



Özgüvenin Temelleri

Kendine İnanan, Cesur ve Bağımsız
Çocuklar Yetiştirmek

GÜLCAN GÖKÇE GÜNGÖREN

Özgüvenin Temelleri

Kendine İnanan, Cesur ve Bağımsız Çocuklar Yetiştirmek

Gülcan GÖKÇE GÜNGÖREN

İçindekiler

Bölüm 1 — Özgüven Nedir, Ne Değildir?	3
Bölüm 2 — Çocuğun İçindeki Sesi Duymak	7
Bölüm 3 — Sürekli Övgü Özgüveni Artırır mı?	13
Bölüm 4 — Denemeye İzin Vermek	17
Bölüm 5 — Düşüncelerini İfade Eden Çocuk	20
Bölüm 6 — Aşırı Korumanın Gölgesi	26
Bölüm 7 — Hata Yapmak ve Yeniden Başlamak	30
Bölüm 8 — Başarısızlık Korkusuyla Baş Etmek	34
Bölüm 9 — Onay Bağımlılığından Karar Vermeye	38
Bölüm 10 — Sınırlar, Kurallar ve Güven Duygusu	42
Bölüm 11 — Evde ve Okulda Birlikte Çalışmak	47
Bölüm 12 — Kalıcı Bir Temel Kurmak	51

Sevgili okur, bu kitabı eline aldıysan içinde bir çocuğun özgüvenine dair bir soru ya da bir kaygı taşıyorsun demektir. Belki bir ebeveynsin, belki bir öğretmen, belki de kendi çocukluğuna dönüp anlamak isteyen bir yetişkin. Korkma; bu sayfalarda mükemmel ebeveynlik reçeteleri değil, küçük ve uygulanabilir adımlar bulacaksın. Amacımız çocuğu sürekli övmek değil, kendi ayakları üzerinde durmayı deneyimlemesine izin vermek. Hazırsan birlikte başlayalım.

Özgüven Nedir, Ne Değildir?

Hiçbir zaman açıkça denemek istediği bir şeyden — bir tırmanma çerçevesi, yeni bir oyun, sınıfta yüksek sesle sorulan bir soru — geri adım atan bir çocuk izlediniz ve onu neyin durdurduğunu merak ettiniz mi? Yetenek eksikliği değil. İlgi eksikliği değil. Daha sessiz ve daha içsel bir şey. Belki kendi çocuğunuzda gördünüz. Belki de dürüst olursanız, yeni bir şeyin kenarında dururken bunun bir versiyonunu kendiniz de hissettiniz.

O geri adım atma anı, özgüvenin kendini sessizce gösterdiği yerdir. Ve o anda gerçekte ne olduğunu sormaya değer, çünkü cevap sonrasındaki her şeyi şekillendirir — bir çocuğun fırsatla nasıl karşılaştığını, aksiliklerle nasıl başa çıktığını, bir başkasının onayını beklemeden nasıl karar verdiğini. Bu bölüm, özgüvenin gerçekte ne olduğunu netleştirmekle ilgili, böylece kitabın geri kalanının sağlam bir zemini olur.

Durum, gündelik biçimleriyle

Bunun ortaya çıktığı biçimleri düşünün. Cevabı bilen ama elini kaldırmayan bir çocuk. Bir bulmacaya başlayan ve zorlaştığı anda onu bırakan bir çocuk. Karar vermeye fazlasıyla muktedir olduğu şeyler için izin isteyen bir çocuk. Bir sınavda iyi yapan ve bunun şans olduğunu söyleyen, sonra kötü yapan ve bunun kendi suçu olduğunu söyleyen bir çocuk. Bir oyuna katılmak isteyen ama kenarda bekleyen, içeri adım atmak yerine davet edilmeyi bekleyen bir çocuk.

Sonra daha sessiz versiyon var: yüzeyde iyi görünen ama sürekli kontrol eden çocuk. "Bu doğru mu? İyi yaptım mı? Emin misin?" Övgü peşinde değiller o kadar, bir işaret arıyorlar — yanlış bir şey yapmadıklarına dair dışsal bir güvence. Bir süre sonra fark ediyorsunuz ki bir cevabı kendi başlarına sabitleyemiyorlar.

Bunların hiçbirisi başarısızlık değil. Hepsi sıradan ve hepsi aynı temel soruya işaret ediyor: bir çocuk, kimse ona ne düşüneceğini söylemediğinde kendisi hakkında neye inanıyor? O inanç — yeteneği değil, notları değil, görgüsü değil — peşinde olduğumuz şey.

Ashında altta neler oluyor

İşte sade versiyonu. Özgüven tek bir şey değil. Birlikte çalışan birkaç parçadan oluşur ve biri zayıf olduğunda diğerleri onu tek başına taşımakta zorlanır.

İlk parça **özsayı** — çocuğun bir birey olarak değerli olduğuna, bir şey ifade ettiğine dair temel hissi. Bu başarıyla ilgili değil. Bu zemin kat: yer kaplamayı, duygularımın önemli olmasını hak ediyorum mu? Bir çocuk çok yetenekli olup yine de zayıf bir özsayıya

sahip olabilir, eğer değerinin yalnızca performans gösterdiğinde geçerli olduğunu öğrenmişse.

İkinci parça **öz-yeterlik** — çocuğun gerçekten bir şeyler yapabileceğine dair hissi. "Ben harikayım" değil, "bunu çözebilirim." Neredeyse tamamen deneyimden büyür: bir şeyi denemek, zorlanmak, bir tür sonuç almak ve o sonucun kendi çabasından geldiğini fark etmek. Bunu bir çocuğa yetenekli olduğunu söyleyerek veremezsiniz. Küçük dozlarda, kendi ellerinde kazanılması gerekir.

Üçüncü parça **cesaret** — hazır hissetmeden önce harekete geçme isteği, yanlış olma riskini alma, sonuç garanti değilken deneme. Cesaret, diğer ikisini harekete dönüştüren şeydir. Bir çocuk değerli ve yetenekli olduğuna inanıp yine de asla ileri adım atmayabilir, eğer belirsizlik hissine katlanamıyorsa.

Bu üçü yerinde olduğunda pratik bir şey olur: çocuk bir durumu önce kendi gözleriyle değerlendirir. Biri eksik olduğunda dışarıya yaslanırlar — onaya, güvenceye, yanlış gidebilecek her şeyden kaçınmaya.

Ve desenin tekrarlanması nereden de bu. Bir çocuk onayın iyi hissetmenin bedeli olduğunu erken öğrenirse, o kuyuya geri dönmeye devam eder. Hataların kendisinde bir sorun olduğu anlamına geldiğini öğrenirse, riskli kenardan kaçınmaya devam eder. Yüzeyde gördüğünüz davranış, sessizce alışkanlığa dönüşmüş bir inancın görünen ucudur. İnancı küçük ve tutarlı yollarla değiştirin, davranış takip eder. İş bu — ve özgüvenin ne olduğu ve ne olmadığı konusunda dürüst olmakla başlar.

Şu ana kadar okuduğunuz şeylerin çoğu net görmekle ilgiliydi. Sıradaki parça bir şey yapmak — başlangıçta özgüvenli bir çocuk gerektirmeyecek kadar küçük bir şey. Çünkü tuzak şu: harekete geçmeden önce özgüveni beklemek, montunuzu giymeden önce ısınmayı beklemekle aynı şey. His, eylemi takip eder, tersi değil. Öyleyse bir programla değil, tek bir hamleyle başlayın.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Gün içinde çocuğunuzun şu anda geri adım attığı tek bir an seçin ve o anın içinde ona küçük bir karar verin. Büyük bir karar değil — büyük kararlar kavgayı ya da donup kalmayı davet eder. Sıradan bir şey: iki tişörtten hangisi, dükkâna hangi yol, iki atıştırma malından hangisi, yatmadan önceki işleri hangi sırayla yapmak. Seçeneği sade bir şekilde, törensiz sunun ve sonra gerçekten karar vermelerine izin verin. Sizin seçmeyeceğiniz bir şeyi seçerlerse, güvenli olduğu sürece bırakın öyle kalsın.

Kilit nokta, seçim yaptıktan *sonraki* saniyelerde ne yaptığınızdır. Bunu övme dürtüsüne direnin. "Harika seçim!" sıcak kulağa gelir, ama sessizce seçimin geçerli olmak için sizin onayınıza ihtiyacı olduğunu söyler. Bunun yerine, sonucu onlara geri veren bir şey söyleyin: "Sen bunu seçtin." Ya da hiçbir şey — sadece günle devam edin. Mesele iyi seçmeleri değil. Mesele, bir kararın ellerinden çıkması ve gökyüzünün çökmemesi.

Bunu bir hafta boyunca aynı küçük alanda günde bir kez yapın, muhtemelen iki şey fark edeceksiniz. Birincisi, o alanı kendilerinin olarak görmeye başlarlar — daha hızlı karar verirler, daha az kontrole ihtiyaç duyarlar. İkincisi, kararı ne sıklıkla bilinçsizce kendinizin tuttuğunu fark etmeye başlarsınız. O farkındalık işin yarısıdır.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme *sonuca* karşı sabırsızlıktır. Bir seçenek sunarsınız, kötü sonuçlanan bir şey seçerler — hava için yanlış tişört, daha uzun süren yol — ve dürtü müdahale edip düzeltmektir. Mümkün olduğunda direnin. Kendi kararlarının küçük sonuçlarını hiç yaşamayan bir çocuk, kararların atlatılabilir olduğunu asla öğrenmez. Güvensiz olanları düzeltin, elbette. Sadece kusurlu olanların kalmasına izin verin.

İkinci tökezleme tutarsızlıktır. Pazartesi yaparsınız, perşembeye kadar unutursunuz ve hafta sonuna gelindiğinde her şeye yeniden siz karar veriyorsunuzdur. Bu sorun değil ve normal — hedef mükemmellik değil, yön. Tutarlı olmaya çalışmaktan daha iyi işleyen şey, seçimi zaten her gün olan bir şeye bağlamaktır: sabah, okula yürüyüş, akşam rutini. Yeni alışkanlığı eski bir alışkanlığa sabitleyin, o zaman hafızanıza bağlı olmaktan çıkar.

Üçüncü tökezleme çocuğunuzun memnun olmasını beklemektir. Bazı çocuklar aniden bir karar verilmeyi rahatsız edici bulur — tanıdık değildir ve tanıdık olmayan riskli hissettirir. Bunu size geri itebilirler: "Sen seç." O anda kararı geri almayın. Daha nazıkçe tekrar sunun, daraltın ya da sadece "Beklerim — seçtiğinde söyleyebilirsin" deyin. Rahatsızlık, işlerin yanlış gittiğinin işareti değildir. Genellikle doğru boyutta olduğunun işaretidir.

Ne kadar süreceğine gelince — dürüst olmak gerekirse, bir haftadan uzun ve temiz bir takvim yok. Değiştirdiğiniz şey bir inanç alışkanlığı ve bunlar ancak geriye dönüp baktığınızda göreceğiniz küçük artışlarla hareket eder. Günlerle değil, aylarla düşünün. Gerçekçi beklenti, gelecek dönemde dönüşmüş bir çocuk değil, biraz daha az kontrol eden, biraz daha hızlı karar veren ve küçük yanlış dönüşlerden biraz daha kolay toparlanan bir çocuktur. Bunlardan birkaçını üst üste koyun, yön değişmiştir.

Kısa bir kapanış özeti

Özgüven tek bir şey değil, birlikte çalışan üç şeydir — özsaygı, önemli olduğunuz hissi; öz-yeterlik, bir şeyler yapabileceğiniz hissi; ve cesaret, hazır hissetmeden önce harekete geçme isteği. Hiçbirini bir çocuğa harika olduğunu söyleyerek kuramazsınız. Deneyimden, küçük dozlarda, çocuğun kendi ellerinde büyürler. Sizin işiniz çocuğu dışarıdan özgüvenle doldurmak değil. Kendi özgüvenlerini inşa edebilecekleri küçük, güvenli koşulları yaratmak — ve sonra yoldan çekilmektir.

UYGULAMA

**

1. Bu hafta çocuğunuza vereceğiniz küçük bir günlük karar seçin — zaten olan bir rutinde, iki güvenli seçenek arasında bir tercih.
2. Karar verdiklerinde, seçimi övmeyin. "Sen bunu seçtin" deyin ya da hiçbir şey söylemeyin ve devam edin.
3. Kararı size geri ittiklerinde, almayın — seçenekleri daraltın ve bekleyin.
4. Haftanın sonunda, onlar için karar vermeyi bıraktığınız bir şey fark edin. Yön budur.

Çocuğun İçindeki Sesi Duymak

Çocuğunuzun kendisi hakkında, tuhaf bir şekilde tanıdık gelen bir şey söylediğini hiç duydunuz mu — sonra küçük bir sarsıntıyla bunun size geri dönen kendi sesiniz olduğunu fark ettiniz mi?

Belki bir yapboz ters gittikten sonra sessizce söylenmiş bir "Ben bunu beceremiyorum"du. Belki gününün nasıl geçtiğini sorduğunuzda "Boş ver, kimse duymak istemiyor zaten"di. Belki de daha denemeden önce bir omuz silkme ve "Zaten batıracağımı biliyorum"du. Bu anları kaçırmak kolaydır. Hızla geçerler, dramatik görünmezler ve çoğu zaman akşam yemeğini hazırlamanın ya da bir e-postayı yanıtlamanın ortasında olurlar. Ama önemlidirler, çünkü başka türlü göremeyeceğimiz bir şeye açılan en net penceredirler: bir çocuğun kendisi hakkında sürekli içinden geçirdiği yorumlar.

Dinlerseniz Duyabileceğiniz Yorum

Bu yorum her zaman üzücü ya da sert değildir. Çoğu zaman sıradan, pratik, neredeyse sıkıcıdır. "Ben okumakta yavaş olan çocuklardanım" ya da "Hep dışarıda kalan ben olurum" ya da "İnsanları güldürmekte iyiyim ama başka her şeyde kötüyüm" gibi ses çıkarır. Bunlar geçici ruh halleri değildir. Bunlar sonuçlardır — bir çocuğun kim olduğu hakkında vardığı küçük hükümlerdir ve o kadar sık tekrarlanırlar ki çocuk artık bunları söylediğini fark etmeyi bırakır.

Bunun günlük hayatta aldığı biçimler, bakmaya başladığınızda öngörülebilirdir. Daha denemeden başarısızlığı ilan eden çocuk vardır: "Yapamam" daha ayakkabıları giyilmeden gelir. Tek bir hatayı her şey hakkında bir hüküm gibi ele alan çocuk vardır: okulda yanlış bir cevap "Ben aptalım"a dönüşür, "O soruyu yanlış yaptım"a değil. İltifatı kabul edemeyen çocuk vardır — onu savuşturur, onunla tartışır ya da rahatsız görünür, sanki övgü bir oyunmuş gibi. Ve gruplar içinde sessizleşen çocuk vardır; söyleyecek bir şeyi olmadığından değil, içindeki bir ses ona söylemeye değmeyeceğini çoktan söylediği için. Bu çocukların hiçbirisi illa ki bariz şekillerde zorlanıyor değildir. Birçoğu okulda iyi gidiyordur, arkadaşları vardır, neşeli görünürler. Yorum tüm bunların altında akıp gider.

Kelimelerin Altında Aslında Ne Oluyor

İşte sade hali. Çocuklar dünyanın kendilerine nasıl karşılık verdiğini sürekli izler — denediklerinde, başarısız olduklarında, sorduklarında, sessiz kaldıklarında ne olduğunu — ve bundan bir teori inşa ederler. Bu teori iç sestir. Doğuştan sahip oldukları bir kişilik özelliği değildir ve kalıcı değildir. Binlerce küçük deneyimden bir araya getirilmiş,

öğrenilmiş beklentiler bütünüdür: bir hatanın nasıl karşılandığı, bir çabanın fark edilip edilmediği, yardım istemenin yardım mı yoksa bir iç çekme mi getirdiği.

Sesin tekrarlanmasının nedeni budur. Bir beklenti, bir kez oluştuğunda, onu doğrulayan durumların ta kendisini şekillendirmeye başlar. "Ben bunda kötüyüm" sonucuna varmış bir çocuk bir sonraki denemeye yarım yamalak yaklaşır, daha çabuk pes eder, ilerlemeyi değil başarısızlığı fark eder — ve sonuç güçlenir. Bu döngü kimsenin kaba olmasını gerektirmez. Yalnızca sonuca bir kez varılmış ve ciddi biçimde hiç sorgulanmamış olmasını gerektirir.

Burada bilmeye değer belirli bir ayrıntı var, çünkü bu ayrıntı bu konuda doğal olarak ne yapacağınızı değiştirir. Bu yorumun çoğu hiç sesli söylenmez, bu yüzden bir çocuk yıllarca bunu taşıyabilir ve tamamen özgüvenli görünebilir. Vivian Foster, *A Beginner's Guide on Parenting Children with ADHD* (2022) kitabında, dikkat güçlüğü çeken çocukların kendileri hakkında nasıl genellikle "yapamayan kişi" olarak özel bir hikâyeye inşa ettiğine dair ilgili bir noktaya değinir; bu hikâyeye büyük ölçüde birikmiş düzeltmelerden ve hayal kırıklıklarından oluşur ve bir yetişkin bu hikâyenin orada olduğunu fark etmeden çok önce başlar. Aynı sessiz birikim DEHB'si olmayan çocuklarda da olur — çıkarılacak ders basitçe şudur: şikâyetlerin yokluğunun, sağlıklı bir iç sesin varlığı anlamına geldiğini varsayamazsınız.

Ses Nereden Geliyor

Bir çocuğun sert iç konuşmasını duyup kötü adamı aramaya çıkmak cezbedicidir — bir öğretmen, bir sınıf arkadaşı, kötü bir gün. Bazen gerçekten vardır. Ama daha sık olarak ses, çok sıradan malzemedan dikilir: kelimelerden daha fazla ağırlık taşıyan bir ses tonu, çocuğun kendi kendine yaptığı bir karşılaştırma, iki kez olan bir şeyden çıkardığı bir kural. Çocuklar yılmaz örüntü avcılarıdır ve örneklem büyüklüğü konusunda dikkatli değillerdir. İki başarısızlık doğa yasası olur. Bir soğuk karşılık "insanlar beni duymak istemiyor" olur.

Ve işte bizden bir şey isteyen kısım: malzemenin bir kısmı biziz. Ebeveynler acımasız olduğu için değil, yorgun, aceleci ve insan olduğumuz için. Ayakkabılar üçüncü kez yanlış ayağa giyildiğinde çıkan iç çekme. O anda makul olan "şimdi değil". Doğru ama düz bir tonda söylenmiş düzeltme. Bunlardan hiçbirisi tek başına bir çocuğun benlik imajını inşa etmez — ama yığına katılırlar ve hangi anların temsili, hangilerinin sadece sıradan bir salı günü olduğunu bilmeyen çocuk, hepsini toplar.

