



Çocuklarda Kaygı ve Korku

Endişeleri Anlamak, Güven
Duygusunu Geliştirmek ve Psikolojik
Dayanıklılığı Desteklemek

GÜLCAN GÖKÇE GÜNGÖREN

Çocuklarda Kaygı ve Korku

*Endişeleri Anlamak, Güven Duygusunu Geliştirmek ve Psikolojik
Dayanıklılığı Desteklemek*

Gülcan GÖKÇE GÜNGÖREN

İçindekiler

Bölüm 1 — Çocuklukta Korku ve Kaygıya Genel Bakış	3
Bölüm 2 — Gelişim Dönemlerine Göre Korkular	7
Bölüm 3 — Ayrılık Kaygısı: Anne Babadan Uzaklaşmak	12
Bölüm 4 — Sosyal Kaygı ve Çekingenlik	16
Bölüm 5 — Okul Korkusu ve Başarısızlık Endişesi	21
Bölüm 6 — Gece Korkuları ve Karanlıktan Korkmak	26
Bölüm 7 — Belirsizlik Karşısında Yoğun Duygular	30
Bölüm 8 — Korkuları Küçümsemek Neden İşe Yaramaz	34
Bölüm 9 — Sürekli Güvence Vermenin Sınırları	39
Bölüm 10 — Küçük Adımlar: Çocuğunuzla Birlikte Cesaret Pratiğı	44
Bölüm 11 — Ebeveyn Olarak Kendinizi Düzenlemek	48
Bölüm 12 — Ne Zaman Profesyonel Destek Almalı	52

Sevgili okur, çocuğunuzun korkularını gördüğünüzde onu korumak istemeniz çok doğal. Bu kitap size ne hissettiğinizi anlamanız ve ona nasıl eşlik edebileceğiniz konusunda sıcak bir yol arkadaşı olmak için yazıldı. Korkunun çocuk gelişiminin doğal bir parçası olduğunu, ancak bazı durumlarda desteğe ihtiyaç duyulduğunu birlikte keşfedeceğiz. Küçük adımlarla ilerleyecek, her bölümde hem çocuğunuza hem kendinize biraz daha alan açacaksınız. Unutmayın, mükemmel olmak değil, yanında olmak önemli.

Çocuklukta Korku ve Kaygıya Genel Bakış

Çocuğunuz hiç bir doğum günü partisinin kapısında bacağına sarıldı mı, ışıklar söndüğünde tek başına üst kata çıkmayı reddetti mi ya da okul kapısında sanki korkunç bir şey oluyormuş gibi ağladı mı — ve siz orada durup bunun normal mi yoksa bir sorun mu olduğunu merak ettiniz mi?

O kapıda bu soruyla duran ilk ebeveyn siz değilsiniz. Ve dürüst cevap şu ki ikisi de olabilir; bu, ne sıklıkta olduğuna, ne kadar yoğunlaştığına ve çocuğunuzun dünyasını daraltıp daraltmadığına yoksa sadece ona hafifçe dokunup geçip geçmediğine bağlı olarak değişir. Bu bölüm tam da bununla ilgili: farkı ayırt etmeyi öğrenmek.

Aynı duygunun farklı kıyafetler giymesi

Çocuklukta korku ve kaygı nadiren bir etiketle kendini gösterir. Davranış olarak ortaya çıkarlar. Altı yaşında sorunsuz uyuyan bir çocuğun sekiz yaşında aniden tek başına uyuyamaması. Her pazar akşamı mide ağrısı geliştiren bir çocuk. Odadan çıkmadan önce aynı soruyu — *uyandığımda orada olacak mısın?* — beş kez soran bir çocuk. Bir grup çocuğun kenarında sessizleşip katılmak yerine güvenli bir mesafeden izleyen bir çocuk.

Bir ailenin okulun ilk gününe hazırlandığını düşünün. Bir çocuk heyecanlı, konuşkan, bir gece önceden kıyafetlerini hazırlıyor. Diğeri huysuz, baş ağrısından şikayet ediyor ve kapıya gelindiğinde gözyaşlarına boğuluyor. Aynı olay, aynı aile, aynı hazırlık — tamamen farklı tepkiler. İki çocuk da zorluk çıkarmıyor. İkisi de bir duygu yaşıyor; sadece birinin bedeni bu duyguyu rahatça taşıyabiliyor.

Şunu fark etmek faydalı olur: günlük dilde korku ve kaygı neredeyse birbirinin yerine kullanılır, ama tam olarak aynı deneyim değildirler. Korkunun genellikle bir hedefi vardır — karanlık merdiven, büyük köpek, yüksek ses. Kaygı daha çok arka planda bir uğultu gibidir: henüz gerçekleşmemiş bir şeyle ilgili endişe, bazen ne olduğuna dair net bir görüntü olmadan. Bir çocuk genellikle neyden korktuğunu size söyleyebilir. Kaygıyı kelimelere dökmesi daha zordur, ki bu yüzden çoğu zaman bunun yerine bir davranış olarak ortaya çıkar — gözyaşları, yapışma, reddetme, bitmek bilmeyen sorular.

Altta yatan şey

Tüm bunların altında oldukça basit ve oldukça mantıklı bir şey işliyor. Bir çocuğun beyni onu güvende tutmak için inşa edilmiştir ve bu işi bitirmesi uzun zaman alır. Alarmı çalan kısım — hızlı, otomatik, önce bedenden gelen kısım — çok erken yaşlardan itibaren

çalışır. Akıl yürütebilen, kanıtları tartabilen ve kendine *bunu daha önce yaptım ve sorun olmadı* diyebilen kısım ise olgunlaşmakta çok daha yavaştır. Bu yüzden bir çocuk tanıdık olmayan ya da belirsiz bir şeyle karşılaştığında önce alarm çalar, açıklama ise geç gelir — gelirse.

Bu yüzden korkmuş bir çocuğu genellikle o anda ikna ederek korkusundan kurtaramazsınız. Yatağın altında canavar olmadığını sakince ve doğru bir şekilde açıklayabilirsiniz — çocuğunuz size tamamen inanabilir ve yine de odada tek başına kalamaz. Alarm açıklamayı beklemiyor. Bu inatçılık ya da dinlememe değildir. Sistemin çalışma sırasıdır.

Bir de tekrar var, ki bu birçok ebeveyni şaşırtır. Aynı korku neden iyi bir günün ardından bile gece gece geri gelir? Çünkü alarm deneyimden öğrenir ve sakın geçen tek bir gece tek bir veri noktasıdır. Çocuğunuz korktuğu şeyden her kaçındığında rahatlama yaşar — ve rahatlama güçlü bir öğretmendir. Beyin kaydeder: *bu daha iyi hissettirdi, tekrar yap.* Böylece kaçınma sessizce büyür ve onunla birlikte korkulan şeyin gerçekten tehlikeli olması gerektiği hissi de büyür; yoksa neden ondan uzak durmak için bu kadar çabalayalım ki?

Bu, erken anlaşılması gereken döngüdür, çünkü bu kitabın ele alacağı neredeyse her endişenin altında bu yatar — karanlık, ayrılık, okul, diğer çocuklar, hata yapmak. Duygu gerçektir, beden tepki verir, çocuk kaçınır, kaçınma rahatlama getirir, rahatlama tehlikeyi doğrular ve bir dahaki sefere alarm biraz daha çabuk çalar. Burada bozuk olan hiçbir şey yok. Bu, işini biraz fazla hevesle yapan koruyucu bir sistemdir ve yetişkinler olarak bizim işimizin bir kısmı da onun kalibre olmasına yardımcı olmaktır.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Gün bitmeden yapabileceğiniz bir şey var ve hiçbir maliyeti yok. Çocuğunuzun bir korkusunu seçin — en büyüğünü değil, sizi en çok endişelendireni değil, sadece hafif, günlük bir tanesini. Tek başına geçmediği karanlık koridor. Selam vermemek için arkanıza saklandığı komşu. Pazar akşamı kavga çıkarmadan giymeyi reddettiği mont.

Sonra bunu düzeltmeye çalışmadan, yüksek sesle merak edin. Şöyle bir şey: *"Işıklar kapalıyken merdivenlerin yanından geçmeyi sevmediğini fark ettim. En kötü kısmı ne — karanlığın kendisi mi, yoksa orada ne olduğunu bilmemek mi?"* Sonra konuşmayı bırakın. Cevap tuhaf olsun. "Duvar farklı görünüyor" olsun. "Bilmiyorum" olsun. Mesele cevap değil. Mesele şu ki siz sakince, sesinizde telaş olmadan soruyorsunuz; bu da çocuğunuza sessizce bu konunun hakkında konuşmanın güvenli olduğunu söylüyor.

Neden bu, daha büyük bir şey değil? Çünkü ilk günlerde inşa edebileceğiniz en faydalı şey korku için ortak bir dildir. "*Merdivenlerden korkuyorum*" diyebilen bir çocuk, artık bunu sadece gözyaşları ya da reddetme yoluyla ifade etmek zorunda olmayan bir çocuktur. Henüz hiçbir şeyi çözümüyorsunuz. Bir kapı açıyorsunuz.

Bunu bir olay değil alışkanlık haline getirerek sürdürün. Arabada, banyo saatinde, okula yürürken birkaç sakın soru. Fark et, adlandır, sor, dinle — sonra bırak. Günde beş kez konuya geri dönmeyin. Korku hakkında her on dakikada bir sorarsanız, farkında olmadan çocuğunuza korkunun çok büyük bir mesele olduğunu öğretirsiniz. Bir kez sorun, iyi dinleyin ve gününüze devam edin.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme, konuşmanın hemen bir şeyleri değiştirmesini beklemektir. Karanlık merdiven hakkında güzel, sakın bir konuşma yaparsınız, çocuğunuz anlamış görünür ve o gece yine merdivenlerin başında ağlayarak durur. Bunu başarısızlık olarak okumak kolaydır — ya konuşma işe yaramadı ya da çocuğunuz gerçekten dinlemiyordu. İkisi de doğru değil. Bir şeyi gün ışığında anlamak ve karanlıkta onun hakkında güvende hissetmek iki farklı iştir; beynin iki farklı bölümü tarafından, iki farklı takvimde yapılır.

İkinci tökezleme ise kurtarma refleksidir. Çocuğunuz üzgün olduğunda her içgüdü *hemen durdur* der — onu merdivenlerin ötesine taşı, partiyi atlamasına izin ver, asla geç kalmayacağına söz ver. Ve o anda bu işe yarar. Ağlama durur. Göremediğiniz şey ise çocuğunuzun hissettiği rahatlamamanın aynı zamanda merdivenlerin gerçekten tehlikeli olduğunun, partinin gerçekten bir tehdit olduğunun doğrulanması olduğudur. Çocuğunuzun teselli ederek yanlış bir şey yapmıyorsunuz; o kısım elzem. Tökezleme yalnızca tesellinin kalıcı kaçınmaya dönüşmesinde, kurtarmanın her seferinde tekrarlanmasında ve korkunun kendi kendine küçülme şansını hiç bulamamasındadır.

Tökezlediğinizi fark ettiğinizde geri dönüş yolu küçük ve naziktir. Kendinize deyin ki: *bir adım, sıfır değil, on değil*. Çocuğunuzun karanlık koridoru reddettiğini varsayalım. Belki bu gece sizinle birlikte, elinizi tutarak, on saniye boyunca koridorun kenarında durur. Adım budur. Tek başına içinden geçmek değil, her şeyi iptal etmek de değil. Çocuğunuzun gerçekten yapabileceği kadar küçük ve yaptığını fark edeceği kadar büyük bir şey. Sonra gerçek olanı yüksek sesle söyleyin: "*Orada durdun, korktun ve yine de yaptın.*" Bu cümle bir saatlik teselliden daha değerlidir.

Ne kadar süreceğine gelince — dürüst olmak gerekirse, hepimizin istediğinden daha uzun sürecek. Aylar ya da yıllar içinde inşa edilmiş bir alışkanlığa karşı çalışıyorsunuz ve hâlâ inşa halinde olan bir sinir sistemiyle çalışıyorsunuz. İlerlemenin düz bir çizgi değil, inişli

çıkışlı bir çizgi gibi görünmesini bekleyin: iki iyi gece, sonra bir kötü, sonra üç iyi. Geçen hafta yapışan bir çocuk gelecek hafta da yapışabilir ve sonra bir gün o şeyi hiç sorun olmamış gibi, hiçbir şey söylemeden yapar. Haftalar ve aylar boyunca küçük, tekrarlanan, düşük baskılı adımlar gerçekçi tablodur. Hızlı çözüm vaat eden biri bir şey satıyordur.

Kısa bir özet

Çocuklukta korku ve kaygı normal misafirlerdir. Kelimelerden çok davranış olarak gelirler, akıl yürütmeden önce alarmı çalan koruyucu bir sistemle çalışırlar ve kaçınma yoluyla büyür, küçük, tekrarlanan, destekli maruz kalma yoluyla küçülürler. Sizin işiniz korkuyu ortadan kaldırmak değil — hiç korkusu olmayan bir çocuk güvende olmazdı — kalibre olmasına yardımcı olmaktır; her seferinde ölçülü bir adımla, sakin varlığınız onların bastığı sağlam zemin olarak.

UYGULAMA

1. Çocuğunuzun hafif, günlük bir korkusunu seçin — en büyüğünü değil.
2. Bugün bir kez, yüksek sesle, merakla ve düzeltmeden sorun: "En kötü kısmı ne?"
3. Düzeltmeden dinleyin, sonra bir sonraki doğal ana kadar konuyu bırakın.
4. Gün bitmeden, çocuğunuzun bu hafta o korkuya doğru atabileceği küçük bir adım belirleyin — yapılabilir olacak kadar küçük.
5. Attığında, gerçek cümleyi yüksek sesle söyleyin: "Korktun ve yine de yaptın."

Gelişim Dönemlerine Göre Korkular

Hiç fark ettiniz mi, çocuğunuzun dört yaşında hiç düşünmeden yürüdüğü o karanlık koridor, yedisinde birden imkânsız bir yolculuğa dönüşür? Ya da geçen yıl kreşin kapısında sizi seve seve el sallayarak uğurlayan bir çocuk, şimdi okul kapısında sanki sonsuza dek kaybolacakmışsınız gibi bacağınıza yapışır?

Çoğu ebeveyn bunun bir versiyonunu yaşar ve sessizce bir şeylerin ters gittiğini merak eder. Ters gitmemiştir. Gördüğünüz şey, çocukluğun en sıradan ve en az konuşulan gerçeklerinden biridir: korku, çocuklar büyüdükçe şekil değiştirir. Beş yaşındaki yatak altı canavarı, on yaşındaki dışarıda bırakılma korkusuyla aynı korku değildir ve hiçbir on dört yaşındaki sınavda başarısız olmanın sessiz dehşetine benzemez. Tetikleyici farklıdır, dokusu farklıdır ve — önemlisi — yardımcı olan şey de farklıdır. Bu örüntüyü anlamak, o andaki paniğin çoğunu alıp götürür.

Aynı Çocuk, Farklı Bir Korku

Ebeveynler bu değişimi sık sık çocuklarının gerilediği şeklinde tanımlar. Diyelim ki gece boyunca uyuyan beş yaşındaki bir çocuk yeniden yatak odası kapısından seslenmeye başlıyor ya da altı yaşında komşularla kolayca sohbet eden bir çocuk, sekiz yaşında bir misafir geldiğinde susuyor. Hiçbir şey geriye gitmemiştir. Olan şu ki, çocuğun zihni büyümüştür ve daha gelişmiş bir zihin daha fazlasını hayal edebilir. Önceden resmedemediği sonuçları resmedebilir. Bir endişeye tutunup onu bir günden ertesi güne taşıyabilir. Bir yürümeye başlayan çocuk neredeyse tamamen şu anda yaşar, bu yüzden bir korku, nedeni odadan çıktığı anda geçer. Daha büyük bir çocuk korkuyu olaydan çok sonra da canlı tutabilir, bu yüzden aynı endişe onların peşini bırakmıyormuş gibi görünür.

Bir korkuyu anlamlandırmaya çalışırken yaşı bu kadar önemli olmasının nedeni budur. İki yaşında ve on iki yaşında aynı davranış tamamen farklı iki anlama gelebilir. Siz giderken ağlayan iki yaşındaki bir çocuk manipülatif değildir; ayrılık gerçekten korkutucudur çünkü siz görüş alanının dışındayken hâlâ var olduğunuzu henüz kavrayamamıştır. Pijama partisine gitmek istemeyen on iki yaşındaki bir çocuk ise çok farklı bir düşünce kümesiyle çalışır — aidiyet hakkında, başkalarının ne düşüneceği hakkında, dışlanan kişi olmak hakkında. İkisine de aynı sözlerle karşılık verirseniz, biri kendini yanlış anlaşılmış hissedecektir.

Bebeklikten Ergenlik Yıllarına

İlk aylarda korku çoğunlukla ani değişimle ilgilidir — yüksek bir ses, keskin bir hareket, tanıdık bir yüzün kaybolması. Bebekler henüz karanlıktan ya da yabancılardan kalıcı bir şekilde korkmaz, çünkü bir fikre ondan korkacak kadar uzun süre tutunamazlar. Bir bebeği sakinleştiren şey basit ve fizikseldir: yakınlık, sıcaklık, sabit bir ses. Açıklanacak hiçbir şey ve ikna edilecek hiçbir şey yoktur. Verilen mesaj sözler değil bir duygudur — dünyanın yeniden sakinleştirilebileceği ve bunu birinin yapacağı.

Çocuklar yürümeye başlayan çocukluk ve okul öncesi yıllardan geçerken iki yeni korku ortaya çıkma eğilimindedir: yabancılar ve ayrılık. İkisi de aynı kökten gelir. Çocuk, kendisine bakan kişilere güçlü bir bağlanma geliştirmiştir ve bu bağlanma artık tanıdık olmayan yüzleri bir tehdit gibi hissettirir. Bu, bacağa yapışmanın, kreş kapısındaki gözyaşlı vedaanın, birçok kez tanıştığı büyükannesine konuşmayı aniden reddetmenin yaşıdır. Şaşırtıcı olabilir, çünkü geriye bir adım gibi görünür. Gerçekte ise bağlantının kanıtıdır — çocuk belirli birini sevmeyi öğrenmiştir ve bu sevgi, onu kaybetmeyi mümkün ve korkunç kılar. Burada yardımcı olan şey tartışma değil ritüeldir: kısa, sıcak ve her seferinde aynı olan bir veda, böylece çocuk gitmenin ardından dönüşün geldiğini öğrenir.

İlkokul yıllarına gelindiğinde hayal gücü devralır. Bu, canavarların, gölgelerin ve yatak altındaki şeylerin altın çağıdır. Çocuğun zihni artık karanlıkta neyin saklanıyor olabileceğini icat edecek kadar zengindir, ama henüz onu bir kenara atacak kadar sağlam değildir. Karanlık artık hiçbir şey olmaktan çıkar ve potansiyelle dolmaya başlar. Bununla birlikte yeni ve çok insani bir korku gelir: başarısızlık korkusu. Okul, karşılaştırmayı, notları ve bazı şeylerin zor olduğu ve zorlandığınızda başkalarının bunu fark ettiği yönündeki o korkunç keşfi getirir. *The gift of failure* kitabında Jessica Lahey (2015), çocukların dayanıklılığı zorluktan korunmak yerine destekle zorlanmalarına ve başarısız olmalarına izin verilerek öğrendiğini belirtir — bu aşamada gördüğünüz kaygının bir kısmının ortadan kaldırılacak bir sorun değil, inşa edilecek bir kas olduğunu hatırlatır.

Daha sonraki çocukluk ve ergenliğe yaklaşma zemini yeniden kaydırır. Korkular daha sosyal ve daha içsel hale gelir. Alay edilmek, dışlanmak, farklı olmak, başkalarının önünde bir şeyde kötü olmak — bunlar hayaletlerden önce gelir. Çocuk artık kendini dışarıdan izlemekte, nasıl görüldüğünü hayal etmektedir ve başkalarının hayali yargısı herhangi bir karanlık odadan çok daha korkutucu hissedilebilir. Bununla birlikte gelecek kaygıları gelir: sınavlar, performans, bahislerin yükseldiği hissi. Beş yaşında yardımcı olan şey — bir gece lambası, yatağın altına hızlı bir bakış — artık ihtiyaç duyulan şey değildir. Artık çocuğun duyulmaya, ciddiye alınmaya ve kendi korkularını gerçeklikle test etmeye yardım edilmeye ihtiyacı vardır.

