunlar bir yerde onların zevk almalarını istediğimiz faaliyetlerdir, bu yüzden çoğu kez bunu gerçekleştirmek için kolayca alternatif bir zaman bulabiliriz.

Aslında ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde uzlaşmanın önemli bir yeri vardır. Bu, çocuklar büyüdükçe daha da önemli hale gelir. On yaşındaki çocuğunuz biraz daha geç yatmak istediğinde ve ona hayır dediğinizde, size ertesi günün cumartesi olduğunu söyleyip normalden sadece bir saat geç yatacağına söz verirse bu, en azından durumu yeniden düşünmek için iyi bir zamandır. Elbette ki uzlaşmaya kapalı bazı durumlar vardır: “Üzgünüm ama yastıklara yaptığın gibi kız kardeşini kurutucuya atamazsın.” Ama uzlaşma bir zayıflık göstergesi değildir, çocuğunuza ve onun isteklerine duyduğunuz saygının kanıtıdır. Ayrıca onu yalnızca kendi isteklerini değil, aynı zamanda başkalarının isteklerini de düşünmeye ve sonra o bilgiye dayalı iyi görüşlerde bulunmaya dair önemli becerilerle donatarak ona karmaşık bir şekilde düşünme fırsatı sunar. Bu, uzun vadede diğer seçenekleri düşünmeden sadece hayır demekten çok daha etkilidir.

## 6. Yönlendirme Stratejisi: Nasıl Hissediyor Olursa Olsun Kucak Açın

Yaramazlığı yönlendirmenin en iyi yollarından biri çocukların duyguları ve eylemleri arasında ayırım yapmalarına yardım etmektir. Bu strateji bağlantı kavramıyla ilgilidir ama burada tamamen farklı bir noktaya değineceğiz.

Duygulara kucak açmak derken şunu kastediyoruz: Yönlendirme sırasında ebeveynler duyguların ne iyi ne kötü, ne geçerli ne de geçersiz olduğunu çocuklarının anlamalarını sağlamalıdır. Onlar sadece *vardır*. Sinirli ya da üzgün olmakta veya bir şeyi parçalamak isteyecek kadar öfkeli hissetmekte bir sorun yoktur. Ancak bir şeyi parçalayacak gibi *hissetmekte* bir sorun olmadığını söylemek gerçekte bunu yapmanın iyi bir şey olduğu anlamına gelmez. Diğer bir deyişle, davranışlarımızın kabul edilebilir ya da edilemez olduğunu belirleyen şey, hislerimizin sonucunda yaptıklarımızdır.

Bu yüzden çocuklarımıza mesajımız şöyle olmalıdır: “Her türlü duyguyu hissedebilirsin fakat istediğin her şeyi her zaman yapamazsın.” Bunu bir de şöyle düşünebiliriz: *Çocuklarımızın davranışlarına hayır deyip onları uygun eyleme yönlendirmemiz gerektiğinde bile onların isteklerine evet demek isteriz.*

Bu yüzden, “Market arabasını eve götürmek istediğini biliyorum. Bununla oynamak gerçekten eğlenceli olurdu. Ama diğer insanlar kullanabilsinler diye markette durması gerekiyor,” diyebiliriz. Ya da, “Şu anda erkek kardeşinden nefret etmeni tamamen anlıyorum. Çocukken ben de ablama karşı aynısını hissedirdim ve ona gerçekten sinirlenirdim. Ama biz birbirimizle, ‘Seni öldüreceğim!’ diye bağırarak konuşmayız. Öfkelenmek oldukça normal ve bunu erkek kardeşine söyleme hakkın var. Ancak bunu ifade

DUYGULARI BASTIRMAK YERİNE...



DUYGULARA EVET, DAVRANIŞA HAYIR DEYİN.



etmenin başka yollarını konuşalım,” diyebiliriz. Davranışa hayır derken bile duygulara evet deyin.

Çocuklarımızın duygularını kabullenip onaylamadığımızda ya da duygularının kapatılması gerektiğini, “önemsiz” veya “ap-talca” olduğunu ima edersek, “Duygularınla ilgilenmiyorum ve onları benimle paylaşmamalısın. Bu duyguları içinde biriktirip durmalısın,” mesajını iletiriz. Bunun ilişkiyi nasıl etkileyeceğini bir hayal edin. Zamanla çocuklarımız bizimle içsel deneyimle-rini paylaşmayı keseceklerdir! Sonuçta tüm duygusal yaşamları kısıtlanacak, anlamlı ilişkiler ve etkileşimlere tam anlamıyla ka-tılamamaya başlayacaklardır.

Daha da kötüsü, ebeveynleri tarafından duyguları küçümsenen ya da inkâr edilen bir çocuğun “benlik tutarsızlığı” dediğimiz şeyi geliştirmeye başlayabilmesidir. Yoğun bir üzüntü ve hayal kırıklığı deneyimlerken annesi onu, “Rahatla,” ya da “Bir şeyin yok,” gibi ifadelerle yanıtlarsa çocuk, bilinçli bir şekilde olmasa da bir duruma verdiği içsel yanıtın en güvendiği kişiden gelen dışsal yanıtı pek uymadığını fark edecektir. Ebeveynler olarak “koşullu yanıt” dediğimiz şeyi sunmak isteriz, bu yanıtımızı ço-cuğumuzun aklındakileri onaylayacak şekilde hissettiği şeye göre ayarladığımız anlamına gelir. Bir çocuk bir olayı deneyimliyorsa ve bakıcısından gelen yanıt bununla uyumluysa (eşleşiyorsa) içsel deneyimi ona anlamlı gelecektir ve kendini anlayıp içsel deneyimini güvenle anlamlandırıp diğerlerine iletebilir. “Benlik tutarlılığını” geliştiriyor ve kullanıyor olacaktır.

Ancak uyum yoksa ve annesinin yanıtı o anda kızının de-neyimiyle eşleşmiyorsa ne olur? Tek bir uyumsuzluğun uzun süreli etkileri olmayacaktır. Ama ona tekrar tekrar, “Ağlamayı kes,” ya da “Neden bu kadar üzgünsün? Herkes eğleniyor,” gibi şeyler söylendiğinde üzülyorsa içinde olup bitenleri dair doğru bir şekilde gözlemlene ve algılama becerisinden şüphelenmeye

başlayacaktır. Benliği onu şaşkın, kendinden şüpheli ve duygularıyla bağlantısız hale getirerek çok daha tutarsız olacaktır. Yetişkinliğe doğru ilerledikçe çoğu zaman duygularında haksız olduğunu hissedebilir. Subjektif deneyiminden şüphe duyabilir ve hatta bazen ne istediğini ya da hissettiğini bilmekte zorlanabilir. Bu yüzden çocuklarımız üzgünken veya kontrolü kaybetmişken duygularına kucak açıp onlara koşullu bir yanıt sunmak gerçekten önemlidir.

Yönlendirme sırasında çocuklarımızın duygularını kabul lenmenin bir faydası da hangi dersi öğretmek istiyorsak bunu çocuklarımızın kolayca öğrenmesini sağlamasıdır. Duygularını onaylayıp (gerçekten onların gözünden bakarak) *onların* bir şeyi deneyimleme biçimlerini kabullendiğimizde, onaylama çocuklarımızın sinir sistemlerinin tepkiselliğini sakinleştirip düzenlemeye başlar. Düzenlendiklerinde de kendilerini iyi idare etme, bizi dinleme ve iyi kararlar verme kapasiteleri olur. Diğer yandan çocuklarımızın duygularını inkâr edip küçümsediğimizde ya da çocuklarımızın dikkatini dağıtmaya çalıştığımızda kolayca dengesizleşip bizden kopmalarına neden oluruz, bu da işler yolunda gitmediğinde yüksek bir gerginlik halinde olup dağılmaları veya duygusal açıdan içe kapanmaları anlamına gelir.

Dahası duygularına hayır dersek, çocuklar onları dinleyip onlara saygı duyduğumuzu hissetmeyeceklerdir. Yanlarında olduğumuzu, duygularını her zaman dinleyeceğimizi ve endişelendikleri ya da uğraştıkları herhangi bir şey konusunda bize gelebileceklerini bilmelerini isteriz. Yalnızca mutlu veya olumlu duygular hissederken burada olduğumuz mesajını iletmek istemeyiz.

Bu yüzden bir disiplin etkileşiminde çocuklarımızın duygularına kucak açıp onlara ayınsını yapmayı öğretmeliyiz. Onlara doğru ve yanlış davranışı öğretirken bile duygularının ve deneyimlerinin her zaman onaylanıp saygı göreceğine gönülden inanmalarını isteriz. Çocuklar yönlendirme sırasında bile ebeveynlerinden bu

tür hisler alırlarsa ebeveynlerinin öğreteceği dersleri öğrenmeye çok daha eğilimli olacaklardır, bu da zamanla disiplin gerektiren anların azalacağı anlamına gelir.

## 7. Yönlendirme Stratejisi: Disipline Dâhil Edin Çocuğunuzu

Bir disiplin anında iletişim kurmak söz konusu olduğunda ebeveynler geleneksel olarak konuşmayı (oku: öğüt verme) ve çocuklar da dinlemeyi gerçekleştirir (oku: duymazlıktan gelme). Ebeveynler tipik olarak bu tek yönlü, monoloğa dayalı yaklaşımın en iyisi ve düşünülecek tek uygun seçenek olduğuna dair incelenmemiş bir varsayımdan yola çıkarlar.

EBEVEYN → ÇOCUK

Ancak bugünlerde pek çok ebeveyn, bir monologdan ziyade iş birlikçi, karşılıklı, çift yönlü bir diyalog başlatıyorsa, disiplinin çok daha saygın ve evet, etkili olacağını öğreniyorlar demektir.

EBEVEYN ↔ ÇOCUK



Ebeveynlerin ilişkideki otorite figürleri olarak rollerini bırakmalarını söylemiyoruz. Kitabı buraya kadar hiç sayfa atlamadan okuduysanız bunu kesinlikle desteklemediğimizi bilirsiniz. Ancak *disiplin sürecine dâhil edildiklerinde çocukların kendilerine daha fazla saygı duyulduğunu hissettiklerini, ebeveynlerin destekledikleri şeye “ortak olup” iş birliği yapmaya ve hatta disiplini gerektirmiş olan sorunlara çözüm bulmaya daha meyilli olduklarını biliyoruz. Bunun sonucunda da ebeveynler ve çocuklar disiplin durumlarının en iyi nasıl yönlendirileceğini bulmak için bir takım olarak çalışırlar.*

Akıl gözü tartışmamızı ve çocukların kendi eylemlerinde iç-görü ve başkaları için empati geliştirmelerini sağlamanın önemini hatırlayın. Bağlantı kurup çocuğunuz hazır ve anlayışlı olduğunda, içgörüyü ortaya çıkaracak bir diyalog başlatabilirsiniz: “Kuralı bildiğini biliyorum, bu yüzden seni buna yönelten şeyi merak ediyorum.” Sonra da empati ve bütünleştirici onarıma başvurabilirsiniz: “Bu onun için nasıl bir şey biliyor musun? Peki, durumu nasıl düzeltebilirsin?”

Örneğin, diyelim ki kız kardeşi *başka bir* oyun arkadaşı bulduğu için sekiz yaşındaki çocuğunuz öfkeden deliye döner ve “hiçbir şey yapamayacak halde” dir. Güneş gözlüğünüzü öfkeyle yere fırlatıp kırar.

Oğlunuzu sakinleştirip onunla bağlantı kurduktan sonra onunla eylemleri hakkında nasıl konuşmak istersiniz? Geleneksel yaklaşım, “Öfkelenmen normal, herkes sinirlenir ama sinirlendiğinde bile bedenini kontrol etmen gerekir. Başka insanların eşyalarını kıramayız. Bir daha sinirlendiğinde yoğun duygularını ifade etmenin uygun bir yolunu bulmalısın,” gibi bir şey dediğiniz bir monolog sunmaktır.

Bu iletişim tarzında yanlış bir şey var mı? Hayır, hem de hiç. Aslında bu monolog çocuğa ve onun duygularına karşı şefkatle ve sağlıklı bir saygıyla dolu. Ancak nasıl da tepeden inme ve tek

yönlü iletişime dayandığını görüyor musunuz? Önemli bir bilgi veriyorsunuz ve çocuğunuz da onu alıyor.

Bunun yerine onu durumu en iyi nasıl yönlendireceğini düşündürecek iş birlikçi bir diyaloga dâhil etseniz ne olur? Belki Y-Ö-N-L-E-N-D-İ-R-M-E'nin “Ne olur anlatın, öğüt vermeyin” adlı 3. stratejisiyle başlar ve sadece gördüğünüz şeyi *anlatırsınız*, sonra da ondan cevap vermesini istersiniz: “Biraz önce çok sinirlenmiştin. Gözlüklerimi tutup fırlattın. Ne oluyordu?”

Zaten bağlantı kurup, dinleyip, kız kardeşinin oyun arkadaşına karşı duygularına yanıt verdiğinizden şimdi sorunuza odaklanabilir. Büyük ihtimalle öfkesini hatırlayıp, “Çok kızdım!” gibi bir şey söyleyecektir.

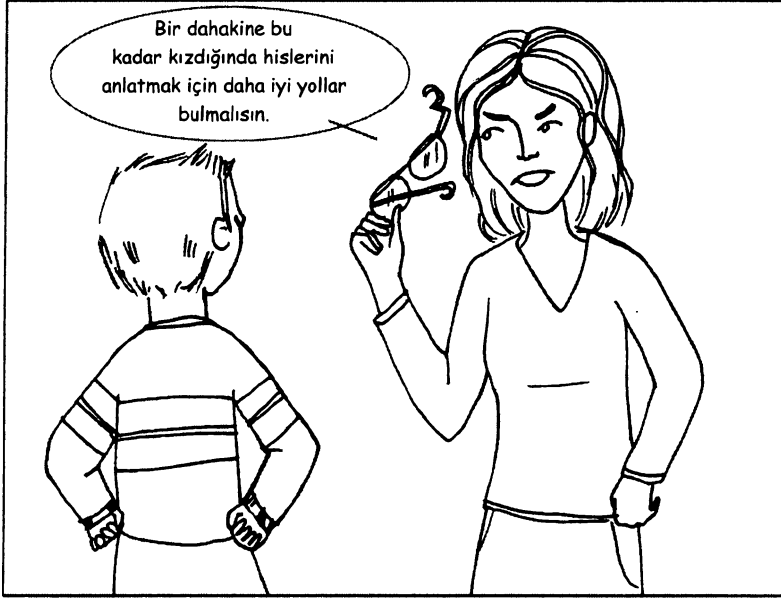
Sonra bilinçli olarak seçtiğiniz bir ses tonuyla (çünkü nasıl bir ton olduğu önemlidir) yalnızca ne gördüğünüzü anlatabilirsiniz: “Sonra da benim gözlüğümü fırlattın.” Burada, “Üzgünüm anne,” gibi bir cevap almanız olasıdır.