Neden Tekrarlıyor ve Neden Yerleşiyor

Ses yerleşir çünkü tuhaf bir şekilde işe yarar. Oturmuş bir sonuç, çocuğu belirsizlikten korur. Matematikte kötü olduğunu zaten biliyorsan, yeniden öğrenme riskini almak zorunda kalmazsın. Fikirlerinin istenmediğini zaten biliyorsan, onları söyleme riskini almak zorunda kalmazsın. İç ses bir koruma işlevi görür — beklentiyi düşürerek riski düşürür. Bu yüzden bir çocuğa sadece "Bu doğru değil, matematikte harikasın" demek nadiren bir şeyi değiştirir. Onlar için bir iş yapan bir sistemle tartışıyorsunuz.

Ayrıca yerleşir çünkü kendi kendini öğretir. Çocuk her seferinde sonuca göre hareket ettiğinde — sessiz kaldığında, erken pes ettiğinde, denemekten kaçındığında — dünya çelişkili bir kanıt sunmaz ve sonuç dokunulmadan hayatta kalır. Sesin tartışmaları kazanmasına gerek yoktur. Yalnızca çocuğun ona karşı kanıt toplamasını engellemesi yeterlidir. Bu da ileriye giden yolun tek bir konuşma ya da bir cesaretlendirme patlaması değil, kanıtların yavaş ve istikrarlı biçimde genişletilmesi olduğu anlamına gelir — ve bu, düzeltmekten daha basit bir şeyle başlar: duymak.

Başlamanın en basit yolu, iç sesi dokunulmasına izin verilmeyen özel mülk gibi görmeyi bırakmaktır. Onu sorguya çekmenize ya da ışığa sürüklemenize gerek yok. Sadece onu yakaladığınızda, nazıkçe, sesli olarak adlandırmaya başlamanız yeterli. Çocuğunuz "Ben bu konuda işe yaramazım" derse, tartışmazsınız. Şöyle bir şey söylersiniz: "Kendin hakkında söylenecek güçlü bir şey bu. Şu anda böyle mi hissediyorsun, yoksa kendin hakkında verdiği bir karar mı bu?" Bazen omuz silker ve devam ederler. Bazen size tuhaf bir şey sormuşsunuz gibi bakarlar. Her iki durumda da temel işi yapmış olursunuz: sesi, doğanın bir gerçeği değil, fark edilmesi gereken bir şey olarak görünür kılmışsınızdır.

Sonra ikinci kısım gelir, ki bu daha zordur: düzeltmeden dinlemek. Bir çocuk "Hep dışarıda kalan ben oluyorum" dediğinde, refleks teselli vermektir — "Bu doğru değil, bir sürü arkadaşın var." Ama teselli sadece başka bir sestir ve bir çürütme olarak gelir. Çocuğa kendi gözleminin yanlış olduğunu öğretir, incelenmeye değer olduğunu değil. Bunun yerine, bir an daha onunla kalın: "Bu seni bir süredir rahatsız ediyor gibi görünüyor. Bunu ilk ne zaman fark ettin?" Hep dışarıda kaldıklarını kabul etmiyorsunuz. Onların sonucunu, bir geçmiş olan ve bakılabilecek bir şey olarak ele alıyorsunuz. Bu tek başına konuşmanın tonunu değiştirir.

Üçüncü parça daha sessizdir. Bugünden başlayarak, kendi iç sesini duyulacak mesafede sesli olarak adlandıran türden bir yetişkin olmaya başlayabilirsiniz. Öz sevgi gösterisi yapmak değil. Sadece taşıdığınız yorum hakkında dürüst olmak. "O e-postayı neredeyse göndermeyecektim çünkü kulağa aptalca geldiğini düşündüm — sonra yine de gönderdim." "Onu yanlış yaptım ve beynim hemen bunda umutsuz olduğumu söyledi." Çocuğa ne düşüneceğini söylemiyorsunuz. Onlara herkesin bu sese sahip olduğunu, bunun

fark edilebileceğini ve adlandırılabilirliğini ve ona uymak zorunda olmadıklarını gösteriyorsunuz.

Ses Nereden Geliyor

Dikkat etmeye başladığınızda, bunun sebebinin siz olup olmadığını merak edebilirsiniz. Dürüst cevap şudur: kısmen, belki, ve mesele bu değil. Çocuklar iç seslerini etraflarındaki her şeyden inşa ederler — öğretmenler, kardeşler, arkadaşlar, içinde yüzdükleri kültür, olanlar hakkında kendilerine anlattıkları hikâyeler — ve ebeveynler bu dokumada tek bir iptir, kumaşın tamamı değil. Zor bir günde onlara ters davrandıysanız, bu da yığına katılır, ama henüz yapamadıkları bir şeyde üçüncü denemelerinde yanlarında oturduğunuz zaman da katılır. Amaç kendinizi felç edecek kadar denetlemek değil. Malzemenin bir parçası olduğunuzu kabul etmek ve buna göre hareket etmektir; bu da çoğunlukla kontrol edebildiğiniz anlar konusunda biraz daha bilinçli olmak anlamına gelir.

Dikkat etmeye değer olan örüntüdür: ses belirli durumlarda mı yükseliyor? Okuldan önce, belirli bir akrabanın ziyaretinden sonra, ekran süresinden sonraki saatte, kardeşi çocuğunuzun zorlandığı bir şeyi kolayca yaptığında? Bugün bunları çözmenize gerek yok. Ama sesin en yüksek olduğu yeri fark etmek, kanıt toplamanın en zayıf olduğu yeri size söyler — ve küçük, sabırlı bir değişikliğin öz güven hakkında büyük bir nutuktan daha çok işe yarayacağı yer orasıdır.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Bu akşam bir an seçin — eve dönüş yolu, banyo vakti, yatmadan önceki son birkaç dakika — ve tek bir açık soru sorun: "Bugün bir şey zorlaştığında kendine ne söyledin?" Sonra bekleyin. Sessizliği doldurmayın. Cevabı düzeltmeyin. "Hiçbir şey" derlerse, kabul edin ve başka bir gün tekrar deneyin. Sorunun kendisi adımdır. Çocuğunuza içindeki sesin fark edilmeye değer bir şey olduğunu ve sizin, yargılanmadan ya da düzeltilmeden kendisine anlatılabilecek biri olduğunuzu söyler.

Devam ettirmek için, bunu bir olaydan çok bir ritim haline getirin. Haftada bir yeterlidir. Mesele itiraf çıkarmak değil; küçük bir fark etme alışkanlığı inşa etmektir. Bunu somut bir şeyle eşleştirebilirsiniz — okula yürürken, mutfak masasında bir içecek, göz temasının gerekmediği ve sessizliğin daha hafif hissettirdiği arabada. Ve kendi cevaplarınızı paylaşmaya başlayabilirsiniz, böylece alışveriş bir denetim gibi hissettirmez. Çocuklar bu tür bir dürüstlüğü en kolay, talep edildiğinde değil gösterildiğinde öğrenirler.

Nerede Tökezleyeceksiniz

İlk tökezleme neredeyse her zaman tepkide olur. Çocuğunuz sert bir şey söyleyecektir — "Ben aptalım", "Kimse beni sevmiyor" — ve tüm bedeniniz atlayıp bunu düzeltmek isteyecektir. Bu bir başarısızlık değil; bir işarettir. Ama düzeltmek genellikle kapıyı kapatır. Konuşmadan önce bir nefes almayı başarabilerseniz ve "Bu doğru değil" yerine "Bana daha fazla anlat" koyabilerseniz, sesin açıkta kalmasını kolaylaştırmış olursunuz. Kendinizi düzeltmenin ortasında yakalarsanız, basitçe şöyle diyebilirsiniz: "Şu atlama şeyini yaptım. Geri dön — duymak istiyorum." Bu küçük anlardaki hasar onarılabilir ve onarmak değerli bir şey öğretir: düzeltilmekten çok duyulma ihtimalinin daha yüksek olduğunu.

İkinci tökezleme tutarlılık beklemektir. Bir akşam soruyu sorarsınız ve güzel, açık bir cevap alırsınız, bir sonraki hafta bir omuz silkme ve "Bunu yapmasak olur mu" alırsınız. Bu gerileme değildir. Bir çocuğun dikkatinin ve güveninin olağan tutarsızlığıdır. Yine de ritmi sürdürün. Bazı haftalar düz geçecek; bazı haftalar bir şeyler yandan dökülecek, beklenmedik bir anda, ve kapıyı aralık bıraktığınız için memnun olacaksınız.

Üçüncü tökezleme, sesin siz fark ettiniz diye değişmesini beklemektir. Değişmeyecek, en azından hızlıca değil. Bir ay boyunca gelişigüzel sonuçları adlandırıp neredeyse hiçbir fark görmeyebilirsiniz. Aslında yavaşça olan şey, çocuğun bir yorumu olduğunu öğrenmesidir — ve bunun felaket olmadan tarif edilebileceğini. Bu farkındalık, ardından gelen her şeyin temelidir. Dışarıdan ilerleme gibi görünmez, ama hazırlanan zemindir.

Ne Kadar Sürer

Gerçekçi olarak, günleri değil ayları bekleyin. İç ses yıllar içinde inşa edildi ve sizin belirlediğiniz bir takvimde çözülmeyecek. Ama siz onu çözmeye çalışmıyorsunuz. Onu çocuğunuzun biraz daha hafif taşıyabileceği bir şey haline getirmeye çalışıyorsunuz — "Ben bunda kötüyüm" ile "Beynim bana sürekli bunda kötü olduğumu söylüyor ve ben yine de deneyeceğim" arasındaki fark. Bu kayma küçüktür ve düzensiz gerçekleşir. Bazı haftalar iki adım ileri gibi hissettirecek; diğerleri yer kaybetmişsiniz gibi. Örüntü doğrusal değildir ve düz bir hafta ya da zor bir konuşma hiçbir şeyin işe yaramadığının işareti değildir. Yapılan işin sıradan olduğunun işaretidir, yapmaya değer her şey gibi.

Kısa Bir Özet

İç ses, bir çocuğun kendisi hakkında, gündelik deneyimden bir araya getirilmiş sürekli teoridir ve yaptığı her şeyin altında sessizce akar. Onu ortadan kaldıramazsınız, ama görünür kılabilirsiniz — sorarak, düzeltmeden dinleyerek ve kendi sesinizi sesli olarak adlandırarak. İlk adım tek bir sorudur, bir kez sorulur, sonra bir hafta sonra tekrar sorulur. Tökezleyeceksiniz, onlar omuz silkecek ve ilerleme düzensiz olacak. Bu sorun değil.

Önemli olan, bu sesin fark edilmeye değer bir şey olduğuna ve söylediği her şeye inanmak zorunda olmadıklarına dair küçük, tekrarlanan işarettir.

UYGULAMA

1. Bu akşam tek bir açık soru sorun: "Bugün bir şey zorlaştığında kendine ne söyledin?"
Sonra sessizlikte bekleyin ve ne cevap gelirse kabul edin.
2. Kendi iç sesinizin anlarından birini çocuğunuzun duyacağı şekilde sesli olarak adlandırın — kısaca, dramasız ve bir yanıt talep etmeden.
3. Bu hafta tekrarlayan bir an seçin (okula yürüyüş, eve dönüş yolu) ve soruyu orada tekrarlayın, böylece alışkanlığın bir yuvası olsun.
4. Çocuğunuzun iç konuşmasını düzeltirken kendinizi yakaladığınızda, bunu sesli söyleyin ve konuşmayı yeniden açın: "Araya girdim. Geri dön — duymak istiyorum."

Sürekli Övgü Özguveni Artırır mı?

Çocuğunuzun size en son yaptığı bir şeyi getirdiği anı düşünün — bir resim, yamuk bir kil kâse, bir yana yatan bir blok kulesi. Ne dediniz? Cevap "Vay canına, harikası!" ya da "Şimdiye kadarki en iyisi bu!" gibi bir şeyse, yalnız değilsiniz. Çoğumuz övgüye otomatik olarak uzanırız, tıpkı emniyet kemerine uzandığımız gibi. Doğru şey gibi hissettirir ve iyi bir yerden gelir. Ama bu bölümün başladığı rahatsız edici soru şu: övgü her zaman kolay, cömert ve bardaktan boşanırcasına yağıyorsa, neden onu alan bunca çocuk zorluğun ilk işaretinde yine de dağılıp kalıyor?

Günlük hayatta sürekli övgünün birkaç tanınmış şekli vardır. Sürekli yorum vardır — yemeği bitirmekten ayakkabı giymeye kadar her küçük eyleme ilştirilen "aferin". Şişirilmiş etiket vardır — iyi geçen tek bir öğleden sonranın ardından verilen "sen bir dâhisin", "sınıfının en iyi futbolcusu sensin". Kurtarma övgüsü vardır — bir yenilginin ardından "hâlâ kazanan sensin" ya da bir hatanın ardından, aslında yerinde olan bir duyguyu yumuşatmak için söylenen "senin suçun değildi". Bir de sessizce evin alışkanlığı hâline gelmiş, o kadar sürekli ki artık kimsenin fark etmediği övgü vardır. Sıradan bir günün kaydını dinleseniz, onayın havayı ne sıklıkla doldurduğuna şaşırırdınız.

Aslında Altında Ne Oluyor?

Bu tür övgü aslında çocuğunuza kendisi hakkında bilgi vermiyor. Ona bir hüküm veriyor ve hükmün tuhaf bir yan etkisi vardır: çocuğu sizi izlemeye başlatır. Kimse istemeden yerleşen mesaj şudur: "değerim, başkalarının karar verdiği bir şey." Bunun zamanla ne yaptığını düşünün. Çocuk "bu benim ilgimi çekiyor mu?" diye sormayı bırakır, "bu tepkiyi alacak mı?" diye sormaya başlar. Resim, artık resim yapmakla ilgili olmaktan çıkar, siz onu gördüğünüzde takındığınız yüz ifadesini kazanmakla ilgili olur.

Bu mekanizma tekrar eder çünkü kısa vadede herkesi ödüllendirir. Çocuğunuz gülümser, an sıcak hissettirir ve kendinizi iyi bir ebeveyn gibi hissedersiniz. Böylece tekrar yaparsınız ve döngü sıkılaştır. Sorun sonra ve başka bir yerde ortaya çıkar: gerçekten zor olan bir görev kolay bir hüküm üretmez ve hükümlere bağımlı olmayı öğrenmiş bir çocuğun çevirecek içsel bir anahtarı yoktur. Bu yüzden hiçbir maliyeti olmayan övgü, güven yerine sessizce bağımlılık inşa edebilir.

Daha da ince bir sorun vardır: övgü gerçek bir şeye bağlı olmadığında, çocuklar ona güvenmemeye başlar. Küçük bir çocuk bile "şimdiye kadarki en iyisi" ile gerçek, yamuk sonuç arasındaki farkı fark eder. Ya övgünün samimi olmadığını sezer, bu da değerini zayıflatır, ya da daha kötüsü, ona inanır — ve sonra gerçeklik onunla çelişir ve düşüş

kişisel hissettirir. *Anger Management for Parents* (Vivian Foster, 2022) kitabında Foster, çocukların bizden aldığı şeyin büyük ölçüde kelimelerin kendisi değil duygusal ton olduğuna değinir; dikkatsizce söylenen otomatik bir "harika!" sandığımızdan daha az şey taşır, çünkü çocuklar kelime dağarcığımızdan çok özenimizi okur.

Onay Amacı Hâline Geldiğinde

Bir çocuğu keyif aldığı bir şeyin ortasında izleyin — boyama, duvara top tekmeleme, hayali yemek pişirme — ve kimsenin bir şey söylemesine gerek olmadığını fark edin. Etkinlik kendi ödülüdür. Şimdi o sahneye düzenli onay sokun, bir şey değişir: çocuk arkasını dönmeye başlar. Boyamayı size getirir, sonra bir sonrakini getirir, sonra fırça darbesinin ortasında başını kaldırıp yüzünüzü kontrol eder. Etkinlik sessizce seyircisi olan bir gösteriye dönüşmüştür.

Çoğumuzun kaçırdığı kısım burasıdır. Sürekli övgü sadece güven inşa etmekte başarısız olmaz; zaten işleyen bir şeyi de aşındırabilir. Mutlulukla kendini kaptırmış çocuk, kendinden keyif alıp almadığına karar vermeden önce bir hükme ihtiyaç duyan çocuk olur. Aylar içinde arkasını dönmek alışkanlık hâline gelir ve çocuğun kendi yargısı — "bunu seviyorum, bunda geliyorum" — egzersiz görmeyi bırakır. Sizin sesinize dayanan güven, sesiniz orada olmadığı anda sallanır.

Değeri Yanlış Yere Koyan Övgü

Kişiyi övmek ile süreci övmek arasında bir fark vardır ve aralarındaki boşluk bu bölümün kalbidir. "Çok akıllısın" çocuğa ne olduğunu söyler. "O parçayı oturtmak için üç farklı yol denedin" çocuğa ne yaptığını söyler. Birincisi artık koruması gereken sabit bir kimliktir; ikincisi yarın tekrarlayabileceği bir yöntemdir. Değer etiketlere bağlandığında, hatalar tehdit hâline gelir — ben "akıllı olan" isem, o zaman bir şeyi yanlış yapmak sadece yanlış bir cevap değil, bana karşı bir kanıttır.

Peki bu sıradan hayatta nasıl görünür? Diyelim ki çocuğunuz orta karar bir not ve yenilmiş bir omuz silkmeye eve geldi. Etiket tadındaki cevap — "sen dâhisin, öğretmen sadece göremiyor" — etiketi korur ve çocuğa farklı yapacağı hiçbir şey bırakmaz, üstelik ona sessizce aksiliklerin açıklanıp geçirilecek şeyler olduğunu öğretir. Süreç tadındaki cevap çok daha sade kulağa gelir: "Bu zor bir konuydu. Aslında tam olarak neresi takıldı?" Daha az heyecan vericidir ve çocuğu çabaya, stratejiye ve kendi sonraki adımına yönlendirir — seyirciye ihtiyaç duymayan bir güvenin ham maddelerine.

Bunların hiçbirisi övgünün durması gerektiği anlamına gelmez. Övgünün bir değeri olması gerektiği anlamına gelir: belirli, dürüst ve çocuğun gerçekten yaptığı bir şeye bağlı. "Sıkıcı

hâle geldiğinde bile devam ettin" bir saatlik "aferin"den daha değerlidir, çünkü çocuk onu yanına alabilir ve sıkıcı kısım bir dahaki sefere geldiğinde kullanabilir.