Aslında Altta Neler Oluyor

Peki aynı çocuk neden neredeyse her aşamada yeni korkular geliştiriyor gibi görünüyor? Cevabın bir kısmı, korkunun beyinde bir kusur değil, işini yapan koruyucu bir sistem olduğudur. Sorun şu ki, sistem deneyimle kalibre edilir ve çocuğun deneyimi sınırlıdır. Zihinleri tam olarak yapması gerekeni yapmaktadır — tehlike taramaktadır — ama eksik bilgiyle. Geceleyin bir gölge her şey olabilir, çünkü çocuk gölgelerin genellikle hiçbir şey olmadığını bilecek kadar sıradan gece biriktirmemiştir. Yeni bir sınıf her türlü şekilde sonuçlanabilir, çünkü çocuk yeni yerlerin neredeyse her zaman oturduğunu henüz öğrenmemiştir.

Cevabın diğer kısmı, korkuların tekrarlamasının nedeninin çocuğun zayıf olması değil, öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olmasıdır. Bir çocuk korktuğunda ve sonra o şeyden — karanlıktan, partiden, yeni sınıftan — kaçındığında, korku keskin bir şekilde hafifler ve bu hafifleme bir ödüldür. Beyin hatırlar: *kaçınmak işe yaradı*. Böylece aynı örüntü bir dahaki sefere ve ondan sonraki sefere geri döner, her tur dünyayı biraz daha küçük hissettirir. İlk başta küçük görünen bir korkunun sessizce tüm ailenin haftasını düzenleyen bir şeye dönüşebilmesinin nedeni budur. Çocuk zorluk çıkarmayı seçmiyor. Onların alarm sistemi, çok nazıkçe ve çok mantıklı bir şekilde, geri çekilmenin rahatlama getirdiğini öğrenmiştir.

Bu açıklamanın içine gizlenmiş iyi haber şu ki, aynı mekanizma diğer yönde de işleyebilir. Kaçınma korkuyu öğretiyorsa, destekli maruz bırakma — korkutan şeye doğru küçük, istikrarlı, zorlanmamış adımlar — bedene başka bir şey öğretir: alarmın yanlış olduğunu, ya da en azından atlatılabilir olduğunu. Bir gecede değil ve korkmuş bir çocuğu karanlığa itip kapıyı kapatarak değil. Yavaşça, yanında biriyle, sözlerle, her seferinde birazcık. Korku her aşamada kaybolmayacak ve kaybolmaması gerekiyor. Önemli olan, çocuğun aşama aşama korkutucu bir şeyle karşılaşp diğer taraftan hâlâ kendisi olarak çıkabileceğini öğrenmesidir.

çocuk şanssızdır. Teselliyle karşılanan ve sonra kaçınılan bir korku, çocuğa korkunun kaçınmaya değer olduğunu öğretir. Sakin bir varlık ve gerçekliğe nazık bir bakışla karşılanan bir korku ise daha sessiz bir şey öğretir — korkunun hissedilebileceğini ve atlatılabileceğini. Her aşama size bu dersi öğretmek için yeni bir şans verir, bu yüzden iş asla gerçekten bitmez, sadece yeni bir şekilde tekrarlanır.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Çocuğunuzun şu anda gösterdiği korkuyu seçin ve hepsini birden çözme dürtüsüne direnin. Bunun yerine tek, küçük bir hamle yapın: korkuyu yüksek sesle, sakin bir şekilde, onu tartışarak ortadan kaldırmaya çalışmadan adlandırın. "Sanırım karanlık sana şu anda korkutucu geliyor" kadar sade bir şey yeterlidir. Bu, çocuğa fark ettiğinizi, bunun

söylenmesine izin verildiğini ve bu konuda yalnız olmadığını söyler. Tehlikenin gerçek olduğunu kabul etmiyorsunuz. Duygunun gerçek olduğunu kabul ediyorsunuz.

Sonra bu adlandırmayı somut, düşük riskli bir eylemle eşleştirin. Korku karanlıksa, ışıklar kapanmadan önce iki dakika loş odada birlikte oturun ve sıradan bir şeyden konuşun. Korku okulsa, yolu yürüyün ya da sessiz bir günde kapıya gidin. Korku yeni insanlarsa, çocuğu önce gitmeye zorlamak yerine ziyaretin ilk birkaç dakikasında yakınlarda kalın. Eylem, çocuğun çok fazla sıkıntı duymadan yapabileceği kadar küçük olmalı — mesele korkunun yanlış olduğunu dramatik bir anda kanıtlamak değil, çocuğa kötü hiçbir şeyin olmadığı bir dizi sıradan deneyim sunmaktır.

Devam ettirmek, herhangi bir günde doğru yapmaktan daha önemlidir. Aynı küçük adımı düzenli olarak, aynı zamanda, aynı şekilde tekrarlayın, böylece öngörülebilir hale gelsin. Öngörülebilirlik, endişeli bir zihni bu durumun bilinen ve atlatılabilir olduğuna yavaşça ikna eden şeydir. İyi geçen anları fark edin ve nazikçe belirtin — baskı gibi hissedilebilecek büyük övgülerle değil, sessiz bir gözlemle: "Bu iyiydi, değil mi." Haftalar içinde bu küçük gözlemler birikir ve çocuğunuzun başvurabileceği bir şeye dönüşür.

İnsanların Genellikle Takıldığı Yer

En yaygın tökezleme, çocuğunuzun zorlanmasını izlemek acıttığı için çok hızlı gitmektir. Kapının dışında iki dakika oturacağınızı söylersiniz, sonra ağlama başlar ve geri girersiniz, ve şimdi korkuya, tırmanırsa kaçınmanın kazandığı öğretilmiştir. Bu sevginin başarısızlığı değildir; zor şeyi daha da zorlaştıran sevgidir. Çözüm daha sert olmak değil, daha küçük gitmektir. İki dakika çok fazlaysa, bir dakika yapın. Okul kapısı çok fazlaysa, köşeden başlayın. Adımı çocuğunuzun üstesinden gelebileceği kadar küçültün, sonra o adımı sabit tutun.

Bir diğer tökezleme, yeni bir korku aşamasını eski bir aşamaya dönüş olarak ele almaktır. Ebeveynler yatak altı canavarı için plan yapar ve on yaşında dışarıda bırakılma korkusuyla hazırlıksız yakalanır. Yaşın size ne tür bir korku bekleyeceğinizi söylediğini hatırlamak yardımcı olur: erken dönemde bedensel korkular, ilkokul yılları boyunca hayal gücü, sonrasında sosyal ve gelecek korkuları. Bir korku ortaya çıktığında, kendinize çocuğunuzun hangi aşamada olduğunu sorun ve geçen yılın çözümüne uzanmak yerine bunun size yol göstermesine izin verin.

Üçüncü tökezleme çok fazla konuşmaktır. Bir çocuk korktuğunda, uzun bir açıklama, korkunun uzun bir açıklama gerektirecek kadar ciddi olduğunun kanıtı gibi kulağa gelir. Kısa, sıcak, tekrarlanan sözler dikkatli bir tartışmadan daha fazlasını yapar. Sakin bir

çocukla mantık yürütebilirsiniz, ama korkmuş bir çocuğun çoğunlukla önce sizin sarsılmazlığınıza ihtiyacı vardır.

Değişimin ne kadar süreceğine gelince: dürüst bir zaman çizelgesi yoktur. Bazı korkular küçük adımlar başladıktan sonra haftalar içinde solar; diğerleri aylar boyunca gevşer ve sıkışır, çoğu zaman çocuğun hayatındaki başka bir şey değiştiğinde alevlenir — yeni bir sınıf, bir taşınma, evde bir değişiklik. Aradığınız şey korkunun kaybolması değil, çocuğun onu hissederken yapabildiklerinin yavaşça genişlemesidir. Tutarlı bir şekilde atılan küçük, sürdürülebilir adımlar ani herhangi bir itişten daha fazlasını yapacaktır.

Kısa Bir Kapanış Özeti

Korku, çocuklar büyüdükçe şekil değiştirir ve bu normaldir, bir şeylerin ters gittiğinin işareti değildir. Bebeklik korkuları ani değişimle ilgilidir; yürümeye başlayan çocukluk yabancıları ve ayrılığı getirir; ilkokul yılları hayal gücünü ve başarısızlığın ilk tadını getirir; daha sonraki çocukluk yargılanmaya ve dışarıda bırakılmaya yönelir. Tüm bunların altında aynı koruyucu sistem sınırlı deneyimle işini yapmaktadır ve aynı ders tekrar tekrar öğretilmektedir: korku hissedilebilir ve atlatılabilir. Korkuyu adlandırın, küçük bir adım atın, onu istikrarlı tutun ve sıradan iyi anların birikmesine izin verin. Başlamak için bu yeterlidir.

UYGULAMA

- Çocuğunuzun şu anki korkusunu sakın bir cümleyle yüksek sesle adlandırın.
- Çocuğunuzun yalnızca hafif sıkıntıyla yapabileceği küçük bir eylem seçin ve her gün aynı saatte tekrarlayın.
- Korku yükseldiğinde, adımı terk etmek yerine küçültün.
- İyi geçen anları sessizce fark edin ve basitçe söyleyin.

Ayrılık Kaygısı: Anne Babadan Uzaklaşmak

Acı Veren Sabah Vedası

Hiç çocuğunuzun parmakları sizinkine daha sıkı kenetlenirken, yüzü buruşurken sınıf kapısında durup da şunu düşündünüz mü: bunu dün de yaptık, neden ilk günmüş gibi hissediyorum? Zil çaldı, diğer çocuklar içeri giriyor ve siz teselli etmek ile gitmek arasında sıkışıp kaldınız. Bu, ebeveynliğin en sıradan kalp kırıklıklarından biridir ve her şeyden şüphe etmenize neden olabilir — çocuğunuzun özgüveninden, kendi seçimlerinizden, hatta sabahların hiç kolaylaşıp kolaylaşmayacağından.

Bu deneyimin birçok yüzü var. Bir çocuk için bu, okul kapısında gözden kaybolduğunuz anda kesilen gözyaşlarıdır. Bir diğeri için her pazar akşamı başlayan mide ağrısı, hafta başlamadan önce biriken sessiz bir korkudur. Bazı çocuklar doğum günü partilerinde size yapışır, yan odaya geçmenize izin vermez. Bazıları gün boyu iyi görünür, sonra siz döndüğünüz anda dağılır — sanki bir arada tutma nihayet gevşemesine izin verilmiş gibi. Hâlâ evde olduğunuzu kontrol etmeden uyuyamayan çocuk var, mesafenin kendisi tehlikeliymiş gibi odadan odaya peşinizden gelen çocuk var. Bunlar farklı çocuklar, farklı aileler, farklı sabahlar — yine de hepsinde bir şey aynı.

Bu aynılığı adlandırmak zor olabilir. Olağan tahminler hızla yayılır: şımartılmışlar, inatçılar, bir dönemden geçiyorlar. Ama sabah sekizde koridorda bacağınıza yapışmış ağlayan bir çocukla dururken bu etiketlerin hiçbiri pek işe yaramaz. Bunun yerine yardımcı olan, o çocuğun size aslında ne söylediğini anlamaktır — çünkü sorun davranış değildir. Bu, çocuğun çok küçük araçlarla büyük bir şeyle başa çıkma biçimidir.

Altta Neler Oluyor

İşte açık gerçek: siz ayrılırken ağlayan küçük bir çocuk manipülatif değildir. Gerçek bir tehlike hissi yaşıyordur, ortada tehlike olmasa bile. Çocuk için sizin varlığınız dünyayı sabit tutan çipadır ve yokluğunuz dünyayı bir süreliğine dengesiz hissettirir. Gözyaşları, yapışma, yalvarma — hepsi vücudun alarm sisteminin işini yapmasıdır, sadece sesi fazla açılmış halde.

Küçük çocukların bu alarmla başa çıkmak için sınırlı bir araç kutusu vardır. Henüz akıl yürüterek üstesinden gelemezler, çünkü akıl yürütmeyi yöneten beyin bölgesinin tamamlanmasına daha yıllar vardır. Yapabildikleri şey tepki vermektir — bedenleriyle, sesleriyle ve size yakınlıklarıyla. Tepkinin bu kadar dramatik görünmesinin nedeni budur.

Bu bir gösteri değil; onlara açık olan tek kanaldır. Çocuğunuz yapıştığında, itaatsizlik etme seçimini yapmıyordur — güvende hissettiren tek şeyi yapıyordur.

Bunu anlamak nasıl karşılık vereceğinizi değiştirir, ama aynı zamanda döngünün neden tekrarlandığını görmenize de yardımcı olur. Veda kısa ve yoğundur ve ardından rahatlama gelir — çocuk yerleşir, gün devam eder ve sonraki sabah aynı alarm yine çalar. Bu döngü hiçbir şeyin işe yaramadığının işareti değildir. Bu sadece, korkuyla bir kez yüzleşildiğinde atlatılabilir olduğu ortaya çıkan bir endişenin henüz bunu öğrenmediğinde nasıl davrandığıdır. Her veda küçük bir provadır ve provaların normal hissettirmesi için tekrara ihtiyacı vardır.

Bunun destekleyici bir çerçevesi var. Çocukların duygusal gelişimi üzerine yazan Jeanne Ellis Ormrod (Essentials of Educational Psychology, 2006), çocukların ayrılık ve süreklilik anlayışının kademeli olarak geliştiğini belirtir; bu yüzden bir veda küçük bir çocuğa her seferinde küçük bir kayıp gibi gelebilir. Buna tutunmaya değer: tanık olduğunuz yoğunluk gelişimsel olarak normaldir, çocuğunuz ya da ebeveynliğiniz hakkında bir hüküm değildir.

Gözyaşlarının altında gördüğünüz şey, iki şeyi aynı anda akılda tutmayı öğrenen bir çocuktur: "Seninle güvendeyim" ve "Sensiz de güvendeyim." İkisini birden tutmayı öğrenmek, gelecek sabahların amacıdır — ve bu vedanın kendisiyle başlar.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Vedanın kendisini seçin. Bütün sabahı değil, okul sistemini değil, çocuğunuzun mizacını değil — sadece vedayı. Ona küçük, tekrarlanabilir bir şekil seçin ve her seferinde aynı şeyi yapın. Örneğin: kapıda bir sarılma, tek bir cümle ("Öğle yemeğinden sonra döneceğim") ve çıkın. Ya da: çocuğunuzu öğretmene verin, aynı sözleri söyleyin, gidin. İçerik, aynılıktan daha az önemlidir. Her sabah birebir aynı görünen bir veda öngörülebilir hale gelir ve endişeli bir bedenin istediği şey tam da öngörülebilirliktir.

Diyelim ki yarın bunu deniyorsunuz. Diz çökün, çocuğunuzun ellerini tutun, bu hafta her gün söyleyeceğiniz aynı dört beş kelimeyi söyleyin ve sonra gidin — kapıda oyalanmadan, bir kez daha el sallamak için dönmeden. İlk sefer kötü geçebilir. Bu başarısızlık değil; bilgidir. Yaptığınız şey, küçük bir çocuğa vedaların bir şekli olduğunu, bu şeklin her zaman tamamlandığını ve sizin her zaman geri döndüğünüzü öğretmektir. Bunların hiçbirisi tek bir sabahta öğretilmez. Birçok sabah boyunca öğretilir.

Devam ettirmek için, sabit tutacağınız bir şey seçin ve gerisini kendinize bağışlayın. Çoğu zaman çocuğun ödünç aldığı şey yetişkinin istikrarıdır — vedaya bir acil durum değil de küçük, normal bir ritüel olarak yaklaşırsanız çocuğunuz bunu okur. Bu duygularınızı

saklamak anlamına gelmez; onların çocuğun alarmının üstüne ekstra bir alarm olmasına izin vermemek anlamına gelir. Döndüğünüzde spesifik olmak da yardımcı olur: "Seni özledim!" değil, "Söylediğim gibi öğle yemeğinden sonra döndüm." Zamanla söz ve dönüş birbirini tutmaya başlar ve bu tutarlılık güveni inşa eden şeydir.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer

En yaygın tökezleme sessizce sızıdır. Daha nazik hissettirir — gözyaşı yok, sahne yok — ama çocuğa habersizce yok olabileceğinizi öğretir, bu da sizi daha az değil daha çok izlemelerine neden olur. Sessizce bırakılan çocuk, sizi asla gözden kaçırmayan çocuk olur. Alternatif o anda daha zor, uzun vadede daha yumuşaktır: her seferinde yüksek sesle veda edin, acıtsa bile.

Bir başka tökezleme uzun vedadır. Bir sarılma daha, bir soru daha, bir güvence daha — her biri sevgi dolu hissettirir, ama birlikte çocuğa ayrılmanın müzakere edilmeyi hak eden büyük, tehlikeli bir olay olduğunu öğretirler. Vedayı kısa tutun. Tesellinin gerçek olması için uzun olması gerekmez. Giderken çocuğunuz ağlıyorsa, buna izin var; vedadaki gözyaşları vedanın yanlış olduğunun kanıtı değildir.

Ve işler geriye gittiğinde — iyi bir haftanın ardından korkunç bir sabah — olağan tepki hiçbir şeyin işe yaramadığı sonucuna varmaktır. Pratikte, ilerlemeden sonraki sarsıntılar normaldir. Endişe konuşmak için yeni bir an bulmuştur. Gerileme hakkında yorum yapmadan önceki gibi karşılık verin ve döngüyü sessizce kapatırsınız. Buradaki gerçekçi değişim yavaştır: günlerle değil, haftalarla düşünün. Bazı çocuklar tutarlı vedalarla birkaç hafta içinde yerleşir; bazıları için çok daha uzun sürer ve her ikisi de olağan aralıktadır. İlerlemeyi tek bir sabaha göre değil, sabahların bir ay içinde kolaylaşmaya doğru gidip gitmediğine göre değerlendirin.

Kısa Bir Kapanış Özeti

Ayrılık kaygısı manipülasyon değildir ve ebeveynliğiniz hakkında bir hüküm değildir. Küçük bir çocuğun alarm sisteminin, hâlâ inşa halinde olan araçlarla işini yapmasıdır. Öğrenme vedada gerçekleşir, bu yüzden onu kısa, sıcak ve her seferinde aynı yapın. Sızılamak yerine yüksek sesle veda edin, uzatmak yerine kısa tutun ve mükemmellik yerine sarsıntıları bekleyin. İnşa ettiğiniz şey, sizden ayrılmayı hiç önemsemeyen bir çocuk değil — ayrılmanın atlatılabilir ve geri dönüşün güvenilir olduğunu öğrenen bir çocuktur.

UYGULAMA

- Tek bir sabit veda ritüeli seçin — aynı sözler, aynı yer, aynı süre — ve bu hafta her sabah onu kullanın.
- Vedayı yüksek sesle söyleyin ve sonra gidin; sessizce sınışımayın ve ekstra el sallamalar için geri dönmeyin.
- Geri döndüğünüzde bunu spesifik olarak adlandırın: "Söylediğim gibi öğle yemeğinden sonra döndüm."
- Sabahları güne göre değil aya göre takip edin; iniş çıkışları bekleyin ve onlar boyunca ritüeli tekrarlayın.

Sosyal Kaygı ve Çekingenlik

Hiç, bir odanın insanlarla dolduğu anda tamamen sessizleşen bir çocuk izlediniz mi? Belki bu sizin çocuğunuzdu bir doğum günü partisinde, elinde bir tabak pasta, kenarda durup her soruya başını sallayarak karşılık veren. Belki de okul kapısındaydı, başka bir velinin neşeli "Günaydın!"ına tek yanıt, yüzünü paltunuza gömmek oldu. Eğer bunu gördüyseniz, muhtemelen şunu da merak etmişsinizdir: bu normal mi? Çocuğum iyi mi? Şu anda bir şey yapmalı mıyım, yapmalıysam ne?

