

# Duygusal Zekâsı Güçlü Çocuklar

Duyguları Tanıma, Empati Kurma ve  
Kendini Yönetme Becerileri

GÜLCAN GÖKÇE GÜNGÖREN

# Duygusal Zekâsı Güçlü Çocuklar

*Duyguları Tanıma, Empati Kurma ve Kendini Yönetme Becerileri*

Gülcan GÖKÇE GÜNGÖREN

# İçindekiler

---

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Bölüm 1 — Akademik Başarının Ötesinde Bir Gelecek            | 3  |
| Bölüm 2 — Duygu Nedir, Çocuğun Dünyasında Nasıl Görünür?     | 7  |
| Bölüm 3 — Duyguları Tanımak ve İsimlendirmek                 | 11 |
| Bölüm 4 — Öfke: Bastırmadan Sağlıklı İfade Etmek             | 15 |
| Bölüm 5 — Kıskançlık, Korku ve Utançla Nazikçe Çalışmak      | 19 |
| Bölüm 6 — Üzüntü ve Hayal Kırıklığıyla Başa Çıkmayı Öğrenmek | 25 |
| Bölüm 7 — Empati: Başkalarının Gözünden Bakabilmek           | 29 |
| Bölüm 8 — Özdenetim: Dürtülerle Sakin Kalabilmek             | 33 |
| Bölüm 9 — Stresli Anlarla Başa Çıkma Becerisi                | 37 |
| Bölüm 10 — Arkadaşlık Çatışmalarını Yönetmek                 | 41 |
| Bölüm 11 — Ebeveynin Kendi Duygusal Dünyası                  | 46 |
| Bölüm 12 — Küçük Adımlarla Kalıcı Bir Değişim                | 50 |

*Sevgili okur, bu kitabı eline aldığında belki de çocuğunun duygularıyla baş etmekte zorlandığın anları düşünüyorsun. Bil ki yalnız değilsin; her ebeveyn zaman zaman aynı yollardan geçer. Bu sayfalarda karmaşık teoriler yerine, günlük hayatına hemen katabileceğin küçük ama etkili adımlar bulacaksın. Amacımız mükemmel ebeveyn olmak değil, çocuğunun duygusal dünyasına şefkatle eşlik edebilmek. Hazırsan birlikte başlayalım.*

---

## **Akademik Başarının Ötesinde Bir Gelecek**

Hiç şu sorunun bir versiyonunu kendine sorarken yakaladın mı kendini: *Çocuğum yeterince iyi gidiyor mu?* Belki bir karne görürken geliyor aklına, ya da bir veli-öğretmen görüşmesinde otururken, ya da başka bir ailenin tatil fotoğraflarına kaydırırken. Bu soru nadiren yalnız gelir. Genellikle arkadaşlarını getirir yanında — gece boyunca sana eşlik eden sessiz endişeler. Çocuğum ayak uydurabiliyor mu? Notlar yeterince iyi mi? Bu yılın notları on yıl sonra önemli olacak mı?

Bu soru gündelik hayatta pek çok şekle girer. Bir sınav vasat gelince çıkan iç çekiştir. Pazar akşamı yazdırılan fazladan çalışma kağıdıdır. Bir öğretmen çocuğunuzun "iyi gittiğini" söylediğinde omuzlarınızın düşüşü — ve aynı öğretmen "ama daha fazla odaklanabilir" diye eklediğinde gerilmesidir. Akşam yemeğinde, okulu sorduğunuzda tek kelimelik cevaplar aldığınızda ortaya çıkar. Arabada, bir ders daha için yolda, kimse konuşmazken ve radyo bütün işi yaparken ortaya çıkar.

Bütün bu anların ortak noktasının ne olduğuna dikkat edin. Her birinde, bir çocuğun değeri tek bir cetvelle sessizce ölçülüyor. O cetvel işe yarar — size gerçek bir şey söyler. Ama dardır. Bir arkadaşının üzgün olduğunu fark edip sorulmadan yanına oturan çocuğu göremez. Sinirlenip nefes alan ve vurmamayı seçen çocuğu göremez. Herkesin önünde bir şeyde başarısız olduktan sonra tekrar deneyen çocuğu göremez. Bunlar hiçbir karnede görünmez, yine de her gün şekillenirler.

### **Altında Aslında Ne Oluyor**

İşin açık gerçeği şu: notlar tek tür bir performansı, tek tür bir görevde, tek bir anda ölçer. Bir anlık fotoğraflar, kader değil. Ve görülmesi kolay, karşılaştırılması kolay oldukları için, ölçülmesi daha zor olan her şeyi gölgede bırakırlar. Zihin sayıya tutunur çünkü sayı hemen oradadır. Geri kalanı — sabır, empati, hayal kırıklığından toparlanma becerisi — görünmez kalır, dolayısıyla susuz kalır.

Karnenin altında, gün be gün başka bir şey inşa ediliyor. Adına duygusal zekâ deyin, ya da sadece duygularla yaşama becerisi. Birkaç işleyen parçası var: ne hissettiğini bilmek ve adlandırabilmek; bir başkasının ne hissettiğini fark etmek; kendi tepkilerini, seni pişman olacağın bir şeye ittiklerinde yönetebilmek; ve ilişkiyi bozmadan çatışmayı ele alabilmek. Bunların hiçbirisi bir transkriptte görünmez. Hepsi çocuğunuzun hayatının geri kalanında her arkadaşlıkta, her işte, her evlilikte, her zor haftada ortaya çıkar.

Sayı neden kazanmaya devam ediyor? Çünkü endişe görebildiğine çekilir. Düşük bir not size düzeltecek bir şey verir ve düzeltmek sevgi gibi hissettirir. Ama değerinin bir puanla yükselip düştüğünü öğrenen bir çocuk, istemeden başka bir şey öğrenir: ancak son sonucu kadar iyi olduğunu. Bu ders bir insanda onlarca yıl sessizce oturabilir, sınavlar çoktan unutulduktan sonra bile. Tekrarlanır çünkü bize öğretileni aktarırız ve görünür bir sayıyı tutmak görünmez bir güçten daha kolaydır — kontrol etmesi daha kolay, övünmesi daha kolay, korkması daha kolay.

İyi haber notların önemli olmadığı değil — kapılar açarlar ve onları önemsemek makuldür. İyi haber şu ki tek kapı onlar değil. Bir duyguyu adlandırabilen, fırtınayı dindirebilen ve bir arkadaşlığı onarabilen çocuk, en az onun kadar kritik bir şey inşa ediyor ve bu küçük, günlük anlarda desteklenebilir. Bu kitabın geri kalanı da bununla ilgili — her seferinde küçük, sıradan bir adım.

### **Bugün Atabileceğin Küçük Bir Adım**

İşte gerçekten yapılabilecek kadar küçük ve yapıp yapmadığını bilecek kadar spesifik bir adım. Bu akşam, çocuğunuzun rahat olduğu bir anda — akşam yemeğinde, arabada, ışıklar sönmeden önceki son birkaç dakikada — başarıyla hiçbir ilgisi olmayan bir soru sorun: "*Gününün en güzel kısmı neydi, en zor kısmı neydi?*" Sonra konuşmayı bırakın. Ardından gelen bir sınav değil, bir ders değil, ödeve köprü değil. Sadece dinleyin ve bitirdiklerinde, olguyu değil duyguyu duyduğunuzu gösteren bir şey söyleyin. "Kulağa sinir bozucu geliyor" yeterli. Hiçbir şeyi çözümüyorsunuz. Çocuğunuzun duygular hakkında konuşabileceği bir insan olma alışkanlığını inşa ediyorsunuz.

Neredeyse önemli olamayacak kadar basit geliyor, ki tam da bu yüzden atlanıyor. Ama sorunun zamanla ne yaptığını düşünün. Çocuğunuza iç dünyasının sizin için ilginç olduğunu söyler — dışarıdan gelen puanı değil, içeriden gelen hava durumu raporunu istediğinizi. Ayrıca onlara duygusal farkındalığın temel becerisinde pratik yaptırır: durup ne hissettiklerini fark etmek ve bunun için bir kelime bulmak. Bu pratiği evde alan çocuklar, her yerde daha iyi olurlar.

Devam etmesini sağlayan şey ritimdir, yoğunluk değil. Çoğu gün bir soru, ayda bir derin sohbetten iyidir. Zaten güvenilir şekilde gerçekleşen bir an seçin — okula yürüyüş, sofrayı toplamak, eve dönüş yolu — ve soruyu ona bağlayın, böylece hatırlamanıza bağlı kalmasın. İlk başta bazı düz cevaplar bekleyin. "İyi" ve "hiçbir şey" başarısızlık değildir; kapının test edilmesidir. Yine de sormaya devam edin, hafifçe, baskı yapmadan, ve cevaplar geldiğinde gelsin.

### **İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer**

İlk tökezleme çok hızlı düzeltmektir. Çocuğunuz bir arkadaşının öğle yemeğinde onu görmezden geldiğini söyler ve siz farkına varmadan üç çözüm ve bir hayat dersi sunuyorsunuzdur. Bu sevgiden gelir, ama sessiz bir mesaj öğretir: duygular çözülecek problemlerdir, duyulacak şeyler değil. Kendinizi tavsiye verirken yakaladığınızda, sadece durup "Özür dilerim — bana biraz daha anlat" diyebilirsiniz. O anda onarmak değerli bir şeyi modeller: yetişkinler de kendilerini yakalayabilir.

İkinci tökezleme sorunun sorguya dönüşmesidir. Çocuğunuz kendini sorguluyor gibi hissederse kapanır ve ritüel ölür. İşaretlere dikkat edin — kısa cevaplar, dalan gözler, konu değişikliği — ve o gün için bırakın. Amaç küçük bir aralık, tam bir rapor değil. Dürüstçe sunulan tek bir cümle, on dakika koparılan detaydan daha değerlidir ve kapıyı yarına açık tutar.

Üçüncü tökezleme tutarsızlıktır ve en yaygın olanıdır. Hayat yoğunlaşır, soru bir hafta kaybolur, sonra suçluluk devreye girer ve bütün meselenin başarısız olduğuna karar verirsiniz. Başarısız olmadı. Değişim düz bir çizgide gelmez; küçük sapmalardan sonra küçük dönüşlerle gelir. Gerçekçi zaman çizelgesi günler değil, haftalar ve aylardır — bir atılım sohbeti aramıyorsunuz, çocuğunuzun sizinle ne kadar kolay konuştuğunda yavaş bir kayma arıyorsunuz. Bir dönem kaçıırırsanız, bu akşam yeniden başlayın, özür ya da duyuru olmadan. Sessizce yeniden başlamak işin bütün becerisidir.

### **Kısa Bir Kapanış Özeti**

Akademik başarı önemlidir ve onu önemsemek makuldür. Ama birkaç cetvelden biridir ve hiçbir karnede görünmeyen beceriler — bir duyguyu adlandırmak, bir başkasınınkini fark etmek, bir tepkiyi yönetmek, bir ilişkiyi onarmak — büyük jestlerde değil, sıradan anlarda inşa edilir. Adım küçüktür: tek dürüst soru, gerçek dinleme, düzeltme yok. Tökezlemeler öngörülebilirdir: çok erken tavsiye, çok fazla baskı, çok kırılgan tutarlılık. Hiçbiri durmak için sebep değildir. Bu akşam yeniden başlayın ve küçük dönüşlerin birikmesine izin verin.

#### UYGULAMA

1. Bugün tekrarlayan bir an seçin — akşam yemeği, araba yolculuğu, yatma vakti — ve ona bir duygu sorusu ekleyin: "Günün en güzel kısmı neydi, en zor kısmı neydi?"
2. Çocuğunuz cevapladığında, başka bir şey söylemeden önce duyguyu tek bir cümleyle yansıtın. Sormadıkça tavsiye yok.
3. Kendinizi düzeltirken ya da sınav yaparken yakalarsanız, durun ve "Bana biraz daha anlat" deyin.
4. Birkaç gün kaçırırsanız, suçluluğu atlayın ve bir sonraki doğal anda yeniden sorun.

## **Duygu Nedir, Çocuğun Dünyasında Nasıl Görünür?**

### **Davranış Anla Uymadığında**

Hiçbir zaman, dışarıdan bakınca neredeyse önemsiz görünen bir şey yüzünden dağılan bir çocuk izlediniz mi? Yanlış bardak. Dikişli çorap. İki saniye fazla süren bir veda. Bir an her şey yolundadır, bir sonraki an koca öğleden sonra gözyaşlarına, bağırışlara ya da herhangi bir öfke nöbetinden daha ağır gelen bir sessizliğe gömülmüştür. Eğer yaşadıysanız, yalnız değilsiniz ve yanlış bir şey yapmıyorsunuz. Sadece henüz okumayı öğrenmediğiniz bir dilde gelen bir mesajın karşısında duruyorsunuz.

Bu sahnenin birçok şekli vardır. Geç kalmışken ayakkabı giymeyi aniden reddeden, bir çift spor ayakkabı yüzünden tahta gibi kaskatı kesilen çocuk olabilir. Kardeşi canı yandığında gülen çocuk olabilir; bunu görmek içinizi acıtır, ta ki o gülüşün zalimlik değil, taşınamayacak kadar büyük bir duygudan kaçma çabası olduğunu fark edene kadar. Okulda bütün gün örnek öğrenci olup kapıdan girer girmez dağılan, içinde tuttuğu her duyguyu serbest bırakacak kadar güvende hissettiği tek yere saklayan çocuk olabilir. Ya da sessizleşen, uyumlu, yardımsever, o kadar hoş olan ki küçük bir şey onu devirene kadar kimse bir sorun olduğunu fark etmez.

Bunların hiçbirisi rastgele değildir. Hiçbiri çocuğunuzun kötü davrandığı, manipülatif ya da bozuk olduğu anlamına gelmez. Her biri davranıştan yapılmış bir dilde bir cümledir ve duygu o cümlelerin anlamıdır. Onların etrafındaki yetişkinler olarak bizim işimiz cümleyle tartışmak değildir. Onu okumayı öğrenmektir.

### **Aslında Altında Ne Oluyor**

Duygu, çocuğun karakterinde bir kusur değildir. Bilgidir. Bedenin ve beynin basit bir soruya verdiği hızlı, otomatik cevaptır: ne oluyor ve bu benim için ne anlama geliyor? Bir duygu, çocuğun onun için henüz hiçbir kelimesi yokken ve onunla ne yapacağına dair en ufak bir fikri olmadan çok önce yükselir. Çok gerçek anlamda, duygu önce gelir, düşünme sonra. Bu yüzden fırtınanın ortasındaki bir çocukla akıl yürütmek nadiren işe yarar. O anda akıl yürütebilen kısmı geçici olarak devre dışıdır.

Bunu bir duman alarmı gibi düşünün. Sizi rahatsız etmek için orada değildir. Dikkat edilmesi gereken bir şey olduğunu söylemek için oradadır. Bazen gerçek bir yangın olduğu için çalar. Bazen birisi ekmeği yaktığı için çalar. Ama sorunu asla alarmın pilini sökerek çözmezsiniz. Araştırırsınız ve bulduğunuza karşılık verirsiniz. Çocuğun davranışı alarmdır; altındaki duygu çalmasının nedenidir.

Bu yüzden aynı örüntü haftalarca, aynı durumlarda ya da günün aynı saatlerinde tekrar edip durur. Bir duyguyu adlandırmayı ve yönetmeyi henüz öğrenmemiş bir çocuğun onu boşaltmak için güvenilir tek bir yolu vardır: beden ve davranış yoluyla. Gözyaşları, bağırışlar, yapışma, kapanma. Başka bir yolu olana kadar, eski yol kaç kez durmasını istesek de kullanılmaya devam edecektir. Kapsayıcılık üzerine çalışmasında Emer Ring (Leading Inclusion from the Inside Out, 2021), çocukların davranışının içten dışa doğru anlaşılması ve karşılanması gerektiğini vurgular — davranışın dışarıdan nasıl görüldüğüyle değil, çocuğun ne deneyimlediğiyle başlayarak. Bakış açısındaki bu tek değişim, nasıl karşılık verdiğimizle ilgili her şeyi değiştirir.

Öyleyse bir dahaki sefere küçük bir an büyük bir tepkiye dönüştüğünde, farklı bir soru sormayı deneyin. "Neden böyle davranıyorsun?" değil, "bu duygu bana ne söylüyor olabilir?" Mükemmel cevaba ihtiyacınız yok. Sadece hemen düzeltmek yerine meraklı kalmaya ihtiyacınız var. Bu merak, çocuğun kendi iç hava durumunu fark etmesine — ve zamanla kendisinin adlandırmasına — yardım etmenin ilk adımıdır.

### **Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım**

İşte bu gün bitmeden yapabileceğiniz bir şey var ve telefonunuzda bir kez gezinmekten daha az zaman alıyor. Çocuğunuzun davranışının dikkatinizi çektiği bir an seçin. Haftanın en büyük patlaması değil — sadece bir sonraki sıradan olan. O olduğunda üç saniye durun ve kendinize sessizce tek bir soru sorun: "Çocuğum şu anda ne hissediyor olabilir?" Yüksek sesle söylemeyin. Henüz ona göre hareket etmeyin. Sadece kendi kafanızın içinde, elinizden geldiğince cevaplayın. "Muhtemelen yorgun." "Muhtemelen arkadaşı gördüğü için utanmış." "Muhtemelen hayır diyeceğimden endişeleniyor." Bütün adım bu. Tek bir soru, sessizce, o anda sorulmuş.

İlk başta sessiz tutmanın nedeni, öğretmeye başlamadan önce kendi fark etme becerinizi eğitiyor olmanızdır. Çocuklar gergin anlarda yaptıklarımızdan, sonrasında onlara açıkladıklarımızdan çok daha fazlasını öğrenir. Önce içsel olarak meraklı olabilirsiniz, yüzünüz ve sesiniz kendiliğinden yumuşamaya başlayacak ve çocuğunuz bunu anlamadan o değişimi hissedecektir. Diyelim ki ayakkabı anında sessizce "bu karşı gelme değil, bunalmışlık gibi görünüyor" diye kaydettiniz ve omuzlarınız bir tık indi. Çocuğunuz bunu asla dile getirmeyebilir ama biraz farklı bir yetişkin deneyimleyecektir. Tekrarlanan bu fark, güveni inşa eden şeydir.

Bunu sürdürmek için soruyu zaten sahip olduğunuz bir tetikleyiciye bağlayın. Çenenizin sıkıldığı ya da sesinizin yükseldiği an, işte ipucu: sessiz soruyu sorun. Her seferinde hatırlamanıza gerek yok. Sadece günde bir kez kendinizi yakalamanız yeterli. Tamamen unuttuğunuz günlerde — ve olacak — hesap sormak gerekmez. Bir sonraki anda yeniden

başlayın. Küçük ve sürdürülebilir, kapsamlı ve perşembeye kalmadan terk edilmişten daha iyidir.