Bugün Atabileceğin Küçük Bir Adım

İşte gerçekten yapılabilecek kadar küçük bir adım, çocuğunuzun size gösterdiği en sonraki şeyle başlayın. Bir şey söylemeden önce bir nefes duraklayın ve kendinize sessizce tek bir soru sorun: gerçekte ne *yaptılar*? Ne oldukları değil, onlar hakkında ne hissettiğiniz değil — ne yaptıkları. Sonra o tek şeyi söyleyin ve orada durun. "O iki rengi bilerek karıştırdın." "Koca tepsiyi hiç düşürmeden taşıdın." "Düştükten sonra yeniden inşa etmeye devam ettin." Tek cümle, gerçek bir eyleme bağlı, sonra sessizlik. Sonuna "harika" ya da "aferin" ekleme dürtüsüne direnin. Gözlemin kendi başına durmasına izin verin.

Sessizlik ilk başta tuhaf, belki biraz soğuk bile hissettirecek ve bu normaldir. Sıcaklığı geri çekmiyorsunuz; çocuğunuzun değeri hakkında bir hüküm yerine kendi çabasının bir tanımıyla oturmasına izin veriyorsunuz. Çoğu zaman çocuk sessizliği kendisi doldurur — "sonra şu kısmı yaptım!" — ve tam istediğiniz şey budur. Dikkati yapmaya geri dönmüştür, yüzünüze değil.

Devam ettirmek iradeyle değil, basit bir yapıyla ilgilidir. Rutin bir an seçin — okuldan eve yürüyüş, akşam yemeği, yatma vakti — ve orayı "belirli övgü" pencereniz yapın. Bütün gün konuşma şeklinizi baştan aşağı değiştirmek zorunda değilsiniz. Sadece günün bir dilimini dürüst ve somut yapın, gerisi sıradan kalsın. Alışkanlıklar sabit bir anda yaşadıklarında kalıcı olur, her durumda hatırlamanıza bağlı olduklarında değil.

İnsanların Genellikle Takıldığı Yerler

İlk tökezleme reflektir. Düşünmeden cümlenin ortasında "Çok akıllısın!" dediğinizi yakalayacaksınız ve başarısız olduğunuzu hissetme dürtüsü gelecek. Öyle değilsiniz. Amaç o refleksi ortadan kaldırmak değil; geçen haftaya göre daha sık fark etmektir. Kendinizi duyduğunuzda, bir an sonra somut kısmı ekleyin — "...ve cevabını iki kez kontrol ettiğini fark ettim." Düzeltme, kusursuz ilk denemeden daha önemlidir.

İkinci tökezleme suçluluktur. Pek çok ebeveyn, toptan övgüyü azalttığında çok fazla savrulur ve soğuk ya da eleştirel olur, herhangi bir sıcaklığın artık "yanlış" olduğundan endişelenir. Mesele bu değil. Çocuklar hâlâ sevildiklerini ve onlardan keyif alındığını hissetmeye ihtiyaç duyar. Değişiklik yalnızca sözlerinizi neye bağladığınızdadır — sabit etiketler yerine davranışa ve çabaya. Hedef, hükümsüz sıcaklıktır, düz ve klinik bir ton değil.

Üçüncü tökezleme diğer insanlardır. Büyükanne ve büyükbabalar, öğretmenler ve arkadaşlar çocuğunuza "en iyisi sensin!" yağıdırmaya devam edecek ve bunu kontrol edemezsiniz. Onları denetlemeye ya da onlara nutuk çekmeye çalışmayın; bu yalnızca gerginlik yaratır. Bunun yerine, çocuğunuzun diğer tür geri bildirimi aldığı yer olun. Tek bir istikrarlı yetişkinden yeterince dürüst, belirli girdiyle çocuk, boş olanı olduğu gibi tartmayı öğrenir.

Zamanlama konusunda: bu bir haftada göreceğiniz bir değişiklik değildir ve hızlı bir dönüşüm vaat eden herkes abartıyordur. Günlerle değil, aylarla düşünün. İlk fark edeceğiniz şey kendinizde olacak — otomatik övgünüzü daha erken duyacaksınız. Sonra, çocuğunuzun size iyi olup olmadığını sormak yerine ne yaptığını anlattığını fark edebilirsiniz. Küçük hareketler, sessizce birikerek. Bunun gerçekçi şekli budur.

Kısa Bir Özet

Sürekli övgü cömert hissettirir ama bir hüküm gibi işler; çocuğa kendi yargısını inşa etmek yerine cevap için sizi izlemeyi öğretir. Çocuğun gerçekte ne yaptığını — çabayı, seçimi, ısrarı — tanımlayan övgü, ona taşıyabileceği, tekrarlayabileceği ve işler zorlaştığında kullanabileceği bir şey verir. Hamle daha az sıcak övmek değil; daha isabetli övmektir. Günün sabit bir anında, gerçek bir eyleme bağlı tek bir cümleyle başlayın ve gerisi sıradan kalsın.

UYGULAMA

1. Çocuğunuz bir dahaki sefere size bir şey gösterdiğinde, bir nefes duraklayın ve sorun: "Gerçekte ne yaptılar?" O belirli tek şeyi söyleyin, sonra durun.
2. Sabit bir günlük an seçin (eve yürüyüş, akşam yemeği, yatma vakti) ve onu somut övgü pencereniz yapın, o dilimde tutun.
3. Otomatik bir "harikasın!" yakaladığınızda, hemen ardından somut ayrıntıyı ekleyin — kendinizi azarlamayın.
4. Sıcaklığınızı aynı tutun; yalnızca sözlerinizin neye bağlı olduğunu değiştirin ve buna günler değil, aylar tanıyın.

Denemeye İzin Vermek

Hiç çocuğunuzun bir şeye — bir bardağa, bir fermuara, bir makasa — uzandığını izlerken elinizin aklınızdan önce hareket ettiğini hissettiniz mi? Çoktan oradaydınız, yönlendiriyordunuz, düzeltiyordunuz, işi bitiriyordunuz. O kadar hızlı oldu ki neredeyse fark etmediniz. Ve sonrasında aklınızda küçük bir şey kaldı: müdahale etmeli miydiniz, yoksa geri mi çekilmeliydiniz diye bir kıvılcım şüphe.

Bu an birçok şekle girer. Sabah koşturmaca olduğu için ayakkabıları bağlayan ebeveynidir. Çocuk soruyu sormayı bitirmeden cevabı veren kişidir. Gece onda okul projesini devralan kişidir, çünkü teslim tarihi yarındır ve sonuç önemlidir. "Bırak ben yapayım, daha hızlı" diyen yetişkindir — ve genellikle gerçekten daha hızlıdır. Asıl sorun da tam olarak budur. Müdahale etmek kısa vadede işe yarar, bu yüzden de iki tarafın da hiç sorgulamadığı bir alışkanlığa dönüşür.

Daha ince biçimlerde de gizlenir. Çocuk taşlara dokunmadan önce tüm oyunu açıklamak. Çizimi düzeltmek. Cümleyi tamamlamak. Çocuğun sürekli izin almak için yukarı bakmasına yetecek kadar yakında durmak. Bunların hiçbirisi sevginin başarısızlıkları değildir — umursayan ve çocuğun zorlanmak üzere olduğunu açıkça görebilen birinin doğal refleksidir. Zorlanma, ortadan kaldırmak istediğimiz kısımdır. Ama zorlanma aynı zamanda özgüvenin gerçekten inşa edildiği kısımdır.

Aslında Altta Neler Oluyor

İşte açık mekanizma: özgüven, size yapabileceğinizin söylenmesinden gelmez. Yapabildiğinize dair kanıt toplamaktan gelir. Ve bu kanıt toplamanın tek yolu harekete geçmek, biraz başarısız olmak, ayarlama yapmak ve yeniden harekete geçmektir. Düzenli olarak kurtarılan bir çocuk bu kanıtı asla toplayamaz. Bunun yerine başka bir şey toplar — birinin her zaman yakında olması gerektiğine dair sessiz bir his, çünkü kendi başlarına işler görünüşe göre yürümüyordur.

Övgünün tek başına işi yapamamasının nedeni budur. Bir çocuğa yüz kez zeki ve cesur olduğunu söyleyebilirsiniz, ama her zorluğa uzandığında bir yetişkin onu elinden alıyorsa, gerçekte aldığı mesaj eller tarafından iletilendir, kelimeler tarafından değil. Margaret Lee, *Mindsets for Parents* (2016) kitabında, bir çocuğun kendi yeteneğine dair inancının, kendisi hakkında duyduklarından çok kendini yaparken gördükleri tarafından şekillendiğini belirtir. Yapmak derstir. Kelimeler sadece yorumdur.

Ve bu döngü tekrar eder çünkü her iki tarafta da ödüllendirilir. Yetişkin sakin bir sabah, bitmiş bir proje, üzülmeleyen bir çocuk elde eder. Çocuk hayal kırıklığından kurtulur. İkisi de anlık olarak daha iyi hisseder, döngüyü kırmanın bu kadar zor olmasının nedeni de tam olarak budur: küçük, gerçek konforlardan oluşan bir döngüdür ve hiçbirinin onu kırmak için belirgin bir nedeni yoktur. Bedeli ancak çok sonra, çocuk yetişkinin onun yerine yapamayacağı bir şeyle karşılaştığında — ve zorlukla yalnız kalma pratiği hiç yapmadığını fark ettiğinde — görünür hale gelir.

Döngüyü kırmanın yolu yardım etmeyi bırakmaya dair dramatik bir karar vermek değildir. Bu tür bir karar genellikle bir hafta içinde çöker, çünkü çok büyük ve çok belirsizdir. İşe yarayan şey daha küçük ve daha spesifiktir: bir görev seçin ve bilerek ondan geri çekilin.

Bilerek Seçilmiş Küçük Bir Adım

Çocuğunuzun tek başına yapabileceği ama sizin alışkanlık olarak onun yerine yaptığı tek bir şey seçin. Ters gitmesinin bedelinin gerçekten düşük olacağı kadar küçük olmalı — okul projesi değil, teslim tarihi olan şey değil. Kendi içeceğini koymak. Gün için kendi çantasını hazırlamak. Kombinasyon tuhaf olsa bile kendi kıyafetlerini seçmek. Ne kadar sürerse sürsün kendi düğmelerini iliklemek. Görev, spesifik ve tekrarlanabilir olmasından daha az önemlidir.

Anahtar nokta bunu adlandırmaktır — yüksek sesle, kendinize ve ideal olarak çocuğunuza. "Şu andan itibaren bu senin. İhtiyacın olursa yakında olacağım ama devralmayacağım." Yüksek sesle söylemek iki şey yapar: sizi bağlar ve çocuğun beklentisini değiştirir. Kurtarılmayı beklemeyi bırakır ve görevi kendisinin olarak görmeye başlar. Diyelim ki görev çanta hazırlamak. İlk birkaç sabah yavaş olacak ve bir şey unutulacak. Unutulan o şey felaket değil, derstir — kapıda gizlice çantaya koyma dürtüsüne karşı koyabildiğiniz sürece.

Sonra mümkün olan en az dramatik şeyi yaparak devam ettirin: tekrarlayın ve sıkıcı hale gelmesine izin verin. Özgüven, kimsenin yorum yapmadığı tekrardan büyür. Çocuğunuz görevi sizin elleriniz için içinde olmadan her yaptığında, özel deposuna küçük bir kanıt parçası ekler. Bunu belirtmenize gerek yok. Çok hevesle överseniz, görevi yeniden sizin için yapılan bir şeye dönüştürürsünüz. Kısa bir "üstesinden geldin" yeterlidir — ya da hiçbir şey.

Genellikle Nerede Yanlış Gider

İlk tökezleme zamanlama tuzağıdır. Geri çekilmek daha uzun sürer ve sabahlar kısadır. Dürüst cevap şudur: bir şey öğrenen çocuk yavaş olacaktır ve bu yavaşlığın buna

değdiğine önceden karar vermelisiniz. Her gün buna izin vermek için çok aceleciyse, acele olmayan bir an seçin — hafta sonu, akşam, tatil. Pratiğin yeri olduğu yerde yaşamasına izin verin.

İkinci tökezleme sallantıdır. Çocuğunuz sizden yapmanızı isteyecek, ya da sinirlenecek, ya da yarıda bırakacaktır. Bu, yapamadığının kanıtı değildir; öğrenmenin dışarıdan görünüşü budur. Bu olduğunda, iki zıt hataya karşı koyun: devralmak ve tamamen çekip gitmek. Yakın durun, sessiz durun ve yardım gerçekten gerekiyorsa en az miktarı verin — el yerine bir soru. "Hangi kısmı takılıyor?" yardımcı olur. Onların yerine yapmak tüm dersi geri alır.

Üçüncü tökezleme ebeveyn suçluluğudur ve bu genellikle çocuğun hayal kırıklığından daha yüksek seslidir. Çocuğunuzun zorlandığını izlemek rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık sizi kurtarmaya doğru iter. Bunu olduğu gibi fark edin — sizin duygunuz, çocuğunuzun kapasitesine dair bir işaret değil. Hissedebilir ve yine de ona göre hareket etmeyebilirsiniz.

Ne kadar süreceğine gelince: yeni alışkanlığın normal hissettirmesi için günleri değil haftaları bekleyin ve daha iyi hissettirmeden önce biraz daha kötü hissettirmesini bekleyin. Küçük, sürdürülebilir adımlar hızdan daha önemlidir. Bir geri çekilme pratiğini bir ay boyunca istikrarlı tutabilirsiniz, gerçek bir iş yapmış olursunuz.

Kısa Bir Özet

Özgüven kanıttan inşa edilir ve kanıt yapmaktan gelir. Çocuğunuz sizin elleriniz görevin üzerindeyken bunu toplayamaz. İleriye giden yol, küçük, düşük riskli bir görev seçmek, onu çocuğunuzun olarak adlandırmak, yavaşlığa ve sallantıya tahammül etmek ve yardımınızı mümkün olan en az miktarda tutmaktır. Bu büyük bir dönüşüm değildir — çocuğunuzun harekete geçen kişi olmasına izin vermeye dair sessiz, tekrarlanan bir karardır.

UYGULAMA

1. Çocuğunuzun artık tek başına yapacağı küçük, düşük riskli bir görev seçin (içecek koymak, çantasını hazırlamak, kıyafetlerini seçmek).
2. Yüksek sesle ona bunun kendisinin olduğunu ve devralmayacağınızı söyleyin.
3. Zorlandığında, ona uzanmak yerine bir soru sorun — en küçük yardımı verin, asla işin tamamını yapmayın.
4. Bir ay boyunca çok fazla yorum yapmadan tekrarlayın; sıradan hale gelmesine izin verin.

Düşüncelerini İfade Eden Çocuk

Bakımınızdaki bir çocuğun en son ne zaman beklemediğiniz bir şey söylediğini düşünün. Belki küçük bir itirazdı — "Bunu giymek istemiyorum" — ya da sizi hazırlıksız yakalayan bir soruydu, ya da akşam yemeğinde sizinkine katılmayan bir görüştü. O anda ne yaptınız? Durup dinlediniz mi, yoksa doğrudan düzeltmeye, açıklamaya ya da konuyu geçiştirmeye mi geçtiniz?

Yıllar içinde yüzlerce kez tekrarlanan o an, bir çocuğun kendi sesine dair duygusunun inşa edildiği ya da sessizce aşıldığı yerdir. Bu nadiren büyük, dramatik sahnelerde olur. Günlük hayatın sıradan akışında olur — okuldan eve dönüş yolunda, market kuyruğunda, yatmadan önceki on dakikada. Ve birkaç tanıdık şekle bürünür.

Bazen bir çocuğun bir şey söylemeye başlayıp sonra sesini çıkarmanası gibi görünür: "Boşver," "Önemli değil," "Unut gitsin." Bazen bir cevabı olan ama önce herkesinkini duymayı bekleyen, sonra en yüksek sesle söylenenle aynı fikirde olan bir çocuk gibi görünür. Bazen yalnızca hayal kırıklığına uğradığında ya da öfkелendiğinde konuşan bir çocuk gibi görünür, çünkü yer kaplamaya yalnızca o zaman kendini haklı görür. Ve bazen evde serbestçe konuşan ama aileden birileri dinlediği anda susan bir çocuk gibi görünür.

Bunların hiçbirisi karakter kusuru değildir. Bunlar alışkanlıklardır ve alışkanlıklar nazikçe yeniden şekillendirilebilir — ama ancak nereden geldiklerini anladığınızda.

Altındaki sessiz işleyiş

Tüm bunların altında basit bir mekanizma yatar. Bir çocuk, düşüncelerinin hoş karşılanıp karşılanmadığına dair resmini, bir düşünceyi paylaştıktan sonra ne olduğunu izleyerek oluşturur. Konuşmak güvenilir biçimde duyulmakla sonuçlanıyorsa — kısa da olsa, yetişkin aynı fikirde olmasa bile — çocuk iç dünyasının dünyada bir yeri olduğunu öğrenir. Konuşmak güvenilir biçimde sözünün kesilmesiyle, cümle ortasında düzeltilmeyle, gülünmeyle ya da bir yetişkinin çok daha uzun açıklamasına karışmakla sonuçlanıyorsa, çocuk başka bir şey öğrenir: susmak daha güvenlidir.

Bu mekanizmayı bu kadar kalıcı kılan şey, işlemeye devam etmek için dramatik hiçbir şeye ihtiyaç duymamasıdır. Kimsenin kaba olması gerekmez. Çocuğun cümlesini "doğru" cevapla tamamlayan bir ebeveyn yardımcı olmaktadır. Hemen doğru açıklamayı sunan bir ebeveyn eğitici davranmaktadır. Telefonunu kaydırırken "sonra konuşuruz" diyen bir ebeveyn sıradan davranmaktadır. Bunların her biri küçük, affedilebilir bir andır. Sorun yalnızca bunlardan çok fazla olmasıdır ve kimse saymıyorken bile çocuk saymaktadır.

Bunun bir de ikinci katmanı var. Çocuklar yalnızca düşüncelerinin hoş karşılanıp karşılanmadığını öğrenmiyorlar — bir düşüncenin *ne için* olduğunu da öğreniyorlar. Ne zaman bir görüş sunsalar yetişkin bunu tartışılacak ve kazanılacak bir pozisyon olarak ele alıyorsa, konuşmanın bir yarış olduğunu ve genellikle kaybedeceklerini öğrenirler. Ne zaman bir tercih belirtseler yetişkin bunu yönetilecek bir müzakere olarak ele alıyorsa, tercihlerinin çözülecek bir sorun olduğunu öğrenirler. Zamanla birçok çocuk en ucuz çözümü bulur: daha az söyle, daha hızlı aynı fikirde ol, iç dünyayı içeride tut.

Ve işte gözden kaçırması kolay olan kısım. Sessizlik tek bedel değildir. Ne düşündüğünü söylemeyi bırakan bir çocuk, *yüksek sesle düşünme* pratiğini de bırakır. Bir görüş oluşturmak, kendini söylerken duymak, nasıl kulağa geldiğini fark etmek, onu revize etmek — bütün bu döngü bir beceridir ve her beceri gibi kullanıldıkça gelişir. Bu konuda az pratik yapan bir çocuk yalnızca daha sessiz olmaz; kendi aklını bilme konusunda daha az pratikli olur. Bu bölümün burada olmasının nedeni budur. Kendine güven, yukarıdan yağın övgüyle inşa edilmez; bir düşünceye sahip olmanın, ona söz vermenin ve bunu yaparken hayatta kaldığını fark etmenin küçük günlük deneyimiyle inşa edilir.