Bu noktada konuşmanın bir sonraki aşamasına geçebilir ve açık eğitime odaklanabilirsiniz: “Hepimiz sinirleniriz. Sinirlenmekte bir sorun yok. Ama bir daha bu kadar sinirlendiğinde ne yapabilirsin?” Hatta belki gülümseyip beğenebileceği ince bir espri ekleyebilirsiniz: “Bilirsin işte, bir şeyleri parçalamak dışında?” Böylece konuşma, küçük oğlunuzu empati, karşılıklı saygı, etik ve büyük duygularla başa çıkma gibi konularda düşündürecek sorular sorarak devam edebilirdi.

İster bir monolog sunun ister bir diyalog başlatın, tüm mesajın aynı kaldığına dikkat edin. Ancak çocuğunuzu disipline dâhil ettiğinizde ona sonuçları ne olursa olsun, çok daha derin bir seviyede eylemleri hakkında düşünme fırsatı verirsiniz.

Akılgözü kapasitelerini oluşturan daha karmaşık sinirsel yollar açarsınız ve sonuç daha derin ve daha uzun süreli öğrenmedir.

BİR MONOLOG BAŞLATMAK YERİNE...



ÇOCUĞUNUZU DİSİPLİNE DÂHİL EDİN.



Çocuklarınızı disiplin tartışmasına dâhil etmek aynı zamanda evinizde bilinçsizce kurulmuş olan örüntüleri veya davranışları azaltmanın mükemmel bir yoludur. Tek yönlü, tepeden inme bir disiplin yaklaşımı sizi bir hışımla oturma odasına girip, “Bu günlerde video oyunları ile çok zaman harcıyorsun! Şu andan itibaren günde on beş dakikadan fazlası yok,” demeye itebilir. Alabileceğiniz yanıtı hayal edebilirsiniz.

Farz edelim ki bunun yerine akşam yemeğine kadar bekleyip herkes masadayken, “Son zamanlarda video oyunları ile çok vakit harcıyorsun ama bu iyi bir şey değil. Ev ödevini ertelemene neden oluyor ve ben diğer faaliyetlere de zaman ayırdığından emin olmak istiyorum. Bu yüzden yeni bir plan yapmamız gerek. Bir fikrin var mı?” dediniz.

Oyun zamanını kısıtlama olasılığından söz ettiğinizde muhtemelen yine dirençle karşılaşacaksınız. Ancak konu hakkında bir tartışma başlatmış olacaksınız ve kısıtlama derken neyi kastettiğinizi bildiğinde hangi sınırların koyulacağını belirlemek için kesinlikle konuşmanın bir parçası olmaya istekli olacaktır. Ona son kararı sizin vereceğinizi hatırlatabilirsiniz ancak çocuğunuza saygı duyduğunuz, duygularını ve isteklerini de değerlendirmeye katmak istediğiniz ve onun yardımsever bir sorun çözücü olduğuna inandığınız için yardımını istediğinizi görmesini sağlayın. Böylece verdiğiniz son kararı beğenmese bile en azından önemsendiğini bilecektir.

Aynısı diğer pek çok konu için geçerlidir: “Akşam yemeğinden sonra ev ödevi yaptığımızı biliyorum ama bu pek de iyi gitmiyor, bu yüzden yeni bir plana ihtiyacımız var. Bir fikrin var mı?” ya da “Sabahları okuldan önce piyano çalışmaktan pek mutlu olmadığını fark ettim. Pratik yapmaktan hoşlanacağın farklı bir zaman var mı? Sana ne iyi gelir?” Çoğu kez duruma sizin sunduğunuz aynı

EMİR VERİP TALEP ETMEK YERİNE...



ÇOCUĞUNUZU DİSİPLİNE DÂHİL EDİN.



çözümle geleceklerdir. Ancak bunu yapmak için üst beyinlerini çalıştırmış ve bu süreçte saygınızı hissetmiş olurlar.

Çocukları disiplin sürecine dâhil etmenin en iyi sonuçlarından biri de çoğunlukla bir sorunu çözmek için sizin bile düşünmediğiniz yeni ve harika fikirlerle gelecek olmalarıdır. Dahası bir çıkmaza karşı sakince çözüm getirmek için ne kadar gönüllü olduklarını görünce şaşırabilirsiniz bile.

Tina sabah 09.30'da dört yaşındaki çocuğunun *ille de* meyveli jelibon yemek istediği bir anısını anlatıyor. Oğluna, "Bu meyveli jelibonlar lezzetli, değil mi? Kısa bir süre içinde sağlıklı bir öğle yemeği yedikten sonra onları yiyebilirsin," dedi.

Çocuk Tina'nın planını beğenmedi, ağlamaya, şikâyet etmeye ve tartışmaya başladı. Tina, "Beklemek gerçekten zor, değil mi? Sen jelibon yemek istiyorsun, ben de önce sağlıklı bir öğle yemeği yemeni istiyorum. Peki, bir fikrin var mı?" diyerek yanıtladı.

Küçük bilişsel çarkların birkaç saniye döndüğünü gördü, sonra çocuğun gözleri heyecanla büyüdü. "Biliyorum! *Şimdi* bir tane, geri kalanı da öğle yemeğinden sonra yiyebilirim!" diye bağırdı.

Çocuk kendisini güçlü hissetti, güç mücadelesi bertaraf edildi ve Tina ona bir sorunu çözme fırsatını verdi. Üstelik tüm maliyeti oğluna *bir tane* jelibon vermektir. Çok da önemli bir şey değildi.

Tabii ki esneklik payı veremeyeceğiniz zamanlar vardır ve çocuğunuzun reddedilmekle mücadele etmeyi, beklemekle ya da hayal kırıklığıyla baş etmeyi öğrenme fırsatı verdiğiniz zamanlar da olabilir. Fakat çocuğu disipline dâhil ettiğinizde genellikle kazan-kazan çözümle sonuçlanır.

Çok küçük çocuklardan bile eylemlerini ve gelecekteki sorunlardan nasıl kaçınacaklarını düşünmelerini isteyebilir ve böylece onları mümkün olduğunca disipline dâhil edebiliriz: "Dünü hatırlasana, çok sinirliydin hani? Genellikle vuran ve tekmeleyen

biri değilsin. Ne oldu?” Bunun gibi sorularla çocuğunuza davranışı hakkında düşünme ve kendi içgörüsünü geliştirme fırsatı verirsiniz. Tabii ki küçük bir çocuktan büyük yanıtlar alamayabilirsiniz ancak buna zemin hazırlamış olursunuz. Asıl nokta onu eylemleri hakkında düşündürmektir.

Sonra ona bir daha sinirlendiğinde daha farklı ne yapabileceğini sorabilirsiniz. Sakinleşmesine yardım etmek için sizden istediğini tartışın. Bu tür bir konuşma duygularını düzenlemenin, ilişkileri onurlandırmanın, geleceği planlamanın, kendisini uygun şekilde ifade etmenin ve benzeri şeylerin önemini daha iyi anlamasını sağlayacaktır. Katkısının ve fikirlerinin sizin için ne kadar önemli olduğunu da gösterecektir. Sizden ayrı bir birey olduğunu, onun duygu ve düşünceleriyle ilgilendiğinizi daha iyi anlayacaktır. Çocuklarınızı disiplin sürecine her dâhil ediyorsanız ebeveyn-çocuk bağına güçlendirir, aynı zamanda gelecekte kendilerini daha iyi idare etmeleri de mümkün olur.

## **8. Yönlendirme Stratejisi: İyi ve Olumlu Olan Şeyleri Vurgulayın**

Ebeveynler disiplinin her zaman olumsuz bir şey olmadığını genellikle unuturlar. Evet, çoğunlukla uygun olmayan bir şey meydana geldiği için disipline ederiz, öğrenilmesi gereken bir ders veya geliştirilmesi gereken bir yetenek söz konusudur. Ancak yaramazlıkla baş etmenin en iyi yollarından biri çocuklarınızın eylemlerinin olumlu yanlarına odaklanmaktır.

Örneğin, ebeveynliğin baş belası olan mızımızlanmayı düşünün. Çocuklarımızın sürekli o şikâyet eden, dişlerimizi sıkıp kulaklarımızı kapatmamıza neden olan bir ses tonuyla mızımızlanmasından kim yorulmaz? Ebeveynler çoğunlukla, “Mızımızlanmayı kes!” gibi bir şey söyleyerek cevap verirler. Ya da belki

ÖBLENME ODAKLANMAK YERİNE...



ÖBLENME OLAN ŞEYLERİ VURGULAYIN.





yaratıcı olup, “Mızmızlığı kapatabileceğim bir düğme falan yok mu?” veya “Bu da neymiş? Ben mızmızca konuşmuyorum. Bana başka bir dilde söylemen gerek,” dersiniz.

Bunların mümkün olabilecek en kötü yaklaşımlar olduğunu söylemiyoruz. Gerçi olumsuz yanıtlara başvurmamız bir sorun yaratır çünkü tüm dikkatimizi tekrarlanmasını istemediğimiz davranışa verir.

Bunun yerine olumluyu vurgulasak nasıl olur? “Mızmızlanmak yok,” yerine, “Normal ses tonunla konuşman daha çok hoşuma gidiyor. Tekrar söyleyebilir misin?” gibi bir şey diyebiliriz. Hatta etkili iletişimi öğretirken daha dobra olabiliriz: “O güçlü ağabey sesinle bana tekrar sor.”

Aynı fikir diğer disiplin durumları için de geçerlidir. İstemediğiniz şeye odaklanmak yerine (“Oyalanmayı bırak ve hazırlan,

**ÇOCUĞUNUZUN İYİ DAVRANIŞLARINI YAKALADIĞINIZDA OLUMLU OLANLARI VURGULAYIN.**





okula geç kalacaksın!”) istediğiniz şeyi vurgulayın (“Dişlerini fırçalayıp sırt çantayı bulmanı istiyorum”). Olumsuz davranışı belirtmektense (“Taze fasulyeden yemeden bisiklete binmek yok!”) olumluya odaklanın (“Taze fasulyeden biraz yedikten sonra bisiklete binebilirsin”).

Disipline ederken olumluyu vurgulamanın çok çeşitli yolları vardır. Çocuklarınızın iyi bir davranışını ve iyi bir kararını “yakalayın” diye eski bir öneri duymuşsunuzdur. Sürekli küçük kız kardeşini eleştiren büyük çocuğunuzun ona iltifat ettiğini gördüğünüzde şöyle deyin: “Onu böyle teşvik etmen hoşuma gidiyor.” Ya da altıncı sınıfa giden çocuğunuz ödevini yetiştirmekte zorlanıyorsa, gelecek hafta teslim edilmesi gereken rapor için özel bir çaba harcadığını fark edince onu onaylarsınız: “Gerçekten çok çalışıyorsun, değil mi? Geleceğini düşündüğün için teşekkürler.” Ya da çocuklarınız dövüşmek yerine beraber eğlenirken şunu dile getirin: “İkiniz gerçekten çok eğleniyorsunuz. Kavga da ediyorsunuz ama birlikte bu kadar eğlenmeniz harika.”

Olumluyu vurgularken odağınızı ve dikkatinizi tekrarlanmasını istediğiniz davranışlara verin. Bu, ödül ya da övgü olmadan gelecekte bu davranışları teşvik etmenin ince bir yoludur. Yalnızca dikkatinizi çocuğunuza verip gördüğünüz şeyi söylemeniz olumlu bir deneyim olabilir.

Olumsuz davranışları hiç ele almayın demiyoruz. Tabii ki alacaksınız. Ancak mümkün olduğu kadar olumluya odaklanıp çocuklarınızın anlamasına ve *sizi hissetmesine* izin verin, iyi kararlar alıp kendilerini iyi idare ettiklerinde bunu fark edin ve onları takdir edin.

## SONUÇ

# Dört Umut Mesajı: Sihirli Değnekler, İnsan Olmak, Yeniden Bağlanmak ve Değişmek

**B**u kitap boyunca dramsız disiplinin çok daha sakin ve sevecen bir disiplin etkileşimi olduğunu vurguladık. Dramsız, bütün beyin yaklaşımının sadece çocuğunuz, onun geleceği ve sizin onunla olan ilişkiniz için iyi olmakla kalmadığını, aynı zamanda disiplini daha etkin kıldığı ve çocuklarınızın hemen iş birliği yapmasını sağladığı için sizin hayatınızı da kolaylaştırdığını söyledik.

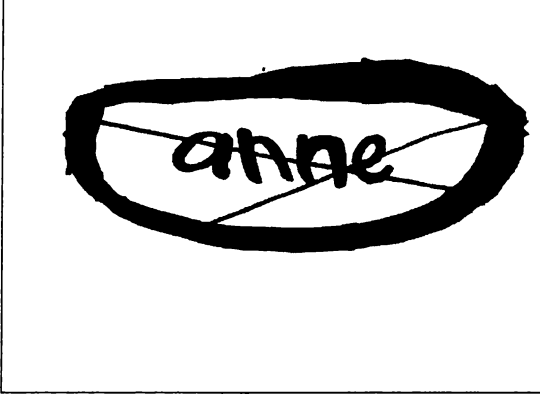
Fakat en iyi niyetli yaklaşımlara ve amaç odaklı metotlara rağmen bazen bir disiplin girişiminin sonucunda herkes öfkeli, şaşkın ve hüsrana uğramış hisseder. Son sayfalarımızda hepimizin çocuklarımızı disipline etmeye çalışırken kaçınılmaz bir şekilde yüzleştiği zor anlar için dört umut ve avuntu mesajı vermek istedik.

### 1. Umut Mesajı: Sihirli Değnek Diye Bir Şey Yoktur

Bir gün Tina'nın yedi yaşındaki oğlu, annesi ona arkadaşını eve çağıramayacağını söylediği için öfkeleni. Doğruca kendi odasına koşup kapıyı çarptı. Bir dakikadan daha kısa bir süre sonra kapı tekrar açılıp çarpıldı.

Tina olanları şöyle anlatıyor:

Oğlumu kontrol etmeye gittim ve odasının kapısının dışına bantlanmış olan şu resmi gördüm.



(Ailesiyle ilgili hislerini aktarmak için sık sık resim yeteneğine başvurduğunu aşağıdaki çizimde de görebilirsiniz.)



Odasına girdiğimde ne göreceğimi biliyordum: yatağının üstündeki yorganın altında çocuk büyüklüğünde bir topak.

Topağın yanına oturdum ve omzu olduğunu düşündüğüm şeyin üstüne elimi koydum, birden topak benden uzaklaşıp duvara doğru gitti. Çarşafların altından oğlum bağırdı: “Git başımdan!”

