

Çocuklarda Öfke ve Davranış Sorunları

Öfke Nöbetlerinden İnatlaşmaya,
Zorlayıcı Davranışları Anlama
Rehberi

GÜLCAN GÖKÇE GÜNGÖREN

Çocuklarda Öfke ve Davranış Sorunları

*Öfke Nöbetlerinden İnatlaşmaya, Zorlayıcı Davranışları Anlama
Rehberi*

Gülcan GÖKÇE GÜNGÖREN

İçindekiler

Bölüm 1 — Öfke Bir Sorun Değil, Bir Sinyaldir	3
Bölüm 2 — Çocuğunun Yaşı Ne Anlatır?	8
Bölüm 3 — Öfke Nöbetinin Anatomisi	13
Bölüm 4 — Duygu Düzenleme: Çocuğa Sakinleşmeyi Öğretmek	20
Bölüm 5 — Sınırlar ve Tutarlı Kurallar	25
Bölüm 6 — Önleyici Rutinler ve Ortam Düzenlemesi	30
Bölüm 7 — İyi Davranışı Görünür Kılmak	34
Bölüm 8 — Vurma, Bağırma ve Eşya Fırlatma Anında Ne Yapmalı?	39
Bölüm 9 — Çatışma Yönetimi ve Onarım	45
Bölüm 10 — Ebeveynin Kendi Öfkesiyle Baş Etmesi	50
Bölüm 11 — Sık Yapılan Hatalar ve Yol Kazaları	54
Bölüm 12 — Kalıcı Değişim İçin Küçük Bir Plan	59

Sevgili anne baba, bu kitabı eline aldığında belki de çok yorgun ve çaresiz hissettiğin bir anda aldın. Bilmelisin ki öfke nöbetleri, karşı gelme ve bağırma çoğu zaman kötü bir çocuk değil, henüz duygusunu ifade edecek sözcükleri ve becerileri olmayan bir çocuk anlatır. Bu sayfalarda seni yargılamadan, çocuğunun davranışının ardındaki ihtiyacı birlikte okumayı öğreneceğiz. Küçük adımlarla, tutarlılıkla ve kendine de şefkat göstererek ilerleyeceğiz; çünkü sakın bir yetişkin, sakın bir çocuğun ilk adımıdır.

Öfke Bir Sorun Değil, Bir Sinyaldir

O anı gözünüzde canlandırın. Uzun bir günün sonu, çocuğunuzdan son derece sıradan bir şey istediniz — ayakkabılarını giymesi, ekranı kapatması, sofraya gelmesi — ve o bunu yapmak yerine patladı. Belki çılgılık atıyor. Belki yere yığılıyor. Belki en yakınındaki şeyi fırlatıyor, ya da vuruyor, ya da orada dimdik, yumrukları sıkılı, tüm bedeniyle sizi reddederek duruyor. Ve o anda, her şeyden önce gelen düşünce şu: *bu çocuğun sorunu ne?*

Bu yerinde bir soru, hem de yaygın bir soru. Ama sorunun ne varsaydığına dikkat edin — öfkenin kendisinin bir arıza olduğunu, patlayan bir çocuğun bozuk ya da asi ya da kötü yetiştirilmiş bir çocuk olduğunu. Ebeveyn ile çocuk arasındaki çatışmanın çoğu aslında tam bu varsayımla başlar. Zor bir ana iyi yanıt verebilmemiz için önce neye baktığımızı netleştirmemiz gerekir.

Bu anlar pek çok kılığa girer. Bazen öfke yüksek sesle ve dışa dönüktür — bağırma, kapı çarpma, vurma, oyuncakları odanın öbür ucuna fırlatma. Bazen sessiz ve içe dönüktür — kaskatı kesilen ve susan, yerinden kımıldamayı reddeden, her isteğe düz bir "hayır" ve kilitli bir çeneyle karşılık veren çocuk. Bazen bambaşka bir şey kılığına girer: önemsiz bir şey için aniden gelen gözyaşları, çaresiz kıkırdamalar, telaşlı şaklabanlıklar, tam okuldan önce ortaya çıkan bir karın ağrısı. Bunların hepsi aynı sinyalin farklı kıyafetler giymiş hali olabilir. Aldığı biçim çocuğun yaşına, mizacına, ne kadar dile sahip olduğuna ve hissettiklerini ifade ederken kendini ne kadar güvende hissettiğine bağlıdır.

Öfke bir duygudur, davranış değil

Her şeyi değiştiren ayrım şu ve üzerinde bir an durmaya değer: öfke ile saldırganlık aynı şey değildir. Öfke bir duygudur — içsel bir olay, tıpkı açlık, korku ya da neşe gibi. Saldırganlık bir davranıştır — dünyada gerçekleştirilen bir eylem. İkisini birbirine karıştırmaya eğilimliyiz çünkü çoğu zaman aynı anda gelirler, ama farklı yerlerde yaşarlar. Biri çocuğunuza *olur*. Diğeri çocuğunuzun *yaptığı* bir şeydir.

Bu neden önemli? Çünkü bir çocuktan öfkelenmeyi bırakmasını istemek sorumlu bir talep değildir. Vurmayı bırakmasını isteyebilirsiniz. Duygular itaatkâr değildir — hak ettik diye gelmezler ya da gelmemeleri gerektiğine karar verdik diye gitmezler. Bir çocuğa "öfkelenme" demek, ona "acıkma" demek gibidir. Duyguyu ortadan kaldırmaz; sadece saklamayı öğretir, saklamak da onu küçültmez. Davranış farklıdır. Davranış şekillendirilebilir, yönlendirilebilir ve ona daha iyi seçenekler sunulabilir.

Diyelim ki bir çocuğa defalarca öfkesinin kabul edilemez olduğu söylendi. Genellikle olan şey öfkenin yok olması değil, yeraltına inmesidir. Daha sonra, daha küçük bir hedefe — yanlış çoraba, yanlış bardağa — yönelebilir, çünkü asıl meseleye hiç ses verilmemiştir. Ya da içe dönüp düşük, düz bir ruh haline yerleşebilir, ya da iyi davranış gibi görünen ama içi boş hissettiren sıkı, tetikte bir itaatkârlığa dönüşebilir. Duygu yok olmadı. Sadece çıkışını kaybetti.

Davranış bir şeyi işaret ediyor

Bir çocuk patladığında, patlama nadiren ayakkabılar ya da ekran yüzündendir. O anda çocuğun elindeki tek dille gönderilmiş bir mesajdır. Bağırmanın ya da fırlatmanın altında genellikle karşılanmamış bir ihtiyaç vardır — ve bu ihtiyaç çoğu zaman birkaç küçük şeyden biridir. Kendi hayatı üzerinde biraz kontrol hissetme ihtiyacı. Görülme ve ciddiye alınma ihtiyacı. Bedeni tükenmiş haldeyken dinlenme, yemek ya da sessizlik ihtiyacı. Korkutucu ya da bunaltıcı bir şeyden kaçma ihtiyacı. Bağlantı ihtiyacı, özellikle bir kopuştan sonra.

Aynı isteğin bir gün sakinlik, ertesi gün bir çöküş üretmesinin nedeni budur. Davranış rastgele değildir; dışarıdan göremediğimiz bir duruma tepki veriyordur. Yorgun, aç, aşırı uyarılmış ya da zor bir sabahın sızısını hâlâ taşıyan bir çocuğun bir talep daha kaldırmaya çok daha az yeri vardır. Talep değişmedi. Çocuğun kapasitesi değişti.

İşin zor kısmı, mesajın çoğu zaman ifadesiz olması ve bazen yanlış kişiye yönelmesidir. Okulda korkutucu bir gün geçiren bir çocuk eve gelip en güvende hissettiği kişiye — size — bağırabilir. Bu kötü ebeveynlik göstergesi değil; evin, dağılmak için yeterince güvende hissettikleri yer olduğunun göstergesidir. Bu bağırmayı kabul edilebilir kılmaz, ama neyle karşı karşıya olduğunuzu yeniden çerçeveler. Düşmanca bir kişi tarafından saldırıya uğramıyorsunuz. Henüz daha iyi bir gönderme yolu olmayan biri tarafından size bir sinyal uzatılıyor.

Neden tekrar tekrar oluyor

Çocuğunuzla çöküşün ortasında akıl yürütmeye çalıştıysanız ve sözlerinizin havada sekmesini izlediyseniz, mekanizmayla zaten tanışmışsınız. Bir çocuk güçlü duygularla dolup taşıduğunda, beynin düşünen, akıl yürüten kısmı her zamanki gibi kullanılabilir değildir. Bu inatçılık ya da sizi görmezden gelme tercihi değildir. Çocuğun mükemmel açıklamanızı alabilecek kısmı, o an için devre dışı kalmıştır. O durumda sunduğunuz akıl yürütmenin inecek yeri yoktur. Sakin bir anda harika işleyen aynı konuşmanın fırtına sırasında tamamen yok olup gitmesinin nedeni budur.

Bir de pratik meselesi var. Küçük bir çocuk, ne hissettiğini adlandırmayı, neye ihtiyacı olduğunu sormayı ya da bir şeyi çok istediğinde beklemeyi bilerek doğmaz. Bunlar becerilerdir ve beceriler yavaşça, tekrarlar — ve pek çok kusurlu denemeyle — inşa edilir. "Hayır" dediğinizde "senden nefret ediyorum" diye bağırarak bir çocuk, çoğu zaman henüz "hayal kırıklığına uğradım ve bu duyguyla ne yapacağımı bilmiyorum" sözcüklerini bir araya getirememiş bir çocuktur. Patlama, iletişime dair acemi bir denemedir, karakteri hakkında kesin bir hüküm değil.

Bir de onu sürdüren döngü var. Stresli bir an tekrarlandığında ve altındaki hiçbir şey değişmediğinde — çocuk yorgun kalır, baskı sürer, ihtiyaç karşılanmaz — aynı davranış geri gelme eğilimindedir. Geri gelir çünkü bir iş görüyordur, kaba da olsa. Dikkat çeker. Talebi durdurur. Rahatlama getirir. Zamanla çocuk bunun bir şeyleri harekete geçirmenin bir yolu olduğunu öğrenir. Bizim işimiz bu dürtüyü ezmek değil, çocuğun aynı varış noktasına — ihtiyacının karşılanmasına, duyulmasına, biraz nefes alanı bulmasına — daha iyi bir yol inşa etmesine yardım etmektir.

Bunların hiçbirisi davranışın önemli olmadığı ya da arkanıza yaslanıp olmasına izin vermeniz gerektiği anlamına gelmez. Vurmak hâlâ doğru değildir. Sınırların hâlâ yeri vardır. Ama sınırlar, gerçekte ne olup bittiğine dair bir anlayışa dayandığında çok daha iyi işler. Anlaşıldığını hisseden bir çocuk, sakinleşmeye başlayabilen bir çocuktur. Yalnızca düzeltilen bir çocuk, görülmek için daha çok savaştıkça zorunda kalan bir çocuktur. Öfke, sonunda, savaştığınız sorun değildir. Nereye bakmanız gerektiğini söyleyen sinyaldir.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Başlamak için yeni bir sisteme ya da laminasyonlu bir çizelgeye ihtiyacınız yok. Tek bir küçük, tekrarlanabilir hamleye ihtiyacınız var ve en basiti şu: fırtına koptuğunda, davranışı ele almadan önce duyguyu adlandırın. Bağırmanın durmasını sağlayacak bir teknik olarak değil — durmayacak, ilk seferde değil, belki onuncuda da değil — çocuğunuza duygunun kendisinin bir adı ve evinizde bir yeri olduğunu göstermenin bir yolu olarak.

Kulağa şöyle gelir: "Hayır dediğim için gerçekten çok öfkeliyim." "Oynamaya devam etmek istedin ve ben seni durdurdum, bu seni çıldırttı." Neyin eksik olduğuna dikkat edin. Ders yok, düzeltme yok, "ama vuramazsın" yok. O sonra gelir, fırtına geçtikten sonra. Fırtınanın ortasında tek bir şey yapıyorsunuz — duyguya sözcükler koyuyorsunuz ki çocuğunuz onu tek başına ve sözsüz taşımak zorunda kalmayın.

Diyelim ki televizyonu kapattığınız için çocuğunuz bir ayakkabı fırlattı. O anda şöyle diyebilirsiniz: "Öfkeliyim. Televizyonun kapanmasını istemiyordun." Sonra beklersiniz. Düzeltmezsiniz, tartışmazsınız, tırmandırırsanız yemi yutmazsınız. Yakında kalırsınız, sakın,

ve duygunun kendi yakıtıyla yanıp bitmesine izin verirsiniz. Ağlama yavaşlayıp nefesleri düzene girdiğinde, işte o zaman — ve ancak o zaman — ayakkabıyı ele alabilirsiniz: "Bir şeyler fırlatmayız. Öfkelen-diysen ayağını yere vurabilir ya da bana söyleyebilirsin." Hamlenin tamamı budur. Fırtınada adlandır, sonrasında yönlendir.

Bunu sürdürmek için, günde bir kez, hiç fırtına yokken duyguları adlandırma pratiği yapmak üzere bir an seçin. Beceri sakın bir anda inşa edilir. "O kule yıkıldığında hayal kırıklığına uğramış görünüyordun." "Yarın için heyecanlı görünüyorsun." Bu bir ders değil; kısa bir gözlem, araya bırakılıp kendi haline bırakılır. Zamanla bu, çocuğunuza fırtına geldiğinde uzanabileceği bir sözcük dağarcığı verir ve size de en çok ihtiyaç duyduğunuz anda zaten sıcak olan bir alışkanlık kazandırır.

İnsanların genellikle tökezlediği yerler

İlk tökezleme, adlandırmanın hemen işe yaramasını beklemektir. "Öfkelisin" dersiniz ve çocuğunuz daha yüksek sesle çığlık atar, siz de başarısız olduğu sonucuna varırsınız. Başarısız olmadı — şu anda duyguyla dolup taşan ve onu işleyemeyen bir beyne indi. Adlandırma bir düğme değil; bir tohumdur. Pek çok tekrarla, sakın anlarda da fırtınalı anlarda da işler ve getirisi yavaş ve düzensizdir. Bu sefer öfke nöbeti durdu mu diye ölçerseniz, çok erken bırakırsınız.

İkinci tökezleme, çok erken düzeltmeye kaymaktır. "Ama vurmamalısın" diye eklediğiniz an, çocuğunuza katılmaktan ona ders vermeye geçmiş olursunuz ve kapı kapanır. Duyguyla birlikte kalmak ve fırtına geçene kadar sınırı tutmak gerçek bir özdenetim gerektirir. Kendinizi yaparken yakalarsanız, kendinizi azarlamayın — sadece fark edin ve adlandırmaya dönün. Aynı hafta içinde bir şans daha yakalayacaksınız, muhtemelen aynı gün.

Üçüncü tökezleme, yetişkinin kendi fırtınasıdır. Çocuğunuz patladığında, sizin bedeniniz de tepki verir — çene sıkışır, ses yükselir, o anı kazanma dürtüsü hızla gelir. Bu normaldir ve işin en zor kısmıdır. Yapabilerseniz, tetikleyici ile yanıtınız arasına küçük bir duraklama koyun: bir yavaş nefes ya da konuşmadan önce sessiz bir "bir saniyeye ihtiyacım var." Bunu başaramaz ve patlarsanız, bu başarısızlık değil; bu bilgidir. Sonrasında basit bir cümleyle onarın — "Bağırdım. Bu doğru değildi. Özür dilerim." Onarım, çocuğunuza hiçbir dersin öğretemeyeceği bir şey öğretir: kopuşlar olur ve onarılabilir.

Değişimin ne kadar süreceğine gelince, kendinize dürüst olun. Bir davranışı düzeltmiyorsunuz; bir insanın bir beceri inşa etmesine yardım ediyorsunuz ve beceriler iniş çıkışlarla büyür. Haftalar içinde daha çok adlandırma ve daha az vurma görebilirsiniz, sonra gerileme gibi hissettiren zor bir hafta. Şekli budur. Amaç hiç öfkelenmeyen bir çocuk

değil — o çocuk yok — ama zamanla, duygu eyleme dönüşmeden önce birkaç kelime ve birkaç saniye daha fazlasına sahip olan bir çocuktur. Bu gerçek ilerlemedir ve yeterlidir.

Kısa bir kapanış özeti

Öfke sorun değildir. Bir sinyaldir — karşılanmamış bir ihtiyaç hakkında, çocuğunuzun şu anda sahip olduğu tek dille gönderilmiş bir mesajdır. Saldırganlık farklıdır: o bir davranıştır ve davranış yönlendirilebilir. Fırtınadaki işiniz çocuğunuzu duygusundan vazgeçirmek için tartışmak değil, onu adlandırmak, yanında sakin kalmak ve sel geçtikten sonra davranışı ele almaktır. Küçük bir adım — duyguyu adlandırmak — sakin anlarda da fırtınalı anlarda da pratik edildiğinde başlamak için yeterlidir. Tökezlemeler bekleyin, kendinizinkiler dahil, ve onarımı işin bir parçası olarak görün, yanlış gittiğinin bir işareti olarak değil.

UYGULAMA

1. Bir sonraki fırtınada, duyguyu adlandıran tek bir cümle söyleyin — "Hayır dediğim için öfkелisin" — ve orada durun.
2. Fırtına geçtikten sonra, davranışı sakin tek bir cümleyle ele alın: "Bir şeyler fırlatmayız. Bunun yerine ayağını yere vurabilirsin."
3. Günde bir kez, sakin bir anda bir duyguyu adlandırın, kısaca ve ders vermeden.
4. Patlarsanız, kısa bir özürle onarın — ve bunu başarısızlık değil, pratiğin bir parçası olarak sayın.

Çocuğunun Yaşı Ne Anlatır?

Hiç beklemediğin bir anın ortasında buldun mu kendini hiç — ayakkabılar yanlış ayakta, ekmek yanlış kesilmiş ve birden bütün sabah alev almış? Söylediğin hiçbir şey yerine ulaşmıyor. Sunduğun her şey reddediliyor. Orada öylece durmuş, bir dilim ekmeğin nasıl bu hale geldiğini merak ediyorsun ve kafanın içindeki küçük bir ses bir şeyi yanlış mı yapıyorsun diye soruyor.

Bu an birçok şekle girer. Bazen gürültülüdür: bağırma, tepinme, çerçeveyi titretecek kadar sert çarpılan bir kapı. Bazen fizikseldir: bir vuruş, bir tekme, odanın öbür ucuna fırlatılan bir oyuncak. Bazen sessiz ve hareketsizdir: ne kadar sabırla sorsan da kımıldamayan, cevap vermeyen, montunu giymeyen bir çocuk. Bazen de kuralların günlük öğütümüdür — dişler, yatma saati, ekranlar, ödev — her talimatın aynı dirençle karşılaştığı ve her akşamın aynı yorgun kilitlenmeyle bittiği yerdir.

İşte aklında tutmaya değer ilk şey: bu anların hepsi aynı anlama gelmez. Aynı davranış, çocuğun yaşına bağlı olarak tamamen farklı yerlerden gelebilir. Tepsisinden yemek atan iki yaşındaki bir çocuk, tabak fırlatan yedi yaşındaki bir çocuktan çok farklı bir şey yapıyordur. Eylem yüzeyde benzer görünür. Altında hiç de aynı olay değildirler ve senden aynı karşılığı talep etmezler.

Aynı Davranış, Farklı Çocuk

Bir çocuğun zor bir ana aslında ne getirdiğini düşün. Hâlâ inşa halinde olan bir beyin, hissettiği şeyin sözcüklerini henüz barındırmayabilecek bir kelime dağarcığı ve hayal kırıklığıyla baş etme becerilerinden hâlâ inşa edilmekte olan bir set getirir. Bu üçü de yaşla birlikte muazzam değişir — ve üçü de zorlayıcı bir davranışın gerçekte ne anlattığını şekillendirir.

Diyelim ki dört yaşındaki bir çocuk, meyve suyunu kırmızı bardak yerine mavi bardağa koyduğu için kendini yerden yere atıyor. Bunu bir karşı gelme, hayatını zorlaştırmak için direkten bir çocuk olarak okumak cazip gelir. Ama o yaşta dünya hâlâ düzenlenmektedir ve küçük ritüeller ile öngörülebilir düzen, çocuğun kendini güvende hissetmesinin bir parçasıdır. Yanlış bardak onlar için önemsiz bir ayrıntı değildir; güvendikleri düzenin çatlamasıdır. Davranış, seninle bir yarış kazanmakla değil, öngörülebilirlik ihtiyacıyla ilgilidir.

Şimdi diyelim ki dokuz yaşındaki bir çocuk ödev yapmayı reddediyor ve kitabı çarpıp kapatıyor. Aynı yüzey davranışı — ret, bir çarpma — tamamen başka bir yerden geliyor.

Bu yaşı gelindiğinde çocuğun adalet, yeterlilik, yargılanma konusunda çok daha net bir algısı vardır. Ret, başarısız olma korkusuyla, yetersiz hissetmeyle, onlardan zaten çok şey isteyen bir günle ilgili olabilir. Bunu basit bir karşı gelme olarak okumak asıl noktayı kaçırmaz ve bir yürümeye başlayan çocuğun öfke nöbetiymiş gibi karşılık vermek de kaçırmaz.

İşte bu yüzden "öfke nöbetine asla boyun eğme" ya da "her zaman kararlı ol" gibi tek bir kural bir anda doğru, başka bir anda tamamen yanlış hissettirebilir. Davranış aynıdır; çocuk değildir. Anlam gelişim evresiyle kayar ve senin karşılığın da onunla kaymalıdır.

Aynı Sahne Neden Tekrar Eder

Aynı kavgayı tekrar tekrar yaşıyormuş gibi hissettiysen — aynı sabah, aynı savaş, aynı bitkin son — bunun bir nedeni var. Bir karşılık alan davranış geri gelme eğilimindedir. Bu, çocuğunun entrika çevirdiğinin ya da senin başarısız olduğunun işareti değildir. Bu sadece kalıpların nasıl oluştuğudur, çocuklarda da hepimizde de.

Kızgın bir anda ne olduğunu düşün. Bir çocuk büyük bir şey hisseder — hayal kırıklığı, düş kırıklığı, korku, haksızlık duygusu — ve henüz bunu adlandırmanın ya da yönetmenin güvenilir bir yoluna sahip değildir. Duygu davranış olarak taşar, çünkü davranış mevcut en hızlı kanaldır. Eğer bu taşma bir tepki alırsa — dikkat, yükselen bir ses, bir pazarlık, planda ani bir değişiklik — çocuğun sistemi sessizce not eder: bu işe yaradı, ya da en azından bu bağlantı kurdu. Bir dahaki sefere duygu yükseldiğinde, davranış biraz daha kolay geri gelir.