Dinlemek aynı fikirde olmak değildir

Buradaki en yaygın yanlış anlama, dinlemenin taviz vermek anlamına geldiğidir. Birçok yetişkin, hiç karar vermeden, bir çocuğun görüşünü verilmesi ya da reddedilmesi gereken bir talep olarak ele alır. Çocuk "Bu akşam yemeğinden nefret ediyorum" der ve yetişkin "menüyü değiştir" duyar. Çocuk "okul sıkıcıydı" der ve yetişkin okulla ya da kendisiyle ilgili bir suçlama duyar.

Dinlemek farklı bir şeydir ve çok daha hafiftir. Söyleneni, onunla bir şey yapmadan önce almak anlamına gelir. "Nefret güçlü bir kelime — neler oluyor?" demek dinlemektir. "Sevmek zorunda değilsin ama yemek bu," demek, sinirlenmeden söylendiğinde, yine dinlemektir. Her ikisi de çocuğun ifadesini, çocuğun iç dünyası hakkında bir bilgi parçası olarak ciddiye alır, ele alınması gereken bir talep olarak değil. Çocuk bundan değerli bir şey öğrenir: gerçekten ne düşündüğümü söyleyebilirim ve dünya başıma yıkılmaz.

Bu ayrım önemlidir çünkü birçok ebeveyni baştan dinlemekten alıkoyan korkuyu ortadan kaldırır. Aynı fikirde olmak zorunda değilsiniz. Planınızı, kurallarınızı ya da fikrinizi değiştirmek zorunda değilsiniz. Yalnızca cümlelerin yerleşmesine izin vermeniz, onu kabul etmeniz ve sonra olduğunuz yetişkin olarak yanıt vermeniz gerekir. Aslında, "böyle yapmayacağız — ama bana söylediğine sevindim" duyan bir çocuk, hiçbir zaman karşı çıkılmayan bir çocuktan daha sağlam bir şey öğrenir: dürüstlük, istediğini elde etmese bile güvenlidir.

Sıradan hayatta nasıl görünür

Diyelim ki bir çocuk eve geliyor ve bir öğretmenin haksızlık yaptığını duyuruyor. Burada iki kolay yol var ve ikisi de çıkmaz sokak. Biri öğretmeni refleksiyle savunmak — "o sadece işini yapıyor" — ki bu çocuğa olaylara dair algısının güvenilmez olduğunu ve şikâyet etmenin düzeltilmekle sonuçlandığını öğretir. Diğeri hemen öfkeye katılmak — "bu rezalet, okulu arayacağım" — ki bu çocuğa güçlü duyguların yetişkinleri kendi adına harekete geçirmenin bir kaldırıcı olduğunu öğretir. Orta yol gösterişsizdir: "Bu sinir bozucu görünüyor. Bana ne olduğunu anlat." Sonra gerçekten anlatmalarına izin verin, düzeltmeden, araya girip tamir etmeye çalışmadan.

Ya da diyelim ki sekiz yaşındaki bir çocuk okuldaki bir arkadaşını artık sevmediğine karar verdiğini söylüyor. Dürtü sorgulamaktır — neden? ne yaptı? — ya da üstünü örtmektir — öyle demek istemiyorsun, o çok tatlı. Ama bir çocuğun bir kişi hakkında karışık ya da belirsiz bir duyguya sahip olma hakkı vardır ve bunu söylemek kendini tanıma pratiğidir. Dinleyebilir, bir açık soru sorabilir ve orada bırakabilirsiniz. Jessica Lahey'nin *The gift of failure* (2015) kitabındaki daha geniş argüman, geri çekilip çocukların kendi deneyimleriyle boğuşmasına izin vermenin, onu yönetme kapasitesini geliştirme biçimi olduğudur — ve bir çocuğun ne hissettiğini ve ne istediğini ifade etmeye yönelik ilk denemeleri tam da bu tür bir deneyimdir. Yani dinlemek pasif değildir. Çocuğun içindeki bir şeyin öne çıkabilmesi için geri çekilmenin bir biçimidir.

Bütün bunları bir evin küçük sohbet alışkanlıklarında görebilirsiniz. Çocuğa ne düşündüğü soruluyor ve sonra gerçekten bir cevap duyuluyor mu? Günün içinde — beş dakika bile olsa — yetişkinin dikkatinin gerçekten müsait olduğu bir an var mı? "Bilmiyorum" tam bir cevap olarak kabul ediliyor mu, yoksa bir sınava mı yol açıyor? Evdeki yetişkinler, birbirleriyle aynı fikirde olmasalar bile, görüş sahibi olmanın sıradan bir şey olduğunu gösterecek şekilde ne düşündüklerini söylüyorlar mı? Çocuklar bütün bunları kimse onlara açıklamadan emerler.

Neden tekrarlanır

Kalıp sıkıcı ve affedilebilir bir nedenden tekrarlanır: yetişkinler meşguldür ve bir çocuğu düzeltmek onu sonuna kadar dinlemekten daha hızlıdır. Sonuna kadar dinlemek birkaç saniye daha alır ve bu saniyeler gün içinde birikir. Yani cevabı verme, cümleyi tamamlama ya da sohbeti ilerletme dürtüsü tembellik değildir — triyajdır. Sorun şu ki çocuk "şu an meşgulüm" ile "düşüncelerin zamanıma değmez" arasındaki farkı ayırt edemez. Bu yüzden bütün gün kusursuz biçimde dikkatli olmaya çalışmak yerine anlarınızı bilinçli olarak seçmeye değer. Günde bir kez gerçek beş dakika dinlemek, bir saat dağınık müsaitlikten daha fazlasını yapar.

Ve kalıp diğerk yönde de tekrarlanır. Bir çocuk görüşünün genellikle hoş karşılanmadığına inandığında, onu serbestçe sunmayı bırakır, böylece yetişkin dinleme pratiğini daha az yapar, böylece çocuk konuşmanın güvenli olduğuna dair daha az onay alır ve döngü sıkılaşır. Bunu kırmak, güven hakkında bir konuşma ya da duygular hakkında bir aile toplantısı gerektirmez. Günlük akışta küçük bir değişiklik gerektirir: çocuk beklemediğiniz bir şey söylediğinde, yanıt vermeden önce durun — bir nefeslik bile olsa. O duraklama bir teknik değildir. Mesajın kendisidir: seni duydum ve söylediğin şey zamanımdan bir anı hak ediyor.

ve artık onunla oturmak istemiyor. Bunu çözülecek bir sorun olarak ele almak caziptir — ne olduğunu sormak, konuşarak halletmeyi önermek, düzeltmek için bir oyun randevusu ayarlamak. Ama bunların hepsinden önce daha basit bir hamle var: "Bunu neden söylüyorsun?" Sorgulama olarak değil, gerçek bir merak olarak. Cevap sizi şaşırtabilir. Küçük ve düzeltilebilir bir şey olabilir ya da gerçek bir zorluğu ortaya çıkarabilir. Her iki durumda da çocuk artık bir görüş belirtme ve yönetilmek yerine daha fazlasını anlatmaya davet edilme deneyimini yaşamıştır.

Bu sıradan anlar alışkanlığın oluştuğu yerdir — duygular hakkında özel konuşmalarda değil, aile hayatının günlük gidiş gelişinde. Akşam yemeğinde ne pişirileceği, hangi yolun izleneceği, bir filmin iyi olup olmadığı hakkında "sen ne düşünüyorsun?" diye sorulan çocuk, sessiz ve tekrarlanan bir görüş oluşturma ve bunu yüksek sesle söyleme pratiği yapmaktadır. Bu konuşmaların hiçbirisi kendi başına önemli değildir. Tam da bu yüzden işe yararlar: sonraki yüksek riskli anlar için düşük riskli provalardır.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Günün sıradan bir anını seçin — okula yürüyüş, eve dönüş yolu, masanın toplanması — ve o anda bir açık soru soracağınıza, sonra çocuk cevabını bitirene kadar hiçbir şey söylemeyeceğinize karar verin. "Okul nasıldı?" değil, çünkü bu "iyi" cevabını davet eder; gerçek bir görüş gerektiren bir şey: "Bugünün en güzel kısmı neydi?" ya da "Bu konuda ne düşündün?" ya da "Bugünle ilgili bir şeyi değiştirebilseydin, ne olurdu?" Sonra zor kısmı: sessizliği doldurmayın. Uzasın. Gerekirse içinizden ona kadar sayın. Çocuklar genellikle sorunun gerçek mi yoksa sadece bir formalite mi olduğuna karar vermek için birkaç saniyeye ihtiyaç duyar.

Cevap verdiklerinde düzeltme, öğretme ya da hemen kendi görüşünüzü ekleme dürtüsüne direnin. Basit bir "hı, bunu düşünmemiştim" ya da "daha fazla anlat" yeterlidir. Bir tartışma kulübü yönetmiyorsunuz. Çocuğa cevabının sorunun amacı olduğunu, sizinkine bir giriş olmadığını gösteriyorsunuz. Tek kelimelik bir cevap verirlerse zorlamayın —

başka bir gün tekrar deneyin. Alışkanlık tek bir konuşmanın iyi geçmesiyle değil, tekrarlarla inşa edilir.

Devam ettirmek için, her gün zaten olan bir şeye bağlayın, böylece hatırlamaya bağlı olmasın. Yatma rutini, otobüs durağına yürüyüş, akşam yemeğinden sonraki beş dakika — bir dayanak noktası seçin ve sorunun orada yaşamasına izin verin. Ve ilk başta hem size hem onlara garip hissettireceğine hazırlıklı olun. O gariplik işe yaramadığının işareti değildir. Yeni bir alışkanlığın inşa edilmesinin sesidir, her seferinde küçük bir alışverişle.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk ve en yaygın tökezleme düzeltme refleksidir. Bir çocuk olgusal olarak yanlış, haksız ya da kırıncı bir şey söyler ve her içgüdü hemen düzeltmeyi söyler. Bazen düzeltmelisiniz — ama her zaman değil ve her zaman o anda değil. Her cevap düzeltilirse, çocuk konuşmanın yalnızca yüksek sesle yanılmaya bir davet olduğunu öğrenir. Düzeltmeyi önemli olduğunda saklayın ve bazı şeyleri bırakın. Konuşma alışkanlığı daha oturduğunda her zaman bir şeye sonra dönebilirsiniz.

İkinci tökezleme sessizliği doldurmaktır. Yetişkinler genellikle duraklamalardan rahatsız olur ve çocuklar düşüncelerini beklediğimizden daha yavaş oluşturur. İki saniye sonra bir öneri ya da takip sorusuyla atlarsanız, çocuğa beklemenin anlamsız olduğunu öğretmiş olursunuz — nasılsa boşluğu başka biri doldurur. Çözümü tarif etmesi kolay, yapması zordur: doğal hissettirenden daha uzun bekleyin. En iyi cevaplar genellikle kırmak istediğiniz duraklamadan sonra gelir.

Üçüncü tökezleme tutarsızlıktır. Bir hafta açık soruyu sorarsınız, sonra hayat meşgulleşir ve rutin ortadan kalkar. Bu normaldir — başarısız olabileceğiniz bir program değildir. Çözüm, dayanak noktasını kötü bir haftayı atlatacak kadar küçük yapmaktır. Günde bir kez, zaten var olan bir anda bir soru, sürdüremeyeceğiniz ayrıntılı bir konuşma ritüelinden daha kalıcıdır. Ve bir hafta kaçırırsanız, yeniden başlayın. Çocuklar tutarlılığınızın hesabını tutmuyor; düşüncelerinin hoş karşılanıp karşılanmadığına dair genel hissi alıyorlar.

Değişimin ne kadar süreceğine gelince: gerçekçi olarak iki haftada bir dönüşüm beklemiyorsunuz. İlk aradığınız şey küçük anlardaki bir değişimdir — "boşver" demeden önce duraklayan ya da sorulmadan bir görüş sunan bir çocuk. Bunlar haftalar ve aylar içinde kademeli olarak gelir ve dramatik bir şey beklerken kolayca gözden kaçır. Daha derin değişim — iç dünyasının dünyada bir yeri olduğuna güvenen bir çocuk — bu küçük alışverişlerin yüzlercesinin birikimidir ve bunların çoğu o anda sıradan hissettirecektir.

Kapanış sözü

Düşüncelerini ifade eden çocuk böyle doğmaz. Böyle yapılır: yavaşça, soran ve sonra dinleyen, bir düşünceyi hemen onunla bir şey yapmadan alan ve yüzlerce küçük, unutulabilir anda konuşmanın güvenli olduğunu gösteren yetişkinler tarafından. Her konuşmayı doğru yapmanız gerekmez. Yalnızca bir sonrakine yer açmaya devam etmeniz gerekir.

UYGULAMA

1. Günlük bir an seçin (okula yürüyüş, akşam yemeğinden sonra, yatma vakti) ve orada bir açık soru sorun — sonra yanıt vermeden önce en az on saniye bekleyin.
2. Çocuğunuz cevap verdiğinde, düzeltmek ya da tavsiye vermek yerine "daha fazla anlat" ya da "bunu düşünmemiştim" diye karşılık verin.
3. Düzeltmeye ya da sessizliği doldurmaya kayarsanız, bırakın ve ertesi gün tekrar deneyin — tutarlılık mükemmellikten daha önemlidir.

Aşırı Korumanın Gölgesi

Çocuğunuz merdivenlerden çıkarken, daha tökezlemeden onu yakalamaya hazır, gözden uzak bir yerde durup beklediğinizi hiç fark ettiniz mi? Ya da ağzını açmaya fırsat bulamadan onun adına bir soruyu yanıtladığınız oldu mu? Bu tanıdık geliyorsa, yalnız değilsiniz. Çoğu ebeveyn bu çekimi hisseder. Sevgiden gelir, korkudan gelir ve bu ikisini birbirinden ayırt etmek çoğu zaman zordur.

Aşırı korumacılık genellikle kendini ilan etmez. Nadiren çocuğun büyümesine dramatik bir şekilde izin vermeme gibi görünür. Daha sık olarak, küçük ve makul görünen anlarda saklanır. Sırt çantasını siz taşırsınız çünkü ağırdır. Yapbozu siz tamamlarsınız çünkü çok uzun sürüyordur. İki çocuk bir oyuncak yüzünden tartışırken araya girersiniz çünkü gözyaşlarına doğru gittiğini görebiliyorsunuzdur. Kıyafetlerini, etkinliklerini, arkadaşlarını siz seçersiniz; hepsi de daha iyi bildiğinize dair sessiz bir inançla. Bu seçimlerin her biri o anda nazik hissettirir. Aylar ve yıllar boyunca bir araya geldiklerinde ise çocuğun kimse tek kelime etmeden içine işlediği bir mesaj gönderirler: *bununla tek başına başa çıkamazsın*.

Bunun günlük hayatta aldığı biçimi fark etmeye değer, çünkü nadiren tek büyük bir şeydir. Sınıfa girip öğretmene alerjiyi hatırlatan ebeveyndir — çocuğun önünde, tekrar tekrar. Her ödevin cevabını dosyaya konmadan önce bir daha kontrol edendir. Komşu iki kapı ötede oturuyor ve çocuk bunu yapacak yaşta olsa bile, çocuğun tek başına komşuya yürümesine asla izin vermeyendir. Bu davranışların hiçbirisi zalimce değildir. Kalıbı bu kadar zor görünür kılan da budur. Özenle inşa edilmiştir ve özeni sorgulamak yanlış hissettirir.

Aslında Altta Ne Oluyor

İşte mekanizma, açık ve basit: bir çocuk bağımsızlığı tıpkı yürümeyi öğrendiği gibi öğrenir — yaparak, düşerek ve tekrar deneyerek. Onun yerine bir sorunu her çözdüğünüzde, kendi başına çözebileceği küçük bir fırsatı elinden alırsınız. Zamanla çocuk sadece beceriyi kaçırmaz. Başlangıçta o beceriye sahip olmadığına inanmaya başlar. İnşa ettiği güven, zor bir şeyle başa çıkma anısından gelir ve eğer zor bir şeyle başa çıkma fırsatı hiç bulamazsa, o anı hiç oluşmaz.

Bir katman daha var ve bu konuda dürüst olmakta fayda var. Aşırı korumacılık çoğu zaman çocuğu korumaktan çok ebeveyni rahatlatır. Çocuğunuza bir sorunu teslim etmek, onun zorlandığını izlemenin huzursuzluğuyla oturmak demektir. Sorunu geri almak ise o huzursuzluğu hemen gidermek demektir. Sorumlu hissettirir. Sevecen hissettirir. Ama bu, kısa vadeli sakinliğinizi çocuğunuzun uzun vadeli kapasitesiyle değiş tokuş eden bir kısayoldur ve bu değiş tokuş o kadar sessizce gerçekleşir ki kimse faturayı fark etmez.

Kalıp Neden Tekrarlanır

Çoğu ebeveyni şaşırtan kısım burasıdır: kalıp çocuk büyüdükçe kendiliğinden solmaz. Aksine yoğunlaşma eğilimindedir. Kendi ayakkabısını giyemeyen bir yürümeye başlayan çocuk, kendi çantasını toplayamayan okul çağı çocuğuna dönüşür ve o zamana kadar riskler daha yüksek hissettirir. Artık bir sınav vardır, bir teslim tarihi vardır, risk almaya fazla kırılğan görünen bir sosyal durum vardır. Siz yine araya girersiniz ve çocuk yine araya girmenin sevginin görünüşü olduğunu öğrenir. Ellen Bowers, *The Everything Guide to Raising a Toddler* (2011) kitabında, yürümeye başlayan çocukların küçük bağımsızlık eylemlerini pratik etmeye tam da bu erken çabalar sonraki güvenin temelini oluşturduğu için alana ihtiyaç duyduklarını belirtir — kapasite onları korumanız gereken bir şey değil, büyötmeye çalıştıkları bir şeydir.

Kalıbın sürmesinin daha sessiz bir nedeni daha var. Kurtarılmaya alışkın bir çocuğun hayal kırıklığıyla kalma pratiğı yoktur. Bu yüzden bir şey zorlaştığında yukarı bakar. Bekler. Tembel ya da manipölatif olduğı için değil, kalıp ona beklemenin işe yaradığını öğrettiğı için. Bu çocukta bir kusur değildir. Uzun süredir aynı şekilde işleyen bir sistemin öngörülebilir sonucudur. Ve böyle sistemler, biri nihayet değişmeleri gerektiğini fark ettiğı için kırılmaz. Yavaşça değişirler, genellikle çok küçük adımlarla — ki bu bölümün ikinci yarısı tam olarak buna bakacak.