Böyle zamanlarda ben de çocuklaşıp oğlumun seviyesine inebiliyorum. “Peki! Canını acıtan o tırnağı kesmeme izin vermeyeceksen tüm hafta boyunca acı çekebilirsin!” gibi sözler ettiğim olmuştur.

Ancak o gün kontrolümü kaybetmedim ve bütün beyin yaklaşımına başvurarak durumu gayet iyi idare ettim. İlk önce onun duygularını onaylayarak işe başladım: “Ryan’ın bugün buraya gelemeyecek olmasının seni çok öfkeliendirdiğini biliyorum.”

Onun yanıtı mı? “Evet, senden nefret ediyorum!”

Sakin kalıp, “Tatlım bunun sinir bozucu olduğunu biliyorum ama Ryan için bugün vaktimiz yok. Az sonra akşam yemeği için büyükbabanlara gideceğiz,” dedim.

Sonrasında daha da büzüştü ve benden olabildiğince uzaklaşmaya çalıştı. “Git başımdan, dedim sana!”

Önceki bölümlerde anlatılan birçok stratejiyi denedim. Sözlü iletişim olmadan bağ kurmaya çalıştım, değişen, değişken ve derinlikli beyniyle bağ kurmaya çalıştım, neden değil de nasıl iletişim kuracağımı ilgilendim, duygularını onayladım, yapıcı bir diyalog kurup ertesi gün oynayabileceğini söyleyerek hayır cevabımı yeniden şekillendirmeye çalıştım. Ancak o sırada sakinleşemiyordu ve benim ona yardım etmeme kesinlikle hazır değildi. Ne kadar bağ kurmaya çalışırsam çalışayım bu mümkün değildi.

Bu tür anlar ailelerin anlamasının çok önemli olduğu bir gerçeğin altını çizer: Bazen çocuklarımız zor bir zamandan geçerken

ailelerin durumu “düzeltmek” için yapabileceği hiçbir şey yoktur. Sakin ve sevecen kalmaya çalışabiliriz. Onun yanında olabiliriz. Tüm yaratıcılığımızı konuşturabiliriz. Ancak yine de hemen her şeyi düzeltmeyebiliriz. Bazen yapmamız gereken tek şey onlar duygularıyla boğuşurken yanlarında olmaktır. Bazen çocuklar yalnız kalmak istediklerini söylediklerinde, sakinleşmeleri için ihtiyaç duydukları şeye saygı duymamız gerekir.

Bu bir çocuğun uzun süre odasında tek başına ağlamasına izin vereceğimiz anlamına gelmez. Çocuğumuz bize ihtiyaç duyduğunda farklı stratejiler denemeyeceğimiz anlamına da gelmez. Tina'nın durumuna gelirse, sonunda oğlunun odasına kocasını gönderdi ve bu değişim oğlunun biraz sakinleşmesini sağladı. Böylece o ve annesi bir süre sonra bir araya gelip konuşabildiler. Ancak birkaç dakika boyunca Tina sadece, “Bana ihtiyacın olursa buradayım,” deyip onu birkaç dakikalığına odasında yalnız bıraktı. Üstü çizili anne sözcüğünün yapılandırıldığı kapıyı kapattı ve öfkesinin kendi istediği biçimde ve zamanda dinmesini bekledi.

Aynı şey kardeş çatışmaları için de geçerlidir. İdeal olan, her kardeşin iyi bir ruh haline dönmesini beklemek, sonrasında birlikte veya ayrı ayrı onlarla konuşmak ve onlara olumlu ilişkisel ve iletişimsel becerileri öğretmektir. Fakat bazen bu mümkün olmaz. Kardeşlerden sadece biri bile duygusal olarak hazır değilse barışçıl bir çözüm imkânsız olur çünkü tepkisellik kavrayışı engeller. Bazen yapabileceğiniz en iyi şey, herkes sakince bir araya gelebilene kadar kardeşleri birbirlerinden ayırmaktır. Kör talih çatışmanın yaşanacağı yer olarak kimsenin çıkamayacağı bir arabanın içini seçmişse işlerin iyi gitmediğini açıkça kabullenip müziğin sesini açmak zorunda kalabilirsiniz. Böyle yaptığınız zaman teslim olmuş sayılmazsınız. Sadece şu an etkin disiplin metotlarının işe yaramayacağını kabul etmiş olursunuz. Bu yüzden sadece, “Bunu konuşmak için doğru bir zaman değil. İkiniz de öfkelisiniz ve

ben de öyleyim, o halde biraz Fleetwood Mac dinleyelim,” diyebilirsiniz. (Tamam, belki çocuklarınızı ikna etmek için müziği seçmek en iyi yol değildir ama ne demek istediğimizi anladınız.)

Biz (Dan ve Tina) eğitilmiş çocuklarız ve ebeveynlik hakkında kitaplar yazan genç psikoterapistleriz. İnsanlar çocukları bocalarken sorunlarla nasıl baş edecekleri konusunda danışmak için bize gelirler. Çocuklarımızı sihirli bir şekilde huzur ve mutluluğa götürmek için sallayabileceğimiz sihirli bir değnek olmadığını izah etmek istiyoruz. Bazen yapabileceğimiz en iyi şey sevgimizi ifade etmek ve hazır olduklarında, bize yaklaşmış durumu konuşmak istediklerinde yanlarında olmaktır. Huzur duasında da geçtiği gibi: “Yapabileceklerimi değiştirme cesaretim, yapamayacaklarımı kabullenme sakinliğim ve ikisinin arasındaki fark bilme dirayetim olsun.”

Bu yüzden kitabın sonuna gelirken verdiğimiz ilk mesaj şu: Bazen sihirli değnek diye bir şey yoktur. Ancak elinizden gelenin en iyisini yaptığınızda bile çocuğunuz üzölmeye devam ederse bu sizi kötü bir ebeveyn yapmaz.

## **2. Umut Mesajı: İşleri Batırdığınızda Bile Çocuklarınız Bundan Faydalanır**

Disiplin teknikleriniz her zaman anında etkili olmayabilir, bu sizi kötü bir ebeveyn yapmadığı gibi düzenli olarak hata yaptığınızda da kötü bir ebeveyn olmazsınız.

Özellikle çocuklarımızın davranışıyla baş etmek söz konusuysen hiçbirimizin mükemmel olmadığı bir gerçektir. Bazen kendimizi iyi idare ederiz ve ne kadar sevecen, anlayışlı ve sabırlı bir ebeveyn olduğumuzla gurur duyarız. Diğer zamanlarda kendimizi çocuklarımızın seviyesine indirir ve daha en başta bizi üzen çocuksuluğa başvururuz.



İkinci umut mesajımız, çocuklarınıza pek ideal olmayan bir ruh haliyle yanıt verdiğinizde de gönlünüzü ferah tutabileceğinizdir: Büyük ihtimalle onlara hâlâ değerli deneyimler sunmaya devam ediyorsunuz.

Örneğin, çocuklarınıza çok öfkelenip gereğinden biraz daha yüksek sesle bağırdığınız oldu mu hiç? “Yeter artık! Bir daha arabada nereye oturacağından şikâyet eden olursa buyursun yürüyerek gitsin!” Ya da belki sekiz yaşındaki çocuğunuz onu piyano çalışmaya zorladığınız için okula giderken somurtup şikâyet ettiğinde, kamyonetten inerken ona alaycı ve laf sokar biçimde, “Bütün sabahı berbat ettiğine göre umarım harika bir gün geçirirsin,” dersiniz.

Elbette ki bunlar ideal ebeveynlik örnekleri değildir. Eğer bizim gibiysemeniz durumları istediğiniz gibi idare edemediğiniz zamanlar için kendinize haksızlık edebilirsiniz.

Burada umut vardır: Böyle mükemmel olmayan ebeveynlik anları çocuklarımızın maruz kalmak zorunda olduğu aşırı kötü şeyler değildir. Aslında inanılmaz derecede değerlidir.

Neden? Çünkü pek de harika olmayan ebeveyn yanıtları çocuklara zor durumlarla baş edip yeni beceriler geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Ebeveynleri kendini kontrol etmede çok da iyi olmamasına rağmen onlar kendilerini kontrol etmeyi öğrenmek zorunda kalır. Sonra sizin nasıl özür dileyip işleri yoluna koyduğunuzu görürler. Çatışma ve tartışma olduğunda bunun onarılabilirliğini ve işlerin tekrar yoluna girebileceğini deneyimlerler. Bu onların gelecek ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmelerini ve korkmamalarını sağlar, güvenmeyi ve hatta beklemeyi, çatışmanın ardından sakinliğin ve bağlantının geleceğini öğrenirler. Dahası, eylemlerinin başkalarının duygu ve davranışlarını etkileyeceğini öğrenirler. Sizin mükemmel olmadığınızı görürler, böylece kendilerinden de bunu beklemeyiz. Bir

ebeveynin, çocukları bayram süslerini kurmaya yardım etmekten şikâyet ettiği için tüm hediyeleri geri göndereceğine dair yüksek sesli ve dürtüsel ifadesinden pek çok önemli ders alırlar.

Tabii ki fiziksel ya da psikolojik istismar bambaşka bir mevzudur. Ya da ilişkinizi önemli ölçüde zedeliyor veya çocuğunuzu korkutuyorsanız o halde bu deneyim ciddi anlamda zararlı etkilerle sonuçlanabilir. Bunlar zehirli kırılmalardır ve tamiri mümkün değildir. Sürekli kendinizi o durumda buluyorsanız gerekli değişiklikleri yapmak için profesyonel bir yardım almalısınız, böylece çocuklarınız güvende olur ve korunduklarını bilirler.

Ancak ilişkiyi besleyip sonrasında (aşağıda daha detaylı açıklandığı üzere) çocuğunuzla birlikte onardığınız sürece kendinize biraz müsamaha gösterebilir ve işleri farklı şekilde yapmayı isterseniz de çocuğunuza değerli bir deneyim vermiş olursunuz.

Umarız ki bir bağlantıyı kasten koparalım veya çocuklarımıza stresli bir durumda (veya başka bir zamanda) yanıt verirken en iyisini amaçlamamıza gerek yok gibi bir şey söylemediğimiz açıktır. Ne kadar sevecen ve korumacı olabilirsek o kadar iyi. Pek de ideal olmayan bu etkileşim anları hepimizin başına gelebilir, hatta bu konuda kitaplar yazsanız bile. Tek söylediğimiz şey şu: İsteddiğimiz gibi davranmadığımızda kendimize merhamet edip kendimizi affedebiliriz çünkü bu durumlar da değerli anlar sunar. Zihnimizde bir niyet, bir hedef olması önemlidir. Kendimize karşı nazik ve şefkatli olmak yalnızca içsel bir sığınak yaratmak için değil, aynı zamanda çocuklarımıza kendimize ve başkalarına karşı nazik olmada örnek teşkil etmek için gereklidir. Bu deneyimler çocuklarımıza gelecekteki çatışma ve ilişkilere hazır olmalarını sağlayacak önemli dersleri öğrenme fırsatı sunar ve hatta nasıl seveceklerini öğretir. Bunlar size umut verdi mi peki?

### 3. Umut Mesajı: Her Zaman Yeniden Bağlantı Kurabilirsiniz

Çocuklarımızla çatışmadan kaçınmanın yolu yoktur. Bazen günde pek çok kez olacaktır. Yanlış anlama, tartışmalar, çatışan istekler ve iletişimdeki başka bozukluklar ilişkideki kopukluğa yol açacaktır. Kopukluklar koyduğunuz bir sınıra dair bir çatışmadan kaynaklanabilir: Belki çocuğunuzu uykuya zorlamaya kararlısınız veya onun için iyi olmadığını düşündüğünüz bir filmde onu uzak tutuyorsunuz. Ya da belki kızınız bir tartışmada ablasının tarafını tuttuğunuzu düşünüyor veya başka bir masa oyunu oynamayacağınız için hüsrana uğradı.

Sebepler ne olursa olsun kopukluklar meydana gelir. Bazen daha büyük bazen daha küçük olur ancak onlardan kaçış yoktur. Her çocuk kendi meselelerimize, çocuğumuzun mizacına, geçmişimiz ile çocuğumuzun özellikleri arasındaki uyuma, çocuğumuzun geçmişte bize kim hatırlattığına dayanan uyumlu bağlantımızı sürdürmek için eşsiz bir mücadele sunar.

Yetişkin ilişkilerimizin çoğunda işleri batırırsak sonunda suçumuzu üstlenir ya da bunu bir şekilde ele alır ve düzeltiriz. Ancak pek çok ebeveyn çocuğuyla ilişkisi söz konusu olduğunda kopukluğu sadece görmezden gelip hiçbir zaman ele almaz. Bu yetişkinler için olabildiği gibi çocuklar için de kafa karıştırıcı ve yaralayıcı olabilir. Önemseydiğiniz birinin tepkisel olduğunu, sizinle konuşurken gerçekten kabalık ettiğini ve konuyu bir daha açmayıp hiç olmamış gibi davrandığını hayal edebiliyor musunuz? Bu kendinizi kötü hissetmenize neden olurdu, değil mi? İşte çocuklarımız için de aynısı geçerli.

O halde bir ebeveyn olarak ilişkideki bir kırıklığı mümkün olduğu kadar çabuk onarmanız önemlidir. Çocuğunuzla aranızdaki işbirlikçi ve korumacı bağlantıyı iyileştirmek istersiniz. Onarımı mümkün olmayan kırıklıklar hem ebeveynin hem de çocuğun

bağlantı kopukluğu hissetmesine yol açar. Bu kopukluk uzarsa (özellikle de öfkeniz, düşmanlığınız veya hiddetinizle özdeşleşirse) çocukta toksik utanç ve aşağılık kompleksi ortaya çıkabilir, gelişen benlik algısına ve ilişkilerin nasıl işlediğine dair ruhsal durumuna zarar verebilir. Bu yüzden bir kopukluk olduktan sonra çocuklarımızla vakit kaybetmeden yeniden bağlantı kurmamız çok önemlidir.

Bu, ebeveynler olarak sorumluluğumuzdur. Belki af dileyerek veya bunu isteyerek yeniden bağlantı kurabiliriz (“Üzgünüm. Sanırım bugün ekstra yorgun olduğum için tepki verdim. Ama kendimi iyi idare etmediğimi biliyorum. Bunun sana kendini nasıl hissettirdiğiyle ilgili konuşmak istersen dinlerim.”) Belki kahkaha, belki de gözyaşları görülür. (“Peki, iyi gitmedi, değil mi? Nasıl da deli gibi davrandığımı anlatmak isteyen var mı?”) Belki çabucak kabulleniverirsiniz. (“Durumu istediğim gibi idare

#### KIRGINLIKLARI HEMEN ONARIN.



edemedim. Beni affeder misin?") Nasıl olursa olsun bunun olmasını sağlayın. En kısa sürede, samimi ve sevecen bir şekilde kopukluğu onarıp yeniden bağlantı kurduğumuzda çatışmaya her ne sebep olduysa ilişkinin ondan daha önemli olduğu mesajını vermiş oluruz. Dahası, çocuklarımızla yeniden bağlantı kurarak büyüdüklerinde çok daha anlamlı ilişkiler kurmalarını sağlayacak önemli bir beceri kazanmalarında onlara örnek oluruz.