İşte tekrarın altındaki mekanizma bu ve bunun üzerinde durmaya değer çünkü suçlamayı denklemden çıkarıyor. Çocuğun seninle uğraşmak için yola çıkmamıştır. Çok eski, çok insani bir programı çalıştırıyordur: bir şey tutulamayacak kadar büyük hissettirdiğinde, bırak dışarı çıksın ve ne olacağını gör. Senin işin programı cezayla onlardan sökmek değil. Onlara daha iyi bir kanal inşa etmelerine yardım etmek — yavaşça, zamanla, her seferinde küçük bir adımla.

Ve işte biraz sükûnetin çok işe yaradığı yer. Goldie Hawn, "10 mindful minutes" (2011) kitabında, zihni yatıştırmanın kısa anlarının bile — yetişkinler için de çocuklar için de — zor bir anın nasıl açıldığını değiştirebileceğini savunur. Bu bir tedavi değil, mütevazı bir fikirdir, ama gerçek bir şeye işaret eder: duygu ile davranış arasındaki duraklama, işlerin değişmeye başlayabileceği yerdir. Bir gecede değil, her seferinde de değil. Ama pratik yaptığın bir duraklama, ihtiyaç duyduğunda biraz daha erişilebilir hale gelen bir duraklamadır.

Beklentiye Çocuğa Uydurmak

Bütün bunlardan alabileceğin en pratik şey, zor bir anın ortasında kendine soracağın bir sorudur: şu anda beklediğim şey gerçekten bu çocuğun erişebileceği bir yerde mi? Onun yaşındaki bir çocuğun teoride "yapabilmesi gereken" şey değil — bu belirli çocuğun, bu belirli günde, bu belirli becerilerle gerçekten baş edebileceği şey.

Yürümeye başlayan bir çocuk bir duygu fırtınasını tek başına düzenleyemez; bunu yapan beynin bölümünün bitmesine yıllar vardır. Onlardan sakince konuşup çözmelerini beklemek, henüz sahip olmadıkları bir şeyi istemektir. Okul çağındaki bir çocuk bir yürümeye başlayan çocuktan çok daha fazla akıl yürütebilir ve pazarlık edebilir, ama yorgunken, açken ya da bunalmışken hâlâ çökebilir. Karşı koyan bir ergen genellikle kimlik oluşturma işini yapıyordur — direnç bir arıza değil, işin bir parçasıdır.

Beklenti çocuğa uyduğunda, aynı davranış birden ezilecek bir problem gibi değil, okunacak bir sinyal gibi görünür. "Bunu nasıl durdururum?" diye sormayı bırakır, "bu bana ne anlatıyor?" diye sormaya başlarsın. Bu kayma zor anları ortadan kaldırmaz. Ama onların içinde ne yaptığını değiştirir — ve zamanla bu, kalıbın kendisini değiştirir.

Bugün Atabileceğin Küçük Bir Adım

Tekrar eden zor bir an seç — hepsini değil, sadece birini. Sabah ayakkabı savaşı, yatma saati direnci, okul sonrası çöküş. En güvenilir şekilde tekrar edeni seç, çünkü bir kalıpla çalışmak tek seferlik bir olayla çalışmaktan daha kolaydır.

O an gelmeden önce, kendine son bölümdeki soruyu sor: bu çocuk burada, bugün, yaşı ve durumu göz önüne alındığında gerçekten neyle baş edebilir? Sonra bu cevaba uyacak şekilde bir şeyi değiştir — sadece bir şeyi. Dört yaşındaki çocuk yanlış bardak yüzünden çöküyorsa, onlar adına verilen tek bir karar yerine önceden iki kabul edilebilir seçenek sun. Dokuz yaşındaki çocuk ödev yüzünden kapanıyorsa, ilk görevi neredeyse önemsiz derecede küçük bir şeye kısalt ki başlangıç en zor kısım olmasın. Değişiklik bir çözüm değil; beklentinin çocuğun erişiminin biraz üstünde mi oturduğunun bir testidir.

Sonra ne olduğunu izle, bütün deneyi tek bir güne göre yargılamadan. An biraz kısaldı mı? Biraz sakinleşti mi? Hiç yaşandı mı? Bu küçük gözlemler senin verindir. Değişiklik az da olsa yardımcı olduysa tut, olmadıysa bırak — iki sonuçta da utanılacak bir şey yok. Mesele ilk denemede mükemmel hamleyi bulmak değil. Talebi çocuğa uydurma alışkanlığını edinmek, çocuğu talebe uydurmaya zorlamak yerine.

Devam ettirmek için adımı irade gücüne değil, anın kendisine bağla. Acele bir salı günü bunu yapmayı unutacaksın; bu normal. Önemli olan, an bir dahaki sefere geldiğinde

soruyu tekrar hatırlaman. Haftalar boyunca tekrar tekrar sorulan tek bir soru, cuma gününe kadar terk edilen ayrıntılı bir plandan daha fazlasını yapar.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer

En yaygın tökezleme, değişimin hemen görünmesini beklemektir. Beklentiyi ayarlarsın, ertesi sabah daha iyi geçer ve sessizce çözdüğün sonucuna varırsın — sonra perşembe gelir ve her şey yine dağılır. Bu başarısızlık değildir. Değişim gerçekte böyle görünür: iki adım ileri, bir adım geri, bir süre tekrarlanır. Geri adımı hiçbir şeyin işe yaramadığının kanıtı olarak okursan, yaklaşım tam tutmaya başladığı anda onu terk edersin.

İkinci tökezleme, yaş farkındalığını yalnızca sakın anlarda uygulamaktır. Bir fincan çay eşliğinde gelişim evreleri hakkında akıl yürütmek kolaydır, koridorda bir ayakkabı uçarken bunların hiçbirini hatırlamak çok daha zordur. Bu olduğunda — ve olacak — öfke nöbetinin ortasında bütün analizi yürütmeye çalışma. Yapamazsın. Sıcak anda tek işin sakın kalmak ve herkesi güvende tutmaktır. Bunun ne anlama geldiğini düşünmek sonradan, işler sakinleştiğinde gelir. Çocuğun sana bağırırken onu teşhis etmeye çalışmak, kendi öfkeni kaybetmenin tarifidir.

Üçüncü tökezleme aşırı düzeltmedir. Bir davranışın gelişimsel olduğunu fark ettiğinde, karşı uç noktaya savrulmak cazip gelir — her şeyi mazur görmek, hiçbir şey beklememek, hiç sınır koymamak. Yaş farkındalığının senden istediği bu değildir. Yürümeye başlayan bir çocuğa hâlâ hayır denmesi gerekir. Okul çağındaki bir çocuğun hâlâ sınırlara ihtiyacı vardır. Bir davranışın neden olduğunu anlamak, onu sınırsız kabul etmek anlamına gelmez; yüzeye değil, nedene karşılık vermek anlamına gelir. Sınırlar ve anlayış zıt şeyler değildir — en iyi birlikte çalışırlar.

Ne kadar sürdüğüne gelince: dürüst olmak gerekirse, rahat hissettirenden daha uzun. Tek bir davranışı değiştirmiyorsun; beyni hâlâ inşa halinde olan bir çocukta yavaşça yeni bir kalıp inşa ediyorsun ve aynı zamanda kendinde yeni bir alışkanlık inşa ediyorsun. Günlerle değil, haftalar ve aylarla düşün. İlerlemenin işaretleri küçüktür ve gözden kaçması kolaydır — iki dakika erken biten bir öfke nöbeti, isteksiz bir evete dönüşen bir ret, çocuğunun bağırarak yerine bir kelime kullandığı bir an. Gerçek kilometre taşları bunlardır. Onları topla.

Kısa Bir Kapanış Özeti

Çocuğunun yaşı ve gelişim evresi, zor bir davranışın gerçekte ne anlama geldiğini değiştirir. Aynı yüzey eylemi — fırlatılan bir nesne, bir ret, bir bağırış — küçük bir çocukta öngörülebilirlik ihtiyacından, daha büyük bir çocukta başarısız olma korkusundan ya da bir

ergende kimlik oluşturma içinden gelebilir. Beklentini ocuğun gerçekten baş edebileceğine uydurduğunda, davranış kazanılacak bir savaş gibi değil, okunacak bir sinyal gibi görünmeye başlar.

Bunların hiçbiri zor anları ortadan kaldırmaz. Onları biraz daha anlaşılır ve biraz daha kişisel olmaktan uzak kılar — ve bu tek başına onların içinde nasıl göründüğünü değiştirir. Bir an al, bir soru sor, bir şeyi değiştir. Başlamak için bu yeterli.

UYGULAMA

1. Tekrar eden zor bir an seç ve çocuğunun yaşının ve mevcut durumunun orada gerçekten neyle baş etmesine izin verdiğini yaz.
2. O anı nasıl kurduğunla ilgili bir şeyi değiştir ki talep çocuğa uysun ve bir hafta boyunca dene.
3. Her denemeden sonra ne olduğuna dair küçük bir işaret not et — daha kısa, daha sakın ya da değişmemiş — bütün çabayı tek bir güne göre yargılamadan.
4. Bir geri adım geldiğinde, bunu normal karşıla ve yaklaşımı terk etmek yerine bir dahaki sefere aynı soruyu tekrar sor.

Öfke Nöbetinin Anatomisi

Çocuğunuzun öfkesinin birdenbire ortaya çıktığını düşündüğünüz son anı hatırlayın. Bir an her şey yolundaydı — belki ayakkabıları giydirdiyordunuz ya da yanlış renkte bir bardak dolduruyordunuz — ve bir sonraki anda oda altüst olmuştu. Belki bir mağazanın zemininde yaşanan bir kriz, belki çarpılan bir kapı, belki de "hayır" dediğiniz için size savrulan küçük bir el. O birkaç saniyede ne oldu? Bütün olayı yavaşlatıp kare kare izleyebilseydiniz, gerçekte ne görürdünüz?

Bu soru ilk bakışta görüldüğünden daha önemli. Çoğumuz zor bir anın tam ortasındaiken o anı izlemeyiz. Onun içindeyizdir — tepki veririz, düzeltiriz, durdurmaya çalışırız. Ve o şeye hiç düzgün bakamadığımız için, bizi şaşırtmaya devam eder. Hiçbir yerden gelir, sabahı mahveder, herkesi bitkin bırakır. Aynı şekil gelecek hafta tekrarlanır.

Bunun yerine, bir fırtınanın evrelerini tanımayı öğrenir gibi, onun parçalarını tanımayı öğrenebildiğinizi varsayın. Hava durumu tahmincileri fırtınaları durdurmaz, ama erken belirtilerin nasıl görüldüğünü bilirler, en kötüsünün ne zaman vuracağını bilirler ve ne zaman geçeceğini bilirler. Bu bilgi, rüzgârda nasıl durduklarını değiştirir. Burada da aynısı geçerli. Bir öfke nöbeti tek bir patlama değildir. Başı, ortası ve sonu olan kısa bir süreçtir ve başlangıç neredeyse hiç ortaya benzemez. Hangi kısmın içinde olduğunuzu söyleyebildiğinizde, her şeye aynı şekilde davranma hatasını yapmayı bırakırsınız.

Günlük hayatta bu durumlar birkaç tanıdık yüz takınır. Yanlış giden geçiş vardır — parktan ayrılmak, ekranı kapatmak, oyundan içeri gelmek. Sakin bir şekilde söylenen ve savaş ilanı gibi karşılanan "hayır" kelimesi vardır. Küçük hayal kırıklığı vardır: kırılmış bir kraker, doğru şekilde giydirilemeyen bir çorap, yıkılan bir kule. Yorgun versiyon vardır, genellikle günün ilerleyen saatlerinde, sabah kahvaltıda işe yarayan aynı isteğin aniden gözyaşı ve vurmaya yol açtığı zaman. Ve bir de gözlemci versiyon vardır; çocuk bir ebeveynin yanında kriz geçirir ama diğerinin yanında geçirmez, ya da evde geçirir ama kreşte asla. Bunların hiçbirisi temelde o kadar farklı değildir. Aynı makinedir, farklı anahtarlarla çalıştırılır.

Dört Aşama, Tek Tek

Tetikleyici nadiren nedendir. Bu, ilk netleştirilmesi gereken şeydir, çünkü çoğumuzun yanıldığı yer burasıdır. Tetikleyici görünür olaydır — bir bisküviye hayır dediniz, televizyonu kapattınız, masaya yanlış bardağı koydunuz. Ama tetikleyici ancak altta bir şey zaten hazırlanmış olduğu için işe yarar. İyi beslenmiş, iyi dinlenmiş, iyi bir gün geçirmiş bir çocuk genellikle bir "hayır"ı homurdanarak atlatır. Aynı çocuk uzun bir

günün sonunda, aç ve aşırı uyarılmış haldeyken, aynı "hayır" karşısında dağılabilir. Yani ne olduğunu ararken bisküvide durmayın. O bisküviye kadar günün nasıl geçtiğini sorun.

Günlük hayatta bu, kendi çocuğunuzun koşulları hakkında biraz dedektif olmak anlamına gelir. Takıntılı bir şekilde değil, tablo tutarak değil — sadece fark ederek. Zorluk belirli gün saatlerinde mi kümeleniyor? Açlık, yorgunluk ya da yoğun bir gezintiden sonraki saat etrafında mı? Ev gürültülü olduğunda mı, yoksa bir rutin bozulduğunda mı daha sık oluyor? Bir teşhis aramıyorsunuz. Örüntüler arıyorsunuz, çünkü örüntülerle çalışabilirsiniz. Süpermarkette saat beşte güvenilir bir şekilde dağılan bir çocuk kötü davranan bir çocuk değildir; o, tetikleyicisi yorgun, aç, aşırı uyarılmış bir durumun üzerine yığılmış bir çocuktur ve çözüm sabah gitmek ya da bir atıştırma getirmek kadar basit olabilir.

The Everything Guide to Raising a Toddler'da Ellen Bowers, küçük çocuklarda asi görünen şeyin çoğunun aslında büyüyen bir bağımsızlık isteği ile henüz orada olmayan bir dizi beceri arasındaki çarpışma olduğunu belirtir. Bu, tetikleyici aşamasını zihninizde tutmanın faydalı bir yoludur. Çocuk kendi yapmak, kendi seçmek, kendi karar vermek ister — ve tetikleyici, dünyanın yapamazsın dediği andır. Öfke bisküviye yönelik değildir. O isteğin bir duvara çarpma sesidir.

Yükseliş, seçimin yapıldığı yerdir. Tetikleyiciden sonra, çocuğun tırmandığı ama henüz tamamen kopmadığı bir aşama vardır. Ses yükselir, beden katılaşır, itiraz şekil almaya başlar. Bu aşama kısadır ve sizin için en önemlisidir, çünkü yaptığınız herhangi bir şeyin olayların gidişatını değiştirme şansının gerçekten olduğu tek aşamadır. Bir çocuk sınırı aştıktan sonra onu akılla geri getiremezsiniz — ama yükseliş sırasında, bazen, getirebilirsiniz.

Yükselişte yaptığınız şey karmaşık değildir, ama bunun olduğunu fark etmenizi gerektirir. En yaygın hata, yükselişi tamamen kaçırmaktır, çünkü cümlemizi bitirmekle ya da puanı kazanmakla meşgulüzdür. İkinci en yaygın hata, yükselişi daha kötü hale getirmektir — kendi sesimizi yükseltmek, bisküvinin mantığını tartışmak, yeni bir tehdit eklemek. Bunların hiçbirisi karşılık bulmaz, çünkü çocuk artık kelimelerin ve mantığın işleyeceği bir durumda değildir. Yardımcı olan şey daha küçük ve daha sessizdir: kendi sesinizi yükseltmek yerine alçaltmak, ne olduğunu adlandırmak, geri adım sayılmayacak bir çıkış yolu sunmak. "Onu gerçekten istedin. Hayır dediğimde zor oluyor. Hadi gidip biraz su alalım." Teslim olmuyorsunuz. Yükselen çocuğa karşı itecek bir şey yerine yönelebileceği bir şey veriyorsunuz.

Zirve, öğretme zamanı değildir. Ortalarda bir yerde, çocuk tamamen kopar. En kötü görünen ve yetişkinleri en çok korkutan kısım budur — çılgılık atma, vurma, fırlatma,

kaskatı kesilme ya da yığılma. Açıkça söylemek gerekir: bu noktada çocuk herhangi bir olağan anlamda böyle davranmayı seçmiyordur. Düşünmesi duygu tarafından istila edilmiştir. Bir açıklamayı duyup ona göre hareket edebilecek kısmı geçici olarak devre dışıdır. Zirvede akıl yürütmeye çalışırsanız, orada olmayan biriyle konuşuyorsunuzdur.

Yani zirvede, işiniz küçülür. Öğretmek, düzeltmek ya da çözmek değildir. Herkesi güvende tutmak ve kendi seyrini izlemesi gereken bir fırtınada sakin bir varlık olmaktır. Bazen bu yakında ve sessiz kalmak anlamına gelir. Bazen biraz alan vermek anlamına gelir. Bazen küçük bir çocuğu bir şeyin kırılabileceği bir odadan çıkarmak anlamına gelir. Çocuğunuz vurur ya da fırlatırsa, sınır hâlâ geçerlidir — o anda nutuk çekmeden, nazikçe ve kararlılıkla durdurursunuz — ama vurma hakkındaki öğretim daha sonra, fırtına geçtikten sonra olur. Zirvede o konuşmayı yapmaya çalışmak, birine boğulurken yüzmeyi öğretmeye çalışmak gibidir.

Sakinleşme sessizdir ve zaman alır. Zirveden sonra çocuk iner. Bu aşamayı kaçırmak kolaydır çünkü dramatik değildir: ağlama yumuşar, beden gevşer, çocuk kucaklanmak isteyebilir ya da yalnız bırakılmak isteyebilir. Bu iyileşmedir ve olmasına izin verilmesi gerekir. Bazı çocuklar fiziksel rahatlık ister; bazıları sessizlik ister; bazıları neredeyse utanmış görünür ve yüzünü çevirir. Tek bir doğru yol yoktur. Önemli olan, artık bitmiş bir savaşı hâlâ vermiyor olmanızdır. Çocuk inerken hâlâ nutuk çekiyorsanız, fırtınayı uzatıyorsunuzdur.

Bu aşamada fark edilmeye değer başka bir şey var. Genellikle çocuğun en açık olduğu zamandır — bir nutuğa değil, sessiz bir yeniden bağlanma anına. Bir sarılma, bir bardak su, tek kelime etmeden birlikte oturmak. Bu aynı zamanda, nazikçe ve kısaca, öğrenmenin olabileceği yerdir: onun yerine ne yaptığımıza dair kısa, basit bir cümle, bir kez söylenen ve uzatılmayan. Ama bu ancak sakinleşme gerçekten sakinsa işe yarar. Kapıyı burada açık tutun, çünkü bir sonraki öfke nöbetinin biraz daha az olası hale getirilebileceği yer burasıdır.

Altta Gerçekte Ne Oluyor

Şimdi dört aşamadan bir adım geri çekilin ve bunların yapıldığı makineye bakın. Bir öfke nöbeti size karşı bir komplo değildir ve çocuğunuzun olağandışı zor olduğunun ya da yanlış yaptığının işareti değildir. Bir duygu, onu yönetme becerisinden daha büyük olduğunda olan şeydir. O boşluk — duygunun büyüklüğü ile onunla başa çıkmak için mevcut beceri arasındaki — bütün hikâyesidir. Bir çocuk başa çıkma becerilerine sahip olduğunda, duygu geçer ve hiçbir şey patlamaz. Duygu beceriden önce geldiğinde, öfke nöbeti olarak dışarı çıkar. Ve çocuklarda beceri her zaman hâlâ inşa halindedir. Bu bir kusur değildir. Gelişimsel aşamadır.

İşte bu yüzden akıl yürütme genellikle başarısız olur ve aynı şey tekrarlanır. Tekrar inatçılık değildir ve daha önceki açıklamalarımızın başarısızlığı da değildir. Alttaki boşluğun henüz kapanmamış olmasıdır — çocuk hâlâ beceriye sahip değildir, dolayısıyla aynı duygu tekrar geldiğinde aynı şekilde dışarı çıkar. Tekrar, hâlâ neyin öğrenilmekte olduğuna dair bir işarettir, ebeveynliğiniz hakkında bir hüküm değil. Aynı zamanda bir çocuğun bir saat içinde nasıl bu kadar makul, sonraki saat bu kadar imkânsız görünebileceğini de açıklar: boşluk sabit değildir. Çocuk dinlenmiş, beslenmiş, güvende ve bağlantıda olduğunda daralır; yorgun, aç, bunalmış ya da rahatsız olduğunda genişler. Çocuk aynı çocuktur. Boşluk aynı boyutta değildir.

Bunu bu şekilde gördüğünüzde, anın içindeki hararetin çoğu dışarı çıkar. Bir şey kazanmak için peşinize düşmüş bir rakiple uğraşmıyorsunuz. Duyguları, onları taşıma becerilerinden daha hızlı gelen ve öğrenirken sakinliklerinden ödünç vermek için bir yetiškine ihtiyaç duyan küçük bir insanla uğraşıyorsunuz. Sonraki sayfalarda, zamanla o boşluğu kapatan becerilerin nasıl inşa edileceğine ve boşluğun o an için basitçe çok geniş olduğu durumlarla nasıl başa çıkılacağına bakacağız. Şimdilik şu resme tutun: dört aşama, altta yatan bir boşluk ve büyük bir duyguyu, o duygu onu taşımadan taşımayı öğrenen bir çocuk — yavaşça ve sizin yardımınızla.

iş, duyguyu düzeltmek değil, herkesi güvende tutmak ve yakında kalmaktır. Talepleri neredeyse hiçe indirin. Daha az kelime, daha fazla değil. İzin verirlerse yanlarında sakin bir beden, vermezlerse güvenli bir mesafe. Dersi terk etmiyorsunuz; onu öğrenecek birinin eve dönmesini bekliyorsunuz.

Zirvenin gelişimsel olarak ne için olduğunu hatırlamak yardımcı olur. Küçük bir çocuğun sinir sistemi henüz tek başına yapmayı öğrenmediği bir şeyi yapıyordur: mevcut kapasitesinden daha büyük bir duyguyla baş ediyordur. Zamanla, tekrarlar ve yakındaki sakin yetiştiklerle, o kapasite büyür. Ama deneyim yoluyla büyür, fırtınanın ortasında verilen nutuklarla değil. Bir çocuğun güvenle bedenine geri döndüğü ve bir yetiştikin hâlâ orada olduğu her zirve, o hesaba küçük bir yatırımdır.

Sakinleşme, boşa harcadığımız kısımdır. Fırtına geçer. Ağlama yumuşar, beden gevşer, çocuk geri gelir. Çoğu yetiştikin acele ettiği aşama budur — bittiği için o kadar rahatlar ki ya hemen ilerlemek isteriz ya da daha kötüsü, o anı beklettiğimiz dersi vermek için kullanırız. "Böyle davrandığında ne olduğunu gördün mü?" Öğretmek için doğal bir zaman gibi gelir, çünkü artık sizi duyabiliyorlardır. Ama doğal bir zaman değildir. Hassas bir zamandır. Çocuk az önce yorucu bir şey yaşamıştır ve önce ihtiyaç duyduğu şey yeniden bağlanmadır, bir değerlendirme değil.