En küçük uygulanabilir adım, bu hafta bir şeyi devretmektir — ve sadece bir şeyi. Çocuğunuzun fiziksel olarak yapabileceğı bir şey seçin, kötü ve yavaş yapsa bile. Kendi içeceğini doldurmak. Normal bir okul günü için kendi çantasını toplamak. İki tişört arasından seçim yapmak. Bir atıştırmalık seçmek. Siz kapıda beklerken binaya kendi başına girmek. Seçiminizi belirli ve tekrarlanabilir tutun, böylece özel bir olay değil, rutinin bir parçası olsun. Sonra, en önemlisi, geri almayın. Bütün mesele, bu tek şeyin onun kalmasıdır — sizin yapsaydınız daha hızlı ve daha düzgün olacağı sabahlarda bile.

İkinci yarı daha zor yarıdır: araya girmeden yakın durmak. Çocuğunuz içeceği döktüğünde, içgüdünüz daha o tepki vermeden size bir bez kapmanız için bağıracaktır. Durun. Ona ne yapmak istediğini sorun. Varsayalım ki çocuğunuz bir montun fermuarını çekmekte zorlanıyor ve homurdanmaya başlıyor. Fermuarı çekmek yerine şöyle diyebilirsiniz: "Fermuar zor. Bazen montun alt kısmını bir elinle sabit tutmak yardımcı olur." Bu bir ipucudur, kurtarma değil. İş hâlâ onlar yapar ve yanlarına aldıkları anı, montu giydikleri andır — biraz tavsiyeyle, ama kendi elleriyle.

Devam ettirmenin yolu "yapıldı" listesi yerine "devredildi" listesi olarak düşünmektir. Devrettiğiniz tek şeyi aklınızda ya da kâğıt üzerinde yazın. Bir iki hafta içinde, akıcı hale geldiğinde, ikinci küçük bir şey ekleyin. Beş değil. Bir tane daha. Bu tempo kasıtlı olarak

yavaştır ve yavaşlık buradaki yöntemin tamamıdır. Bir anda bir yığın sorumluluk devreden her ebeveyn, çocuğu bunalmış hissetmeye hazırlar, bu da doğrudan tekrar araya girmeye götürür. Küçük ve istikrarlı, her seferinde bir şey, gerçekten kalıcı olan budur.

İşlerin Karıştığı Yer

İlk denemelerin kötü gitmesini bekleyin. İçecek dökülür. Çanta kitap olmadan toplanır. Seçilen tişört hiçbir şeye uymaz. Bu, çocuğun hazır olmadığının işareti değildir — bir becerinin inşa edilmesinin normal dokusudur ve aynı zamanda çoğu ebeveynin denemeyi bıraktığı andır. İşin püf noktası, karışıklığı denemenin başarısız olduğunun kanıtı olarak değil, ders olarak görmektir. Dökülen bir şey, nasıl silineceğini öğrenmek için bir fırsattır. Unutulan bir kitap, çıkmadan önce çantanın nasıl kontrol edileceğini öğrenmek için bir fırsattır. Bir şey ters gittiği anda hemen atlarsanız, çocuk amaçladığının tam tersini öğrenir: kendi başına denemek sadece başkasının düzeltmesine yol açar, o halde neden zahmet edeyim?

Ebeveynlerin tökezlediği diğer yer kendi yüzlerindeki ifadedir. Çocuklar gerginliği okumakta uzmandır. Orada, elleriniz havada, her sallanmada yüzünüzü buruşturarak durursanız, verilen mesaj "bunu yapabilirsin" değil — "yapabileceğini sanmıyorum"dur. İçiniz tamamen başka bir şey yapıyor olsa bile, mümkün olduğunca rahat görünmeye çalışın. Yapabildiğinizde ellerinizi başka bir yerde meşgul edin. Onlar fermuarla boğuşurken bulaşıkları yıkayın. Onlar bir arkadaşıyla kendi tartışmasını çözerken bir sayfa kitap okuyun. Fiziksel sakinliğiniz, onlara durumun yönetilebilir olduğunu öğreten şeyin bir parçasıdır.

Bazı günler geriye doğru bir adım olacaktır. Çocuğunuz yapamadığını söyleyip yakınıp sizin devralmanız için yalvarabilir. İşte o an, normalden biraz daha fazla yardım teklif etmek gerçekten sorun değildir — bir ipucu, bir gösterim, yakın durmak. Önemli olan, bütün meselenin tamamını geri almamanızdır. "Destek" ile "kurtarma" arasındaki çizgi, desteğin işi onlara bırakmasıdır. Yorgun bir akşamda, desteği cömertçe verin. Sonra ertesi gün düzene geri dönün. Haftalar boyunca tutarlılık, belirli bir gün mükemmellik değil, kalıbı inşa eden şeydir.

Ne kadar süreceğine gelince: bir hafta sonundan uzun, bir çocukluktan kısa. Pratik anlamda, küçük bir görevin normal hissettirmesi için birkaç hafta sallanmasını bekleyin ve çocuğun bazen yapabildikten sonra bile onun yerine yapılmasını isteyebileceğini bekleyin. Bu olağandır — konfora duyulan bir açlıktır, kapasite eksikliği değil. İşe yarayıp yaramadığına karar vermeden önce istikrarlı, düşük baskılı bir ay pratik verin. Geriye bakıp biraz daha rahatlık görebiliyorsanız, dökülen bir şeyden biraz daha hızlı toparlanma ya da olaysız halledilmiş unutulmuş bir eşya varsa, o zaman işe yarıyordur. Devam edin.

Mesele hiçbir zaman size hiç ihtiyaç duymayan bir çocuk değildi. Her ay size biraz daha az ihtiyaç duyan ve siz yanında yokken dağılmayan bir çocuktur.

Son Bir Söz

Aşırı korumacılık nadiren sevginin başarısızlığıdır. Çok hızlı hareket eden, çocuk denemeden önce araya giren sevgidir. Çözüm sıcaklığı geri çekmek ya da çocuğun tek başına batmasına izin vermek değil — daha yavaş hareket etmek, her seferinde küçük bir şey devretmek ve o bunu çözerken sakin kalmaktır. Her düşürülen şey ve yavaş çekilen fermuar, çocuğun başa çıkabildiğine dair anıyı toplaması için bir fırsattır ve o anı güvenin ham maddesidir. Bugün ebeveynliğinizi baştan aşağı değiştirmenize gerek yok. Bir şeyi devretmeniz ve sonra geri almamanız yeterli.

UYGULAMA

- Bu hafta çocuğunuzun tek başına yapmaya başlayabileceği küçük, tekrarlanabilir bir görev seçin ve dağınık günlerde bile onun kalsın.
- Bir şeyler ters gittiğinde, ne yapmak istediğini sorun ya da araya girmek yerine bir ipucu verin.
- Her bir iki haftada bir, bir küçük sorumluluk daha ekleyin — fazlasını değil.
- Değişikliği ayarlamaya karar vermeden önce bir ay verin ve mükemmellik yerine küçük rahatlık işaretlerine bakın.

Hata Yapmak ve Yeniden Başlamak

Hiç bir çocuğun kule gibi dizilmiş blokları devirdiğini ve sonra günün geri kalanında o bloklara bir daha dokunmayı reddettiğini izlediniz mi? Ya da bir çocuğun boyama sayfasında çizginin dışına tek bir çizgi çekip koca sayfayı sessizce buruşturup attığını gördünüz mü? Belki de bir çocuğun bir kutu oyununu kaybedip tam bir inançla "oyunlarda sonsuza kadar kötüyüm" diye ilan ettiğini izlemiştinizdir. Bunlardan herhangi biri tanıdık geliyorsa, bu bölümün konusunu zaten biliyorsunuz demektir.

Küçük, sıradan biçimlerde ortaya çıkar. Bir çocuk bir çizimi o kadar çok siler ki kâğıt yırtılır. Bir çocuk bulmacayı daha denemeden "yapamam" der. Bir çocuk düğmeleri iliklemenizi, kesme işini, yazmayı sizden ister, çünkü kendi yaparsa yanlış yapma riski vardır. Bu mükemmeliyetçilik gibi, tembellik gibi ya da ani bir inatçılık gibi görünebilir, ama altında genellikle aynı sessiz korku yatar: bir hatanın yalnızca görevle ilgili değil, kendileriyle ilgili bir anlam taşıyacağı korkusu.

Bir ebeveyn olarak, kendi reflekslerinizin sınıandığı yer tam burasıdır. İçgüdüünüz hemen koşup düzeltmek, ya da çok çabuk güvence vermek ("Mükemmel! Sorun yok!") ya da kule neredeyse bitmiş olduğu için bir anlık bir hüsrana hissetmek olabilir. Bunların hiçbirisi sizi kötü bir ebeveyn yapmaz. Sizi insan yapar. Üzerinde durmaya değer soru daha yumuşak bir sorudur: çocuğum benden bir hatanın ne anlama geldiğine dair ne öğreniyor?

Aslında Altta Neler Oluyor

İşin açık hali şu: bir hata sadece bilgidir. Çocuğun olmasını istediği şeyle gerçekte olan arasındaki bir boşluktur. Hepsi bu — bir sonra ne deneyeceğine dair bir işaret. Ama çocuklar bunu otomatik olarak böyle okumaz. Bunu öğrenmeleri gerekir ve çoğunlukla çevrelerindeki yetişkinlerden öğrenirler.

Bir çocuğun yeniden denemeyi reddettiğinde gerçekte korktuğu şey, çoğu zaman hatanın kendisi değildir. Ona yüklediği anlamdır. Kule yıkıldıysa, belki bu "ben sakarım" demektir. Daha büyük çocuklar güldüyse, belki bu "bu işte iyi değilim ve asla olamayacağım" demektir. Öz değer üzerine erken çocukluk dönemi kitabı "It's Ok to Be Me'de (2008) Annie Hamlaoui, çocukların kim oldukları ile ne yaptıklarını birbirinden ayırmaya yardımcı ihtiyaç duyduklarını — yanlış bir cevabın ya da berbat bir denemenin bir an olduğunu, bir kimlik olmadığını — savunur. Bu ayırım eksik olduğunda, her küçük başarısızlık devasa hissedilir ve yeniden denemek gerçekten tehlikeli görünür.

Kalıp Neden Tekrarlanıyor

Yavaşlamaya değer kısım burası. Kalıbın tekrarlanması nereden işe yaramasıdır. Bloklardan kaçınmak, kulenin bir daha yıkılmaması demektir. Kalemi size vermek, çizimin "doğru" kalması demektir. Bulmacadan önce "yapamam" demek, kimsenin onların zorlandığını görmemesi demektir. Bir çocuk için kaçınma güvenilir küçük bir makinedir: rahatsız edici duyguyu uzak tutar, böylece kullanmaya devam ederler.

Bu yüzden "endişelenme, sadece dene!" demek tek başına bu kadar nadiren işe yarar. Çocuk görev konusunda endişeli değildir. Bir duyguyu yönetiyordur ve kaçınma işini yapıyordur. Kalıbı değiştirmek için duygunun şu an olduğundan daha güvenli hale gelmesi gerekir — bu da yavaş yavaş, tekrar tekrar hata yapıp ardından korkunç bir şeyin gelmediğini görmeyle gerçekleşir.

Bir de tekrarlanmasının nedeni çocukların bizi yakından izlemesidir. Bir şey döktüğünüzde derin bir iç çekerseniz, ya da kendi hatanıza "ne kadar aptalım" diye mırıldanırsanız, ya da bir hatayı gizlemek için telaşla harekete geçerseniz, not alırlar. Hataların üstesinden gelinecek bir şey mi yoksa utanılacak bir şey mi olduğunu gerçek zamanlı olarak öğreniyorlardır. Bu, onların önünde kusursuz bir sakinlik sergilemeniz için bir neden değildir. Bu, sizi toparlanırken görmelerine izin vermeniz için bir nedendir — sesli olarak "Eh, işe yaramadı. Başka bir şekilde deneyeyim" dediğinizi duymaları için.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Gün bitmeden yapabileceğiniz bir şey var ve hiçbir maliyeti yok. Bir dahaki sefere çocuğunuz gözünüzün önünde bir hata yaptığında — suyu devirdiğinde, harfi ters yazdığında, topu kaçırdığında — her şeyden önce tek bir kısa cümle söyleyin: "Bu işe yaramadı. Sırada ne deneyeceksin?" Sonra konuşmayı bırakın. "Sorun yok, endişelenme" değil, "Dur, ben yapayım" değil. Sadece soru, sonra sessizlik.

Bunu işler kılan iki şey var. Birincisi, hatayı sıradan bir şey olarak ele alır, tıpkı düşürülmüş bir kaşığa davranacağınız gibi. İkincisi, soru bir sonraki hamleyi çocuğunuza geri verir ki bu tam da güçlendirmeye çalıştığınız kastır. Omuz silker ya da "bilmiyorum" derse, basit bir seçenek sunabilirsiniz: "Daha yavaş deneyebilirsin ya da farklı tutmayı deneyebilirsin." Sonra seçim yapmasına izin verin, seçimi sizinkinden daha kötü görünse bile. Şu anda sonuçtan çok seçim önemlidir.

Devam ettirmek için, çocuğunuz için yaptığınız ve onların kusurlu da olsa kendilerinin yapabileceği küçük bir şey seçin — kendi içeceğini koymak, kendi çantasını hazırlamak, kendi yemeğini kesmek. Bu hafta devredin, hepsini birden değil, ve dağınıklığı kabul edin. Ve ara sıra kendi hatalarınız hakkında onlara dürüst bir cümle verin: "Acele ettiğim için

ekmeği yaktım. Bu sefer dikkat edeceğim." Burada bir dil öğretiyorsunuz ve o dil konuşulduğunu duyarak öğrenilir.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yerler

İlk tökezleme zamanlamadır. Bu bölümü yanlış anda hatırlayacaksınız — zaten "bir dakika, ben düzelteyim" dedikten sonra, ya da tartışmanın ortasında, ya da okula geç kalmışken. Bu başarısızlık değildir ve hiçbir şeyi geri almaz. Onarım basittir ve sesli söylemeye değer: "Az önce ben devraldım. Gerisini sen deneyebilirsin." Çocuklar sizin kendinizi düzeltmenizi izlemekten de, ilk seferde doğru yapmanızı izlemekten de aynı ölçüde şey öğrenirler.

İkinci tökezleme soruyu kabul etmeyen çocuktur. Bazı çocuklar "sırada ne deneyeceksin?" sorusunu baskı olarak duyar ve daha da kapanır. Bu durumda soruyu bırakın ve çıtayı düşürün: "Sen bir kez daha denerken ben burada kalacağım." Ya da yan yana yapın, her birinizin kendi kâğıdı ve kendi kalemıyla. Arkadaşlık çoğu zaman teşvikten daha iyi işe yarar — bir testi paylaşılan bir şeye dönüştürür ve paylaşılan şeylerde başarısız olmak daha kolaydır.

Üçüncü tökezleme kendi hüsrانınızdır. Çocuğunuz onuncu kez pes ettiğinde, yorulmak ve "peki, sen bilirsin" deyip çekip gitmek istemek tamamen normaldir. Bu olursa, fark edin, bir nefes alın ve bir dakika odadan çıkma iznini kendinize verin. Sakin bir geri dönüş, kusursuz bir performanstan iyidir. Çocuğunuzun görmesi gereken sonsuz sabır değildir; zorlanmanın ilişkiyi kırmadığıdır.

Ne kadar süreceğine gelince: istediğinizden uzun. Günler değildir, haftalar bekleyin ve iyi dönemlerden sonra geriye gidişler bekleyin — pazartesi yeni şeyleri seve seve deneyen bir çocuk çarşamba reddedebilir ve bu sıradan bir gelişimdir, yanlış bir şey yaptığınızın işareti değildir. Cesaret verici kısım şu ki buradaki değişim birikimle işler. Her küçük "hata yaptım ve korkunç bir şey olmadı" anı yığına eklenir ve çocuğunuzun sonra dayandığı şey o yığındır. Her anı kazanmanız gerekmez. Yığına eklemeye devam etmeniz gerekir.

Kısa Bir Kapanış

Bütün bunların amacı hiç başarısız olmayan bir çocuk değildir — o çocuk yoktur. Amacı, başarısız olmanın yapılan ve sonra kalkılan bir şey olduğunu iliklerine kadar bilen bir çocuktur. Bunu, hatalara hüküm değil bilgi olarak davranarak, bir sonraki adımı çocuğunuza bırakarak ve kendi hatalarınızdan dramasız toparlanışınızı izlemelerine izin vererek inşa edersiniz. Küçük, tekrarlanan, sıradan. İşte böyle işler.

UYGULAMA

1. Bir dahaki sefere çocuğunuz bir hata yaptığında, sadece şunu söyleyin: "Bu işe yaramadı. Sırada ne deneyeceksin?" Sonra sessizce bekleyin.
2. Bu hafta kusurlu da olsa yapabilecekleri küçük bir görevi devredin ve sonucun olduğu gibi kalmasına izin verin.
3. Bugün yaptığınız bir hata hakkında ve neyi farklı yapacağınız hakkında sesli olarak dürüst bir cümle söyleyin.
4. Haftanın sonunda, çocuğunuzun yeniden denediği bir anı not edin — onu gördüğünüzü söyleyin.

Başarısızlık Korkusuyla Baş Etmek

Bir çocuğun bir şeyi denememeye karar verdiği son anı düşün. Belki çok zor görünen bir yapboz, fazla sallantılı görünen bir bisiklet, kuralları henüz net olmayan bir oyun. Yüzünde ne gördün? Peki sonra ne yaptın?

O an — çocuğun belirsiz bir şeye doğru adım atmadan önceki duraksaması — bu bölümün yaşadığı yer. Çünkü başarısızlık korkusu her zaman korku gibi görünmez. Bazen can sıkıntısı gibi görünür. Çocuk omuz silker ve "zaten saçma" der. Bazen erteleme gibi görünür: "Sonra yaparım." Bazen başka bir şeye, herhangi bir şeye ani bir ilgi gibi görünür. Bazen de tam olarak neyse öyle görünür — havuzun kenarında donup kalmış küçük bir beden ya da sınıfta soruyu yanıtlamak için kalkmayan bir el.

Ebeveynler genellikle bariz biçimleri fark eder ama sessiz olanları kaçırr. Zorlaşmaya başlamadan hemen önce her şeyi bırakan çocuk. Yalnızca zaten iyi olduğunu bildiği etkinlikleri seçen çocuk. Cümlesini bitirmeden önce "doğru mu?" diye soran, yüzüne bakıp kararı kontrol eden çocuk. Önce kendisine gülen çocuk, başkasına fırsat kalmasın diye.

Bütün bu biçimlerin ortak noktası şu: çocuk, yolun bir yerinde başarısız olmanın güvenli olmadığını öğrenmiştir. Genellikle fiziksel olarak tehlikeli değil — ama pahalı. Onay açısından pahalı, ilgi açısından pahalı, iyi olma hissi açısından pahalı.