İşte üçüncü umut mesajı budur: Her zaman yeniden bağlantı kurabiliriz. Sihirli bir değnek olmasa da çocuklarımız sonunda yumuşayıp sakinleşecektir. Sonunda olumlu niyetlerimizi hissedip sevgi ve huzurumuzu almak için hazır olacaklardır. Bunu yaptıklarında yeniden bağlantı kurarız. Ebeveynler olarak işleri tekrar tekrar batırsak da her zaman çocuklarımıza gidip kırıkları tamir edebiliriz.

Neticede her şey dönüp dolaşıp bağlantıya geliyor. Evet, yönlendirmek istiyoruz. Öğretmek istiyoruz. Çocuklarımızın isteklerini nasıl olumlu bir şekilde odaklayacaklarını, sınırları ve engelleri nasıl tanıyıp onlarla nasıl baş edeceklerini, ahlaki, etik, empatik, kibar ve cömert olmanın anlamını nasıl keşfedeceklerini öğrenmeleri için yardımımıza ihtiyaçları var. Evet, yönlendirme önemlidir. Ancak sonuçta her zaman aklınızda tutmanız gereken şey çocuğunuzla olan ilişkinizdir. *Herhangi bir davranışı arka planda, çocuğunuzla ilişkinizi de her zaman ön planda tutun.* İlişki bir şekilde koptuğunda mümkün olduğu kadar kısa zamanda yeniden bağlantı kurun.

#### **4. Umut Mesajı: Olumlu Bir Değişim İçin Asla Çok Geç Değil**

Sizin için son mesajımız en umut dolu olanı: Olumlu bir değişim için asla çok geç değil. Bu kitabı okuduktan sonra bugüne kadarki

disiplin yaklaşımınızın, çocuğunuz için en iyisi olana en azından kısmen ters düştüğünü düşünebilirsiniz. Belki disipline ederken onlarla ilişkinize zarar verdiğinizi hissedebilirsiniz ya da ideal gelişimlerini tamamlamalarını sağlayacak beyin bölümlerini besleme fırsatlarını dikkate almayıp kaçırdığınızı fark edebilirsiniz. Şimdi sadece etkisiz değil, aynı zamanda ailenizde daha fazla dram ve hüsrana yol açan ve neticede defalarca aynı davranışlarla uğraşmak zorunda kaldığınız için sizi çocuklarınızla eğlenmekten alıkoyan disiplin stratejileri kullandığınızı görebilirsiniz.

Durum buysa, umutlu olun. Çok geç değil. Daha önce söylediğimiz gibi nöroplastisite bize beynin bir ömür boyu şaşırtıcı derecede değişken ve uyarlanabilir olduğunu gösteriyor. Sizin ya da çocuğunuzun yaşının kaç olduğu fark etmeksizin her yaşta disiplin yönteminizi değiştirebilirsiniz. Dramsız disiplin size nasıl olduğunu gösterir. İzlenecek bir formül sunmaz. Her sorunu çözecek ve sizi mükemmel bir ebeveyn yapacak sihirli bir değnek vermez. Artık gönlünüz ferah bir şekilde çocuklarınızı disipline etmeniz size rehberlik edebilecek, çocuklarınızın duygusal açıdan akıllı olup iyi kararlar vermelerini sağlayacak şekilde beyinlerini yapılandıran ilkeleriniz ve stratejileriniz olduğundan umut edebilirsiniz. Onlarla ilişkinizi güçlendirecek ve onların olmalarını istediğiniz türden insanlar olmalarını sağlayacak yöntemler bunlar.

Özellikle de sizi kızdıracak bir şey yaptıkları zaman çocuklarınıza bağlantıyla yanıt verdiğinizde asıl odak noktanız ceza veya "itaat" değil, çocuğunuzun ve ilişkinizi onurlandırmak olur. Böylece bir dahakine küçük çocuğunuz öfke nöbeti geçirdiğinde, ikinci sınıfa giden çocuğunuz kız kardeşini yumrukladığında veya ortaokula giden çocuğunuz size karşı geldiğinde dramsız, bütün beyin yöntemiyle yanıt vermeyi seçebilirsiniz. Bağlantıyla başlayıp çocuklara kişisel içgörüyü, ilişkisel empatiyi ve işleri ba-

tırdıklarında sorumluluk almanın önemini öğreten yönlendirme stratejilerine geçebilirsiniz.

Bu süreçte çocuklarınızın beyinlerindeki belirli devreleri nasıl etkinleştireceğiniz konusunda daha bilinçli olabilirsiniz. Birlikte ateşlenen nöronlar birbirlerine bağlanırlar. Tekrar tekrar etkinleştirilen devreler güçlenip daha da gelişecektir. Bu yüzden mesele şudur: Çocuklarınızın hangi beyin bölümünü güçlendirmek istiyorsunuz? Kabalık, bağırma, tartışma, ceza ve katılıkla disipline ederseniz çocuğunuzun beyninin tepkisel kısmı olan alt beyni güçlendirip çalışmaya hazır hale getirmiş, aktive etmiş olursunuz. Sakin ve sevecen bağlantıyla disipline ederseniz düşünceli, algılayıcı, düzenleyici akıl gözü devresini etkinleştirip içgörü, empati, bütünleşme ve onarım yaratmak için beynin üst kısmını güçlendirip geliştirmiş olursunuz. *Hemen şimdi çocuklarınızın kendilerini kontrol etmeleri, hatta zor durumlarda ve siz yokken bile iyi kararlar verip kendilerini iyi yönetmeleri için bu yüksek kapasiteden faydalanmalarını sağlayabilir, kendinizi onlara bu değerli araçları sunmaya adayabilirsiniz.*

Mükemmel olmayacaksınız ve her fırsatta dramsız, bütün beyin yaklaşımıyla disipline etmeyeceksiniz. Biz de edemeyiz. Kimse yapamaz.

Ancak adımları o yönde atacağınıza dair bir karar verebilirsiniz. Attığınız her adımda çocuklarınıza, kendini yaşam boyu onların mutlu, sağlıklı ve kendilerine özgü olmaları için adayan bir ebeveynin hediyesini vereceksiniz.

**Daha Fazla Kaynak**



## BUZDOLABI NOTU

*Dramsız Disiplin*

*Dr. Daniel J. Siegel ve Dr. Tina Payne Bryson*

### ÖNCE BAĞLANTI KURUN

---

- **Neden önce bağlantı?**
  - *Kısa vadeli fayda:* Bir çocuğu tepkisellikten kavrayışa götürür.
  - *Uzun vadeli fayda:* Bir çocuğun beynini yapılandırır.
  - *İlişkisel fayda:* Çocuğunuzla ilişkinizi derinleştirir.
- **Dramsız Bağlantı İlkeleri**
  - *“Köpek balığı” müziğini kapatın:* Geçmiş deneyimlerin ve geleceğe dair korkuların neden olduğu arka plan müziğini bırakın.
  - *Nedeni Araştırın:* Sadece davranışa odaklanmak yerine eylemlerin *ardında* ne olduğunu araştırın. “Çocuğum neden böyle davranıyor? Çocuğum ne diyor?”
  - *Nasıl Hakkında Düşünün:* Ne dediğiniz önemlidir. Ama bunu *nasıl* dediğiniz de bir o kadar önemlidir.
- **Dramsız Bağlantı Döngüsü: Çocuğunuzun Hissedildiğini Hissetmesine Yardım Edin**
  - *Rahatlatın:* Çocuğunuzun göz hizasından aşağıya inip sevecen bir dokunuşla, bir baş hareketiyle ya da empati yansıtan bir bakışla hararetleli bir durumu çabucak dağıtabilirsiniz.
  - *Onaylayın:* Davranışı beğenmeseniz bile duyguları kabul edin ve hatta onlara kucak açın.
  - *Konuşmayı bırakın ve dinleyin:* Çocuğunuz duygusal bir patlama yaşarken açıklama yapmayın, ders vermeyin veya duygusuzca konuşmayın. Sadece dinleyip çocuğunuzun sözlerinin anlamını ve duygularını anlamaya çalışın.
  - *Duyduklarınızı yansıtın:* Dinlerken duyduklarınızı yansıtın, çocuklarınız onları duyduğunuzu bilsin. Bu rahatlatma aşamasına geri döndürür ve böylece döngü yinelenir.

## SONRA DA YÖNLENDİRİN

---

- **1-2-3 Disiplini, Dramsuz Yöntem**
  - Bir tanım: Disiplin öğretmektir. Şu üç soruyu sorun:
    1. Çocuğum neden böyle davrandı? (İçsel /duygusal açıdan ne oluyordu?)
    2. Ona ne öğretmek istiyorum?
    3. Bunu en iyi nasıl öğretebilirim?
  - İki ilke:
    1. Çocuğunuz (ve siz) hazır olana kadar bekleyin.
    2. Katı değil, tutarlı olun.
  - Üç akılgözü sonucu:
    1. *İçgörü*: Çocukların kendi duygularını ve zorlu durumlara verdikleri yanıtları anlamalarını sağlayın.
    2. *Empati*: Çocuklara eylemlerinin başkalarını nasıl etkilediğini düşünmeleri için pratik yaptırın.
    3. *Onarım*: Çocuklara işleri yoluna koymak için ne yapabileceklerini sorun.
- **Dramsuz Yönlendirme Stratejileri**
  - Yaratıcı biçimde yaklaşın duruma
  - Öğretin akılgözü araçlarını
  - Ne olur anlatın, öğüt vermeyin
  - Lütfen konuşmayı kısa kesin
  - EVETe çevirin HAYIRı ama koşullu olsun
  - Nasıl hissediyor olursa olsun kucak açın
  - Disipline dâhil edin çocuğunuz
  - İyi ve olumlu olan şeyleri vurgulayın
  - *Rahatlayıp öncelikle bağlantı kurmayı unutmayın tabii.*

## BİR EBEVEYNLİK UZMANININ TEPESİ ATARSA

### Yalnız Değilsiniz

**E**beveynlik ve disiplin hakkında kitaplar yazıyor olmamız bizim hiçbir zaman kendi çocuklarımız konusunda bocalamadığımız anlamına gelmiyor. İşte dönüp baktığımızda komik gelen ama tepkisel beynin hepimizi ele geçirebileceğini kanıtlayan iki hikâye:

#### **Dan'ın "Gazap Krepleri" Anısı (Dan'ın kitabı *Akıl Gözü*'nden uyarlandı)**

Bir gün sinemadan dönerken on üç yaşındaki oğlum, dokuz yaşındaki kızım ve ben küçük bir dükkânda bir şeyler atıştırmak için durduk. Kızım aç olmadığını söyledi, oğlum da kendisi için ufak bir krep söyledi ve oturduk. Ufak krep, yapıldığı mutfağın iştah açıcı kokularını beraberinde getirerek geldi. Oğlum çatalıyla krepten ilk lokmasını aldığı anda kızım da bir tadına bakıp bakamayacağını sordu. Oğlum ufak krepe baktı ve aç olduğunu, çok istiyorsa onun da bir krep alması gerektiğini söyledi. Bunun makul bir öneri olduğunu düşündüm ve kızım için de bir krep almayı teklif ettim ama o sadece tadına bakmak için bir lokma istediğini söyledi. Bu da makul bir istekti, o yüzden oğluma kız kardeşine bir parça vermesini önerdim.

Eğer evinizde birden fazla çocuk varsa veya kendiniz bir kardeşle büyümüşseniz, kardeş satrancı oyununa aşına olabilirsiniz. Gücünü kabul ettirmek, anne ve babanın onayını kazanmak için sürekli hamleler yapılan daimî bir strateji oyunudur bu. Ancak oyun olsun veya olmasın, bu ufak aile dükkânından bir krep daha alarak tahmin ettiğiniz gibi az sonra olacakları engelleyebilirdim. Anck krep almak yerine büyük bir hata yaptım ve bu kardeş oyununda bir taraf tuttum. Oğlumun krepini kız kardeşle paylaşması için ısrar ettim. Eğer az önce bu kardeş satrancı değilse de benim müdahalem sayesinde artık kesinlikle öyleydi.

“Neden tadına bakması için ona ufacık bir lokma vermiyorsun?” diye ısrar ettim.

Önce bana sonra krepine baktı ve iç çekerek teslim oldu. Genç bir ergen olmasına rağmen sözümü dinliyordu. Sonra bıçağını neşter gibi kullanarak hayal edebileceğiniz en küçük krep parçasını kesti, neredeyse cımbızla alınacak kadar küçüktü. Başka şartlar altında bunu kardeş satrancında yaratıcı bir hamle olarak görüp gülebilirdim.

Kızım bu örneği aldı, peçetesinin üstüne koydu ve çok küçük olduğunu ve yanmış tarafından verdiğini söyledi. Muhteşem bir küçük kız kardeş hamlesi.

Dışarıdan bize bakan biri hiçbir gariplik görmezdi: Bir baba ve iki evladı birlikte yemek yiyorlar. Ama içten içe patlamak üzereydim. Şakalaşma büyüyüp tam bir kavgaya dönüşünce içimde bir şeyler değişti. Başım döndü ama kendi kendime sakin kalacağımı ve mantıklı davranacağımı söyledim. Yüzümün gerildiğini, yumruklarımı sıktığımı ve kalbimin daha hızlı atmaya başladığını hissedebiliyordum ama alt beynimin üst beynimi ele geçirdiğinin kanıtı olan bu sinyalleri umursamadım. Artık canıma tak etmişti.

Olayın saçmalığından bunalınca ayağa kalktım, kızımın elini tuttum ve oğlum krepini bitirene dek dışarı çıkıp dükkânın

önündeki kaldırımda bekledim. Birkaç dakika sonra oğlum da peşimizden geldi ve niye çıktığımızı sordu. Peşimde kızım ve arkamızda bize ayak uydurmaya çalışan oğlumla birlikte arabaya doğru hışımla giderken birbirleriyle yemeklerini paylaşmayı öğrenmeleri gerektiğini söyledim. Kardeşine zaten bir parça verdiğini söyledi ama ben artık kızgınlıktan önümü göremiyordum ve artık o aşamadan sonra öfkemin altındaki ateşi söndürmenin bir yolu yoktu. Arabaya bindik, motoru çalıştırdım ve eve doğru yola çıktık. Onlar sinemaya gitmek ve atıştırmak için dışarı çıkmış iki normal kardeşti. Bense deliye dönmüş bir babaydım.