Bu aşamanın daha iyi bir kullanımı vardır: sessiz, sıcak, kısa. Sırta bir el. "Bu zordu. Şimdi iyisin." Nutuk yok, yeniden tartışma yok. Bazı çocuklar sarılma ister; bazıları bir dakika yalnız kalmak ister; bazıları hiçbir şey olmamış gibi oyuna dönmek ister. Hepsi iyidir. Öğretme, eğer öğretilecek bir şey varsa, bekleyebilir — genellikle çok daha sonraya, bazen ertesi güne, taze bir yara yerine paylaşılan bir sorun olarak hakkında konuşabileceğiniz sakın bir ana. "Dün kule yıkıldığında hatırlıyor musun? Gerçekten sinir bozucuydu, değil mi." O tür bir konuşma karşılık bulur. Bir öfke nöbetinin sonunda verilen konuşma çoğunlukla sekerek geri döner.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

İşte somut bir şey ve bilerek küçük. Haftanızda tekrar eden zor bir an seçin — kreş sonrası alma, akşam yemeği öncesi saat, yatmadan önce ekranı kapatma. Sadece bir tane. Şimdi bir iki cümleyle, genellikle hemen öncesinde ne olduğunu yazın. Tetikleyicinin kendisi değil, etrafındaki koşullar. Acele bir geçiş mi vardı? Öğle yemeği erken mi geç miydi? Ev gürültülü müydü? Uyarı olmadan kapatılması gereken bir ekran mı vardı? Tetikleyici aşamasındaki dedektiflik çalışmasını yapıyorsunuz, ama kâğıt üzerinde, bir kez, tek bir durum için.

Sonra çocuğa değil, koşullara bir ayarlama yapın. Ekran kapanmadan önce beş dakikalık bir uyarı ekleyin. Atıştırmalığı daha erken alın. Alma için arabaya bir kitap koyun. Bir şeyi değiştirin ve sonraki hafta ne olduğunu izleyin. Zor an birazcık bile yumuşarsa, çocuğunuz hakkında gerçek bir şey öğrenmişsinizdir — ve fırtınanın ne kadarının fırtına başlamadan önce inşa edildiği hakkında da.

Devam ettirmek için deneyi küçük ve dürüst tutun. Bir durum, bir değişiklik, bir hafta. Yardımcı olmazsa, bu bir başarısızlık değildir; bilgidir. Bir şeyi elemişsinizdir ve sıradaki küçük şeyi denersiniz. Mesele her öfke nöbetini ortadan kaldırmak değildir — bu mümkün değil — ama kendi çocuğunuzun hava durumunun yavaş, işleyen bir haritasını inşa etmektir. Kendi yaptığınız bir harita, herhangi bir genel tavsiyeden daha değerlidir, çünkü bu çocuk, bu ev, bu günler hakkındadır.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yerler

İlk tökezleme, haritanın hemen işe yaramasını beklemektir. Beş dakikalık uyarıyı eklersiniz ve bir sonraki öfke nöbeti yine olur, böylece bütün fikrin işe yaramaz olduğu sonucuna varırsınız. Ama öfke nöbetlerinin durup durmadığını test etmiyorsunuz. Biraz daha kısa, biraz daha az sık, biraz daha kolay atlatılır hale gelip gelmediklerini test ediyorsunuz. Bu değişiklikler yavaştır ve dramatik bir çözüm bekliyorsanız kaçırması kolaydır. Yargılamadan önce bir haftadan fazla zaman verin.

İkinci tökezleme, dört aşamayı birden yapmaya çalışmaktır. Tetikleyicileri, yükselişleri, zirveleri ve sakinleşmeleri okursunuz ve bütün çerçeveyi günün her zor anına uygulamaya çalışırsınız. Akşam yemeğini de yaparken bunu kafanızda tutmak çok fazladır. Önce iyileşmek için bir aşama seçin. Çoğu ebeveyn yükselişin pratik yapmak için en faydalısı olduğunu bulur, çünkü küçük bir değişikliğin bütün gidişatı gerçekten yeniden yönlendirebildiği tek aşama odur. Geri kalanında ustalaşmayı dert etmeden önce yükselişi fark etmede iyi olun.

Üçüncü tökezleme en zoru ve en insani olanıdır: kendi yükselişiniz. Çocuğunuz tırmanır ve bedeniniz onların yaptığığın aynısını yapar — kalp hızlanır, ses keskinleşir, puanı kazanma dürtüsü gelir. Kendi sisteminiz alarm çalarken çılgık atan bir çocuğun yanında sakin kalmak çok zordur. Kendi yükselişinizi fark ettiğinizde, dürüst hamle kendinize birkaç saniye kazandırmaktır. Sahte hissettirse bile sesinizi bilerek alçaltın. Bir yavaş nefes verin. Mümkünse bir adım geri çekilin. Yükselişi hissediyorsanız başarısız olmuyorsunuz; sadece orada değilmiş gibi yapıp onun yönetmesine izin verirsiniz başarısız olursunuz.

Gerçekçi olarak, bu günler değil aylar meselesidir. Fark etme, duraklama, farklı bir tepki seçme kapasitesi bir beceridir ve beceriler tekrarlar ve bazen yanlış yapmakla inşa edilir. Her şeyin dağıldığı ve hiçbir şey öğrenmediğinizi hissettiğiniz haftalar olacaktır. Sonra bir an gelecek, yükselişi yakalayacaksınız, sakin şeyi söyleyeceksiniz ve bütün olayın patlamak yerine sönüverdiğini izleyeceksiniz — ve bir şeyin değiştiğini fark edeceksiniz. Mükemmel değil, kalıcı değil, ama gerçekten.

Kısa Bir Özet

Bir öfke nöbeti tek bir şey değildir. Dört parçası olan kısa bir süreçtir. Tetikleyici genellikle nedenden küçüktür ve neden genellikle günün koşullarındadır. Yükseliş, zamanında fark ederseniz tepkinizin hâlâ gidişatı değiştirebileceği yerdir. Zirve öğretmek için değildir — güvenlik, az kelime ve yakında kalmak içindir. Sakinleşme yeniden bağlanma içindir, ders sonraya saklanır. Hangi kısmın içinde olduğunuzu söylemeyi öğrenin ve her ana aynı şekilde davranmayı bırakırsınız. Bir durumla, küçük bir değişiklikte başlayın ve ona gerçek zaman tanıyın.

UYGULAMA

1. Bu hafta tekrar eden zor bir an seçin ve genellikle hemen öncesinde ne olduğunu iki cümleyle yazın.
2. O anın etrafındaki bir koşulu değiştirin — bir uyarı, bir atıştırmalık, daha sessiz bir ortam — ve geri kalan her şeyi aynı tutun.
3. Bir hafta boyunca yükselişi fark etmeyi pratik edin: ses ya da beden tırmanmaya başladığında, kendi sesinizi alçaltın ve küçük bir ileri yol sunun.
4. Haftanın sonunda, birazcık bile olsa neyin değiştiğini not edin ve ayarlamak için sıradaki tek şeyi seçin.

Duygu Düzenleme: Çocuğa Sakinleşmeyi Öğretmek

Bu hiç başına geldi mi? Bir market reyonunun ortasındasın ya da akşam yemeği yarım kalmışken lavabonun başında duruyorsun ve çocuğun aniden çığlık atmaya başlıyor — yanlış bardak, yanlış çorap, hatta ne olduğunu bile anlayamadığın bir istek yüzünden — ve içinin gerildiğini hissediyorsun, çünkü bunun nereden geldiğini ve ne yapacağını hiç bilmiyorsun.

O an her zaman dramatik görünmez. Bazen mutfak zemininde tam bir kriz olur. Bazen daha soğuktur: kasılıp sessizleşen bir çocuk, kapıyı çarpan, ayakkabısını şaşırtıcı bir isabetle fırlatan, "senden nefret ediyorum" diye bağırان ve o anda bunu gerçekten kasteden bir çocuk. Bazen daha küçük günlük çekişmelerdir — bir fermuar yüzünden dağılan bir sabah, pazarlığa dönüşen bir yatma vakti, kardeşine vurup sonra sanki hiçbir şey olmamış gibi sana bakan bir çocuk. Farklı şekiller, altında aynı soru: ben bununla ne yapacağım?

Fırtına neden oluşur

Bu anların neredeyse her birinin altında basit ve biraz da can sıkıcı bir gerçek yatar: duygu, onunla baş etme becerisinden önce gelir. Öfkenin kendisi bir arıza değildir. Normal, işe yarar bir sinyaldir — bir şey adaletsiz, engellenmiş, korkutucu ya da çok fazla geldiğinde ortaya çıkar. Sorun çocuğun duyguyu yaşaması değildir. Sorun, onu yavaşlatabilecek, sözcüklere dökebilecek ve bir yanıt seçebilecek beynin o kısmının gelişmesi en uzun süren kısım olmasıdır.

Mekanizma budur ve bu, sabah kahvaltıda sakince akıl yürütebilen aynı çocuğun akşama doğru tüm akıl yürütme yetisini kaybediyor gibi görünmesini açıklar. Sakin hali ile bunalmış hali iki farklı çocuk değildir. Aynı çocuğun altında farklı miktarda destek olan halleridir — uyku, açlık, gürültü, geçişler, her şeyi bir arada tutmaya çalıştığı uzun bir gün. Yük çok arttığında, düşünen kısım devre dışı kalır ve hisseden kısım direksiyona geçer. Gizemli bir şey olmamıştır. Çok sıradan bir şey olmuştur: yük, o anda mevcut olan becerileri aşmıştır. Bu kök fikri kavrarsan — duygular sorun değildir, beceriler hâlâ oluşuyor — geri kalan her şey değişir, çocuğunla bunun hakkında konuşma şeklin de dahil.

Neden tekrar tekrar oluyor

Bu aynı zamanda ebeveynlerin en çok sorduğu sorunun da yanıtıdır: neden güzel bir konuşmadan sonra bile, sakın bir onarımdan sonra bile tekrar tekrar oluyor?

Çünkü bilmek ve yapmak iki ayrı yoldur ve ikinci yol yavaş inşa edilir. Bir çocuk, huzurlu bir anda vurmanın yanlış olduğunu ve sözcüklerini kullanması gerektiğini gerçekten anlayabilir — ve üç saat sonra yine vurabilir. Bu itaatsizlik ya da unutkanlık değildir. Bir dalgalanmanın ortasında, sakın bilgiye ulaşılamaz. Çocukta inşa edilen şey bilgi değil, "bu dayanılmaz"dan "bununla baş edebilirim"e giden pratik bir yoldur ve yollar tekrarlar inşa edilir, açıklamayla değil. Bu yüzden bu bölümdeki çalışma kasıtlı olarak küçük ve sıkıcıdır: kısa, günlük, tekrarlanan, gösterişsiz.

Bunu anlamamanın adını koymaya değer ikinci bir etkisi vardır. Yetişkinin rolünü değiştirir. Sen orada fırtınayı konuşarak dağıtmak ya da ona karşı kazanmak için değilsin; o geçerken sakın durmak ve çocuğa kendi başına yapabilene kadar her seferinde küçük bir beceri uzatmak için oradasın. Thomas W. Phelan, *1-2-3 Magic* (1995) kitabında, yetişkinlerin tam da konuşmanın en az yardımcı olduğu anda çoğu zaman çok fazla konuştuğunu — saymanın ve kısa, sakın bir yanıtın bir nutuktan daha etkili olduğunu — yerinde bir şekilde belirtir ve aynı ölçülülük burada da geçerlidir: büyük duygunun ortasında, sessiz varlığın sözlerinden daha çok iş yapar. Daha az konuşma, daha çok birlikte düzenleme.

Sakinleştirmeden önce: çocuğun fark etmesine yardım etmek

Fark etmediğin bir duyguyu sakınleştiremezsin. Bu kulağa bariz geliyor ve asıl işin çoğu tam burada başlıyor.

Küçük çocuklar çoğu zaman içlerinde ne olup bittiğini, o şey kollarından ve sesinden dışarı taşana kadar bilmezler. Yani ilk beceri sakınleşmek değil, fark etmektir — çocuğun duygunun erken kenarını yakalamasına yardım etmek. Bunu inşa etme yöntemin, olduğu anda gördüğünü sakın ve yargısız bir şekilde adlandırmaktır. "Ellerin sıkılmış." "Sesin yükseldi." "Gitme zamanı dediğimde geri çekildin." Kısa gözlemler, sorular değil ve nutuklar değil.

Bu neden bu kadar önemli? Çünkü "öfkeleniyorum" diyebilen bir çocuk, harekete geçmeden önce küçük bir zaman aralığına sahip olan çocuktur. O aralığın içinde bir seçim mümkün olur. Duyguyu ancak bağırma başladıktan sonra fark eden bir çocuğun hiç aralığı yoktur — duygu ve eylem birbirine yapışmıştır. Fark etme becerisini inşa etmek, şu anda o anın sığağında içinden geçilemeyecek kadar dar olan bir kapıyı genişletmek gibidir.

Adını koymak

Çocuk fark edebildiğinde, bir sonraki küçük adım adlandırmadır. "Bu hayal kırıklığı." "Bu düş kırıklığı." "Gerçekten öfkeliyim çünkü hayır dedim." Sözcüklerin kendisi işin bir kısmını yapmaya başlar — adlandırılmış bir duyguyu tutmak, adsız olandan daha kolaydır.

Adlandırma rolünü önce yetişkin üstlenir; çocuk senin sözcüklerini ödünç alır, ta ki onlar kendi sözcükleri olana kadar. Her seferinde tam doğru kelimeyi bulman gerekmez — "üzgün," "rahatsız," "kızgın," "hüsran" hepsi işi görür. Mesele kesinlik değil. Mesele şu ki çocuk içindeki durumun sakın bir şekilde kendisine yansıtıldığını duyar ve yavaş yavaş içindeki kaosun bir adı olduğunu ve bu adın fırlatılmak yerine yüksek sesle söylenebileceğini öğrenir.

Bu adımı atlamak kolaydır ve atlamanın bir bedeli vardır. Birçok ebeveyn doğrudan "vurdun"dan "özür dile"ye geçer, çocuğun yolun ortasında bir duygunun olduğunu görmesine hiç yardım etmeden. Özür gerçekleşir ve altında hiçbir şey inşa edilmemiştir.

Yetişkinin o andaki işi sakinliği sağlamaktır, talep etmek değil. Bütün mesele bu ve kulağa geldiğinden zor, çünkü düzensiz bir çocuk seni aynı fırtınanın içine çekmekte çok iyidir — onlar ne kadar yükselirse sen de o kadar yükselmek istersin. Birlikte düzenleme tam tersini ifade eder: senin sarsılmazlığın, çocuğun sinir sisteminin okuduğu işarettir, seni görmezden geliyormuş gibi göründüklerinde bile. Sakin hissetmen gerekmez. Sadece odanın hızını artırmak yerine yavaşlatacak kadar sakın davranman gerekir.

Bugün atabileceğin küçük bir adım

Gün bitmeden yapabileceğin bir şey var ve ne bir plan, ne bir çizelge, ne de biriyle konuşma gerektiriyor. Sıradan bir an seç — akşam yemeği, banyo, yatma vakti — ve içine küçük bir duraklama yerleştir. Ödül değil, uyarı değil, sadece bir duraklama. Çocuğunla yerde oturup özellikle hiçbir şey yapmadan geçirilen iki dakika, ya da bir geçiş sırasında yavaşça beşe kadar saymak, ya da ışıkları her zamankinden biraz daha erken kısmak. Sonra fark ettiğin bir şey hakkında yüksek sesle tek bir cümle söyle: "Beş dakika daha dediğimde hayal kırıklığına uğramış görünüyordun." Hepsi bu. Bütün adım bu.

Bu kadar küçük başlamanın nedeni, krizi düzeltmeye çalışmıyor olman, bir alışkanlık inşa etmeye çalışıyor olmandır — ve alışkanlıklar ancak kötü bir günde bile yapılabilecek kadar küçük olduklarında kalıcı olur. Bu adımın senin versiyonun mükemmel koşullar gerektiriyorsa, bir salı gününü atlatamaz. Yorgunken, dikkatin dağınıkken ya da sinirliyken bile hâlâ yapabileceğin bir şey seç. Gerçekten olacak olan versiyon budur.

Devam ettirmek için duraklamayı her gün zaten olan bir şeye bağla. Duraklama rutinin yanında değil, içinde yaşar. Bir hafta sonra bir egzersiz yapıyor olmayacaksın; sadece yatma vaktini yapıyor olacaksın. Ve sessizce, kendi kendine fark et — çocuğun söylediğin sözcükleri ödünç almaya başlıyor mu? Bu henüz bir şeyin kanıtı değil, ama pratiğin yerine oturduğunun bir işaretidir.

Aynı konuşmayı yeniden başlattığında

İnsanların en sık tökezlediği yer, krizin tam ortasıdır. Duyguları adlandırmayı öğrendin, bu yüzden fırtına zirvedeyken onları adlandırmayı deniyorsun — ve işe yaramıyor ve tüm yaklaşımın başarısız olduğunu düşünüyorsun. Öyle değil. Adlandırma zirveden önce ve sonra işe yarar, zirve sırasında değil. Tam dalgalanma içindeki bir çocuk dili işleyemez, bu yüzden sözcüklerin gürültüyle çarpışır ve kaybolur. O anda sözcükleri bırak ve orada kal: sesini alçalt, yaklaş ya da mesafe ver, çocuğunun neye ihtiyacı varsa onu yap ve bekle. Öğretme, dalganın sakın tarafında gerçekleşir.

İkinci tökezleme, çocuğun onlarla pratik yapmadığın becerileri kullanmasını beklemektir. Diyelim ki "öfkelenildiğinde nefes almak" hakkında konuştun — ama çocuk bu fikri sadece bir kez, huzurlu bir anda duydu ve hafifçe hüsrana uğramışken hiç pratik yapmadı. O zaman gerçek bir fırtınada ortaya çıkmaz. Becerilerin yüksek yoğunlukta işe yaraması için önce düşük yoğunlukta prova edilmesi gerekir. Nefesi çocuk sadece biraz rahatsızken pratik et, öfkeli değilken. Duyguları adlandırmayı çocuğun kendi öfkesi hakkında değil, bir kitaptaki karakter hakkında pratik et. Önce küçük riskler.

Üçüncü tökezleme daha sessiz ve daha kişiseldir: kendi sakinliğini kaybedersin, keskin bir şey söylersin ve sonra ilerlemeyi geri aldığını hissedersin. Almadın. Onarım mükemmellikten daha önemlidir ve onarım basittir — sonra, herkes sakinleştiğinde, ne olduğunu söyle: "Daha önce sesimi yükselttim. Hüsrana uğramıştım. Özür dilerim." Bu, tam da öğretmeye çalıştığın diziyi modeller. Bir yetişkinin bir duyguyu fark ettiğini, adlandırdığını ve sonrasında geri geldiğini gören bir çocuk, bundan yüz tane sakın nutuktan daha fazlasını öğrenir.

Bunun ne kadar sürdüğüne gelince, dürüst yanıt yavaş ve inişli çıkışlı olduğu ve bir süre hiçbir şey olmuyormuş gibi görüneceğidir. Sana verebileceğim temiz bir zaman çizelgesi yok, çünkü çocuğun yaşına, mizacına ve hayatında başka neler olup bittiğine bağlı. Makul olarak bekleyebileceğin şey krizlerin durması değil, zamanla biraz kısaldıkları, toparlanmanın biraz daha hızlı geldiği ve çocuğunun sözcüklere biraz daha erken uzanmaya başladığıdır. Bunlar küçük işaretlerdir ve gerçek olanlar onlardır. Dramatik bir dönüşüm bekliyorsan, onları kaçırsın.

Kısa bir kapanış

Bu bölümün işi karmaşık değil, ama sabırlı: çocuğun içinde ne olup bittiğini fark etmesine yardım et, ona bir ad ver ve duygu geçerken sakın dur — sonra aynı küçük adımları yarın tekrar pratik et. Bir çocuğa duyguları yaşamayı bırakmayı öğretmiyorsun. Bir çocuğa

duyguların fark edilebileceğini, adlandırılabilceğini ve atlatılabileceğini ve kendi başına tutabilene kadar sakinliğı tutabilecek bir yetişkinin yanında olduğunu öğretiyorsun.

UYGULAMA:

1. Bir günlük rutin seç — akşam yemeğı, banyo ya da yatma vakti — ve bu hafta her gün ona iki dakikalık bir duraklama ekle. 2. O duraklama sırasında, çocuğunda fark ettiğın bir şey hakkında yargısız ve soru sormadan yüksek sesle kısa bir gözlem söyle. 3. Bir dahaki sefere bir kriz başladığında, ortasında duygular hakkında hiçbir şey söyleme. Sakin dur ve dalganın sakin tarafını bekle. 4. Sakinliğini kaybedersen, sonra tek bir sade cümleyle onar: ne oldu, ne hissettin ve bir özür. Nutuk yok.

UYGULAMA

1. Zor bir anda, fark ettiğın şeyi tek bir kısa cümleyle sakince adlandır: "Ellerin sıkılmış" ya da "Sesin yükseldi."
2. Duygu için basit bir etiket sun: "Bu hayal kırıklığı" ya da "Gerçekten öfkeliisin çünkü hayır dedim."
3. Sakin ve sessiz kal — çocuğın sinir sisteminin okuduğı şeyin bir nutuk değil, senin sakin varlığın olmasına izin ver.
4. Bu küçük adımları hemen sonuç beklemeden her gün tekrarla; yol açıklamayla değil, tekrarla inşa edilir.

Sınırlar ve Tutarlı Kurallar

Hiçbir şeye evet dediğiniz, çocuğunuzun yüzünün aydınlandığını gördüğünüz ve sonra göğsünüzün bir yerinde küçük, rahatsız edici bir çekiş hissettiğiniz oldu mu — çünkü bunu söylerken bile yarın muhtemelen hayır diyeceğinizi biliyordunuz?

Belki tablet. Belki akşam yemeğinden önceki bisküvi, ya da parkta on dakika daha, ya da salondaki ayakkabı kuralı — salı günü uyguladığınız ve cumartesi günü sessizce görmezden geldiğiniz kural. Eğer böyle olduysa, yalnız değilsiniz ve sıra dışı bir şey yapmıyorsunuz. Çoğu ebeveyn bu küçük, mahrem çelişkinin içinde yaşar. Cömert olmak isteriz. Huzur isteriz. Ve yorgunuz. Böylece sınır esner — ve sonra, daha sonra, geri yerine oturur.

Bunun sıradan aile yaşamında aldığı biçimleri düşünün. Yatma saati sekiz, bir çocuğu uyutmanın o kadar yorucu olduğu geceler hariç — o zaman dokuza kaymasına izin verirsiniz. Ekran süresi sınırlı, bir telefon görüşmesi yapmak için yirmi sessiz dakikaya ihtiyaç duyduğunuz zamanlar hariç. Atıştırmalıklar masada yenir, dışarıdayken hariç, bir arkadaş geldiğinde hariç, bugün tartışmayla yüzleşemeyeceğiniz zamanlar hariç. Bu seçimlerin her biri tamamen insani. Her biri tek başına küçük görünüyor.