Aslında altta ne oluyor

Açık gerçek şu: başarısızlık korkusu aslında başarısızlıkla ilgili değildir. Çocuğun başarısızlığın kendisi hakkında ne anlama geldiğine inandığıyla ilgilidir.

Hatalardan korkmayı henüz öğrenmemiş küçük bir çocuk neredeyse her şeyi dener. Düşer, döker, tanınmaz hayvanlar çizer ve "bu konuda kötüyüm" sonucuna varmaz — "bu işe yaramadı, tekrar deneyeyim" sonucuna varır. Değişim, başarısızlık bilgi olmaktan çıkıp kimlik olmaya başladığında gerçekleşir. "Yapamadım" sessizce "ben yapabilen türden bir insan değilim"e dönüştüğünde.

Bu değişim nadiren tek bir dramatik anda olur. Küçük tekrarlardan birikir. Çizim yeterince düzgün olmayınca bir iç çekiş. Çocuk bitirmeden bir düzeltme. Yalnızca sonuç iyiye gelen övgü, iyi olmadığında sessizlik. Bunların hiçbirisi zalimce değil — çoğu ebeveyn fark etmeden yapar — ama birlikte basit bir ders öğretirler: buradaki değer doğru yapmana bağlı. Ve çocuk bu dersi bir kez öğrendiğinde, en güvenli hamle yanlış yapabileceği şeyleri denemeyi bırakmaktır.

Altta ikinci bir mekanizma daha var ve bunu kaçırmak kolay. Başarısızlık korkusu en hızlı, bir hatanın tüm yayını — sallantıyı, hayal kırıklığını, toparlanmayı — hiç yaşamasına izin verilmemiş çocuklarda büyür. Bir yetişkin atılıp işleri hızla düzelttiğinde, çocuk başarısızlığın atlatılabilir olduğunu asla keşfedemez. Bunun yerine başarısızlığın o kadar kötü bir şey olduğunu öğrenir ki birinin koşup onu durdurması gerekir. Korku irrasyonel değil. Çocuğun durduğu yerden bakınca, kimse ona aksini hiç göstermemiştir.

Bu yüzden tek başına teselli işe yaramaz. Bir çocuğa yüz kez "hata yapmak sorun değil" diyebilirsin, ama her hata yaptığında odadaki atmosfer değişiyorsa — sıkılan bir çene, hızlı bir düzeltme, konu değişikliği — çocuk kelimelere değil atmosfere inanır. Mekanizma tekrar eder çünkü her gün sessizce besleniyordur.

Bugün atabileceğin küçük bir adım

Çocuğunun zaten kötü yaptığı ve kenarda bıraktığı bir etkinlik seç — çizim, inşa etme ya da kaybettiği bir oyun gibi düşük riskli bir şey. Yanına otur ve kendin de kötü yap, bilerek, sesli bir şekilde. "Bak, kulem devrildi. Hıh. Tekrar deneyeceğim." Bundan fazlası değil. Bağlanmış bir ders yok, ona doğru anlamlı bir bakış yok. Sadece bir yetişkinin küçük bir şeyde başarısız olup sakın kalmasını izlemelerine izin veriyorsun.

Neden konuşma değil de bu? Çünkü çocuklar başarısızlığın *ne olduğunu* çoğunlukla başkaları başarısız olduğunda ne olduğunu izleyerek öğrenir. Gördükleri yanıt "pek bir şey değil — kişi omuz silkip devam ediyor" ise, bu gerçek bir bilgi parçasıdır. Yanıt gerginlik, özür ya da hızlı bir konu değişikliği ise, onu da bir köşeye not ederler. Kendi küçük başarısızlıklarına verdiği tepki, hayatın boyunca yapacağın en dürüst öğretiler ve niyet etsen de etmesen de gerçekleşir.

Sonra bunu mümkün olan en küçük şekilde sürdür: günde bir kez, senin için işe yaramayan bir şey hakkında tek bir cümle söyle sesli olarak. Sos yavan oldu. E-posta, yanıtlayamadığın bir soruyla geri geldi. Yanlış yola saptın. Sade bir şekilde söyle ve devam et — drama yok, öz eleştiri yok, ahlaki ders zorlamak yok. Neşeli görünmeye çalışmıyorsun. Yetişkinlerin sürekli yanlış yaptığı ve yine de iyi olduğu sıradan gerçeği normalleştiriyorsun.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme zamanlamadır. Çoğu ebeveyn bunu zor bir anın ortasında dener — çocuk hayal kırıklığı içinde, gözyaşlarına yakın, devam etmeyi reddediyor — ve ağızdan "hata yapmak sorun değil!" çıkar. Kötü sonuçlanır, çünkü o anda çocuk felsefi bir soru sormuyordur. Bunalmıştır. Onarım çalışması duygu geçtikten *sonra* olur, sırasında değil.

Zor anda senin işin varlık ve sakinliktir: yanında otur, düzeltme, ders verme. Kelimeleri sonraya sakla, fırtına dinip çocuk kendine döndüğünde.

İkinci tökezleme çelişkidir. Hataların sorun olmadığına dair güzel bir konuşma yaparsın ve beş dakika sonra bir yazım hatasına iç çekersin ya da çocuğun yaptığı yatağı yeniden yaparsın. Çocuklar kelimelerle atmosfer arasındaki boşluğu fark etmekte son derece iyidir. Bu, suçluluk duymak için bir sebep değil — kimse her zaman tutarlı değildir. Bu, savaşlarını seçmen için bir sebep: tepki vereceksen, çabaya ve dürüstlüğe tepki ver, küçük kusurları bırak. Ve tökezlediğinde, ki tökezleyeceksin, söyle: "Ona iç çektim ve çekmemeliydim. Olduğu gibi iyi." Sonradan onarmak, asla mükemmel olmamayı öğretmekten daha fazlasını öğretir.

Üçüncü tökezleme, korkunun yok olmasını beklemektir. Yok olmayacak ve olmamalı da. Başarısızlık korkusu hiç olmayan bir çocuk özgüvenli değildir — dikkatsizdir. Amaç korkusuzluk değil. Amaç, son sözü söylemesine izin verilmeyen korku. Başarıyı çocuğunun duraksamayı bırakıp bırakmamasıyla ölçersen, çok fazla zorlarsın ve duraksama katılaşır. Bunun yerine duraksamanın biraz kısalıp kısalmadığıyla, bir süre sonra o şeye geri dönüp dönmedikleriyle, korkuyu saklamak yerine adlandırıp adlandıramadıklarıyla ölç.

Ve bu ne kadar sürer? Dürüst yanıt: bir hafta sonundan uzun, korktuğundan kısa ve asla düz bir çizgide değil. Bugün tekrar deneyen çocuk yarın reddedebilir, özellikle yorgunken, açken ya da yeni bir ortamdayken. Geri dönüşleri bekle — daha önceki ilerlemenin sahte olduğu anlamına gelmezler. Günlerle değil aylarla düşün ve tek bir ana değil, gidişatın yönüne bak.

Kapanışta

Başarısızlık korkusu çocuğundan çıkarılacak bir kusur değil. İşlerin nasıl sonuçlanacağını önemsemediğinin ve sonuçları kendi değerine bağlamayı öğrendiğinin bir işareti. Senin görevin onu bu fikirden vazgeçirmek değil. Onlara, çoğunlukla kendi davranışlarıyla, bir hatanın bir olay olduğunu ve bir hüküm olmadığını — ve işler ters gittiğinde etraflarındaki insanların sarsılmadığını göstermek. Küçük adımlar, sakın bir şekilde tekrarlanarak, herhangi bir mükemmel konuşmadan daha fazlasını yapar.

UYGULAMA

1. Bugün, çocuğunun önünde küçük bir şeyde başarısız ol ve sesli, sakın bir şekilde tepki ver: "Bu işe yaramadı. Tekrar deneyeceğim." Bağlanmış bir ders yok.
2. Günde bir kez, senin için ters giden sıradan bir şeyi tek ve sade bir cümleyle adlandır, sonra devam et.
3. Bir sonraki zor anda teselliği atla. Sakın kal ve yakında ol, kelimeleri sonrası için sakla.
4. Küçük bir kusura iç çektiğini fark ettiğinde, söyle ve onar: "Olduğu gibi iyiydi. İç çekişim benimle ilgiliydi."

Onay Bağımlılığından Karar Vermeye

Çocuğunuzun size zaten cevabını bildiği bir soru sorduğu son anı düşünün. Belki küçük bir şeydi — atıştırmalık alıp alamayacağı, ceketsiz dışarı çıkacak kadar havanın ısınıp ısınmadığı, bir ödev cevabının doğru olup olmadığı. Bilgi onlardaydı. Karar verebilirlerdi. Yine de size geldiler, beklediler. Tanıdık geldi mi?

Birçok şekilde karşımıza çıkar. Bir ebeveyn önce seçmeden dondurma aroması seçmeyen bir çocuk. Her resimden, her golden, akşam yemeğinde verdiği her cevaptan sonra yüzünüze bakan — kendileri hakkında nasıl hissedeceğine karar vermeden önce sizi okuyan biri. İzin gerektirmeyen şeyler için izin isteyen, iki kez izin isteyen, kardeşine sizinle konuşmasını söyleyen biri. Bazen çaresizlik gibi görünür; bazen nezaket veya görgü kılığına girer. Onay almadan ne giyeceğini seçemeyen bir çocuk nazik davranmıyordur. İçindeki hiçbir şeye güvenmeden önce dışarıdan bir işaret bekliyordur.

Ve bu sadece çocuklara özgü değil. Dikkatle bakarsanız, kendinizin de bir versiyonunu yaptığınızı fark edebilirsiniz — bir karar vermeden önce bir mesajı kontrol etmek, yardıma ihtiyacınız olduğu için değil onay işaretine ihtiyacınız olduğu için bir planı birine danışmak. Çocuklar bu duruşu bir yerden öğrenir ve bunu öğrendikleri en yaygın yer, çevrelerindeki yetişkinleri bunu yaparken izlemektir. Devam etmeden önce bunun üzerinde biraz durmaya değer.

Aslında altta ne oluyor

İşte mekanizma sade bir dille. Bir çocuk bir karar verdiğinde ve sıcak bir karşılık aldığı anda, aynı anda iki şey öğrenir: karar vermenin güvenli olduğunu ve kendi muhakemesinin güvenilir bir başlangıç noktası olduğunu. Bir çocuk bir karar verdiğinde ve daha bitirmeden bir düzeltme, değerlendirme veya daha iyi bir cevap yağmuruna tutulduğunda, farklı bir şey öğrenir: karar vermenin riskli olduğunu ve kendi muhakemesinin bir başkasının düzelterceği bir taslak olduğunu. Bir deneyim içsel güven inşa eder. Diğerisi ise hükmü dışarıya verme alışkanlığı yaratır.

Onay bağımlılığının bir karakter kusuru ya da zayıf bir çocuğun işareti olmamasının nedeni budur. Bu akılcı bir uyumdur. Eğer en çok önem verdiğiniz kişiler seçimlerinize yargıyla karşılık veriyorsa, herhangi bir şeyi riske atmadan önce o yargıyı erken aramayı öğrenirsiniz. Önce sormak, karar verip düzeltilmekten daha güvenli hissettirir. Çocuk bağımsız olmayı başaramıyordur — sadece bağımsızlığın denetlendiğini öğrenmiştir. Davranış, ortam göz önüne alındığında mantıklıdır ve bu tam da bu yüzden bu kadar inatla tekrarlanır.

İkinci bir katman daha var. Onay bağımlılığı ve övgü göründüklerinden daha fazla iç içe geçmiştir. Sürekli övgü, özellikle çabaya değil çocuğa yönelik övgü, sessizce bir seçimin değerinin ürettiği tepkide yattığını öğretebilir. Her resim "güzel" alıyorsa, çocuk bir sonrakinin de alıp almayacağını kontrol etmeye başlar. Hüküm olumlu olsa bile dışarıda kalır. Gerçekte öğrendikleri şey, puan kartını başka birinin tuttuğudur — ve bunu bir kez öğrendikten sonra, nötr veya sessiz bir an başarısızlık gibi hissettirmeye başlar. İyi niyetli teşvik, kimse istemeden, bir çocuğun kendine verebileceği bir işareti dışarıda aramaya devam etmesine böyle yol açabilir.

Üçüncü bir katman var ve yetişkinlerin en sık gözden kaçırdığı katman bu. Tekrarlanan örüntü sadece çocuğun inançlarıyla ilgili değil. Örüntünün onları neden koruduğuyla ilgili. Önce sormak, kötü sonuçlanan bir kararın sorumluluğunu asla üstlenmek zorunda kalmamak demektir. Aromayı sen seçtiysen ve nefret ettinse, bu senin sorunun. Sorduysan ve biri sana hangisini alacağını söylediye, hayal kırıklığının gidecek başka bir yeri vardır. Çocuklar bunu hızla çözer, çoğu zaman kelimeler olmadan. Yani "Bunu alabilir miyim?" sorusu bazen bir bilgi talebidir, ama aynı zamanda çoğu zaman küçük, önleyici bir sorumluluk transferidir. Çocuk sonucu size peşinen teslim ediyordur. Bu her işe yaradığında, devir biraz daha pürüzsüzleşir ve kendi muhakemeleri biraz daha az pratik yapar.

Bunların hiçbirisi çocuğunuza cevap vermeyi bırakmanız gerektiği anlamına gelmez. Şu anlama gelir: bu bölümün temeli şudur — onay bağımlılığı bir çocuğa konuşarak vazgeçirilebilecek bir şey değildir. Küçük, tekrarlanan deneyimlerden inşa edilmiş bir örüntüdür ve aynı şekilde değişir — çocuğun bir karar verdiği, sonucuyla yaşadığı ve dünyanın sonunun gelmediğini ve kendi muhakemesinin ayakta kaldığını keşfettiği küçük, tekrarlanan deneyimlerle. Sırada, bu deneyimlerin gerçekte nasıl inşa edildiği var; günün sıradan anlarında nasıl karşılık verdiğinizden başlayarak.

Bir arkadaşın farklı görüşü tarafından sarsılmış hissedebilirler. Aşırı açıklama yapabilir, çok çabuk geri adım atabilir veya özelde aynı fikirde olmasalar da sesli olarak katılabilirler. Zamanla bu, ilişkileri bağlantıdan çok performans gibi hissettirebilir. Çocuk dürüst değildir; kendi ayakları üzerinde durmanın getirdiği kaygıyı yönetiyordur.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Çocuğunuzun bugün verdiği sıradan bir kararı seçin ve onu bilerek açık bırakın. Tehlikeli bir karar değil, büyük bir karar değil — küçük ve gerçekten onlara ait bir şey. İki atıştırmalıktan hangisi, hangi yoldan yürümek, üç tişörtten hangisi, ödevini hangi sırayla yapmak. Önemli olan kararın kendisi değil. Önemli olan çocuğun o kararı verebilmesi ve onunla yaşayabilmesi.

Kilit nokta sonrasında nasıl karşılık verdiğinizde. Sizin seçmeyeceğiniz bir şey seçerlerse, düzeltme dürtüsüne direnin. Kararın olduğu gibi kalmasına izin verin. Ne düşündüğünüzü sorarlarsa, dürüstçe söyleyebilirsiniz: "Benim kendi tercihim var, ama bu senin seçimin." Bu tek cümle çok iş yapar. Çocuğa muhakemesinin gerçek olduğunu ve sizin fikrinizin son söz olmadığını — birkaç ses arasında sadece bir ses olduğunu söyler.

Devam ettirmek için bunu tek seferlik değil, küçük bir günlük alışkanlık haline getirin. Her gün bir karar çocuğa aittir. Zamanla kapsamı kademeli olarak genişletin: ne giyeceğinden, bir saatlik boş zamanı nasıl geçireceğine, hangi arkadaşı davet edeceğine kadar. Kararın büyüklüğü tutarlılıktan daha az önemlidir. Her gün verilen ve onunla yaşanan küçük seçimler, daha büyük seçimlerin sonradan ihtiyaç duyacağı kası inşa eder.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

Ebeveynlerin ilk tökezlediği yer takipte. Bir seçim sunmak ve sonra sessizce onu yönlendirmek kolaydır. Diyelim ki çocuğunuz uyumsuz bir tişört seçti ve siz "Emin misin? Diğeri nasıl?" dediniz. Bu artık bir seçim değildir — düzeltme eklenmiş bir seçimdir. Çocuklar bunu hemen fark eder ve "seçimin" gerçek olmadığını öğrenirler. Eğer bir karar sunacaksanız, dürüst versiyonu, sonuç sizin seçeceğiniz gibi olmasa bile onun olmasına izin vermektir.

İkinci tökezleme zamanlamadır. Onay bağımlılığı bir hafta sonu birkaç seçim sundunuz diye kaybolmaz. Yıllar içinde inşa edilmiş bir örüntüdür ve aynı şekilde gevşer — yavaşça. Çocuğunuzun tamamen eski haline döndüğü, her şey için sizin hükmünüzü istediği günler olacak. Bu başarısızlık değildir. Stres altında ortaya çıkan eski alışkanlıktır. Bu olduğunda, faydalı karşılık sakın ve kısa olur: "Karar vermek için ihtiyacın olan her şeye sahipsin." Ders vermenize gerek yok ve o anda düzeltmenize de gerek yok. Sadece kararı nazikçe geri verin.

Üçüncü tökezleme ebeveynin kendi rahatsızlığıdır. Bir çocuğun bir seçimle boğuşmasını izlemek neredeyse fiziksel olarak rahatsız edici hissedebilir, özellikle küçük bir hayal kırıklığına yol açacak bir şey seçebileceklerini seziyorsanız. Araya girme dürtüsü güçlüdür. Ama o rahatsızlık, çocuğun öğrenmesinin bedelidir. Onları her küçük belirsizlikten kurtarırsanız, kazanmış olabilecekleri her küçük güven parçasından da kurtarmış olursunuz. Onlar seçimleriyle otururken sizin kendi rahatsızlığınızla oturmanız işin bir parçasıdır.

Değişimin ne kadar süreceğine gelince: günlerle değil, aylarla düşünün. Önce dışarıya bakmaktan önce içeriye bakmaya geçiş yavaş bir yeniden yönelimdir ve düzensiz

gerçekleşir. Bazı haftalar bunu net görürsünüz; diğer haftalar kaybolmuş gibi görünür. Önemli olan genel yön, tek bir gün değil.

Kısa bir kapanış özeti

Onay bağımlılığı çocuğunuzdaki bir kusur değildir. Küçük günlük örüntülerle inşa edilmiş, kesinliği dışarıdan ödünç alma alışkanlığıdır. Yine küçük günlük örüntülerle gevşer. "Bana ne yapacağımı söyle"den "Ben karar verebilirim"e geçiş tek bir konuşmada değil, çocuğun muhakemesinin gerçek olarak kabul edildiği yüz sıradan anda gerçekleşir. Sizin işiniz çocuğunuzu fikrinize karşı kayıtsız hale getirmek değil — fikrinizi, önemli olan tek ses olmaktan çıkarıp birkaç ses arasında bir ses haline getirmektir. Seçimler sunun, olduğu gibi kalmalarına izin verin ve eski alışkanlık geri döndüğünde kararları sakince geri verin. Adımlar küçük ve yeterli.