### **İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer**

En yaygın tökezleme, sessiz sorudan doğrudan derse atlamaktır. Duyguyu fark edersiniz ve sonra sanki fark etmenin bir derse dönüştürülmesi gerekiyormuş gibi, "Senin hayal kırıklığına uğradığını görebiliyorum ama kelimelerini kullanman gerekiyor" dersiniz. Kulağa makul gelir ve yavan düşer, çünkü çocuk hâlâ duygunun içindedir ve henüz talimata açık değildir. Fark etmek adımdır. Çocuk için yorumlama sonra gelir, çoğu zaman çok sonra, bazen hiç gelmez. Konuşmaya çalışmadan önce fark etmenin sessiz işini yapmasına izin verin.

İkinci tökezleme, soruyu bir teşhis aracı olarak kullanıp sonra düzeltmektir. "Muhtemelen kıskançlık" diye tahmin edersiniz ve hemen çocuğunuza böyle hissetmemesi gerektiğini söylersiniz. Bu, az önce açtığınız kapıyı kapatır. Fark edilen ve sonra utandırılan bir duygu, çocuğa bir dahaki sefere onu saklamayı öğretir. Duygunun ne olduğundan emin değilseniz sorun değil — tahmininizi gevşek tutun ve izlemeye devam edin. Bilgi topluyorsunuz, rapor doldurmuyorsunuz.

Üçüncü tökezleme, içsel sorunuzu değiştirdiğiniz için davranışın değişmesini beklemektir. Değişmeyecek, en azından başlangıçta. Bir mesajı anlamak alarmı kapatmaz. Zamanla değişen şey, alarm karşısındaki tepkinizdir — daha az tırmanma, daha az korku, refleks yerine daha çok karşılık. Gerçekçi olarak, fark etme alışkanlığının doğal hissettirmesi birkaç hafta, otomatikleşmesi daha uzun sürer. Bu normaldir. Bunu yapmayı bıraktığınız bir bitiş çizgisi yoktur; sadece bir yön vardır ve o yönde yürümeye devam edersiniz.

### **Kısa Bir Özet**

Duygu bilgidir, kötü davranış değil. Çocuğun onun için kelimeleri olmadan önce gelir ve sahip olduğu tek kanaldan çıkar: davranış. Alarm çalar ve bizim işimiz onu susturmak değil okumaktır. Duygunun ne olduğu konusunda haklı olmak zorunda değilsiniz. Sadece o anda meraklı olmanız, ilk başta sessizce ve onu her kaybettiğinizde o meraklılığa geri dönmeniz yeterli. Bu tek değişim — davranışı düzeltmekten size ne söylediğini sormaya geçiş — bu kitaptaki her şeyin üzerine inşa edileceği temeldir.

## UYGULAMA

\*\*

1. Bugün çocuğunuzun davranışının dikkatinizi çektiği bir an seçin.
2. Üç saniye durun ve sessizce sorun: "Çocuğum şu anda ne hissediyor olabilir?"
3. Tahmininizi kendinize saklayın — bunun üzerine düzeltmeyin ya da ders vermeyin.
4. Unuttuğunuzda, bir sonraki anda yeniden başlayın. Yetismeye gerek yok.

## **Duyguları Tanımak ve İsimlendirmek**

Çoğu ebeveynin tanıyacağı bir an vardır. Çocuğunuz eve gelir, çantasını bırakır ve bir şeylerin ters olduğu açıktır. Yüzü gergindir, cevapları kısadır ve ne olduğunu sorduğunuzda omuz silkip "hiçbir şey" der. Bir şeylerin yanlış olduğunu görebiliyorsunuz. O da bir şeylerin yanlış olduğunu hissedebiliyor. Ama ikiniz de parmağınızı tam olarak neyin üzerine koyamıyorsunuz. Hiç orada bulundunuz mu?

Bir şeyi hissetmek ile onu adlandırabilmek arasındaki o boşluk — bu bölüm tam orada başlıyor. Bunu birçok küçük biçimde görebilirsiniz. Kapıyı çarpan ama nedenini söyleyemeyen bir çocuk. "İyiyim" diyen ama sesi aksini söyleyen bir çocuk. Kırılmış bir kalem yüzünden krize giren bir çocuk, çünkü asıl yük bambaşka bir şeydir. Ya da her okul sabahı mide ağrısından şikâyet eden ve hiçbir doktorun bir sorun bulamadığı bir çocuk. Bu çocukların hiçbiri kasten zorluk çıkarmıyor. Duygularına henüz yetişememiş bir kelime dağarcığıyla ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlar.

### **Aslında Altında Ne Oluyor**

İşin açık gerçeği şu: adı olmayan bir duyguyu taşımak, adı olan bir duyguyu taşımaktan daha zordur. Bir çocuk "hayal kırıklığına uğradım" diyebildiğinde, duygu onun *sahip olduğu* bir şeye dönüşür. Adlandıramadığında ise duygu, *ona sahip olan* bir şeye dönüşür. Bedeninde gerginlik, gözyaşı, bağırma ya da sessizlik olarak dolaşır ve yan yollardan dışarı çıkar, çünkü düz bir yolu yoktur.

Adlandırma, bir kavanozun üzerindeki etiket gibi işler. Etiket yapıştırılmadan önce, rafta bir şey olduğuna dair belirsiz bir hissiniz vardır — acı mı? tehlikeli mi? dostça mı? — ve bütün bedeniniz tetikte bekler. Etiketlendiğinde, neyle karşı karşıya olduğunuzu bilirsiniz. Onunla ne yapacağınıza karar verebilirsiniz. Çocuklar farklı değildir. Sadece *kötü* değil de *kıskanç* hissettiğini bilen bir çocuk, bununla başa çıkmaya doğru ilk adımı çoktan atmıştır. Duygu küçülmemiştir, ama yönetilebilir hale gelmiştir.

### **Aynı Sahne Neden Tekrar Tekrar Yaşanıyor**

Omuz silkmelerin ve çarpılan kapıların, yüz kere sormuş olsanız bile haftalar boyunca neden tekrarlandığının sebebi budur. Bu karşı gelme değildir. Eksik olan bir kelimedir. Çocuğunuzun "hüsran uğramış" kelimesi yoksa, her hüsrana anı başka bir yoldan dışarı çıkmak zorundadır — bedenden, davranıştan, kalem kavgasından. Ve gerçek duygu hiç adlandırılmadığı için hiç tam olarak çözülmez. Böylece bir sonraki küçük tetikleyici aynı büyük tepkiyi ateşler ve ikiniz yine aynı tartışmanın içinde bulursunuz kendinizi.

Bir katman daha var. Çocuklar duygu kelimelerini sınav yapılarak öğrenmez. Çevrelerindeki insanlar tarafından, dürüstçe ve sık sık kullanılırken duyarak öğrenirler. Duyguların yüksek sesle adlandırıldığı bir ev — sizinkiler dahil — en doğal sınıftır. Diyelim ki bir ebeveyn trafikte sıkışmışken şöyle der: "Şu an hüsrana uğramış hissediyorum; bir nefes alacağım." Dramatik bir şey olmaz. Ama çocuk az önce bir duygunun fark edildiğini, adlandırıldığını ve ele alındığını izlemiştir. O küçük an, duygular hakkında verilecek herhangi bir nasihatten daha fazlasını yapar.

### **Basit Bir Kelime Dağarcığı Nereden Başlar**

İyi haber şu ki bu beceri her seferinde bir kelimeyle inşa edilir ve tahmin ettiğinizden daha hızlı büyür. Bu alanda nazik bir kaynak, Apple PUBLISH tarafından 2020'de yayımlanan *Common English Opposites for Kids* adlı resimli sözlüktür; basit zıt kelimeleri yan yana eşleştirir — küçük çocukların duygu kelimelerini tek tek soyut olarak değil, *mutlu ve üzgün, sakın ve üzgün* gibi çiftler ya da kümeler halinde çok daha kolay aldığının bir hatırlatıcısıdır.

Ama asıl mekanizma herhangi bir kitaptan daha basittir: adlandırılan bir duygu biraz daha hafifler. Bu tek gerçek, önünüzdeki bölümlerde göreceğiniz şeylerin çoğunu açıklar — "heyecanlıyım" diyebilen bir çocuğun okul sabahıyla neden sadece midesinde hissedebilen bir çocuktan genellikle daha iyi başa çıktığını ve bir duyguyu yüksek sesle, kusurlu bile olsa adlandırmanın neden onu yönetmenin yarısı olduğunu.

### **Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım**

Bir sisteme ya da çizelgeye ihtiyacınız yok. Bir cümleye ihtiyacınız var, bir kez kullanılacak. Bu gece, sakın bir anda — akşam yemeğinde, banyoda, ışıklar sönmeden önceki son birkaç dakikada — kendi gününüzde fark ettiğiniz bir şeyi yüksek sesle söyleyin. "Bugün öğleden sonra bir telefon görüşmesine sinirlendim. Omuzlarımın gerildiğini hissedebiliyordum." Hepsi bu. Ders vermiyorsunuz, soru sormuyorsunuz, itiraf peşinde koşmuyorsunuz. Sadece çocuğunuzun, güvendiği biri tarafından bir duygunun fark edildiğini ve adlandırıldığını duymasına izin veriyorsunuz.

Sonra yarın tekrar yapın. Ve ondan sonraki gün. Süreklilik, içerikten daha önemlidir. Çocuklar bunu tıpkı dili öğrendikleri gibi öğrenir — içine daldırılarak, talimat verilerek değil. Her gün kendi duygularınızdan birini adlandırırsanız, çocuğunuzun kendi duygularını adlandırması için en önemli tek koşulu çoktan inşa etmiş olursunuz.

İlk bir iki hafta içinde bir ikinci hamle ekleyin: onlarda gördüğünüz bir şeyi adlandırın, nazikçe, ve bunu bir hüküm değil tahmin olarak sunun. "Bu konuda hayal kırıklığına

uğramış görünüyorsun" cümlesi, "Hayal kırıklığına uğradın" cümlesinden çok farklı bir yere iner. Biri düzeltmeye davet eder; diğeri kavgaya davet eder. Ve çocuğunuz "hayır, değilim" derse, bırakın gitsin — kelime yine de sunulmuştur ve bugün kullanılmasa bile çekmeceye girer.

## Genellikle Nerede Ters Gider

En yaygın tökezleme zamanlamadır. Ebeveynler duygu kelimelerine fırtınanın tam ortasında uzanma eğilimindedir — kriz anında, kapı çarpılırken, bağırma sırasında. Bu mümkün olan en zor andır, çünkü bir çocuğun kelimelerle düşünebilen kısmı büyük ölçüde devre dışı kalmıştır. Duyguları adlandırma en iyi herkes sakinken işe yarar: fırtınadan sonra, ya da tamamen nötr bir anda, ya da bir başkası hakkında — bir kitaptaki karakter, bir kardeş, okuldaki bir arkadaş. "Kulesi yıkıldığında oldukça üzgün görünüyordu, değil mi?" Başkalarının duyguları üzerinde pratik yapmak gerçek bir pratiktir ve kendi duygularınız üzerinde pratik yapmaktan çok daha az teşhir edicidir.

İkinci tökezleme sorgulamadır. "Ne hissediyorsun? Ne hissettiğini söyle bana. Kelimelerini kullan." İyi niyetten gelir ve bütün meseleyi kapatır, çünkü özel bir deneyimi çocuğun başarısız olabileceği bir teste dönüştürür. Çözüm, sormayı bırakıp sunmaya başlamaktır. Kelimeyi söyleyin, bir duraklama bırakın ve devam edin. Düşük riskli anlarda beş kez duyulan bir kelime, eninde sonunda önemli olduğu anda çocuğunuzun kendi ağzından çıkacaktır.

Üçüncü tökezleme, kelime dağarcığının tamamen oluşmuş halde geleceğini beklemektir. Gelmeyecek. Çocuğunuz haftalarca sadece "iyi," "kötü" ve "kızgın" diyebilir ve bu sorun değil. Bu üç kelime gerçek bir başlangıçtır. Aralığı yavaşça genişletin, her seferinde bir yeni kelimeyle, ve zaten kullandıklarına yakın kelimeleri seçin — \*kızgın\*ın yanına *sinirli*, \*üzgün\*ün yanına *hayal kırıklığına uğramış*, \*korkmuş\*un yanına *heyecanlı*. Zaten "kızgın" diyebilen bir çocuk, bildikleriyle hiçbir ortak noktası olmayan bir kelimedenden çok daha çabuk "hüsrana uğramış"a uzanacaktır.

Ne kadar süreceğine gelince: bir takvim yoktur ve size bir takvim veren tahmin ediyordur. Makul olarak bekleyebileceğiniz şey, küçük değişikliklerin büyüklerden önce ortaya çıkmasıdır. Çocuğunuz bir duyguyu fırtınanın ortasında yapabilmeden çok önce sakın bir anda adlandırmaya başlayabilir — bu başarısızlık değil, işlerin normal sırasıdır. Günlerle değil aylarla düşünün ve ilerlemeyi krizlerin durup durmadığıyla değil, ikinizin duygular hakkında bir mevsim öncesine göre daha kolay konuşup konuşmadığınızla değerlendirin.

## Kısa Bir Özet

Adı olmayan bir duyguyu taşımak, adı olan bir duyguyu taşımaktan daha zordur. Çocuklar zor oldukları için davranış sorunu çıkarmaz; çoğu zaman kelime henüz orada olmadığı için çıkarırlar, böylece duygu yan yoldan dışarı çıkar — bedenden, kapıdan, kırılmış kalemden. Çözüm küçük ve gösterişsizdir: duyguları yüksek sesle adlandırın, kendinizinkilerden başlayarak, sakın anlarda, soru olarak değil teklif olarak. Kelime dağarcığını birkaç kelimeyle inşa edin, çocuğunuzun zaten kullandıklarına yakın kelimelere uzanın ve becerinin yavaş ve düzensiz geleceğini bekleyin. Bunların hiçbirisi özel bir saat ya da bir program gerektirmez. Bir cümle gerektirir, sık sık söylenen, çocuğunuzun güvendiği biri tarafından.

#### UYGULAMA

1. Bu gece, kendi duygularınızdan birini adlandıran bir cümle yüksek sesle söyleyin: "... olduğunda sinirlendim" ya da "... konusunda heyecanlıydım."
2. Bir hafta boyunca her gün tekrarlayın — soru yok, devamı yok, sadece duyulmasına izin verin.
3. Bir ya da iki kez, çocuğunuzda ya da bir başkasında fark ettiğiniz bir duyguyu nazik bir tahmin olarak adlandırın: "Hayal kırıklığına uğramış görünüyorsun."
4. "Hayır" derlerse, bırakın gitsin — kelime yine de sunulmuştur.

## Öfke: Bastırmadan Sağlıklı İfade Etmek

Yanınızdaki bir çocuğun son kez gerçekten, gözle görülür biçimde öfkelendiği anı düşünün. Surat asmak ya da huysuzlanmak değil — gerçekten öfkelenmek. Belki dışarıdan küçük görünen bir şey yüzündendi: ters giden bir oyun, bir türlü yerine oturmayan bir çorap, arabada çok yüksek sesle nefes alan bir kardeş. Belki de kendi kendinize *bütün bunlar nereden çıktı?* diye düşündünüz. Ve belki o sorunun altında daha sessiz, daha rahatsız edici bir soru daha vardı: *ben bununla ne yapacağım?*

Binlerce sıradan biçimde tekrarlanan o an, bu bölümün konusu. Kapının çarpılması ve avaz avaz atılan bir "senden nefret ediyorum" olarak karşınıza çıkabilir. Kulesi yıkıldığı için sandalyenin bacağına tekmeleyen altı yaşında bir çocuk ya da bağırarak yerine kasılıp sessizleşen dokuz yaşında bir çocuk olarak karşınıza çıkabilir. Evladınızın ödev yüzünden hırsıyla ağlaması ve siz yardım teklif edince size bağırması olarak karşınıza çıkabilir. Öfke nadiren kibarca kendini duyurur. Ya yüksek sesle gelir ya da soğuk bir sessizlikle gelir; her iki durumda da en yakındakine yönelir.

İşte iyi haber, ve kulağa geldiğinden daha sessiz: çocuklukta öfke bir arıza değildir. Bir sinyaldir ve bir iş görür. Çocuklar hayatınızı zorlaştırmak için öfkelenmez. Öfkelenirler çünkü bir şey onlara yanlış gelir ve öfke, sistemlerinin bunu söylemek için elindeki en hızlı şeydir. Bu, davranışı kabul edilebilir kılmaz — oraya geleceğiz — ama baktığınız şeyi değiştirir. Bozuk bir çocuğa ya da kötü bir çocuğa bakmıyorsunuz. Henüz bunu çözecek sözcüklere ya da becerilere sahip olmayan, bir sorunu olan bir çocuğa bakıyorsunuz.

### Aslında altta neler oluyor

Öfkenin neden tekrarlandığını anlamak için önce ne işe yaradığını bilmek yardımcı olur. Öfke koruyucu bir duygudur. İş, önemli bir şey tehdit altında hissedildiğinde ayağa kalkmaktır — güvenlik, adalet, özerklik, aidiyet, onur. Çocuklarda "önemli" sayılan şeylerin listesi uzundur ve çoğu zaman yetişkinlere görünmez. Bir şeyin söylenmesi özerkliğe tehdit gibi gelebilir. Bir oyunu kaybetmek aidiyete ya da yeterliliğe tehdit gibi gelebilir. Bir arkadaşın konuşmanın ortasında çekip gitmesi, sosyal anlamda güvenliğe tehdit gibi gelebilir. Tetikleyici dışarıdan ne kadar küçük görünürse görünsün, öfkenin kendisi gerçektir.

Bütün bunların altında basit bir mekanik gerçek yatar: büyük duyguları yöneten beyin bölgesi yavaş olgunlaşır, yıllar alır ve en hızlı, başka biri tarafından sakinleştirilme pratiği yaptıkça gelişir. Yani bir çocuk bir şeyi yoğun biçimde hissedebilir ve onu yavaşlatacak donanımına henüz sahip olmayabilir. Duygu tam sesle gelir, frenler ise henüz tam

kurulmamıştır. Küçük bir hayal kırıklığının kocaman bir tepki üretmesinin nedeni budur — patlamanın büyüklüğü, sorunun büyüklüğünün ölçüsü değildir. Duygunun gücüyle frenlerin gücü arasındaki açıklığın ölçüsüdür.