Ama bir çocuğun bakış açısından duvar hareket ediyor. Dün buradaydı, bugün orada ve kimse ona haritanın değiştiğini söylemedi.

Aslında altta ne oluyor

Açıkça ifade edilen sorun şu: çocuklar geçici olarak değişmiş bir kural ile gerçekte var olmayan bir kural arasındaki farkı ayırt edemez. Yetişkinler istisnalardan oluşan bütün bir zihinsel model taşır — "acelemiz var," "kendini iyi hissetmiyorsun," "özel bir gün." Küçük bir çocuk bu modeli yanında taşımaz. Deneyimlediği şey sonuçtur. Bisküvi mızımızlanmadan sonra geliyorsa, bu bir istisna değildir. Bisküvilerin nasıl işlediğine dair bir gerçektir.

İşte bu yüzden tutarsızlık sadece ortalığı dağıtmaz — aktif olarak öğretir. Bir sınır baskı altında her esnediğinde, çocuk bundan gerçek bir şey öğrenir, bunu öğretmeyi hiç amaçlamamış olsak bile. Israrın kaldıraç olduğunu öğrenir. Sınırın, yeterli ses seviyesiyle müzakere edilebilecek bir öneri olduğunu öğrenir. Sınır bir dahaki sefere görüldüğünde, onu test etmek için bir nedeni vardır: çünkü test etmek daha önce işe yaramıştır. Davranış tekrarlanır, çünkü çocuk zor değildir, çünkü çocuk ona gösterdiğiniz dünyanın oldukça iyi bir öğrencisidir.

Burada bir katman daha var ve o da aynı derecede önemli. Pudney'in *A Volcano in My Tummy* (1994) kitabında belirttiği gibi, öfkenin kendisi sorun değildir — hepimizin içinde yükselen tamamen sıradan bir duygudur. Çocukların yardıma ihtiyaç duyduğu şey, duygu geldikten sonra ne olduğudur. Duyguya izin vardır. Vurmak, bağırarak, oyuncak fırlatmak — bunlara yoktur.

Bir evi dengede tutan ayırım budur: duyguya tam alan, davranışın etrafına sağlam bir duvar.

Çoğumuz iki hatadan birine sürükleniriz. Bazılarımız kapıyı o kadar geniş açarız ki davranış sorgulanmaz — çocuk çılgılık atıyordur, biz pes ederiz ve çılgılık sessizce bir şeyler elde etmenin yolu haline gelir. Bazılarımız ise duygunun kendisine kapıyı kapatmaya çalışırız — "kızma," "ağlamayı bırak," "üzülecek bir şey yok" — ve çocuk iç dünyasının burada istenmediğini öğrenir.

Her iki yaklaşım da aynı şekilde başarısız olur: duygu ile eylemi tek bir şey olarak ele alırlar, oysa onlar ikidir. Bir çocuk parkın bittiğine öfkelenebilir ve yine de elinizi tutarak eve yürüyebilir. Hedef budur ve bu ulaşılabilir — bir gecede değil, mükemmel de değil, ama istikrarlı bir şekilde.

İşte tutarsızlığı bu kadar yıpratıcı yapan şey. Çizgi her hareket ettiğinde, çocuk nerede olduğunu yeniden öğrenmek zorundadır. Bu onlar için rahatsız edicidir ve sizin için yorucudur, çünkü her seferinde bir pozisyonu korumak yerine müzakere etmek zorunda kalırsınız. Açık ve istikrarlı bir kural, tuhaf bir şekilde, esneyen bir kuraldan daha naziktir. Bu, çocuğu tuzağa düşürmek için inşa edilmiş bir duvar değildir; yaslanabilecekleri bir duvardır. Çocuklar sınırları kısmen dayanıp dayanmayacaklarını öğrenmek için zorlarlar. Her seferinde dayanan bir sınır, sesli olarak hiç sormadıkları bir soruyu yanıtlar: *bu sağlam mı?* Ve sağlam bir şey dinlendiricidir.

esneyen kurallar. Bir çocuk bir kuralın bugün gerçek olup olmadığını merak etmek zorunda kaldığında, tüm enerjisi öngörülebilir bir şeklin içinde yaşamak yerine test etmeye gider.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Bir sınır seçin. Beş değil, bütün sistem değil — bir tane. Şu anda evinizde en çok sürtünmeye neden olanı seçin: tablet, yatma saati, akşam yemeğinden önceki atıştırma, her neyse. Sonra kuralın gerçekte ne olduğuna karar verin — yüksek sesle ve önceden. Belirsiz bir "daha az ekran süresi" değil, açık, kontrol edilebilir bir çizgi: bu kadar, bu zamanda ve bittiğinde şu olur.

İyi bir sınırın testi, onu bir kağıda çizip bir çocuğun anlayıp anlayamayacağıdır. İstisnayı açıklamak üç cümle sürüyorsa, henüz yeterince açık değildir. Dar kuralları geniş olanlardan daha kolay tutarsınız, bu yüzden iddialı hissettirenden daha küçük başlayın. Bugün bütün evi inşa etmiyorsunuz; bir tuğla koyuyorsunuz ve düz olup olmadığını kontrol ediyorsunuz.

Sonra çocuğa kuralın ne olduğunu söyleyin — sakın bir anda, test edilmeden önce, tartışmanın ortasında değil. "Zamanlayıcı çaldığında tablet rafa kalkar. Böyle olacak." Sade bir şekilde, bir kez, ders vermeden söyleyin. Çocuklar duvara yürümeden önce nerede olduğunu bilmeleri gerekir ve sakın bir sesle duyurulan bir kural, aniden bir öfke nöbetinin ortasında beliren bir kuraldan farklı yere iner.

İşte devam etmesini sağlayan kısım: o tek kuralı her seferinde tutun ve sadece o kuralı. Onu esnetme dürtüsünü kaçınılmaz olarak hissettiğinizde — yorgun olduğunuz için, bir misafir geldiği için, size on sessiz dakika kazandıracağı için — o anı bütün test olarak tanıyın. Evinizdeki her kuralda mükemmel olmak zorunda değilsiniz. Sadece bu hafta, bu tek kuralda istikrarlı olmanız yeterli. Bir sınır güvenilir bir şekilde tutunduğunda, günlük bir savaş olmaktan çıkar ve *o zaman* ikinci bir sınır ekleyebilirsiniz. Sağlam duran bir duvar, sallanan on duvardan daha fazlasını öğretir.

Tepkinin düzelmeden önce kötüleşmesini bekleyin. Eskiden esneyen bir kural aniden esnemezse, çocuk daha sert bastıracaktır — başarısız olduğunuz için değil, değişikliğin gerçek olduğunu doğruladığı için. Bu normaldir ve sınırların çocuğunuz için işe yaramadığının kanıtı değildir. Bu, yeni duvarın test edilmesinin sesidir.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

En yaygın tökezleme, çok büyük ve çok hızlı gitmektir. Bir ebeveyn tutarlılık hakkında okur, pazartesi günü her şeyi elden geçirmeye karar verir, üç gün boyunca beş sağlam sınır tutar, kendini tüketir ve perşembeye kadar bütün sistem çöker. Sonra sessiz, kemirici sonuç gelir: *sınırlar benim çocuğumla işe yaramıyor*. İşe yararlar — ama aynı anda beş tanesiyle değil, mükemmel de değil, üç günde de değil. Buradaki sürdürülebilir değişim gerçekten küçüktür: iyi tutulan bir kural, bir hafta süren büyük bir plandan daha değerlidir.

İkinci tökezleme baskı altındaki sarsıntıdır — bu bölümü açtığımız tam o an. Tablet kuralını bütün hafta tutarsınız, sonra zor bir akşam gelir ve ağlamayı durdurmak için tableti verirsiniz. Olur. Önemli olan bundan sonra ne yaptığınızdır. Olmamış gibi yapmayın ve suçluluğa da dalmayın. Dürüstçe adlandırın ve sıfırlayın: "Dün gece yorgun olduğum için pes ettim. Kural o değildi. Bu gece yine kural geçerli." Hızla onarmak ve

izgiye dönmek çocuğunuza değerli bir Şey ğretir — bir kaymanın çöküş olmadığını ve duvarın hâlâ orada olduğunu.

nc tkeleme daha sessiz ve gözden kaçması kolaydır: tutarlılığı soğuklukla karıőtırmak. Bir sınırı tutmak, sıcaklığı esirgemek anlamına gelmez. Bir ocuk tabletin rafa kalkmasına öfkelenebilir ve kucaklanabilir, teselli edilebilir ve "kızgın olduğunu biliyorum ve yine de rafa kalkıyor" denilebilir. Sınır sağlamdır; sesinizin sağlam olması gerekmez. Sadece kuralı değil, bütün tavrınızı da sıkılaőtırdıėınızı fark ederseniz — "kazanmak" için katılaşır veya uzaklaőırsanız — izgiyi hareket ettirmeden sunumu yumuőatın. Tutarlılık kuralda yaşar, tonunuzda değil.

Ne kadar sürdüğüne gelince: dürüst olmak gerekirse, adil hissettirenden daha uzun sürer. Aylardır esneyen bir sınır bir günde saėlamlaőmaz ve test aşaması yerleőmeden önce haftalarca sürebilir. Buradaki ilerleme düz bir çizgiden çok, zirvelerin yavaş, düzensiz bir Şekilde düzleőmesine benzer. Zor anları ortadan kaldırmaya çalışmıyorsunuz — altlarındaki zemini saėlamlaőtırmaya çalışıyorsunuz. Küçük deėiőimleri fark edin: daha kısa bir itiraz, bu hafta geçen haftaya göre bir gün daha fazla tutulan bir kural. Değişim gerçekte böyle görünür.

Kısa bir kapanış zeti

Bir sınır ceza değildir ve kafes de değildir. Çocuğunuzun yaslanabileceği bir duvardır — açık, sakın ve hâlâ orada olup olmadığını sürekli kontrol etmek zorunda kalmayacakları kadar istikrarlı. Duyguya ihtiyaç duyduğu tüm alanı verin; davranışın etrafındaki duvarı sağlam tutun. Bir sınır seçin, küçük ve kontrol edilebilir yapın, sakın bir Şekilde duyurun ve tepki boyunca tutun. Sarsıldığınızda — ve sarsılacaksınız — hızla onarın ve çizgiye dönün. Güvenilir bir Şekilde tutulan bir kural, gerçek bir baőlangıçtır.

UYGULAMA

**

1. Ŗu anda en çok sürtünmeye neden olan bir sınır seçin. Çocuğunuza tek bir cümleyle aıklayabileceğiniz tek ve net bir çizgi olarak yazın.
2. Kuralı ocuğunuza sakın bir anda söyleyin — tartişmanın ortasında değil — ve bir kez, sade bir şekilde söyleyin.
3. Bu hafta o tek kuralı her seferinde tutun, uygun olmadığında bile. Kaydığınızda, dürüstçe adlandırın ve ertesı gün sıfırlayın.
4. İlk kural tutunana kadar ikinci bir sınır eklemeyin. Küçük ilerleme işaretlerini fark edin: daha kısa itirazlar, tutulduğundan fazla tutulmayan günler.

Önleyici Rutinler ve Ortam Düzenlemesi

Çocuğunuzla en zor anların nadiren birdenbire ortaya çıktığını fark ettiniz mi? Gün içinde hep aynı öngörülebilir noktalarda kümelenirler — okul öncesi telaş, yatma saatinde teslim etme anı, bir ekranın kapanma anı. Geçen haftayı düşünürseniz, örüntüyü görebiliyor musunuz? Patlamalar muhtemelen saatlere eşit dağılmamıştır. Belirli bir yere, tekrar tekrar inmişlerdir.

Önleme hakkında bilinmeye değer ilk şey şu: çocuğunuzun davranışıyla başlamaz. Çocuğun etrafındaki günün şekliyle başlar. Aç, yorgun, acele ettirilen ya da hazırlıksız yakalanan bir çocuk çok daha kısa bir fitil ile çalışır ve o anda ne kadar iyi ebeveynlik yaparsanız yapın bunu tamamen telafi edemez. Bu bölüm, zor anları başlamadan önce daha az olası kılan gösterişsiz işlerle ilgilidir — uyku, yemekler, geçişler, ekranlar ve evinizin fiziksel düzeni.

Bunun gündelik hayatta aldığı şekiller tanıdaktır. Belki sabahlar parlama noktasıdır, herkes kapıdan çıkmaya çalışırken çocuğunuz ağır çekimde hareket ediyor gibidir. Belki günün sonudur, yorgunluk küçük hayal kırıklıklarını büyük tepkilere dönüştürür. Belki etkinlikler arasındaki geçiştir — parktan ayrılmak, televizyonu kapatmak, sofraya gelmek — çocuğunuz tam da vites değiştirmesine ihtiyaç duyduğunuz anda dağılıyor gibidir. Ya da belki yemek vakitleridir, yemek ve hareketsiz oturmak savaş alanına dönüşür. Farklı zamanlar, farklı tetikleyiciler, ama aynı altta yatan hikâye.

Aslında altta neler oluyor

İşte açık hali: öz-düzenleme pahalıdır. Sakin kalmak, beklemek, görev değiştirmek ve bir dürtüyü tutmak aynı zihinsel enerjiden çeker — ve bu enerji sınırlı bir arzla gelir, özellikle de onu yöneten sistemleri hâlâ inşa eden beyinlere sahip çocuklarda. İyi dinlenmiş, beslenmiş ve acele ettirilmeyen bir çocuğun deposunda küçük hayal kırıklıklarıyla baş edecek kadar vardır. Depo azaldığında, en küçük tümsek onu tamamen boşaltabilir.

Bu yüzden aynı talep — "tableti kapatma zamanı" — bir akşam sorunsuz geçebilirken ertesi akşam bir kriz başlatabilir. Talep değişmedi. Çocuğun rezervleri değişti. Bu aynı zamanda bir krizin tam ortasında ders vermeye çalışmanın neden nadiren işe yaradığını da açıklar: çocuktan tam da akıl yürütme kapasitesi devre dışıyken akıl yürütmesini istiyorsunuz.

Ve tekrarın kaynağı da burasıdır. Rutin sürekli acele ettiriliyorsa, yatma saati giderek daha da geçiyorsa, öğünler atlanıyor ya da ayaküstü geçirtiliyorsa, geçişler her zaman bir

sürpriz olarak geliyorsa, o zaman patlamaların koşulları her gün sessizce yeniden inşa ediliyordur. Davranış tekrar eder çünkü düzen tekrar eder. Bunu duymak cesaret kırıcıdır, ama aynı zamanda iyi haberdır — bir düzen, çocuğun mizacının zorla değiştirilemeyeceği şekillerde değiştirilebilir.

Edward M. Hallowell, *Answers to Distraction* (1994) kitabında dikkat zorluklarının çok ötesinde geçerli olan bir noktaya değinir: çevredeki yapı ve öngörülebilirlik, iç düzenlemesi hâlâ gelişmekte olan bir çocuk için gerçek bir iş yapar. Dış düzen — sırada ne olduğunu bilmek, yaslanabilecek bir ritme sahip olmak — çocuğun henüz tek başına taşıyamadığı yükün bir kısmını taşır. Rutin inşa ederek katı olmuyorsunuz. Çocuğun kendi sistemi büyüyene kadar ona kendi daha istikrarlı sisteminizi ödünç veriyorsunuz.

Özellikle çocuklar, kendilerine *olan* bir gün ile geleceğini görebildikleri bir gün arasındaki farkı hissederler. Uyarı olmadan gelen bir geçiş küçük bir pusudur; aynı geçiş, birkaç dakika önceden işaret edildiğinde, sadece bir sonraki şeydir. Çocuğun mizacında hiçbir şey değişmemiştir — sadece sinir sisteminin ne kadar uyarı aldığı değişmiştir. Bu bölümün pratik işinin çocuğunuzu davranmaya ikna etmeye değil, günü daha az talebin boş bir depoya düşeceği şekilde düzenlemeye odaklanmasının nedeni budur.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Evinizde en sık ters giden tek bir geçiş seçin. Hepsini değil — bir tane. Diyelim ki akşam yemeğinden önce televizyonun ya da tabletin kapanma anı. Bugün, o an gelmeden önce bir uyarı eklemeyi deneyin: çocuğunuza mevcut bölüm bittiğinde ya da birkaç dakika içinde kapatılacağını söyleyin, sakın bir şekilde ve bir kez söyleyin. Sonra söylediğiniz anda uygulayın. Adımın tamamı bu. Müzakere etmiyorsunuz, açıklamıyorsunuz ya da kuralı yumuşatmıyorsunuz — sadece pusuyu ortadan kaldırıyorsunuz.

Neden bu? Çünkü size neredeyse hiçbir maliyeti yok ve fikri doğrudan test ediyor. Uyarı birazcık bile yardımcı olursa — daha kısa bir itiraz, daha hızlı bir toparlanma — çocuğunuzun ihtiyaçları hakkında hiçbir kitabın size söyleyemeyeceği gerçek bir şey öğrenmiş olursunuz. Hiçbir şeyi değiştirmezse, yine de bir şey öğrenmiş olursunuz: bu belirli geçiş farklı bir tür desteğe ihtiyaç duyuyor olabilir ve ondan önce gelenlere bakabilirsiniz. Her iki durumda da artık tahmin yürütmüyorsunuz.

Değerin çoğu bunu sürdürmekte yatar. Bir kez verilen uyarı tek seferliktir; her seferinde verilen uyarı çocuğunuzun tahmin edebileceği bir ritme dönüşür ve işi yapan şey öngörülebilirliktir. Öyleyse zaten yaptığınız bir şeye bağlayın: uyarı sofrayı toplamaya başladığınızda ya da kurduğunuz zamanlayıcı çaldığında gelir. Küçük bir ritüel inşa

ediyorsunuz ve ritüeller irade gücünden çok otopilotta hayatta kalır. Bazı günler unutmayı bekleyin. Unutmanın karşılığı suçluluk değil — sadece yarın tekrar yapmaktır.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme her şeyi aynı hafta düzeltmeye çalışmaktır. Uyku, yemekler, ekranlar, sabah rutini, toplanma zamanı — hepsi birden. Verimli görünür ve neredeyse hiç tutmaz, çünkü her değişikliğin yerleşmesi için dikkatinizi gerektirir ve verecek ancak bu kadar dikkatiniz vardır. Önlemeyi kalıcı kılan aileler genellikle bir alan seçer, sıradan hissettirene kadar birkaç hafta sürdürür ve ancak ondan sonra bir sonrakine bakar. Yavaşlık burada bir taviz değil; yavaşlık yöntemin kendisidir.

İkinci tökezleme rutinin hemen işe yaramasını beklemektir. Uyarıyı eklersiniz ve ilk akşam hâlâ gözyaşlarıyla biter. Bütün fikrin işe yaramaz olduğu sonucuna varmak kolaydır. Ama geçişlerin ani olduğunu — aylar ya da yıllar boyunca — öğrenmiş bir çocuk bunu ilk denemede unutmayacaktır. İlk günlerde izlediğiniz şey üzüntünün yokluğu değil, örüntüdeki kaymadır: daha çabuk biten bir itiraz, kendine biraz daha hızlı dönen bir çocuk. Bu küçük hareketler sinyaldir ve yalnızca temiz bir zafer arıyorsanız gözden kaçırmaları kolaydır.

Üçüncü tökezleme rutinin zor günlerde çökmesi — geç bir gece, acele bir sabah, bozulmuş bir hafta sonu — ve sonra yeniden başlatılmak yerine terk edilmesidir. Bunu açıkça söylemeye değer: rutin bazen bozulacaktır. Önemli olan ertesi gün ara veriş başarısızlığın kanıtı saymadan rutini yeniden elinize almaktır. Kabaca beş günün dördünde ayakta kalan bir rutin işini yapıyordur. Saat gibi işleyen bir ev hedeflemiyorsunuz, çünkü hiçbir ev öyle işlemez.

Ne kadar sürdüğüne gelince: dürüst olmak gerekirse, tatmin edici hissettirenden daha uzun. Küçük çevresel değişiklikler ilk belli belirsiz etkilerini genellikle bir iki hafta içinde gösterir ve kaba bir tutarlılıkla birkaç hafta sonra normal hayatın parçası gibi hissettirmeye başlar. Bu gerçekçi bir çerçeve, bir vaat değil. Bazı çocuklar yeni bir ritme hızla yerleşir; diğerleri çok daha uzun süreye ihtiyaç duyar, özellikle uyku ya da açlık bir süredir düşük seyreliyorsa. İlerlemeyi tek bir öğleden sonrayla değil, bir ay boyunca gidişatın yönüyle değerlendirin.

Kısa bir kapanış özeti

Önleme sessiz bir iştir. Dramatik anlamda ebeveynlik gibi görünmez — sert konuşmalar yok, zekice sonuçlar yok — ve tam da bu yüzden atlanması kolaydır. Ama bir çocuğun gününün şekli, fitilinin uzunluğunu belirlemede bir anın hararetinde söyleyebileceğiniz

neredeyse her şeyden daha fazlasını yapar. Uyku, yemek, geçişlerden önce uyarı, öngörülebilir bir ritim ve çocuğun sürekli çevreyle savaşmak zorunda kalmayacağı şekilde düzenlenmiş bir ev: bunların hiçbirisi garanti değildir ve hiçbirisi zor anları ortadan kaldırmaz. Yaptıkları şey, boş bir depoya düşen taleplerin sayısını azaltmaktır ve bu bütün günün aritmetiğini değiştirir.

Hiçbir şeyi baştan aşağı değiştirmenize gerek yok. Bir geçiş, bir erken yatma saati, tutarlılıkla verilen bir uyarı — işe yarayan ölçek budur. Gerisi, ilk değişiklik çaba gibi hissettirmeyi bırakana kadar bekleyebilir.

UYGULAMA

1. En sık kötü giden tek geçişi seçin ve her gün gerçekleştiğinde kendi kendinize yüksek sesle adlandırın.
2. Gelmeden birkaç dakika önce sakin, tek seferlik bir uyarı verin ve söylediğiniz anda uygulayın.
3. Yalnızca toparlanmayı izleyin — çocuğunuzun kendine ne kadar hızlı döndüğünü — üzülüp üzülmendiğini değil.
4. Bir gün dağılırsa, ertesi gün rutine yorum yapmadan devam edin; örüntüyü birkaç gün sonra değil, birkaç hafta sonra gözden geçirin.

İyi Davranışı Görünür Kılmak

Çocuğunuzun en son hoşunuza giden bir şey yaptığı anı düşünün. Muhteşem bir şey değil — sadece gününüzü birazcık kolaylaştıran sıradan bir şey. Ayakkabılarını sorulmadan yerine koydu. Siz telefon görüşmenizi bitirirken bekledi. Kardeşiyle bir tartışmayı büyütme yerine oradan uzaklaştı.