Bunlar küçük sorular değil ve hızlı bir rahatlatmadan daha fazlasını hak ediyorlar. Utangaçlık ve sosyal kaygı dışarıdan neredeyse aynı görünebilir ve çoğu ebeveynin tanıyacağı gündelik biçimlerde ortaya çıkarlar. Öğretmene bir soru hazırlayıp sonra kelimeleri bir türlü çıkaramayan bir çocuk. Futbol oyununa katılmak isteyip yirmi dakika boyunca etrafında dönen bir çocuk. Evde konuşkan ve gürültücü olup bir akraba geldiği anda neredeyse susan bir çocuk. Bir arkadaşının önerdiği her şeye katılan bir çocuk, çünkü karşı çıkmak fazla riskli geliyor. Bunların hiçbirisi dramatik değil. İşte tam da bu yüzden kolayca gözden kaçıyor ya da "onun huyu böyle" diye rafa kaldırılıyor.

Yavaşlayıp bu anların ortak noktasına bakmak işe yarar. Neredeyse hepsinde çocuk hızlı ve sessiz bir hesap yapıyordur: buradakiler benim hakkımda ne düşünecek ve cevap kötü olursa bununla başa çıkabilir miyim? Utangaç çocuk da sosyal kaygılı çocuk da bu soruyu soruyor. Fark çoğunlukla sorunun ne kadar yüksek sesle sorulduğunda ve cevaplamanın ne kadar pahalıya mal olduğunda. Bazı çocuklar için bu, ısındıklarında geçen hafif bir arka plan uğultusudur. Bazıları içinse o kadar yüksektir ki denemekten bile alıkoyar.

Aslında Altta Neler Oluyor

İşte sade hali. Sosyal ortamlar bir çocuğun kontrol edemeyeceği şeylerle doludur: yeni yüzler, belirsiz kurallar, bakılma ihtimali. Beyni belirsizliği tehdit olarak işleyen bir çocuk için bu kombinasyon, fiziksel bir tehlike anında devreye giren aynı alarm sistemini harekete geçirir. Önce beden tepki verir — sıkışan mide, yanan yüz, hızlanan kalp atışı, büzülme ya da kaçma dürtüsü. Düşünme bir an sonra yetişir ve bir hikâye sunar: bana gülecekler, saçma bir şey söyleyeceğim, buradaki kimse benimle konuşmak istemiyor.

İşin zor kısmı şu ki bu alarm, çocuğunuzda bir sorun olduğunun işareti değildir. Bu, işini fazla hevesle yapan normal bir sistemdir. *Overcoming Anxiety for Dummies* kitabında Charles H. Elliott kaygıyı bir tür yanlış alarm olarak tanımlar — bedenin tehlike tepkisinin, gerçek bir tehlike yokken devreye girmesi. Bu çerçeve ebeveynler için faydalıdır, çünkü soruyu "ne bozuk?"tan "alarmin sakinleşmesine nasıl yardımcı oluruz?"a

taşıır. Bedeninin duruma uymayan bir uyarı verdiğini anlayan bir çocuk, kendi tepkilerinden zaten daha az korkar.

Şimdi neden tekrarlandığına gelemim. Bir çocuk korkutucu şeyden kaçındığında alarm hemen kapanır ve bu rahatlama güçlü bir ödüldür. Beyin sessizce öğrenir: kaçmak işe yaradı, öyleyse kaçmak cevaptır. Bir dahaki sefere alarm biraz daha erken başlar ve biraz daha sert iter, çünkü çocuğun durumun atlatılabilir olduğuna dair kanıt giderek azalır. Geçen yıl hafif utangaç olan bir çocuğun bu yıl daha içine kapanık görünmesinin nedeni budur — yeni bir şeyler ters gittiği için değil, kaçınma sessizce çalışmış olduğu için.

Bu döngünün yanında işleyen ve kolayca gözden kaçan ikinci bir döngü daha var. Sosyal ortamlarda kaygı duyan çocuklar genellikle diğer insanların çok dikkatli gözlemcileri olurlar. Yüzlerde can sıkıntısı ya da onaylamama işaretleri ararlar ve zaten olumsuz bir tepki bekledikleri için onu her yerde bulurlar — dalgın bir bakışta, sadece yorgun olan bir arkadaşıta. Dikkatleri o kadar içe dönüktür, nasıl göründüklerini izlemekle o kadar meşguldürler ki gerçek sohbete çok az şey kalır. Sonra, ardından her şeyi zihinlerinde tekrar oynatıp garip davrandıkları sonucuna varırlar. Bu sonuç kanıt gibi hissettirir, ama tam da doğruluyor gibi görüldüğu kaygının kendisi tarafından üretilmiştir.

Bütün bunlar önemli, çünkü sessizce işlemeye bırakılırsa nelere dönüşebileceği meselesidir. Elini kaldırmayı bırakan, sonra oyunlara katılmayı bırakan, sonra davetleri kabul etmeyi bırakan bir çocuk sadece daha çekingen hale gelmiyordur. Dünyasını her seferinde küçük bir geri çekilmeyle daraltıyordur ve her geri çekilme bir sonrakini haklı çıkarmayı kolaylaştırır. Bu panik yapmak için bir sebep değil. Gündelik anları ciddiye almak ve gidişatın yönünün herhangi bir kaygılı öğleden sonradan daha önemli olduğunu anlamak için bir sebeptir.

Çoğu durumda işe yaramayan şey, korkmuş bir çocuğu odanın ortasına itip her şeyin yolunda olduğunu keşfedeceğini ummaktır. Bu genellikle korkuyu doğrular. İşe yaramayan bir diğer şey de her rahatsız edici durumu başlamadan ortadan kaldırmaktır, çünkü bu kaçınma işini onlar adına yapar. Faydalı orta yol daha küçük ve daha sessizdir: bir çocuğun hafifçe rahatsız edici bir anda üstesinden gelebileceğine dair biraz kanıt toplaması için yeterince uzun kalmasına yardımcı olmak — ve sonra bunu tekrar tekrar, gerçekten baş edebileceği bir boyutta yapmak.

Bugün Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Adım şu: bu hafta riski düşük bir sosyal durum seçin ve çocuğunuzu önceden, tek bir cümleyle, hiçbir baskı olmadan hazırlayın. Büyük bir olay değil — okul gösterisi değil, kuzenin düğünü değil. Küçük ve tekrarlanabilir bir şey. Bir dükkân görevlisine

söyleyecekleri bir "teşekkür ederim." Kapıda birlikte selamlayacağınız bir komşu. Bir kütüphaneciye soracakları bir soru. Tek bir cümle, bir gün önce ya da oraya giderken sakince söylenmiş: "Yarın saçını kestirmeye gittiğimizde, berber muhtemelen ne istediğini soracak, sen de konuşmak istemezsen sadece işaret edebilirsin." Hepsi bu. Onu performans sergilemesi için çalıştırmıyorsunuz. Bir anın haritasını veriyorsunuz ki o an artık bir sürpriz olmaktan çıksın.

Neden bu ve daha büyük bir şey değil? Çünkü ilk iş çocuğunuzu cesur yapmak değil. İlk iş, gerçekten gözünde canlandırabileceği bir durum vermek, böylece alarımın belirsiz bir korku yerine somut bir şeyle çalışabilmesi. Kabaca ne olacağını bilen bir çocuğun yönetmesi gereken bir bilinmez daha azdır ve sosyal korkuyu besleyen şeyin çoğu bilinmezlerdir. Diyelim ki çocuğunuz bir yetişkin doğrudan onunla konuştuğunda genellikle donup kalıyor. Eczacının adını soracağından zaten bahsettiyseniz, o an bir senaryoyla birlikte gelir. Yine de susabilirler — sorun değil — ama prova ettikleri bir durumda sustular, onları pusuya düşüren bir durumda değil.

Adımın diğer yarısı sonrasında ne yaptığınızdır ve bu durumun kendisinden daha önemlidir. Eve dönerken olanları not ver meden adlandırın. "Berber sorduğunda ona baktın, sonra işaret ettin. Bu işe yaradı." Gösterinin pürüzsüzlüğünü değil, çabayı ve bittiğini fark edin. "Gördün mü, korkutucu değilmiş!" demeyin — doğru değil ve çocuklar doğru olmadığını bilir. Dürüst mesaj daha sessizdir: biraz rahatsız ediciydi, yine de yaptın ve işte diğer taraftasın. Bu mesaj, tekrarlandıkça, eksik olan kanıtı yavaş yavaş inşa eden şeydir.

Devam ettirmek için adımı takvime yeni bir etkinlik eklemek yerine zaten her hafta olan bir şeye bağlayın. Süpermarket, okul yolculuğu, parka yürüyüş — bunlar zaten hayatınızda, yani pratik size ekstra bir maliyet getirmez. Genişletmeden önce aynı küçük durumu birkaç hafta koruyun. Aynı dükkân görevlisi ya da aynı komşuyla tekrar, çeşitlilikten daha değerlidir, çünkü bir çocuğun kendini kasmayı bırakıp kötü bir şey olmadığını fark etmeye başlamasını sağlayan şey tanıdıklıktır.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer

İlk ve en yaygın tökezleme, adımı fark etmeden çocuğun yerine yapmaktır. İçeceğini kendi sipariş etmesine izin verecektiniz ama kuyruk uzundu ve siz söylediniz. Ya da komşuyu selamlamasını pratik yapmasına izin verdiniz, sonra komşunun devam sorusunu kendiniz yanıtladınız. Bu sizin başarısızlığınız değil; her şeyi düzeltme isteğinin doğal çekimidir. Ama her müdahale ettiğinizde çocuğunuzun alarmı aynı eski dersi öğrenir: kurtarılmaya ihtiyacım vardı. Onun yerine konuşmak üzere olduğunuz anı fark edin, iki yavaş nefes için durun ve ne olacağını görün. Gerçekten baş edemiyorlarsa müdahale edebilirsiniz — ama

önce beklediğini görmelerine izin verin. O görünür duraklama, baş edebileceklerine inandığınıza dair bir mesajdır.

İkinci tökezleme, adımın iyi hissettirmesini beklemektir. Çoğu ebeveyni sessizce raydan çıkaran budur, çünkü çocuklarımızın rahat olmasını istemeye o kadar alışmış ki. Çocuğunuz küçük adımı tamamlayıp yine de berbat olduğunu söyleyebilir. Bu başarısız olduğunun işareti değil; zor bir şey yaptığının işaretidir. Başarıyı hoşlanıp hoşlanmadıklarıyla ölçerseniz, tam da sabit durmanız gereken anda geri çekilirsiniz ve onlar da hedefin sizin hissetmek olduğunu, üstesinden gelmek olmadığını öğrenir. Bunun yerine gerçekleşip gerçekleşmediğiyle ölçün. Adım sırasında rahatsızlık beklenir, bir sorunun kanıtı değildir.

Üçüncü tökezleme çok hızlı büyütmektir. Bir çocuk dükkân görevlisine tek kelime eder ve bir sonraki adımın yabancıyla koca bir sohbet olduğunu düşünmek cezbedicidir. Genellikle değildir. Adımın boyutu neredeyse fazla kolay hissettirmelidir, çünkü mesele gözyaşlarıyla biten tek bir etkileyici başarı değil, bir dizi küçük başarı toplamaktır. Şüpheyi düşüğünüzde yarıya indirin. Çocuğunuz aynı noktada tekrar tekrar tökezliyorsa bu inatçılık değil — adımın bir beden büyük olduğunun ve çözümün daha sert itmek yerine küçültmek olduğunun işaretidir.

Bir de ters yönde işleyen bir tökezleme var: pratiği planlarsınız, çocuğunuz tamamen reddeder ve her şey ikinizin de kaybettiği bir pazarlığa dönüşür. Bu durumda adımı bir şart haline getirmeyin. O gün bırakın, durumun kendiliğinden geçmesine izin verin ve aynı küçük adımı gelecek hafta törensizce geri getirin. Pratik, bir çekişmeyi kazanmakla değil, zaman içinde tekrarlarla işler. Adımın bir sınav olmadığını bilen bir çocuk, sizden gelen baskıyı hisseden bir çocuktan daha açık yaklaşır.

Zamana gelince, kendinize dürüst olun. Bu günlerle değil, haftalar ve aylarla ölçülür. Bir-iki yıldır kaçınma provasını yapan bir çocuk bu alışkanlığı iki haftada çözmeyecektir ve gelecek hafta sonuna kadar görünür bir değişim beklemek, ilerlemeyi başarısızlık olarak okumanıza yol açar. Aradığınız şey yön: küçük adımlar bir ay öncesine göre biraz daha kolay gerçekleşiyor mu? Rahatsız bir anın ardından toparlanma biraz daha hızlı mı? Gerçek işaretler bunlardır ve yavaş gelirler. Geriye giden haftalar olacak — geçen ay dükkânda başaran bir çocuk bu ay başaramayacak — ve bu, işin olağan düzensizliğinin bir parçasıdır, bir hüküm değil.

Son olarak, büyük resme dikkat edin. Küçük adımlar sıradan utangaçlık ve gündelik sosyal endişe için doğru araçtır. Ama çocuğunuzun dünyası gerçekten daraldıysa — arkadaşlarını görmeyi bıraktıysa, okul sabahları iyileşmeyen günlük bir savaşa dönüştüyse, dönemsel olarak gergin olmaktan ziyade sürekli keyifsiz görünüyorsa — bu daha fazla destek

almanın işaretidir, aynı adımlarla daha çok çabalamanın değil. Çocuğunuzun öğretmeniyle ya da çocuklarla çalışan bir uzmanla konuşmak, aşırı tepki değil, mantıklı bir sonraki adımdır. Küçük adımlar ve daha geniş yardım birbirleriyle yarışmaz; birlikte çalışırlar.

Kapanış Sözü

Sosyal kaygı ve utangaçlık karakter kusurları değildir ve çocuğunuz bozuk değil. Karşınızda olan şey, en kötüsünü beklemeyi öğrenmiş normal bir alarm sistemi ve bu dersi taze tutan bir kaçınma alışkanlığı. Alarmı tartışarak kapatamazsınız ve sevgiyle yok edemezsiniz. Ama çocuğunuzun alarmının maruz kaldığı şeyi değiştirebilirsiniz — her seferinde küçük, atlatılabilir bir durumla — ve onlar üstesinden gelebileceklerine dair kanıt toplarken yanlarında duran o sağlam kişi olabilirsiniz. Etkileyici hissettirenden daha küçük başlayın. Adımın gerçekleşip gerçekleşmediğiyle ölçün, iyi hissettirip hissettirmedeğiyle değil. Geriye giden haftalarda da devam edin. Bütün yöntem bu ve gidişatın yönünü değiştirmeye yeter.

UYGULAMA

1. Bu hafta küçük, tekrarlanabilir bir sosyal durum seçin — bir komşuyu selamlamak, kasada "teşekkür ederim" demek, bir kütüphaneciye soru sormak — ve çocuğunuzun önceden tek bir sakın cümleyle hazırlayın.
2. Sonrasında olanları not vermeden adlandırın: "Ona baktın, sonra işaret ettin. Bu işe yaradı."
3. Çocuğunuzun yerine konuşmak üzere olduğunuz anı fark edin, iki yavaş nefes için durun ve denemelerine izin verin.
4. Aynı durumu büyütmeden önce birkaç hafta tekrarlayın. Sürekli tıkanıyorsa adımı yarıya indirin.

Okul Korkusu ve Başarısızlık Endişesi

Çocuğunuz bir okul sabahı uyanıp açıkça "Gitmek istemiyorum" derse ne olur? Bir öfke nöbeti değil, dramatik bir sahne değil — sadece ertesi gün ve ondan sonraki gün tekrar ortaya çıkan sessiz bir reddetme. Ya da reddetme yalnızca belirli sabahlarda görünüyorsa: Pazar gecesı, tatilden sonraki ilk gün, sınav sabahı. Belki de bu hiç reddetme değil, okul kapısında gözyaşları, kahvaltıda saat gibi gelen bir karın ağrısı ya da gün boyu iyi olup akşam evde dağılan bir çocuk. Nasıl görünürse görünsün, altındaki soru aynı: Çocuk aslında size ne söylemeye çalışıyor ve bu konuda ne yapmalısınız?

Bunun gündelik hayatta aldığı biçimler çoğu ebeveynin beklediğinden daha geniştir. Bırakılıştı ağılayıp dakikalar içinde sakinleşen çocuk var — bir de bırakılıştı ağılayıp hiç sakinleşmeyen çocuk. Okul sabahları baş ağrısı veya karın ağrısından şikâyet eden, bunları gerçekten hisseden çocuk var — bir de arabada sessizleşip içine kapanan çocuk. Bazı çocuklar okulun kendisine direnir; bazıları okulun içindeki bir şeye — belirli bir derse, oyun alanına, sınıfta söz verilmeye, öğretmenin notlanmış kâğıtları dağıttığı ana. Bir de daha sessiz versiyonu var: İtiraz etmeden giden ama eve donuk, sinirli veya tükenmiş dönen ve nasıl geçtiğini sorduğunuzda "iyi" diyen çocuk. Bunların hepsi "okul korkusu" çatısı altında oturabilir ve hepsi sizden aynı karşılığı gerektirmez.

Şunu da fark edin: Okul korkusu ve başarısızlık kaygısı sıklıkla birlikte yol alır ve hangisinin önde gittiğini görmek zor olabilir. Başarısızlıktan korkan bir çocuk çoğu zaman okuldan korkmaya başlar, çünkü başarısızlığın ölçüldüğü yer okuldur. Evden uzak kalmaktan kaygılanan bir çocuk, başarısızlıktan korkuyormuş gibi görünmeye başlayabilir, çünkü kaygı konsantrasyonu zorlaştırır ve konsantrasyon sorunları geride kalıyormuş gibi görünür. Bir iki hafta dikkatle izlediğinizde — olduğu günleri, olmadığı günleri, öncesinde ve sonrasında ne olduğunu not ederek — genellikle bir örüntü kendini göstermeye başlar. Bu örüntü sizin için herhangi bir etiketten çok daha faydalıdır.

Aslında altta ne oluyor

Reddetmenin, gözyaşlarının ve karın ağrılarının altında genellikle oldukça basit bir şey vardır: Çocuğun bedeni okulu, kötü bir şeyin olabileceği bir yer olarak ele almayı öğrenmiştir ve çocuğu oradan uzak tutmak için elinden geleni yapmaktadır. Bu, çocuğun verdiği bir karar değildir. Daha çok fazla hassas ayarlanmış bir alarm sistemine benzer. Kalp hızlanır, mide döner, kaslar gerilir — gerçek bir tehlikeden herkesi koruyacak olan aynı tepki, aslında tehlikeli olmayan bir durumda devreye girer. Sorun şu ki tehlike gerçek

olmasa da his gerçektir. Kaygının yol açtığı karın ağrısı, diğer herhangi bir karın ağrısı kadar acıtır.

İşte tekrarlamasına neden olan kısım. Çocuk his yüzünden evde kaldığında, his neredeyse anında azalır — rahatlama dakikalar içinde gelir. O rahatlama tuzaktır. Çocuğun alarm sistemi o anda bir şey öğrenir: "Evde kalmak işe yaradı." Böylece ertesi sabah alarm biraz daha yüksek sesle çalar, çünkü beyin artık okulun kaçılması gereken bir şey olduğuna dair bir kanıt parçası daha elde etmiştir. Kaçınma her tekrarlandığında korku yatıştırılmak yerine güçlenir, her ne kadar o gün evdeki herkes kendini daha iyi hissetse de. Bu, çocukluk kaygısındaki en sinir bozucu örüntülerden biridir, çünkü kısa vadede rahatlık getiren şey, uzun vadede sorunu besleyen şeyin ta kendisidir.