Ve tekrarlamasının nedeni de şu. Öfke çocuğa ihtiyacı olanı verdiğinde — dikkat, rahatlama, kontrol hissi — pekişir. Çocuğu başını belaya soktuğunda ama aynı zamanda *fark edilmesini* de sağladığında yine pekişebilir, çünkü fark edilmek bir çocuk için son derece önemlidir. Ve öfke cezayla ya da utandırmayla karşılandığında duygu yok olmaz; sadece yer altına iner, bir sonraki tetikleyiciyi bekler. Bu anlamda, sürekli bastırılan öfke kaybolmaz. Şekil değiştirir. Daha sonra, yan yollardan, daha küçük bir hedefe — bir kardeşe, bir eve hayvana, bir mobilyaya — çıkabilir.

Bir parça daha var ve yetişkinlerin en sık kaçırdığı parça bu. Pek çok çocuk, altta yatan daha yumuşak bir şeyin yerine geçen bir öfke taşır: korku, üzüntü, utanç, hayal kırıklığı. Korkmak ya da utanmak yerine öfkelenmek çok daha rahattır. Bu yüzden önce öfke çıkar, hassas olan şey onun arkasına saklanır. Christine Fonseca, *Caring Child* (2019) adlı kitabında bu örüntüye doğrudan işaret eder ve çocukların daha derindeki kırılganlıklarını sıklıkla öfke yoluyla ifade ettiğini, çünkü bunun gerçekten incinen şeyi adlandırmaktan daha güvenli hissettirdiğini anlatır. Yalnızca öfkeye karşılık verdiğinizde, gürültülü olanla ilgilenirken gerçek olan saklı kalır ve dönmeye devam eder.

Bunların hiçbirisi bir çocuğun vurmasına, bir şeyleri kırmasına ya da zalimce konuşmasına izin vermeniz gerektiği anlamına gelmez. Aynı anda yürüttüğünüz iki iş var ve bunları karıştırmak kolaydır. Birincisi sınırı tutmaktır — davranışın sınırları vardır ve bu sınırlar herkesi güvende tutar. İkincisi, davranış kabul edilemez olsa bile alttaki duyguyu meşru saymaktır. Bir çocuğun içselleştirmesi gereken mesaj "öfkelenme" değil, "öfken anlamlı ve onunla şöyle başa çıkarız" mesajıdır.

Diyelim ki bir çocuk oyunu kaybetti ve taşları odanın öbür ucuna fırlattı. Davranışın bir sınıra ihtiyacı var: taşlar birlikte toplanır, belki oyun bir süreliğine kaldırılır. Ama duygu gerçektir ve onu adlandırmak — "kaybetti, berbat hissettirdi ve her şeyi mahvetmek istedin" — tek başına sınırın yapamadığı bir şey yapar. Çocuğa öfkesini gördüğünüzü ama ondan korkmadığınızı ve hissettiği şeyle yaptığı şey arasında bir fark olduğunu gösterir. Bu bölümdeki her şeyin dayandığı temel, bu ayrımdır: duygulara her zaman izin vardır ve ifadenin güvenli, kabul edilebilir bir biçimi vardır. Bir çocuğun o biçimi bulmasına yardım etmek, büyük jestler ya da dramatik dönüm noktaları olmadan, yavaşça birlikte inşa edebileceğiniz bir beceridir.

## **Bugün atabileceğiniz küçük bir adım**

Yeni bir sisteme ya da aile toplantısına ihtiyacınız yok. Bir cümleye ihtiyacınız var, önceden hazır, bir sonraki dalga geldiğinde söyleyebileceğiniz. Sınırı ve duyguyu aynı anda tutan bir ifade seçin ve kolayca erişilebilir hale gelene kadar kafanızda pratik yapın. Şöyle bir şey: "Gerçekten öfkелisin. Öfkelenmek sorun değil. Vurmak sorun. Buradayım." Ya da daha kısası, kısa size daha iyi uyuyorsa: "Öfkelenmek olur. Zarar vermek olmaz. Yanındayım."

Önce bu adımı atmanızın nedeni şu: çoğumuz o anda ya hiçbir şey söylemeyiz ve fırtınanın geçmesini bekleriz ya da sınırı küçümseme taşıyan bir sesle söyleriz — "*sana ne oluyor?*" — ve çocuk yalnızca reddedilmeyi duyar. Hazırlanmış bir cümle bu boşluğu kapatır. Yani baskı altında bilge ya da sakin olmak zorunda değilsiniz; sadece daha önce karar verdiğiniz dört beş sözcüğü hatırlamanız yeter. Kusurlu bir söyleyiş sorun değil. Hafifçe titreyen bir "yanındayım" yine de yerine ulaşır.

Sonra unutulması daha kolay olan ikinci yarıyı yapın: fırtınadan sonra, herkes sakinleştiğinde — yirmi dakika sonra ya da yatma vaktinde — kısaca geri dönün. Ders değil, tartışmayı yeniden açmak değil. Sadece kısa bir not: "Az önce gerçekten zordu. Öfkeden kudurmuştun. Buna izin var. Bir dahaki sefere istersen bir yastığı sıkabiliriz." Bir kez söyleyin ve bırakın. Geri dönmenin amacı, öfkenin sizi kaçırmadığını göstermek ve çocuğun zihni içine alacak kadar sakinleştiğinde bir alternatif fikri eklemektir. Bu ritmi günlerce değil haftalarca sürdürün. Anda bir cümle, sonrasında bir cümle. Bütün pratik bu ve üzerine inşa etmek için yeterli.

### **İnsanların genellikle tökezlediği yer**

En yaygın tökezleme, bunun ilk seferde — ya da beşinci seferde — işe yaramasını beklemektir. Cümlelerinizi sakince söylersiniz, çocuk bağırma devam eder ya da kapıyı daha sert çarpar. Bütün yaklaşımın başarısız olduğu sonucuna varmak kolaydır. Varmayın. O anda çocuğun sistemi dolmuştur; söylediğiniz hiçbir şey teselli olarak işlenmeyecektir. Cümle öfkeyi kapatan bir düğme değildir. Sonrası için kaydedilen bir mesajdır ve işini sonra yapar. Yaklaşımı bir ayla ölçün, en gürültülü on saniyede olanla değil.

İkinci tökezleme, deponuzda hiçbir şey kalmadığında olan şeydir. Diyelim günün üçüncü patlaması, yorgunsunuz ve kendinizi karşılık verirken ya da soğuyup sessizleşirken buluyorsunuz. Kaydığınızı fark ederseniz — ve çoğumuz edeceğiz, tekrar tekrar — önemli olan kayma değil, onarımdır. İşler soğuduktan sonra kısa ve dürüst bir cümle uzun bir özürden daha fazlasını yapar: "Az önce bağırdım. Bu doğru değildi. Bitkindim. Yeniden deneyelim." Bir yetişkinin hatasını sahiplenip geri döndüğünü gören çocuk, hiçbir sakin dersin öğretemeyeceği bir şey öğrenir — kopuşlar onarılabilir. Patlamasız bir ev hedeflemeyin. Patlamaların onarıldığı bir ev hedefleyin.

Üçüncü tökezleme daha incedir: duygu artık anlaşıldığı için sınırın kaymasına izin vermek. Öfkenin meşru olduğunu okursunuz ve yavaşça "vurmak doğru değil" yarısı, "öfkelenmek sorun değil" yarısından daha sessizleşir. Kendinizde buna dikkat edin. Sınır kabalık değildir — bütün meselenin güvenli olmasını sağlayan şey odur. Öfkesinin hem hoş karşılandığını hem de sınırlandığını öğrenen bir çocuk, duygulardan korkmak gerekmediğini öğrenir — kendisi de dahil. Sesiniz yorgun olsa bile iki yarıyı aynı nefeste tutun.

Zamanlamaya gelince: günlerle değil aylarla düşünün. Fark edeceğiniz ilk değişiklikler küçük ve gözden kaçması kolaydır — patlama iki dakika erken biter ya da çocuk odasına kapanmak yerine sonradan yanınıza gelir. Bir çocuğun öfkeyi yönetme becerisindeki gerçek değişimler yavaştır, çünkü yüzlerce sıradan tekrarın üzerine kuruludur ve bunların çoğu o anda hiçbir şey gibi görünür. Birkaç aylık istikrarlı pratikten sonra daha az mahvolmuş akşam ve biraz daha fazla onarım konuşması görüyorsanız, bu kutlanmayı hak eden bir başarısızlık değil — işin oluyor olmasıdır.

### **Kısa bir kapanış özeti**

Çocuklarda öfke yok edilmesi gereken bir kusur değildir; bir iş gören, çoğu zaman daha yumuşak bir şeyin önünde duran bir sinyaldir. Sizin göreviniz iki şeyi aynı anda tutmaktır: duyguya her zaman izin vardır ve davranışın sınırları vardır. Anda söylenen hazır bir cümle, artı sonrasında ona kısa ve nazik bir geri dönüş, başlamak için yeterlidir. Tökezlemeler bekleyin, yavaşlık bekleyin ve onarımı gerçek beceri sayın — hem çocuğunuzun hem kendinizin. Amaç hiç öfkelenmeyen bir çocuk değil. Amaç, zamanla ve sizin istikrarlı eşliğinizde öfkenin hissedilebileceğini, adlandırılabilceğini ve hiçbir şeyi mahvetmeden ifade edilebileceğini öğrenen bir çocuk.

#### **UYGULAMA**

1. Duyguyu adlandıran ve sınırı tutan kısa bir cümle seçin ("Öfkелisin. Öfkelenmek sorun değil. Vurmak değil. Buradayım."). Görürsünüz bir yere yazın.
2. Bir sonraki patlamada, olabildiğince sakince bir kez söyleyin ve tartışmadan yakınlarda kalın.
3. O gün sonra, işler sakinken, bir iki cümleyle ona geri dönün ve bir alternatif çıkış yolu önerin.
4. Kayarsanız — bağırırsanız, soğursanız — işler yatışınca kısaca onarın ve onarımı bir başarısızlık değil, pratiğin bir parçası olarak sayın.

## **Kıskançlık, Korku ve Utançla Nazikçe Çalışmak**

Çocuğunuzun, başka birinin istediği şeyi aldığını gördüğünde yüzünün nasıl değiştiği anı gözünüzün önüne getirin. Belki yeni bir oyuncakçı olan bir arkadaş, daha büyük dilimi alan bir kardeş ya da çocuğunuzun sessizce umut ettiği ödülü kazanan bir sınıf arkadaşı. Gülümseme kaybolur, beden kasılır ve gözlerinden keskin bir şey geçer. O bir saniyede ne yaparsınız? Sızlanma başladığında, ya da soğuk omuz, ya da aniden gelen şiddetli "bu adil değil" ısrarı karşısında ne söylersiniz? O an — küçük, sıradan ve genellikle saniyeler içinde geçen — çoğumuzun nasıl karşılık vereceğimize karar vermeden önce kendi rahatsızlığımızın yükseldiğini hissettiğimiz yerdir.

Bu an günlük hayatta birçok şekle girer. Bazen kıskançlık gibi görünür: çocuğunuz bir arkadaşının başarısını izlemeye dayanamaz ve birden o arkadaş "o kadar da iyi değil" oluverir. Bazen öfke ya da gösteriş kılığına girmiş korku gibi görünür — aslında gitmekten korktuğu bir parti için "zaten gitmek istemiyordum" diye terslenen ya da onu korkutan bir şeye gülen bir çocuk. Bazen de daha sessiz ve fark edilmesi daha zor olan utanç gibi görünür: bir hatalıktan sonra düzleşip susan, "ben aptalım" diye mırıldanan, kötü bir notu saklayan ya da bir zamanlar sevdiği bir şeyi yeniden denemeyi reddeden çocuk. Her üç durumda da yüzeydeki davranış yalnızca görünen kısımdır. Altında hassas bir şey oluyor ve bu şey bir tepki değil, bir karşılık bekliyor.

### **Davranışın ötesini görmek**

İşte aklınızda tutmaya değer ilk şey: önünüzdeki zor duygu düşman değil ve onu hissettiği için çocuğunuz da düşman değil. Kıskançlık, korku ve utanç birer karakter kusuru ya da ebeveynliğinizde bir şeylerin ters gittiğinin işareti değildir. Bunlar insan olmanın sıradan özellikleridir ve çocuklukta özellikle yoğun ortaya çıkarlar çünkü çok şey yenidir ve çok şey önemlidir. İşin püf noktası — ve bu, açıp kapattığınız bir düğme değil, pratikle daha iyi olduğunuz bir hüner — yüzeydeki şey hakkında bir kavgaya sürüklenmeden alttaki şeye karşılık verebilmektir.

Bu, kulağa geldiğinden daha zordur çünkü bu duygular bizim için de rahatsız edicidir. Çocuğumuz kıskanç olduğunda, bencilleştiğinden endişelenebiliriz. Korktuğunda, cesur olması için sabırsızlanabiliriz. Utandığında, hemen teselli etmeye koşabilir ve yanlışlıkla, çocuk duyguyu gösterme fırsatı bulamadan onu bu duygudan vazgeçirebiliriz. Bu tepkiler doğaldır. Ama çocuğun kapının en çok açık olmasına ihtiyaç duyduğu anda kapıyı kapatma eğilimindedirler.

Marc Brackett, *Permission to Feel* (2019) kitabında, herhangi bir zor duyguyla ilgili ilk görevin basitçe onu fark etmek ve adlandırmak olduğunu savunur — onu itmek yerine var olmasına izin vermek. Kulağa mütevazı gelir ama etkileşimi tamamen değiştirir. Duyguyu hissetmenin yanlış olduğu söylenmeden onu hissetmesine izin verilen bir çocuk, sonra onunla çalışmaya başlayabilecek bir çocuktur. Duyguyu hissetmeyi bırakması söylenen çocuk ise yalnızca onu daha iyi saklamayı öğrenir.

### **Altında aslında ne oluyor**

Peki o kıskançlık parıltısında, o korku duvarında, o utanç sessizliğinde gerçekte ne oluyor? Bu duyguların her biri bir iş yapıyor — eski, koruyucu bir iş — dışarıdan bu iş yararsız görünse bile.

Kıskançlık çoğu zaman istemek ve ait olmakla ilgili bir işarettir. Çocuğun önemseydiği yerde ortaya çıkar. Çocuğunuz bir arkadaşının başarısını kıskandığında, bu genellikle benzer bir şey istediği ve ona sahip olamayacağından korktuğu anlamına gelir. Duygu aslında arkadaşla ilgili değildir; ulaşılmaz gibi gelen bir istekle ve oraya varan kişinin bir şekilde kendinden "daha fazla" olduğuna dair sessiz korkuyla ilgilidir. Kıskançlığın bu yüzden sıklıkla bir öz eleştiri dozuna eşlik etmesinin nedeni budur: "Onlar benden daha iyi" cümlesi, "Ben yeterli değilim" cümlesinin yalnızca farklı bir yöne çevrilmiş halidir. Bunu anlamak, nasıl karşılık verdiğinizi değiştirir. Arkadaşın "gerçekten o kadar iyi" olup olmadığını tartışmak yerine, alttaki isteğe ve korkuya hitap edebilirsiniz.

Korku koruyucu bir alarmdır ve dil onu açıklayabilmeden çok önce işini yapmaktadır. Bir sınavdan, bir gösteriden, yeni bir durumdan ya da sosyal bir riskten korkan çocuk zorluk çıkarmıyordur — bedeni bir şeyin önemli ve belirsiz olduğuna karar vermiş ve kendini hazırlıyordur. Sorun şu ki çocuklarda korku sıklıkla yandan çıkar: dik başlılık, şaklabanlık, yapışkanlık ya da saldırganlık olarak. "Korkuyorum" demektense öfkelenmek daha kolaydır. Yandan gelen versiyonu gördüğünüzde, kendinize sessizce korkunun arkasında olup olmadığını sormaya değer, çünkü öfkeye yardımcı olan karşılık (net sınırlar), korkuya yardımcı olan karşılıkla (güvence, güvenlik, küçük adımlar) aynı değildir.

Utanç üçü arasında en hassas olanıdır. Yaptığınız bir şeyle ilgili olan suçlulukla aynı şey değildir; utanç kim olduğunuzla ilgilidir. "Vazoyu kırdım" suçluluktur. "Ben bir şeyleri kıran türden bir çocuğum, her şeyi mahvederim" utançtır. Utanç bir çocuğun yok olmak istemesine neden olur ve yok olmak da tam olarak göreceğiniz şeydir: donuk yüz, saklanma, konuşmayı reddetme. Utanç kendini çok kötü hissettirdiği için, çocuklar sıklıkla öfke ya da suçlamayla ona karşı koyar; bu yüzden utanmış bir çocuk, siz yardım etmeye çalıştığınızda birden kötüleşebilir. Utancın yaptığı iş de koruyucudur — gruptan

dışlanmayla ilgili bir alarmdır — ama küçük birinin tek başına taşınması için ağır bir alarmdır.

### **Neden tekrarlanıyor**

Bu duygular bu kadar sıradansa, neden tekrar tekrar geri geliyorlar, bazen haftalarca aynı şekilde? Çünkü istemek, küçük olmak ve başka insanlara ihtiyaç duymak bunların içine yerleştirilmiştir. Kıskançlık, çocuk istediği bir şeyi başka birinin aldığını her gördüğünde geri döner ki bu sürekli olur. Korku, belirsiz bir şeyle her karşılaştığında geri döner ki bu büyüyen bir çocuk için çoğu gündür. Utanç, bir şey yapma riski alıp yanlış yaptığı her seferinde geri döner ki öğrenme tam olarak böyle işler. Bu tetikleyicileri bir çocukluktan çıkaramazsınız ve çıkarabilseydiniz de bir yararı olmazdı — bunlar tam da duygusal beceriyi inşa eden durumlardır, yeter ki o durumlar yaşanırken birileri çocuğun yanında olsun.

Tekrarlanmalarının diğer nedeni de yeraltına itilmiş bir duygunun kaybolmamasıdır; sadece yeni bir çıkış yolu bulur. Kıskançlık utandırılırsa, öz eleştiriye ya da sessiz kine dönüşme eğilimindedir. Korku geri çevrilirse, kaçınmaya ya da gösterişe sertleşir. Utanç bir nutukla karşılanırsa, çocuğun temelde sorunlu olduğu inancına derinleşir. Aynı duygular geri dönmeye devam eder çünkü hâlâ anlaşılmayı bekliyorlardır. Onları düzeltmeye ya da doğru yola sokmaya acele etmek yerine merak ve sakinlikle karşılamak, zamanla yumuşamalarını sağlayan şeydir — tek bir mükemmel konuşmayla değil, birçok sıradan konuşmayla yavaş yavaş.

