

ÇÜNKÜ O DAHA ÇOCUK

Çocuğunuzu Şefkatle Yetiştirmek İçin
İlham Veren Dokuz Hikâye



—
Çocuk
Gelişimi
—

SENEM HAN UYSAL

Senem Han Uysal, 2007 yılında Boğaziçi Üniversitesi Okul Öncesi Eğitimi Bölümü'nden mezun oldu.

Boğaziçi Üniversitesi'nde Yetişkin Eğitimi alanında okulöncesi dönemde çocuğu olan annelerin eğitim ihtiyaçları üzerine yazdığı tezle yüksek lisansını tamamladı. Üniversite yıllarında okulun tiyatro kulübünde ve sonrasında Tiyatro Boğaziçi bünyesinde amatör olarak tiyatroyla uğraştı.

2003-2015 yılları arasında, özel okullarda okulöncesi öğretmenliği, yaratıcı drama liderliği, İngilizce öğretmenliği, zümre başkanlığı gibi görevler üstlendi.

2015-2022 yılları arasında kurucu ortağı olduğu Neşeli Fikirler bünyesinde eğitim danışmanlığı, anne baba eğitmenliği, müfredat tasarımı, öğretmen koçluğu, anaokulu kurulumu, atölye ve seminer içeriği oluşturma ve uygulama gibi görevlerde çalıştı. Türkiye'nin pek çok farklı ilinden anne babalar, öğretmenler ve çocuklarla çalışma fırsatı buldu. Kızı Nil'in doğmasıyla birlikte ebeveynlik üzerine yaptığı çalışmalara yoğunluk verme kararı aldı. 2020 yılından beri sosyal medya hesaplarında anne babaları bilinçlendirmek üzere paylaşımlar yapıyor. Anne babalara, uzmanlara ve şirketlere pozitif sınırlar koyma, ağlamalar ve öfke nöbetlerini şefkatle yönetme, yaratıcılık ve düşünme becerilerini geliştirme gibi pek çok farklı konuda eğitimler veriyor.

Bağlanma temelli bir ebeveynlik yaklaşımını benimseyen Uysal, Attachment Parenting International akredite ebeveyn eğitmenidir.

ÇÜNKÜ O DAHA ÇOCUK

Çocuğunuzu Şefkatle Yetiştirmek İçin İlham Veren Dokuz Hikâye

Yazan: Senem Han Uysal

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mart 2023 / ISBN 978-625-6417-26-7

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Çünkü O Daha Çocuk

Çocuğunuzu Şefkatle Yetiştirmek İçin
İlham Veren Dokuz Hikâye

Senem Han Uysal

Anneme, Ozan'a ve gözbebeğim Nil'e...

İçindekiler

Önsöz	11
1. Çocuğumun dünyasını nasıl anlarım? <i>"Timsah balığı yer!"</i>	17
2. Hem güvenle bağlı hem bağımsız bir çocuk yetiştirebilir miyim? <i>"Bu çocuk sana güvenli bağlanmamış bence!"</i>	36
3. Şefkatli sınırlarla yol göstermek mümkün mü? <i>"Ne istediğimi çok iyi bilen bir çocuğum!"</i>	70
4. Çocuğumdan hiçbir beklentim yok, olmalı mı? <i>"Annem İtalya'da mimarlık okuyacaksın diyor!"</i>	97
5. Benim çocuğum başarır! <i>"Gerçeküstü bir resim çizdim!"</i>	124
6. Kendi kendine oynaması için neden çocuğumun liderliğini takip etmeliyim? <i>"Domatesimiz nerede?"</i>	148
7. Eyvah çocuğum yine ağlıyor! <i>"Beni anlamıyorsun baba!"</i>	176

8. Çocuğumun öfkesine başka bir gözle bakabilir miyim? <i>"Seni sevmiyorum anne!"</i>	199
9. Ay bu çocuk hiçbir şey yemiyor! <i>"Hadi annecim bir lokma daha..."</i>	232
Referanslar.....	253