UYGULAMA

1. Bugün çocuğunuza küçük, gerçek bir karar verin — bir atıştırmalık, bir tişört, bir görevin sırası — ve düzeltme yapmadan olduğu gibi kalmasına izin verin.
2. Sizin hükmünüzü istediklerinde, tek ve dürüst bir cümleyle karşılık verin: "Onu seçmek senin."
3. Eski alışkanlık geri döndüğünde, ders vermeden kararı sakince ve kısaca geri verin.
4. Bir hafta boyunca her gün küçük bir seçimi tekrarlayın ve tek bir günü değil yönü fark edin.

Sınırlar, Kurallar ve Güven Duygusu

Hiç, açıkça yapmaması söylenen bir şeyi yapan ve sonra ne olacağını görmek için doğrudan sana bakan bir çocuk izledin mi? Kurnazlık yapan bir çocuk değil. Neredeyse yüksek sesle, cevabın hâlâ hayır olup olmadığını bilmek isteyen bir çocuk. Belki kanepede zıplamaya üçüncü kez hayır deyişindir. Belki iki kez yanıtlanmış bir yatma vakti sorusudur. Belki geçen hafta halledildiğini düşündüğün bir sınırı karşı küçük bir itmedir.

Bu an neredeyse her ebeveyn için rahatsız edicidir ve bunu kolayca karşı gelme olarak okuruz. Ama yakından bak, genellikle isyandan çok sınama gibi görünür. Çocuk "Beni durduracak mısın?" diye sormuyor. "Bu hâlâ doğru mu?" diye soruyor. Ve o anda aldığı cevap, görüldüğünden çok daha fazla iş yapıyor.

Bu, sıradan aile hayatında birçok şekle girer. Aynı talimatın beş kez verildiği ve ses yükseltilene kadar hiçbir şeyin olmadığı sabahdır. Pazartesi geçerli olan ve herkes yorgun olduğu için cuma gününe kadar sessizce kaybolan ekran süresi kuralıdır. Evde bir konuşmayı kesmesine izin verilen ve sonra bir öğretmenin neden rahatsız olduğunu anlayamayan çocuktur. Küçük başlayan ve giderek genişleyen, ta ki basit bir istek yarım saatlik bir tartışmaya dönüşene kadar süren müzakeredir. Bunların hiçbiri dramatik başarısızlıklar değildir. Bunlar sadece kenarların biraz bulanıklaştığı bir evin günlük dokusudur ve çocuk hepimizin siste yapacağı şeyi yapıyordur: duvarların nerede olduğunu bulmak için uzanmak.

Sınamanın altında neyle ilgili olduğu

Altında oldukça basit bir şey oluyor. Çocuk dünyanın nasıl işlediğine dair bir resim oluşturmaya çalışıyor ve bu resim söylenenlerden değil, sonra ne olduğundan inşa ediliyor. Sözler çocuğa ne amaçladığını söyler. Gerçekte olan ise ona neyin gerçek olduğunu söyler. İkisi örtüştüğünde içinde bir şey yerleşir: Bunu tahmin edebilirim. Örtüşmediğinde çocuk cevaba ihtiyaç duymayı bırakmaz — sadece sormaya devam eder, çoğu zaman daha yüksek sesle.

Bir gün sıkıca uygulanan ve ertesi gün görmezden gelinen bir kuralın bir çocuk için neden bu kadar tedirgin edici olduğu budur işte. Durdurulmayı tercih ettiğinden değil. Belirsizliğin ona bir bedeli olduğundandır. Günün içinde rahatlayamaz çünkü evin hangi versiyonunda olduğunu bilmez. Bu yüzden araştırmaya devam eder, bazen nedenini bile bilmeden, sağlam bir zemin bulmaya çalışarak.

Aynı şey bir çocuğun aynı şeyi tekrar tekrar istemesini de açıklar. Dışarıdan dırıldır gibi görünür. İçeriden ise bir kilidi kontrol etmeye daha yakındır — kapıya geri dönüp hâlâ kapalı mı diye yoklamak. Çocuk illa cevabın değişeceğini umuyor değildir. Kenarı tekrar hissetmeyi umuyordur.

Ve işte çoğumuzu şaşırtan kısım. Tutarlılık, o anda bir çocuğa sıcak hissettirmez. Hayır denmesi ve bunun hayır olarak kalması, nadiren teşekkür ettiğin şeydir. Ama zamanla, alanı içinde hareket edilebilecek kadar güvenli hissettiren şey bu istikrardır. Tutan bir sınır, çocuğu dışarıda tutan bir duvar değildir. Duvarları aramayı bırakıp çocuk olmaya devam etmelerini sağlayan şeydir.

Koyduğumuz sınırlardan neden kayıyoruz

Tutarlı sınırlar bu kadar iyiye, onları tutmak neden bu kadar zor? Çoğunlukla çünkü sınırlar yorgun, meşgul ve günü atlatmaya çalışan insanlar tarafından konur. Diyelim ki bir ebeveyn ekran süresi kuralına uymaya karar verdi. Sakin bir öğleden sonra bu kolaydır. Herkesin yıprandığı ve bir ekranın sessizliğinin neredeyse her şeye değdiği yağmurlu bir pazar gününde çok daha zordur. O anda pes etmek bir karakter başarısızlığı değildir. Yorgun bir insanın bir kez kolay yolu seçmesidir. Ama çocuk bunu "bir kez" olarak dosyalamaz. Çocuk için bu bir kanıttır.

Daha sessiz ve daha şefkatli bir başka çekim daha var. Çoğumuz hayır demenin bağı zedeleyeceğine dair özel bir korku taşırız — çocuğun sevilmediğini hissedeceğini ya da hiç olmak istemediğimiz sert ebeveyne dönüşeceğimizi. Bu yüzden hayırı yumuşatırız, sonra müzakere ederiz, sonra bırakırız. Sorun şu ki bu kaygı, sınırla ilişkiyi sanki yarışıyorlarmış gibi ele alır. Yarışmak zorunda değiller. Bir sınır sıcaklıkla sunulabilir ve sıcak bir sınır hâlâ bir sınırdır.

Bir de bir çizgiyi tutmanın tam da en az enerjin olduğu anda enerji istediği günlük gerçeklik var. Yaptığın işi durdurup küçük bir şeyin peşine düşmek orantısız hissettirir. "Tamam" deyip sonra halletmek daha kolaydır. Ama sonra hiç gelmez ve küçük tavizler sessizce varsayılan hâline gelir. Kimse böyle olmasına karar vermeden sağlam evler böylece müzakere evlerine dönüşür.

Çocukların gerçekten üzerinde durabileceği sınırlar inşa etmek

Bir çocuğun güvenebileceği bir sınır birkaç sade niteliği paylaşır ve hiçbirisi katı olmakla ilgili değildir. Birincisi, kural sınanmadan önce açıktır, anın ortasında icat edilmez. Kuralı önceden bilen bir çocuktan bir şeye uyması isteniyordur. Kuralla ancak onu ihlal ettiğinde karşılaşan çocuk ise pusuya düşürülüyordur ve bu güvenli değil kafa karıştırıcı hissettirir.

İkincisi, sınır gerçekten tutulabilecek kadar küçüktür. Çoğumuz makul görünen ve tutulması imkânsız sınırlar koyarız — her şeyi kapsayan, bir anda, kusursuzca uygulanan kurallar. Sonra geride kalırız, suçluluk duyarız ve her şeyi gevşetiriz. Daha iyi bir hedef daha az kural, daha güvenilir şekilde tutulan kurallardır. İki şeyi istikrarlı tutmak, sekiz şey ilan edip hiçbirini korumamaktan daha faydalıdır.

Ve üçüncüsü, takip bir gösteri olmadan gerçekleşir. Çocuğun bir konuşmaya ya da yükseltilmiş bir sese ihtiyacı yoktur. İhtiyacı olan, cevabın aynı kalmasıdır, sakince, bir sonraki sefer ve ondan sonraki sefer de. Bütün mekanizma gerçekten bu. Gösterişsiz ve tekrarlıdır ve tam da gösterişsiz ve tekrarlı olduğu için işe yarar.

Bugün atabileceğin küçük bir adım

Bir kural seç. Bütün ev değil, ele almayı düşündüğün her hayal kırıklığı değil — tutmaya değecek kadar önemli ve gerçekten başarabileceğini görebileceğin kadar küçük bir kural. Diyelim ki ayakkabıların kapının yanında kalmasıyla ilgili olan, ya da akşamın belirli bir noktasında ekranların kapanması, ya da yemek neredeyse hazırlanırken "atıştırma alabilir miyim" sorusunun cevabının hayır olması. Hangisini seçtiğin önemli değil. Önemli olan onu gözünde canlandırabilmen ve bir dahaki sefer sınandığında ne yapacağını bilmen.

Sonra sakın bir anda, bir kez, sade bir dille yüksek sesle söyle. Kavganın ortasında değil, bir uyarı olarak değil. Sadece çocuğa kuralın ne olduğunu ve kısa bir cümleyle nedenini söyle. "Ayakkabılar kapının yanında kalır, kimse takılmasın diye." Bu kadarı yeter. Anlaşma istemiyorsun ve bir tartışma açmıyorsun. Ona zeminin neyden yapıldığını söylüyorsun.

Çoğu insanın atladığı adım takiptir. O yüzden kuralı ilan etmeden önce, ihlal edildiğinde gerçekte ne yapacağını karar ver — küçük, anında ve her seferinde gerçekten yapabileceğin bir şey. Uygulamak için çok yorgun olacağın büyük bir sonuç değil. Sessiz bir tane. "Ayakkabılar içeri girerse, geri çıkarmanı isteyeceğim ve sen yapana kadar bekleyeceğim." Sonra birkaç hafta boyunca o sıkıcı, tekdüze, her seferinde aynı cevabı veren kişi olmayı planla. Bütün yöntem bu. Bir konuşma değil ve bir strateji değil. Tekrar.

Devam ettirmek için kuralı yürüttüğün bir proje değil, evin bir gerçeği olarak ele al. "Üzerinde çalıştığın" bir şey hâline geldiği an, yorgun düştüğünde sessizce vazgeçebileceğin bir şey de hâline gelir. Bir gerçeğin senin coşkuna ihtiyacı yoktur; sadece senin ortaya çıkmaya devam etmene ihtiyacı vardır. Ve kaydığını fark ettiğinde — bitkin olduğun için bir kez pes ettiğinde — fark et ve bir dahaki sefere geri dön. Hedef hiçbir zaman kusursuz bir sicil değildi. Hedef, cevabın genellikle aynı olması, böylece çocuğun sormayı bırakabilmesi.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

En yaygın tökezleme, kararlı bir hayırdan hemen sonraki sarsıntıdır. Çocuk itiraz eder ve içindeki bir şey onu yumuşatmak, açıklamak ya da takas etmek ister. Bu itmenin normal olduğunu ve kuralın yanlış olduğu anlamına gelmediğini önceden bilmekte fayda var.

Çocuğun kenarı tekrar kontrol ettiği anlamına gelir. Sakin ve kararlı kalırsan, itme genellikle birkaç dakika içinde enerjisini tüketir. Müzakere edersen, itme ödüllendirilir ve bir dahaki sefere daha büyük gelir. Buradaki hamle sertleşmek değil. Sadece aynı kalmak — aynı sözler, aynı ses tonu, aynı cevap.

İkinci tökezleme, onunla yüzleşemediğin gündür. Herkeste olur. Hastasıdır, geç kalmışsındır ya da uzun bir hafta olmuştur ve en kolay şey kuralı bir gün için bırakmaktır. Dürüst cevap şu ki bu olacak ve hiçbir şeyi mahvetmez. Önemli olan bir yorgun günü yeni bir normal hâline getirmemendir. Ertesi gün kural hâlâ geçerliymiş gibi geri dön, çünkü geçerli. Çocuklar sarsak bir salı gününü korktuğumuzdan çok daha fazla affeder. Onları şaşırtan, sarsıntının kalıp hâline gelmesidir.

Üçüncü tökezleme sonradan gelen suçluluktur — çok sert davrandığın hissi ve bunu başka bir şeyi gevşeterek telafi etme dürtüsü. Bunu izlemeye değer çünkü sağlam sınırlar kendilerini sessizce böyle bozar. Yatma vaktinde çizgiyi tutarsın, kötü hissedersin ve ertesi sabah atıştırmalık kuralını kaydırırsın. Çocuk, sen teklif etmeyi amaçlamasan bile takasın şeklini öğrenir. Sağlam bir sınırın onarımı gevşetilmiş bir sınır değildir. Sıcaklıktır — bir sarılma, bir şaka, onlarla oturmak — geri adım atmakla hiçbir ilgisi olmayan.

Ne kadar sürdüğüne gelince, gerçekçi ol. Çoğu insan tek bir kuralın birkaç haftalık istikrarlı takibin ardından yerleştiğini ve sonra hayat sarsıldığında — bir tatil, bir hastalık, bir rutin değişikliği — yeniden alevlendiğini fark eder. Bu alevlenme başa dönüş değildir. Bir yeniden sınamadır. Bir evdeki değişim düz bir çizgiden çok, yer yer geri kaymalarla daha sağlam zemine doğru yavaş bir sürüklenmedir. Günlere göre değil, aylara göre yargıla.

Kısa bir kapanış düşüncesi

Sınırlar, bir çocuğa gerçeği söylemenin en sade yollarından biridir. Ne istediğine dair gerçek değil, işlerin nasıl olduğuna dair gerçek — günün bir şekli olduğu, bazı şeylerin tuttuğu, dün verdiği cevabın bugün hâlâ cevap olduğu. Çocuğun duvarları yoklamayı bırakıp altındaki zemine güvenmeye başlamasını sağlayan şey bu istikrardır. Soğuk değildir ve sevginin zıttı değildir. Kimse izlemezken ve kimse bunun için sana teşekkür etmeyecekken sevginin ortaya çıkış biçimlerinden biridir.

UYGULAMA

1. Bu hafta istikrarlı hâle getirmek için bir kural seç. Bir kez, sakince yüksek sesle söyle ve kısa bir neden ver.
2. İhlal edildiğinde yapacağın küçük, tekrarlanabilir şeye önceden karar ver — her seferinde gerçekten yapabileceğin bir şey.
3. İtme geldiğinde cevabı aynı tut, aynı sakın sesle. İki kez açıklama.
4. Kayarsan bırak ve bir dahaki sefere kurala dön. Kusursuzu değil, olağanı hedefle.

Evde ve Okulda Birlikte Çalışmak

Hiç çocuğunuzun hayatındaki diğer yetişkinlerle farklı yönleri kürek çektiğinizi hissettiniz mi — evdeki kuralların, okuldaki kuralların ve büyükannenin evindeki kuralların üç ayrı aileye ait olduğunu?

Bu önce küçük şeylerde kendini gösterir. Evde kendi kıyafetlerini seçmesine izin verilen ama bir aile ziyareti öncesinde tam olarak ne giyeceği söylenen bir çocuk. Yemek masasında soru sormaya teşvik edilen ama sınıfta sessizce oturması beklenen bir çocuk. Evde "bana her şeyi anlatabilirsin" denilen ve sonra anlattığında ebeveynin yüzünün gerildiğini gören bir çocuk. Bunların hiçbirisi dramatik başarısızlıklar değil. Her biri küçük bir işaret ve çocuklar işaretleri okumakta mükemmeldir. Kimse bunu yüksek sesle söylemese bile, etraflarındaki yetişkinlerin neyin beklendiği konusunda anlaşılamadığını fark ederler.

Şekiller tanıdık. Okulda bir sorunu başladıktan haftalar sonra öğrenen bir ebeveyn vardır, çünkü öğretmen ebeveynin zaten bildiğini varsaymıştır. Her pazartesi sabahı çocuk farklı bir beklenti setiyle geldiği için kendini baltalanmış hisseden bir öğretmen vardır. Ortada da çocuk vardır, çocukların yaptığını yaparak — uyum sağlayarak, tahmin ederek, deneyerek — ve sessizce en güvenli hamlenin mümkün olduğunca az konuşmak ve kuralları izleyerek çözmek olduğunu öğrenerek. Bir de daha sessiz, daha yaygın bir versiyon vardır: gerçekten birbiriyle aynı fikirde olan ama hiç gerçekten konuşmayan yetişkinler; öyle ki anlaşmaları bir plan değil, bir tesadüftür.

Aslında altta yatan şey ne

Bütün bunların altında basit bir şey var. Bir çocuğun özgüven duygusu tek bir yerde inşa edilmez. Yerler arasındaki boşlukta inşa edilir — ev ile okul arasında, ebeveynin söylediği ile öğretmenin yaptığı arasında, bağımsızlık vaadi ile gerçekte ne kadar bağımsızlığa izin verildiği arasında. Bu boşluk tutarlı olduğunda çocuk net bir mesaj alır: dünya, içinde bir şeyler denemek için yeterince öngörülebilir. Bu boşluk çelişkilerle dolu olduğunda çocuk farklı bir mesaj alır: en güvenli şey, yetişkinlerin ne istediğini bekleyip görmektir.

Bu yüzden aynı çocuk bir ortamda özgüvenli, bir başkasında tereddütlü görünebilir. Çocuğun iki kişiliği olduğundan değil. Özgüvenin kısmen çevreye bir tepki olduğundan — etrafındaki insanların aynı sinyali gönderip göndermediğinden. Evde küçük kararlar almasına izin verilen ve sonra bu kararlara okulda da saygı gösterildiğini gören bir çocuk kalıcı bir şey öğrenir: benim yargım birden fazla yerde geçerli. Her ortamda farklı bir

hükümle karşılaşan bir çocuk başka bir şey öğrenir: benim yargım sadece kuralları zaten bildiğim yerde güvenli.

Bu örüntü tekrar eder çünkü yetişkinler meşguldür ve sistemler ayrıdır. Ebeveynler ve öğretmenler her biri kendi dünyalarının içinde, sınırlı zaman ve sınırlı bilgiyle ellerinden gelenin en iyisini yapıyor. Kasıtlı bir iletişim alışkanlığı olmadan her taraf boşlukları varsayımlarla doldurur — ve çocuk genellikle bu varsayımların ne olduğunu en son öğrenen kişidir. Bu ne sevginin ne de yeterliliğin başarısızlığıdır. Sadece kimse köprüyü kasıtlı olarak inşa etmediğinde olan şeydir. Bu bölümün ikinci yarısının geri döneceği iyi haber şu ki, köprü görkemli bir sistem gerektirmiyor. Birkaç küçük alışkanlık, nazıkçe sürdürülen ve çocuğa duruma bakışı sorulmaya değer bir insan olarak davranma isteği gerektiriyor.