Şimdi kendinize dürüstçe sorun: Bu konuda bir şey söylediniz mi?

Çoğumuz, dürüst olmak gerekirse, söylemediğimizi kabul etmek zorundayız. O an sessizce geçip gitti, içimizde bir anlık bir rahatlama hissettik ve hemen bir sonraki şeye geçtik. Oysa çocuğunuzun bağırdığı, bir şey fırlattığı ya da arabaya binmeyi reddettiği an — o an tam bir karşılık gördü. Bazen bir nutuk, bazen yükselen bir ses, bazen yirmi dakikalık pazarlık.

Bu bölüm o dengesizlik hakkında ve onu düzeltmeye başladığınızda neler olduğu hakkında.

Günün Hesabı

Durum en tanıdık haliyle şöyle. Bir gün boyunca bir çocuk uzun bir davranış akışı üretir. Bunun bir kısmı yardımcı, işbirlikçi, nazik, sabırlıdır. Bir kısmı zordur — bağırma, vurma, fırlatılan oyuncak, kesin bir ret. Ve işte rahatsız edici gerçek: zor davranış daha yüksek seslidir. Dikkat talep eder. İyi davranış gibi görmezden gelinemez.

Böylece kimse bunu yapmaya karar vermeden bir örüntü oluşur. Çocuğunuz yüzlerce küçük etkileşimin ham deneyiminden hangi davranışın sizi onun dünyasına çektiğini öğrenir. Cevap, genellikle, baş etmekte en çok zorlandığınız davranıştır. Sessizce giyinmek bir bakış alır. Kapıyı çarpmak bir sohbet alır.

Günlük hayatta bu çok sıradan biçimler alır. Belki sabah rutini ancak siz her adımı hatırlatarak orada dururken düzgün işliyordur, çünkü sizin versiyon hiç yorum almamış, oyalanma ise çok almıştır. Belki çocuğunuz size yalnızca bir şeyler ters gittiğinde yöneliyordur, çünkü asıl o zaman ikiniz gerçekten temas kuruyorsunuzdur. Belki hiç sorun çıkarmayan kardeş sessizce kanıksanırken, yaygara koparan kardeş tüm enerjiyi alıyordur.

Bunların hiçbirisi sevginin başarısızlığı değil. Bu bir dikkat dağıtımı başarısızlığı ve neredeyse evrenseldir.

Aslında Altta Neler Oluyor

Karşılık alan davranış devam etme eğilimindedir. Karşılık almayan davranış sönme eğilimindedir. Bu bir numara ya da teknik değil — çocukların (ve dürüst olalım, yetişkinlerin) hangi eylemlerin tekrarlanmaya değer olduğunu böyle çözer. Bir çocuk sürekli, bilinçsizce bir soru sorar: *bunu yaptığımda bir şey oluyor mu?* Cevap ona neyin önemli olduğunu öğretir.

Zor davranışa verilen cevap güçlü bir tepkiyse — olumsuz bir tepki bile olsa — çocuk bu davranışın önemli olduğuna dair net bir sinyal alır. Ve işte birçok ebeveynin kabul etmekte en çok zorlandığı kısım: tepki, çocuk için sizin hissettiğiniz gibi olumsuz hissettirmez. Onu *bu kötü bir fikirdi* olarak deneyimlemez. Onu *bu karşılık buldu* olarak deneyimler. Temas buldu, enerji buldu, sizi buldu. Bir çocuğun dünyasının içinden bu, sözler sert olsa bile tekrarlanmaya değer bir şey gibi hissettirebilir.

Örüntünün tekrarlanmasının nedeni budur. Çocuğunuz zor olmaya karar vermiş değildir. Zor davranış size güvenilir biçimde bağlanan davranıştır, işbirlikçi davranış ise hiçbir şeye bağlı değildir.

Jane Nelsen "Positive Discipline for Single Parents" (1994) kitabında bu noktanın bir versiyonunu dile getirdi: çocuklar her zaman kendileri hakkında ve aidiyet ile önem duygusunu nasıl elde edecekleri hakkında kararlar alırlar ve bu kararlar çevrelerinde gerçekte neyin işe yaradığına göre şekillenir. Eğer zor davranış dikkate giden güvenilir yolsa, çocuk bariz sonucu çıkarır — manipülatif olduğu için değil, öğrendiği için.

Sessiz Davranış Neden Hiç Görülmez

Mekanizmanın ikinci bir yarısı daha var ve bunu kaçırmak kolay. İyi davranış yalnızca dikkatsizlikten görmezden gelinmez. Yönetilmeye ihtiyaç duymadığı için görmezden gelinir. Çocuğunuz huzur içinde oynarken, kendi kendine giyinirken ya da sakince konuşurken sizden hiçbir şey gerekmez. Ve yorgun, tükenmiş bir ebeveyn kıt enerjisini doğal olarak sorunlara harcar. Bu iyi bir önceliklendirme gibi hissettirir.

Ama çocuğunuz o sessiz saati farklı deneyimler. Sizin için sakindi. Onun için tam olarak bekleneni yaptığı ve hiçbir karşılık gelmediği bir zaman dilimiydi. Bunu yeterince sık yapın ve çocuk işbirliğinin görünmez olduğunu öğrenir. Bazı çocuklar buna sesi yükselterek karşılık verir, çünkü cezalandırılmak en azından fark edilmektir. Diğerleri ise denemekten vazgeçer, çünkü denemek iki türlü de fark yaratmıyor gibi görünür.

Döngü, çocuğa iyi davranış hakkında nutuk çekerek ya da bunu ona açıklayarak kırılmaz. İşbirliğini görünür kılarak kırılır — onu fark ederek, adını koyarak ve çocuğun size

ulaştığını hissetmesini sağlayarak. İyi davranışı görünür kılmanın arkasındaki tüm fikir budur ve bu bölümün geri kalanı bunun pratikte nasıl görüldüğü hakkında.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Çocuğunuzla konuşma şeklinizi baştan aşağı değiştirmenize gerek yok. Bir çizelgeye, bir ödül sistemine ya da yeni bir sözcük dağarcığına ihtiyacınız yok. Tek bir bilinçli fark etme eylemine ihtiyacınız var; bugün bir kez yapın, yarın bir kez daha.

Şöyle görünüyor. Çocuğunuzun normalde yorum yapmadan geçip gideceğiniz sıradan bir şeyini seçin. En büyük, en etkileyici şey değil — küçük ve dikkat çekmeyen bir şey. Çağrıldığında sofraya geliyor. Düşürdüğünüz bir şeyi size uzatıyor. Bağırmanın ortasında kendini durdurup daha sakın söylüyor. Şimdi bunun hakkında tek kısa bir cümle söyleyin. "Aferin" ya da "çok güzel" değil — bunlar o kadar genel ki arka plan gürültüsü gibi gelir. Spesifik şeyi adlandırın: "İlk çağırdığımda geldin. Bu sabahı kolaylaştırdı." Sonra durun. Bir ders eklemeyin, dün yaptığı yanlış şeyle ilgili bir hatırlatma iliştmeyin, ardından "neden hep böyle yapamıyorsun" demeyin. Söyleyin ve bırakın orada kalsın.

Cümlelerin spesifik olması gerektiğinin nedeni şu: bir çocuk sizin sözlerinizi gerçekten yaptığı bir şeye bağlayabilmelidir. "İyi davranıyorsun" ona tekrarlayabileceği hiçbir şey söylemez. "Tabağını sorulmadan lavaboya koydun" ona sizden gelen sıcak bakışı tam olarak neyin kazandırdığını söyler. Bütün mekanizma bu — ona neyin işe yaradığına dair net bir resim veriyorsunuz, böylece o da yolunu geri bulabiliyor.

Bunu sürdürmek işin daha zor yarısı ve gerçek hayatta ayakta kalacak bir plan gerektiriyor. En güvenilir yaklaşım, fark etmeyi her gün zaten olan bir şeye bağlamaktır, böylece hatırlamanıza bağlı olmaz. Okula yürüyüş. Akşam yemeğinden sonraki an. Yatma vakti. Bir bağlantı noktası seçin ve sesli olarak adlandıracak bir şey aradığınız zaman o olsun. Bir tane. Çocuğunuzun övgüye boğmaya çalışmıyorsunuz ve sürekli onay anlatan türden bir ebeveyn olmaya çalışmıyorsunuz — bu hızla içi boşalır ve çocuklar bunu hemen anlar. İşbirliğinin görünmez olduğu ve yalnızca sorunun karşılık aldığı bir örüntüyü kırmaya çalışıyorsunuz.

Bunun ilk başta tuhaf hissettirmesini bekleyin. Yapay gelecek ve çocuğunuz size garip bakabilecek, özellikle büyükse ve buna alışkın değilse. Yine de söyleyin, kısaca, ve gününüze devam edin. Tuhaflık bir iki hafta içinde geçer ve yerine daha sessiz bir şey gelir — sıradan çabasının kaydedilip kaydedilmediğini kontrol etmeye başlayan bir çocuk.

İnsanların Genellikle Takıldığı Yer

En yaygın tökezleme zamanlamadır. Ebeveynler fark etmelerini genellikle günün sonuna ya da işlerin nasıl gittiğine dair büyük bir oturup konuşmaya saklar. Bu çok geç gelir ve çok fazla şey ister. Bir çocuk anın içinde yaşar ve yatma vaktinde söylenen bu sabahki iyi davranış hakkında bir yorum, net bir sinyal yerine bulanık bir özet gibi gelir. Olurken ya da olduktan sonraki bir dakika içinde yakalayın. Sözler davranışa ne kadar yakın durursa, çocuk onları o kadar iyi bağlayabilir.

İkinci tökezleme tondur. Yorgun ve sinirli olduğumuzda, olumlu bir cümle bile düz, hafif bir alay kenarıyla ya da onu bir sınava dönüştüren bir soru işaretiyle çıkar. Diyelim ki çocuğunuz sonunda oyuncaklarını topladı ve siz "Aa, demek *yapabiliyormuşsun*" dediniz. Bu fark etmek değil. Bu, fark etme kılığına girmiş bir eleştiri ve çocuklar farkı hemen duyar. Çözüm yavaşlamak ve gizli mesaj olmadan, sıcak bir şekilde, düz şeyi söylemek. Kendinizi bir iğneleyici söz eklerken yakalarsanız, onu bırakın ve çıplak cümleyle yeniden başlayın.

Üçüncü tökezleme nüks ve bu aslında hiç tökezleme değil — bu normal. Kötü bir haftanız olacak. İşte bir şeyler ters gidecek, birisi hastalanacak, sabahlar dağılacak ve yalnızca zor davranışa tepki vermeye geri döneceksiniz. Bunu bu işe yaramıyor kanıtı olarak görmeyin. Bunu yarın aynı küçük adımla yeniden başlamak için bir işaret olarak görün. Değiştirmeye çalıştığınız örüntüler yıllar süren günlük etkileşimle oluştu; düz bir çizgide tersine dönmezler ve kimse kaymadan bunu başaramaz.

Ne kadar süreceğine gelince — dürüst olmak gerekirse, istediğinizden daha uzun. Çocuğunuzun nasıl karşılık verdiğinde birkaç hafta içinde küçük bir fark fark edebilirsiniz ya da edemeyebilirsiniz. Bazı çocuklar buna hızla ısınır çünkü bundan yoksun kalmışlardır. Diğerleri, özellikle yalnızca sorunun karşılık bulduğunu öğrenmiş olanlar, sessiz çabanın gerçekten görüldüğüne güvenmek için çok daha uzun zaman alır. Günler değil, aylarca sıradan, gösterişsiz bir tutarlılık olarak düşünün. Aradığınız değişim dramatik bir dönüşüm değil, çocuğunuzun işbirliğinin kaydedileceğini beklemeye başladığı yavaş bir kayma.

Kısaca

Zor davranış yüksek seslidir ve karşılık talep eder; iyi davranış sessizdir ve geçip gitmesi kolaydır. Bu dengesizlik, yüzlerce küçük an boyunca çocuğa sorunun size ulaşmanın güvenilir yolu olduğunu öğretir. Düzeltme bir nutuk ya da ödül çizelgesi değil — işbirliğini görünür kılmak, onu spesifik olarak adlandırmak ve bunu olduğu ana yakın yapmaktır. Bugün bir fark etme eylemiyle başlayın, onu günün zaten var olan bir bölümüne bağlayın, cümleyi sade ve sıcak tutun ve bazen eski alışkanlıklara geri döneceğinizi bekleyin. Ertesi gün yeniden başlayın.

UYGULAMA

**

1. Bir günlük bağlantı noktası seçin — okula yürüyüş, akşam yemeğinden sonra ya da yatma vakti — ve o noktada çocuğunuzun yardımcı olduğu spesifik sıradan bir şeyi adlandırın.
2. Cümleyi kısa ve sade tutun, hiçbir hatırlatma ya da eleştiri eklemeyin: ne yaptığını söyleyin ve durun.
3. Bir günü kaçırdığınızda ya da yalnızca sorunu fark etmeye geri kaydığınızda, ertesi gün aynı tek adımla yeniden başlayın.
4. Günler değil haftalar tanıyın ve dramatik değişim yerine küçük kaymaları izleyin.

Vurma, Bağırma ve Eşya Fırlatma Anında Ne Yapmalı?

Kendinize şunu sorun: Çocuğunuz vurmak için elini kaldırdığında, yüzünüze bağırduğunda ya da bir oyuncak odanın öbür ucuna fırlattığında evinizde ne oluyor? Sonrası değil — özür değil, temizlik değil, herkes sakinleştikten sonra hissettiğiniz o sessiz suçluluk değil. Sadece o an. Olayın yaşandığı o salise, siz odadaki yetişkinsiniz ve her şey bir sonraki hamlenize bağlı.

Bu an birkaç farklı şekle bürünebilir ve muhtemelen birden fazlasını tanıyorsunuzdur. Belki ikinci bisküviye hayır dediğiniz için iki avucunu göğsünüze indiren yeni yürümeye başlamış bir çocuktur. Belki zar zor tanıdığınız bir yüzle "senden nefret ediyorum" diye bağırıp tabloları sallayacak kadar sert bir kapıyı çarparak çekip giden okul çağında bir çocuktur. Belki fırlatılan bir ayakkabı, masayı temizleyen bir kol hareketi, kanepede yerini kardeşi aldığı anda ısırarak daha küçük bir çocuktur. Bazen bundan daha sessizdir — kıpırdamayan, cevap vermeyen, en basit talimatı bile yerine getirmeyen, bir taş gibi yerine kök salmış çocuk. Davranış her durumda farklı görünür ama içinde durduğunuz an aynı hissettirir: ani, gürültülü ve tamamen kontrolünüzün dışında.

Bu anı bu kadar zor yapan şey, uyarı vermeden gelmesidir. Tamamen sıradan bir öğleden sonra yaşıyor olabilirsiniz ve sonra bir nefeslik sürede, dünyada her şeyden çok sevdiğiniz küçük bir insanla itiş kakışın ortasında bulursunuz kendinizi. Bedeniniz aklınız yetişmeden tepki verir — hızlanan kalp, yüzünüzdeki sıcaklık, sesinizi yükseltmenizi, bir kolu tutmanızı, bu işi kazanmanızı söyleyen göğsünüzdeki sıkışma. Bu tepki kötü bir ebeveyn olduğunuzun işareti değil. Bu, bir durum tehditkâr ve acil hissettirdiğinde tam olarak yapmak için inşa edildiği şeyi yapan kendi sinir sisteminizdir. Sorun şu ki tehdit öz çocuğunuz ve bedeninizin uzandığı araçlar bambaşka bir şey için tasarlanmıştır.

Şimdi davranışın altında aslında neler olup bittiğine bakın, çünkü an ancak burada farklı bir anlam kazanmaya başlıyor. Bir çocuk vurduğunda, bağırduğunda ya da bir şey fırlattığında, genellikle izlediğiniz şey bir plan değil, bir karar değil ve ileride nasıl biri olacağına dair bir uyarı değil. İzlediğiniz şey, düşünme sistemi devre dışı kalmış ve hissetme sistemi direksiyona geçmiş genç bir insandır. Akıl yürütme, planlama ve kuralları hatırlama ile ilgilenen beyin bölgesi en yavaş gelişen ve stres altında ilk kapanan bölgedir. Alarm ve büyük duygularla ilgilenen bölge ise yaşamın çok erken döneminden itibaren tamamen çevrimiçidir. Yani bir çocuk öfke, hayal kırıklığı ya da utançla dolduğunda, kendini durdurma, kelime bulma ve hatta sizin sözlerinizi duyma yeteneği keskin biçimde düşer. Bu durumda vurmak ya da fırlatmak gerçekten yaptıkları bir seçim değildir. Daha yavaş bir şey mevcut olmadığında dışarı çıkan şeydir.

Aynı çocuğun bir saatten diğerine neden bu kadar farklı görünebileceğinin sebebi de budur. Kahvaltıda bir kuralın neden adaletsiz olduğunu sakince açıklayabilir; akşama doğru yanlış bardak kullanıldığı için yerde çığlık atıyor olabilir. Bu süre içinde karakterinde hiçbir şey değişmemiştir. Değişen şey, hâlâ gelişmekte olan sisteminin ne kadar baskı altında olduğudur — ne kadar yorgun olduğu, ne kadar aç, o gün ondan ne kadar şey istenmiş, ne kadar küçük hayal kırıklığı gidecek yer bulamadan birikmiş. Bunu damla damla dolan bir bardak gibi düşünün. Her küçük talep, her "bekle," her "hayır," bir şeyden diğerine her geçiş biraz ekler. Bardak ağzına yaklaştığında taşması için büyük bir olay gerekmez. Yanlış bardak, çocuğun dağılmasının asıl sebebi değildir. Sadece bardağı taşıran damladır.

Ve işte üzerinde durmaya değer kısım: davranış bir şekilde işe yaradığı için tekrarlanır. Çocuk hesap yaptığı için değil, beden hatırladığı için. Eğer vurmak ya da bağırarak bir talebi güvenilir biçimde sona erdiriyorsa, bir odayı boşaltıyorsa ya da büyük bir yetişkin tepkisi getiriyorsa, beyin bunu dayanılmaz hissettiren bir durum için etkili bir araç olarak sessizce dosyalar. Tam tersi olursa — an sarsılmaz bir sakinlik, güvenlik ve net sınırlarla karşılaşır — çocuğun sistemi yavaş yavaş başka bir şey öğrenir: bu devasa duygularla hayatta kalılabileceğini, yetişkinin de dağılmayacağını ve geçmenin başka yolları olduğunu. Bu öğrenme tek bir dramatik konuşmada gerçekleşmez. Anda, tekrar tekrar, küçük taksitlerle gerçekleşir.

Her şeyden önce adlandırılmayı hak eden bir şey daha var, gerisi bu bölümün üzerine inşa edilecek olsa da. Neredeyse tüm bu anların altında çocuğun henüz ifade edemediği bir ihtiyaç yatar — güvenlik, bağlantı, bir tür kontrol hissi ya da sadece duygunun görülmesi için. Kendini güçsüz hisseden bir çocuk her şeyi reddederek kontrole tutunabilir. Görülmediğini hisseden bir çocuk fark edilmenin en hızlı yolunu seçebilir. Bunların hiçbirini vurmaya kabul edilebilir kılmaz ve hiçbirini gözünüzü başka yöne çevirmeniz gerektiği anlamına gelmez. Bu, davranışın bir mesaj olduğu anlamına gelir ve mesaj genellikle gürültünün ortasında okunması daha zordur. Andaki işiniz tüm mesajı çözmek değildir. Herkesi güvende tutmak, kendinizi sağlam tutmak ve içinden geçecek kadar kısa ve net bir şekilde karşılık vermektir. Bardağı neyin doldurduğu ve onu nasıl daha nazikçe boşaltacağınız sonraki iştir. Anın kendisi sizden daha basit bir şey ister.

O daha basit şey genellikle başlar ve güvenlik davranışla değil sizinle başlar. Çocuğunuzun ne yaptığını ele almadan önce kimsenin zarar görmeyeceğinden emin olmalısınız — buna siz de dahilsiniz. Bir el kalkmışsa, havada bir ayakkabı varsa, küçük bir beden bir kardeşe ya da pencereye doğru gidiyorsa, ilk hamle sözlü değil fizikseldir. Aralarına girin. Nesneyi ulaşılamaz yere taşıyın. Çocuğu yöneldiği kişiden nazikçe uzaklaştırın ya da daha küçük bir çocuksa kucağınıza alıp fırtına geçene kadar güvenli bir yerde tutun. Bunun ne kadar az konuşma içerdiğine dikkat edin. Selin ortasında sözleriniz

çoğunlukla gürültüdür; durumu gerçekten değiştiren elleriniz ve bedeninizdir.

Hareketlerinizi yavaş, sesinizi alçak tutun, aynı kısa cümleyi birkaç kez söylemek zorunda kalsanız bile. "Vurmana izin vermeyeceğim. Herkesi güvende tutacağım." Bu yeterlidir.

Aynı zamanda hem bir sınır hem bir vaattir ve çocuğunuzun buna katılmasını gerektirmez.

Korunması gereken ikinci şey sizsiniz. Güvenliği çocukla ilgili sanmak kolaydır ama pek çok ebeveyn bu anlarda yaralanır — incik kemiğine bir tekme, yüzünde bir tırmık, kafaya fırlatılan bir telefon — ve sonra günün geri kalanına farklı bir üzgünlük taşır. Çocuğunuz size vuruyorsa, geri adım atmanız, arınıza bir yastık ya da kapı koymanız, olup biteni göz önünde tutarak bir dakikalığına odadan çıkmanız sorun değil. Bu çocuğunuzu terk etmek değildir. Anı iki kişi arasında bir kavgaya dönüştürmeyi reddetmektir — fiziksel olarak kazanmaya çalıştığınız anda olan tam da budur. İletmek istediğiniz mesaj şudur: "Bir yere gitmiyorum ve vurulmayacağım." İkisini de aynı anda odanın öbür ucundan iletebilirsiniz.

Herkes güvende olduğunda sonraki adım neredeyse hiçbir şey söylememek ve bunu tamamen kastetmektir. Çoğumuza yanlış gelen kısım budur. O kadar açıklamaya, akıl yürütmeye, hatırlatmaya ve — dürüst olalım — nutuk çekmeye alışkınız ki bir krizin ortasındaki sessizlik pes etmek gibi gelir. Ama hissetme sistemi direksiyonda olan bir çocuk, beş cümlelik bir açıklamayı o anda bir matematik problemini çözebileceğinden daha iyi işleyemez. Duyabildiği şey tek, kısa ve net bir sınırdır. "Çok öfkeli olduğunu görüyorum. Vurmak doğru değil. Buradayım." Bir kez, sakince söyleyin ve durun.

Tekrarlarsanız, aynı düz ve sağlam tonda tekrarlayın, daha yüksek sesle değil. Amaç o saniyede çocuğunuzu ikna etmek değildir. Amaç, kendisine çarpıp durabilecekleri ama yerinden kımıldamayan bir duvar olmaktır. Zamanla bu sağlamlık onlara büyük duyguların sınırları olduğunu öğreten şeydir.