Bunların hiçbirisi sizden bir terapist olmanızı ya da her karşılığı doğru vermenizi istemiyor. Daha basit ve daha ulaşılabilir bir şey istiyor: zor duygu ortaya çıktığında, onu bir hüküm değil bir duygu olarak tanımanızı ve geri çekilmek yerine sıcak ve orada kalmanızı. Bu bölümün sonraki kısmında, bunun gerçekte kulağa nasıl geldiğine ve kıskançlık, korku ve utancın ortaya çıkma eğiliminde olduğu günlük anlarda nasıl görüldüğüne bakacağız.

Bu duyguları tekrarlayan şey aynı zamanda onları işlenebilir kılan şeydir: öngörülebilirler. Neredeyse saatini kurabilirsiniz. Parti daveti gelir ve korku zamanında ortaya çıkar. Karne eve gelir ve utanç zamanında ortaya çıkar. Kuzen kupayı kazanır ve kıskançlık zamanında ortaya çıkar. Öngörülebilirlik burada sizin dostunuzdur. Her seferinde hazırlıksız yakalanmak zorunda olmadığınız anlamına gelir; bu anları nasıl karşılamak istediğinize önceden karar verebilirsiniz ve zamanla çocuğunuz da aynısını öğrenir.

### **Bugün atabileceğiniz küçük bir adım**

Şu anda evinizde en sık ortaya çıkan duyguyu seçin — kıskançlık, korku ya da utanç — ve önümüzdeki bir hafta boyunca onu önce bir dersle değil bir cümleyle karşılamaya karar verin. Bütün adım bu. Bir sistem değil, buzdolabında bir çizelge değil, yeni bir aile kuralı değil. Sadece bir cümle, sakın bir şekilde, o anda söylenmiş.

Cümlelerin basit bir şekli var: duyguyu yargılamadan adlandırın ve bir yere gitmediğinizi gösterin. Kıskançlık için şöyle olabilir: "Birinin istediğin bir şeyi almasını izlemek zor. Bu acıtıyor." Korku için: "Bununla ilgili bir şey sana korkutucu geliyor. Ben buradayım." Utanç için: "Bu kötü hissettirdi. Benden saklamak zorunda değilsin." Bu cümlelerin ne yapmadığına dikkat edin. Duyguyla tartışmıyorlar ("Kıskanmamalısın"), onu hemen uzaklaştırmıyorlar ("Saçmalama, korkacak bir şey yok") ve karakter hakkında bir nutuk eklemiyorlar. Sadece şunu söylüyorlar: Görüyorum, buna izin var ve sen hâlâ benimle güvendesin.

Diyelim ki çocuğunuz istediği takıma bir sınıf arkadaşının seçildiğine öfkelenerek eve geldi. Eski refleks, sınıf arkadaşını savunmak ya da çocuğunuza iyi bir sportmen olmasını hatırlatmak olabilir. Yeni adım, önce basit cümleyi söylemek ve sonra susmak. Sessizliğin oturmasına izin verin. Çoğu zaman çocuk onu dolduracaktır — alttaki gerçek istekle, gerçek hayal kırıklığıyla, gerçekten önemseydiği şeyle. Kapı işte o zaman açılır ve içeriden açılır. İtmenize gerek yok.

Devam ettirmek, kendinize çıtaı indirmekle ilgilidir. Her anı doğru yakalamayı hedeflemiyorsunuz; eskisinden birkaç tane daha fazlasını yakalamayı hedefliyorsunuz. Cümleyi cebinizde tutun ve hatırladığınızda kullanın. Bir anı kaçıır ve eski şekilde tepki verirseniz, sorun değil — sonra geri dönüp cümleyi o zaman söyleyebilirsiniz. "Daha önce söylediğin şeyi düşündüm. Başka birinin seçilmesini izlemek gerçekten zor." Olaydan sonra onarım da sayılır. Çocuklar sizin bir ana geri dönüşünüzü izleyerek de o anın kendisinden öğrendikleri kadar şey öğrenirler.

## **İnsanların genellikle tökezlediği yerler**

İlk tökezleme, cümlelerin işleri oracıkta düzelterceğini beklemektir. Düzeltmeyecek. Çocuğunuz omuz sil kebilir, gözlerini devirebilir ya da daha da sinirlenebilir. Bu başarısızlık değildir; duygu hâlâ odadadır. Bir duyguyu adlandırmak onu yok etmez, yalnızca paylaşılabilir kılar ve paylaşmanın güvenli hissettirmesi zaman alır. Cümleyi söyler ve çocuğunuz öfkeyle çekip giderse, yine de önemli olan şeyi yapmış olursunuz. Sözcükler sonra yerine oturur, çoğu zaman yatmadan önce ya da arabada, baskı kalktığında.

İkinci tökezleme, kendinizi nutkun ortasında yakalamaktır. "Kıskanç hissetmen normal" diye başlarsınız ve bir bakmışsınız şükran ve bakış açısı üzerine bir konuşmaya varmışsınız. Herkesin başına gelir. Fark ettiğinizde kendinizi hırpalamayın — sadece durun, bir nefes alın ve kısa versiyona geri dönün. "Kusura bakma, uzattım. Demek istediğim şuydu: bu zor bir duygu ve seni anlıyorum." Kısa neredeyse her zaman daha iyidir. Bir çocuğun gerçekten duyabileceği bir cümle, katlanmak zorunda olduğu bir paragraftan daha iyidir.

Üçüncü tökezleme sizin kendi rahatsızlığınızdır. Bu duygular bizdeki düğmelere basar — kıskançlık bir ebeveyne bencillik gibi görünebilir, korku zayıflık gibi, utanç hemen çözülmesi gereken bir sorun gibi. Bu baskıyı hissettiğinizde durup kendinize sessizce sormaya değer: bu kimin duygusu, benim mi onların mı? Çocuğun zor duygusuna karşı en güçlü tepkilerimiz çoğu zaman içimizdeki bir şeyle ilgilidir. Bunu fark etmek de bir başarısızlık değildir; öğretmeye çalıştığınız becerinin aynısıdır, bir kat yukarıda pratik edilmiş hali.

Değişimin ne kadar sürdüğüne gelince, dürüst cevap şu ki yavaş ve inişli çıkışlıdır ve bu işe yaramadığının işareti değildir. Yeni bir davranış kurmuyorsunuz; ikiniz için de bir karşılık verme alışkanlığı inşa ediyorsunuz ve alışkanlıklar günler içinde değil aylar içinde küçük adımlarla değişir. Hiçbir şeyin değişmediğini hissettiğiniz haftalar olacak, sonra bir an — belki aylar sonra — çocuğunuz sizden önce kendi duygusunu yüksek sesle adlandıracak. İzlemeniz gereken işaret tam da bu tür bir işarettir. Mükemmel sükûnet değil, sadece eskiden yalnızca davranışın olduğu yerde biraz daha fazla dil.

### **Kısa bir kapanış özeti**

Kıskançlık, korku ve utanç düzeltilecek kusurlar değil, eski bir koruyucu işi yapan işaretlerdir: kıskançlık bir isteğe ve yeterli olamama korkusuna işaret eder, korku önemli ve belirsiz bir şeye karşı kendini hazırlar ve utanç, çocuğun yok olmak istemesine neden olarak dışlanmaya karşı korur. Her üç durumda da yardımcı olan hamle aynıdır: yüzeydeki davranışın ötesini görün, duyguyu yargılamadan adlandırın ve yakın kalın. Tek bir sakın cümle, zamanla tekrarlanıp kaçırdığınızda onarıldığında, herhangi bir nutuktan daha fazlasını yapar. Küçük ve istikrarlı, büyük ve ara sıra olandan daha iyidir — ve bu duyguların geri dönmeye devam etmesi bir sorun değil, pratik alanıdır.

#### UYGULAMA

1. Bu hafta evinizde en çok ortaya çıkan duyguyu seçin — kıskançlık, korku ya da utanç.
2. Onun için, duyguyu yargılamadan adlandıran ve yakın kaldığınızı gösteren kısa bir cümle yazın.
3. Duygu bir dahaki sefere ortaya çıktığında bu cümleyi kullanın, sonra susun ve sessizliğin oturmasına izin verin.
4. Bir anı kaçırsanız, sonra geri dönün ve cümleyi o zaman söyleyin; onarım sayılır.

## Üzüntü ve Hayal Kırıklığıyla Başa Çıkmayı Öğrenmek

### Hızla Geçip Gittiğimiz Duygu

Bir çocuğun, istediği bir şeyin olmayacağını fark ettiği anda yüzünün nasıl düştüğünü hiç izlediniz mi? Belki beklediği arkadaşı gelememiştir. Belki bütün öğleden sonra üzerinde çalıştığı resim yırtılmıştır. Belki de kesin gibi görünen bir plan öylece dağılıvermiştir. O anda genellikle ne yaparsınız? Çoğumuz hızla düzeltmeye, dikkatini dağıtmaya ya da neşelendirmeye yöneliriz. Bu sevgiden gelir. Ama aynı zamanda önemli olan bir şeyin üzerinden atlar.

Bunun sıradan bir günde nasıl ortaya çıktığını düşünün. Bir çocuk oyunu kaybeder ve "Sorun değil, bu sadece bir oyun, hadi başka bir şey oynayalım" duyar. Bir çocuk, bir sınıf arkadaşının onu görmezden geldiğine üzüler ve "Saçmalama, eminim kötü bir niyeti yoktur" duyar. Bir çocuk kırılan bir oyuncak için ağlar ve "Sana yenisini alırsın, ağlamayı bırak" duyar. Her yanıt niyet olarak naziktir. Yine de her biri sessizce aynı mesajı verir: bu duyguyla oturmaya değmez, o yüzden hemen geç.

Başka şekilleri de var. Bazen üzüntüyle pazarlık ederiz: "Ağlamayı bırakırsan dondurma alırsın." Bazen ders veririz: "İyi bir kaybeden olmayı öğrenmelisin." Bazen kendi endişemizle karşılık veririz, böylece çocuk sonunda bizi teselli etmeye başlar. Bazen de ne diyeceğimizi bilemediğimiz için sessizleşir, hiçbir şey söylemeyiz. Bunların hepsi sıradan, insani tepkilerdir. Hiçbiri başarısızlık değildir. Ama hepsi tek bir alışkanlığı paylaşır: üzüntüyü ve hayal kırıklığını yaşanacak deneyimler olarak değil, çözülecek sorunlar olarak ele almak.

### Altında Ne Oluyor

Üzüntü ve hayal kırıklığı arıza değildir. Birer sinyaldir. Hayal kırıklığı, gerçeklik beklediğimizle örtüşmediğinde ortaya çıkar ve çocuğa, dürüstçe, önemseydiği bir şeyin umduğu gibi gitmediğini söyler. Üzüntü ise bir tür kaybın, büyük ya da küçük, ardından gelir. Duygu, zihnin ve bedenin neyin önemli olduğunu işaretlemesidir. Bir çocuğu bu duygunun içinden hızla geçirdiğimizde, işaretleyiciyi işini yapmadan önce kaldırırız.

İşte bu örüntünün bu kadar kolay tekrarlanmasının nedeni. Üzüntüye tanık olmak rahatsız edicidir. Ağlayan bir çocuk, yetişkinin içinde derin bir yere dokunur ve bu dokunuşu hafifletmenin en hızlı yolu ağlamayı durdurmaktır. Bu yüzden teselli ederiz, dikkatini dağıtırız ya da azarlarız ve kendi rahatsızlığımız hafifler. Çocuk aynı anda iki şey öğrenir: duygusunun bir tepki aldığını ve bu tepkinin duyguyu anlamakla değil, bitirmekle ilgili

olduğunu. Bir dahaki sefere dürüst hali atlayıp doğrudan anı en hızlı bitiren şeye gidebilir. Zamanla, zor bir duyguyla kalma becerisi hiç çalışılmaz.

James Delisle, *Understanding Your Gifted Child from the Inside Out* (2018) kitabında, herhangi bir çocuk grubunun çok ötesinde geçerli olan bir şeye işaret eder: yoğun duygular düzeltilmesi gereken bir kusur değil, çocuğun dünyayı deneyimleme biçiminin gerçek bir parçasıdır ve hızlıca bastırılmak yerine kabul edilmeye ve alana ihtiyaç duyar. Bu nokta genel olarak geçerlidir. Üzüntüsünün fazla olduğu söylenen bir çocuk, onunla başa çıkmayı değil, onu saklamayı öğrenir.

Mekanizmanın bir parçası daha var. Bitmeden kesilen bir duygu kaybolmaz. Genellikle başka bir yere gider. Sonra küçük bir şeye sinirlenme olarak, sakinleşmekte zorlanma olarak ya da yetişkinlerin gözünden kaçan sessiz bir içe kapanma olarak ortaya çıkabilir, çünkü ortada yaygara koparılan bir şey yoktur. Duygunun bittiği gibi görünen şey aslında duygunun yeraltına inmesiydi. Aynı sahnelerin haftalar boyunca tekrarlanmasının nedeni budur: duygunun doğal yayını tamamlamasına hiç izin verilmedi — hissetmekten adlandırmaya, adlandırmaktan toparlanmaya.

Ve bu yay öğrenilebilir. Çocuklara üzüntünün hoş olduğunu öğretmek gerekmez, çünkü değildir. Onlara tekrar tekrar gösterilmesi gereken şey, zor bir duygunun hissedilebileceği ve atlatılabileceği ve o olurken birinin yanlarında kaldığıdır. Sonrasında gelen her şeyin temeli budur.

### **Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım**

Gün bitmeden yapabileceğiniz bir şey var ve bir dakikadan az sürüyor. Bir dahaki sefere çocuğunuz size hayal kırıklığıyla geldiğinde, sadece şunu söyleyin: "Bu gerçekten zor görünüyor." Sonra durun. Bir ders eklemeyin, bir çözüm önermeyin, hiçbir şey vaat etmeyin. Bırakın cümle orada dursun ve ne olacağını görün. O andaki tek işiniz onları düzelten biri değil, onları duyan biri olmak.

Garip hissettirecek. Konuşmaya devam etme, sessizliği doldurma, daha iyi hale getirme yönünde güçlü bir dürtü hissedebilirsiniz. Bu dürtü tam da bu adımın fark etmenizi sağladığı şeydir. Geldiğinde, yavaşça bir nefes alın ve sıradaki sözü çocuğunuza bırakın. Belki daha fazlasını söyler. Belki hiçbir şey söylemez ve sadece size yaslanır. İkisi de olur. Mesele bir sohbet üretmek değil — sakin varlığınıza duygunun odada var olmasına izin verildiğini göstermektir.

Devam ettirmek için küçük bir çapa seçin. Herhangi bir hayal kırıklığından sonraki ilk yanıtınızın her zaman "Ne yapman gerektiği şu" yerine "Buradayım"ın bir versiyonu

olacağına karar verebilirsiniz. Bunu her seferinde doğru yapmak zorunda değilsiniz — yapamayacaksınız ve bu beklenen bir şey. Önemli olan haftalar içindeki örüntü: çocuğunuz yavaş yavaş zor bir duyguyla size gelmenin, acele ettirmek değil anlaşılma ile sonuçlandığını öğreniyor. Zamanla bu ders, siz orada değilken üzerinde durdukları zemin haline gelir.

## **İnsanların Genellikle Tökezlediği Yerler**

İlk tökezleme sessizliğin kendisidir. Birçok ebeveyn yeni yaklaşımı bir kez dener, çocuk ağzını açmaz ve ebeveyn işe yaramadığı sonucuna varır. Ama "bu zor görünüyor"dan sonraki sessizlik başarısızlık değildir — çoğu zaman çocuğa performans sergilemeden hissetmesi için ilk kez alan verilmesidir. Diyelim ki bir çocuk sessizleşti ve yere bakıyor. Bu sessizlik sizi reddetmek değil; duygunun şeklini bulmasıdır. Yakında kalın, bedeninizi gevşek tutun ve anın yavaş olmasına izin verin. Sessizliği tavsiyeyle doldurursanız, onlara eski dersi yeniden öğretmiş olursunuz.

İkinci tökezleme, kendi rahatsızlığımızın yardımseverlik kılığında gelmesidir. Kendinizi "ama iyi tarafından bak" ya da "en azından denedin" demek isterken yakalayacaksınız. Bunlar söylenmesi zalimce şeyler değildir ve sonrasında bunlar için bir yer vardır. Ama çok erken söylendiğinde, çocuğa duygunun şimdi bitmesi gerektiğini söylerler. Kendinizi cümle ortasında yakaladığınızda, kendinizi azarlamanıza gerek yok. Sadece durun ve "Aslında ben ileri atıyorum. Bana daha fazla anlat" gibi bir şey söyleyin. Aceleci bir yanıtı sesli olarak onarmak, çocuklara değerli bir şey öğretir: yetişkinler kendi alışkanlıklarını fark edip düzeltebilir.

Üçüncü tökezleme hızlı bir değişim beklentisidir. Yıllardır hayal kırıklığını saklamayı öğrenmiş bir çocuk, bir iyi haftadan sonra açılmaz. Buradaki gerçek değişim genellikle önce küçük işaretlerde görünür: kapı çarpmak yerine "üzgünüm" diyen ya da nedenini açıklamadan yanınıza oturmaya gelen bir çocuk. Bunlar erken kazanımlardır ve büyük bir atılım bekliyorsanız gözden kaçırmaları kolaydır. Zaman tanıyın — hafta sonu değil, mevsim olarak düşünün. Yavaş ve istikrarlı burada bir hayal kırıklığı değil; yöntemin tamamı budur.

## **Kapanış Özeti**

Üzüntü ve hayal kırıklığı çocukluktan silinmesi gereken sorunlar değildir. Bir şeyin önemli olduğunun sinyalleridir ve geçmeden önce hissedilmek için alana ihtiyaç duyarlar. Çocukları bu duyguların içinden hızla geçirdiğimizde, duygular yok olmaz — yeraltına iner ve başka biçimlerde geri döner. Çocukların gerçekten ihtiyaç duyduğu şey

düzeltenekten daha basit ve daha zordur: duygu olurken yanlarında kalan, onu dürüstçe adlandıran ve zor bir duygunun atlatılabileceğini gösteren biri.

Mükemmel sözcüklere ya da özel bir senaryoya ihtiyacınız yok. Küçük, tekrarlanabilir bir alışkanlığa ihtiyacınız var: sorunla buluşmadan önce duyguyla buluşun. Tökezlemeyi bekleyin, yavaş hissettirmesini bekleyin ve değişimin sessizce gelmesini bekleyin. Bu, işe yaramadığının işareti değil. Gerçek duygusal öğrenme böyle görünür.