Bir sisteme ihtiyacınız yok. Bu hafta başlatacağınız, her şey yoğunlaştığında bile sürdürmesi kolay tek bir küçük alışkanlığa ihtiyacınız var.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Bir kanal ve bir soru seçin. Diyelim ki ebeveynsiniz: öğretmene kısa bir mesaj gönderin — uzun bir mektup değil, toplantı talebi değil — belirli, saygılı bir soruyla. Şöyle bir şey: "[Belirli bir konuda] çocuğum nasıl gidiyor? Evde de aynı şeyi desteklemek isterim." Hepsi bu. Bir kanal (okulun gerçekten kullandığı mesaj uygulaması ya da ajandaya bir not), bir soru, meşgul bir öğretmenin iki cümleyle yanıtlayabileceği kadar belirli.

Öğretmenseniz, aynısını tersine yapın: bir çocuk ve bir somut davranış seçin, eve kısa bir not gönderin; ne üzerinde çalıştığınızı söyleyin ve aynı şeyin evde görünüp görünmediğini sorun. "Pes etmeden önce yardım istemeyi çalışıyoruz. Bu evde de gündeme geliyor mu?" Bu evrak işi değil. İkinizin aynı küçük hedefe nişan almasını sağlamaya yönelik tek bir cümle.

Anahtar kelime "bir" ve "küçük." Bir soru gönderen ebeveyn yanıt alır. Bir endişe listesi gönderen ebeveyn sessizlikle karşılaşır, çünkü öğretmenin bu gece yapacak kırk başka işi vardır. Aynısı tersi için de geçerli. Talebi bir dakikada yanıtlanabilir tutun, yanıt alırsınız.

Nasıl sürdürülür

Sürdüremeyeceğiniz bir program kurmayın. Gerçekçi bir ritim, birkaç haftada bir yapılan kısa bir kontrol görüşmesidir; ikinci ayda çöken haftalık bir taahhüt değil. Yoğun haftalarda hayatta kalması için takvime koyun: "bir mesaj gönder" diyen bir hatırlatıcı yeterli. Bir yanıt aldığınızda, tek satır teşekkür ve tek satır da onunla ne yapacağınızla yanıtlayın — bu döngüyü kapatır ve diğer yetişkine yanıtının önemli olduğunu söyler.

Sonra ikinci, daha nazik bir alışkanlık ekleyin: çocuğunuzla duyduklarınız hakkında konuşun. Bir sorgulama olarak değil, günün normal bir parçası olarak. "Öğretmenin yardım istemeyi çalıştığını söyledi. Bunu burada da çalışabiliriz." Köprü çocuğun kendi zihninde tam burada inşa edilir — yetişkinlerin iki ayrı dünya değil tek bir takım olduğunu ve aynı beklentinin onunla birlikte yolculuk ettiğini görür. Küçük dozlarda tekrarlanan bu süreklilik, çocuğun rahatlamasına ve bir şeyler deneme riskini almasına olanak tanır.

İnsanların genellikle tökezlediği yerler

İlk tökezleme, ilk mesajın ardından gelen sessizliktir. Olur. Öğretmenlerin kapasitesi zorlanmıştır ve bir not okunmadan kalabilir. Hata, sessizliği reddedilme olarak okumak ve durmaktır. Çözüm, talebi daha da düşürmektir: bir soru, bir kanal ve yanıt yoksa birkaç hafta sonra bir kez daha deneyin — sakince, hiçbir ima olmadan. Mesaj kanalı sürekli başarısız oluyorsa, yanıt aldığınız güvenilir olanı kullanın; ister ajanda, ister ofise bir telefon, ister çıkışta iki dakikalık bir söz olsun.

İkinci tökezleme, hızlı bir kontrol görüşmesini — genellikle istemeden — diğer yetişkin hakkında bir şikayet seansına dönüştürmektir. "Neden bana söylemediniz?" diye başlayan bir ebeveyn öğretmeni savunmaya geçirir ve "evde siz bunu yapmıyorsunuz" diye başlayan bir öğretmen de aynısını ebeveyne yapar. Çözüm, boşlukla değil ortak hedefle başlamaktır. "Bu çocuk için ikimiz ne yapabiliriz" diye başlayın, gerisi daha kolaydır.

Üçüncü tökezleme, çocuğun gözetlendiğini hissetmesidir. Kontrol görüşmeleri izleme gibi hissettirmeye başlarsa çocuk sessizleşebilir ya da her yetişkine ne söyleyeceğini yönetmeye başlayabilir. Çözüm açık olmaktır: öğretmenle konuştuğunuzu, bunun yardım etmekle ilgili olduğunu ve önce onun versiyonunu duymak istediğinizi açıkça söyleyin. Yetişkinlerin arkasından değil, onun hakkında konuştuğunu bilen bir çocuk sizinle konuşmaya devam eder.

Ne kadar sürdüğüne gelince — gerçekçi olarak günler değil, aylar. Birkaç mesaj bir ilişkiyi bir gecede değiştirmez ve tek bir iyi konuşma yıllarca süren ayrı alışkanlıkları silmez. Şeyleri değiştiren tekrardır: bir okul dönemi boyunca nazikçe sürdürülen aynı kısa kontrol görüşmesi. Bu yavaş bir inşadır ve kalıcı olan türden bir inşadır.

Kısa bir kapanış özeti

Özgüven ev ile okul arasındaki boşlukta inşa edilir ve bu boşluk, içindeki yetişkinler aynı sinyali gönderdiğinde sağlıklı kalır. Görkemli bir sisteme ihtiyacınız yok — bir kanal, belirli bir soru, birkaç haftada bir tekrarlanan, bir ayda dağılan büyük bir plandan daha fazlasını yapar. Bir mesaj yanıtsız kaldığında ya da bir kontrol görüşmesi şikayete

dönüştüğünde, ortak hedefe ve tek küçük talebe geri dönün. Küçük tutun, düzenli tutun ve çocuğu döngünün içinde tutun. Bütün yöntem bu.

UYGULAMA

- Bir kanal ve belirli bir soru seçin ve bu hafta diğer yetişkine gönderin.
- Birkaç hafta içinde tekrar kontrol etmek için takviminize bir hatırlatıcı koyun — bir mesaj, başka bir şey değil.
- Duyduklarınızı çocuğunuzla sakın bir cümleyle paylaşın ve onun versiyonunu sorun.
- Yanıt yoksa, iki hafta sonra gerçekten yanıt aldığınız kanaldan bir kez daha deneyin.

Kalıcı Bir Temel Kurmak

Bir çocuğun yeni bir şey denediğini ve işler zorlaştığı anda sessizce geri çekildiğini son ne zaman gördüğünüzü düşünün. Belki artık eğlenceli olmaktan çıkan bir yapbozdu, yalpalayan bir bisiklet, hayal ettiği gibi çıkmayan bir resimdi. Şimdi kendinize sorun: o an geldiğinde tek seferlik bir şey miydi, yoksa tanıdığınız bir örüntüye mi dönüşüyor?

Hepimiz bunu farklı biçimlerde gördük. Kursu yazılmak isteyen, sonra ilk dersten sonra bırakmak isteyen çocuk vardır — sevmediği için değil, odadaki başka biri zaten daha iyi olduğu için. Cevabı bilen ama elini kaldırmayan, ödevini yapan ama göstermeyen, evde bir fikri olan ama arkadaşları ne oynayacaklarını seçerken söyleyecek bir şeyi olmayan çocuk vardır. Kendi başına halledebileceği bir şey için yardım isteyen, sonra tekrar isteyen ve yapabileceğine inandığını söylediğinizde bile istemeye devam eden çocuk vardır. Bir de iyi, neşeli, becerikli olan; ta ki bir şeyler ters gidene kadar, sonra küçük bir hata yüzünden bütün günün çöktüğü çocuk vardır.

Bunlar ayrı sorunlar gibi görünür. Farklı günlerde gelirler, genellikle elverişsiz zamanlarda ve her biri kendi çözümünü talep ediyor gibi görünür. Ama genellikle bir arada dururlar. Alttaki aynı sorunun görünen kenarıdır: bu çocuk, bundan sonra olacakların en azından kısmen kendisine bağlı olduğuna inanıyor mu?

Aslında altta ne oluyor

Özgüven, bir çocuğa dışarıdan dökülen bir duygu değildir. Bir çocuğun deneyimden çıkardığı bir sonuca daha yakındır. Bir çocuk bir şeyi dener, zorlanır, devam eder ve kendi yarattığı bir sonucu görürse, çok özel bir şey öğrenir: benim çabam dışarıda bir değişikliğe yol açıyor. Bu ders ancak çabanın içinden geçerek öğrenilebilir. Mekanizma budur ve farkında olmadan kesintiye uğratmak çok kolaydır.

İşte nasıl kesintiye uğradığı. Bir çocuk küçük bir zorlukla karşılaşır. Tereddüt eder, itiraz eder, yardım ister. Bir yetişkin devreye girer — genellikle sevgiden — ve yolu düzler: görevi bitirir, çocuğun yerine cevap verir, zor kısmı devralır. Çocuk rahatlama hisseder. Ama yaşamak üzere olduğu deneyim — zorlandım ve bir yere vardım — hiç yaşanmaz. Onun yerine şu yaşanır: iş zorlaştınca başkası yaptı. Bu yeterince sık tekrarlanırsa çocuk kendi başına halledip halledemeyeceğini test etmeyi bırakır, çünkü deneyim ona ihtiyacı olmadığını söylemeye devam eder.

Tekrarlayan kısım budur ve sessizce tekrarlar. Sorun gibi görünmez. O anda iyi ebeveynlik gibi görünür — örüntünün hayatta kalmasının nedeni de tam olarak budur.

Hata korkusu da aynı mekanizmaya oturur. Hatalardan kaçınan bir çocuk genellikle tembel ya da kırılgan değildir; hataların bilgi taşıyan olaylar değil, kendisi hakkında kötü bir şeyi ortaya çıkaran olaylar olduğunu öğrenmiştir. Eğer bir hata "ben bu işte iyi değilim" anlamına geliyorsa, o zaman hatalardan kaçınmak tek mantıklı stratejidir ve daha az denemek bir tür kendini koruma haline gelir. Çıkış yolu, çocuğu "hataların önemi yok" diyen övgüye boğmak değil; çocuğun atlatılabilir ve işe yarar olduğu ortaya çıkan küçük hataları gerçekten yaşamasıdır. Bu, gerçekte olmalıdır, tesellide değil.

Altta ikinci bir iz daha var: çocuğun "bu iyi miydi?" hissinin nereden geldiği. Eğer onay her zaman dışarıdan geliyorsa — bir ebeveynin yüzünden, bir öğretmenin tepkisinden, bir başkasıyla kıyaslanmaktan — o zaman çocuğun kendi yargısı gelişmemiş kalır ve her karar bir hüküm bekler. Bunda dramatik hiçbir şey yok. Sadece şu anlama gelir: çocuk henüz bir şeylere karar vermek, biraz yanılmak ve düzeltebileceğini keşfetmek için yeterince fırsat bulamamıştır. Düzeltme kapasitesi, bir çocuğun önce izin almadan harekete geçmesini sağlayan şeydir ve bu bölümdeki her şey gibi, yavaş yavaş, sıradan anlarda inşa edilir; tek bir konuşmada kurulmaz.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Bir sisteme ihtiyacınız yok. Farklı ele almaya başlayabileceğiniz bir ana ihtiyacınız var ve onu bugün bulabilirsiniz. Çocuğunuzun şu anda bir yetişkine teslim ettiği en küçük tekrarlayan şeyi seçin — montun fermuarını çekmek, içeceği dökmek, iki tişört arasından seçim yapmak, kulüp için çantayı hazırlamak. Yaptıkları en zor şey değil, herkesi geç bırakacak bir şey de değil. En küçüğü. Sonra bilinçli olarak karar verin: bu artık onun. Bir konuşmayla değil, akşam yemeğinde ilan edilen yeni bir kuralla değil, sadece yarın sabah o an geldiğinde yaptığınız şeyle: fermuara uzanmazsınız. Beklersiniz. Sizden yapmanızı isterlerse, sade bir şey söylersiniz: "Bunu sen halledebilirsin — ben hemen yanındayım." Sonra gerçekten yakında kalırsınız, çünkü varlığınız beklemeyi ikiniz için de katlanılır kılan şeydir.

Diyelim ki o ilk sabah dört kat uzun sürdü ve fermuar eğri bitti. Bu başarı sayılır, başarısızlık değil. Mesele fermuar değildi; çocuğun sizin sakın varlığınızı bir fon olarak yanında hissederek o şeyi kendisinin yaptığını deneyimlemesiydi. Sonrasında söyledikleriniz sandığınızdan daha az önemlidir — basit bir "Başardın" bağımsızlık üzerine bir konuşmadan daha fazlasını yapar. Kaçınmanız gereken tuzak, yarı yolda kurtarmaya gitmek ve sonra kurtarmayı övmektir. Ya o iş onun kalır, ya siz yaparsınız ve bu konuda hiçbir şey söylemezsiniz. Karışık mesajlar çocuğa bağımsızlık teklifinin başarısız oldukları bir test olduğunu öğretir.

Devam ettirmek çoğunlukla şununla ilgilidir: bir sonraki en küçük şeyi ancak ilki artık bir olay olmaktan çıktıktan sonra seçin. Olay olmaktan çıkmış olmak dikkat çekici olmamak gibi görünür — kimse artık yorum yapmaz, sadece olur ve biraz ters gittiğinde kimse paniğe kapılmaz. İşaret budur. Sonra bir kademe yukarı çıkın. Çocuğunuz bunu hiç lafını etmeden yaptığında, bunu bir kutlama anına dönüştürmeyin. Sessizlik hedeftir. Özgüven sıradanlıkta büyür, alkışta değil.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

En yaygın tökezleme tembellik ya da planı unutmak değildir. Her şeyin geciktiği, çocuğun yorgun olduğu ve kendiniz yapıvermenin on saniye süreceği o akşamdır. O anda siz yaparsınız ve haklısınızdır — aceleye gelen bir sabah uğruna savaşılabilecek bir tepe değildir. Tökezleme sonrasında gelir: o tek istisna sessizce yeni normal haline gelir ve ikiniz de fark etmezsiniz. Çözüm suçluluk değil, günün sonunda soracağınız basit bir kontrol: bugün o küçük şey çocuğumda kaldı mı, yoksa bana mı geri kaydı? Kaydıysa yarın geri koyarsınız. Muhtemelen birkaç hafta boyunca birkaç kez geri koymanız gerekecek. Bu geriye gidiş değil — herhangi bir rutinin gerçek hayatla temas ederek hayatta kalma biçimi budur.

İkinci tökezleme duygusaldır ve size aittir. Devreye girmek yerine beklediğinizde, çocuğunuzun hayal kırıklığını doğrudan hissedersiniz ve bu gerçekten rahatsız edicidir. Pek çok ebeveyn bu rahatsızlığı bir şeyi yanlış yaptıklarının kanıtı olarak okur. Genellikle tam tersidir — çocuğunuzun yaşaması gereken mücadeleyi hissediyorsunuzdur. İşe yarayan şey, sessizliği talimatlarla doldurmamak için hazır, sakın küçük bir cümle: "Buradayım. Acele etme." Ve eğer hayal kırıklığı gerçek bir sıkıntıya dönüşürse, önce teselli, sonra daha sonra tekrar denemek. Teselli etmek kurtarmak değildir. Kurtarmak, görevi geri almaktır.

Üçüncü tökezleme, değişimin görünür olmasını beklemektir. Olmayacak. Özgüvenle ilgili hiçbir şey bir haftada ortaya çıkmaz ve ne kadar sürdüğüne dair dürüst cevap şudur: hiçbir şey olmamış gibi görünen bolca günle birlikte aylarca küçük, sıradan tekrarlar. Temiz bir öncesi-sonrası elde edemeyeceksiniz. Devam ederseniz elde ettiğiniz şey yavaş bir kaymadır — yapabildikleri şeyler için daha az yardım isteği, öğleden sonrayı bitirmek yerine omuz silkilen bir hata, sorulmadan sunulan bir fikir. Bunlar dramatik anlar değildir. Dramayı bekliyorsanız, onları kaçırsınız.

Kısa bir kapanış özeti

Bu kitaptaki her şey gösterişsiz bir şeye indirgenir: bir çocuğun, gerçekten yaşadığı deneyim aracılığıyla, bundan sonra olacakların kısmen kendisine bağlı olduğunu öğrenmesi. Bu ders dışarıdan verilemez. Denemek, yalpalamak, bir yere varmak ve

sonucun kendisine ait olduğunu fark etmekle inşa edilir. Sizin işiniz o hissi üretmek değil — onu kesintiye uğratmayı bırakmak ve mücadelenin atlatılabilir olması için yeterince yakında kalmaktır.

Övgünün, korumanın ve baskının hepsinin yeri vardır, ama hiçbirisi asıl şeyi inşa etmez. Onu inşa eden şey, çocuğun gerçek bir şey yaptığı, küçük bir hatayı atlattığı ve bir hüküm beklemeden bir şeye karar verebildiği küçük, sıkıcı, tekrarlanan anlardır. Bunların hiçbirisi bir anda olmaz ve hiçbirisi sizin mükemmel olmanızı gerektirmez. Sizden gereken, küçük şeylerde tutarlı olmanız ve iyi bir niyet bir haftalığına geri kaydığında paniğe kapılmamanızdır.

Adımları küçük tutun. Temponuzu yavaş tutun. Geri kaymayı bekleyin ve olduğunda sessizce yeniden başlayın. Bütün yöntem bundan ibaret ve yeterli.

UYGULAMA

1. Çocuğunuzun şu anda size teslim ettiği en küçük tekrarlayan görevi seçin ve yarın, siz onun yerine yapmak yerine yanında olarak kendisinin yapmasına izin verin.
2. Zor anlar için hazır bir sakin cümleler olsun — "Buradayım, acele etme" — ve talimat yerine onu kullanın.
3. Her akşam kendinize tek bir soru sorun: bugün o küçük görev çocuğumda kaldı mı, yoksa bana mı geri kayd? Kaydıysa yarın suçluluk duymadan geri koyun.

Daha derine inmek isteyenlere

- Annie Hamlaoui, *It's Ok to Be Me*, 2008 · ISBN 9781351706001
- Ellen Bowers, *The everything guide to raising a toddler*, 2011 · ISBN 9781440525858
- Jessica Lahey, *The gift of failure*, 2015 · ISBN 9781780722450
- Margaret Lee, *Mindsets for Parents*, 2016 · ISBN 9781003236672
- Vivian Foster, *A Beginner's Guide on Parenting Children with ADHD*, 2022 · ISBN 9781958134085
- Vivian Foster, *Anger Management for Parents*, 2022 · ISBN 9781958134023