Burada yaptığınız şey, davranışa izin vermeden duyguya bir isim vermektir. Bunlar iki ayrı şeydir ve an en iyi, ikisini ayrı tuttuğunuzda işler. "Parktan ayrılmak zorunda kaldığımız için gerçekten kızgınsın" duyguyu adlandırır ve çocuğunuza ne olduğunu anladığınızı gösterir. "Ve bana bir şey fırlatmana izin vermeyeceğim" davranışta çizgiyi korur.

Çocuklar ikisini de duyduğunda önemli bir şey yerine oturur: onlara olan sevginiz sorgulanmaz ve kural da öyle. Anlaşılmak ile düzeltilmek arasında seçim yapmak zorunda değildirler. Bu kombinasyon olması gerekenden daha nadirdir ve gerçekten işleyen de odur.

Sonra bekleme gelir ki bu, tüm bu kitaptaki en zor talimattır. Sınır konduktan ve güvenlik sağlandıktan sonra işiniz orada olmak ve sessiz kalmaktır. Kandırmaya çalışmak değil, pazarlık etmek değil, her otuz saniyede "artık sakın misin?" diye sormak değil. Çocuğunuz izin verirse yakınına oturun. Vermezse görüş alanında kalın ve orada olduğunuzu bilsinler.

Fırtına kendi kendine sona erecektir — her zaman öyle olur, çünkü o bir dalgadır, kalıcı bir durum değil. O dalga sırasındaki sakin varlığınız göremediğiniz sessiz bir iş yapıyor: çocuğunuza duygunun atlatılabileceğini, ondan korkmadığınızı ve onunla tek başına baş etmek zorunda olmadığını gösteriyor. Bu pasif değildir. Bir ebeveyn olarak yapacağınız en aktif şeylerden biridir.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım, anda kullanacağınız iki üç cümleyi önceden yazmak ve hiçbir şey olmuyorken yüksek sesle söylemeyi pratik etmektir. Kulağa neredeyse fazla basit geliyor ama önemli olmasının sebebi şu: gürültünün ortasında iyi kelimeler uyduramayacaksınız. Ağızınızda zaten ne varsa ona uzanacaksınız ve eğer o, önceden prova edilmiş, kısa ve sağlam bir cümleyse dışarı çıkan o olacak. Tek nefeste söyleyebileceğiniz, sınırı belirten ve varlığınızı sunan bir şey seçin. Her seferinde aynı tutun, çünkü yerine oturmasını sağlayan şey tekrardır. Diyelim ki cümleleriniz "Vurmana izin vermeyeceğim. Tam burada kalıyorum." Çocuğunuz savurduğunda söylersiniz, fırlattığında söylersiniz, geri adım atarken ve yakında yere otururken söylersiniz. Bir tür çapa haline gelir — onlar için de sizin için de.

Bunu sürdürmek iradeyle değil, tekrarlamayı kolaylaştırmakla ilgilidir. Cümleyi göreceğiniz bir yere koyun — telefonunuza, buzdolabına, aklınıza. Evdeki başka bir yetişkine ne olduğunu söyleyin ki ikiniz de aynı kelimeleri kullanın ve çocuğunuz iki mesaj yerine bir mesaj alsın. Sonrasında, her şey yatıştığında, o anda gerçekten söylemeyi başardınız mı yoksa açıklamaya ve bağırmağa mı geri döndünüz, fark edin. Kendinize sert not vermeyin; sadece fark edin. Amaç kusursuz bir performans değil. Bir dahaki sefere biraz daha iyisi ve ondan sonrakinde biraz daha iyisi. Küçük, tekrarlanabilir ve sıkıcı — bu tam da olması gereken şey, çünkü bir çocuğun sinir sisteminin gerçekten öğrenebileceği şey sıkıcı olandır.

Şimdi insanların genellikle tökezlediği yere gelelim, çünkü bunu bilmek ile yapmak arasındaki boşluk neredeyse her ebeveynin yaşadığı yerdir. İlk tökezleme tartışmaya çekilmektir. Çocuğunuz çileden çıkarıcı bir şey bağırır — "bana hiçbir şey yaptırmıyorsun" — ve farkına varmadan kendinizi savunuyor, izin verdiğiniz zamanları sıralıyor ve bütün mesele şu anda tartışma kapasitesi olmayan biriyle bir tartışmaya dönüşmüş oluyor. Çıkış yolu, çekilmeyi fark edip geçmesine izin vermektir. Andaki her suçlamaya cevap vermek zorunda değilsiniz. "Bunu sakinleştğinde konuşabiliriz" tam bir cevaptır ve sonra tekrar sessizleşirsiniz. İkinci tökezleme, tam o anda ders verme dürtüsüdür. Anı bir ahlaki ders olmadan geçirmek sorumsuzluk gibi gelir, bu yüzden vurmanın neden yanlış olduğunu ve diğer insanları nasıl hissettirdiğini açıklamaya gireriz. İyi bir derstir ama en kötü zamanda verilir ve gürültü olarak yerine ulaşır. Saklayın. Sonra sakin bir an olacak ve o sakin anda ders gerçekten yerine oturacak — ama bu günün başka bir bölümünün işidir, bunun değil.

Üçüncü tökezlemeyi kabul etmek en zordur: bazen biz de enerjiye eşlik ederiz.

Çocuğumuz bağırır biz de bağırırız, kapıyı çarparlar biz daha sert çarparız ve birkaç saniye yeniden eşit zeminde duruyormuşuz gibi gelir. Hiçbir zaman yardımcı olmaz ve sonrasında genellikle bizi çocuktan daha kötü hissettirir. Kendinizi yaparken yakalarsanız onarım basittir ve yüksek sesle yapabilirsiniz: "Sesimi yükselttim. Özür dilerim. Yeniden başlayalım." Bu cümle aynı anda iki şey yapar — sorumluluğu üstlenir ve öğretmeye çalıştığınız şeyin tam da kendisini model alır. Her seferinde sakın ebeveyn olmak zorunda değilsiniz. Geri dönen ebeveyn olmak zorundasınız.

Dördüncü tökezleme, anın hemen kolaylaşmasını beklemektir. Kolaylaşmayacak ve bu yanlış yaptığınızın işareti değil. Bir çocuk için işleyen davranış, sağlam bir duvarla ilk karşılaştığında kaybolmaz. Genellikle önce biraz daha yükselir, sanki çocuk bu yeni tepkinin gerçek mi yoksa geçici bir heves mi olduğunu test ediyordur. Bu test sürecinde sınırı sakince korursanız yoğunluk genellikle azalmaya başlar. Dayanılmaz olduğu için zirvede pes ederseniz çocuk duvarın hareket ettiği noktanın zirve olduğunu öğrenir. Yani gerçekçi tablo şudur: davranışın bir süre devam etmesini bekleyin, bazı günlerin kötü geçmesini bekleyin ve değişimi tek tek olaylarda değil haftalar ve aylar içinde ölçün. İnşa ettiğiniz şey bir çözüm değil bir örüntüdür ve örüntülerin yerleşmesi zaman alır.

Süreye gelince, kimse size bir sayı veremez ve veren de tahmin ediyordur. Dürüstçe söylenebilecek olan, işin birikimli olduğudur. İlk birkaç kez sakın kalıp kısa sınırı koyduğunuzda hiçbir şey olmuyormuş gibi gelebilir. Pek çok tekrardan sonra çocuğun sistemi sizden farklı bir tepki beklemeye başlar ve bu beklenti yavaş yavaş anın nasıl geliştiğini değiştirir. Bazı çocuklar hızla değişir; bazıları görünür bir değişiklik olmadan önce aynı sağlam tepkinin uzun ve yavaş bir dönemine ihtiyaç duyar. İzlenecek şey vurmanın bu hafta durup durmadığı değil, anların kısalıp kısalmadığı, toparlanmanın hızlanıp hızlanmadığı, çocuğunuzun kelimeleri biraz daha erken kullanmaya başlayıp başlamadığıdır. Gerçek işaretler bunlardır ve sessizdirler.

Kısa bir özet

Vurma, bağırma ya da fırlatma anında işiniz dar ve nettir: herkesi güvende tutun, kendinizi sağlam tutun, tek kısa bir sınır söyleyin ve fırtına geçerken orada olun. Güvenlik önce gelir ve fizikseldir. Sınır bir kez, sakince söylenir ve tartışılması gerekmez. Duyguya isim verilir; davranışa izin verilmez. Beklemek pasif değildir — işin kendisidir.

Tökezleyeceksiniz, bazen enerjiye eşlik edeceksiniz ve sonrasındaki onarım tökezlemeden daha önemlidir. Değişiklik tek bir atılımla değil, haftalar ve aylar boyunca küçük taksitlerle gelir ve şimdi pratik ettiğiniz sağlamlık, çocuğunuzun sinir sisteminin sessizce öğrendiği şeydir.

UYGULAMA

1. Tek nefeslik cümlelerinizi yazın — sınırı belirten ve varlığını sunan kısa bir cümle — ve göreceğiniz bir yerde tutun.
2. Bugün üç kez yüksek sesle, sakince söylemeyi pratik edin, böylece ihtiyaç duyduğunuzda ağzınızda hazır olsun.
3. Bir sonraki zor anda önce bedeninizle güvenliği sağlayın, sonra cümleyi bir kez söyleyin ve sessizleşin.
4. Sonrasında, herkes sakinken neyi başardığınızı fark edin — ve enerjiye eşlik ettiyseniz onarım cümlesini yüksek sesle söyleyin.

Çatışma Yönetimi ve Onarım

Ertesi Sabah

Çocuğunuzun en son ne zaman büyük bir öfke patlaması yaşadığını düşünün. Patlamanın kendisini değil — o kısmı muhtemelen tüm ayrıntılarıyla hatırlıyorsunuz. Bittikten sonraki bir saati düşünün. Ne yaptınız?

Bazı ebeveynler geri çekilir. Fırtına geçer, çocuk sessizleşir ve evde garip, yorgun bir sessizlik olur. Bittiği için o kadar rahatlırsınız ki ona dokunmak istemezsiniz. Çocuğun oynamaya dönmesine izin verirsiniz, öğle yemeği hazırlarsınız, sanki hiçbir şey olmamış gibi güne devam edersiniz. Belki kendinize bunun üzerinde durmamanın daha iyi olduğunu söylersiniz.

Diğer ebeveynler üstüne gider. Kavganın gerginliği hâlâ üzerlerindeyken çocuğun peşinden gider ve hesap sorarlar: "Ne yaptığını anlıyor musun? Bunu neden yaptığını söyle bana. Özür dile." Ya da bir nutuk çekerler, kapı eşiğinde dururken çocuk yere bakar. Ya da tamamen ters yöne giderler — suçluluk duygusu sel gibi gelir ve bu sefer özür dileyen onlar olur, tekrar tekrar, öfkelerini kaybettikleri için, çok fazla şey söyledikleri için, o sabah kötü bir ebeveyn oldukları için.

Bazı ebeveynler ise daha sessiz ama bir o kadar yaygın bir şey yapar: biraz katılaşırlar. Sonsuza dek değil, ama günün geri kalanında. Çocuk bir atıştırmalık ister ve kısa bir cevap alır. Yatmadan önceki hikâye atlanır. Bir zamanlar bağlantının olduğu yerde küçük, görünmez bir duvar vardır.

Bunların hepsi sonrasıyla başa çıkma girişimleridir. Hiçbiri sıra dışı değildir. Ve hepsi, kendi tarzında, işin bir parçasını yarım bırakır.

Bir patlamanın geride bıraktıkları

Öfke nöbetinden sonraki yorgun dakikalarda gözden kaçması kolay olan şu: çocuk da sonrasında aynı kişi değildir. Öfke patlaması, çocuğun sizin için sergilediği ve sonra omuz silkip attığı bir gösteri değildir. Yedi dakikalık tüm bedeni saran bir fırtına mıydı, yoksa kısa, keskin bir bağırma patlaması mı — ondan bir şey götürdü. Sinir sistemi altüst oldu, bedeni duyguyla doldu ve şimdi diğer taraftan iniyor. Bazı çocuklar size yapışır. Bazıları aşırı şakacı olur ve sınırları zorlar. Bazıları tamamen iyi görünür, sonra bir saat sonra bir bardak su yüzünden dağılır.

Bunun altında çocuklar genellikle sözcüklere dökemedikleri bir soru taşırlar. Soru şudur: bu çok fazla mıydı? Seninle hâlâ iyi miyim?

Bu, sonuçlarla ilgili bir soru değildir. Aidiyetle ilgili bir sorudur. Kardeşine vurmuş, bir oyuncağı odanın öbür ucuna fırlatmış ya da sana senden nefret ettiğini haykırarak bir çocuk, o dakikalarda en kötü hali olmuştur — ve bunu bilir, asla kabul etmese bile. Patlamadan sonra yetişkinin işi onu bu konuda daha kötü hissettirmek değildir. Alttaki soruyu yanıtlamaktır: ilişki ayakta kaldı. Sen hâlâ benimsin. Bunu birlikte ele alabiliriz.

Bu soru yanıtsız kaldığında — ebeveyn geri çekildiğinde, ya da yirmi dakika nutuk çektiğinde, ya da bütün öğleden sonra havada bir soğukluk bıraktığında — çocuk bu soruyla yalnız kalır. Ve kendi başına uydurma eğiliminde olduğu yanıt genellikle gerçekten daha kötüdür.

Neden tekrar tekrar oluyor

Diyelim ki her fırtınadan sonra çocuk sessizce bağlantının kırılan olduğu sonucuna varıyor — bir kötü sabahın bir ebeveyni uzaklaştırmaya yettiği sonucuna. Bu inanç arka planda kalmaz. Bir dahaki çatışma başladığında ortaya çıkar, çünkü ilişkinin bir kavgayı atlabileceğinden emin olmayan bir çocuğun daha sert kavga etmek, ya da kirli oynamak, ya da yetişkini tekrar tekrar sınamak için daha fazla nedeni vardır.

Böylece sonrası ve davranış birbirini besler. Onarılmayan patlamalar bir sonraki patlamayı daha olası hale getirme eğilimindedir, çünkü odada daha fazla korku ve daha az güven vardır. Bu yüzden bir çatışmadan sonraki dakikalar ve saatler, genellikle gördüklerinden daha fazla dikkati hak eder. Bunlar temizlik değildir — mekanizmanın bir parçasıdır.

Bunların hiçbirisi her püskürmeden sonra mükemmel olmanız gerektiği anlamına gelmez. Olamayacaksınız. Çok yorgun olduğunuz ya da kendiniz fazla yaralı olduğunuz için sessiz işi yapamayacağınız öğleden sonraları olacak. Önemli olan onarımın yeterince sık gerçekleşmesidir — ve daha da önemlisi, sessizlik ya da ceza lehine atlanmak yerine, küçük bir biçimde de olsa gerçekleşmesidir.

Onarımın o anda acil hissettirmemesinin bir nedeni daha var. Sizin kendi sinir sisteminiz de az önce deşirmenden geçti. Bir patlamadan sonra yetişkinler öfke, utanç ve saf tükenmişliğin karışımını hissetme eğilimindedir ve bu duyguların hiçbirisi oturup konuşmak istemenizi sağlamaz. İşte tam bu yüzden onarım kasıtlı ve basit olmalıdır, zor bir sabahın sonunda asla başaramayacağınız uzun, duygusal bir zirve toplantısı değil. Birkaç dürüst dakika başlamak için yeterlidir.

Bugün yapılan en küçük onarım

Bu bölümden tek bir şey alıp gerçekten yapacaksanız, şu olsun: bir sonraki patlamadan sonra, her şeyden önce — sonuçlardan önce, açıklamalardan önce, olanlar hakkında ne hissettiğinize karar vermeden bile önce — çocuğunuza geri dönün ve sizi yeniden birbirine bağlayan tek bir sade cümle söyleyin.

Belagatlı olması gerekmez. Şöyle bir şey: "Zor bir sabahı. Ben hâlâ buradayım." Ya da: "Sert bir zaman geçirdik. Bir dakika benimle oturmak ister misin?" Ya da, eğer evinizde dokunma hoş karşılanıyorsa, sadece yakınına oturun ve sırtına bir el koyun. Sözcükler, geri dönmüş olmanız gerçeğinden daha az önemlidir. Çocuğun sormadığı soruyu yanıtlıyorsunuz: ilişki ayakta kaldı.

Diyelim ki çocuğunuz size bağırdı, kapıyı çarptı ve şimdi yatağında bir yığın halinde yatıyor. Kapı eşiğinde durup kapı için sonucu ilan edebilirsiniz. Bu on dakika bekleyebilir. Bunun yerine yatağın kenarına oturup şöyle dersiniz: "Bu gerçekten büyüdü. Hiçbir yere gitmiyorum." Sonra sessiz kalırsınız. Yanıt vermelerine ihtiyacınız yok. Ağlamalarına, size sarılmalarına ya da özür dilemelerine ihtiyacınız yok. Sadece patlamanın açtığı boşluğu kapatıyorsunuz.

Bunu nasıl sürdürürsünüz? Zaten yaptığınız bir şeye bağlayın. Fırtınadan sonra her zaman bir atıştırma hazırlıyorsanız, onu onarım anı yapın — yerken yanlarına oturun, sadece iki dakika bile olsa, sıcak ve karmaşık olmayan bir şekilde tutun. Ya da zor bir günün ardından gelen yatma saatini kullanın: karanlıkta birkaç dakika, nutuk yok, sadece "bugün zordu ve biz iyiyiz." Mesele büyük bir konuşma planlamak değil. Mesele, çatışmadan sonra yeniden bir araya gelmenin, üzerinde çalışmanız gereken özel bir olay olmak yerine evinizde sıradan hale gelmesi için küçük, tekrarlanabilir bir geri dönme alışkanlığı inşa etmektir.

Bir uyarı: onarımı arka kapıdan bir derse dönüştürmeyin. Eğer "Ben hâlâ buradayım" cümleiniz "...ve işte bu yüzden bir şey fırlatmayız" ile gelirse, çocuk nutku duyar ve bağlantı onun altına gömülür. Olanlar hakkında konuşma şansınız olacak — bu bir sonraki bölüm — ama ilk adım sadece var olmaktır. Yeterince kısa tutun ki söyleyip sonra yarım kalmış hissettirmeden uzaklaşabilesiniz.

İşler nerede ters gider

En yaygın tökezleme zamanlamadır. Bazı ebeveynler onarımı çocuk hâlâ fırtınanın ortasında yapmaya çalışır ve bu ters teper — çocuk henüz bağlantıya açık değildir ve girişim bir başka çatışma turuna dönüşür. Fırtına gerçekten geçene kadar bekleyin. Geçtiğini çocuğun bedeni yumuşadığında anlarsınız: çığlıklar durur, gergin omuzlar düşer, bir oyuncağa ya da atıştırma malzemesine yönelmeye başlar. İşte o sizin pencereniz. Öncesi değil.

İkinci tökezleme onarımı yapıp gizlice ondan bir şey istemektir. Sıcak cümleyi söylersiniz ve sonra beklersiniz — bir özür, bir sarılma, çocuğun anladığına dair bir işaret. Hiçbiri gelmediğinde kırılmış hissedersiniz ve sıcaklık ekşir. Bunu kendinizde fark etmeye değer. Onarım bir alışveriş değildir. Pişmanlık satın almıyorsunuz. Çocuğun üzerinde durduğu zemini yeniden inşa ediyorsunuz ve o zemin, size teşekkür etseler de etmeseler de yeniden inşa edilmelidir.

Üçüncü tökezleme neredeyse herkesi yakalayandır: hâlâ kızgın olduğunuz için atlarsınız. Bu gerçektir ve bir karakter kusuru değildir. Az önce size bağırılmış, vurulmuş ya da yüzünüze kapı çarpılmışsa, kendi sinir sisteminiz çıplaktır ve çocuğa uzanmak en son istediğiniz şey gibi gelir. Bu olduğunda, hissetmediğiniz sıcak bir anı zorlamayın — çocuklar rol yapılmış bir yumuşaklığı kokusundan anlar ve bu onları sessizlikten daha fazla huzursuz eder. Bunun yerine asgari dürüst versiyonu yapın: "Olanlara hâlâ üzgünüm. Birkaç dakikaya ihtiyacım var. Hiçbir yere gitmiyorum." Bu da bir onarımdır. Duygular hâlâ sıcakken bile bağlantının ayakta durduğunu söyler.

Peki ya öfkesini kaybeden sizseniz? Diyelim ki bağırdınız ya da pişman olduğunuz bir şey söylediniz. Aynı hamle diğer yönde de geçerlidir. Kısa, sade bir özür — "Bu sabah sana bağırdım ve bu doğru değildi. Özür dilerim" — çoğu ebeveynin beklediğinden fazlasını yapar. Uzun bir itiraf değil, çocuğun sizi teselli etmek zorunda hissedeceği kendini cezalandıran bir konuşma değil, sadece dürüst cümle ve sonra normale dönüş. Tam da öğretmeyi umduğunuz şeyi model alıyorsunuz.

Değişimin ne kadar süreceğine gelince: adil hissettirenden daha uzun ve düzensiz. İki hafta güzelce onarım yapabilir ve sonra her şeyi yanlış yaptığınız bir öğleden sonra yaşayabilirsiniz. Bazı çocuklar onarımlar güvenilir hale gelince hızla yumuşar; diğerleri sıcaklığın gerçek olup olmadığını sınamak için bir süre geri durur. Davranışın kendisinin yavaşça, küçük artışlarla değişmesini bekleyin, başarısız olduğunuz anlamına gelmeyen gerilemelerle. İnşa ettiğiniz şey bir çözüm değil bir örüntüdür — ve örüntüler, çoğu kimsenin fark etmediği birçok sıradan tekrardan oluşur.

Kısaca

Bir patlamadan sonra çocuk sessiz bir soru taşır: bu bizi kırdı mı? İhtiyaç duydukları yanıt küçük, somut bir geri dönüştür — bir cümle, yakında birkaç dakika, sessizlik içinde paylaşılan bir atıştırmalık. Sonuçlardan ve açıklamalardan önce yapın, derslerden uzak tutun ve karşılığında hiçbir şey beklemeyin. Sıcak bir şekilde yapamayacak kadar ham olduğunuzda, atlamak yerine bunu açıkça söyleyin. Onarımın mükemmel olması ya da sürekli olacak kadar sık olması gerekmez. Sadece çocuğun iliklerine kadar çatışmanın geri dönülen bir şey olduğunu öğreneceği kadar sık gerçekleşmesi gerekir.

UYGULAMA

1. Çocuğunuzun bir sonraki öfke nöbetinden sonra, bedeni yumuşayana kadar bekleyin, sonra yanına gidin ve sizi yeniden birbirine bağlayan tek bir sade cümle söyleyin — nutuk eklemeyin.
2. Birkaç dakikayla sınırlı tutun. Yakınına oturun, bir atıştırmalık önerin ya da sadece kalın — ve nasıl yanıt verirlerse versinler bırakın.
3. Hâlâ içten söyleyemeyecek kadar kırgınsanız, bunun yerine dürüst versiyonu söyleyin: "Hâlâ üzgünüm. Birkaç dakikaya ihtiyacım var. Hiçbir yere gitmiyorum."
4. Öfkesini kaybeden sizseniz, kısa ve sade bir özür dileyin — sonra normale dönün.