#### UYGULAMA

1. Bir dahaki sefere çocuğunuz hayal kırıklığına uğradığında, ilk cümleiniz sadece şu olsun: "Bu gerçekten zor görünüyor." Sonra bekleyin.
2. Düzeltme ya da neşelendirme dürtüsü hissettiğinizde, yavaşça bir nefes alın ve sıradaki sözü çocuğunuza bırakın.
3. Kendinizi acele ederken yakalarsanız, sesli olarak söyleyin: "İleri atıyorum — bana daha fazla anlat." Onarım, pratiğin bir parçasıdır.
4. Her haftanın sonunda, açılmanın küçük bir işaretini fark edin (adlandırılan bir duygu, çarpılmayan bir kapı) ve bunu ilerleme olarak sayın.

## **Empati: Başkalarının Gözünden Bakabilmek**

Hiç ağlayan birinin yanından geçerken fark etmiyormuş gibi görünen bir çocuk gördünüz mü? Ya da kendi çocuğunuzun bir grubun ortasında durup yanındaki arkadaşının sessizleşip içine kapandığını hiç fark etmediğini? Belki de tam tersi: çocuğunuz her şeyi fark ediyor, her şeyi hissediyor ve kendi kavgası olmayan bir tartışmadan ezilmiş halde eve dönüyor. Çoğu ebeveyn bu anlardan en az birini yaşamış ve sessizce, bir şeyin eksik mi olduğunu — yoksa bir şeyin fazla mı olduğunu — merak etmiştir.

Bu soru gündelik hayatta birçok kılığa girer. Okul kapısında, çocuk bir arkadaşının ruh halini okuyamayıp yanlış şeyi yanlış zamanda söylediğinde ortaya çıkar. Akşam yemeğinde, kardeşinin kötü geçen günü tamamen fark edilmeden geçtiğinde ortaya çıkar. Bir doğum günü partisinden sonra arabada, çocuğunuz aldığı her şeyin ayrıntısını anlatıp kimsenin nasıl hissettiği hakkında tek kelime etmediğinde ortaya çıkar. Ve daha zor anlarda da ortaya çıkar — iki çocuğun da diğerinin ne yaşadığını hayal edememesi yüzünden büyüyen oyun bahçesi kavgasında.

Bu anların hiçbirisi çocuğunuzun kötü kalpli olduğu anlamına gelmez. Bunu açıkça söylemek gerekir, çünkü ebeveynler sıklıkla doğrudan bu sonuca varır. Bu anların işaret ettiği şey genellikle daha mekanik bir şeydir: kendi deneyiminizin dışına çıkıp bir duruma başka birinin konumundan bakma becerisi. Her beceri gibi, bu da farklı çocuklarda farklı hızlarda gelişir ve her beceri gibi, bu da pratikle geliştirilebilir. Yukarıdaki anlar birer hüküm değildir. Sadece pratiğin gerçekleştiği yerlerdir.

### **Aslında Altta Neler Oluyor**

İşte sade hali. Küçük bir çocuğun dikkati doğal olarak aynı anda hem içeri hem ileriye dönüktür — kendi isteklerine ve tam önünde olup bitene. Başka birinin içsel durumunu fark etmek kasıtlı bir geçiş gerektirir: kendi bakış açınızı duraklatmak, bir yüzden, bir sestten, bir duruştan ipuçları toplamak ve sonra bu ipuçlarını kendi hissettiğiniz bir şeyle bağlantılandırmak. Bu çok fazla adım demek ve her biri tökezleyebilir.

Toplama kısmı görüldüğünden daha zordur. Birinin nasıl hissettiğini bize söyleyen şeylerin çoğu incedir — seste hafif bir düşüş, cevap vermeden önce bir duraklama, kaçan gözler. Kendi gündemine dalmış çocuklar bu sinyalleri kaçırır, soğukluktan değil, kapasite sınırından. Dikkatleri tamamen başka yerde harcanmıştır. Bu yüzden bir çocuk gerçekten arkadaşının üzgün olduğunu bilmeyebilir ve bunu söylerken doğruyu söylüyor olabilir.

Sonra bağlantı kurma kısmı gelir. Çökük bir omzun cesaret kırıklığı anlamına geldiğini fark etmek için çocuğun kendi deneyiminden bir birikime ihtiyacı vardır ki bununla eşleştirebilsin. İşte evde duyguları adlandırmanın sessizce karşılığını verdiği yer burasıdır — hayal kırıklığı, dışlanmış, gergin ve gururlu gibi kelimeleri duymuş ve kullanmış bir çocuğun başkasını okurken uzanacağı bir rafı vardır. Bu kelimeler olmadan sinyaller gelir ama hiçbir yere konmaz.

Ve gözden kaçırmayı kolay üçüncü bir parça daha var: bu geçişin çocuğun kendi duygularına rağmen ayakta kalması gerekir. Diyelim ki çocuk, tam da okuması gereken kişiye kızgın. Bu durumda içe çekilme güçlüdür ve diğer kişinin tarafını görmek neredeyse tartışmayı kaybetmek gibi hissettirebilir. Beceri vardır ama kalabalığın arasında sıkışıp kalır. Bu yüzden empati ve öz-düzenleme birlikte büyür — kendi duygularınız tüm odayı kaplarken başkasının gözünden bakamazsınız.

Bu örüntünün bu kadar inatla tekrarlanmasının bir nedeni daha var. Her kaçırma sessizdir. Arkadaşının incinmiş duygularını fark etmeyen bir çocuk bununla ilgili yüksek sesli geri bildirim almaz — an sadece geçer, arkadaşlık bunu emer ve hiçbir şey çocuğa neyi kaçırdığını öğretmez. Böylece aynı boşluk gelecek hafta ve ondan sonraki hafta tekrar ortaya çıkar, çocuk öğrenmeyi reddettiği için değil, kimse görünmez olanı görünür kılmadığı için.

Bunu içeriden dikkatle düşünmüş birinden duymakta fayda var. Elmer Ring, *Autism from the Inside Out* (2018) kitabında, bir kişinin sosyal bilgiyle nasıl kolayca çevrelenebileceğini ama bu bilginin herkesin kullandığı kanaldan gelmediğini anlatır — bakışlar, tonlar, başkalarının çabasızca emdiği söylenmemiş ipuçları. Bundan kendi çocuğunuz hakkında sonuçlar çıkarmanıza gerek yok; mesele daha yumuşak ve daha geniş. Umursamıyor gibi görünen şey çoğu zaman almıyor olmaktır. Bu yeniden çerçeveleme önemlidir, çünkü ebeveynin bir sonraki adımını değiştirir: çocuğun karakterini düzeltmek yerine odada ne olduğunu tarif edersiniz.

Çoğu çocuk için bunların hiçbiri sabit bir özellik değildir. Henüz oluşmamış küçük dikkat alışkanlıklarıdır ve dikkat alışkanlıkları tüm alışkanlıklar gibi oluşur — yüksek riskli anlarda derslerle değil, düşük riskli anlarda tekrarlar. Bu beceriyi inşa eden gündelik sohbetler ve oyunlar bu bölümün ikinci yarısının konusudur.

### **Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım**

İşte bu akşam başlayabilecek kadar küçük bir pratik. Ertesi gün bir noktada, bir duygu başka birinde açıkça mevcut olduğunda — bir dizideki karakter, bir kardeş, birlikte okuduğunuz bir hikâyedeki bir kişi, hatta kendiniz — durun ve fark ettiğinizi yüksek sesle

söyleyin. Hüküm değil, tavsiye değil, sadece bir tarif: "Hayal kırıklığına uğramış görünüyor." "O olunca sessizleşti." "Sanırım kendini dışlanmış hissetti." Sonra durun. Başka bir şey söylemeyin ve çocuğunuzun bununla ne yapacağını görün.

Bunun gücü, kimseyi köşeye sıkıştırmadan görünmez olanı görünür kılmasıdır. Çocuğunuzdan bir şey hissetmesini ya da empati göstermesini istemiyorsunuz. Sadece odada ne olduğunu adlandırıyorsunuz, tıpkı hava durumunu adlandırır gibi. Birkaç kez yapın ve sessizce ilginç bir şey olur: çocuklar cümleyi tamamlamaya başlar. Bir neden eklerler, katılmazlar, sizden önce bir sonraki şeyi fark ederler. İşte beceri kımıldamaya başlıyor.

Zaten sahip olduğunuz bir rutine bağlayarak devam ettirin. Eve dönüş yolu, yatmadan önceki on dakika, okula yürüyüş — birini seçin ve fark etmenin konuşulduğu yer orası olsun. Özel bir sohbete ya da ders planına ihtiyacınız yok. İhtiyacınız olan, gün içinde duyguları tarif etmenin normal, kısa ve büyük bir mesele olmadığı bir dilim. Derse dönüşürse işe yaramaz; küçük kalırsa birikir.

### **İnsanların Genellikle Tökezlediği Yerler**

İlk tökezleme, fark etmeyi sorguya çevirmektir. "Neden üzgün? Neden olduğunu biliyor musun? Bu onu nasıl hissettirmiş olabilir?" — sorular birikir ve daha yeni dışarı bakmaya başlayan çocuk kendini sınanmış hisseder. Çözüm daha az söylemektir. Bir gözlem, sonra sessizlik. Bırakın çocuğunuz gönüllü olarak konuşsun. Konuşmazsa sorun değil; fark etme yine de yerine ulaşmıştır ve bir dahaki sefere yine ulaşacaktır.

İkinci tökezleme, becerinin tam da en zor olduğu anda ortaya çıkmasını beklemektir. Sakin bir anda bir karakterin incinmişliğini fark edebilen bir çocuk, oyun bahçesindeki bir kavganın ortasında arkadaşının incinmişliğini hâlâ kaçırabilir, çünkü kendi duyguları tüm odayı kaplamaktadır. Bu gerileme değildir; işlerin olma sırasıdır. Sakin anlardaki pratik, kelime ve alışkanlık rafını inşa eden şeydir; duygusal anlar ileri seviye sınavıdır ve bir süre bunlarda başarısız olmak normaldir. Büyük, gürültülü işaretleri değil, küçük, sessiz ilerleme belirtilerini okuyun.

Üçüncü tökezleme, aşırı düzelterek suçluluğa kaymaktır. Bazı çocuklar her şeyi fark eder ve taşır, ve daha fazla empati için baskı yapan bir ebeveyn o çocuğu çok fazla hissettiği için daha kötü hissettirebilir. Ezilmiş halde eve gelen ve herkesin duygularını tutmama iznine ihtiyaç duyan çocuğa dikkat edin. Sınırı olmayan empati sadece tükenmişliktir ve sizin işiniz, tüm ağırlığı üstlenmeden fark etmelerine yardımcı olmaktır.

Ne kadar sürdüğüne gelince, kendinize dürüst olun: bu yavaş, sessiz bir değişimdir, zar zor hatırlayacağınız küçük anlarla ölçülür. Bazı çocuklar düzenli, düşük anahtarlı pratikten sonra birkaç hafta içinde daha fazla fark etmeye başlar; diğerleri alışkanlık kendiliğinden ortaya çıkmadan önce aylara ihtiyaç duyar. Gerçekçi beklenti, küçük kaçırmaların sayısının biraz azalması, toparlanmaların biraz hızlanması ve duygular için kelimelerin biraz daha kolay gelmesidir. Bütün mesele bu. Bu bir düğme değil ve kimse skor tutmuyor.

### **Kısa Bir Kapanış**

Empati, sade görüldüğünde, iki alışkanlıktır: ipuçlarını fark etmek ve onları kendi hissettiğiniz bir şeyle bağlantılandırmak. İkisi de pratikle geliştirilebilir ve hiçbirisi ders gerektirmez. Sıradan anlarda gördüğünüzü adlandırın, küçük tutun, sınav yapma dürtüsüne direnin ve becerinin tam da duygular yükseldiğinde sallanacağını kabul edin. Herkesin acısını hisseden bir çocuk yetiştirmeye çalışmıyorsunuz. Önemli olduğunda başkasının gözünden görebilen — ve sonra kendine geri dönebilen — birini yetiştirmeye çalışıyorsunuz.

#### **UYGULAMA**

1. Bugün bir kez, başka birinde fark ettiğiniz bir duyguyu yüksek sesle adlandırın, sonra konuşmayı bırakın ve çocuğunuzun karşılık vermesine ya da vermemesine izin verin.
2. Pratiği tek bir sabit rutine bağlayın — araba yolu, yatma vakti ya da okula yürüyüş — ve bir dakikanın altında tutun.
3. Çocuğunuz bir ipucunu kaçırdığında, neden kaçırdığını sormak yerine odada ne olduğunu tarif edin.
4. Çocuğunuz çok fazla şey fark ediyorsa, onu yere bırakma izni verin: birinin duygusunu fark etmek onu taşımak anlamına gelmez.

## **Özdenetim: Dürtülerle Sakin Kalabilmek**

Çocuğunuzun bir şeyi çok istediği — bir ekran, bir tatlı, bir oyuncakla sıra — ve sizin hayır dediğiniz son anı düşünün. Sonraki birkaç saniyede ne oldu? İstek daha yüksek sesle mi geri geldi? Gözyaşları birdenbire mi belirdi? Küçük bir beden gerildi mi, yoksa bir kapı mı çarptı? O anı net bir şekilde gözünüzde canlandırabiliyorsanız, bu bölümün neden var olduğunu zaten anlıyorsunuz demektir.

O anın günlük hayatta birçok şekli vardır. Market reyonunda bir mısır gevreği kutusu yüzünden çıkan krizdir. Oyun parkında biri sıraya kaynak yaptığına gelen itmedir. İlk hatanın dayanılmaz hissettirmesi yüzünden ikiye yırtılan ödev sayfasıdır. Size savrulan "senden nefret ediyorum" ve ardından çocuğunuzun gözlerindeki anlık pişmanlıktır. Bir de daha sessiz olanı vardır: planlar değiştiğinde boşluğa düşüp susan çocuk ya da dışının kapısında kolunu çiğneyen çocuk. Farklı çocuklar, farklı hava koşulları — aynı altta yatan olay. Bir duygu hızla gelir ve frenler henüz yetişememiştir.

Bu anları bu kadar zor kılan şey, çoğu zaman itaatsizlik gibi görünmeleridir. Dışarıdan bakıldığında, çılgılık atan bir çocuk manipülatif, şımarık ya da sadece dinlemiyor gibi görünebilir. İçeriden ise başka bir şey oluyor. Beynin dürtü kontrolünü yöneten kısmı en yavaş olgunlaşan kısımdır — ergenlik yılları boyunca ve sonrasında da gelişmeye devam eder. Hisseden, isteyen ve tepki veren kısmı ise baştan itibaren tamamen devrededir. Yani çocuğunuz bir "hayır" karşısında kendini kaybettiğinde, bir karakter kusurunu izlemiyorsunuz. Gaz pedalının mükemmel çalıştığını, frenlerin ise hâlâ inşa edilmekte olduğunu izliyorsunuz.

### **Altında Gerçekte Ne Oluyor**

İşte mekanizma sade bir dille. Bir çocuk bir şeyi tehdit olarak deneyimlediğinde — ve genç bir beyin için "istediğimi alamayacağım" gerçek bir tehdit olarak kaydedilebilir — vücut alarmla dolar. Kalp hızı yükselir, kaslar gerilir, nefes sıkışır. Bu durumda beynin düşünen kısmı sessizleşir. Kapanmayı seçmiyordur; devre dışı bırakılıyordur. Kriz ortasındaki bir çocukla akıl yürütmenin nadiren işe yaramasının nedeni budur: beynin geçici olarak konuşmadan çekilmiş kısmıyla konuşuyorsunuz.

Aynı çocuğun kahvaltıda tamamen makul görünüp öğleden sonra beşte dağılabilmesinin nedeni de budur. Alarm sistemi birikimlidir. Açlık, yorgunluk, aceleyle geçen bir sabah, daha önce ifade edilmek yerine yutulmuş küçük bir hayal kırıklığı — bunlar üst üste birikir. Mısır gevreği kutusu krizi nadiren mısır gevreğiyle ilgilidir. Bütün gün biriken bir yükün son damlasıdır ve çoğu zaman çocuğun bunların biriktiğine dair hiçbir fikri yoktur.

Peki neden tekrarlanıyor? Çünkü bu örüntü bir iş görüyor. Bir çocuk henüz bir duyguyu kelimelere dökemediğinde, beden konuşur — ağlayarak, bağırarak, çarparak. Bu sabotaj değil, iletişimdir. Her tekrar aynı zamanda becerinin henüz oluşmadığının işaretidir, çocuğunuzun onu kullanmayı reddettiğinin değil. Öz-düzenleme yaşıla açılan bir düğme değildir; sayısız küçük tekrarlar inşa edilen bir kastır ve bir çocuk tek başına yapabilmeyi çok önce yetişkin yardımıyla inşa edilir. Bu bölümün ikinci yarısında ele alacağımız iyi haber şu ki, bu inşaya yardım etmek kusursuz ebeveynlik gerektirmez — yalnızca önemli anlarda tutarlı, yeterince sakın bir varlık gerektirir.

Başlangıç noktası çoğu ebeveynin beklediğinden daha küçüktür. Çocuğunuza kendi başına sakinleşmeyi öğretmeye çalışmıyorsunuz. Onlar ödünç alabilene kadar sakın olan kişi olmaya çalışıyorsunuz, sesli olarak. O halde bu hafta bir an seçin — sadece bir tane — ve tek bir hamle pratiği yapın: duyguyu adlandırın, sonra hiçbir şeyi düzeltmeden varlığını sunun. Diyelim ki çocuğunuzun blok kulesi çöktü ve feryat başladı. "Sorun değil, yeniden yap!" yerine sessizce şöyle söylersiniz: "Bu çok sinir bozucu. Üzerinde çok çalışmıştın. Ben buradayım." Sonra beklersiniz. Hepsi bu. Ders yok, çözüm yok, blokların bazen neden düştüğüne dair nutuk yok.

Neden bu kadar küçük? Çünkü çocuğunuzun sinir sistemi sakinliği sizin sözlerinizden değil, sizin sinir sisteminizden öğrenir. Onlar dağılırken siz sabit kalınca, bedenleri yavaşça kaydeder: *bu fırtınanın güvenli bir limanı var*. Zamanla bu deneyim içselleştirilir. Sizin onlar için yaptığınızı kendileri için yapmaya başlarlar — durmak, adlandırmak, nefes almak. Ama bu yalnızca tekrarlar olur ve tekrar ancak adım, yorgun olduğunuz ve akşam yemeğinin geciktiği bir salı gününde gerçekten yapabileceğiniz kadar küçükse gerçekleşir. Perşembeye kadar bıraktığınız büyük bir plan hiçbir şey öğretmez.