Önsöz

Çocuğunuzla asla bitmeyecekmiş gibi hissettiğiniz günler yaşadınız mı? Sanki ne söylerseniz tersini yaptığını, sizi sinir etmek için elinden geleni ardına koymadığını düşündüğünüz anlar oldu mu? Uzman da olsam benim anne kimliğimle “Bilerek yapıyor, benimle inatlaşıyor, her şeyin farkında” diye aklımdan geçirdiğim o anlarda sakinleşmemi sağlayan bir cümle var: “Çünkü o daha çocuk!” Çocuğumla benim aslında hiç de eşit koşullarda olmadığımızı hatırlatan, bir anlamda sihirli bir cümle bu. Tartının bir tarafına 39 yıllık ömrümü, hayat tecrübemi, yaşadığım onca şeyi, diğer tarafa, onun üç senelik kısacık hikâyesini koyduran cümle. Benim tarafım o kadar ağır basıyor ki, o ne yaparsa yapsın, ne kadar “olgun” davranırsa davranırsa bu eşitsizliği bozamaz. Ama ben bunu her daim aklımda tutarak sakin kalmaya, şefkatle bağ kurmaya, gözümde büyüttüğüm o kocaman aksiliklerin aslında çoğu zaman aynı sebebe dayandığını kendime hatırlatabilirim: Çünkü o daha çocuk!

Elbette şefkatli ve sakin bir ebeveynlik sürdürmenin bu kadar kolay olmadığını biliyorum. Ama bana ilham veren bu cümle size de iyi gelsin istedim. Deneyimlerimi ve birikimimi bu kitap aracılığıyla sizinle paylaşarak çocuğunuzun gelişimini, duygularını ve düşüncelerini daha iyi anlamanızı sağlamak istedim. Bu sayede anne babalık yolculuğunuzu bir nebze kolaylaştırmak ve böylece daha keyif alacağınız bir hale dönüştürmek en büyük dileğim. Bu kitabı şu anda elinize alıp okumaya başladığınız için o kadar mutluyum ki! Uzun süredir çocukların dünyasına yakından bakan, onların inanılmaz potansiyelleriyle büyülenen bir eğitimci ve bir anne olarak düşüncelerimi sizinle paylaşma fırsatı bulduğum için de çok heyecanlıyım.

Hem çocuklara hem öğretmenlere hem de anne babalara öğretmenlik yapma fırsatı bulmuş şanslı bir insanım. Yaklaşık on yıl boyunca 2-6 yaş arası çocukların öğretmenliğini yaptım. Bütün bir günü çocuklarla geçirmek beni kişisel olarak çok zenginleştirdi. Her gün yüzümü gülümseten, beni şaşırtan ve hayata bağlayan hikâyelerle döndüm eve. Anaokulu öğretmenliği, eğer hakkını vererek yaparsanız, çok meşakkatli ve yorucu bir meslektir. Gün boyu 15-20 çocuğa odaklanmak, hepsine kulak vermek, ihtiyaçlarını karşılamak, gelişimlerini takip etmek ve desteklemek gün sonunda koltukta uyuyakaldığım bir yorgunlukla bitiyordu. Ama halimden hiç şikâyet etmedim. Çünkü bu yorucu olduğu kadar besleyici ve mutluluk verici bir deneyimdi. 2015-2022 yılları arasında öğretmenliğe mola verip sevgili Canan'la Neşeli Fikirler isimli bir sosyal girişim kurdum. Eğitime dair ideallerimizi gerçekleştirme, daha fazla çocuğa kaliteli bir eğitim sunma fırsatıydı bu bizim için. Bu sayede Türkiye'nin dört bir tarafında öğretmenlerle, anne babalarla ve dolaylı olarak çocuklarla buluştum. Ülkemizin farklı bölgelerinden, farklı kültürel yapılar içinde büyüyen çocukların hikâyeleri beni daha da zenginleştirdi.

İki yıl önce kızım Nil'i kucağıma aldığımda ise benzer ama bambaşka bir dünyaya adım attım. "Anne olunca anladım!" cümlesini sevmiyorum ama Nil'le büyümek çok şey kattı bana. Çocuklarla çalışan bir uzman olarak annelik, deneyimsel bir zenginlik ve anneleri daha iyi anlama kabiliyeti verdi. Hem öğretmenlikte hem annelikte yaşadığım bu farklı deneyimler çocukların hayata bakış açısının eşsizliğini ve naifliğini daha iyi kavramama sebep oldu. Onların dünyasını anladıkça, kendime, öğretmenliğime, anneliğime dair de pek çok şey keşfettim. Ve hayata onların gözünden bakabilmek bana tarifsiz bir yaşama sevinci verdi. Şimdi bu sevinci ve kavrayışı sizinle de paylaşma zamanı.