Başarısızlık kaygısı da benzer bir mekanizmayla çalışır, sadece içe yöneliktir. Bazı çocuklar için yanlış olmak, sonuncu olmak veya azarlanmak sadece hoş olmayan değil, gerçekten güvensiz hissettiren bir şeydir — sanki değerleri ölçülüyor ve sonuç kötü çıkıyor gibidir. Böyle olduğunda çocuk parmak kaldırmaktan, zor problemi denemekten, konudan tamamen kaçınmaktan veya konuyu bilse bile sınavda donup kalmaktan kaçınabilir. Kaçınma dışarıdan tembellik gibi görünür. İçeriden bakıldığında ise korumadır. Çocuk, deneyip yanlış yapmanın daha büyük ve gürültülü başarısızlığı yerine, denememenin daha küçük ve sessiz başarısızlığını seçmektedir.

Bunun her iki yarısını aynı anda tutmak faydalıdır: Korku gerçektir ve korkuyla çalışılabilir. Çocuğunuzu okulun tamamen güvenli ve başarısızlığın endişelenecek bir şey olmadığına ikna etmeye çalışmıyorsunuz — hiçbir çocuk buna inanmaz ve bu tam olarak doğru da değildir. Alarm sisteminin yavaşça ve nazıkçe yeniden kalibre olmasına yardım etmeye çalışıyorsunuz, öyle ki okul tehdit olarak kaydedilmeyi bıraksın. Bu zaman, tekrar ve çocukla birlikte panik yapmayan istikrarlı bir yetişkin gerektirir. China Martens *The future generation* (1990) kitabında, çocukların zorluklarla yüzleşmeyi tek başına itilerek değil, eşlik edilerek geçirilerek öğrendiğini belirtir — sakın varlığınızın kazanabileceğiniz herhangi bir tartışmadan daha fazla iş yaptığının bir hatırlatıcısı.

Neyle karşı karşıya olmadığınızı bilmek de faydalıdır. Ara sıra isteksizlik — arada bir kötü sabah, büyük bir gün öncesi heyecan — olağandır ve büyük bir müdahale gerektirmez. Daha fazla dikkat gerektiren şey bir örüntüdür: Haftalar boyunca tekrarlayan aynı direnç, bırakılıştan sonra geçmeyen sıkıntı, okul günlerinde kümelenen fiziksel şikâyetler, arkadaşlarından veya eskiden keyif aldığı şeylerden uzaklaşan bir çocuk ya da dünyasını gözle görülür şekilde daraltan korkular. Bu örüntüyü gördüğünüzde, geçmesini beklemek yerine ciddiye almaya değer — ve ciddiye almanın onu bir kriz olarak ele almak anlamına

gelmediğini de hatırlamaya değer. Küçük ve istikrarlı bir dikkat, neredeyse her zaman dramatik jestlerden daha iyidir.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Okul sabahında belirli bir anı seçin — tüm sabahı değil, sadece bir anı — ve onu öngörülebilir hale getirin. Diyelim ki kapıdaki vedalaşma. Bir önceki akşam birlikte tam olarak nasıl olacağına karar verin: nerede duracaksınız, ne söyleyeceksiniz, kaç saniye sürecek ve sonrasında ne olacak. "Seni mavi kapıya kadar götüreceğim, 'üçte görüşürüz' diyeceğim, sen içeri gireceksin ve ben üçte burada olacağım." Sonra aynı şeyi, aynı şekilde, iki hafta boyunca her gün yapın. Aynılık işin özüdür. Alarm sistemi fazla hassas ayarlanmış bir çocuk sürprizleri taramaktadır ve her sabah birebir aynı şekilde gelişen bir vedalaşma, alarma tepki verecek bir şey daha az bırakır.

Bu adımın ikinci yarısı da aynı derecede önemlidir: Vedalaşmayı kısa ve sıcak tutun, sonra gerçekten gidin. Uzun, oyalanan bir veda — bir sarılma daha, bir soru daha, bir güvence daha — çocuğa kelimeler olmadan burada endişelenecek bir şey olduğunu söyler. Sizin istikrarlı, tereddütsüz ayrılışınız kendi başına bir mesajdır: *Bu yere sizi içinde bırakacak kadar güveniyorum.* Gözyaşları gelirse, buna izin vardır. Kapıdaki gözyaşları adımın başarısız olduğunun işareti değildir; hissin yaşanmasıdır ki bu da yatışmadan önce olması gereken şeydir.

Devam ettirmek için kötü geçen bir sabahın ardından planı değiştirme dürtüsüne karşı koyun. Zor bir bırakılıştan sonraki içgüdü, ertesi gün işleri yumuşatmaktır — daha erken gelmek, daha uzun kalmak, arabada konuşmak. Bunun tersini yapın. Aynı senaryoya dönün. Birkaç hafta boyunca tutarlılık, çocuğun bedeninin vedalaşmanın güvenli olduğunu öğrenmesini sağlayan şeydir ve bu öğrenme tek bir iyi sabahla değil, tekrarlar gerçekleşir. Takip etmek isterseniz, her sabahın nasıl geçtiğine dair sade bir not tutun — kendinizi yargılamak için değil, yazılı bir kaydın hafızanın kaçırdığı yavaş eğilimi size göstermesi için.

İnsanların genellikle tökezlediği yerler

En yaygın tökezleme kapıda pazarlıktır. Makul başlar — "sadece beş dakika daha" — ve direnmenin zaman kazandırdığını öğrenmiş bir çocukla biter. Bunun olduğunu fark ederseniz, bunu bir yüzleşmeye dönüştürmeyin. Açıkça ve nazikçe, bir kez adlandırın: "Hızlı bir veda yapacağız dedik ve öyle yapıyoruz." Sonra yapın. Telafi, kuralı daha iyi açıklamakta değil; ertesi sabah ve ondan sonraki sabah onu sakince korumaktadır. Çocuklar bir sınırın gerçek olup olmadığını görmek için birkaç kez test eder. Öfkesiz tutulan bir sınır güven vericidir; sallanan bir sınır vermez.

Bir diğerk t kezkeme yanlış anda kurtarmaya gitmektir. Diyelim ki  ocuk bırakılışta ağılıyor. Onu teselli etmek için kalmak kibar hissettirir ve bazen öyledir de — ama teselli güvenilir biçimde ağılama *yüzünden* geliyorsa, bu çocuğı ağılamanın sizi orada tutmanın yolu olduğunu öğretebilir. Genellikle daha iyi işleyen şey, vedalaşmayı uzatmadan o anda sıcaklık sunmaktır: bir sarılma, istikrarlı bir ses, "Biliyorum, üçte görüşürüz" ve sonra planladığınız  ıkış. Daha uzun konuşmayı sonraya, eve, his geçtikten sonra ve ikiniz de olayın ortasında değilken konuşabileceğiniz zamana saklayın.

    nc  t kezkeme, zor bir günü tüm yaklaşımın başarısız olduğunun kanıtı saymaktır — ya da aynı sıklıkla, iyi bir günü sorunun çözüldüğünün kanıtı saymaktır. İkiisi de doğru değildir. Okul korkusu dalgalar halinde gelir ve iki iyi günün ardından kötü bir sabah normaldir, nüks değildir. Bir dalga geldiğinde temellere dönün: aynı vedalaşma, aynı sakinlik, aynı takip. Aradığınız şey düz bir çizgi değil, haftalar içinde yavaş bir eğilimdir.

Bunun ne kadar sürdüğüne dair: Kendinize dürüst olun, günlerle değil haftalarla  l  yorsunuz. Kaçınma  r nt s  birçok sabah boyunca inşa edildi ve birçok sabah boyunca çözülür. Bazı  ocuklar birkaç haftalık istikrarlı tutarlılıkla belirgin şekilde yerleşir; diğerleri, özellikle başarısızlık kaygısı da işin içine karışmışsa, çok daha uzun sürer. Birkaç haftalık tutarlı çabadan sonra hiçbir değişiklik görmüyorsanız veya sıkıntı derinleşiyorsa, bu daha fazla eğitimi olan birini devreye sokmak için iyi bir andır — bir okul danışmanı veya bir  ocuk psikoloğu — başarısız olduğunuz için değil, daha fazla el işi hafiflettiği için. Tek başına yapmanın  d l  yoktur.

Kapanış  zeti

Okul korkusu ve başarısızlık kaygısı reddetme, gözyaşları, karın ağrıları veya sessiz i e kapanma gibi görünür, ama altında tek bir şeydir: Çocuğun alarm sisteminin okulu kötü bir şeyin olacağı bir yer olarak ele alması ve çocuğu oradan uzaklaştırması. Tuzak şudur ki kaçınma anında rahatlama getirir ve o rahatlama alarma daha yüksek sesle  almayı  ğretir. Sizin göreviniz korkuyu tartışarak uzaklaştırmak değil, alarmın yeniden kalibre olmasına yardım etmektir —  ng r lebilir bir vedalaşma, sakin ve tereddütsüz bir ayrılış ve her ikisinin haftalar boyunca sabırlı tekrarıyla. Hedefi küçük ve istikrarlı tutun: Öngörülebilir hale getirilmiş bir an, tutarlılıkla korunmuş ve his yatışırken çocuğun yanında sıcak, panik yapmayan bir yetişkin.  r nt  değişmiyorsa veya derinleşiyorsa, daha sert itmek yerine daha fazla destek toplayın. Yavaş ve istikrarlı burada daha azın yolu değildir; yolun kendisidir.

UYGULAMA

1. Bu akşam, okul sabahının bir anını seçin ve çocuğunuzla o an için tam senaryo üzerinde anlaşın — nerede, ne söylenecek, ne kadar sürecek, sonrasında ne olacak.
2. Yarın, senaryoyu tam olarak takip edin, vedalaşmayı kısa ve sıcak tutun ve oyalanmadan gidin.
3. Aynı vedalaşmayı iki hafta boyunca her sabah tekrarlayın, zor bir günün ardından bile — gözyaşlarına yanıt olarak planı değiştirmeyin.
4. Her sabahın nasıl geçtiğine dair sade bir not tutun ve iki hafta sonra tek bir gün yerine eğilimi görmek için geriye bakın.

Gece Korkuları ve Karanlıktan Korkmak

Evin Şekil Değiştirdiği Saat

Her şeyi doğru yaptınız. Dişler fırçalandı, masal okundu, ışık kapatıldı — ve sonra başlıyor. Yatak odasından küçük bir ses: bir bardak daha su. Kapının biraz daha açık kalması ricası. Sabaha kadar kesinlikle bekleyemeyecek bir şeyi size anlatmak için ani, yoğun bir ihtiyaç. Ya da belki bundan daha sessizi: elinizi bırakmayan, siz kalkmaya davrandığınız anda bedeni gerilen bir çocuk.

Bu akşamlarınız gibi mi geliyor?

Günlük hayatta bu durum pek çok kılığa girer. Gün boyu iyi olan ve tam yatma vakti dağılan, sanki bir düğme çevrilmiş gibi olan çocuk vardır. Önce gece lambasında, sonra daha parlak bir gece lambasında, sonra bir de koridor ışığında ısrar eden çocuk vardır — ta ki ev bir havalimanı pisti gibi parlayana kadar. Tek başına uykuya dalamayan ve sizin yatağınıza göç eden çocuk vardır, bir de gayet iyi uyuyup gecenin köründe uyanan ve sessizce yatağınızın kenarında beliren çocuk. Hiç "korkuyorum" demeyen, ama yatma vakti oyalanmaları giderek uzayan çocuk vardır — bir sarılma daha, bir soru daha, tualete bir gidiş daha — ta ki bir saat sessizce buharlaşıp gidene kadar.

Bu çocukların hiçbirisi bilerek zorluk çıkarmıyor. Ve eğer sert olmayı, sabırlı olmayı, ikisini de aynı hafta denemeyi denediyseniz, zaten biliyorsunuz ki hiçbir yaklaşım tek başına korkuyu ortadan kaldırmıyor. Çünkü korku aslında karanlıkla, suyla ya da kapıyla ilgili değil. Altında başka bir şey oluyor ve bunun ne olduğunu görmek işe yarıyor.

Altında Aslında Ne Oluyor

Yatma vaktinin bir çocuktan gerçekte ne istediğini bir düşünün. Bütün gün boyunca güvenlik hissini görebildiği şeyleri taşımıştır: yüzünüz, oturma odasının şekli, evin gürültüsü, bir şey ters giderse birinin geleceği kesinliği. Sonra ışık söner, kapı kapanır ve bunların hepsi bir anda kaybolur. Çocuk hayal gücüyle baş başa kalır — ve bir çocuğun hayal gücü karanlıktan sonra sakın bir yer değildir. Canlıdır, düzdür ve henüz "aklıma getirdim" ile "olabilir" arasındaki farkı güvenilir biçimde ayırt edemez.

Korkunun neden özellikle geceleri zirve yaptığı da bu yüzden. Karanlık doğası gereği korkutucu olduğu için değil; karanlık, çocuğun kendi zihniyle en çok baş başa kaldığı anda her dış güvence kaynağını ortadan kaldırdığı için. Gündüz, geçici bir endişe öğle yemeğiyle, bir kardeşle, bir oyunla kesilir. Gece kesinti olmaz. Öğleyin otuz saniye

sürecek bir endişe, karanlıkta bir saat boyunca dönüp durabilir ve her tur onu daha gerçek hissettirir.

Bilinmeye değer bir gelişimsel boyut da var. Küçük çocuklar, görüş alanlarının dışına çıktıklarında şeylerin — sizin de — var olmaya devam ettiğini hâlâ öğreniyorlar. Bir çocuğun kreşte tamamen mutlu olup yatma vaktinde hıçkıra hıçkıra ağlaması bu yüzden; gündüzki özgüven ile geceki yapışkanlık çelişki değil. Onlar aynı çocuk, iki çok farklı koşulda sınanmış.

Neden Tekrarlayıp Duruyor

Birçok ebeveyni şaşırtan kısım şu: korku, kısmen tam da çözüm gibi hissettiren şeyler tarafından canlı tutuluyor. Her ekstra bardak su, her dolabın yeniden kontrol edilmesi, her "sadece beş dakika daha" küçük bir doz rahatlama verir. Bu rahatlama gerçektir — ama aynı zamanda çocuğun beynine işe yaramaz bir şey öğretir: karanlık gerçekten tehlikeliydi ve yalnızca siz geri döndüğünüz için atlatıldı. Ertesi gece alarm biraz daha hassas olur.

Bu, suçluluk duymanız için bir sebep değil. Bu sadece rahatlatmanın hepimiz için nasıl işlediğidir. Bir endişeyi bastırmak için telefonunuzu bir kez daha kontrol ettiyseniz, bu döngüyü içeriden bilirsiniz. Rahatlama gerçektir ve asla tam olarak kalıcı olmaz.

Yani geceki amaç korkuyu ortadan kaldırmak değil — bu kimsenin gücünde değil — onu nazıkçe ve kademeli olarak beslemeyi bırakmak, bu arada akşamın kendisini öngörülebilir ve güvenli hissettirmektir. Ne olacağını, hangi sırayla olacağını ve her zaman geri geleceğinizi tam olarak bilen bir çocuğun, hayal gücünün boşlukları doldurması için çok daha az alanı olur.

Judith Viorst bu çekişmeyi resimli kitabı *The good-bye book* (1988) kitabında mükemmel yakalar; burada bir çocuğun terk edilmeye karşı dramatik protestoları öyle bir sıcaklık ve mizahla sahnelenir ki hem ebeveyn hem çocuk kendini onda tanıyabilir — korku gerçektir ve aynı zamanda atlatılabilir, ve veda asla hikâyenin sonu değildir.

Bu Gece Atabileceğiniz Küçük Bir Adım

Başlamak için yatma vaktini baştan aşağı değiştirmeniz gerekmiyor. Bir şey seçin ve her gece aynı şey yapın. Işıklar sönmeden önceki son beş dakikanın birebir aynı sırayı izlemesi olabilir: pijamalar, dişler, bir masal, bir şarkı, yarın hakkında bir cümle. Ya da her gece aynı kelimelerle çocuğunuza tam olarak ne zaman kontrol edeceğinizi söylemek olabilir — "Bulaşıkları bitirince sana bakacağım, sonra yatmaya gideceğim." İçerik, aynılıktan daha az önemli. Öngörülebilir bir akşam, çocuğun zihnine endişeyle doldurmak için daha az boş alan bırakır.

Adımın diğer yarısı nasıl ayrıldığınızdır. Vedanız kısa, sıcak ve her seferinde birebir aynı olsun. Uzun, oyalanan bir çıkış — beş sarılma, üç geri dönüş, kapıda fısıltıyla bir konuşma — ayrılmanın büyük ve tehlikeli bir an olduğunu iletir ve sözleriniz rahatlatıcı olsa bile çocuk bu sinyale tepki verir. Kısa, neşeli, tekrarlanabilir bir veda tam tersini iletir. Şöyle der: bu sıradan, bu her gece oluyor ve her zaman aynı şekilde bitiyor.

Bunu sürdürmek için ilk birkaç gecenin inişli çıkışlı olmasını bekleyin ve öyle olduğunda ne yapacağınıza önceden karar verin. İlk "bir şey daha" çağrısına vereceğiniz yanıtı seçin — kapı aralığından söylenen sakın bir cümle ve sonra yine aynı çıkış. Amaç kusursuz bir gece değil. Amaç, çocuğunuzun bir örüntü fark etmeye başlaması: akşam aynı şekilde ilerliyor, siz aynı şekilde ayrılıyorsunuz ve söylediğinizde geri geliyorsunuz. Tekrarlanan bu örüntü, beyne karanlık saatlerin sıradan olduğunu yavaş yavaş öğreten şeydir.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer

En yaygın tökezleme, benim tek seferlik istisna dediğim şeydir. Çocuğunuz zor bir gün geçirmiştir, fırtına vardır, siz bitkinsinizdir — bu yüzden sadece bu seferlik uyuyana kadar yanında kalırsınız. Bunda yanlış bir şey yok. Zorluk şu ki yatma vakti rutinleri "sadece bu seferlik" diye okumaz. En son örneği okur ve ertesi gece standart sessizce kaymıştır. Bir istisna yapacaksanız, bunu yüksek sesle söyleyin ve geçici kılın: "Bu gece burada oturacağım çünkü gök gürliyor. Yarın her zamanki düzene dönüyorum." Adını koymak, onu yeni bir kural yerine istisna olarak tutar.

İkinci tökezleme düz bir çizgi beklemektir. Geceler düzelir, sonra kötü bir gece gelir ve hiçbir şey işe yaramamış gibi hissedilir. Bu normaldir ve başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Genellikle başka bir şey olduğu anlamına gelir — okulda bir değişiklik, yorgun bir hafta, yaklaşan bir doğum günü — ve korku yeniden yükselmiştir. Kötü geceyi kanıt olarak değil bilgi olarak ele alın ve ertesi akşam dramasız bir şekilde rutine dönün. Rutin tam da kötü bir gecenin ardından hâlâ orada olduğu için çapadır.

Üçüncü tökezleme ebeveynin kendi karanlık korkusudur. Çocukken geceleri korktuysanız, ya da hâlâ korkuyorsanız, yatma vakti sessizce o eski ipi çekebilir ve kendinizi fazla kontrol ederken, fazla açıklama yaparken ya da karanlığa tam olarak güvenmediğiniz için oyalanırken bulabilirsiniz. Bunu şefkatle fark edin. Çocuğunuza yardım etmek için korkusuz olmak zorunda değilsiniz — sadece istikrarlı olmanız yeterli. Ve eğer korku sizin için önemliyse, kendi adınıza da ele alınmaya değer — kendiniz ve onlar için.

Ne kadar süreceğine gelince: önce dürüstlük. Sabit bir sayı yok ve size bir sayı veren tahmin ediyordur. Makul olarak bekleyebileceğiniz şey, tutarlı bir rutinin genellikle birkaç hafta içinde gece korkusunun keskinliğini yumuşattığıdır; çok yoğun olan ya da uzun

süredir birikmekte olan bir korku ise önemli ölçüde daha uzun sürebilir ve bir uzmanın yardımından fayda görebilir. İlerleme genellikle önce daha küçük şeylerde görünür — yatak odasından bir çağrı daha az, daha kısa bir veda, birkaç dakika daha hızlı sakinleşen bir çocuk — her şeyin aniden yolunda olduğu tek bir geceden ziyade.