Boş veremiyordum. Yan koltukta oturan oğlum her ergenin yaptığı gibi söylediğim her şeye mantıklı ve ölçülü bir yanıt veriyordu. Aslında mantıksız babasıyla baş ederken sakın kalmakta oldukça usta görünüyordu.

Bu durumda daha da öfkelen dim, sonunda ona kötü sözler söyledim, hatta sevdiği gitarını elinden almakla tehdit etmeye başvurdum: Hepsi, yapmadığı şeyler için verilmiş uygunsuz sonuçlardı.

Bunu size anlatmaktan gurur duymuyorum. Ama Tina ve ben böyle patlayıcı olaylar oldukça yaygın olduğundan onların varlığını kabul edip akılgözünün ilişkilerimizdeki ve dünyamızdaki olumsuz etkiyi nasıl azaltabileceğini anlamada birbirimize yardım etmemiz gerektiğini hissediyoruz. Çoğu kez bir öfke patlaması olduğunu utançla görmezden gelmeye çalışıyoruz. Ancak olanların gerçekliğini kabullenirsek sadece (başkaları için olduğu kadar kendimiz için de oldukça zehirli olabilen) zararı onarmaya başlamaz, aynı zamanda böyle olayların yoğunluğunu ve sıklığını da gerçekten azaltabiliriz.

Bu yüzden eve gittiğimde “sakinleşip oğlumla bağlantı kurmam” gerektiğini biliyordum. Onarımın önemli olduğunu biliyordum ancak yaşamsal belirtilerim tavan yapmıştı, herhangi bir

şey yapmadan önce onları dengelemek zorundaydım. Dışarı çıkıp egzersiz yapmak ruh halimi değiştirebilirdi, kızımın paten yapmaya gittik, bu sırada bana akıl gözümlü geri kazanmama yardım etti. Daha fazla kişisel içgörü (kısmen de olsa oğlumun bilinçsizce kendi ağabeyimle özdeşleştirdiğim için ona tepki verdiğimi fark ettim) ve oğlumun karşılaşmamızı nasıl deneyimlediğine dair empati kazandım.

Konuşup paten yaptıktan ve düşündükten sonra sonunda sakinleştiğimde oğlumun odasına gidip, “Konuşabilir miyiz?” diye sordum. Aşırı öfkelendiğimi düşündüğümü ve olanları konuşmamızın faydalı olacağını söyledim. Kız kardeşine karşı fazla korumacı olduğumu düşündüğünü söyledi. Aslında kesinlikle haklıydı. Mantıksız olmanın utancı, kendimi ve tepkilerimi savunduğumu söyleme dürtüsü yaratsa da sadece sessiz kaldım. Oğlum “üzgün” olmamın gereksiz olduğunu çünkü gerçekten yanlış bir şey yapmadığını söylemeye devam etti. Haklıydı. Yine ona paylaşmaya dair öğüt vermek için savunmacı bir dürtü hissettim. Ama kendime yansıtıcı olmam ve benim değil, oğlumun deneyimine odaklanmam gerektiğini hatırlattım. Buradaki esas mesele kimin haklı olduğunu yargılamak değil, ona karşı kabbullenic ve algılayıcı olmaktı. Tabii ki tüm bunların akıl gözü gerektirdiğini düşünebilirsiniz. Prefrontal bölgem tekrar çalıştığı için minnettardım.

Onu dinledikten sonra aslında haksızca kız kardeşinin tarafını tuttuğumu ve bunun ona ne kadar haksız geldiğini görebildiğimi, patlamamın mantıksız göründüğünü kabul ettim çünkü öyleydi. Bir bahane değil de açıklama olarak zihnimde ne olduğunu, onu ağabeyimin bir sembolü olarak gördüğümü bilmesini istedim, böylece ikimiz de tüm bu karşılaşmanın anlamını kavrayabildik. Muhtemelen ergen zihninde kaba ve hödük gibi görünsem de ilişkimize olan bağlılığımın derin olduğunu ve zararı onarma

çabamın gerçek olduğunu bildiğini söyleyebilirdim. Akılgözüm geri gelmişti, akıllarımız tekrar bağlantı kurdu ve ilişkimiz yoluna girdi.

### **Tina Ampütasyonla Tehdit Ediyor**

En büyük çocuğum üç yaşındayken bir gün bana vurdu. O zamanlar en iyi seçeneğimin, olayları üç yaşındaki bir çocukla, benim bakış açımdan görmesini sihirli bir şekilde sağlayacak mantıklı bir konuşma yapmak olduğuna inanan genç ve idealist bir ebeveyn olarak merdivenlerimizin başında ona rehberlik ettim, yanına oturup gülümsedim. Sevecen (ve naif) bir şekilde, “Eller yardım etmek ve sevmek içindir, yaralamak için değil,” dedim.

Bunu söylerken o bana tekrar vurdu.

Bu yüzden empati yaklaşımını denedim. Hâlâ naif ve sesim belki daha az sevecen bir şekilde, “Ah! Bu anneyi acıttı. Bana karşı nazik ol,” dedim.

Bana tekrar vurdu.

Sonra daha katı bir yaklaşımı denedim: “Vurmak iyi değildir. Biz vurmuyoruz. Öfkeliyken sözlerini kullanman gerekir.”

Evet, tahmin edersiniz ki bana tekrar vurdu.

Ne yapacağımı bilemedim. Bahsi artırmam gerektiğini hissediyordum ama nasıl olacaktı? En güçlü sesimle, “Şimdi merdivenlerin tepesine çıkıp düşünme zamanı,” dedim. (Bu ebeveynlik stratejisi olarak bu “boyundan büyük işlere kalkışmak” anlamında teknik ve bilimsel bir terimdir. Pek bilinçli bir ebeveynlik sayılmaz.)

Onu merdivenlerin başına gönderdim. Çocuğum muhtemelen, “Harika! Bunu daha önce yapmamıştık... Ona vurmaya devam edersem daha ne olacağını merak ediyorum,” diye düşünüyordu.

Merdivenlerin tepesine çıkıp öne eğildim ve parmağımı sallayarak, “Bir daha vurmak yok!” dedim.

Bana tekrar vurmadı.

Bacağıma tekme attı.

(Bugünlerde bu hikâyeyi tekrar anlattığımızda teknik olarak vurmama talimatıma itaat ettiğini belirtiyor.)

O anda neredeyse tüm kontrolümü kaybettim. Düşünebildiğim herhangi bir uygun seçenek yoktu. Kolunu tutup onu merdivenlerin başındaki odama çektim, “Şimdi anne ve babanın odasında düşünme zamanı!” diye bağırdım.

Yine bir stratejim, planım ya da yaklaşımım yoktu. Sonuç olarak oğlum, yüzü kızarmış annesi onu evin başka başka yerlerine çekerken durumu kızıştırmaya devam etti.

O ana kadar sırayla ikna ettim, aşağıladım, emrettim, tepki gösterdim ve düşündüm (bol bol da konuştum): “Anneye zarar verilmez. Bu ailede işleri vurup tekmeleyerek çözmeziz... Falan filan...”

İşte o anda en büyük hatasını yaptı. Bana dil çıkardı.

Bunun üzerine mantıklı, empatik, sorumlu, sorun çözen üst beynim ilkel ve tepkisel alt beynimi ele geçirdi, “Bana bir kere daha dilini çıkarırsan o dilini koparıyorum senin!” diye bağırdım.

Olur da merak edecek olursanız Dan ve ben herhangi bir durumda çocuklarınızı vücut parçalarını kesmekle tehdit etmeyi önermiyoruz. Bu iyi bir ebeveynlik anı değildi.

Etkili bir disiplin de değildi. Oğlum yere kapanıp ağladı. Onu korkutmuştum, “Sen acımasız bir annesin!” deyip duruyordu. Kendi davranışını hiç düşünmüyordu, sadece *benim* kötü davranışıma odaklanmıştı.

Sonra yaptığım şey, muhtemelen tüm etkileşim boyunca doğru yaptığım tek şeydi ve çocuklarımızla ilişkimizde bu tür kopmaların olduğu her an önemlidir: Oğlumla aramı düzelttim. O tepkisel ve öfke dolu anda ne kadar korkunç olduğumu hemen fark ettim. Başka biri çocuğuma aynı şekilde davransaydı kendimi



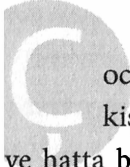
kaybederdim. Diz çöküp yerdeki küçük oğluma katılarak onu yanıma çektim ve ne kadar üzgün olduğumu söyledim. Olanlardan ne kadar hoşlanmadığını anlatmasına izin verdim. Anlamak için hikâyeyi baştan anlatıp onu rahatlattım.

Genellikle bu hikâyeyi anlatırken karşımdaki kahkahalarla güler çünkü ebeveynler kendilerini böyle bir anla özdeşleştirirler ve sanırım bir ebeveynlik uzmanının da kontrolü tamamen kaybedebileceğini duymaktan hoşlanırlar. Okurlarıma anlattığım gibi yalnızca çocuklarımıza karşı değil, kendimize karşı da sabırlı, anlayışlı ve bağışlayıcı olmamız gerekir (İnsanlar her zaman şu an olsa daha farklı ne yapardın diye soruyorlar. Sayfa 207'den itibaren illüstrasyonlarla ele aldığımız dört adımda küçük çocukların yaramazlıklarını ele almak kısmına bakınız!)

Bu hikâyeleri anlatmak biraz utandırıcı olsa da Dan ve ben onları kontrolü kaybedip kendimizi kötü yönettiğimizde hepimizin potansiyel olarak bu tip alt beyin dağılmalarına yatkın olduğunun (evet, komik) kanıtları olarak sunuyoruz. Ancak bunun gibi bölümlerin devamlı olmaması gerekir. Sürekli yoğun bir şekilde kontrolü kaybediyorsanız çocuklarınıza karşı çoğunlukla tepkisel yollara neden olabilen duygusal ihtiyaçlarınızı veya yaralarınızı anlamlandırmanız konusunda profesyonel bir yardım almanızı tavsiye ederiz. Ancak hepimiz gibi sadece ara sıra alt beyin güzergâhına sapıyorsanız bunun da ebeveynliğin bir parçası olduğunu bilin. Bu anların ne zaman olduğunu anlayıp neden oldukları zararı mümkün olduğu kadar çabuk en aza indirerek sonlandırmak ve onarmak önemlidir. Gerçekten kaybolan şeyi (akılözünü) geri kazanmalıyız ve sonra kendimizle yeniden bağlantı kurup gönülden önemsediklerimizi onarmak için içgörü ve empatiye başvurmalıyız.

## ÇOCUĞUMUZUN BAKICISINA BİR NOT

### Disiplin Yaklaşımımızın Özeti



ocuğumuzun ya da çocuklarımızın hayatında önemli bir kişisiniz. Onların kalplerini, zihinlerini, karakterlerini ve hatta beyin yapılarını şekillendirerek nasıl biri olacaklarını belirlemeye yardım ediyorsunuz! Çünkü onlara nasıl iyi seçimler yapıp iyi kalpli ve başarılı insanlar olmayı öğretmenin bu inanılmaz ayrıcalığı ve sorumluluğunu paylaştığımızdan, davranışsal zorluklarla nasıl başa çıkacağımızı da sizlerle paylaşmak istiyoruz. Disiplin söz konusu olduğunda birlikte çalışarak çocuklarımıza tutarlı ve etkili bir deneyim sunmayı ümit ediyoruz.

*Aşağıda bize rehberlik edecek sekiz temel ilke yer alıyor:*

1. *Disiplin elzemedir.* Çocuklarımızı sevip onlara ihtiyaç duydukları şeyleri vermenin açık ve tutarlı sınırlar gerektirdiğine ve onlarla ilgili büyük beklentiler vadettiğine inanıyoruz. Bunların hepsi onların ilişkilerde ve yaşamlarının diğer alanlarında başarılı olmalarını sağlar.
2. *Etkili disiplin yetişkin ve çocuk arasındaki sevecen ve saygılı bir ilişkiye dayanır.* Disiplin asla tehdit veya aşağılama, fiziksel acıya neden olma, çocukları korkutma ya da yetişkini bir düşman olarak görmelerine yol açmayı

içermemelidir. Disiplin, dâhil olan herkesi güvende hissettirmeli ve sevecen olmalıdır.

3. *Disiplinin amacı öğretmektir.* Disiplin anlarını becerileri geliştirmek için kullanırız, böylece çocuklar gelecekte kendilerini daha iyi idare edip daha iyi kararlar verebilirler. Genellikle öğretmenin anlık tepki vermekten çok daha iyi yolları vardır. Ceza vermek yerine çocuklarımızı eylemleri hakkında düşündürüp yaratıcı ve oyuncu bir şekilde onları iş birliğine teşvik ederiz. Farkındalığa, bugün ve yarın daha iyi davranışlara yöneltecek beceriler geliştirmek için bir konuşma yaparak sınırlar koyarız.
4. *Disiplindeki ilk adım çocukların duygularına dikkat etmektir.* Çocuklar yaramazlık yaptığında bu çoğunlukla yoğun duygularla iyi baş edememelerinin ve iyi seçimler yapma becerilerinin olmamasının bir sonucudur. Bu yüzden *bir davranışın arkasındaki duygusal deneyimlerine dikkat etmek davranışın kendisi kadar önemlidir.* Aslında bilim, çocukların duygusal ihtiyaçlarına hitap etmenin, etkili zamanla davranış değiştirme yaklaşımı olduğunu, büyüdükçe kendilerini daha iyi yönetmelerini sağlayacak şekillerde beyinlerini de geliştirdiğini gösteriyor.
5. *Çocukların üzgün ya da sinirli oldukları an en çok bize ihtiyaç duydukları zamandır.* Onların yanında olduğumuzu ve en kötü anlarında bile yanlarında olacağımızı onlara göstermemiz gerekir. Böylece güven ve güvenlik duygusunu oluştururuz.
6. *Bazen çocuklar öğrenmeye hazır olana kadar beklememiz gerekir.* Çocukların üzgün veya kontrolden çıkmış olduğu anlar onları eğitmeye çalışmak için en kötü zamanlardır. Bu yoğun duygular çocuklarımızın bize ihtiyaç duyduğunun kanıtıdır. Bu yüzden ilk işimiz sakinleşmelerine yardım

etmektir, böylece tekrar kontrolü kazanarak kendilerini iyi yönetebilirler. Öğrenmeye hazır hale gelmelerinin yolu onlarla bağlantı kurmaktır. Davranışlarını yönlendirmeden önce bağlantı kurar ve onları rahatlatırız. Fiziksel olarak yaralandıklarında onları rahatlattığımız gibi duygusal açıdan üzgün olduklarında da aynısını yaparız. Bunu, duygularını onaylayıp onlara korumacı empati sunarak yaparız. Öğretmeden önce bağlantı kurarız.