Öğretmenlik ve danışmanlık yaptığım yıllar bana, onlarca çocuğu, aileyi ve öğretmeni çok yakından tanıma ve gelişimlerini inceleme fırsatı sundu. Her birinin birbirinden çok farklı, çok şahsına münhasır ve bir o kadar da ortak dünyalarına konuk olmak teorik bilgilerimin gerçek yaşamla buluşmasını sağladı.

Bunu çok önemsiyorum, çünkü teorinin gerçek yaşam deneyimleriyle harmanlandığında çok daha etkili sonuçlar doğurduğunu düşünüyorum. Aksi halde bu teorik bilgilere anne babaların çok mesafeli yaklaştığını görüyorum. Meslek hayatım boyunca “Çocuk yetiştirmek kitaplardaki gibi olsaydı...” cümlesini pek çok kere duydum. Elbette her şeyi kitaplarda yazdığı gibi hayata geçirmemiz imkânsız. Hiçbirimiz mükemmel ebeveynler olamayız, olmamıza da gerek yok. Ancak yeterince iyi ebeveynler olabilmemiz için bilimsel bilgiyi kullanabiliriz. Çocuğumuzu daha iyi anlamak, davranışlarının ne anlama geldiğini keşfetmek için bilimin bize yol göstermesine izin verebiliriz. Bunun gerekli, önemli ve bizim işimizi kolaylaştıracak bir şey olduğundan emin olabilirsiniz. Bu kitapta, teori ile pratiğin bir harmanını bulacaksınız. Özellikle son on yıl içinde yapılmış araştırmaların sonuçları ile öğretmenlik ve danışmanlık tecrübelerimi birleştirerek size keyifli, faydalı, bilimsel ve eğlenceli bir okuma sunmaya çalıştım.

Yıllardır çocuklarla çalışan bir insan olarak Nil’i ilk kucağıma aldığımda yaşadığım şaşkınlığı tarif etmem mümkün değil. Tam anlamıyla sudan çıkmış balığa dönmüştüm. Hastaneden çıkacağımız günü hiç unutmuyorum. İlk birkaç günü eksik olmasınlar, hemşirelerin yardımıyla kolayca atlatmıştık. Nil’in altını değiştiriyorlar, emmekte zorlanınca gelip yardım ediyorlardı. Artık taburcu olabileceğimi söylediklerinde yaşadığım paniği tahmin edemezsiniz. Kesinlikle eve gitmek istemiyordum, ömür boyu burada kalıp bebeğimi büyütebilirdim. “Evde tek başına bu bebeğe bakmak mı? Yapamam ki!” diye düşünüyordum. Sezaryen yüzünden dikişlerim çok acı veriyordu ve hareket etmek istemiyordum.

Dışarıda feci bir fırtına vardı. Eşim bebeği sımsıkı giydirdi, bütün eşyaları hazırladı, tam hastaneden çıkacakken bir de baktık ki Nil kakasını yapmış. Aman Allahım ne yapacağız şimdi? Bugünden baktığımda böyle hissettiğimize inanamıyorum ama öyleydi işte. Eşim bebeğin altını değiştirmeye çabalarken ben karşısında kahkahalarla gülüyordum. Eşimin, böyle davranmama çok sinirlenmesini ve çaresizliğinin daha da artmasını hiç unutamayacağım. Evet, yanlış duymadınız; eşim iki kilo üç yüz gramlık bebeğimizin

altını değiştirmek için soğuk terler dokerken, ben kahkahalarla gölüyordum, çünkü sinirim bozulmuştu. Hormonlarım adeta içimde parti yapıyordu. Hayatı boyunca mantıklı davranmış, en azından bunun için çabalamış bir insan olarak böyle davrandığıma inanamıyordum. Aşırı üzgündüm ama kahkaha atıyordum. Eşim de, hem çok panik olmuş hem de böyle davrandığım için çok sinirlenmişti. Sonunda hemşireleri çağırđık ve bebeğin altını son bir kez değiştirmelerini istedik. Kazasız belasız eve döndük, ama ne dönüş. Bütün gece ağladım, bebeğime asla iyi bakamayacağımı düşünüyordum. Emzirmeye uygun kıyafetler bile almamıştım, bunu nasıl düşünmemiştim. Kesinlikle iyi bir anne olamayacaktım. Takip eden günlerde Nil'in kilo alamaması, emzirmeyi bir türlü "beceremem" ve mama vermek zorunda kalmam bu duygumu daha da pekiştirdi. Artık emindim; yetersizdim, annelik işini becerememiştim, kötü bir anneydim.