Eğer korku çocuğunuzun düzenli olarak uykusunu kaybedecek kadar şiddetliyse, gündüz ruh halini ve işleyişini etkiliyorsa ya da aylardır hiçbir ilerleme olmadan sürüyorsa, bir çocuk doktoruyla ya da çocuk ruh sağlığı uzmanıyla konuşmak için iyi bir andır. Yardıma dönmek, yanlış bir şey yaptığının işareti değildir. Rutini ilk etapta kontrol etmenizi sağlayan aynı içgüdüdür.

Kısa Bir Kapanış

Gece korkuları, çocuğunuzda ya da ebeveynliğinizde bir şeylerin ters gittiğinin işareti değildir. Canlı bir hayal gücünün, günün tüm görünür güvencelerinin kaybolduğu tek kısmıyla karşılaşmasının öngörülebilir sonucudur. Sizin işiniz korkuyla tartışıp onu uzaklaştırmak değil — bunu yapamazsınız ve denemek genellikle onu daha da yükseltir. Sizin işiniz akşamı öngörülebilir kılmak, her gece aynı sakin şekilde ayrılmak, rahatsızlıkla onu beslemeden oturmak ve kötü gecelerden sonra devam etmektir. Bu işi değiştiren şey küçük, tekrarlanan, gösterişsiz tutarlılıktır. Belki bu gece değil — ama zamanla, çocuğunuzun adını koyamadan önce bile hissedeceği bir şekilde.

UYGULAMA

1. Bu gece, sabit bir yatma vakti sırası seçin ve bu hafta her gece tam olarak aynı sırayla tekrarlayın.
2. Her gece aynı kısa vedayı kullanın ve çocuğunuza ne zaman kontrol edeceğinizi belirli kelimelerle söyleyin — sonra tam olarak onu yapın.
3. İlk "bir şey daha" çağrısına nasıl cevap vereceğinize önceden karar verin: kapı aralığından sakin bir cümle, sonra her zamanki çıkış.
4. Bir istisna yaparsanız, bunu yüksek sesle tek seferlik olarak adlandırın ve ertesi gece rutine dönün.

Belirsizlik Karşısında Yoğun Duygular

Hiç bir çocuğa bir şeyin olacağını söylediniz mi — bir taşınma, yeni bir bakıcı, her zamanki düzenin değişmesi — ve tüm bedeninin değiştiğini izlediniz mi? Belki sessizleşti ve size yapıştı. Belki aynı soruyu tekrar tekrar sordu: "Ama saat kaçta? Kim olacak orada? Ya geç kalırsan?" Belki de dışarıdan bakınca hiçbir şey değilmiş gibi görünen bir şeye ağladı. Bunu gördüyseniz, bu bölümün konusuyla zaten tanışmışsınız: bir çocuk tam olarak neyin geleceğini bilmediğinde ortaya çıkan yoğun duygular.

Belirsizliğin günlük hayatta birçok yüzü vardır. Yeni bir okul yılının önceki haftasıdır — sınıf, öğretmen ve diğer çocuklar, hepsi bilinmezdir. Bir ebeveynin yolculuğa çıktığı sabah, kapı henüz kapanmadan evin farklı hissettirdiği andır. Kimsenin odada ne olacağını açıklamadığı bir doktor randevusudur. Uyarı vermeden değişen bir aile programıdır — geç bir alış, iptal edilen bir ziyaret, son dakikada değişen bir plan. Bazen büyük şeylerdir, bazen de bir yetişkinin neredeyse fark etmeyeceği küçük bir düzen bozukluğudur. Her iki durumda da çocuğun tepkisi olaydan çok daha büyük görünebilir.

Tepkinin aslında neye dayandığı

Tüm bunların altında basit bir şey var: bir çocuğun güvenlik duygusu, büyük ölçüde sırada ne olduğunu tahmin edebilmesine bağlıdır. Yetişkinler yakın geleceğe dair kabaca bir harita taşır — bugün neler olduğu, kimin nerede olacağı, işlerin kabaca nasıl gideceği. Çocuklar hâlâ o haritayı inşa ediyor ve haritanın bir parçası eksik olduğunda, boşluk hayal gücüyle dolduruluyor. Mekanizma bu. Yaramazlık değil, manipülasyon değil, zayıflık değil. Bilgi eksik olduğunda zihin boşluğu doldurur ve bir çocuğun zihni bunu genellikle mevcut en ürkütücü ihtimalle doldurur. "Geç kalacaksın" "gelmeyebilirsin"e dönüşür. "Yeni bir öğretmen" "beni kimse tanımayacak"a dönüşür.

Yoğunluğun neden bu kadar sık orantısız görüldüğü işte bu yüzden. Çocuk önündeki değişime tepki vermiyor; zihninin boşluğun içinde inşa ettiği hikâyeye tepki veriyor. Ve küçük çocuklar henüz "yarının şeklini tahmin edemediğim için rahatsızım" diyecek kelimelere sahip olmadığından, duygu bunun yerine beden yoluyla geliyor — gözyaşları, yapışma, karın ağrıları, büyük sorular, küçük gerilemeler. Davranış mesajdır, sorun değil.

Neden tekrarlanıyor

Tekrarlama, yetişkinleri yıpratıcı kısımdır. Aynı yolculukla ilgili aynı soru, on kez. Aynı yatmadan önceki endişe, gece gece. Döngünün neden sürdüğünü görmek yardımcı olur. Kaygı, yanıp biten bir ateşten çok, kapının kilitli olup olmadığını kontrol eden bir alarma

benzer. Her soru, çocuğun rahatlatılmak için uzanan elidir — ama endişeyi yalnızca bir an için ortadan kaldıran teselli, daha derin ihtiyacı dokunulmadan bırakır: bilmemekle nasıl başa çıkılacağını bilme ihtiyacını. Böylece soru geri gelir, yorgun yetişkin yeniden yanıtlar ve her iki taraf da hiçbir yere gitmiyormuş gibi hissettiren bir döngüde sıkışıp kalır.

Döngünün tekrarlanmasının ikinci bir nedeni daha var: kaçınma işe yarar, kısa bir süreliğine. Bir çocuk belirsiz şeyden kaçındığında korku hemen düşer ve bu rahatlama beyne kaçınmanın doğru hamle olduğunu öğretir. Bir dahaki sefere belirsizlik belirdiğinde alarm biraz daha yüksek çalar. Zor bir sabahın üstesinden gelinmek yerine atlandığı her seferde bunu minyatür olarak görebilirsiniz. O gün korkunç bir şey olmaz — ama korkuya sessizce daha güçlü geri dönmesi tembih edilir.

Joy Berry, 1984 tarihli *Separation* kitabında bunu çocukların akıllarında tutabilecekleri bir dille çerçeveler: güvendiğin birinden ayrı kalmanın getirdiği duygular gerçektir ve izin verilebilir, ve bunlar saklanmak yerine konuşulabilir. Bu küçük hamle — duyguyu yanlış bir şey yerine normal bir şey olarak adlandırmak — çoğu zaman döngüdeki ilk çatlaktır. Belirsizliği çözmez, ama çocuğa duyguyu koyacak midesinden ya da gözyaşlarından başka bir yer verir.

Bugün atabileceğin küçük bir adım

En yakında gelecek belirsizliği seç — zor olacağını zaten bildiğin birini. Evdeki en büyük korkuyu seçme; bu hafta ulaşılabilir bir şey seç. Sonra tek bir şey yap: çocuğa ne olacağını, sırasıyla, olmadan önce anlat. Bir konuşma değil. Kafasında tutabileceği kısa, sade bir olaylar dizisi. Diyelim ki perşembe günü senin yerine büyükannesi onu alacak. Perşembe sabahı söylemek yerine salı günü söyle: "Perşembe farklı. Büyükannen seni alacak. Her zamanki saatte gelir, onunla eve gidersin, ben akşam yemeğinden önce dönerim." Sonra çarşamba günü tekrar söyle. Aynı kelimeler, aynı sıra. Adımın tamamı bu.

Sıra, ayrıntıdan daha önemlidir. Çocuklar günle ilgili her gerçeğe ihtiyaç duymaz; onun şekline ihtiyaç duyar — önce ne gelir, sonra ne gelir ve nasıl biter. "Önce bu, sonra şu, sonra ben dönerim" aslında sordukları cümledir, ağızlarından çıkan kelimeler "ya geç kalırsan?" olsa bile. Dönüşle ya da bitişle bitirmek önemlidir, çünkü zihinlerinin kötü bir şeyle doldurduğu kısım tam da orasıdır.

Devam ettirmek çoğunlukla tekrar ve dürüstlikle ilgilidir. Planı doğal anlarda tekrarlar — kahvaltıda, arabada — endişenin belirmesini beklemeden. Eğer bir şey gerçekten değişirse, öğrenir öğrenmez söyle, yeni plan eskisinden daha az elverişli olsa bile. Amaç kusursuzca istikrarlı bir hayat değil; işler değiştiğinde bunu erken öğrendiklerini ve bilginin doğru

olduğunu öğrenen bir çocuktur. Bu ders yalnızca bilgi gerçekten doğruysa işe yarar, o yüzden bir değişikliği son dakikaya kadar saklayarak yumuşatma dürtüsüne karşı koy.

İnsanların genellikle tökezlediği yerler

İlk tökezleme, yanlış işi yapan tesellidir. Soru beşinci kez geldiğinde içgüdü, ona yeniden tam olarak yanıt vermektir — daha fazla ayrıntıyla, daha fazla kesinlikle, daha fazla vaatle. Kibar hissettirir ve bir an için işe yarar. Ama çocuğu sakinleştiren tek şey bir yetişkinin şüpheyi ortadan kaldırmasıysa, o zaman çocuk şüphenin dayanılmaz olduğunu ve yalnızca başkasının bunu düzeltebileceğini öğrenir. Alternatif, soruyu bir kez, sıcak ve net bir şekilde yanıtlamak, sonra çocuğun ne yapabileceğine geçmektir: "Sana zaten söyledim — baban seni alacak. Beklerken endişelenmeye başlarsan ne yapabilirsin?" Onları rahatlatmayı reddetmiyorsun. Teselli "korkuyu yok edeceğim"den "korkuyla yapacak bir şeyin var"a taşıyorsun.

İkinci tökezleme, atlanan sabaktır. Belirsiz şeyin olduğu gün, çocuk ağlıyor ve en kolay yol iptal etmektir — onu evde tut, randevuyu ertele, otobüs yerine kendin götür. Bazen bu gerçekten doğrudur. Ama bu bir örüntü haline geldiğinde, rahatlama korkuya büyümeyi öğretir, tıpkı daha önce anlatıldığı gibi. Orta yol, adımı kaldırmak yerine küçültmektir: yarıya kadar git, kapıda birkaç dakika daha kal, bir durak otobüse binsin. Hâlâ o şeye doğru gitmek sayılan, ondan uzaklaşmak değil, küçük bir şey.

Üçüncü tökezleme, yetişkinin sakinliğinin yeterli olmasını beklemektir. Planı kusursuzca açıklayabilir, sarsılmadan durabilir ve yine de zor bir sabah yaşayabilirsin. Bu başarısızlık değildir ve yaklaşımın işe yaramadığının işareti de değildir. Genellikle çocuğun aynı mesajı oturana kadar birkaç vesileyle tekrarlanmış duyması gerektiği anlamına gelir — bu yüzden aynı kelimelerle söylenen tekrar planı önemlidir. Gözyaşlarının yokluğundan çok küçük ilerleme işaretlerini fark et: on beş kez yerine dört kez sorulan soru, hatırlatılmadan çantasını hazırlayan çocuk, geçmiş zamanda anılan endişe.

Ve ne kadar sürer? Dürüst olmak gerekirse, tek bir konuşmadan uzun ve genellikle sonsuzdan kısa. Günlerle değil, haftalarca tutarlı küçük adımlarla düşün. İyi dönemler ve ani zor günler olacak, genellikle eskinin tekrarından çok yeni bir değişiklik etrafında. Eğer endişe uzun bir süre boyunca günlük hayatı gerçekten engelliyorsa — hafiflemeyen okul reddi, tekrar eden fiziksel belirtiler, denediğin hiçbir şeye yanıt vermeyen sıkıntı — tek başına itmeye devam etmek yerine bir uzmanla konuşmanın zamanı budur.

Kısa bir kapanış

Belirsizlik karşısında yoğun duygular çocuğunuzda bir kusur değildir ve ebeveynliğiniz hakkında bir hüküm de değildir. Bunlar, gelecek haritasını hâlâ inşa eden bir zihnin bir boşlukla karşılaştığında olan şeylerdir. Senin işin her boşluğu kapatmak ya da kusursuzca öngörülebilir bir dünya vaat etmek değil — yapamazsın ve aksini iddia etmek yalnızca bir sonraki hayal kırıklığını hazırlar. Senin işin daha küçük ve daha istikrarlı: çocuğa gelecek olanın şeklini ver, değiştiğinde doğruyu söyle, duygunun adlandırılmasına ve izin verilmesine izin ver ve belirsiz şeye etrafından değil, ona doğru küçük adımlar at. Bunu yeterince sık yaparsan mesaj yerleşir — asla kötü bir şey olmayacağı değil, bilmemenin üstesinden gelebilecekleri bir şey olduğu.

UYGULAMA

1. Bu hafta yaklaşan bir değişiklik seç ve çocuğa planı sade bir sırayla anlat — önce, sonra ve nasıl bittiği — her tekrarlayışında aynı kelimeleri kullanarak.
2. Aynı soru tekrar geldiğinde, bir kez net bir şekilde yanıtla, sonra beklerken ne yapabileceğini sor.
3. Zor günde, adımı atlamak yerine küçült — yarıya kadar git, biraz daha uzun kal ya da hiç binmemek yerine bir durak bin.
4. Her hafta bir küçük ilerleme işaretini fark et ve adlandır, ve işe yarayıp yaramadığına karar vermeden önce birkaç hafta ver.

Korkuları Küçümsemek Neden İşe Yaramaz

Sevdiğiniz bir çocuğun en son ne zaman korktuğunu düşünün. Belki bir gök gürültüsüydü, belki karanlık bir koridor, belki de onu bir sınıf kapısında bırakıp gitmek üzere döndüğünüz andı. Ne söylediniz? Çoğumuz için ağzımızdan çıkan ilk sözler "Korkacak bir şey yok"un bir versiyonudur. Neredeyse otomatik olarak çıkar, tıpkı bir ışık düğmesine uzandığımız gibi. Söyleriz çünkü korkunun gitmesini isteriz ve hemen gitmesini isteriz.

"Korkacak Bir Şey Yok"un Bin Bir Yüzü

Bu cümle güne göre farklı şekillere bürünür. Bazen yumuşak bir geçiştirmedi: "Endişelenme, her şey yolunda." Bazen mantıklı bir argümandır: "Bak, yatağın altında hiçbir şey saklanmıyor." Bazen çocuk cümlesini bile bitirmeden gelir, o kadar hızlı bir refleks ki korkuya zaten hazırlanmış olduğumuz belli olur. Bazen de bir sabırsızlık izi taşır, özellikle aynı korku beşinci gece üst üste geri geldiğinde: "Bunu konuşmuştuk zaten."

Bu versiyonların hiçbirisi kaba değil. İyi bir yerden, koruma isteğinden geliyorlar. Ama her birinin ortak noktasına dikkat edin: hepsi korkuyu anlaşılacak bir şey olarak değil, iptal edilecek bir şey olarak ele alıyor. Çocuk size bir duygu getiriyor, siz de ona gerçek olmadığını söyleyen bir etiketle geri veriyorsunuz.

Tesellinin Neden Tekrar Tekrar Geri Geldiği

Sonra genellikle şu olur. Çocuğunuz bir an sakinleşir — belki sakin ses tonunuz onu dengelediği için, belki tartışmak istemediği için — ve sonra korku ertesi gece ya da bir dahaki sefere kapıya gittiğinizde geri döner. Ebeveynler burada sıkışmış hisseder. "Yüz kere söyledim, korkacak bir şey olmadığını" derler, sanki tek başına tekrar etmek şimdiye kadar işe yaramalıymış gibi.

Ama tekrarın kendisi ipucudur. Teselli tutmuyor, çünkü hiçbir zaman çocuğun gerçekte sorduğu soruyu yanıtlamıyordu. "Korkacak bir şey yok" demek, korkunun içeriğini — canavarı, karanlığı, yeni sınıfı — ele alırken duygunun kendisine dokunmadan bırakır.

Aslında Altta Neler Oluyor

Bunun neden olduğunu anlamak için korkunun bir insanın içinde ne yaptığını görmeniz gerekir. Korku, çocuğun düşüncesindeki gerçeklerle düzeltilebilecek bir hata değildir. Kelimelerin yetişmesinden önce yükselen, tüm bedeni saran bir tepkidir. Bir çocuk korktuğunda, öncelikle öncüllerini yanlış kuran küçük bir tartışmacı değildir. Alarm sistemi çalmış bir insandır ve alarm sistemi argümanları dinlemez. Güvenliği dinler.

Sorunun özü budur: sözcükleriniz çocuğunuzun düşünen tarafına ulaşırken korku daha derin bir yerden geliyor. Yani "korkacak bir şey yok" dediğinizde, çocuk cümleyi kusursuzca anlayabilir ve yine de tam olarak aynı korkuyu hissedebilir. Kelimelerin altında duydukları, hissettikleri korkunun konuşmaya değer olmadığı ve bunu göstermeyi ne kadar erken bırakırsa o kadar iyi olacaktır.

Tesellinin Aslında Öğrettiği Ders

Tesellinin daha sessiz bir sorunu var ve bunu gözden kaçırmak kolay. Çocuk size bir korku getirdiğinde ve siz onun var olmadığını söyleyerek yanıt verdiğinizde, korku yok olmaz — yeraltına iner. Yeraltına inen her şeyin saklanması gerekir, bu da çocuğun onu sizden saklamayı öğrendiği anlamına gelir.

Kendisine tekrar tekrar korkacak bir şey olmadığı söylenen bir çocuk genellikle korkudan bahsetmeyi bırakır, korku geçtiği için değil, bahsetmenin işe yaramadığı için. Endişe sessizlik içinde sürer — yatma saatinde, koridorda, okula yürürken — ve siz yalnızca belirtileri fark edebilirsiniz: tek başına üst kata çıkmaya ani bir isteksizlik, pazartesi sabahları karın ağrısı, yeni insanların yanında bir gerginlik.

Bir Çocuk Neden Basitçe Durduramaz

Bu isteğin aslında ne kadar imkânsız olduğu üzerinde durmaya değer. "Korkacak bir şey yok", özünde çocuğun hissettiğini hissetmeyi bırakması isteğidir. Ve duygular isteklere boyun eğmez. Bir şey hakkında gergin olduğunuz bir zamanı düşünün — bir iş görüşmesi, zor bir konuşma — ve birisi size gergin olmamanızı söyledi. Gerginlik geçti mi? Yoksa onunla daha da yalnız mı hissettiniz?

Çocuklar aynı duvarla karşılaşır. Korkuyu emirle kapatamazlar. Yapabileceklerinin en iyisi onu saklamaktır, bu da bizi aynı yere geri getirir: dışarıdan sakın görünen ve içinde ağır bir şey taşıyan bir çocuk. Teselli görünen davranışı düzeltir, işe yarıyor gibi hissettirmesinin nedeni de budur, oysa korku altta yaşamaya devam eder.

"Korkacak Bir Şey Yok"un Ardındaki Gerçek Mesaj

O tanıdık ifadenin içinde gizli ince bir ima vardır. Eğer korkacak bir şey yoksa ve ben yine de korkuyorsam, o zaman yanlış giden şey ben olmalıyım. Çocuk bu düşüncüyü kelimelerle oluşturmaz — daha çok deneyimin aldığı bir şekil gibidir. Duygu gelir, yetişkin orada olmaması gerektiğini söyler ve çocuk iç dünyasının kusurlu ya da yanlış olduğu sonucuna varır.

Korkuları küçümsemenin en kalıcı zararı burada ortaya çıkar. Sadece korkuyu gidermekte başarısız olmaz; çocuğa kendi duygularıyla kötü bir ilişki öğretir. Mesaj şu olur: güçlü, akli başında çocuklar böyle hissetmez; sen hissediyorsun; o halde sakla. Zamanla bu alışkanlık katılaşır ve çocuk, kendi kaygısına adil bir bakış bile atmadan onu saçmalık olarak görüp bir kenara atan biri olarak büyür.