Devam ettirmek için pratiği her gün zaten olan bir şeye bağlayın. Okul çıkışı alımı. Yatma rutini. Ödevin başladığı an. Bunlardan birini "pratik pencereniz" olarak seçin ve ebeveynliğinizin sınavı değil, küçük bir deney olarak görün. Kötü giderse, bu veridir, başarısızlık değil. Sakin bir anda çocuğunuza ne üzerinde çalıştığınızı da söyleyebilirsiniz: "İşler zorlaştığında sakın kalmakta daha iyi olmaya çalışıyorum. Bana nefes almayı hatırlatarak yardımcı olabilirsin." Bu sessizce güçlü bir şey yapar — düzenlemeyi onlara yönelik bir düzeltme değil, ortak bir proje haline getirir. Çocuklar, işin öznesi değil ortağı olduklarında çok daha istekle işbirliği yaparlar.

## **İnsanların Genelde Tökezlediği Yer**

İlk tökezleme, sakın sesin hemen işe yaramasını beklemektir. Yaramayacak. Bir krizin ortasında, nazik sözleriniz sağır kulaklara çarpabilir ve bütün yaklaşımın anlamsız olduğu sonucuna varmak kolaydır. Aklınızda bulunsun: o anda anlık bir etki hedeflemiyorsunuz.

Sonra ortaya çıkacak bir şey ekiyorsunuz — çocuğunun nasıl toparlandığında, bir sonraki fırtınanın nasıl geçtiğinde, on yaşındayken bir arkadaşı onu üzdüğünde ne yaptığında. İş birikimlidir, günden güne görünmezdir ve yalnızca geriye dönüp bakınca görünür olur.

İkinci tökezleme, yetişkinin kendi öfkesini kaybetmesidir. Olur. İnsansınız ve uzun bir günün sonunda çılgılık atan bir çocuk herkesi sınırının ötesine itebilir. Kusursuz kalmaktan daha önemli olan, sonrasında ne yaptığınızdır. Onarım da bir düzenleme becerisidir ve modelleyebileceğiniz en değerli becerilerden biridir. "Az önce bağırdım. Bu doğru değildi. Bunalmıştım ve kötü idare ettim. Özür dilerim." Bu kısa cümle çocuğunuza hiçbir nutkun öğretemeyeceği bir şey öğretir: insanlar kontrolü kaybedebilir, geri dönebilir ve yeniden bağ kurabilir. Ayrıca onlara düzenlemenin asla başarısız olmamakla ilgili olmadığını gösterir — geri dönüş yolunu bulmakla ilgilidir.

Üçüncü tökezleme, bunu bir ilişki değil bir teknik olarak ele almaktır. Sakinleşme stratejileri iyi olunacak bir başka şey, ölçülecek bir başka performans haline gelirse, çocuklar bunu hisseder. Mesele asla öfkelenmeyen bir çocuk değildir. Mesele, büyük duyguların atlatılabilir olduğuna ve onların içinde yalnız kalmayacaklarına güvenen bir çocuktur.

Değişimin ne kadar süreceğine gelince — dürüst olmak gerekirse, rahat hissettirenden daha uzun. Küçük çocuklarda değişimler küçük, düzensiz artışlarla görünür: bu hafta bir dakika daha erken biten bir kriz, bir şey fırlatmak yerine nefes aldıkları bir an. Sonra bir gerileme, sonra bir başka küçük kazanım. Bu normaldir ve yanlış yaptığınızın işareti değildir. Günlerle değil, aylarla düşünün. Yıllar içinde, birileri yanlarında sabit durduğu için duygularının yönetilebilir olduğunu öğrenen çocuk — o çocuk, belirli stratejiler unutulduktan çok sonra da ayakta kalacak bir şey inşa ediyordur.

## **Kapanış Düşüncesi**

Öz-düzenleme büyük duyguların yokluğu değildir. Duyguların, kontrolü ele almadan hissedilebileceğinin yavaş, sabırlı keşfidir. Sizin işiniz fırtınaları önlemek değil — denesenez de yapamazdınız. Sizin işiniz, çocuğunuz kendisi için o şey olmayı öğrenene kadar, tekrar tekrar, fırtınaların ortasında sabit duran şey olmaktır. Sessiz bir iştir, çoğunlukla görünmezdir ve yapacağınız neredeyse her şeyden daha önemlidir.

#### UYGULAMA

1. Bu hafta günlük bir an seçin (okul çıkışı, yatma vakti ya da ödevin başlangıcı) ve yalnızca iki şey söyleme pratiği yapın: duygunun adı ve "Buradayım."
2. Çocuğunuz sakın olduğunda, ne pratiği yaptığınızı söyleyin ve nefes almanızı hatırlatması için onu davet edin.
3. Öfkenizi kaybederseniz, aynı gün içinde kısa ve dürüst bir zrle onarın — açıklama yok, haklı çıkarma yok.
4. Haftanın sonunda, ne kadar kk olursa olsun bir kk ilerleme işareti fark edin ve yazın.

## **Stresli Anlarla Başa Çıkma Becerisi**

Çocuğunuzun en son ne zaman küçük bir şey yüzünden dağıldığını düşünün. Belki yanlış gelen bir çoraptı, yıkılan bir kuleden, son dakikada değişen bir plandı. Gözyaşları hızlı ve sert geldi ve ne kadar mantık yürütseniz de ona ulaşamadınız. Böyle küçük bir tetikleyicinin nasıl bu kadar büyük bir tepki yaratabildiğini merak ederek orada durduysanız, yalnız değilsiniz. Çoğu ebeveyn o anı yaşamıştır — çocuğunuza bakıp *bu nereden çıktı?* diye düşündüğünüz anı.

Durumlar pek çok şekle girer. Her şeyin aynı anda olması gereken ve çocuğunuzun ağır çekimde hareket ediyor gibi görüldüğü sabah telaşı vardır. Ekran süresinden akşam yemeğine ya da oyundan ödeva geçiş vardır; o geçiş küçük bir deprem gibi hissedilir. Herkesin daha kolay bir zaman geçiriyor gibi görüldüğü doğum günü partisi ve yeni bir yere giderken arabadaki endişeli sessizlik vardır. Markette yaşanan çöküş, kaybedilen bir oyundan sonraki küskünlük, her pazar gecesi okuldan önce ortaya çıkan karın ağrısı vardır. Bunların hiçbirisi dışarıdan dramatik görünmez. İçeriden hepsi aynı şeydir: henüz taşıyamadığı bir anla karşılaşan bir çocuk.

Bir anı stresli yapan şey olayın kendisi değildir. Bir çocuğun hissettiği şey ile o duyguyla yapabildiği şey arasındaki boşluktur. Omuz silkmeyi ve uyum sağlamayı öğrenmiş bir yetişkin için plan değişikliği hiçbir şeydir. Bir çocuk için aynı değişiklik zeminin kayması gibi hissedilebilir, çünkü plan onun kendini güvende hissetme biçiminin bir parçasıydı. Yanlış gelen çorap çorapla ilgili değildir. Zaten yorgun ya da aşırı uyarılmış ve bunu söylemenin bir yolunu bulamayan bir bedenle ilgilidir. Strese bu şekilde bakmaya başladığınızda, tetikleyiciler rastgele görünmeyi bırakır. Sinyaller gibi görünmeye başlarlar.

### **Altında Gerçekte Ne Oluyor**

İşte sade hali. Bir çocuk tehdit gibi hissettiren bir şeyle karşılaştığında — bir değişiklik, bir zorluk, adlandıramadığı büyük bir duygu — bedeni, düşünen beyni söz hakkı bulamadan tepki verir. Kalbi hızlanır, kasları gerilir ve dikkati önündeki şeye daralır. Bu çocuğunuzdaki bir kusur değildir. Hepimizi güvende tutan aynı sistemdir ve kelimelerin asla yetişemeyeceği kadar hızlı çalışır. Sorun şu ki, bir insanın nefes alıp durumu düşünmesine yardımcı olan beyin bölümü gelişmesi en yavaş olan bölümdür. Çocukluk boyunca ve ergenlik yıllarının ortalarına kadar büyümeye devam eder.

Yani çocuğunuz çöktüğünde, genellikle manipülatif davranmıyordur ya da sabahınızı zorlaştırmaya çalışmıyordur. Hızlı sistemin devraldığı ve yavaş sistemin henüz devreye

girecek kadar güçlü olmadığı bir durumdadır. Bunu, sıkıntı içindeki bir çocuğun sizi sık sık duyamamasından görebilirsiniz. Bedeni, sizin tarafınızdan bakıldığında apaçık olmasa bile, sorun acılmış gibi tepki veriyordur.

## **Neden Tekrarlanıp Duruyor**

Ebeveynleri tüketen kısım burasıdır: yine olur. Ve yine. Aynı geçiş, günün aynı saati, aynı gözyaşları. Tekrarlanır çünkü bu örüntü tek seferlik bir olay değildir — bedenın öğrendiği bir alışkanlıktır. Bir çocuk geçişler sırasında bunalmışsa, bedeni geçişler daha başlamadan onlara karşı kendini hazırlamaya başlar. Stres tepkisi, o tür bir an için varsayılan ayar haline gelir ve her tekrar oluşu biraz daha derinleştirir.

Devrede olan başka bir şey daha var. Çocuklar genellikle stresli bir örüntüyü tekrarlar çünkü bu bir karşılık alır ve herhangi bir karşılık — sinir bozucu bir karşılık bile — büyük bir duyguyla yalnız kalmaya kıyasla rahatlama gibi hissedilebilir. Bu bir düzen değildir. Sahip olduğu tek araçlarla bağlantıya uzanan genç bir insandır. Bunu anlamak, tekrarı nasıl gördüğünüzü değiştirir. Bu, çocuğunuzun inatçı olduğunun ya da ebeveynliğinizin başarısız olduğunun kanıtı değildir. Bir becerinin hâlâ inşa edilmekte olduğunun ve anın içeride hâlâ aynı şekilde indiğinin işaretidir.

Bunların hiçbirisi örüntünün sabit olduğu anlamına gelmez. Örüntünün anlamlı olduğu anlamına gelir. Ve anlamlı olan bir örüntü, haftanızın sıradan anlarında, yavaşça, birlikte çalışmaya başlayabileceğiniz bir örüntüdür — ki bu bölümün ikinci yarısı tam olarak buraya gidecek.

İş küçük bir adımla başlar ve adım ne kadar küçükse o kadar iyi tutunur. Gününüzde tek, öngörülebilir bir an seçin — akşam yemeğine geçiş, okula hazırlanma süreci, yatmadan önceki sakinleşme — ve bu tek anın yeni bir şey pratik edeceğiniz yer olduğuna karar verin. Hepsinde değil. Bir tanesinde. En güvenilir şekilde ters giden anı seçin, çünkü öğrenme orada yaşar ve aynı zamanda öngörebildiğiniz bir an, hazırlanabileceğiniz bir andır.

O anda gerçekte ne yaparsınız? Duyguyu yüksek sesle, basitçe ve dramasız adlandırın. *"Günün zor kısmı bu. Bununla ilgili büyük bir duygu yaşıyorsun."* Hepsi bu. Hiçbir şeyi çözmiyorsunuz, ders vermiyorsunuz, çocuğunuzdan kendini açıklamasını istemiyorsunuz. Deneyimin etrafına kelimeler koyuyorsunuz ki şekilsiz bir dalga olmaktan çıkıp kenarları olan bir şey olsun. Birçok çocuk, anın kabul edildiğini duymakla biraz olsun yatıştır — kelimeler sihirli olduğu için değil, anlaşılacak kendi başına sakinleştirici olduğu için. Çocuğunuz sizi duyamayacak kadar kopmuşsa, bu da sorun değil. Sakin sesiniz hâlâ işini yapıyordur, görünürde hiçbir şey olmasa bile.

Adımın ikinci yarısı sizin çitinizin sizin tarafında: kendinizi sakın tutun. Konuşmadan önce kendinizden bir yavaş nefes alın. Bu neredeyse önemli olmayacak kadar basit geliyor, ama stres tepkisindeki bir çocuk kelimelerinizi duymadan önce bedeninizi okur ve sakın bir yetişkin odadaki en güçlü şeydir. Huzurlu görünmeye çalışmıyorsunuz. Sadece kendi alarminızı onlarınkine eklemeyi reddediyorsunuz.

Devam ettirmek değerin çoğunun oturduğu yerdir. İşe yarayıp yaramadığına karar vermeden önce aynı şeyi aynı anda birkaç hafta boyunca yapın. Tekrar, yeni bir tepkiyi çocuğunuzun bedeninin beklemeye başladığı şeye dönüştüren şeydir. Bazı günlerin kötü geçmesini bekleyin — böyle bir adım bir anahtar değil, bir yöndür. Ve seçilen an biraz daha az patlayıcı hissettirmeye başladığında, ikinci bir an ekleyebilirsiniz. Yavaşça.

### **İnsanların Genellikle Takıldığı Yer**

İlk tökezleme, adımın hemen işe yaramasını beklemektir. Duyguyu adlandırırsınız, çocuğunuz ağlamaya devam eder ve yardımcı olmadığı sonucuna varırsınız. Ama ilk haftaların amacı sakın bir çocuk değildir — biraz daha az yalnız bir çocuktur. Gerçek değişim budur ve çoğu ebeveynin hayal ettiğinden daha sessizdir. Çöküşün kaybolmasını arıyorsanız, çoktan değişmekte olduğuna dair küçük işaretleri kaçırsınız: daha kısa toparlanma, çocuğunuzun öfkeyle uzaklaşmak yerine sizi bulmaya gelmesi, biraz daha erken duran gözyaşları.

İkinci tökezleme, hayat yoğunlaştığı anda adımı bırakmaktır. Aksak bir hafta — bir hastalık, geç bir gece, bir misafir — ve pratik ortadan kalkar. Bu olduğunda, sıfırdan başlamayın ve kendinizi azarlamayın. Ertesi gün anı olduğu yerden alın, sanki hiç bırakmamışsınız gibi. Buradaki tutarlılık hiç kaçırmamakla ilgili değildir; hiç uzak kalmamakla ilgilidir.

Üçüncü tökezleme, çocuğu duygunun tam ortasında duygudan vazgeçirmeye çalışmaktır. Mantık yürütmek, açıklamak, planı hatırlatmak — hepsi düşünen beyni kenara çekilmiş bir çocuğa iner. Konuşmayı sonraya saklayın, fırtına geçtiğinde ve yavaş sistem yeniden devreye girdiğinde. Ve değişimin ne kadar sürdüğüne gelince: dürüst olmak gerekirse, yavaştır. Günlerle değil, haftalar ve aylarla düşünün. Birkaç hafta içinde küçük farklılıklar fark edebilirsiniz, ama çocuğunuzun stresle baş etme biçimindeki gerçek, oturmuş değişim bir mevsim ya da daha fazlasının işidir. Bu yöntemin başarısızlığı değildir. Sadece çocukların böyle büyüdüğüdür.

### **Kısa Bir Özet**

Stresli anlar rastgele değildir ve çocuğunuzda bir sorun olduğunun işareti de değildir. Bir çocuğun hissettiği şey ile henüz onunla yapabildiği şey arasındaki boşluktur ve o boşluk yavaşça, tekrarlar ve yanındaki sakin bir yetişkinle kapanır. Her zor anı düzeltmeniz gerekmez. Seçilmiş bir ana, sakin bir sese ve işe yaramıyor gibi görüldüğünde devam etme sabrına ihtiyacınız var. Küçük başlayın, tökezlemeleri bekleyin ve zaman tanıyın.

#### UYGULAMA

\*\*

- En sık kötü giden günlük anı seçin ve net kalması için yazın.
- O anda, konuşmadan önce kendinizden bir yavaş nefes alın.
- Çocuğunuzun duygusunu tek ve sade bir cümleyle yüksek sesle adlandırın; açıklama ya da düzeltme yapmadan.
- Aynı adımı yargılamadan önce iki hafta boyunca tekrarlayın ve kaçırdığınız herhangi bir günün ardından hemen yeniden başlayın.

## Arkadaşlık Çatışmalarını Yönetmek

Çocuğunuzun en son bir arkadaşı yüzünden üzgün bir şekilde eve geldiği zamanı düşünün. Belki öğle yemeğinde kimse yanına oturmak istememişti. Belki bir oyun ters gitmiş ve birileri onu suçlamıştı. Belki bir plandan dışlanmıştı ya da bir arkadaşı canını yakan bir şey söylemiş, sonra hiçbir şey olmamış gibi davranmıştı. O anda ne yaptınız? Hemen bir çözümle mi atladınız, ona "başka arkadaşlar bul" mu dediniz, yoksa göğsünüz mü sıkıştı çünkü o tür bir acının tam olarak nasıl hissettirdiğini hatırlıyorsunuz?

Nasıl cevap verdiyseniz verin, yalnız değilsiniz. Neredeyse her ebeveyn bu durumla karşılaşır ve neredeyse her ebeveyn bunu rahatsız edici bulur. Çocuklarımızın arkadaşlıklarının pürüzsüz olmasını isteriz, kısmen mutlu olmalarını istediğimiz için, kısmen de çatışma kendi anılarımızı harekete geçirdiği için. Ama şunu bir düşünmeye değer: Arkadaşlık çatışmaları bir şeylerin ters gittiğinin işareti değildir. Bir şeylerin doğru gittiğinin işaretidir — çocuğunuzun gerçekten başka insanlarla ilişki içinde olduğunun, bunun getirdiği tüm sürtüşmeyle birlikte.

### Aynı sorunun birçok yüzü

Arkadaş çatışması nadiren tek ve temiz bir olay olarak gelir. Daha sık olarak, gözden kaçırılması kolay küçük, sıradan biçimlerde ortaya çıkar. Paylaşma çatışması vardır — iki çocuğun da aynı oyuncak, aynı yeri, aynı sırayı istemesi. Sınır çatışması vardır — bir çocuğun diğerinin hoşlanmadığı bir şey yapması ve ikinci çocuğun patlamadan ya da susmadan "dur" demeyi bilememesi. Ait olma çatışması vardır — bir gruptan dışlanmak, bir takıma seçilmemek, iki arkadaşın eşleşip üçüncü tekerlek gibi hissetmesini izlemek. Ve sadakat çatışması vardır — bir arkadaşın başka bir arkadaş hakkında kırıcı bir şey söylediğini duymak ve hangi yöne döneceğini bilememek.

Bunların her biri dışarıdan farklı görünür, ama bir çocuğun içinde aynı yere inerler: aynı anda öfke, incinme, utanç ve kafa karışıklığı yığını. Öğle yemeğinde dışlanan bir çocuk eve gelip hiç yoktan kardeşine çıkışabilir. Bir oyun yüzünden tartışmayı kaybeden bir çocuk bütün öğleden sonranın mahvolduğunda ısrar edebilir. Duygu gerçektir ve büyüktür, ve gidecek belirgin bir yeri yoktur. Bu yüzden yanlara doğru sızar, alakasız görünen durumlara.