Okuduğum bütün yazılar, Instagram postları, doğal annelik üzerine söylenen her şey başarısızlığımı perçinliyordu. Normal doğum değil sezaryen yapmıştım, emzirmeye çabalıyordum ama mama da veriyordum. Olmamıştı işte! Herkesin kolaylıkla ve doğal bir şekilde başardığı şeyleri ben yapamamıştım. Başarısızdım! Çok okuduğum için mi olmuştu, çok stres yaptığım için mi? Belki de fiziksel bir kusurum vardı. Keşke daha çok spor yapsaydım, daha sağlıklı beslenseydim, keşke daha az okusaydım, akışına bıraksaydım her şeyi, keşke normal doğum için daha fazla ısrar etseydim. Ah bu pişmanlıklar hiç bitmiyordu, her geçen gün yenisi ekleniyordu. Üstelik bebeğimi anlamakta çok zorlanıyordum; aç mıydı, uykusu mu vardı, neden huzursuzlandı ki? Altı mı pislendi acaba? Aaa evet, bezi dolmuş; yaşasın bebeğimi anladım, sıkıntısının ne olduğunu tahmin ettim, anneyim ben, belki de o kadar umutsuz bir vaka değilimdir.

İnanın abartılı görünse de bu anların, duyguların hepsini size aktarabildiğimden çok daha şiddetli bir biçimde bir bir yaşadım. İlk doğduğunda Nil'i hiç sevmeyecekmişim gibi hissetmişim. Bebeğimle bağ kurmayı bile becerememiştim. Yeni bir annenin bebeğini sevmesi zaman alabilir, bu anormal bir durum değil. Ama

doğumdan önce öyle hikâyeler dinledim ki, bebeğime ilk görüşte âşık olamadığım için bile suçlu hissettim kendimi. Bir hemşire bana, “Doğum yaptığında her şeyi pespembe göreceksin, öyle iyi hissedeceksin” dedi. Oysa benim hissettiğim şey acı ve bolca kaygıydı. Zamanla her şey yerli yerine oturdu, hormon bulutları dağıldı ve ben sakinleştim. Ama bu tahminimden çok uzun sürdü ve o sırada yaşadıklarım beni gerçekten çok zorladı. Yalnız olmadığımı hissetmek, birçok annenin benzer süreçlerden geçtiğini görmek bana çok iyi geldi. Yavaş yavaş bebeğimi anlamaya, onunla daha uyumlu, daha sevgi dolu bir ilişki kurmaya başladım.

Bu hikâye size tanıdık geldi mi? Eminim hepimizin hikâyesi çok farklı da olsa ebeveynlikte zorlandığımız, yetersiz hissettiğimiz anlar olmuştur. O anlarda hem bilimsel olarak doğru hem de keyifle okuyacağımız kaynaklara ulaşmak bence çok önemli. Umarım bu kitap da sizin zihninizde böyle bir yere oturur. Yargılayıcı olmayan, bir şey tembihlemeyen deneyim paylaşımları benim çok işime yaramıştı. Sonrasında da deneyimlerimi, aldığım eğitim ve mesleki tecrübelerle birleştirerek paylaşmak için güçlü bir arzu hissettim. Instagram sayfamı açmamın da, bu kitabı yazmamın da temel motivasyonu buydu. İnsanlara bir faydam dokundukça, onlarla ilişkide oldukça mutlu olan biriyim. Sosyal medya sayesinde ve bu kitabı yazarak daha fazla ebeveyne ulaşmak kendimi çok mutlu hissetmemi sağladı. Bu kitabı çocuğunuzun hayata bakış açısını, gelişimini, dünyasını daha iyi anlamanıza katkı sunmak için yazdım. Kitapta verdiğim örneklerle yalnız olmadığınızı ve zorlu ebeveynlik yolculuğunda omzunuzda bir el olduğunu hissedeceğinizi hayal ettim. Umarım bu hayalime bir nebze olsun kavuşurum.