7. *Bağlantı kurduktan sonra yönlendiririz.* Bağlantının bizimle olduğunu hissettiklerinde çocuklar öğrenmeye daha hazır olurlar, böylece onları etkili bir şekilde yönlendirip davranışlarıyla ilgili konuşabiliriz. Yönlendirip sınırlar koyduğumuzda neyi başarmayı umarız? Çocuklarımızın kendi içlerinde içgörü, başkaları için empati ve hatalar yaptıklarında işleri yoluna koyma becerisi kazanmalarını isteriz.

Bize göre disiplin, tek bir cümleye indirgenebilir: *Bağlantı kur ve yönlendir.* İlk yanıtımız her zaman rahatlatıcı bağlantı olmalıdır, sonra davranışları yönlendirebiliriz. *Çocukların davranışlarına “hayır” dediğimizde bile duygularına ve deneyimleme şekillerine her zaman “evet” demek isteriz.*

## EN İYİ EBEVEYNLERİN BİLE YAPTIĞI

### Yirmi Disiplin Hatası

**Ç**ocuklarımıza *her zaman* ebeveynlik yaptığımız için disiplin stratejilerimize objektif bakmak gerçek bir çaba ister. İyi niyetler daha az etkili alışkanlıklara dönüşebilir ve bu bizi elimizden gelenin en iyisini ya da çocuklarımız için en iyisini sağlamayacak şekilde gözü kapalı çabalamamıza yol açabilir. Burada en iyi niyetli, en bilgili ebeveynlerin bile yapacağı bazı yaygın disiplin hatalarını sıraladık. Bu hatalar dramsız, bütün beyin yaklaşımına başvurma amacımızı unuttuğumuzda ortaya çıkar. Bunları akılda tutmak onlardan kaçınmamızı veya alt beyin güzergâhına sapmaya başladığımızda geri adım atmamızı sağlayabilir.

#### **1. Disiplinimiz öğretmeye dayalı olmak yerine sonuç esaslı olur.**

Disiplinin amacı her ihlalin hemen bir sonuçla karşılık bulmasını sağlamak değildir. Esas amaç, çocuklarımıza dünyada nasıl iyi yaşanacağını öğretmektir. Ancak çoğu zaman otomatik pilotta disipline ederiz ve sonuçlara çok fazla odaklanırsak, sonrasında bunlar nihai hedef ve tüm odak noktası haline gelir. Bu yüzden disipline ederken gerçek amacınızın ne olduğunu kendinize sorun. Sonra o dersi öğretmek için yaratıcı bir yol bulun. Muhtemelen hiç so-

nuç sunmaya başvurmadan bunu öğretmenin daha iyi bir yolunu bulabilirsiniz.

## **2. Disipline ederken sıcak ve korumacı olmadığımızı düşünürüz.**

Çocuğunuzu disipline ederken sakın, sevecen ve korumacı olmak gerçekten mümkündür. Aslında sevecen bir empatiyle açık ve tutarlı sınırları birleştirmeniz önemlidir. Çocuğunuzla değiştirmek istediğiniz davranışla ilgili konuşurken ses tonunun ne kadar etkili olabileceğini küçümsemeyin. Sonuçta çocuğunuzla hâlâ sıcaklık, sevgi, saygı ve şefkat iletecek şekilde etkileşim kurarken, disiplininizde güçlü ve tutarlı kalmaya çalışırsınız. Ebeveynliğin bu iki yönü birlikte var olabilir ve olmalıdır.

## **3. Tutarlılığı katılıkla karıştırırız.**

Tutarlılık güvenilir ve uyumlu bir felsefeden yola çıkarak çabalamak anlamına gelir, böylece çocuklarımız onlardan ne beklediğimizi bilirler. Bir dizi rastgele kurala değişmez bir bağlılık göstermek değildir bu. Bu yüzden kurallara istisna getirebileceğiniz zamanlarda küçük bir ihlale göz yumun ya da çocuğunuza müsamaha gösterin.

## **4. Çok fazla konuşuruz.**

Çocuklar tepkisel olduklarında ve dinlemekte zorlandıklarında çoğunlukla sadece sessiz olmamız gerekir. Üzgün çocuklarımızla durmadan konuşmamız genellikle zarar verir. Durumlarını daha da bozacak çok fazla duyusal girdi vermiş oluruz. Bunun yerine daha ziyade sözsüz iletişim kullanın. Çocuklarınıza sarılın. Omuzlarını okşayın. Gülümseyin ya da empatik yüz ifadeleri sunun. Kafa sallayın. Sonra sakinleşip dinlemeye hazır olduklarında sözlere başvurup konuyu daha sözlü ve mantıklı bir seviyeye getirerek onları yönlendirebilirsiniz.

### **5. Davranışa çok fazla odaklanınız ve davranışın arkasındaki nedene yeterince bakmayız.**

İyi bir doktor bir belirtinin, başka bir şeyin de irdelenmesi gerektiğinin bir işareti olduğunu bilir. Çocukların yaramazlıkları genellikle başka bir şeyin belirtisidir. Çocuklarımızın duygularıyla ve söz konusu davranışa yol açan subjektif deneyimleriyle bağlantı kurmazsak yaramazlık yapmaya devam edeceklerdir. Çocuğunuz bir daha yaramazlık yaptığında Sherlock Holmes şapkanızı takıp hangi duygunun (merak, öfke, hayal kırıklığı, yorgunluk, açlık vs.) bu davranışa neden olabileceğini araştırın.

### **6. Söylediklerimizi nasıl söyleyeceğimize odaklanmayı unuturuz.**

Çocuklarımıza *ne* söylediğimiz elbette önemlidir. Ancak onu *nasil* söylediğimiz de bir o kadar önemlidir. Kolay olmasa da çocuklarımızla her iletişim kurduğumuzda kibar ve saygılı olmak isteriz. Hedefi her zaman vurmayacağız ama hedefimiz bu olmalıdır.

### **7. Çocuklarımızın yoğun veya olumsuz duygular yaşamaması gerektiği mesajını iletiriz.**

Bir şey yolunda gitmediğinde çocuğunuzun verdiği yoğun tepkiyi engellediniz mi hiç? Amacımız bu değil ama ebeveynler çoğunlukla, çocukları sadece mutluken ve olumsuz duygular hissetmiyorken onların yanında olduğu mesajını verebilir. “İyi hissettiğinde tekrar aramıza gelebilirsin,” gibi bir şey söyleyebilir. Bunun yerine en kötü anlarında bile yanlarında olacağımızı iletme isteriz. Belirli davranışlara ya da belirli duyguların ifade şekillerine “hayır” derken bile çocuklarımızın duygularına “evet” demek isteriz.

### **8. Aşırı tepki veririz, bu yüzden çocuklarımız kendi eylemlerine değil, aşırı tepkimize odaklanır.**

Disiplinde ileri gittiğimizde (cezalandırıcı ya da çok sert olduğumuz veya çok şiddetli bir tepki verdiğimizde) çocuklarımız kendi davranışlarına odaklanmayı bırakıp bizi ne kadar korkunç veya haksız bulduklarına odaklanırlar. Bu yüzden mümkün olduğu kadar piyeyi deve yapmaktan kaçının. Yaramazlığı yönlendirin ve gerekirse çocuğunuzu durumdan uzaklaştırıp daha fazla şey söylemeden önce sakinleşmek için kendinize zaman verin, böylece yanıt verirken sakin ve düşünceli olabilirsiniz. Sonunda da kendinizden çok çocuğunuzun eylemlerine odaklanabilirsiniz.

### **9. Onarmayız.**

Çocuklarımızla çatışma yaşamaktan kaçınabileceğimiz bir yol yok. Kendimizi yönetirken mükemmel olmamızın da bir yolu yok. Toy ve tepkisel, zaman zaman da kaba olmamız mümkün. En önemlisi, kendi yanlış davranışımızı yönlendirip ilişkideki gediği mümkün olduğu kadar çabuk onarmamız büyük ihtimalle affederek veya af dileyerek olur. Mümkün olduğu kadar sıcak ve sevecen bir şekilde onararak çocuklarımız büyürken onlara çok daha anlamlı ilişkiler kurmalarını sağlayacak önemli bir beceri sunarız.

### **10. Duygusal ve tepkisel bir anda ahkâm kestikten sonra aşırı tepki verdiğimizizi fark ederiz.**

Bazen beyanlarımız biraz “devasa” olabilir: “Yazın geri kalanında yüzmeye gidemezsin!” Bu anlarda durumu düzeltmek için kendinize izin verin. Açıkçası, bunun devamı önemlidir yoksa inandırıcılığı kaybedersiniz. Ancak tutarlı olabilir ve aynı zamanda bu hatanızdan dönebilirsiniz. Örneğin, “bir şans daha” verip, “Yaptığını beğenmedim ama işleri yoluna koyman için sana bir



şans daha vereceğim,” diyebilirsiniz. Aşırı tepki verdiğiniz de kabul edebilirsiniz: “Az önce sinirlendim ve durumu düzgün değerlendiremedim. Yeniden düşünüp fikrimi değiştirdim.”

### **11. Bazen çocuklarımızın iyi seçimler yapmak veya sakinleşmek için yardımımıza ihtiyaç duyduklarını unuturuz.**

Eğilimimiz, çocuklarımız kontrolden çıkmaya başladığında onlardan “hemen şimdi durmalarını” istemek yönündedir. Ama bazen özellikle de küçük çocuklar, gerçekten hemen *sakinleşemezler*. Bu, araya girip onlara iyi seçimler yapmalarında yardım etmeniz gerekebileceği anlamına gelir. İlk adım hüsrânının farkında olduğunuzu anlamasını sağlayacak şekilde çocuğunuzla hem sözlü hem de sözsüz iletişimle bağlantı kurmaktır. Bu bağlantıdan hemen sonra onu daha iyi seçimler yapması konusunda yönlendirmeniz için hazır olacaktır. Hatırlayın, çoğunlukla yaramazlığa yanıt vermeden önce beklemeniz gerekir. Çocuklarımızın kontrolden çıktıkları an, bir kuralı katı bir şekilde kabul ettirmemiz için en iyi zaman değildir. Daha sakin ve kavrayıcı olduklarında dersi daha iyi öğrenebileceklerdir.

### **12. Disipline ederken izleyiciyi önemseriz.**

Çoğumuz özellikle de çocuklarımıza nasıl ebeveynlik yaptığımız söz konusuken başkalarının ne düşündüğünü çok fazla önemseriz. Ancak başka biri izlerken çocuklarınızı farklı bir şekilde disipline etmeniz adil değildir. Örneğin, akrabaların önünde bir ebeveyn olarak yargılandığınızı hissettiğiniz için daha katı veya tepkisel olmak isteyebilirsiniz. Bu durumda bu isteği yok edin. Çocuğunuz kenara çekip ona etrafta kimse yokken sessizce anlatın. Bu sizi yalnızca odadakilerin hakkınızda ne düşündüğüne dair endişelenmekten alıkoymaz, aynı zamanda çocuğunuza daha iyi

odaklanır, onun davranışlarına ve ihtiyaçlarına daha iyi karşılık verebilirsiniz.

### **13. Güç mücadelelerine takılırız.**

Çocuklarımız köşeye sıkıştıklarında içgüdüsel olarak savaşır veya tamamen içe kapanırlar. Bu yüzden bu tuzaktan kaçının. Çocuğunuza dışarı çıkmayı önerin: “Önce bir şeyler içip sonra oyuncak almaya ne dersin?” Ya da pazarlık edin: “Neye ihtiyacımız olduğunu anlayabilecek miyiz bakalım.” (Açıkçası, tartışmaya kapalı şeyler de vardır ancak pazarlık bir zayıflık işareti değildir, çocuğunuza ve onun isteklerine karşı bir saygı işaretidir.) Hatta çocuğunuzdan yardım isteyebilirsiniz: “Bir önerin var mı?” Boyun eğip bir açmaza barışçıl bir çözüm bulmak için ne kadar istekli olduklarını görünce şaşırabilirsiniz.

### **14. Belirli bir anda çocuğumuzun kendisine yanıt vermektense alışkanlıklarına ve duygularına yanıt olarak disipline ederiz.**

Bazen yorgun olduğumuz için, ebeveynlerimizin yaptığı en iyi şey bu olduğundan veya her sabah yaramazlık yapan erkek kardeşinden bıktığımız için çocuğumuza sert bir tepki gösteririz. Bu adil değildir ama anlaşılabilir. Çocuklarımızla gerçekten o anın içinde olmak ve o anda olan şeye yanıt vermek için davranışımızı düşünmemiz gerekir. Bu ebeveynliğin en zor görevlerinden biridir ama ne kadar yapabilirsek çocuklarımıza o kadar sevecen bir yanıt verebiliriz.

### **15. Çocuklarımızı başkalarının önünde düzelterek utandırırız.**

Çocuğunuzu herkesin önünde disipline ederken onun duygularını önemseyin. (Önemsediğiniz birinin size, başkalarının önünde bağırdığında nasıl hissettiğinizi düşünün.) Mümkünse odadan

çıkın ya da onu yanınıza çekip fısıldayın. Bu her zaman mümkün değildir ama yapabilirsiniz yaramazlığı yönlendirmeniz gerektiğinde çocuğunuzu aşağılamayıp ona saygı duyun. Sonuçta, utanç çocuğun odak noktasını öğretmek istediğiniz dersten uzaklaştıracaktır ve ona söylemek istediğiniz şeyleri duyması mümkün olmayacaktır.

### **16. Çocuklarımızın açıklamasına izin vermeden önce en kötüyü düşünürüz.**

Bazen bir durum kötü görünür ve gerçekten de öyledir. Ama bazen işler görüldüğü kadar kötü değildir. Azarlamadan önce çocuğunuzu dinleyin. İyi bir açıklaması olabilir. Eylemlerinizi için bir gerekçeniz olduğuna inanmak ve diğer kişinin, “Umurumda değil. Duymak istemiyorum. Bir neden ya da bahane olamaz,” demesi gerçekten sinir bozucudur. Tabii ki naif olamazsınız ve her ebeveynin daima eleştirel düşünmesi gerekir. Ancak ilk görüşte açık olan bir şey için bir çocuğu kınamadan önce söylemek istediği şeyleri dinleyin. Sonra en iyi nasıl yanıt vereceğinize karar verebilirsiniz.