Bir ebeveyn olarak, bu yanlara doğru ifadeleri oldukları gibi tanımak yardımcı olur. Çocuğunuz okuldan sonra sinirliyse, ya da aniden bir arkadaşının "en kötü" olduğunu ilan ediyorsa, ya da gününü anlatmayı reddediyorsa, adlandıramadıkları bir çatışmanın

ardından bakıyor olabilirsiniz. Onlar için adlandırmak — nazikçe, sorgulamadan — çoğu zaman onların bununla başa çıkabilmesine doğru ilk adımdır.

### **Aslında altta neler oluyor**

İşte açık gerçek: Küçük çocuklar hâlâ başka insanların kendi akılları olduğunu öğreniyorlar. Bu bir yetiştikine bariz gelir, ama bir çocuk için gerçekten yeni bir alandır. Ne istediklerini ve nasıl hissettiklerini bilirler ve bir arkadaşın farklı bir şey istediğini, farklı bir şey hissettiğini ve aynı anı tamamen farklı bir açıdan gördüğünü akılda tutmak gerçek pratik gerektirir. Çatışma, bu dersin tekrar tekrar öğretildiği yerdir, çünkü iki iç dünyanın birbirine çarptığı an tam da o andır.

İş başında ikinci bir mekanizma daha var. Çocuklar bir şeyleri yoğun hissederler ama bunları ifade etmek için sınırlı bir araç setine sahiptirler. Bir çocuk arkadaşının sözünü tutmamasına sinirlendiğinde, dürüst cümle — "Üzgünüm çünkü beni bekleyeceğini söyledin ve beklemedin" — şaşırtıcı derecede zor üretilir. Duyguyu fark etmeyi, kelimeleri bulmayı ve onları saldırmadan söylemeyi gerektirir. Çoğu yetişkin bununla zorlanır. Bir çocuk bunu çok daha az deneyimle ve çok daha fazla duyguyla yapıyor. Yani dürüst cümle yerine bağırma, surat asma, isim takma ya da sessizce içine kapanma gelir. Duygu doğrudur; ifade biçimi hâlâ yapım aşamasındadır.

Ve aynı örüntünün tekrarlanması nedeni de budur. Çocuk öğrenemiyor değildir; çocuk pratik yapıyordur ve pratik dağınıktır. Her çatışma ona ne hissettiğini fark etmesi, karşıdakinin ne hissettiğini tahmin etmesi ve bir tepki denemesi için bir başka küçük fırsat verir. Bazen doğru yapacaklardır. Çoğu zaman yapmayacaklardır. Tekrar, hiçbir şeyin işe yaramadığının işareti değildir — becerinin gerçekten böyle inşa edildiğidir, tıpkı bir çocuğun yürüme güvenilir hale gelmeden önce düşüp kalkması ve tekrar düşmesi gibi.

### **Neden çok hızlı araya girmek dersi geciktirebilir**

Çocuğunuz acı çekerken, düzeltme dürtüsü güçlüdür. Diğer ebeveyni aramak, bir oyun randevusu ayarlamak ya da çocuğunuza tam olarak ne söyleyeceğini söylemek istersiniz. Ve bazen, bir durum gerçekten güvensiz ya da adaletsiz olduğunda, devreye girmek tam da doğru şeydir. Ama gündelik, düşük riskli çatışmalarda, sorunu çözmeye acele etmek, pratiği sessizce çocuğun elinden alabilir. Bir yetişkin her zaman anlaşmazlığı çözmek için devreye girerse, çocuk asla o rahatsız edici duraklamayı hissetme, bir kelime seçme ve ne olacağını görme fırsatı bulamaz.

Diyelim ki bir çocuk eve gelip teneffüste bir arkadaşının oyuna katılmasına izin vermediğini söylüyor. Bir tepki, çocuğun ne söylemesi gerektiğini açıklamak ya da yarın

başka biriyle oynamasını önermektir. Başka bir tepki meraklı kalmaktır: "Bu canını yakmış gibi görünüyor. Sonra ne oldu?" İkinci tepki hiçbir şeyi çözmez ve asıl mesele de budur. Anı çocuğa geri verir, o da belki ne hissettiğini, arkadaşının ne düşünüyor olabileceğini ve bir dahaki sefere ne yapmak istediğini düşünmeye başlar. Onu terk etmiyorsunuz; o işi yaparken yanında duruyorsunuz.

### **Bunun gittiği yer**

Bütün bunların anlamı şu: Arkadaşlık çatışmalarını yönetmek bir kişilik özelliği değil, bir beceridir ve beceriler destekle birlikte tekrar yoluyla inşa edilir. Bugün bir anlaşmazlığı iyi yöneten çocuk, muhtemelen daha önce birkaçını kötü yönetmiştir. "Bundan hoşlanmıyorum" diyebilen çocuk, muhtemelen önce bunu yüz beceriksiz şekilde söylemeyi denemiştir. Sizin rolünüz tümsekleri önlemek değil; çocuğunuzun içinde neler olduğunu fark etmesine, bunun etrafına biraz dil yerleştirmesine ve her seferinde biraz daha becerikli bir şekilde tekrar denemesine yardımcı olmaktır.

### **Bugün atabileceğiniz küçük bir adım**

Çocuğunuzun size bir arkadaşlık sorunuyla geldiği bir sonraki anı seçin — en büyüğünü değil, sadece bir sonraki sıradan olanı. Faydalı bir şey söylemeden önce, onu duyduğunuzu gösteren tek bir cümle söyleyin. "Bu gerçekten sinir bozucu görünüyor" ya da "Bir arkadaşının bunu yapması zor" gibi bir şey. Sonra durun. Tavsiye eklemeyin. Plan eklemeyin. "Ama belki kötü niyetli değildi" eklemeyin. Sadece cümle, sonra sessizlik ve çocuğunuzun onu doldurup doldurmayacağını çocuğunuza bırakın.

Bu görüldüğünden daha zordur, çünkü sessizlik hiçbir şey yapmamak gibi hissettirir. Ama o tek cümle aynı anda iki iş yapar. Çocuğunuza hissettiği şeyin anlamlı olduğunu söyler, bu da bir ders bekleyen yanlarını sakinleştirir. Ve sorunu ait olduğu yerde — onlarda — tutar, onlar tutma fırsatı bulamadan ellerinden almaz. Çoğu zaman, bir çocuk duyulduğunu hissettiğinde, kendi başına tekrar konuşmaya başlar ve ağzından çıkan bir sonraki şey planlayamayacağınız bir şeydir.

Bunu sürdürmek için, bir olay değil alışkanlık haline getirin. Cümlelerin her seferinde zekice ya da yeni olması gerekmez; aynı üç dört ifade, tutarlı bir şekilde kullanıldığında işi görür. Çocuğunuzun siz çözmeden dinledikten sonra konuya ne sıklıkla geri döndüğüne dikkat edin. Büyük çatışmalara dönüşmeden önce size daha küçük çatışmalarla gelmeye başlayıp başlamadıklarına dikkat edin. İzlediğiniz değişim bu — hiç arkadaş sorunu yaşamayan bir çocuk değil, size gelen bir çocuk.

### **İnsanların genellikle tökezlediği yer**

İlk tökezleme kendi tepkinizdir. Çoğu zaman araya girmemizin nedeni çocuğun sıkıntısı değil — bizimkidir. Çocuğunuzun dışlandığını ya da kaba bir şekilde konuşulduğunu duymak kendi eski acınızı canlandırabilir ve düzeltme ya da savunma dürtüsü aslında o duyguyu durdurma dürtüsüdür. Bunu o anda fark etmek yardımcı olur: "Bu kısmen benimle ilgili." Yüksek sesle söylemek zorunda değilsiniz. Sadece fark etmek genellikle çocuğun yönlendirmesine izin verecek kadar duraklama kazandırır.

İkinci tökezleme yanlış anı seçmektir. Eve dönüş yolu, akşam yemeği masası, yatma vakti — bunlar çocukların gerçekten açıldığı zamanlardır, ama aynı zamanda yorgun ve dikkati dağılmış olduğumuz zamanlardır. Çocuğunuz konuşmaya başlarsa ve siz yarım kulakla dinliyorsanız, bunu hisseder ve susar. Küçük pratik bir hamle: bir arkadaş sorununun ilk cümlesini duyduğunuzda, elinizdekini bir dakika bırakın. Bu tek hareket herhangi bir cümleden daha fazlasını söyler.

Üçüncü tökezleme becerinin hemen yerleşmesini beklemektir. Bir çocuk bir çatışmayı güzelce yönetebilir ve aynı görünen bir sonrakinde dağılıbilir. Bu tutarsızlık değildir; öğrenme böyle işler. Önemli olan örüntünün yavaşça değişmesidir — her seferinde patlamaktan, bazen patlamaya, bazen önce duraklamaya. Bu değişim günlerle değil aylarla ölçülür. Birkaç ay öncesine kıyasla birazcık daha fazla düşünme görüyorsanız, iş oluyordur, olmuyor gibi hissettirse bile.

### **Kısa bir kapanış özeti**

Arkadaşlık çatışmaları sıradandır ve aynı zamanda faydalıdır. Çocukların başka insanların kendi akılları olduğunu, duyguların dışa vurulmak yerine adlandırılabilceğini ve bir anlaşmazlığın bir arkadaşlığın sonu olmadığını öğrendikleri sınıftır. Sizin işiniz tümsekleri kaldırmak değil; çocuğunuz onların üstesinden gelmeyi pratik ederken yanında durmaktır. Tek bir dinleme cümlesiyle başlayın, düzeltmeyi geri tutun ve günler değil aylar boyunca küçük değişiklikleri gözleyin.

#### UYGULAMA

1. Çocuğunuz bir dahaki sefer bir arkadaş sorunundan bahsettiğinde, duyguyu kabul eden tek bir cümleyle karşılık verin — sonra sessiz kalın ve konuşmaya devam etmesine izin verin.
2. Düzeltme, savunma ya da diğer ebeveyni arama dürtüsünü fark ettiğinizde, durun ve kendinize sorun: "Bu benim ocuğumla mı ilgili, yoksa kendi rahatsızlığımla mı?"
3. Çocuğunuz konuşmaya başladığında elinizde ne varsa bırakın, böylece an geçip gitmesin.
4. Her haftanın sonunda, çocuğunuzun tepki vermeden önce düşündüğüne dair küçük bir işaret fark edin — ve bunu ilerleme olarak sayın.

## **Ebeveynin Kendi Duygusal Dünyası**

Hiç, seçmediğin bir tonda çocuğuna bir şey söylediğini duyup da — durduramadan gelen bir keskinlik — “bu nereden çıktı?” diye düşündüğün oldu mu?

Bu, küçük ve sıradan biçimlerde olur. Bir soruyu iki kez sorarsın ve ikincisinde sesin zaten daha serttir. Geç kalmaktasındır ve sağ ayağa girmeyen ayakkabı, terslenmek için bir sebep olur. Uzun bir gün geçirmişsindir ve akşam yemekte devrilen bir bardak, kaza değil de hakaret gibi gelir üstüne. Belki bundan daha sessizdir: düzleşir ve susarsın, tek kelimeyle cevap verirsın, çocuğun da adını koyamadan odadaki havayı okur. Ya da bir şeye evet dersin, o kadar ağır bir iç çekişle ki bütün ev duyar. Bu anların hiçbirini seni kötü bir ebeveyn yapmaz. Seni, bir sinir sistemi olan ve içinde başka sinir sistemleri olan insanlarla aynı evde yaşayan bir insan yapar.

Önemli olan şu: çocuklar duyguları esas olarak bizim onlara söylediklerimizden öğrenmez. Bizim kendi duygularımızla ne yaptığımızı izleyerek öğrenirler. Bir yetişkinin hayal kırıklığını yüksek sesle adlandırdığını gören çocuk — “Hayal kırıklığına uğradım, bir dakikaya ihtiyacım var” — sessizce şunu öğrenir: büyük duygular atlatılabilir ve dile getirilebilir. Bir yetişkinin çenesi kasılıyken hiçbir şey yokmuş gibi yaptığını gören çocuk ise başka bir şey öğrenir: duygular saklanır ve saklamak yetişkinlerin yaptığı şeydir.

### **Aslında Altta Ne Oluyor**

İşte düz mekanizma. Çocuğunun davranışı, düşünen beynin devreye girmesine fırsat kalmadan kulaklarına ulaşır. Bir mızızlanma, çarpan bir kapı, bir ret — bunlar alarm sinyali olarak gelir ve bedenin alarm karşısında verdiği tepkiyi verir: kalp hızı yükselir, kaslar gerilir, dikkat daralır. O haldeyken keskin tonu sen seçmezsin. Ton seni seçer. Tepki hızlıdır çünkü hızlı olmak üzere tasarlanmıştır; bu bir karakter kusuru değil, kablolamadır.

Çocuğun senin sakinliğini ödünç alıyor, ikiniz de fark etmeniz de etmeseniz de. Sen dengedeysen onların alarminin yerleşecek bir yeri olur. Sen de alarma geçmişsen, tek odadaki iki alarm birbirini daha da yükseltir. Akşam sekizdeki küçük bir sorunun sekiz buçuğa kadar büyümesinin nedeni budur — sorun büyüdüğü için değil, odadaki kimse ısıyı düşürecek kadar dengede olmadığı için. Sen termostatsın, sadece bir başka termometre değil.

Tekrarlanmasının nedeni hissettirdiğinden daha basit. Isınmış bir anda ne yaparsan o pratik edilir ve ne pratik edilirse hızlanır. Terslenmek kalıp haline geldiyse, artık önce terslenme gelir, yansıma sonra. Bunun içinde gömülü olan iyi haber gerçek ama ölçülü: aynı kural

ters yönde de işler. Her durakladığında, birkaç saniye bile olsa, kötü bile olsa, eski kalıbı yavaşlatıyor ve yanına bir ray daha döşüyorsun. Bir gecede yerini almıyorsun. Üstüne ekliyorsun. Bu yavaş bir iş ve asıl iş de bu.

Görülmeye değer bir katman daha var. O anlarda seni sular altında bırakan şeyin çoğu aslında devrilen bardak ya da ödev reddiyle ilgili değil. Kendi gününden, kendi çocukluğundan, bunu doğru yapıp yapmadığına dair kendi korkularından kalan artık yüküdür. Önündeki çocuk kibrittir; yakıt zaten oradaydı. Bunu fark etmek keskin sözü mazur göstermez ama açıklar — ve onarım da açıklamayla başlar. Hâlâ hava durumuyla ilgili olduğunda ısrar ettiğin bir fırtınayı sakinleştiremezsin.

Bunların hiçbirisi senden her zaman sakin olmanı istemiyor. Bu gerçekçi bir hedef değil ve peşinden koşmak genellikle tersini üretir: sınındığı anda paramparça olan kırılğan bir sakinlik. İsteddiği daha küçük ve daha dayanıklı bir şey — kendi hava durumunu biraz daha erken fark etmeyi öğrenmen ve zaten öfkene kaybettiğinde ne yapacağını bilmen, çünkü kaybedeceksin ve hikâyenin sonu bu değil.

### **Bugün Atabileceğin Küçük Bir Adım**

Güvenilir biçimde tekrarlanan bir an seç — okula gidiş, akşam yemeği, yatma vakti — ve o anda, çocuğunun durumu hakkında bir şey söylemeden önce kendi halinle ilgili tek bir doğru cümle söyleyeceğine önceden karar ver. Bir konuşma değil. Tek cümle. “Yorgunum ve sabrım tükeniyor, o yüzden çanta hakkında konuşmadan önce bir nefes alacağım.” Hepsi bu. Anı önceden seçiyorsun çünkü tam ortasında seçmek neredeyse imkânsız; asıl mesele, bedeninin alarma geçmeden önce sözcükleri hazırlamış olmak.

Cümle işe yarıyor çünkü tek nefeste iki iş yapıyor. İçinde olup biteni adlandırıyor — ki çocukların zaten hep okumaya çalıştığı şey budur — ve çocuğunun tahmin etme baskısını alıyor. Ayrıca genellikle kendi kendine akan bir senaryoya küçük bir gecikme sokuyor. Diyelim ki çocuğun dokuz yaşına geldiğinde senden bir düzine kez “bir dakikaya ihtiyacım var” duymuş — gerçekte öğrendiği şey, duyguların çatı çökmeden yüksek sesle söylenebileceğidir. Ders budur ve tek bir iyi anla değil, tekrarlarla verilir.

Devam ettirmek çabayla değil, kapsamlı ilgili. Cümleyi başka bir yere taşımadan önce birkaç hafta boyunca tek bir anda tut. Günün her saatinde duygusal olarak açık sözlü olmaya çalışırsan iki gün başarırsın sonra sessizce bırakırsın ve bırakmak, sadece haddini aşmakken başarısızlık gibi hissettirir. Tek bir an, tutarlı biçimde tutulduğunda, koca bir günlük iyi niyetten çok daha değerlidir. O an normal hissettirmeye başladığında — ki normal hissettirmeden çok önce garip hissedecek — ikinci bir an ekle.

## **İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer**

İlk tökezleme, cümlelerin o anı düzeltmeceğini beklemektir. Düzeltmeyecek. “Hayal kırıklığına uğradım” diyeceksin, net ve sakın, ve çocuğun yine kapıyı çarpacak, çünkü sakın cümleler hiçbir zaman onların davranışı için bir kumanda değildi. Yaptığı şey, sonra ne olacağını değiştirmektir: kapı çarpar ve tartışma tırmanmak yerine, kimsenin bağırmadığı küçük bir sessizlik parçası olur. O parça kazanımdır. Bundan fazlasını beklemek, insanların bütün meselenin işe yaramadığı sonucuna varma biçimidir.

İkinci tökezleme, kötü bir anın ardından gelen utanç sarmalıdır. Terslenirsin ve sonra akşamın geri kalanını kendine ne kadar sinirli bir ebeveyn olduğunu anlatarak geçirirsin. Bu iç konuşma zararsız değildir; alarmini açık tutar, bu da bir sonraki terslenmeyi daha olası kılar, bu da sarmalı besler. Çıkış yolu sıkıcı ve etkilidir: onarımı cezadan çok bir sonraki adım olarak ele al. “Akşam yemeğinde serttim. O benimdi, senin değil. Özür dilerim.” Kısa, belirli bir onarım, bir kez söylendiğinde, çocuğa hiçbir nutkun öğretemeyeceği bir şey öğretir — yarıklar olur ve onarılabilir. Bunun hiçbirisi, önce kendin hakkında daha iyi hissetmeni gerektirmiyor.