Kitabı yazarken okumanızı kolaylaştırmak için karşımda oturup beni dinlediğinizi düşündüm. Bana kahve içmeye uğramışsınız ve ebeveynliğimiz üzerine sohbet ediyoruz gibi düşünerek yazdım. Anlaşılabilirliğin önünde teknik bir engel oluşturmak istemediğim için yazım dilini olabildiğince basit tuttum. Dil ne kadar basitse, içeriğin o kadar güçlü olması gerektiğine inanıyorum. Yazdığım her şeyi uzun yıllardır aldığım eğitime, yaptığım akademik

çalışmalara ve bilimsel kaynaklara dayandırdım. Bunu çocuklarla, öğretmenlerle ve anne babalarla yaşadığım deneyimlerle harmanladım.

Kitabın her bölümü, çocuklarla çalışırken yaşadığım gerçek bir hikâyeye açılıyor. Aslında beni bu kitabı yazmaya iten de bu hikâyelerdi. Hikâyelerin hiçbiri kurgu değil ama etik kurallar gereği isimleri değiştirerek yazdım. Ardından her bölümde bu hikâyeden çıkardığım öğretileri, bilimsel bilgiler ve bolca örnek eşliğinde açıkladım. Her bölüme günlük yaşamınızda rahatlıkla kullanabileceğiniz pratik önerilerden oluşan “Hızlı ipucu” kısımlarını ekledim. Ayrıca bölüm sonlarında sizin için konuyu toparladığım kısa bir özet de yazdım. Böylece kitaba tekrar ve hızlıca dönmek istediğinizde Hızlı ipucu ve özet kısımlarından kolaylıkla faydalanabileceksiniz.

Son olarak şunu söylemek istiyorum; hepimiz yeterince iyiyiz! Yargılayıcı bir dil kullanmaktan ne kadar kaçsam da, çocuğumuzun gelişimi için ideal koşullardan, ideal ebeveyn tutumlarından bahseden bir şeyi okumak bazen kendimizi yetersiz hissettirebiliyor. Bu duyguyu hissetmeniz isteyeceğim en son şey. Bu nedenle bu kitabı okurken, “Bunları neden yapmıyorum, yeterince iyi bir ebeveyn değil miyim?” demek yerine, “Bu deneyimler, bilgiler ve fikirleri kendi ebeveynlik tarzıma uygun hale nasıl getirebilirim?” yaklaşımında olmanızı öneririm. Bu kitabı okuyorsanız zaten çocuğunuz için iyi bir şeyler yapmaya çabalyorsunuz demektir. Önemli olan, ebeveynlik yolculuğunu hatasız sürdürmek değil, çocuğumuzu iyi yetiştirme hevesimizin ve gelişme arzumuzun tükenmemesi. Çocuğumuzu daha iyi anlamanızı sağlayacak keyifli okumalar dilerim...

Çocuğumun dünyasını nasıl anlarım?

“Timsah balığı yer!”

İpek

Ben İpek, 4 yaşındayım. Küçük olduğumu düşünebilirsiniz. Ama unutmayın ki ben bir sürü çocuğun ablasıyım. Okula gidiyorum ve okulu seviyorum, bence eğlenceli bir yer. Bir sürü arkadaşım var, öğretmenimi de seviyorum. Bana hiç bağırmıyor, ona istediğim zaman sarılabiliyorum. Bize güzel şeyler öğretiyor.

Geçen gün bence çok basit bir etkinlik yaptırdı. Hemencecik yaptım, bebek işiydi. Bize üçe bölünmüş bir kâğıt ve bir sürü hayvan resmi verdi. Hayvanları bazı özelliklerine göre gruplandırmamızı istedi: havada yaşayanlar, suda yaşayanlar ve uçabilenler. Ben önce balığı suda yaşayanlar grubuna koydum. E tabii timsahı da havaya yapıştırdım. Bu durum öğretmenimi biraz şaşırttı galiba. Bana çok kolay sorular sordu:

“Timsahlar nerede yaşar İpekciğim?”

“Bilmiyor musun öğretmenim, tabii ki suda yaşar!”

“Biliyorum aslında, ama sen onu uçabilen hayvanlar bölümüne yapıştırdınca kafam karıştı.”

“Öğretmenim iyi de suya önce balık koydum, timsahı da oraya yapıştırsam timsah balığı yer!”