### **17. Çocuklarımızın deneyimini reddederiz.**

Bir çocuk bir duruma güçlü bir tepki verdiğinde, özellikle tepki nedensiz ve hatta saçmaysa, “Sadece yorgunsun,” veya “Bunun için neden ağlıyorsun ki?” ya da “Yaygarayı kes,” yahut “Çok da önemli değil,” gibi bir şey söylemek istersiniz. Ancak bu gibi ifadeler çocuğun deneyimini küçültür. Siz üzgünken birinin size bu cümlelerden birini söylediğini düşünün! Yanıt vermeden önce dinlemek, empati kurmak ve çocuğun deneyimini gerçekten anlamak duygusal açıdan çok daha hassas ve etkilidir. Size saçma gelse bile çocuğunuz için gerçek olduğunu unutmayın, bu yüzden onun için önemli olan bir şeyi reddetmek istemezsiniz.

### **18. Çok fazla beklentiye gireriz.**

Çoğu ebeveyn, çocuklarının mükemmel olmadığını bildiğini söyler ama çoğu ebeveyn de çocuklarının her zaman iyi davranmasını bekler. Dahası, duyguları yönetmek ve gelişimsel açıdan uygun olandan çok daha iyi seçimler yapmak söz konusu olduğunda ebeveynler çoğunlukla çocuklarından çok şey bekler. Özellikle ilk çocukta durum budur. Beklentimizin çok olmasındaki diğer hataysa, çocuğumuz durumları iyi yönetebildiği için bunu her zaman yapabileceğini beklememizdir. Ancak özellikle çocuklar küçükken, iyi kararlar alma kapasiteleri değişkenlik gösterir. Durumları sadece bir kez iyi yönetebilmeleri diğer zamanlarda da yapabilecekleri anlamına gelmez.

### **19. “Uzmanların” kendi içgüdülerimizi aşmasına izin veririz.**

“Uzmanlar” diyerek arkadaşlar ve ailenin yanı sıra yazarları ve diğer rehberleri de kastediyoruz. Çocuklarımızı başkalarının düşündüklerine dayanarak disipline etmekten kaçınmamız önemlidir. Bu yüzden disiplin çantanızı çeşitli uzmanlardan (ve uzman olmayanlardan) alınan bilgilerle doldurun, sonra aileniz ve biricik çocuğunuzla durumunuza en uygun görünen farklı yaklaşımlardan farklı yönler seçerken kendi içgüdülerinizi dinleyin.

### **20. Kendimize çok yükleniriz.**

Kendilerine çok fazla yüklenenlerin en iyi ebeveynler olduğunu gördük. Çocukları her yaramazlık yaptığında mükemmel şekilde disipline etmek isterler. Ama bu imkânsızdır. O halde kendinizi paralamayın. Çocuklarınızı sevin, açık sınırlar koyun, sevgiyle disipline edin ve işleri batırdığınızda onlarla barışın. Bu tür disiplin, dâhil olan herkes için iyidir.

BİR ALINTI

## ***Bütün-Beyinli Çocuk: Çocuğunuzun Gelişmekte Olan Beynini Güçlendirmek İçin Devrim Niteliğinde 12 Strateji***

Dr. Daniel J. Siegel ve Tina Payne Bryson

**S**iz de böyle günler yaşadınız, değil mi? Uykusuzluk, çamurlu ayakkabılar, yeni ceketdeki fıstık ezmesi lekesi, ödev savaşları, bilgisayarınızın klavyesindeki oyun hamuru ve “O başlattı!” nakaratları uyku vaktine kadar dakikaları saymanıza neden olur. Bugünlerde (yine?!!) burun deliğinden bir kuru üzüm çıkarmak zorundayken umabileceğiniz en iyi şey *hayatta kalmaktır*.

Ancak çocuklarınız söz konusuysen sadece hayatta kalmaktan daha fazlasını amaçlıyorsunuz. Tabii ki restorandayken bu zorlayıcı öfke nöbetini atlatmak istersiniz. Ancak bir ebeveyn, büyük anne-baba ya da kendini adanmış bir bakıcı olun, nihai hedefiniz çocuklarınızı *uygun şartlarda gelişmelerini* sağlayacak şekilde yetiştirmektir. Anlamlı ilişkiler kurup yardımsever ve şefkatli olmalarını, okulda başarılı olup çok çalışmalarını ve sorumluluk sahibi olmalarını, kendileriyle ilgili iyi hissetmelerini istersiniz.

Hayatta kal. Uygun şartlarda geliş.

Yıllar boyu binlerce ebeveynle karşılaştık. Onlara sizin için ne önemli diye sorduğumuzda bu iki hedefin versiyonları her zaman listede en üstteydi. Zorlu ebeveynlik anlarında hayatta kalmayı, çocuklarının ve ailelerinin uygun şartlarda gelişmesini istiyorlar. Ebeveynler olarak biz de aynı hedefleri kendi ailelerimiz için paylaşıyoruz. Daha asil, sakın ve mantıklı olduğumuz anlarda çocuklarımızın zihinlerini besleyip merak duygularını artırmayı ve hayatın tüm yönlerindeki potansiyellerine ulaşmalarını sağlamayı önemsiyoruz. Ancak daha öfkeli ve stresli olduğumuz, maça yetişmek amacıyla küçük çocuğumuza araba koltuğuna oturması için rüşvet verdiğimiz anlarda bazen tek umabildiğimiz bağır-maktan ya da birinin, “Çok kötüsün!” demesinden kaçınmaktır.

Bir an kendinize sorun: Çocuklarınız için gerçekten ne istiyorsunuz? Yetişkin yaşamlarına dek hangi nitelikleri geliştirip edinmelerini bekliyorsunuz? Büyük ihtimalle onların mutlu, bağımsız ve başarılı olmalarını istiyorsunuz. Tatmin edici ilişkiler kurup anlamlı ve bir amacı olan bir hayat sürmelerini istiyorsunuz. Şimdi zamanınızın yüzde kaçını çocuklarınızda bu nitelikleri bilinçli olarak geliştirmeye harcarsınız? Çoğu ebeveyn gibiyse sadece günü (ve bazen sonraki beş dakikayı!) atlatmaya çalışırken çok fazla zaman harcadığınıza, çocuklarınıza bugün ve gelecekte uygun şartlarda gelişmelerini sağlayacak deneyimleri sunmak için yeterince zaman bulamadığınıza üzülürsünüz.

Kendinizi hiçbir zaman hayatta kalmak için çabalamayan, her saniyeyi çocuklarının uygun şartlarda gelişmesi için harcayan bir çeşit mükemmel ebeveynle kıyaslırsınız. Çocuklarına Latince'den başkalarına yardım etmenin önemini okurken organik ve tamamen dengeli yemekler pişiren, sonra da onları klasik müzik çalan ve klimadan lavanta aromaterapi kokuları yayılan hibrit sanat müzesine götüren Okul Aile Birliği başkanını biliyorsunuz. Hiçbirimiz bu hayalî süper ebeveyne benzeyemeyiz. Özellikle de

günlerimizin büyük bir bölümünü tamamen bir hayatta kalma durumunda geçirdiğimizi, bir doğum günü partisinin sonunda kırmızı bir suratla, “Ok ve yayla ilgili bir kavga daha çıkarsa *kimseye hediye yok!*” diye bağırdığımızı düşünürsek.

Eğer bu kulağınıza tanıdık geliyorsa sizin için müthiş haberlerimiz var: *Sadece hayatta kalmaya çalıştığınız anlar aslında çocuğunuzun uygun şartlarda gelişmesine yardımcı olmanız için birer fırsattır.* Kimi zaman sevgi dolu önemli anların (örneğin, şefkat veya karakter gelişimi hakkında anlamlı bir sohbet ettiğiniz zamanların) ebeveynliğin zorlu anlarından (örneğin, ev ödevlerini yapması için kavga etmek zorunda kaldığınız veya bir krizle karşılaştığınız zamanlardan) farklı olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak bunlar hiç de farklı değildir. Çocuğunuzun size saygısızca cevap verdiği, okul müdürünün sizi odasına çağırdığı, duvarınızı boydan boya boya kalemiyle çizdiğini gördüğünüz anlar olabilir. Bunlar şüphesiz hayatta kalma anlarıdır. Fakat aynı zamanda fırsat anlarıdır (hatta sizin için bir hediyedir) çünkü hayatta kalma anı aynı zamanda uygun şartlarda gelişmeyi sağlama anıdır ve bu sırada önemli, anlamlı ebeveynlik işi yapılabilir.

## **Ebeveynlik ve Beyin**

Ebeveynler genellikle çocuklarının vücutları konusunda uzmandır. 37 derecenin üzerindeki bir vücut sıcaklığının, çocuğun ateşinin çıktığı anlamına geldiğini bilirler. Bir yerini kestiği zaman yarayı enfeksiyon kapmayacak şekilde temizlemeyi bilirler. Yatmadan önce hangi yemekleri yerse uyuyamayacağını bilirler.

Fakat en eğitilmiş, en ilgili anne babalar bile çocuklarının beyninin nasıl çalıştığıyla ilgili temel bilgilerden yoksundurlar. Bu şaşırtıcı değil mi? Özellikle de beynin çocuğun hayatının neredeyse her alanında (örneğin disiplin, karar verme, farkındalık,

okul, ilişkiler) merkezi bir rol üstlendiğini düşünecek olursak. Aslında beyin kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı belirler. Çocuğun beyninin de anne babanın sunduğu deneyimlerle şekillendiğini hesaba katacak olursak bizim ebeveynliğimize göre beynin nasıl değiştiğini bilmek daha güçlü ve dayanıklı bir beyin geliştirmemize yardımcı olabilir.

Bu yüzden size bütün beyin yaklaşımını tanıtmak istiyoruz. Beyin hakkında bazı temel kavramları açıklamak ve bu yeni bilgilerle işinizi daha kolay ve anlamlı hale getirmenize yardımcı olmak istiyoruz. Bütün beyin yaklaşımının çocuk yetiştirirken ortaya çıkan tüm gerilimlerden sizi kurtaracağını söylemiyoruz. *Ancak beynin nasıl çalıştığına dair birkaç basit ve akılda kalıcı temel bilgiyi öğrenerek çocuğunuzu daha iyi anlayabilecek ve zorlu durumlara daha etkili bir şekilde yanıt verebileceksiniz. Böylece sosyal, duygusal ve zihinsel bir sağlık temeli kurmuş olacaksınız.* Bir ebeveyn olarak ne yaptığınız önemlidir ve size çocuklarınızın beynini şekillendirip sağlıklı ve mutlu bir hayat için ideal temeli atmanızı sağlayacak şekilde onlarla güçlü bir ilişki kurmanıza yardım eden temel bilimsel fikirleri anlatacağız.

## **Bütünleştirme Nedir ve Neden Önemlidir?**

Çoğumuz beynimizin farklı işlevleri olan farklı bölümleri olduğunu düşünmeyiz. Örneğin, beyin sol tarafı mantıklı düşünüp düşünceleri cümlelere dökmenizi sağlar ve sağ tarafı duyguları deneyimleyip sözsüz işaretleri okumanızı sağlar. İçgüdüsel davranıp anlık hayatta kalma kararı vermenizi sağlayan “sürünge beyniniz”in yanı sıra sizi bağlantı ve ilişkilere yönelten “memeli beyniniz” de vardır. Beyninizin bir kısmı hafızayla meşgulken, diğeri etik kararlar alır. Neredeyse beyninizin çoklu kişilikleri var gibidir: kimi mantıklı, kimi mantıksız, kimi yansıtıcı, kimi



tepkisel. Farklı zamanlarda farklı insanlar gibi görünebildiğimizden hiç şüphe yok!

Gelişmenin anahtarı bu parçaların birlikte uyum içinde çalışmasını sağlamak, bunları bütünleştirmektir. Bütünleştirme beyninizin farklı kısımlarını alıp birlikte bir bütün olarak çalışmasını sağlar. Vücutta olup bitenlere benzer bu, farklı organlar farklı işler görür: Akciğerler nefes alır, kalp kan pompalar, mide besinleri hazmeder. Vücudun sağlıklı olması için tüm bu organların bütünleşmesi gerekir. Diğer bir deyişle, her birinin birlikte bir bütün olarak çalışırken kendi işlerini de yapması gerekir. Bütünleştirme iyi çalışan bir bütün yaratmak için farklı unsurları birbirine bağlamaktır. Vücudun sağlıklı işlemesi gibi beyninizdeki farklı kısımlar eşgüdümlü ve dengeli bir şekilde çalışmazsa beyniniz ideal performans gösteremez. Bütünleştirmenin yaptığı şudur: Beynin birbirine bağladığı farklı bölgeleri düzenleyip dengeler. Çocuklarımızın ne zaman bütünleşmediğini anlamak kolaydır: Duygu dolu, şaşkın ve kaotik olurlar. Mevcut duruma sakin ve becerikli bir şekilde cevap veremezler. Öfke nöbetleri, sinir krizleri, saldırganlık ve diğer zorlayıcı ebeveynlik ve hayat deneyimleri bütünleşme kaybının bir sonucudur, “dağılma” olarak da bilinir.

Ebeveynler olarak çocuklarımızın daha iyi bütünleşmelerini sağlamak isteriz ki bütün beyinlerini eşgüdümlü olarak kullanabilsinler. Örneğin, *yatay olarak bütünleşmelerini* isteriz çünkü böylece sol beyin mantığı sağ beyin duygusuyla birlikte uyumlu işleyebilir. Onlardan *dikey olarak da bütünleşmelerini* isteriz, böylece eylemlerini dikkatlice düşünmelerini sağlayan beyinlerinin fiziksel anlamda daha üst kısımları daha ziyade iç sesler ve hayatta kalmayla ilgili olan içgüdüsel alt kısımlarla iyi çalışır.

Bütünleşmenin meydana gelme şekli gerçekten büyüleyicidir ve pek çok insanın farkında olmadığı bir şeydir. Son yıllarda bilim insanları, araştırmacıların beyni daha önce mümkün olmayan

şekillerde incelemesini sağlayan bir beyin tarama teknolojisi geliştirdiler. Bu yeni teknoloji, daha önce beyne dair inandıklarımızın çoğunu doğruladı. Ancak nörobilimin temellerini sarsan sürprizlerden biriye beynin gerçekten “değişken” ya da şekillendirilebilir olduğunun keşfedilmesiydi. Bu, beynin yalnızca çocuklukta değil, daha önce de düşünüldüğü gibi yaşam boyunca fiziksel olarak değiştiği anlamına gelir.

Beynimizi ne şekillendirir? Deneyim. Geç yaşta bile deneyimlerimiz beynimizin fiziksel yapısını gerçekten değiştirir. Bir şey deneyimlediğimizde nöronlar denilen beyin hücrelerimiz etkinleşir ya da “ateşlenir.” Beyinde yüz milyar nöron vardır, her birinin diğer nöronlarla ortalama on bin bağlantısı bulunur. Beyindeki belirli devrelerin etkinleşme biçimi, görüntü veya seslerden daha soyut düşünce ve mantığa kadar çeşitlilik gösteren zihinsel faaliyetlerimizin doğasını belirler. Nöronlar birlikte ateşlendiğinde aralarında yeni bağlantılar geliştirirler. Zamanla ateşlenmeden kaynaklanan bağlantılar beyni “yapılandırır”. Bu inanılmaz derecede heyecan verici bir haberdir. Şu anda beynimizin çalışma biçiminin hayatlarımızın geri kalanında da aynı kalmak zorunda olmadığı anlamına gelir bu: Beyni gerçekten yeniden yapılandırabilir, böylece daha sağlıklı ve mutlu olabiliriz. Bu yalnızca çocuklar ve yetişkinler için değil, yaşam boyu geçirdiğimiz bütün evreler için geçerlidir.