İyi haber şu ki bu, uzun bir konuşma ya da kusursuz bir metin gerektirmiyor. Çocuk korktuğunu söyledikten sonraki ilk birkaç saniyede olanlarda küçük bir değişiklik gerektiriyor. Değişiklik şu: korkuyla tartışmak yerine onu adlandırın ve kabul edin. "Şu anda karanlıktan gerçekten çok korkuyorsun." Hepsi bu. Ders yok, düzeltme yok, karanlığın neden güvenli olduğunu açıklama yok. Sadece çocuğa gördüğünüzü söylemek.

Diyelim ki çocuğunuz dolapta bir canavar olduğunu söylüyor. Eski refleks der ki: "Canavar yok, bak, kapıyı açacağım." Yeni yanıt der ki: "Bu gece o dolapta seni korkutan bir şey var." Bir canavarın var olduğunu kabul etmiyorsunuz. Korkunun var olduğunu ve ciddiye alınmaya değer olduğunu kabul ediyorsunuz. Bunlar çok farklı iki şeydir ve çocuklar farkı hissedebilir. İlk yanıt onlara hissetmeyi bırakmalarını söyler; ikincisi hissetmelerine izin olduğunu ve bunu yalnız hissetmek zorunda olmadıklarını söyler.

Bunu bugün deneyin, çocuğunuzun size getireceği bir sonraki korkuda. Yanıt vermeden önce bir nefes alın, refleks önce davranmasın. Sonra fark ettiğinizi söyleyin: "Yarın için endişeli görünüyorsun." Ya da "Henüz gitmemi istemiyorsun." Sonra durun ve bekleyin. Sessizliğin işini yapmasına izin verin. Çocuk genellikle daha fazlasını söyler ve söyledikleri, tahmin edebileceğiniz her şeyden çok daha faydalıdır. Bu anda korkuyu çözmeye çalışmıyorsunuz; korkuların getirildiği kişi olmaya çalışıyorsunuz. Bütün adım bu ve bugün için yeterli.

Bunu Bir Projeye Dönüştürmeden Sürdürmek

Her yeni alışkanlıkta risk, bunun bir gösteriye dönüşmesidir. Evdeki her duyguyu anlatmaya başlarsınız ve aptal olmayan çocuğunuz annenin ya da babanın bir şey okuduğunu fark eder. O yüzden küçük ve düzensiz tutun. Adlandırma yanıtını korku gerçek ve mevcut olduğunda kullanın, sıradan anların sıradan kalmasına izin verin. Çocuğunuz korkmuyorsa, adlandıracak bir şey yoktur. Bu sürekli uygulanacak bir teknik değil; açık bıraktığınız bir kapıdır.

Ayrıca arada bir sessiz kısmı yüksek sesle söylemek de yardımcı olur. "Korkmak normal ve ben hâlâ buradayım" gibi bir cümle, korkunun neden mantıksız olduğuna dair herhangi bir açıklamadan daha fazlasını yapar. Ve yanlış yaptığınızda — yapacaksınız, özellikle yorgun akşamlarda — basitçe onarabilirsiniz: "Daha önce endişelenecek bir şey olmadığını

söyledim. Bunun yardımcı olduğunu düşünmüyorum. Bana tekrar nasıl hissettirdiğini anlat." Bir geçiştirmeyi onarmak çocuğunuza değerli bir şey öğretir: duygulara geri dönülebilir, hiçbir şey mahvolmamıştır, konuşma açık kalır.

İnsanların Genellikle Tökezlediği Yer

En yaygın tökezleme sessizlik sorunudur. Korkuyu adlandırırsınız, beklersiniz ve çocuğunuz hiçbir şey söylemez, omuz silker ya da konuyu değiştirir. Ebeveynler bunu genellikle başarısızlık olarak okur ve boşluğu teselliyle doldurur, bu da sizi tam başladığınız yere geri getirir. Ama bir duyguyu adlandırdıktan sonraki sessizlik reddedilme değildir. Çocuğun düşündüğü, ya da sorulmaya alışkın olmadığı, ya da basitçe sekiz yaşında ve yorgun olduğu anlamına gelebilir. Sessizliğin oturmasına izin verin. Yumuşak bir cümle ekleyebilirsiniz — "Konuşmak zorunda değilsin, sadece fark ettiğimi bilmeni istedim" — ve orada bırakın.

İkinci tökezleme sabırsızlıktır, genellikle aynı korkunun üçüncü ya da dördüncü gecesinde. Sabırlı olduğunuz ve hiçbir şeyin değişmediği bir durumda kendi hayal kırıklığınızın yükseldiğini hissetmek tamamen normaldir. Bu olduğunda, hayal kırıklığınızı korkuya yöneltmeyin. Duruma yönelin: "Bu gece biraz yorgun hissediyorum, o yüzden kısa tatalım." Kendi durumunuzu dürüstçe adlandırmak, çocuğunuzdan istediğiniz şeyin tam olarak aynısını modellediğinizi gösterir. Yapmamaya çalıştığınız şey, bu bölümü başlatan şeydir: korkunun orada olmaması gerektiğini ima etmek.

Üçüncü tökezleme, iyi ele aldıktan sonra korkunun kaybolmasını beklemektir. Genellikle kaybolmaz, en azından hemen değil. Korkular sıklıkla yavaş ve düzensiz solar ve birkaç iyi gecenin ardından kötü bir gece geriye gittiğinizin işareti değildir. Gerçekçi olarak bu, günler değil haftalar ve aylar meselesidir ve aradığınız değişim korkunun yokluğu değildir. Çocuğunuzun onu yalnız taşımak yerine size daha erken ve daha açık bir şekilde gelmesidir. Bu kayma genellikle korkunun kendisi yumuşamadan önce ortaya çıkar ve çıktığında fark etmeye değer.

Kısa Bir Kapanış Özeti

"Korkacak bir şey yok" demek basit bir nedenden başarısız olur: çocuğun ihtiyacı olan şey karşılanmakken o, korkuyu bir gerçekle yanıtlar. Korku tartışıldığında yok olmaz; sessizleşir ve yalnız taşınır. Bir korkuyu küçümsemek ayrıca çocuğa kalıcı bir şey öğretir — iç dünyasının saklanması gereken bir sorun olduğunu. Alternatif büyük bir konuşma ya da bir tedavi değildir. Küçük, tekrarlanabilir bir hamledir: gördüğünüzü adlandırın, tehlikeyi onaylamadan duyguyu kabul edin ve kalın. Kusurlu yapın, kaçırdığınızda onarın ve zaman tanıyın.

UYGULAMA

1. Çocuğunuz bir dahaki sefere bir korku ifade ettiğinde, yanıt vermeden önce bir nefes alın, sonra duyguyu adlandırın: "Şu anda gerçekten çok korkuyorsun."
2. Korkunun neden mantıksız olduğunu açıklama dürtüsüne direnin; bunun yerine şunu söyleyin: "Korkmak normal ve ben hâlâ buradayım."
3. Çocuğunuz sessizleşirse, sessizliğin oturmasına izin verin ve yalnızca şunu ekleyin: "Konuşmak zorunda değilsin — sadece fark ettiğimi bilmeni istedim."
4. Haftanın sonunda, iyi ele aldığınız bir anı ve onarmak istediğiniz bir anı hatırlayın ve onarımı yüksek sesle sunun.

Sürekli Güvence Vermenin Sınırları

Çocuğunuzun en son ne zaman korktuğunu ve hemen devreye girdiğinizi düşünün. Belki yatma saatinde koridordan gelen bir sestir, belki ertesi sabahki bir yazılı sınavıyla ilgili bir endişeydi, belki neredeyse kimseyi tanımadığı bir doğum günü partisi öncesindeki tereddüttü. Ne yaptınız? Çoğu sevgi dolu ebeveyn gibiyseniz, endişeye doğru yöneldiniz. Odada biraz daha uzun kaldınız, sınavın iyi geçeceğine söz verdiniz, partiyi atlamayı teklif ettiniz ya da bütün öğleden sonra yanlarında durdunuz. Teselli etme içgüdüğü bir kusur değildir. Bir ebeveynin yaptığı en doğal şeylerden biridir.

Yine de şunu fark etmeye değer: kaç farklı duruma aynı hamleyle karşılık veriliyor. Çocuk, siz ayrıken size kötü bir şey olacağından endişelenir ve siz her an tam olarak nerede olacağınıza dair uzun bir açıklama yaparsınız. Çocuk okul kapısında ağlar ve siz onu sınıf kapısına kadar götürür, sonra yerleştiğinden emin olmak için beklersiniz. Çocuk karanlıktan korkar ve ışık sonraki iki yıl boyunca açık kalır, ya birisi odasında uyur ya da yatmadan önce oda iki kez kontrol edilir. Çocuk bir piyano resitali için heyecanlıdır ve siz mükemmel geçeceğine söz verirsiniz ya da tamamen iptal etmeyi teklif edersiniz. Hemen koşup duyguyu düzeltmek—bu örüntü tam olarak budur. O anda teselli gibi görünür ve gerçek bir sevgiyle sunulur. Ancak zamanla, çocuğa kimsenin öğretmeyi amaçlamadığı bir şeyi sessizce öğretir.

Şimdilik sizinle bırakmak istediğim soru basit ve sizi suçlu hissettirmek için değil. Ya bu teselli etmenin bir kısmı, sandığımızdan farklı bir şey yapıyorsa? Hepsi değil—ve bir anda değil—ama belirli tekrarlanan durumlarda, belirli büyüme anlarında, bir gözyaşını silen şey aynı zamanda korkuyu da besliyor olabilir. Bununla oturup düşünmek tuhaf bir fikir. Okurken bunu hafifçe tutun.

Tesellinin sessizce öğrettikleri

İşte altındaki yalın mekanizma. Kaygı şöyle işler: çocuk bir korku dalgası hisseder, korku *kötü bir şey olmak üzere* der, çocuk bir yetişkine uzanır ve yetişkin kötü duyguyu ortadan kaldırır. O anda çocuk iki şey öğrenir ve ikisi de iyi hissettirir. Birincisi, dünyada bir kurtarıcı olduğu. İkincisi, korkunun kendisinin hemen harekete geçmeye değer bir sinyal olduğu—her seferinde başkasının yardımıyla yanıtlanması gerektiği.

Sorun yaratan ikinci derstir. Korku her seferinde hızlı ve tamamen yanıtlandığında, çocuğun beyni şu sırayı kaydeder: alarm, sonra kurtarma, sonra rahatlama. Bu küçük sıralamanın içindeki muhasebe, onlarla cesur olmak hakkında yapacağınız herhangi bir konuşmadan daha önemlidir. Şunu söyler: *korku tehlikelidir ve tehlikenin cevabı birini*

bulup durdurmasını sağlamaktır. Böylece bir dahaki sefere benzer bir korku ortaya çıktığında, alarm daha yüksek ve daha erken çalar, çünkü bunun acil dış yardım gerektiren gerçek bir acil durum olduğu doğrulanmıştır. Korku, yanıtlanma pratiği yapar. Atlatılma pratiği yapmaz.

Örüntünün tekrarlanmasının nedeni budur. Tek seferlik bir sorunla uğraşmıyorsunuz; bir döngü çalıştırıyorsunuz ve döngünün her turu onu sıkılaştırıyor. Teselli çocuğu şimdilik rahatlatır, rahatlama gerçektir ve kısa vadede işe yaradığı için uzun vadeli maliyetini görmek çok zordur. İyi niyetli birçok yetişkin, her bir an iyi ebeveynlik gibi görüldüğü için bir örüntüden ziyade, yıllarca döngüyü fark etmeden sürdürür.

Rahatlamanın neden tam olarak kalıcı olmadığı

Teselliden sonra ne olduğuna dikkat edin. Çocuk gevşer ve genellikle belirli bir miktar gevşeme olur—bir saat, bir akşam, bir araba yolculuğu—sonra yeni bir soru gelir. *Zamanında döneceğinden emin misin? Dolapta canavar olmadığından emin misin? Arkadaşım yarın hâlâ benimle oynamak isteyeceğinden emin misin?* Bir dakika önce verdiğiniz cevap işe yaramayı bırakmıştır. Soru biraz farklı bir şekilde geri gelir ve geri gelir çünkü aslında hiçbir zaman bir soru değildi. Bir rahatlama talebiydi ve rahatlama her duygu gibi solar.

Bu solma ne sizde bir kusurdur ne de cevabınızın başarısızlığıdır. Kaygılı duyguların işleyişi böyledir. Onlarla tartıştığınızda küçülmezler; geri çekilirler ve sonra bir sonraki taksiti isteyerek biraz daha güçlenmiş olarak geri gelirler. Burada dikkatli olmak istiyorum —bu sizi çocuğunuzun taşıdığı her korkudan sorumlu tutmaz ve tek bir nazik sözün ömür boyu kaygıya yol açtığı anlamına gelmez. Şu anlama gelir: eğer teselli ana araçsa ve yanında başka hiçbir şey inşa edilmiyorsa, araç yıpranır. Cevabı verirsiniz, korku geri gelir, tekrar verirsiniz ve yavaş yavaş çocuk ritüele kendilerinden daha fazla güvenmeye başlar.

Kaçınma şefkat gibi görünür

Şimdi örüntünün diğer yarısına geçin: çocuğu zor durumdan çıkarmak ya da dışarıda kalmasına izin vermek. Çocuk bir yatılı partiden korkuyor, gitmiyor. Çocuk okul gezisi için üzgün, evde kalıyor. Çocuk sık görmedikleri bir kuzeninin yanında utangaç, onun yerine siz cevap veriyorsunuz ve konuşmak zorunda kalmaktan koruyorsunuz. Bu seçimlerin her biri anlaşılabilir ve her biri sevgiden yapılmıştır. Ve her biri çocuğun özümseyeceği gizli bir mesaj taşır: *korkmakta haklıydın; bu senin için çok fazlaydı; geçiş yolu etrafından dolaşmaktır.*

Kaçınma da işe yarar, bu yüzden bu kadar ikna edicidir. Geziyi iptal ettiğinizde ya da hayır, gitmek zorunda değilsin dediğinizde çocuk sakinleşir. Odadaki gerilim düşer. Bir şeyi çözmüşsünüz gibi hissettirir. Gerçekte olan şey, korkunun biraz daha güçlenmesidir, çünkü korkunun temel iddiası—*bu durum tehlikelidir*—hiç test edilmemiş ve hiç çürütülmemiştir. Durumla hiç karşılaşmayan bir korku, durumun ortadan kaldırılmasını beklemeyi öğrenir. Zamanla kaçınılması gereken şeylerin listesi küçülmek yerine büyüme eğilimindedir, çünkü her kaçınılan durum, çocuğun başa çıkamayacağına inandığı şeyler listesine yeni bir madde ekler.

Bunu duymak zor, o yüzden nazik olalım. Çocuğunuzu koruyarak kaygısını yaratmıyorsunuz. Ancak kaygının çok belirli bir şekilde üstünlüğü elinde tutmasına izin veriyorsunuz: kuralları yazmasına izin veriyorsunuz. *Ne olacağını korku söyler. Çocuk kaçış ister ve kaçış verilir, korku da isteğinin haklı olduğunu söyleme hakkını kazanır.* Çocuğun derinlerde ihtiyaç duyduğu şey, bir korkuya sahip olma ve yine de durumun içinde olma deneyimidir—başlangıçta yanında siz varken, ama durum hâlâ olurken. Çocuğun gerçekten baş edebileceği bir hızda tekrarlanan bu deneyim, endişeli bir beyne tehlike konusunda yanıldığını güvenilir şekilde öğreten tek şeydir.

Son kısım—*çocuğun gerçekten baş edebileceği bir hızda*—her şeyden daha önemlidir. Kimse korkmuş bir çocuğu yüzmeyi öğretmek için derin suya itmeyi önermiyor. Bu bölümün amacı daha sert olmaya bir çağrı değil. Bir çocuğu dengede tutan teselli ile çocuğa kendilerini dengede tutamayacaklarını öğreten teselli arasındaki farka dürüstçe bakmaya bir çağrıdır. Çoğumuz fark etmeden ikinci türe doğru sürükleniriz, çünkü ağlamayı daha çabuk durduran tür odur. Bölümün sonraki kısmının amacı, teselli ve kaçınmanın nasıl ayarlanabileceğine bakmaktır—azar azar, evinizi bir eğitim kampına dönüştürmeden—böylece teselli işini yapmaya devam ederken yanında daha sağlam bir şey büyüsün.

kendilerinin baş edemediği. Bir zor yatılı parti olarak başlayan şey, yatılı partilere karşı genel bir şüpheyi, sonra evden uzak kalmaya karşı bir şüpheyi dönüştür ve dünya sessizce daralır.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Tam olarak bir endişe seçin—en büyüğünü değil, sık ortaya çıkan ve üzerinde çalışılabilecek kadar hafif olan birini. Diyelim ki yatmadan önce sizi kontrol edip etmeyeceğinize dair soru ya da tanıdık bir etkinliğe girmeden önceki küçük tereddüt. Bu gece ya da yarın, o endişe ortaya çıktığında, her zamanki gibi yanıtlama dürtüsüne karşı koyun. Onunla tartışmayın, uzun uzun açıklamayın ve onu görmezden de gelmeyin. Bunun yerine, fark ettiğinizi sıcak ve kısa bir şekilde adlandırın: "Bu düşüncenin seni yine

rahatsız ettiğini görebiliyorum." Sonra çözmeden yanında kalın. Bir dakika onlarla oturun, "Buradayım ve iyisin" gibi dengeli bir şey söyleyin ve sonra anın biraz yarım kalmasına izin verin. Bütün adım bu. Çocuğunuzu terk etmiyorsunuz; döngüden küçük bir tuğla çıkarıyorsunuz.

Anahtar, boyuttur. Her şeyi birden değiştirmeye çalışırsanız—artık kontrol yok, artık teselli yok, artık evde kalmak yok—muhtemelen çarşambaya kadar pes edersiniz ve büyük bir hamleden sonra pes etmek, korkuya öncekinden daha kötü bir şey öğretir. Bir endişe, ritüeli tamamlamaya yönelik küçük bir reddetme, günler boyunca tekrarlanan şey, asıl değiştiren şeydir. Endişenin biraz direneceğini bekleyin. Bu normaldir ve çocuğunuza zarar verdiğinizin işareti değildir; eski örüntünün boşluğu fark ettiğinin işaretidir.

Devam ettirmek için bir yedek cümle seçin ve tutarlı bir şekilde kullanın, çünkü asıl işi tutarlılık yapar. "Bunun korkutucu hissettirdiğini biliyorum ve bence bu kısmın üstesinden gelebilirsin" gibi bir şey. Sakin söyleyin, her seferinde aynı şekilde söyleyin ve sonra nazikçe yerinizi koruyun. Çocuklar konuşmalardan çok dengeliliği okur. Bir gece sarsılır ve tam teselliye tekrar verirsiniz, sorun değil—fark edin ve bir dahaki sefere küçük adımınıza dönün. Bir alışkanlık inşa ediyorsunuz, bir sınavdan geçmiyorsunuz.

İnsanların genellikle takıldığı yer

En yaygın tökezleme şudur: ilk deneme kötü gider—gözyaşları, öfke, sefil bir akşam—ve ebeveyn bunun yanlış yaklaşım olduğu sonucuna varır. Ama bir değişim sırasındaki gözyaşları hasarın kanıtı değildir; bir alışkanlığın gevşetilmesinin istendiğinin kanıtıdır. En zor akşamların bazıları tam bir değişimin hemen öncesinde gelir, eski rutin artık işe yaramadığında ve yenisi henüz güven kazanmadığında. Tökezleme kötü akşam değildir. Tökezleme, tek bir kötü akşamın gücüne dayanarak hiçbir şeyin asla değişmeyeceğine karar vermektir.