Ebeveynin Kendi Öfkesiyle Baş Etmesi

Çocuğunuza, kullanmayı hiç planlamadığınız bir tonla terslendiğinizi duyduğunuz ve kelimeler ağzınızdan çıktığı anda *bu kişi de kim?* diye düşündüğünüz oldu mu hiç? Ya da belli bir sızlanma başlar başlamaz, nasıl karşılık vereceğinize karar verme fırsatı bile bulamadan çenenizin kilitlendiğini hissettiniz mi? Veya kendinize sabırlı kalacağınıza söz verdiğiniz günün tam o saatinin, kendinizi kaybettiğiniz saat olduğunu fark ettiniz mi?

Bu soruların üzerinde durmaya değer, çünkü ebeveynlik tavsiyelerinin çoğu, ebeveynlik yapan kişiyi sessizce atlar. Çocuğun öfkesinden, çocuğun tetikleyicilerinden, çocuğun ihtiyaçlarından bahseder. Ve bunların hepsi önemlidir. Ama siz de o odadasınız ve kendi öfkeniz yan bir mesele değil. Sahnenin bir parçası. Bazı günler, dürüst olmak gerekirse, sahnenin en gürültülü parçası.

Bu küçük bir şey değil ve utanılacak bir şey de değil. Sadece gerçek ve doğrudan bakmaya değer.

Aldığı biçimler

Ebeveyn öfkesi nadiren tek ve net bir şey olarak ortaya çıkar. Şekil değiştirir.

Bazen keskin ses olarak gelir — planladığınızdan daha hızlı ve daha yüksek çıkan ses, genellikle küçük bir şey yüzünden. Yerdeki mont. Devrilen bardak. Üst üste onuncu "bir dakika". Kelimeler sıradandır; ton değil. Ve o tonun yere düştüğünü duyarsınız, o tonun yerdeki monttan gelmediğini bilirsiniz.

Bazen sessiz türdür: kısa cevaplar, pek gizleyemediğiniz iç çekiş, biraz fazla sıkı kapatılan kapı. Çocuklar bunu bağırarak kadar net okur, bazen daha da net, çünkü açıklayacak kelimesi yoktur. Bir ev tamamen sakin olabilir ve yine de kırılmış yumurta kabukları üzerinde yürüyormuş gibi hissettirebilir.

Bazen gecikmeli türdür, çocukla hiç ilgisi olmayan öfke — zor bir gün, almak istemediğiniz bir mesaj, bölük pörçük bir uyku gecesi — ve sonra normal, sıradan bir çocuk davranışı üstüne biner ve her şey devrilir. Çocuk, tamamen kendisiyle ilgili olmayan bir şeyin tüm ağırlığını alır.

Ve bazen kendinize duyduğunuz öfkedir, ki bu kendi başına zor bir şeydir: patlamadan sonraki suçluluk, gece kafanızda tekrar tekrar oynatış, yarının farklı olacağına dair söz — o kadar çok verilir tutulmamıştır ki kendinize inanmayı bırakırsınız.

Bunların hiçbirisi sizi kötü bir ebeveyn yapmaz. Sizi, küçük bir insanı büyüten bir insan yapar — çoğu zaman yorgun, çoğu zaman sınırlarında, çoğu zaman mola vermeden.

Aslında altta neler oluyor

İşte çıplak gerçek: burada düşman öfke değil. Öfke bilgidir. Bir şey sizin için önemli olduğunda ve tehdit altında görüldüğünde ortaya çıkar — sabrınız, yeterlilik duygunuz, bir anlık sessizliğe duyduğunuz ihtiyaç, günün belli bir şekilde geçeceğine dair umudunuz. Duygu gerçektir ve gerçek bir şeye işaret eder.

Ama duygu ile davranış iki farklı şeydir. O boşluk — öfkeyi fark etmek ile ona göre davranmak arasındaki alan — bütün mesele budur. Ve bu alan, bitkin, aç, aceleci olduğunuzda veya günün erken saatlerinden ağır bir şey taşıdığınızda daralır. Bu da demek oluyor ki öfkeli tepkileriniz çoğu zaman çocuğunuz hakkında değil, o an geldiğinde içinde bulunduğunuz durum hakkında bir şey söyler.

Tekrarlamasının bir nedeni var ve bu genellikle başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Aynı koşulların üst üste gelmeye devam etmesidir: aynı tetikleyici, günün aynı saati, sizdeki aynı karşılanmamış ihtiyaç, arada aynı duraklama eksikliği. Bu zincirde hiçbir şey değişmezse, aynı son tekrar tekrar gelir. Bu örüntü bir karakter kusuru değil; kırılmamış bir döngüdür.

Onu bir döngü olarak gördüğünüzde, üzerinde gerçekten çalışabileceğiniz bir şeye dönüşür. Amaç asla öfke duymamak değil — bu bir insan için gerçekçi bir hedef değil. Amaç, boşluğu bir sonraki hamlenizi seçebilecek kadar genişletmek, hamlenin sizin yerinize seçilmesine izin vermek yerine.

Bu genişleme, kendi tetikleyicilerinizi tanımakla başlar ve bir sonraki adımımız orası.

Bir sonraki adımımız orası — ama yavaşça ve perşembeye kadar bırakacağınız bir plan yerine gerçekten yapabileceğiniz bir şeyle.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Sakin bir anda sorulan tek bir soruyla başlayın: *gün içinde öfkem en güvenilir şekilde ne zaman ortaya çıkıyor?* Genel cevap değil ("dinlemediklerinde") — spesifik olan. Akşam yemeğinden önceki son yirmi dakika. Okula gidiş. Nihayet oturduğunuz an. Banyo vakti. Yatma vakti. Sizin için neyse, genellikle aynı zaman aralığıdır, çoğu gün.

Sonra, o zaman aralığını bilerek, bir şeyi farklı yapın. Ebeveynliğe tamamen yeni bir yaklaşım değil — bir şey. Zaman aralığı açılmadan önce kendinize bir duraklama verin, içinde bulmaya çalışmak yerine. Zor kısmın akşam yemeğinden önceki saat olduğunu

varsayalım: uzanabileceğiniz bir yere bir bardak su koyabilir, yerdeki montla sonra ilgileneceğinize önceden karar verebilir veya o saati kendinize adlandırabilirsiniz — *burası zor kısım, bu beklenen bir şey* — böylece geldiğinde ona hazırlıksız yakalanmazsınız.

Duraklamanın kendisi sade ve küçük olabilir. Yavaş bir nefes veriş. On saniyeliğine yan odaya geçmek. Dürüstçe ve dramasız "bir dakikaya ihtiyacım var" demek — ve sonra o dakikayı almak. Zarif olmak zorunda değil. Sadece döngüyü kesmesi yeterli ve bunu yapabildiğini kanıtlamak için bir kez olması yeterli.

Devam ettirmek için adımı irade gücünüze değil, her gün zaten olan bir şeye bağlayın. Zaman aralığı sizin çapanız; küçük duraklama o zaman aralığında yaptığınız şey. İlk başlarda çoğu gün unutmayı bekleyin. Unutmak alışkanlığın zıttı değil — bir alışkanlık inşa etmenin ilk aşaması. Peşinde olduğunuz şey kesintisiz bir seri değil. Geçen haftaya göre biraz daha sık gerçekleşmesi.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

En yaygın tökezleme, duraklamanın öfkeyi yok edeceğini beklemektir. Etmeyecek ve etmesi de amaçlanmadı. Nefesi alıp hâlâ öfkeli hissedebilirsiniz; nefes duyguyu ortadan kaldırmak için değil, size bir seçim anı vermek için var. Adımı öfke hissetmeyi bırakıp bırakmadığınızla ölçerseniz, işe yaramadığı sonucuna varıp bırakırsınız. Tepkilerinizin birkaçının daha otomatik değil seçilmiş olup olmadığıyla ölçün. Bütün kazanç bu.

İkinci tökezleme, ya hep ya hiç kaymasıdır. Daha sakın bir öğleden sonra geçirirsiniz, sonra korkunç bir akşam olur ve içinizden bir şey tüm çabanın başarısız olduğuna karar verir. Öyle değil — kötü bir akşam veridir, hüküm değil. Olduğunda yapılacak hamle, daha da yüklenmek veya bir daha asla olmayacağına dair kendinize söz vermek değil. O tek akşama, nazıkçe bakıp neyin farklı olduğunu sormaktır: aç mıydınız, aceleci miydiniz, öncesinden bir şey mi taşıyordunuz? Sonra ertesi gün için küçük bir şeyi ayarlayın.

Üçüncüsü, bunu tek başına ve gizlice yapmaya çalışmaktır. Öfke utanç verici gelir, bu yüzden onu saklarız ve saklanan şeyleri değiştirmek çok daha zordur. Güvendiğiniz bir kişiye — bir eşe, bir arkadaşına, size nutuk çekmeyecek birine — bunun üzerinde çalıştığınızı söylemek, onu gerçek kılar ve sizi biraz daha hesap verebilir yapar, bunu bir gösteriye dönüştürmeden. Bir izleyiciye ihtiyacınız yok; bir tanığa ihtiyacınız var.

Ne kadar süreceğine gelince: bir hafta sonundan uzun, korktuğunuzdan kısa ve düz bir çizgide ilerlemez. İlerleme, tepki vermeden önce biraz daha uzun bir boşluk gibi görünür, eskisinden daha sık. Hepsi bu — değişim bu. Haftalar içinde fark edilir hale gelir; aylar

içinde artık düşünmek zorunda olmadığınız bir alışkanlık olur. Bir daha asla öfkelenmeyeceğiniz bir bitiş çizgisi yok ve onun peşinden koşmak sizi sadece başarısız hissetmeye hazırlar. Gerçekçi hedef, daha sık ulaşılan daha geniş bir boşluk.

Kısa bir kapanış özeti

Öfkeniz sahnenin bir parçası, gömülecek utanç verici bir sır değil. Birçok biçimde gelir — keskin ses, sessiz iç çekiş, gecikmeli patlama, sonrasındaki suçluluk — ve hiçbirisi sizi kötü bir ebeveyn yapmaz. Öfke bilgidir ve duygu ile tepki arasındaki boşluk, gerçekten üzerinde çalışabileceğiniz şeydir. Gününüzdeki bir zor zaman aralığıyla ve içindeki bir küçük duraklamayla başlayın. Unutmayı bekleyin, kötü bir akşamı bekleyin ve kendinizi öfke hissedip hissetmediğinizle değil, seçilmiş tepkilerle ölçün. Küçük, tekrarlanan ve bir tanığı olan — değişim böyle olur.

UYGULAMA

1. Öfkenizin en güvenilir şekilde ortaya çıktığı günün o tek saatini adlandırın ve yazın.
2. O saatte kullanmak için küçük bir duraklama seçin — yavaş bir nefes veriş, yan odada on saniye veya "bir dakikaya ihtiyacım var" deyip o dakikayı almak.
3. Güvendiğiniz bir kişiye bunun üzerinde çalıştığınızı söyleyin ve bu hafta sizinle kontrol etmesini isteyin.
4. Her günün sonunda duraklamanın olup olmadığını not edin — sakın kalıp kalmadığınızı değil, sadece duraklayıp duraklamadığınızı.

Sık Yapılan Hatalar ve Yol Kazaları

Çocuğunuzun davranışının sizi alt ettiği son anı düşünün. Olayın kendisini değil — tepki vermeden hemen önceki anı. O bir saniyede ne yaptınız? Sesinizi mi yükselttiniz? Bir şeyi mi elinden aldınız? Daha yarısndayken kurmaya devam ettiğiniz uzun bir açıklamaya mı başladınız? Dürüst olursanız, muhtemelen elinize geçen ilk şeye uzandınız — yorgun ve bunalmış herkesin yaptığı gibi.

Bu bölüm tam o bir saniyede yaşıyor. Neyin işe yaradığından bahsetmeden önce, çoğumuzun onun yerine ne yaptığını adlandırmak faydalı olur — kendimizi azarlamak için değil, çünkü bu otomatik hamleler o kadar yaygın ki neredeyse yolun nerede kıvrıldığının haritası gibi. En az birkaçını tanıyacaksınız.

Fırtınanın içine çekildiğiniz an

Sıradan sahneyi hayal edin. Akşam olmuş, gün bitmiş, herkes iyice yıpranmış ve çocuğunuz küçük bir şeyi reddediyor — banyoya girmeyi, ekranı kapatmayı, ayakkabılarını giymeyi. Bir kez neşeyle soruyorsunuz. Bir kez daha, daha yumuşak bir tonla soruyorsunuz. Üçüncü denemede sesiniz sertleşmiş ve artık ikiniz gerçekten banyo hakkında tartışmıyorsunuz. Bir kilitlenmenin içindesiniz ve ikiniz de nasıl başladığını pek hatırlamıyorsunuz.

Bu, yüz küçük kılıkta karşımıza çıkar. Ses düzeyi düşene kadar çığlık atan, siz teslim olunca daha da yüksek sesle çığlık atan çocuk. Kardeşine vuran ve sonra ne olacağını görmek için yüzünüze bakan çocuk. Mont yüzünden kapı eşiğinde, tam da yanlış saatte yere yığılan çocuk. Her talimata "neden?" diye soran çocuk — cevap istediği için değil, soru sohbeti canlı tuttuğu için.

Dikkat edin: bu sahneler neredeyse her zaman günün kenarlarında ortaya çıkar — aç, yorgun, acele içinde, aşırı uyarılmış. Bu bir tesadüf değil ve altta gerçekte ne olduğuna dair ilk ipucu.

Savaşların altında saklanan çıkmaz

Gözden kaçması kolay olan şu: belirli bir akşamda gördüğünüz zorlu davranış nadiren hikâyenin tamamıdır. Daha yavaş işleyen bir şeyin görünen ucu — bir çocuktan yapması istenenle o çocuğun o anda gerçekten başarabildiği arasındaki uyumsuzluk. Küçük çocuklar duyguları adlandırabilmelerinden çok önce hissederek ve düzenleyebilmelerinden çok önce de adlandırabilirler. Duygu kelimelerin önüne geçtiğinde, davranış dile dönüşür.

Aynı çocuğun bir gün melek gibi olup ertesi gün patlayabilmesinin nedeni budur. Davranış, ortaya çıkan sabit bir özellik değil; sisteme yük bindiren bir şeyin işaretidir — açlık, yorgunluk, evdeki bir değişiklik, bir adım fazla gelen bir talep, geçiş öncesinde uyarı eksikliği. Bu şekilde bakıldığında yardımcı olan sorular "Bunu nasıl durdururum?" değil, "Bundan önce ne birikiyordu?" olur. Baskıyı fark edebildiğinizde, baskı çoğu zaman olayın kendisinden daha fazlasını açıklar.

Ve bu anların bizi bu kadar çekmesinin bir nedeni var. Çocuğunuz size bağırırken kendi alarm sisteminiz devreye girer. Sıradan yaşamda bunun ebeveynliğin en zorlu deneyimlerinden biri olduğu kabul edilir ve bu mantıklı: toplum içinde yargılanıyorsunuz, tükenmişsiniz ve bir parçanız davranışı ebeveynliğiniz hakkında bir hüküm olarak okuyor. Böylece o alarmlardan tepki veriyorsunuz, sakinlikten değil. Bu bir karakter kusuru değil — tükendiğinde neredeyse herkesin kabloları böyle bağlıdır.

Zor anlar neden tekrar eder

Zaten görebiliyorsunuz: patlayıcı akşam yorgun bir yetişkinle karşılaşır, yorgun yetişkin alarmlardan tepki verir, tepki fırtınayı besler, fırtına herkesi yarın için daha da tükenmiş bırakır. Aynı sahne geri döner ve her döndüğünde biraz daha "normal" hissettirir. Bölümün bu kısmının geri kalanının asıl konusu bu döngüdür — ve neden uzandığımız en içgüdüsel tepkilerden bazılarının onu sessizce döndürmeye devam edebildiğidir.

Döngü bu. Şimdi çoğumuzun içinde yaptığı belirli hamlelere bakalım, çünkü döngü belirsiz bir güçle bir arada tutulmuyor — alışkanlıklarla bir arada tutuluyor. Ve alışkanlıklar adlandırılabilir, bu da değiştirilebilecekleri anlamına gelir.

Size bir dakika kazandırıp bir haftaya mal olan tehditler

Tehdit etmek dünyanın en doğal tepkisidir. "Banyoya girmezsen bu gece masal yok." İşe yarar — yaklaşık doksan saniye. Sorun şu ki bir tehdit ancak inandırıcı olduğu sürece güç taşır, yani bir dahaki sefere daha büyüğüne ihtiyaç duyarsınız, sonra ondan da büyüğüne. Kendi tırmanışınızın rehinesi olursunuz, yerine getirmeye hiç niyetiniz olmayan şeyler söylersiniz ve çocuğunuz işe yarar bir şey öğrenir: ilk birkaç uyarının tiyatro olduğunu.

Daha yavaş olan maliyet ilişkiye verdiği zarardır. Sürekli bir tehdit akışı, çocuğa işbirliğinin kendisine ait bir şey değil, baskı altında koparılan bir şey olduğunu öğretir. Ve yerine getiremeyeceğiniz ya da getirmeyeceğiniz bir tehdit olduğunda — evden çıkmamak, doğum gününü iptal etmek — kelimelerin pek bir anlamı olmadığını öğretmiş olursunuz. Amaç asla sınır koymamak değil. Koyduğunuz sınırları gerçekten tutabileceğiniz, sakince, geri sayım draması olmadan tutabileceğiniz sınırlar haline getirmek.

Davranıştan daha hızlı büyüyen cezalar

Ceza o anda adalet gibi hissettirir ve bu yüzden bu kadar baştan çıkarıcıdır. Ama gerçekte ne öğrettiğine bakın. Bir öfke patlaması yüzünden sevdiği bir şeyi kaybeden çocuk, neyin yanlış gittiğini anlamayı değil, yetişkinini kayıpla ilişkilendirmeyi öğrenir. Daha sessizleşebilirler, ki bu ilerleme gibi görünür, ama davranışı sürükleyen duygu yeraltına iner ve yeni bir çıkış yolu bulur.

Bir de aritmetik sorunu var. Cezalar tırmanma eğilimindedir — aynı sonuç artık etkisini yitirir, bu yüzden ağırlaşır — altta yatan ihtiyaç ise tam olarak olduğu yerde kalır. Bir çocuk aşırı yorgun olduğu için ya da bir geçiş uyarısız geldiği için eriyorsa, bir ayrıcalığı elinden almak ikisi hakkında da hiçbir şey yapmaz. Birincinin üstüne ikinci bir üzüntü eklemiş olursunuz. Sınırlar gereklidir ve sonuçlar adil ve öngörülebilir olabilir, ama bir sonuç küçük, olanla bağlantılı ve öfkesiz olmalıdır. İşe yaraması için devasa olması gerekiyorsa, genellikle taşıyamayacağı bir yük taşıyordur.

Aslında kurallarla ilgili olmayan tutarsızlık

Çoğu ebeveyn ne yapmayı planladığını bilir. Sonra gerçek hayat gelir. İyi bir günde sınır sağlamdır; tükenmiş bir günde çözülür çünkü bir yirmi dakika daha itiraza dayanamazsınız. Bu ikiyüzlülük değil — kararı veren tükenmişliktir. Ama bir çocuğun gözünden kural pazarlık edilebilir görünür, yani her seferinde test etmeye değer. Tutarsızlık, tekrarlayan davranışın en sessiz motorlarından biridir, çünkü her isteği açık bir soruya dönüştürür.

Çözüm bir makine olmak değil. Kimse sınırı kusursuz tutmaz ve aksini iddia etmek sadece utanç ekler. Çözüm, gerçekten sabit tutacağınız çok az sayıda şey seçmek ve gerisinin çöküşle değil tasarımıyla esnek olmasına izin vermektir. Daha az kural, daha güvenilir şekilde tutulduğunda, yorgun olduğunuzda eğilen uzun bir listeden daha fazlasını yapar. Ve sendeleyeceğiniz zaman — çünkü sendeleyeceksiniz — onarım kısa ve sade olur: adlandırın, sınırı yeniden belirtin, devam edin. Çocuklar çoğu zaman sabit kalan ve istisnalar konusunda dürüst olan bir yetişkinle şaşırtıcı derecede iyi başa çıkar.

Bütün sohbete dönüşen açıklama

Aşırı açıklama, dışarıdan bakıldığında iyi ebeveynliğe en çok benzeyen hatadır. Çocuğunuzun anlamasını istersiniz, bu yüzden açıklarsınız — ekranın neden kapanması gerektiğini, vurmanın neden acıttığını, neden böyle konuşmadığınızı. Sorun şu ki akıl yürütme bir düşünme aracıdır ve öfke patlamasının ortasındaki bir çocuk düşünme halinde değildir. Kelimeler gürültü olarak gelir, ya da daha kötüsü, tartışmaya bir davet olarak gelir, çünkü her açıklamanın içinde bir açıklık vardır.

Yani açıklama yanlış zamanda girer. Sonra kullanın, herkes sakinken, ders değil birkaç cümleyle — o zaman gerçekten yerine ulaşabilir. Fırtına sırasında faydalı hamle kısa ve sıkıcıdır: birkaç kelime, sabit bir varlık, konuşma olmadan tutulan sınır. Daha az yapmak gibi hissettirir. Genellikle daha az yapmaktır ve aynı zamanda önemli olanın daha fazlasını yapmaktır, çünkü fırtınayı karşı koyacağı malzemeyle beslemiyorsunuzdur.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Tekrarlayan bir kıvılcım noktası seçin — en kötüsü değil, sadece güvenilir bir tane, ekranın kapanması ya da okul öncesi ayakkabılar gibi. Önümüzdeki birkaç gün boyunca çocuğun davranışı hakkında hiçbir şey yapmayın. Bunun yerine anı hazırlayın. Birkaç dakika önceden uyarı verin. Ne olacağını tek kısa cümleyle söyleyin. Sonra o tek sınırı sakince tutun, mümkün olduğunca az kelimeyle ve itirazın olmasına izin verin, kendinizden ikinci bir itiraz eklemeyin. Bütün adım bu.

Kötü bir günü atlatacak kadar küçük tutarak devam ettirin. Bir kıvılcım noktası seçin, beş değil. Bu hafta beş seferden üçünde başarabilirsiniz, bu sayılır. Daha iyi geçtiği zamanları fark edin ve kendinize ondan önceki dakikalarda neyin farklı olduğunu sorun — kaldıracağınız gerçekten yaşadığı yer orası. Ve ne yapmadığınızın notunu tutun: tehdit yok, nutuk yok, anında icat edilmiş yeni sonuç yok. Çoğumuz için bilerek daha az yapmak en zor kısımdır, bu yüzden ayrıca izlemeye değer.