Şu anda çocuğunuzun beyin bölümleri sürekli olarak birbirine yeniden bağlanıyor ve sunduğunuz deneyimler beyin yapısını belirlemede etkili oluyor. Baskı yok, değil mi? Endişelenmeyin ama. Doğa beynin temel mimarisinin düzenli yemek, uyku ve teşvikle iyi bir şekilde gelişeceğini göstermiştir. Tabii ki genetik, özellikle de mizaç açısından insanların dönüşümlerinde büyük bir rol oynar. Ancak gelişimsel psikolojideki çeşitli alanlardan edinilen bulgular başımıza gelen her şeyin (dinlediğimiz müzik,

sevdiğimiz insanlar, okuduğumuz kitaplar, aldığımız disiplin türü, hissettiğimiz duygular), deneyimlediğimiz her şeyin beynimizin gelişim biçimini derinden etkilediğini öne sürer. Diğer bir deyişle, temel beyin mimarimizin ve doğuştan gelen mizacımızın ötesinde ebeveynlerin esnek ve iyi bütünleşmiş bir beyin geliştirmelerini sağlayacak farklı deneyimler sunmak için yapabilecekleri çok şey vardır. Bu kitap size, çocuğunuzun beyninin giderek daha fazla bütünleşmiş olmasını sağlayacak günlük deneyimleri nasıl kullanacağınızı gösterir.

Örneğin, ebeveynleriyle deneyimleri hakkında konuşan çocuklar, bu deneyimleri belleklerinde daha iyi tutma eğilimindedir. Çocuklarıyla duyguları konusunda konuşan ebeveynlerin duygusal zekâları gelişmiş, kendi duygularını ve başkalarının duygularını iyi anlayabilen çocukları vardır. Ebeveynlerinin destekleyici keşif deneyimleri sunarak cesaret duygusunu besledikleri utangaç çocuklar, davranışsal inhibisyonu (utangaçlık) kaybetme eğilimindedir ancak aşırı derecede korunan veya destek görmeden, duyarsızca endişe uyandırıcı deneyimlere itilen çocuklar utangaçlıklarını sürdürmeye devam ederler.

Çocuk gelişimi biliminin büyük bir kısmı ve nöroplastisite alanındaki yeni bulgular ebeveynlerin, çocuklarının beyin gelişimini sundukları deneyimlere göre doğrudan şekillendirebilecekleri görüşünü destekler. Örneğin, “ekran vakti” (video oyunu oynamak, televizyon seyretmek, mesajlaşmak) beyni belirli şekillerde bağlayacaktır. Eğitici faaliyetler, spor ve müzik başka şekillerde bağlayacaktır. Aile ve arkadaşlarla vakit geçirip özellikle yüz yüze etkileşimlerle ilişkileri öğrenmek de başka şekillerde bağlayacaktır. Başımıza gelen her şey beynin gelişme şeklini etkiler.

İşte bütünleşme de bu bağlama ve yapılandırma süreciyle ilgilidir: Beynin farklı kısımları arasında bağlantılar yaratmak için çocuklarınıza deneyimler sunun. Bu kısımlar iş birliği yap-

tığında beynin farklı kısımlarını bağlayan bütünleyici yapılar yaratıp bunları güçlendirir. Sonuçta, daha güçlü bağlanarak birlikte daha uyumlu bir şekilde çalışabilirler. Bir korodaki bireysel şarkıcıların farklı seslerini, tek bir insanın yaratmasının imkânsız olacağı bir uyum içinde çıkarmaları gibi bütünleşmiş bir beyin de bireysel kısımlarının tek başına yapabileceğinden çok daha fazlasını yapar.

Çocuklarımızın her biri için yapmak istediğimiz budur: Beyinlerinin daha da bütünleşmesine yardım edin, böylece zihinsel kaynaklarını tam kapasiteyle kullanabilirler. Beyni anladığınızda çocuklarınıza öğrettiğiniz şeyler konusunda onlara nasıl ve neden yanıt verdiğinize dair daha bilinçli olabilirsiniz. O zaman yalnızca hayatta kalmaktan daha fazlasını yapabilirsiniz. Çocuklarınıza bütünleşmeyi geliştiren tekrarlı deneyimler sunduğunuzda günlük ebeveynlik krizleriyle daha az karşılaşacaksınız. Ama bunun yanı sıra bütünleşmeyi anlamak çocuğunuzu daha iyi tanıyıp zorlu durumlara daha etkili yanıt vermenize, ömür boyu sevgi ve mutluluk için bir temel kurmanıza yardım edecektir. Sonuçta sadece çocuğunuz uygun şartlarda gelişmekle kalmaz, şimdi ve gelecekte siz ve aileniz de gelişirsiniz.



## TEŞEKKÜRLER

Çok özendiğimiz bu kitabın ortaya çıkmasına yardım eden herkese gönülden müteşekkiriz. Öğretmenlerimiz, meslektaşlarımız, arkadaşlarımız, öğrencilerimiz ve aile bireylerimiz bu fikirlerle ilgili düşüncelerimize ve onları nasıl iletceğimiz konusunda ciddi katkıda bulundular. Özellikle de Michael Thompson, Natalie Thompson, Janel Umfress, Darrell Walters, Roger Thompson, Gina Osher, Stephanie Hamilton, Rick Kidd, Andre van Rooyen, Lara Love, Gina Griswold, Deborah Buckwalter, Galen Buckwalter, Jay Bryson ve Liz Olson'a bu kitap için yaptıkları geri bildirimlerden dolayı teşekkür ederiz. Aynı zamanda akıl hocalarımız, klinik meslektaşlarımız ve Mindsight (Akılgözü) Enstitüsü'ndeki ve çeşitli seminerlerimize katılan öğrencilerimiz, bizi daha fazla araştırma yapıp öğrenmeye iten sorular soran ve çocuk yetiştirmede dramsız, bütün beyin yaklaşımının temelini atan fikirlerin birçoğuyla ilgili geri bildirimlerde bulunan ebeveynlere çok teşekkürler. Hayatımıza ve işimize zenginlik katan o kadar çok kişi var ki hepsine tek tek teşekkür etmemiz mümkün değil ancak onlar bizim için ne kadar değerli olduklarını zaten biliyorlar.

Arkadaşımız ve yayın temsilcimiz Doug Abrams'a, bu süreçte yalnızca bilgileri yazıya dökme zenginliği kattığı için değil, aynı

zamanda da aileleri güçlendirip mutlu ve sağlıklı çocuklar geliştirmeye dair tutkusu ve adanmışlığı için teşekkür etmek istiyoruz. Ona hem bir yayının temsilcisi olması hem de sahip olduğu insani değerler açısından saygı duyuyoruz. Tüm yayının sürecinde yalnızca danışmanlık yapmakla kalmayıp, aynı zamanda bizim için çok önemli olan fikirleri en doğru nasıl ifade edebileceğimizi bulmaya çalışırken gösterdiği sabırdan dolayı editörümüz Marnie Cochran'e çabaları ve şevki için gerçekten müteşekkirimiz. Efsane ressamımız Merrilee Liddiard'a, yeteneğini ve yaratıcılığını bu projeye kattığı ve kitabın sol beyin cümlelerine sağ beyin grafikleriyle görsel bir hayat vermemize yardım ettiği için çok teşekkür ederiz.

Ayrıca hikâyeleri ve deneyimleriyle öğrettiğimiz fikir ve teorilere zenginlik ve pratiklik katan örnekler verebilmemizi sağlayan ebeveynlere ve hastalara da teşekkür ederiz. Elbette ki bu kitapta onların isimlerini ve öykülerinin bazı detaylarını değiştirdik ancak dramsız, bütün beyin yaklaşımının disiplinindeki yansımalarını sağlayan etkili öyküleri için minnettarız.

Birbirimize de minnettarlığımızı ifade etmek istiyoruz. Bu fikirler ve onları dünyayla paylaşma tutkumuz, birlikte çalışmayı bizim için anlamlı ve onurlu kılıyor. Karakterimizi ve yaptığımız işi etkileyen ve etkilemeye de devam edecek olan ailelerimize ve akrabalarımıza minnettarız. Tıpkı bizim çocuklarımızın nasıl davranacağını ve büyüyünce nasıl bireyler olacağını etkilememiz gibi onlar da birer birey ve profesyonel olarak bizi etkilediler ve bize kattıkları anlam ve neşe bizi duygulandırıyor. Son olarak da kardeşlerimiz Caroline ve Scott'a, bu metnin ortaya çıkması için doğrudan ve dolaylı olarak yaptıkları katkılar için teşekkür ederiz. Bizim için ne ifade ettiklerini iyi biliyorlar, hem profesyonel hem de kişisel ortaklarımız olarak bizim için ne kadar önemli olduklarını asla tam olarak anlatamayız

Hayattaki öğrenme deneyimi en iyi başkalarıyla etkileşim kurarak gerçekleşir. Konu ebeveynlik olduğunda bizim esas öğretmenlerimiz, bize bağlantı kurmanın, anlamanın, sabrın ve sebatın ne kadar önemli olduğunu öğreten kendi çocuklarımız oldu (Dan'inki şimdilerde yirmili yaşlarında, Tina'ninkiler de onlu yaşlarında). Onların ebeveyni olma fırsatı ve mücadelesi süresince onların davranışları, tepkileri, sözleri ve duyguları sayesinde disiplinin öğretmekle, ne kadar sıradan ya da sinir bozucu olsa da günlük deneyimlerden ders çıkarmayla alakalı olduğunu sık sık hatırladık. Bu öğrenme deneyimi ebeveyn ve çocuk açısından benzerdir. Sakin, dengeli, “dramsız” bir yolla ebeveynlik yaparken onların gelişen yaşamlarında gerekli yapıyı kurmaya çalışmak her zaman kolay olmadı: Aslında muhtemelen bir daha bu kadar zor bir işimiz olmayacak. Bu yüzden de hem çocuklarımıza hem de eşlerimize bu süreç boyunca bize disiplinin bir öğrenme, öğretme, hayatı bir eğitim macerasına çevirme ve keşifleri kutlama yolu olduğunu öğrettikleri için teşekkür ederiz. Umarız ki bu kitap disiplini bir öğrenme fırsatı olarak görmenizi sağlar, böylelikle çocuklarınız ve siz uygun şartlarda gelişebilir ve yaşam boyu birbirinizin varlığının keyfini çıkarabilirsiniz!

Dan ve Tina





FOTOGRAF: JAMES REESE PHOTOGRAPHY



FOTOGRAF: DARRELL WALTERS

**DR. DANIEL J. SIEGEL** UCLA Tıp Fakültesi'nde klinik psikiyatri profesörü ve UCLA Bilinçli Farkındalık Araştırma Merkezi'nin kurucu ve yöneticilerindedir. Ayrıca kişilerarası nörobiyoloji üzerine bir eğitim merkezi olan Mindsight (Akılgözü) Enstitüsü'nün yönetici müdürüdür. Dr. Siegel çoksatır birçok kitaba imza atmıştır. Dünyanın farklı yerlerinde seminerler veren ve atölye çalışmaları düzenleyen Dr. Siegel eşyle birlikte Los Angeles'ta yaşamaktadır.

[www.drdansiegel.com](http://www.drdansiegel.com)

**DR. TINA PAYNE BRYSON** bir çocuk ve ergen psikoterapisti, Mindsight (Akılgözü) Enstitüsü ebeveyn işleri müdürü ve California'daki Saint Mark's Okulu'nda çocuk gelişimi uzmanıdır. Dünyanın çeşitli yerlerinde konferanslar vermekte, ebeveynler, eğitimciler ve klinisyenler için atölye çalışmaları düzenlemektedir. Southern California Üniversitesi'nde doktorasını tamamlayan Dr. Bryson, Los Angeles yakınlarında kocası ve üç çocuğuyla birlikte yaşamaktadır.

[www.tinabryson.com](http://www.tinabryson.com)

Çoksatan kitaplar yazan alanlarında öncü uzmanlar, şimdi de çocuk yetiştirmedeki en büyük zorluğu araştırıyorlar:  
**DISİPLİN.**

Çocuklarınızdan biri kahvaltılık tabağını duvara fırlattığında, bir diğeri küçük kardeşini tehdit ettiğinde ya da bir ay içinde üçüncü kez disiplin verildiğinde ne yapıyorsunuz? Soğukkanlılığınızı koruyup ona bilinçli bir şekilde yaklaşabiliyor musunuz, yoksa saçınızı başınızı yola-  
cak kadar küplere mi biniyorsunuz? İşte *Dramsız Disiplin* böyle anlarda yaşanan öfke nöbetleri, gerginlikler ve gözyaşlarıyla baş etmek için etkili ve sevecen bir yol sağlıyor, hem de kavgasız gürültüsüz!

Disiplin kelimesinin esas tanımını yapan (öğretmektir, bağırarak ya da azarlamak değil) Dr. Siegel ve Dr. Bryson'ın, sorunları herkesin kazançlı çıkacağı bir şekilde çözmekten ve ceza döngüsünü sonlandırmaktan bahsettiği bu akıl sağlığını koruma rehberinde şunları keşfedeceksiniz:

- Ebeveynlerin kendi disiplin felsefelerini düzenlemelerini sağlayacak öneriler
- Çocukların beyin gelişimine dair gerçekler
- Bütün yaş grupları için ideal ve yapıcı disiplin yöntemleri
- Bir çocuk ne kadar kötü bir davranışta bulunmuş olursa olsun açık ve tutarlı sınırlar koyarken onunla sakin ve sevecen bir şekilde bağlantı kurmanın yolları
- En iyi ebeveynlerin bile yaptığı yirmi disiplin hatası ve bunlardan kaçınma teknikleri

Yazarların önerilerinin hayata geçirildiği yaşanmış hikâyeler ve eğlenceli görsellerle tamamlanan *Dramsız Disiplin*, çocuğunuzun gelişen beynini nasıl güçlendireceğinizi, çatışmaları nasıl huzurla çözeceğinizi ve ailedeki herkese nasıl mutluluk, güç ve direnç vereceğinizi gösteriyor.

[www.pegasusyayinlari.com](http://www.pegasusyayinlari.com)

ISBN: 978-605-299-410-8



9 786052 994108