İkinci tökezleme tek başına gitmek ve hiç destek almamaktır. Bir ebeveyn çizgiyi tutarken diğeri teselli dağıtırsa, döngü daha fazla kafa karışıklığıyla birlikte bozulmadan hayatta kalır. Sessizce ve çocuğun duyamayacağı bir yerde, ikinizin ne yaptığı ve ne yapmadığı konusunda anlaşmak yardımcı olur. Tam olarak anlaşılamıyorsanız, tek bir şey üzerinde anlaşın—yedek cümle ya da aynı şekilde ele alacağınız tek durum—ve gerisi şimdilik olduğu gibi kalsın. Yetişkinler arasında tartışmaya neden olan değişiklikler çocuğa nadiren yardımcı olur.

Üçüncü tökezleme düz bir çizgi beklemektir. Bazı günler daha iyi olacak, bazıları başlangıca dönüş gibi hissettirecek. Bu gidiş geliş, öğrenmenin içeriden gerçekte nasıl görüldüğüdür. Zor bir gün geldiğinde, bunu başarısızlığın kanıtı olarak görmeyin ve her

şeyi sıkılaştırarak aşırı düzeltmeyin. Bir adımınıza dönün, tonunuzu sıcak tutun ve devam edin.

Zamana gelince: günlerle değil, haftalarla düşünün. Aylar ya da yıllar içinde oluşmuş bir örüntü bir hafta sonunda gevşemez ve aksini vaat eden herkes bir şey satıyordur. Benim deneyimimde gerçekçi şekil şöyledir—ilk bir iki hafta daha zor hissettirir, sonraki birkaç hafta karışık hissettirir ve ondan sonra bir yerde endişenin daha seyrek ya da daha az güçle geldiğini fark edersiniz. Bir mevsim boyunca sürdürülen küçük, istikrarlı değişiklikler, dört gün süren dramatik bir hamleden daha önemli olma eğilimindedir.

Kısa bir kapanış özeti

Teselli ve kaçınma ikisi de o anda işe yarar ve bu yüzden onlardan vazgeçmek çok zordur. Korkuyu yanıtlamak şimdi gözyaşlarını kurutur ve çocuğa sessizce korkunun yanıtlanması gerektiğini öğretir; çocuğu zor şeyden uzaklaştırmak şimdi odayı sakinleştirir ve çocuğa geçiş yolunun etrafından dolaşmak olduğunu öğretir. İkisi de sevginin başarısızlığı değildir—ikisi de genellikle sevgidir, fazla otomatik uygulanmış. Çıkış yolu küçük ve gösterişsizdir: bir endişe seçin, bir hamleyi değiştirin, tonunuzu sıcak tutun, direnç bekleyin ve ilerlemeyi haftalarla ölçün. Çocuğunuzu teselli etmeyi bırakmaya çalışmıyorsunuz. Küçük bir rahatsızlığın üstesinden, siz önlerinde değil yanlarında dururken gelebileceklerini keşfetmelerine izin vermeye çalışıyorsunuz.

UYGULAMA

- Bugün hafif ve tekrar eden bir endişe seçin ve ona genellikle verdiğiniz teselli ya da kaçınmayı yazın.
- Bunun yerine söylemek için kısa, dengeli bir cümle seçin ("Bunun korkutucu hissettirdiğini biliyorum ve bence bu kısmın üstesinden gelebilirsin") ve endişe her ortaya çıktığında aynı şekilde kullanın.
- Duyguyu onlar için çözmeden yakın ve sıcak kalın ve anın biraz yarım bitmesine izin verin.
- Sonrasında, varsa diğer bakım verenle ikinizin yaptığı tek değişiklik konusunda sessizce anlaşın ve ilerlemeyi günle değil haftayla işaretleyin.

Küçük Adımlar: Çocuğunuzla Birlikte Cesaret Pratiğı

Çocuğunuzun bir doğum günü partisinde bacağıınıza yapıştığını, ışıkları kapalı bir odaya girmeyi reddettiğini ya da okul kapısında gözyaşlarına boğulduğunu hiç izlediniz mi — ve onları koruma isteğıyle her kapıdan taşıyamayacağınızı bilmenin arasındaki o çekişi hissettiniz mi? Çoğu ebeveyn bu anı bilir. Farklı şekillerde gelir.

Bir aile için bu, tek başına uyumayan ve her gece kapıda beliren çocuktur. Bir diğeri için evde sorunsuz olan ama okulda sessiz kalan çocuktur, ya da her yüzme dersinden önce ağlayan ve suya girince eğlenen çocuk. Bazen de aynı endişeli soruyu tekrar tekrar soran bir çocuktur — çıkınca orada olacak mısın? — kaç kez cevaplamış olursanız olun. Ve bazen de sadece kaçınan çocuktur: reddedilen oyun randevusu, direnilen yeni sınıf, koşarak geçilen karanlık koridor.

Bu durumların ortak noktası, fazla büyük hissettiren bir şeyden geri çekilme örüntüsüdür. Çocuk zorluk çıkarmıyor. Durumdaki bir şey riskli olarak kaydedilmiş ve çocuk bildiğı en güvenli yanıtı bulmuş — size doğru gelmek, sessiz kalmak, evde kalmak, uzak durmak.

Altında ne olduğunu anlamak yardımcı olur. Bir çocuk kendini tehdit altında hissettiğinde, bedeni herkesinki gibi tepki verir: kalp hızlanır, kaslar gerilir, dikkat tehlikeye daralır. Bu alarm sistemi bir kusur değildir. Çocuğı trafiğe yürümekten alıkoyan şeydir. Sorun yalnızca, aslında tehlikeli olmayan şeyler için — karanlık, yeni bir öğretmen, yükselen sesler — devreye girmesi ve hızla, beynin düşünen kısmı devreye girmeden çok önce tetiklenmesidir. Küçük bir çocuğun akıl yürütmesi hâlâ inşa halindedir, bu yüzden alarm kazanma eğilimindedir.

Korkmuş bir çocuğa "korkacak bir şey yok" demenin nadiren işe yaramasının nedeni budur. İçeriden bakıldığında korku, düzeltilecek bir görüş değildir. Bedensel bir gerçektir. Çocuğun göğsü sıkışmıştır, midesi altüst olmuştur ve hiçbir cümle hızlanan bir kalple tartışamaz. Önce ihtiyaçları olan şey, hissi ciddiye almanızdır — tehlikenin gerçek olduğunu kabul etmeniz değil, korkunun gerçek olduğuna inandığınızı göstermenizdir.

Mekanizmanın diğeri parçası da korkudan sonra olanlardır: geri çekilme. Çocuk korkutucu şeyden her kaçındığında ve rahatlama hissettiğinde, bu rahatlama beyne bir şey öğretir. Der ki: güzel, kaçtık, korkmakta haklıydık, bunu tekrar yapalım. Böylece örüntü tekrarlanır ve çoğu zaman büyür. Karanlık yatak odasından bir kez muaf tutulan çocuk tekrar muaf tutulmak isteyecektir ve kaçınma her seferinde biraz daha ağırlık kazanır. Bu ne çocuğunuzda bir zayıflık işareti ne de ebeveynliğinizde bir başarısızlıktır. Sadece öğrenmenin nasıl işlediğidir.

Ve bu yüzden bir ebeveyn olarak bunu kırmak çok zordur, çünkü içinizin her parçası korkuyu durdurmak ister. Cevabı onlara vermek, ışığı açmak, evde kalmalarına izin vermek — bunlar sevgi eylemleridir. İşin püf noktası, ki bu hassas bir noktadır, bu sevgiyi başa çıkabildiklerini kendilerinin keşfetmesine yardımcı olan küçük, istikrarlı dürtmelerle birleştirmektir.

Dürtme büyük olmak zorunda değil. Aslında neredeyse sıradan görünecek kadar küçük olduğunda daha iyi işler. Çoğumuzun yaptığı hata, cesaretin bir sıçrama olduğunu düşünmektir — çocuğun aniden karanlık odaya tek başına yürümesi ya da arkasına bakmadan okula girmesi. Gerçek cesaret, çocuğun tırmandığını neredeyse fark etmeyeceği kadar küçük adımlarla inşa edilir.

İşte bugün deneyebileceğiniz bir tane. Tek bir korku seçin, onun en hafif versiyonunu, ve her ikiniz için de yönetilebilir hissedilene kadar küçültün. Diyelim ki korku karanlık koridor. Çocuğunuzdan tek başına yürümesini istemeyin. Bunun yerine, girişte birlikte durun ve ona kadar sayın — sadece orada durun, yarı karanlıkta, siz yanlarında. Hepsi bu. Adım bu. Yarın bir adım daha ileri gidin ya da on yerine on beşe kadar kalın. Büyüklüğü önemli değil. Önemli olan, çocuğun korkarken o şeyi yapması ve korkunun geçtiğini ve kötü bir şeyin olmadığını keşfetmesidir.

Kilit nokta, mümkün olan her yerde adımı çocuğun seçmesine izin vermektir. Onlara sorun: büyük bir uzanma değil, küçük bir uzanma nasıl hissettirir? Adımı tasarlamaya yardım eden çocuk, ona sahip olan çocuktur. Koridora üç adım yürüyüp geri dönmeye karar verebilirler ya da ışık kapalıyken yatağın kenarında bir dakika oturmayla. Neyi seçerlerse seçsinler, saygı gösterin — size ne kadar küçük görünse de. Amaç bugün korkuyu yenmek değil. Amaç, her seferinde küçük bir anla, korkunun hissedilebileceğini ama ona itaat edilmesi gerekmediğini kanıtlamaktır.

Sonra devam etmesini sağlayan kısım gelir: tekrar ve kutlama. İlerlemeden önce aynı küçük adımı birkaç kez tekrarlayın, ta ki uzanma gibi hissettirmeyi bırakana kadar. Ve çocuğunuz yaptığında — yarım yapsa bile, kötü yapsa bile — bunu yüksek sesle fark edin. Belirsiz bir ödül olarak "cesur olduğun için aferin" değil, somut bir şey: "Korkmana rağmen on sayımın tamamı boyunca orada durdun. Bunu gördüm." Tam olarak ne yaptıklarını adlandırmak, çocuğun bunu tekrar yapabileceği bir şey olarak dosyalamasına yardımcı olur.

Adımların Ters Gittiği Yerler

En yaygın tökezleme çok hızlı gitmektir. Çocuk küçük adımı bir kez yapar, gurur duyar ve aniden yetişkinin umudu ileri atlar — ertesi gün tam meydan okumaya baskı yaparız ve

çocuk geri çekilir. Korku geri dolur ve geri çekilme öncekinden daha kötü olur. Bu çocuğun başarısızlığı değildir. Adımın çok büyük olduğunun işaretidir. Böyle olursa, daha küçük versiyona dönün, orada daha uzun kalın ve tekrar uzanmadan önce başarının yerleşmesine izin verin.

Bir diğer tökezleme, kazara kurtarma diyebileceğiniz şeydir. Çocuk karanlık koridorda duruyor, zorlukla nefes alıyor ve içinizdeki her dürtü düğmeye uzanmak ya da onları güvenliğe geri çekmek istiyor. Bazen yapacaksınız. Bu insani ve işi geri almaz. Yardımcı olan, kendinizi nazikçe yakalamanızdır — "Yardım etmek istediğim için ışığı açtım ama bence sen bunu başarabilirdin" — ve yarın tekrar denemektir. Onarım, mükemmel geçişten daha önemlidir.

Bir de korkunun şekil değiştirmesi tökezlemesi var. Okul kapısında yapışmayı bırakan çocuk bu kez eve yürüme konusunda endişelenmeye başlayabilir. Bu normaldir. Korku bir kez yenilen tek bir düşman değildir; yer değiştirir. İnşa ettiğiniz beceriler — küçük bir şeyle yüzleşmek, hisse katlanmak, geçtiğini fark etmek — yeni endişeye de aktarılır. Belirtilerin peşinden koşmuyorsunuz. Bir yöntem öğretiyorsunuz.

Ve zaman konusunda gerçekçi olun. Bu iki haftalık bir proje değildir. Bazı çocuklar için hafif bir korku birkaç gün içinde gevşer; diğerleri için aynı korku aylarca istikrarlı küçük adımlar gerektirir ve geriye giden günler olacaktır. Geriye giden bir gün, ilerlemenin sonu değildir. Öğrenmenin olağan şeklinin bir parçasıdır, tıpkı yürümeyi öğrenen bir çocuğun kimse asla yürüyemeyeceği sonucuna varmadan defalarca düşmesi gibi. İlerlemeyi günlerle değil haftalarla değerlendirin ve çocuğunuzun hızını başkalarınınkisiyle karşılaştırma cazibesine direnin.

Yanınızda Taşıyacağınız Bir Söz

Çocuğunuzun hayatından korkuyu çıkarmaya çalışmıyorsunuz — bu ne mümkün ne de arzu edilir. Onlara daha sağlam bir şey uzatmaya çalışıyorsunuz: korkarken yine de başa çıkma deneyimini. Nazikçe tekrarlanan her küçük adım, onlara korkunun gelip geçen bir his olduğunu ve oradayken ne yapacağına karar verenin kendileri olduğunu öğretir. Bu ders, yenilen herhangi bir korkudan daha değerlidir.

Ve her adımı doğru yapmanız gerekmiyor. Sadece devam etmeniz gerekiyor — küçük adım, tekrar, fark et, ayarla. Bütün yöntem bu. Bugünün adımı yeterli.

UYGULAMA

1. Çocuğunuzla birlikte hafif bir korku seçin ve mümkün olan en küçük ilk adım üzerinde anlaşın — seçime onların da yardım ettiği bir adım.
2. Bugün o tek adımı birlikte yapın, kısa ve belirli bir süre kalarak.
3. Sadece "aferin" demek yerine tam olarak ne yaptıklarını yüksek sesle söyleyin.
4. Biraz büyütmeden önce aynı adımı birkaç kez tekrarlayın; ters giderse daha küçük versiyona dönün.

Ebeveyn Olarak Kendinizi Düzenlemek

Hiç fark ettiniz mi, çocuğunuzun sesi titremeye başladığı anda kendi göğsünüzün de daraldığını — ve odadaki sakın kişinin siz olmanız gerektiğini?

Bu, küçük ve sıradan şekillerde olur. Çocuğunuz bir doğum günü partisinin kapısında bacağınıza yapışır ve siz daha hiçbir şeye karar vermeden çeneniz kilitlenmiş, sesiniz keskinleşmiştir. Çocuğunuz okul sabahı karnının ağrıdığını söyler ve bir anlık bir sinir hissedersiniz, sonra bu sinire dair suçluluk, ardından gerçekten kötü bir şey olduğuna dair bir endişe dalgası. Çocuğunuz karanlıktan korkarak uyanık yatar ve ardından kendinizi de uyanık yatairken, aynı korkuları döngü halinde zihninizde evirip çevirirken bulursunuz. "Korkacak bir şey yok" dersiniz, biraz fazla hızlı, biraz fazla yüksek sesle. Ya da koridor lambasını üçüncü kez kontrol edersiniz, onu onuncu kez rahatlatırsınız ve kendi sesinizin her seferinde biraz daha inceldiğini duyarsınız.

Bunların hiçbirisi sizi kötü bir ebeveyn yapmaz. Bu, alarm sistemi en çok sevdiğiniz kişiye bağlı olan bir insan yapar sizi. Bu bağlantı bir kusur değildir; sizi dikkatli yapan şey tam da budur. Ama şu anlama da gelir: çocuğunuzun korkusu nadiren sessiz bir odaya düşer. Bir başkasının zaten tepki verdiği bir odaya düşer.

Alttaki döngü

İşte düz mekanizma. Korku insanlar arasında bulaşıcıdır ve en hızlı şekilde çocuğun en çok güvendiği kişiden geçer. Çocuklar esas olarak onlara söylediklerimizden öğrenmez. Yüzümüzden, nefesimizden, hızımızdan, kimse izlemiyorken sandığımız anda kendimizi nasıl tuttuğumuzdan okuduklarından öğrenirler. Çocuğunuz korkmuşken siz sakın kalırsanız, sinir sistemine bir mesaj gider — şöyle bir şey: *yetişkin telaşlı değil, demek ki bu atlatılabilir*. Kendi alarmınız çalarsa, tam tersi mesaj ulaşır ve tek bir kelime söylenmeden ulaşır: *yetişkin bile sarsılmış, demek ki bu gerçekten tehlikeli*.

İnsanları hazırlıksız yakalayan kısım burasıdır. Kusursuz bir rahatlatma sunup yine de alarm yayabilirsiniz. Diyelim ki çocuğunuz okul kapısında ağlıyor. Yüzünüz acımayla gerilir ve "sorun yok, endişelenme" derken sesiniz titrerse, kelimeler bir şey söyler, beden başka bir şey söyler ve çocuklar bedene inanır. Bazı rahatlatmaların neden işleri daha da kötüleştiriyor gibi görüldüğü işte bu yüzden: endişenin içinden verilen bir rahatlatmadır bu, dolayısıyla endişeyi yatıştırmak yerine onu doğrular.

Neden tekrarlanıyor

Döngü sürmeye devam eder çünkü her iki taraf da anlaşılır bir şey yapıyordur. Çocuğunuz korku gösterir; siz bunu kendi korkunuz olarak hissedersiniz; onu ortadan kaldırmaya çalışırsınız, çoğu zaman aşırı açıklayarak, aşırı kontrol ederek ya da anın içinden hızla geçerek. Bu çabalar kısa rahatlama patlamaları getirir ve rahatlama güçlü bir öğretmendir. Dolabı bir kez daha kontrol etmek çocuğunuzun bir dakikalığına yatıştırırsa — ve sizi de yatıştırırsa — ikiniz az önce kontrol etmeyi pratik etmiş olursunuz. Korku bir dahaki sefere biraz daha yer kaplar, sizin onu düzeltme ihtiyacınız da öyle.

Sonra içinizde sessizce döngüyü canlı tutan suçluluk vardır. Gergin olduğunuzu fark edersiniz, daha iyisini yapmaya karar verirsiniz ve şimdi sakin olmaya çalışırken kendinizi endişeyle izliyorsunuzdur. Bu öz-izleme başlı başına bir gerginlik biçimidir. Sizi her zaman okuyan çocuğunuz, bir şeyin yönetildiğini fark eder. Bazen kendinizin de gergin olacağını kabul etmek ve sonra gergin hissetmekle gerginliğe göre hareket etmek arasındaki farkı fark etmek daha şefkatli olabilir. Duygu orada olabilir. Odanın kontrolünü ele alması gerekmez.

Sakinlik gerçekte nasıl görünür

Bunun ne olmadığı konusunda dürüst olmak faydalıdır. Bir huzur gösterisi değildir ve korkusuzmuş gibi yapmak değildir. Çocuklar ikisini de görür ve endişeye izin verilmediğini sezen bir çocuk çoğu zaman kendi endişesini saklar. Gerçek istikrar daha sessiz ve daha gösterişsizdir. Genellikle yükü boşaltmak yerine yavaşlamak gibi görünür. Bir konuşma yerine kısa bir cümle gibi görünür. Bir omuza konan el ve cevap vermeden önce alınan bir nefes gibi görünür.

Bazen açıkça "Buradayım ve bunu birlikte çezeceğiz" demek ve sonra işin bir kısmını sessizliğin yapmasına izin vermek gibi görünür. Çocuğunuza kötü bir şey olmayacağına dair bir söz vermiyorsunuz; ona daha sağlam bir şey veriyorsunuz, o da korkusunun yetişkin çökmeden hissedilebileceği deneyimi. Sıradan günler boyunca tekrarlanan bu deneyim, ileride üzerinde duracağı zemini inşa eden şeydir.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Evinizde en sık tekrarlanan anı seçin — okul kapısı, yatma vakti koridoru, doğum günü partisi girişi — ve bedeninizin orada ne yapacağına önceden karar verin. Ne söyleyeceğinize değil; ne yapacağınıza. Konuşmadan önce bir yavaş nefes veriş. Omuzlarınızı bilerek indirin. Sesinizi alçak ve doğal hissettirdiğinden biraz daha yavaş tutun. Bütün adım bu. Sakin hissetmeye çalışmıyorsunuz; göğsünüz darmış gibi hissettirirken bile takip edebileceği küçük bir talimat veriyorsunuz bedeninize.