İnsanların tökezlediği yerler

İlk tökezleme sakinliğin hemen gelmesini beklemektir. Sınırı bir kez sessizce tutarsınız ve çocuğunuz hâlâ patlar, bu yüzden yaklaşım başarısız olmuş gibi gelir. Olmadı — duyguyu önlemeye çalışmıyorsunuz, yakıt eklemeyi durdurmaya çalışıyorsunuz. Duygunun yine de dışarı çıkması gerekir. Kendinizi fırtınanın iptal edilip edilmediğine göre değil, dakikaları nasıl yönettiğinize göre değerlendirin.

İkinci tökezleme her şeyin kaydığı gündür. Berbat bir gece geçirdiniz, sınır çözüldü ve şimdi ilerlemeyi mahvettiğinizi hissediyorsunuz. Mahvetmediniz. Bir gevşek gün bir örüntüyü geri almaz; bir örüntü mükemmellikten değil sıklıktan inşa edilir. Onarım ertesi gün tek bir cümledir: "Dün gece bunu geçiştirdim. Kural hâlâ kural." Hepsi bu — itiraf yok, nutuk yok, sadece bir sınırlama.

Üçüncü tökezleme gerilemedir ve neredeyse herkesi yakalar. İşler bir süre iyileşir, sonra bir hafta geriye kayar ve bütün yönün yanlış olduğunun kanıtı gibi hissettirir. Gerçekte, bir çocuğun davranışındaki değişim düz bir çizgi değildir ve daha zor günlerden oluşan bir dönem çoğu zaman bir büyüme dönemini takip eder — yeni talepler, bir büyüme atağı,

rutinde bir değişiklik. Gerileme geldiğinde panik içinde planı değiştirmeyin. Küçük adıma dönün, sıkıcı tutun ve dalganın geçmesine izin verin.

Ne kadar sürdüğüne gelince: dürüst olmak gerekirse, istediğinizden daha uzun ve kolayca ölçebileceğinizden daha yavaş. Bir davranışı düzeltmiyorsunuz, bir ilişki örüntüsünü değiştiriyorsunuz ve örüntüler ancak geriye dönüp bakınca belirgin görünen küçük artışlarla hareket eder. Günleri değil haftaları bekleyin ve değişimin olayların kendisinde görünmeden önce olaylar arasındaki boşluklarda görünmesini bekleyin. Küçük adımı tutarlı şekilde yapıyorsanız ve makul bir sürenin ardından durum hiç iyileşmiyorsa, o an çocuğunuzun sistemine neyin yük bindirdiğine daha yakından bakmak için iyi bir andır — daha sert bastırmak için değil.

Kapanış

En içgüdüsel hamleler — tehdit, ceza, açıklama, yorgun bir akşamda sınırın çöküşü — hepsi aynı şekle sahiptir. Anı hızla bitirmeye çalışırlar ve sonrakini sessizce zorlaştırırlar. Onları repertuarınızdan tamamen çıkarmanız gerekmiyor. O bir saniyede fark etmeniz ve yerine küçük, sabit bir şey seçmeniz gerekiyor. Bütün pratik bu ve bu gece başlayacak kadar küçük.

UYGULAMA

**

1. Bu haftadan tekrarlayan bir kıvılcım noktası seçin — sadece bir tane.
2. Üç gün boyunca tepki vermek yerine onu hazırlayın: kısa bir uyarı verin, sınırı tek cümleyle belirtin, sonra mümkün olduğunca az kelimeyle sakince tutun.
3. Her akşam iki şeyi not edin: önceki dakikalarda ne olduğu ve ne yapmamayı başardığınız.
4. Kaydığınızda bütün planı yeniden başlatmayın — ertesi gün tek cümleyle onarın ve aynı küçük adıma dönün.

Kalıcı Değişim İçin Küçük Bir Plan

Çocuğunuzun davranışının sizi alt ettiği son zamanı düşünün. Hatırlayabildiğiniz en kötü gün değil — sadece en sonuncusu. Belki bir çift ayakkabı yüzünden dağılan bir sabahtı, ya da market alışverişinde bağırان çocuğünüzü diğer müşterilerin bakışları altında kapıdan dışarı taşıyarak sonlanan bir gündü. Belki de daha sessizdi: ödev yapmayı somurtarak reddetme, çerçeveyi zangırdacak kadar sert çarpılan bir kapı, masanın üzerinde itilen bir tabak. Şimdi kendinize dürüstçe sorun: o anda, bir sonraki adımınızın ne olacağını biliyor muydunuz? Yoksa sadece tepki mi verdiniz — sesinizi yükselttiniz, pes ettiniz, tehdit ettiniz, özür dilediniz ya da donup kaldınız — ve ancak sonrasında az önce ne olduğunu mu merak ettiniz?

Bu soru üzerinde durmaya değer, çünkü çoğu ebeveyn bu bölüme düzenli bir sistemle gelmez. Yol boyunca edindikleri bir dizi hamleyle gelirler: geçen salı işe yarayan bir şey, bir akrabanın önerdiği bir şey, asla yapmayacağım diye yemin edip yine de yaptığı bir şey. Bir süre işe yarar, sonra işe yaramaz olur ve her şey baştan başlar. Davranış şekil değiştirir — yürümeye başlayan çocukluk yıllarının öfke nöbetleri, okul yıllarının tartışmalarına ve kapı çarpmalarına dönüşür — ama altındaki duygu aynıdır. Doğaçlama yapıyorsunuz ve bu yorucu.

Bunun günlük hayatta aldığı biçimler o kadar tanıdık ki neredeyse bir örüntü gibi görünmeyi bırakıyorlar. Herkesin yorgun olduğu ve saatin işlediği sabah telaşı var, her küçük isteğin bir çatışmaya dönüştüğü. Sızlanma-ve-pes-etme döngüsü var: kararlılıkla hayır diyorsunuz, bir süre direniyorsunuz ve sonunda biraz huzur bulmak için atıştırmalığı ya da ekranı veriyorsunuz — ve başta evet demiş olsaydınız hissedeceğinizden daha kötü hissediyorsunuz. Tırmanma döngüsü var: küçük bir düzeltmenin kimsenin planlamadığı bir bağırma düellosuna dönüştüğü. Ve daha sessiz bir versiyonu var: artık pek bir şey istemeyi bırakmış ebeveyn, çünkü çatışma noktalarıyla yüzleşmektense onlardan kaçınmak daha kolay. Farklı haneler, farklı biçimler, ama aynı altındaki duygu: olayların sizi sürüklemesi, sizin onları yönlendirmeniz yerine.

Yumurta kabuğu üzerinde yürümek neden bir strateji gibi hissettiriyor

Ebeveynlerin bir plan oluşturmamasının nedenlerinden biri, kaçınmanın kısa vadede gerçekten işe yaramasıdır. Çocuğunuzdan televizyonu kapatmasını istemezseniz, tartışma yaşamazsınız. Bu gece ödevi es geçmesine izin verirseniz, akşam sakın kalır. Bu küçük teslimiyetlerin her biri size daha sessiz bir saat satın alır ve o saat gerçektir — hiçbir şey değildir demek değil bu. Sorun şu ki, sessizlik satın alınmıştır, sahip olunmuş değil.

Bedelini sonra ödersiniz, genellikle faiziyle, çünkü kaçındığınız şey hiçbir yere gitmemiştir. Sadece ertelenmiştir ve bu arada çoğu zaman biraz daha büyümüştür.

Planların yapılmamasının ikinci bir nedeni daha var ve bu kaçınmadan çok tükenmişlikle ilgili. Zor bir dönemin ortasında, oturup yapılandırılmış bir yaklaşım tasarlama fikri, ev yanarken sizden mutfak yenilemenizin istenmesi gibi gelir. Enerjiniz yoktur. Böylece yamamaya devam edersiniz: burada yeni bir kural, orada taze bir tehdit, söz verilen ve perşembeye kadar unutulmuş bir ödül. Yamamak tembellik değildir — insanların bitik bir haldeyken yaptığı şeydir. Ama yamalar tutmaz ve başarısız olan her yama, kendi otoritenize olan güveninizi biraz daha azaltır.

Ve sonra itiraf edilmesi daha zor olan üçüncü neden var: birçok ebeveyn zaten her şeyi denediklerine inanır. Ve bir anlamda denemişlerdir de — bir plan *dışında* her şeyi denemişlerdir. Aslında denedikleri şey, her biri tek başına uygulanan ve işe yarama şansı bulamadan terk edilen bir dizi ayrı araçtır. Bir kez kullanılan bir sonuç bir sonuç değildir; bir olaydır. İki gün takip edilen bir rutin bir rutin değildir. Bu kitabın önceki bölümlerindeki araçlar, dolaptan rastgele alınan malzemeler gibi tek tek kullanılmak için değildir. Sizin özel ailenize uyan bir şeye birleştirilmek içindir — ve bu farklı türde bir iştir.

Aslında altında ne oluyor

Olan bitenin sade bir versiyonu şudur. Çocukların davranışı rastgele değildir ve ebeveynliğiniz hakkında bir hüküm de değildir. Bu bir iletişimdir — genellikle beceriksizce, çoğu zaman yüksek sesle, bazen sinir bozucu, ama yine de bir iletişim. Vuran bir çocuk size henüz kelimelere dökemediği bir duygu hakkında bir şey söylüyordur. Her talimatı reddeden bir çocuk size kontrol, yorgunluk ya da sesinin bir anlam ifade ettiğini hissetme ihtiyacı hakkında bir şey söylüyordur. Davranış yüzeyseldir; altında bir ihtiyaç, henüz gelişmemiş bir beceri ya da istenen şeyle çocuğun şu anda başa çıkabildiği şey arasında bir uyumsuzluk vardır. Sadece yüzeye karşılık verdiğinizde, belirtiyi tedavi edip nedeni olduğu gibi bırakıyorsunuzdur, ki aynı sahnenin tekrar tekrar dönmek için nedeni de budur.

Neden tekrarlıyor? Kısmen alttaki ihtiyaç hâlâ karşılanmadığı için — kimse ona hitap etmemiştir. Ama ikinci bir mekanizma daha var ve bu ebeveynlerin duymakta en çok zorlandığı şeydir: tekrar çoğu zaman *aldığı karşılıklarla sürdürülmektedir*. Diyelim ki bir çocuk, birçok tekrardan sonra, bağırmanın sonunda ekranı getirdiğini, yeterince uzun sızlanmanın hayır sona erdirdiğini, çarpılan bir kapının tepkiye değer bir karşılık aldığını öğreniyor. Davranış ödüllendiriliyordu, kimse onu ödüllendirmeye karar verdiği için değil, ama o anın sıcaklığında pes etmek tek çıkış yolu gibi hissettirdiği için. Bu her

olduğunda, ders yeniden öğretilir: bu işe yarıyor. Ve tam tersi yönde de aynısı geçerlidir — kibarca sormanın hiçbir yere varmadığını öğrenen bir çocuk kibarca sormayı bırakabilir. Karşılıklar hikâyenin tamamı değildir, ama çoğumuzun düşünmek istediğinden daha büyük bir parçasıdır.

Altında olan diğer şey daha basit ve daha insani. Aileler öngörülebilirlikle işler ve öngörülemezlik pahalıdır. Kurallar ruh halinize, haftanın gününe ya da odada başka kimin olduğuna göre değiştiğinde, bir çocuk sadece üzerinde yaşamak yerine araziye çözmeye enerji harcamak zorundadır. O sürekli test etme — itme, pazarlık, "ama geçen sefer şöyle demiştin" — kendi başına manipülasyon değildir. Bir çocuğun zeminin sağlam olup olmadığını kontrol etmesidir. Bir plan, özünde, sadece zemini sağlam kılmanın bir yoludur: mükemmel değil, katı değil, ama kimsenin sürekli kontrol etmek zorunda kalmayacağı kadar istikrarlı.

Bunların hiçbirisi cevabın daha katı, daha yumuşak olmak ya da kaçırdığınız o tek tekniği bulmak olduğu anlamına gelmez. Daha az dramatik ve daha faydalı bir şey anlamına gelir. Sizi yıpratın davranışlar örüntülerdir ve örüntüler değiştirilebilir — ama ancak kendisi de bir örüntü olan, tutarlı biçimde uygulanan ve kötü bir haftayı atlatacak kadar küçük bir şeyle. Bir aile planı işte budur: bir dönüşüm değil, bir tedavi değil, doğaçlamanın yerine niyeti koyan küçük, istikrarlı bir yapı. Bu bölümün geri kalanı, sizin hayatınıza gerçekten uyan bir planı nasıl kuracağınızla ilgili — olduğunuz yerden başlayarak.

Yumurta kabuğu üzerinde yürümek neden bir strateji gibi hissettiriyor

Bir ailenin hayatından her öngörülemezlik kaynağını çıkaramazsınız — hastalık, iş stresi, yeni bir bebek, bir taşınma, hepsi çocukların da üzerine düşer — ama *sizden* gelen öngörülemezliği ortadan kaldıracabilirsiniz. Ulaşılabılır olan kısım budur. Kabaca bir sonra ne olacağını ve kabaca sizin nasıl karşılık vereceğinizi bilen bir çocuk, her sabah zemini test etmek zorunda olmayan bir çocuktur. Ve önceden ne yapacağına karar vermiş bir ebeveyn, kararlarını mümkün olan en kötü anda, mümkün olan en az bilgiyle ve üzerine bağımlırmken vermeyen bir ebeveynidir.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

İşte adım ve kasten küçük: bir davranış ve günün bir anını seçin. Bütün çocuk değil, bütün hane değil — bir davranış, bir an. Belki sabahki ayakkabı kavgasıdır. Belki her "hayır"a eşlik eden sızlanmadır. Belki yatma saatinde ekranın kapatılmasıdır. Sizi en çok tüketeni seçin ve onu seçin çünkü sık ve öngörülebilir, çünkü şimdiye kadar olan en kötü şey olduğu için değil. Sık ve öngörülebilir olması tam da onu uygulanabilir kılan şeydir.

Sonra bir kâğıda, gerçekten tekrar göreceğiniz bir kâğıda, sade bir dille üç şey yazın. Birincisi, genellikle ne olduğu — sıralama, dürüstçe, kendi payınız dahil. "Gitme zamanı olduğunu söylüyorum, beni görmezden geliyor, daha yüksek sesle tekrar soruyorum, bağırıyor, ben bağırıyorum, sonunda o tekmelerken ben ayakkabılarını giydiriyorum." İkincisi, bunun yerine ne olmasını istediğiniz — mükemmel davranış değil, aynı sahnenin daha iyi bir versiyonu. "Bir kez söylüyorum, bir uyarı veriyorum ve söylenerek ama kavga etmeden ayakkabılarını giyiyor." Üçüncüsü ve insanların atladığı kısım: sıralamadaki her noktada siz somut olarak ne yapacaksınız. İlk ne söyleyeceksiniz. Yapılmazsa ne yapacaksınız. Neyi yapmayı bırakacaksınız — ikinci ve üçüncü tekrarları, yükselen sesi, sonunda onun yerine yapmayı. Bunu kendinize talimat olarak yazın, çünkü zaten öyle.

Bu ilk planın kuralı, kötü bir günde gerçekten uygulayabileceğiniz bir şey içermesi gerektiğidir. Planınız sakinlik, bir zamanlayıcı, bir ödül tablosu ve tam herkesin geç kaldığı anda on beş dakikalık bir konuşma gerektiriyorsa, başarısız olacaktır ve ilk sabahta başarısız olacaktır. Yorgunken, sinirliyen, üzerinize bağırılırken yapabileceğiniz şeylerle sınırlı tutun. Diyelim ki planınız basitçe şu: bir kez söyle, bekle, sonra zaten adını koyduğunuz sonucu uygula — ve başka hiçbir şey. Bu gerçek bir plandır. Küçüktür, tekrarlanabilir ve bütün sahneyi daha iyi bir yöne taşır.

İlk haftanın ötesine taşımak

Bir plan takip etmede yaşar ya da ölür ve takip etme bilgi sorunundan çok bir dayanıklılık sorunudur. Onu korumanın yolu, takip etmeyi mevcut en kolay şey haline getirmektir. Sonucu önceden, yüksek sesle adlandırın ve her seferinde gerçekten uygulamaya istekli olduğunuz bir sonuç olduğundan emin olun — küçük ve kesin, büyük ve ara sıra olandan iyidir. "Ayakkabılar on'a kadar saydığımdaya giyilmemişse, arabada tablet olmadan çıkarız" kapıdan çıkarken uygulayabileceğiniz bir sonuçtur. "Bir hafta ekran yok" çarşambaya kadar sessizce terk edeceğiniz bir sonuçtur ve çocuğunuz sonuçlarınızın duvar değil hava durumu olduğunu öğrenecektir.

Devam ettirmenin ikinci yolu, ne *yapmadığınızı* fark etmektir. Plan sadece eylemlerin listesi değildir; bıraktığınız şeylerin listesidir. Talimatı dördüncü kez tekrarlamayı bırakın. Sonuç adlandırıldıktan sonra konuyu tartışmayı bırakın. Durumu kurtarmak için son saniyede devreye girmeyi bırakın — ayakkabıları kendiniz giydirmek, ödevi bitirmek, odayı toplamak — çünkü her kurtarma, sözlerinizin beklenebileceğini öğretir. Bu kulağa geldiğinden daha zordur, çünkü kurtarma çoğu zaman o anda en nazik gelen seçenektir. Ama zaman içinde en nazik şey, sözleri söylediğini kasteden bir ebeveynidir ve bu ancak birkaç rahatsız edici anın gerçekten yaşanmasına izin vererek inşa edilir.

Ve planı doğal hissettirdiğinden daha uzun süre dar tutun. İlk küçük plan işe yaramaya başladığında, aynı hafta üç plan daha eklemek için güçlü bir çekim vardır. Direnin. İki hafta boyunca uyguladığınız bir plan, zayıf noktalarını bildiğiniz bir plandır; aynı anda yürüyen dört yeni plan, evrak işiyle birlikte kaostur. Günün bir anını istikrarlı hale getirin, sonra sonrakini ekleyin. Yavaşlık burada bir taviz değildir — yavaşlık yöntemin kendisidir.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme, planın örüntüyü değil çocuğu değiştirmesini beklemektir. Planınızı salı günü mükemmel uygulayacaksınız ve yine de bir öfke nöbetiyle karşılaşacaksınız, çünkü öfke nöbeti sadece size bir tepki değildir — yorgunluğa, açlığa, okulda bir değişikliğe, kontrol etmediğiniz yüz şeye bir tepkidir. Bu olduğunda, plan başarısız olmamıştır. Aradığınız şey davranışın kaybolması değil, şeklinin değişmesidir: daha kısa, daha az yoğun, daha seyrek, farklı sonlanan. Sahne eskiden yirmi dakika sürüyordu ve şimdi sekiz sürüyorsa, plan işliyordur ve bunu kaçırmak kolaydır çünkü zafer gibi hissettirmez.

İkinci tökezleme, yapamadığınız gündür. Hastasınız, geç kalmışsınız, birinin evindesiniz ve her şeyi bırakıp pes ediyorsunuz. O zaman önemli olan bunun olması değil, sonra ne yaptığınızdır. Yeni bir başlangıç ilan etmeyin, kurallarınız olduğu için çocuğunuzdan özür dilemeyin ve planın gerçekçi olmadığına karar vermeyin. Sadece bir sonraki fırsatta ona geri dönün, sanki o aksama bir hüküm değil de yağmurlu bir günmüş gibi. Çocuklar mükemmellik aramıyorlar; güvenebilecekleri tutarlılık arıyorlar ve tutarlılık, tökezledikten sonra geri dönmeyi de içerir.

Üçüncü tökezleme daha incedir: plan işlemeye başlar ve o kadar rahatlarsınız ki eski alışkanlıklar geri süzülür — ikinci talimat, ara sıra kurtarma, iyi bir ruh halindeyken unutulmuş sonuç. Bu normaldir ve başa döndüğünüzün işareti değildir. Plana tekrar bakıp hayatınız için hâlâ doğru boyutta olup olmadığını kontrol etmenin işaretidir. Planlar da rutinler gibi yeniden gözden geçirilmeye ihtiyaç duyar.

Ne kadar sürdüğüne gelince: dürüst olmak gerekirse, kimsenin duymak istediğinden daha uzun ve düz bir çizgide değil. İlk bir iki haftanın eskisinden daha fazla iş gibi hissettirmesini beklemelisiniz, çünkü yeni bir şey yapıyorsunuz ve bilinçli olarak düşünüyorsunuz. Ondan sonra, planı küçük tuttuysanız ve çoğu zaman uyguladıysanız, genellikle örüntünün değişmeye başlamasını bekleyebilirsiniz — kaybolmaya değil, değişmeye — sonraki haftalarda, iyi dönemleri her şeyden şüphe ettiren zor günler izleyerek. Bir ailede değişimin olağan şekli budur. Dramatik değildir ve hızlı değildir, ama kalıcıdır.

Kısa bir kapanış

Bu kitaptaki her şey oldukça mütevazı bir şeye indirgenir: davranışın size ne söylediğini anlayın, önceden nasıl karşılık vereceğinize karar verin ve sonra çocuğunuzun güvenilebileceği kadar sık bu şekilde karşılık verin. Mükemmel değil. Her seferinde değil. Sadece çoğu zaman, günün küçük bir köşesinde ve sonra bir sonrakinde. Bu ay her şeyi düzeltmeniz gerekmiyor. Sürdürebileceğiniz bir plana ihtiyacınız var — ve dağıldığı günlerden sonra ona geri dönme isteğine.

UYGULAMA

1. Sık ve öngörülebilir bir çatışma noktası seçin ve sade kelimelerle genellikle ne olduğunu, bunun yerine ne istediğinizi ve her adımda tam olarak ne söyleyip ne yapacağınızı yazın.
2. Her seferinde uygulamaya gerçekten istekli olduğunuz küçük bir sonuç ve yapmayı bırakacağınız bir şey (tekrarlamak, tartışmak ya da kurtarmak) belirleyin.
3. İki hafta boyunca sadece bu tek planı uygulayın; her aksadığında yeniden başlamadan ya da özür dilemeden bir sonraki fırsatta ona geri dönün.
4. İki haftanın sonunda, sahnenin kaybolup kaybolmadığını değil, şeklinin değişip değişmediğini — daha kısa, daha hafif, daha seyrek — not edin.

Daha derine inmek isteyeneye

- Edward M. Hallowell, *Answers to distraction*, 1994 · ISBN 9780679439738
- Ellen Bowers, *The everything guide to raising a toddler*, 2011 · ISBN 9781440525858
- Goldie Hawn, *10 mindful minutes*, 2011 · ISBN 9780399174919
- Jane Nelsen, *Positive Discipline for Single Parents*, 1994 · ISBN 9781559583558
- Thomas W. Phelan, *1-2-3 magic*, 1995 · ISBN 9781492629887
- Warwick Pudney, *A volcano in my tummy*, 1994 · ISBN 9781771423557

— Son —