Üçüncü tökezleme en yaygın ve en az konuşulana: bütün bunları boş depoyla yapmak. Düzgün uyumamış, düzgün yemek yememiş ya da günlerdir on dakika yalnız kalmamış bir ebeveynin üzerinde duracağı çok az sağlam zemin vardır ve hiçbir iyi niyet zemini yerine koymaz. Bu sert sözler için bir mazeret değil ama haftaya bakıp küçük bir boşluğun nerede olabileceğini sormak için dürüst bir nedendir. Gerçekten sana ait on dakika, günün bir yerinde, lüks değildir. Çalışma koşullarının bir parçasıdır.

Ne kadar sürdüğüne gelince — dürüst olmak gerekirse, kimsenin duymak istediğinden daha uzun. Bir bilgi öğrenmiyorsun, yıllardır ters yönde akan bir şeye oluk açıyorsun. Başlangıçta tepkilerini olduktan sonra fark edeceksin ve bu fark etme gerçek bir ilerlemedir, başarısızlık gibi hissettirse bile. Sonra fark etmeye başlayacaksın. Çok daha sonra, bazı anlarda, öncesinde fark edeceksin. Bu sıra, bu hızda, normaldir; zahmetsizce sakın görünen insanlar çoğunlukla farklı inşa edilmiş insanlar değil, daha uzun süre pratik yapmış insanlardır. Her iki yönde de engebeli olmasını bekle — haftalarca denge, sonra kötü bir dönem — ve kötü dönemi başa dönmüş olmak diye okuma.

## **Kısa Bir Kapanış**

Sakin olan kişi olmak zorunda değilsin. Kendi hava durumunu fark eden, ara sıra bunun hakkında yüksek sesle doğru bir şey söyleyen ve yanlış giden anlardan sonra geri dönen bir insan olmak zorundasın. Bu, mükemmellikten daha küçük ve çok daha faydalı bir iştir,

Çünkü çocuğunun gerçekten gorebileceği, kopyalayabileceği ve sonunda evden kendisiyle birlikte dışarı taşıyabileceği duygusal g versiyonu budur.

### UYGULAMA:

1. Bugün tekrarlanan bir an seç (okula gidiş, akşam yemeği, yatma vakti) ve o anda kendi halin hakkında söyleyeceğin bir cümleyi yaz. 2. O anda bir kez yüksek sesle söyle — gariplik sorun değil; gariplik zaten mesele. 3. Herhangi bir keskin anın ardından, aynı gün içinde kısa bir onarım yap: adlandır, sahiplen, özür dile — bir iki cümle, sonra devam et. 4. Haftada bir kez geriye bak ve neyi doğru yaptığınızı değil, neyi fark ettiğini say.

#### UYGULAMA

1. Güvenilir biçimde tekrarlanan bir an seç (okula gidiş, akşam yemeği ya da yatma vakti) ve ocuğununki hakkında bir şey söylemeden önce kendi halini adlandıran tek bir cümleye önceden karar ver.
2. Seçtiğin anda o cümleyi yüksek sesle söyle, sonra meseleyi ele almadan önce bir nefes al.
3. İkinci bir an eklemeden önce cümleyi iki hafta boyunca o tek anda tut.
4. fkeni kaybettiğinde, bunu beklenen bir sonraki adım olarak ele al: ne olduğunu adlandır ve onar.

## **Küçük Adımlarla Kalıcı Bir Değişim**

Çocuğunuzla ilgili bir şeyi farklı yapacağınıza kendinize söz verdiğiniz son anı düşünün. Belki aynı tartışma yeniden alevlendiğinde sakın kalmaktı, ya da hemen bir çözümle atlamadan önce sonuna kadar dinlemektir. O anda buna bütünüyle inanmıştınız. Sonra birkaç gün geçti, hayat gürültülü ve telaşlı bir hal aldı ve kendinizi yine eski kalıbın tam ortasında buldunuz; o niyetin nasıl bu kadar çabuk buharlaştığına şaşırarak. Tanıdık geldi mi? Bu, var olan en yaygın deneyimlerden biridir ve bağlılığınız hakkında hiçbir şey söylemez. Değişimin gerçekte nasıl işlediği hakkında bir şey söyler.

Bu durum kendini pek çok sıradan biçimde gösterir. Evde duyguları yüksek sesle adlandırma kararı gibi görünebilir; ta ki hiçbir şeyi adlandırmaya vakit olmayan telaşlı bir sabaha kadar sürer. Bağırmayı bırakma kararı gibi görünebilir; bir süre dayanır, sonra yorgun bir akşamda çöker. Akşam yemeğinde günü konuşma planı gibi görünebilir; iki kez işler, sonra programların ve ekranların altında sessizce kaybolur. Bazen daha da küçük görünür: yardımcı bir şey okursunuz, bir farkındalık kıvılcımı hissedersiniz ve ertesi hafta ne olduğunu tam olarak hatırlayamazsınız. Bunların hiçbirisi karakter zaafı değildir. Bunlar, yeni bir niyetin eski, kalabalık bir hayatla karşılaştığında olan şeydir.

### **Aslında Altta Ne Oluyor**

İşte açık hali. Bir şeyi değiştirmeye karar verdiğinizde, bu kararı zihninizin ileriye plan yapan ve büyük resmi gören kısmıyla verirsiniz. Ama günlük davranışınızın çoğu o kısım tarafından yönetilmez. Alışkanlıklar tarafından yönetilir — beyninizin yıllar içinde çaba tasarrufu sağladığı için oluşturduğu kısa, otomatik rutinler. Bir alışkanlık niyetlerinizi önemsemez. Çevrenizdeki bir şey tarafından tetiklenir ve kendi kendine gelişir. Yükselen ses, kesilen cümle, hiç yaşanmayan konuşma — bunlar her seferinde bilinçli olarak verdiğiniz kararlar değildir. Tekrarla düzleşmiş oluklardır.

Karar vermekle yapmak arasındaki boşluğun bu kadar kafa karıştırıcı hissettirmesinin nedeni budur. Tutarsız değilsiniz. Tanıdık yolu tercih eden bir sisteme karşı duruyorsunuz — özellikle yorgun, telaşlı ya da duygusal olarak gergin olduğunuzda, ki ebeveynlik en çok tam o zamanlarda yaşanır. Eski kalıp daha iyi olduğu için daha güçlü değildir. İyi pratik edildiği için ve genellikle siz düşünme fırsatı bulamadan tetiklendiği için daha güçlüdür.

Bir ikinci katman daha var. Büyük kararlar o anda motive edici hissettirir, ama aynı zamanda ağırdır. "Her zaman sakın kalacağım" bir davranış değildir; imkânsız bir standarttır ve bir yerlerde bunu bilirsiniz. Yani tökezlediğiniz anda her şey kırılmış gibi

hissettirir ve sessiz mantık devreye girer: peki, zaten başarısız oldum, ne anlamı var. Niyet, sıradan bir salı gününü atlatamayacak kadar büyüktü. Tekrarlamasının nedeni budur — irade gücünüz olmadığı için değil, planın gerçek hayatın taşıyamayacağı bir boyutta kurulmuş olması yüzünden.

### **Küçüklük Asıl Meseledir**

İşte küçük adımlar fikrinin rahatlatıcı bir klişe olmaktan çıkıp gerçekten pratik hale geldiği yer burası. Küçük bir adım, büyük bir hedefin sulandırılmış hali değildir. Tamamen farklı türde bir şeydir. Gerçekten sahip olduğunuz hayatın içine, gerçekten sahip olduğunuz günlerde sığacak şekilde tasarlanmıştır — yorgun olanlara, telaşlı olanlara, hiçbir şeyin plana göre gitmediği günlere. Küçük olduğu için hayatta kalabilir. Ve hayatta kaldığı için tekrarlanır. Ve yeni oluğu yavaşça aşındıran şey yoğunluk değil, tekrardır.

Diyelim ki bir daha asla bağırmanın karar vermek yerine küçük, belirli bir şey seçtiniz: hararetin yükseldiğini hissettiğinizde durup konuşmadan önce elinizi bir an masaya düz koyuyorsunuz. Bu o kadar küçük bir adım ki neredeyse aptalca görünüyor. Ama büyük bir kararda olmayan üç özelliği var. Kızgınken bile yapılabilir. Yapıp yapmadığınızı söyleyebilirsiniz. Ve bir kez yapmak, farklı bir insan olmanızı gerektirmez. Zamanla o duraklama yeni bir yolun ilk santimi olur — her şeyi düzelttiği için değil, tanıdık hale gelecek kadar sık yaşandığı için.

Aynı mantık bu kitabın ele aldığı her beceri için geçerlidir. Bir duyguyu adlandırmak, bir başkasınınkini fark etmek, bir dürtüyü yönetmek, bir çatışmadan sonra onarmak — bunların hiçbirisi tek bir belirleyici konuşmayla ailenizin hayatının parçası haline gelmez. Gerçekten yaşanacak kadar kolay olan küçük, tekrarlanan anlarla parçası olurlar. Bir çocuk duyguların konuşulabileceğini tek bir derin sohbetten değil, geçerken bir duygunun adlandırıldığı yüz sıradan seferden öğrenir. Kalıcı değişim sessizdir, birikimlidir ve gösterişsizdir. Bu bir hayal kırıklığı değildir. Bu, mekanizmanın kendisidir.

### **Neden Direniriz**

Bunu bilerek, neden bu kadar sık büyük jسته uzandığımızı sormak yerinde olur. Cevabın bir kısmı, büyük kararların ne kadar önemsedüğimizin boyutuyla eşleşiyor gibi hissettirmesidir. Küçük, mütevazı bir plan yapmak, sorunun olmasını istediğimizden daha büyük olduğunu kabul etmek gibi hissettirebilir. Bir de dramatik öncesi-sonrası düşüncesini ödüllendiren bir kişisel gelişim kültürü var; bu da mütevazı bir adımı çabaya değmez gösterir. Ama bir adım, kulağa ne kadar etkileyici geldiğine göre yargılanmaz. Yarın tekrar yaşanıp yaşanmayacağına göre yargılanır.

Adlandırmaya değer bir tuzak daha var. İnsanlar küçük adımlar deneyip işe yaradığında, hemen daha fazlasını ekleme cazibesi doğar — bir anda beş yeni rutin üst üste koyup her şeyi hızlandırmak. Birçok iyi başlangıcın sessizce dağıldığı yer burasıdır. Küçük bir adımın amacı yer bırakmasıdır. Zorlu bir haftaya yer, bir sonrakini eklemekten önce adımın otomatikleşmesine yer. Plan, hayatınızın sindirebileceğinden hızlı büyürse küçük olmaktan çıkar ve başladığınız yere dönersiniz; sıradan bir günü atlatamayan ağır bir niyetle elinizde.

Yani dürüst tablo şudur: eski kalıplar tekrarlar çünkü otomatiktirler ve iyice aşınmışlardır; yeni niyetleriniz solup gider çünkü gerçek hayata sığmayacak kadar büyük kurulmuşlardır. Çıkış yolu daha fazla irade gücü ya da daha büyük bir söz değildir. Tekrarlanacak kadar küçük, fark edilecek kadar belirli ve işler zorlaştığında devam edilecek kadar mütevazı bir şeydir. Bu bir kısayol değildir. Güvenilir biçimde bir yere götüren tek yoldur.

Diyelim ki bu hafta günlük rutininizden yalnızca bir küçük anı seçtiniz ve ona tek, nazik bir yeni şekil verdiniz. Bir dönüşüm değil. Sadece bir oluk; sığ başlatılmış, tutmaya başlayacak kadar sık tekrarlanmış. Kalıcı değişim gerçekte burada başlar — kararda değil, tekrarda.

taşımak için. Bütün bunlardan çıkan sonuç daha büyük bir plan değildir. Daha küçük bir plandır; dikkatle seçilmiş ve sonra artık plan gibi hissettirmeyene kadar tekrarlanmış.

### **Bugün Atabileceğiniz Bir Adım**

Ailenizin gününde güvenilir biçimde yaşanan bir anı seçin ve ona küçük bir beceri bağlayın. Bütün talimat bu. Bu an okuldan alış, arabadan ön kapıya yürüyüş, akşam yemeğinin ilk birkaç dakikası ya da yatma vakti olabilir. Beceri, bu kitaptan bir şey olmalı ve neredeyse fazla kolay olana kadar küçültülmeli: okuldan alıştırma ödev sormak yerine günün nasıl hissettirdiğine dair tek bir soru sorarsınız. Akşam yemeğinde herkes günden tek bir duyguyu tek kelimeyle adlandırır. Yatma vaktinde ışıklar sönmekten önce çocuğun gününde fark ettiğiniz, başarıyla ilgili olmayan bir şeyi söylersiniz — onun üstesinden geldiğini gördüğünüz bir şeyi ya da keyif aldığı bir anı.

Bunları işe yaratan şeyin ne olduğuna dikkat edin. Her biri zaten var olan bir ana bağlıdır, yani takvime bir randevu eklemiyorsunuz. Her biri bir dakikadan kısa sürer, yani kötü bir gün onu iptal edemez. Ve her biri, dürüstçe, olup olmadığını bileceğiniz kadar belirlidir. "Duygusal olarak daha uyumlu olmak" bir adım değildir. "Akşam yemeğinde tek duygu kelimesi" bir adımdır.

Devam ettirmek çoğunlukla küçüklüğünü korumakla ilgilidir. Birkaç gün unutmayı bekleyin — bu bir çöküş değil, yeni rutinlerin normal hava durumudur. Kaydığını fark ettiğinizde, ekstra coşkuyla yeniden başlamayın; bir sonraki fırsatta küçük şeyi yapın. Adımı kendinize mütevazı bir şekilde görünür kılmak da yardımcı olur: takvimde bir işaret ya da buzdolabında bir not; suçluluk duyacağınız bir puan tablosu olarak değil, bunun artık yaptığınız bir şey olduğuna dair basit bir hatırlatıcı olarak. Ve adım angarya gibi hissettirmeye başlarsa, onu bırakmak yerine daha da küçültün. Okuldan alıştırma tek soru, ikinci haftada yaşanmayı bırakan güzel bir rutinden daha iyidir.

## **İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer**

İlk tökezleme, gizlice büyük olan bir adım seçmektir. Büyük bir hedefi küçük gibi göstermek kolaydır: "Çocuğum her üzüldüğünde sabırla dinleyeceğim" tek bir davranış gibi kulağa gelir, ama aslında asla yanlış yapmamaya dair bir yemindir. Test basittir. Tek bir belirli durumda, bir dakikadan kısa sürede tam olarak ne yapacağınızı hayal edebiliyor musunuz? Edemiyorsanız, adım hâlâ çok büyüktür. Yarıya indirin ve bir daha yarıya indirin.

İkinci tökezleme, adım bir süre işe yaradıktan sonra zorlu bir haftanın onu silip süpürmesiyle gelir. Çoğu insanın sessizce pes ettiği an burasıdır, çünkü bu hiçbir şeyin kalıcı olmadığının kanıtı gibi hissettirir. Bu, zorlu bir haftanın zorlu bir hafta olduğundan başka hiçbir şeyin kanıtı değildir. Buradaki hamle, çıtayı yükseltmek yerine düşürmektir: kaotik bir akşamda akşam yemeğindeki tek duygu kelimesi, koridorda değişilen tek bir kelimeye dönüşebilir. Eğilen bir adım, hayatta kalan bir adımdır. Yeni bir rutini kıran şey kesinti değildir; kesintinin tam ortasında verilen, devam etmeye değmeyeceği kararıdır.

Üçüncü tökezleme, değişimi gerçek olmadan önce hissetmeyi beklemektir. Yeni rutinler bir süre garip ve biraz anlamsız hissettirir, çünkü henüz otomatikleşmemişlerdir ve birikimi göremezsiniz. Gerçekçi zamanlama burada yardımcı olur. Haftalar ve aylar ölçeğinde düşünün, günler ölçeğinde değil. Tek bir adımın genellikle bilinçli çaba gerektirmeyi bırakması için birkaç haftalık düzensiz tekrar gerekir ve çocuğunuzun deneyimlediği değişim daha da yavaştır — evde duyguların ne kadar serbestçe dile getirildiğinde kademeli bir kayma olarak görünür, anda değil geriye bakınca fark edilir. İşe yaradığına dair bir işaret arıyorsanız, dramatik bir işaret aramayın. Sıradan olanı arayın: istemeden adlandırılan bir duygu, biraz daha hızlı soğuyan bir çatışma, eskisinden daha az gergin hissettiren bir sessizlik.

## **Kısa Bir Kapanış**

Bu kitaptaki her şey aynı mütevazı fikre dayanır. Bir ailede duygusal güç, büyük bir anda doğru yapmakla inşa edilmez. Ailenizin içinde yüzdüğü su haline gelecek kadar sık yaşanan küçük şeylerle inşa edilir — geçerken adlandırılan bir duygu, konuşmadan önce bir duraklama, bir hatadan sonra bir onarım, günün nasıl hissettirdiğine dair bir soru. Bunların hiçbirisi tek başına etkileyici değildir. Birlikte, sıradan haftalar boyunca tekrarlandığında, çocukların kendi duygularını anlamasının, başkalarınınkini fark etmesinin ve işler zorlaştığında kendilerini sakinleştirmeyi öğrenmesinin yolu budur.

Bunu mükemmel yapmayacaksınız ve yapmanız da beklenmiyor. Hedef hiçbir zaman kusursuz bir ev değildi; duyguların izin gördüğü, fark edildiği ve çoğu zaman bir miktar özenle ele alındığı, kusurlu insanlar tarafından yaşanan bir evdi. Bu ulaşılabilir. Yorgun bir salı gününü atlatacak kadar küçük adımlarla ulaşılabilir — ve tam da bu yüzden kalıcıdır.

#### UYGULAMA

1. Her gün yaşanan bir an seçin (okuldan alış, akşam yemeği, yatma vakti) ve ona bir dakikadan kısa süren, duygu odaklı tek bir adım bağlayın.
2. Adımı zorlu bir günde okuyabileceğiniz tek bir cümle olarak yazın ve göreceğiniz bir yere koyun.
3. Birkaç gün kaçırdığınızda, daha büyük bir planla yeniden başlamak yerine bir sonraki fırsatta adımı yapın.
4. Birkaç hafta sonra dramatik olanlar yerine sessiz değişim işaretlerine bakın ve ancak o zaman ikinci küçük adımı eklemeyi düşünün.

## Daha derine inmek isteyeneye

- Apple PUBLISH, *Common English Opposites for Kids*, 2020 · ISBN 9798693740792
- Christine Fonseca, *Caring Child*, 2019 · ISBN 9781618218742
- Elmer Ring, *Autism from the Inside Out*, 2018 · ISBN 9781787078383
- Emer Ring, *Leading Inclusion from the Inside Out*, 2021 · ISBN 9781789971910
- James Delisle, *Understanding Your Gifted Child from the Inside Out*, 2018 · ISBN 9781003239352
- Marc Brackett, *Permission to Feel*, 2019 · ISBN 9781250212849