Sonra ne söyleyeceğinize karar verin ve tek bir kısa cümleyle sınırlayın. Diyelim ki okul kapısı zor nokta. "Biliyorum. Saat üçte burada olacağım" gibi bir şey — bir kez, normal ses tonuyla, yüzünüz olabildiğince yumuşakken söylenmiş. Bir konuşma değil, bir pazarlık değil, günün iyi geçeceğine dair bir sebep listesi değil. Söyleyin, elini sıkın ve gidin. Kısıklık soğukluk değildir; kendi alarmınızın sesinize sızmasını engelleyen şeydir. Uzun rahatlatma genellikle nazik bir yüz takmış endişedir ve çocuklar farkı duyabilir.

Devam ettirmek için düzeltilecek bir şey yerine sonrasında fark edilecek bir şey seçin. Günün sonunda kendinize tek bir soru sorun: konuşmadan önce yavaşladım mı, yoksa acele mi ettim? Not vermek yok, kendinize ebeveyn olarak hüküm vermek yok — sadece gözlem. Yarın aynı anı tekrar seçin. Küçük ve tekrarlanan, büyük ve terk edileni yener: birkaç hafta boyunca istikrarlı şekilde ele alınan bir kapı, bir kahramanca sakın sabahın ardından gelen bir aylık gergin sabahlardan daha fazlasını öğretir. İsterseniz, pratik yaptığınız şeyi başka bir yetişkine anlatın, böylece o an yalnızca kendi kafanızın içinde yaşamasın.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

En yaygın tökezleme, adımın çocuk üzerinde işe yaramasını beklemektir. Nefes verirsiniz, sesinizi alçak tutarsınız, o tek cümlelerinizi söylersiniz — ve çocuğunuz hâlâ ağlar. Bunu başarısızlık olarak okumak kolaydır. Değildir. Adım hiçbir zaman sakın bir çocuk üretmek için bir kaldıraç değildi; duygu oradayken istikrarlı olan kişi olma pratiğiydi. Bu şekilde ölçüldüğünde, alçak ve yavaş kaldığınız zor bir sabah bir başarıdır, sabahın kendisi zor olsa bile.

İkinci tökezleme, kendinizi tepki verirken yakalayıp sonra bunun için suçlulukta boğulmaktır. Kabalaştınız. Dokuzuncu kez aşırı rahatlattınız. Şimdi gece yarısı o anı kafanızda prova ediyorsunuz. Onarım, hatadan çok daha önemlidir: kısa ve sade bir "Ben de orada biraz endişelendim — o benim, senin değil" çocuğunuzun güvenlik hissine kusursuz bir performansın asla yapamayacağı kadar katkı sağlar, çünkü duyguların adlandırılabilceğini ve atlatılabilceğini gösterir. Sonra bırakın gitsin. Hatayı endişelenecek başka bir şeye dönüştürmek, aynı döngüyü farklı bir kılıkta beslemekten başka bir şey yapmaz.

Üçüncü tökezleme, yolun hep düz ilerleyeceğini ummaktır. Daha istikrarlı kapılarla geçen bir haftanız olur, sonra güveninizi tamamen sarsan bir sabah — çoğu zaman yorgun, aceleci olduğunuz ya da zaten başka bir şey taşıdığınız bir günde. Bu bir nüks değildir; sıradandır. Gerçekçi olarak, yeni bir tepki verme biçiminin daha az zorlama hissettirmesi için günler değil haftalar bekleyin, çocuğunuzun davranışının buna yanıt olarak değişmesi içinse daha da uzun. Ve bazen hiç değişmeyecektir, çünkü bazı korkular sadece zaman alır.

İstikrarınız, herhangi bir sabahta kanıtını görseniz de görmeseniz de alttaki sessiz işini yapmaya devam eder.

Kısa bir kapanış özeti

Çocuğunuzun korkusu, başka birinin zaten tepki verdiği bir odaya düşer ve o kişi sizsiniz. Kendi alarminizi kapatamazsınız ve kapatmanıza gerek de yok — sadece odanın kontrolünü ele almasını engellemeniz yeterli. Gerçek istikrar gösterişsizdir: bir nefes veriş, alçak bir ses, kısa bir cümle, bir omuza konan el ve duygunun orada olmasına, onun yüzünden çökmeden izin verme isteği. Tekrarlanan bir an seçin, o anda kendinizi yavaşlatın, sonrasında not vermeden fark edin ve tökezlediğinizde hızla onarın. Bunu sıradan haftalar boyunca yapın ve çocuğunuza sunabileceğiniz en sağlam şeyi veriyorsunuz — kötü bir şey olmayacağına dair bir söz değil, korkunun hissedilebileceği ve yetişkinin ayakta kaldığına dair yaşanmış deneyim.

UYGULAMA

1. Evinizde en sık tekrarlanan anı seçin ve bedeninizin orada ne yapacağına önceden karar verin: bir yavaş nefes veriş, indirilmiş omuzlar, alçak ve biraz daha yavaş bir ses.
2. O an için kısa bir cümle hazırlayın ("Biliyorum. Saat üçte burada olacağım") ve sebep eklemekten ya da fazladan rahatlatma yapmadan bir kez söyleyin.
3. Her akşam kendinize yalnızca tek bir soru sorun — konuşmadan önce yavaşladım mı, yoksa acele mi ettim? — ve aynı anı yarın tekrarlayın.
4. Tökezlediğinizde kısa ve sade bir şekilde onarın ("Ben de biraz endişelendim — o benim"), sonra prova etmek yerine bırakın gitsin.

Ne Zaman Profesyonel Destek Almalı

Çocuğunuzun yaşadıklarının sadece bir dönem mi yoksa tek başınıza verebileceğinizden fazlasını gerektiren bir şey mi olduğunu hiç merak ettiğiniz oldu mu?

Bu soru genellikle sessizce ortaya çıkar, çoğu zaman gece geç saatlerde, zor bir günün ardından. Belki çocuğunuz yine sınıf kapısında ağladı ve siz göğsünüzde o sıkışma hissiyle uzaklaştınız. Belki yatma saati bir saatlik pazarlığa dönüştü: bir bardak su daha, koridoru bir kez daha kontrol etme, yakında olacağınıza dair bir söz daha. Belki çocuğunuz doğum günü partilerini reddetmeye başladı ya da ödev karşısında görevin hak ettiğinden büyük görünen bir çöküş yaşıyor. Ya da belki endişe bundan daha sessizdir — yüzeyde iyi görünen ama aynı kaygılı soruları tekrar tekrar soran, hiç tam olarak yerleşmeyen bir güvenceye ihtiyaç duyan bir çocuk.

Bu durumlar nadiren bir anda ortaya çıkar. Birikirler. Önce birkaç zor sabah, sonra bir hafta boyunca zor sabahlar. Uyum sağlarsınız, idare edersiniz, kendinize bunun normal olduğunu söylersiniz, çünkü büyük ölçüde öyledir. Çocukluk korkular ve endişelerle doludur ve çoğu zamanla, sabırla ve çevresindeki yetişkinlerin istikrarlı desteğiyle gevşer. Bu, büyümenin olağan işidir.

Ama olağan işin yeterli gelmemeye başladığı bir nokta vardır. Ve kafa karıştıran kısım, kimsenin size o noktanın ne zaman geldiğine dair net bir işaret vermemesidir. Çalan bir alarm yoktur. Bunun yerine, bir araya geldiğinde size bir şey anlatmaya başlayan küçük anların yavaş birikimidir.

Kolayca gözden kaçan işaretler

İlk anlaşılması gereken şey, işaretlerin genellikle dramatik olmadığıdır. Profesyonel yardımın yalnızca belirgin krizlerde devreye girdiğini hayal etme eğilimindeyizdir — ve elbette bazen öyledir. Ancak çok daha sık olarak işaretler ince ve haftalar ile aylara yayılmıştır, ki bu tam da onları kolayca göz ardı edilebilir kılan şeydir.

En net işaretlerden biri, endişenin çocuğunuzun dünyasını küçültmeye başlamasıdır. Eskiden yeni şeyler deneyen bir çocuk bunlardan kaçınmaya başlar. Oyun buluşmaları reddedilir, kulüpler bırakılır, bir arkadaşın evine yürümek çok fazla gelir. Bu kademeli olarak gerçekleşir ve her bir kaçınma o anda makul görünür. Ama zamanla daire küçülür. Bu küçülmeye dikkat etmek gerekir, çünkü kaçınma kendini besleme eğilimindedir.

Bir diğer işaret, korkunun genellikle yardımcı olan desteğe yanıt vermeyi bırakmasıdır. Her çocuğun bir sarılma ve sakin bir konuşmayla düzelebilecek kötü günleri vardır. Ama

sabırlı ve tutarlı olduysanız, haftalar boyunca güvence, rahatlık ve nazik teşvik sunduysanız ve endişe öncekinden daha güçlü görünüyorsa — bu bir bilgidir. Bu, yanlış bir şey yaptığınız anlamına gelmez. Bu, bu özel endişenin bir ebeveynin tek başına sağlayabileceğinden farklı bir yardıma ihtiyaç duyabileceği anlamına gelir.

Sonra günlük yaşam meselesi var. Çocuğunuz hâlâ sıradan şeyleri yapabiliyor mu — okula gitmek, uyumak, yemek yemek, oynamak, sevdiği insanlarla bağlantı kurmak? Endişe bu temellere düzenli olarak müdahale etmeye başladığında, sadece zor günlerde değil bir örüntü olarak, dikkate değerdir. Gece gece uyku kaybeden ya da okula devamı bir mücadeleye dönüşen ya da düzgün yemeyi bırakan bir çocuk, davranışı aracılığıyla size bir şey söylüyordur.

Ve son olarak, sıkıntının kendisine bakın. Rahatsız olan bir çocuk ile acı çeken bir çocuk arasında bir fark vardır. Endişe gerçek bir sefalet neden oluyorsa — durmayan gözyaşları, aynı durumlarda ortaya çıkan mide ağrıları veya baş ağrıları gibi fiziksel şikayetler, çoğu zaman üzgün veya içine kapanık görünen bir çocuk — bu süresiz olarak beklenilecek bir şey değildir. Bir çocuktaki sıkıntı bir karakter kusuru ya da disiplin sorunu değildir. Bir işarettir.

Sadece olduğunda değil, tekrarlandığında

Zor bir sabah bir sabah. Bir örüntü başka bir şey.

Belki de en çok tutunmaya değer ayırım budur: En çok önemli olan herhangi bir anın yoğunluğu değil, aynı zorluğun tekrar tekrar geri dönüp dönmediğidir. Bir okul gösterisi öncesinde bir kez panik yapan bir çocuk çok insani bir deneyim yaşıyordur. Her pazar akşamı önümüzdeki hafta için haftalarca panik yapan bir çocuk size bir örüntü gösteriyordur. İlki bir dinleyen kulağa ve biraz güvenceye ihtiyaç duyabilir. İkincisi daha fazlasını istiyordur.

Örüntüler dikkat çekicidir çünkü size endişenin sadece geçip gitmek yerine yerleştiğini söylerler. Ve bir şey yerleştiğinde, herkesin geçmesini umması yüzünden nadiren kendi kendine gider. Doğrudan ele alınması gerekir — bazen iyi araçlara sahip ebeveynler tarafından, bazen de yardım etmek için eğitilmiş biri rehberliğinde.

Yani pratik soru "çocuğum endişeli mi?" değil. Neredeyse her çocuk bir noktada endişelidir. Daha iyi soru şudur: Bu yeterince uzun ve yeterince güçlü bir şekilde devam ediyor mu ki çocuğumun yaşam biçimini değiştiriyor?

Ebeveynlerin kendilerini sorguladığı kısım

Bunu okuyup kendi ailenizi tanıyorsanız, size yardım istemenin aşırı bir tepki olacağını söyleyen küçük bir ses de duyuyor olabilirsiniz. Bununla başa çıkabilmeniz gerektiğini. Diğer ebeveynlerin üstesinden gelebildiğini. Bir profesyonele başvurmanın çocuğunuzu bir şekilde etiketleyeceğini ya da endişeyi olduğundan büyüteceğini.

Bu sesi doğrudan adlandırmak gerekir, çünkü birçok aileyi yerinde tutuyordur. Destek istemek ebeveynliğin başarısızlığı değildir. Bu, çocuğunuzu inatçı bir öksürük için doktora götürmenizi sağlayan aynı içgüdüdür — onu sağlıklı tutamadığınız için değil, bazı şeylerin doğru uzmanlığa ihtiyaç duyduğu için. Duygusal ve psikolojik zorluklar farklı değildir. Erken yardım istemek aşırı bir tepki değildir; genellikle var olan en orantılı yanıttır.

Çok uzun beklemeye bağlı daha sessiz bir bedel de vardır. Bir çocuğun dünyası ne kadar uzun süre küçük kalırsa, ona geri adım atmak o kadar zorlaşır. Küçük bir daire olarak başlayan kaçınma, zamanla kendini daha da daraltma eğilimindedir. Geç değil erken ulaşmak genellikle herkes için daha naziktir.

Bunların hiçbirisi daha fazla endişelenmek için bir neden bulmakla ilgili değildir. Kendi gözlemlerinize güvenmekle ilgilidir. Çocuğunuzu herkesten iyi tanırırsınız. Bir süredir bir şeyler ters gidiyorsa — endişe tekrar tekrar geri dönüyorsa, sıradan yaşama müdahale ediyorsa, verdiğiniz destekle yumuşamıyorsa — bu sizin endişeli olmanız değildir. Bu sizin dikkat ediyor olmanızdır.

Bu bölümün ikinci yarısında, gerçekten ulaştığınızda ne olduğuna ve bu adımı bunaltıcı değil yönetilebilir hissettirecek şekilde nasıl atacağınıza bakacağız.

Geç değil erken ulaşmak, her şeyi büyütme yerine küçültme eğilimindedir.

Bugün atabileceğiniz küçük bir adım

Bir plana, bir teşhise veya bir konuşmaya ihtiyacınız yok. Bir telefon görüşmesine ya da bir e-postaya ihtiyacınız var. Bütün adım bu.

Çocuğunuzu zaten tanıyan biriyle başlayın — aile hekiminiz, çocuğunuzun öğretmeni ya da okul danışmanı. Sorunun mükemmel bir tanımıyla gelmek zorunda değilsiniz. Tek bir cümle yeterlidir: "Çocuğumun ne kadar endişeli olduğu konusunda endişeleniyorum ve neyin yardımcı olabileceğini konuşmak istiyorum." Bu cümle bir kapı açar ve karşı taraftaki kişi bunu duymaya alışkındır. Aramak istemiyorsanız, kısa bir mesaj gönderin. İletişimin biçimi önemli değildir; onu yapmak önemlidir.

Sonra bu akşamdan başlayarak basit bir kayıt tutun. Bir ya da iki hafta boyunca her günün sonunda bir iki satır not edin: zor an neydi, ne zaman oldu ve ne kadar sürdü. Ayrıntılı bir şey değil — telefonunuza bir not yeterli. Bu boş bir iş değildir. Biriyle oturduğunuzda, bu notlar hikâyeyi stresli bir günde hafızanızın anlatacağından çok daha iyi anlatacak ve şu anda yalnızca hissettiğiniz örüntüyü fark etmenize yardımcı olacaktır.

Ve ilerleme sayılan şeyin çıtasını düşürerek adımı sürdürün. Bu hafta endişeyi çözmeye çalışmıyorsunuz. İletişim kurmaya ve biraz bilgi toplamaya çalışıyorsunuz. İlk arama bir yere varmazsa, bir sonraki kapıyı deneyin. Buradaki ısrar kararlılıktan çok basit tekrara benzer: sor, bekle, takip et, tekrar sor.

İnsanların genellikle tökezlediği yer

İlk tökezleme beklemenin kendisidir. Aramayı yaparsınız ve randevu üç hafta sonradır ve o üç hafta içinde endişe hafifliyor gibi görünür. Çocuğunuzun birkaç iyi günü olur ve aşırı tepki verip vermediğinizi, iptal edip etmemeniz gerektiğini merak etmeye başlarsınız. Bu son derece yaygındır ve önceden ne yapacağınıza karar vermeye değer. İyi bir kural: iyi bir hafta yüzünden iptal etmeyin. Aradığınız neden örüntüdür ve iyi bir hafta onu silmez. Randevuya gidin ve eğer gerçekten iyileştirse, oraya vardığınızda söyleyin. Bu da yararlı bir bilgidir.

İkinci tökezleme, ilk konuşmanın bir yanıt gibi hissettirmesini beklemektir. Genellikle değildir. İlk görüşme genellikle bilgi toplamakla ilgilidir — sizinki ve onlarınki — ve umduğunuzdan daha yavaş ve daha az kesin hissedebilir. Bu işe yaramadığının işareti değildir. Dikkatli yardımın başlangıcı böyledir. Doğru uyum olup olmadığına karar vermeden önce birkaç seans verin ve eğer bir şey gerçekten ters geliyorsa — yaklaşım, uyum, size hitap edilme biçimi — bunu söyleme ya da başka bir yer arama hakkınız vardır.

Üçüncü tökezleme evde, randevudan sonradır. İyi niyetlerle dönersiniz ve her şeyi bir anda değiştirmeye çalışırsınız ve bir hafta içinde bütün plan çöker. Küçük ve istikrarlı, kapsamlı ve terk edilmiş yener. Bir şey seçin — daha sakın bir yatma rutini, çocuğunuzun endişe yükseldiğinde kullanabileceği kararlaştırılmış bir işaret, sınıf kapısında daha kısa bir vedalaşma — ve başka bir şey eklemekten önce bunun normal hale gelmesine izin verin.

Değişimin ne kadar sürdüğüne gelince: dürüst olmak gerekirse, kimsenin istediğinden daha uzun. Çocukluk endişesindeki iyileşmeler temiz bir yukarı çizgi yerine iyi ve kötü haftaların karıştığı küçük artışlarla gelme eğilimindedir. Günler değil haftalar ve aylar verin ve ilerlemeyi herhangi bir tek güne göre değil gidişatın yönüne göre değerlendirin.

Kısa bir kapanış özeti

Profesyonel destek istemek son çare değildir ve ebeveynliğiniz hakkında bir hüküm değildir. Sıradan destek istikrarlı ve sabırlı olduğunda ve endişe hâlâ gevşemediğinde yaptığınız şeydir. Dikkat edilmesi gereken işaretler küçülen bir dünya, teselliye yanıt vermeyi bırakan korku, zorlaşan günlük yaşam, gerçek sıkıntı ve — hepsinden önemlisi — tekrar tekrar eden bir örüntüdür. Bu sayfalarda ailenizi tanıyorsanız, sonraki adım küçüktür: bir arama, bir mesaj, gördüklerinizin kısa bir kaydı. Başlamak için bu yeterlidir.

UYGULAMA

1. Bugün aile hekiminize, çocuğunuzun öğretmenine veya okul danışmanına kısa bir mesaj gönderin ya da bir arama yapın: "Çocuğumun ne kadar endişeli olduğu konusunda endişeleniyorum — neyin yardımcı olabileceğini konuşmak istiyorum."
2. Önümüzdeki iki hafta boyunca her akşam günün en zor anı hakkında bir iki satır yazın: ne oldu, ne zaman oldu, ne kadar sürdü.
3. Şimdi ilk randevuyu sadece iyi bir hafta yüzünden iptal etmeyeceğinize karar verin — katılın ve örüntüyü dürüstçe tanımlayın.
4. İlk görüşmeden sonra evde denemek için küçük bir değişiklik seçin ve bir başkasını eklemekten önce bir ay boyunca sürdürün.

Daha derine inmek isteyenlere

- Charles H. Elliott, Ph.D., *Overcoming Anxiety for Dummies*, 2002 · ISBN 9781119998273
- China Martens, *The future generation*, 1990 · ISBN 9781629634500
- Jeanne Ellis Ormrod, *Essentials of educational psychology*, 2006 · ISBN 9780133018103
- Jessica Lahey, *The gift of failure*, 2015 · ISBN 9781780722450
- Joy Berry, *Separation*, 1984 · ISBN 9780516021317
- Judith Viorst, *The good-bye book*, 1988 · ISBN 9780689313080

— Son —