“Tamam şimdi anladım, çok iyi düşünmüşsün İpekciğim.”

Neyse ki ona anlatınca neden böyle yaptığımı anladı. Büyükler dinleme konusunda pek iyi değil ama öğretmenim beni dinledi. Bazen ben bir şey düşünüyorum ama anlatınca ne demek istediğimi anlamıyorlar. Babam mesela, hiç tahmin etmediğim bir

şeye kızıyor, kızardığı şeye gülüyor. Benim de kafam karışıyor. Sonuçta ablayım ama o kadar da büyümedim yani!

Aslı Öğretmen

Merhaba ben öğretmen Aslı. Anaokulu öğretmeniyim, işimi ve çocukları çok seviyorum. Geçen gün beni şaşırtan bir olayı anlatmak istiyorum size. 4 yaş sınıfım için hayvanlar temamıza uygun bir etkinlik hazırlamıştım. Çocuklarla önce hayvanların özellikleriyle ilgili sohbet ettik. Farklı hayvanların hareketlerini canlandırdık. Sonra çocuklardan verdiğim hayvan resimlerini yaşadıkları yere göre gruplandırmalarını istedim.

Biraz önce bütün sorduğum sorulara doğru yanıt veren, konuya hâkim olduğunu bildiğim İpek'in çalışması beni hayal kırıklığına uğrattı. Kesin bu çocuk doğru yapar dediğim öğrencim timsahı yanlış yere, uçan hayvanların yanına yapıştırmıştı. Tam bu yanlış düzeltmek üzere İpek'e doğru gitmiştim ki aklıma geçenlerde okuduğum bir yazı geldi: "Düzeltemeyin, sadece dinleyin!"¹

Hadî dedim hemen düzeltmeyeyim, önce bir dinleyeyim.

"Timsahlar nerede yaşar İpekçiyim?"

"Bilmiyor musun öğretmenim tabii ki suda yaşar!"

"Biliyorum bilmez miyim, ama sen beni çok iyi dinlemedin galiba, çünkü timsahı uçan hayvanlara yapıştırmışsın!" demek geçti içimden. Ama derin bir nefes aldım. Onun düşüncesini öğrenebileceğim şekilde yargı içermeyen bir yorum yaptım.

"Biliyorum aslında, ama sen onu uçabilen hayvanlar bölümüne yapıştırdınca kafam karıştı."

"Öğretmenim iyi de suya önce balık koydum, timsahı da oraya yapıştırsam timsah balığı yer!"

"Tamam şimdi anladım, çok iyi düşünmüşsün İpekçiyim."

Ay resmen utandım! El kadar çocuk ne kadar duyarlı bir yaklaşım geliştirmiş. Ben de hâlâ yanlışları düzeltme peşindeyim. Meslek hastalığı işte, doğruyu "öğretmek" zorunda hissediyorum kendimi. Neyse ki düzeltmedim, kendimi tutabildim. Bugün yine bir çocuk, hayata dair bana bir yetişkinin öğretemeyeceği bir yaklaşım öğretti.

Çocuklarınızı düzeltmeyin, sadece dinleyin!

Bu hikâyedeki Aslı Öğretmen benim. İpek de benim ilk öğrençilerimden biri. Çocuklarla çalıştığım bunca yıl boyunca buna benzer onlarca olay geldi başıma. Birçoğunda yetişkinlerin çocukları nasıl yanlış anladığına, onlara korkutucu ve karışık mesajlar ilettiklerine şahit oldum. Çocukların da anlaşılmanın verdiği derin üzüntüyü ne kadar yıkıcı yaşadığına...

İki çocuğunun kavgaya seslerini duyan baba mutfaktan koşarak yanlarına gelir. Ağlayan çocuğu teselli eder. Öfkeli olanı, diğerinin ağlamasına sebep olduğu için azarlar. Ama bilmediği şey, aslında ağlayan çocuğun diğerine vurduğu, diğerinin de bundan dolayı öfkelenmesidir. Kendisine vurulan çocuk anlaşılmadığı için daha da öfkelenir.

Annesi kızını ellerini yıkaması için basamağına çıkarmış ve işine geri dönmüştür. Banyoya geri geldiğinde kızının boyalı sulu-boya fırçasına sabun sıkarak aynaya sürdüğünü görür. "Ne yaptın böyle, ortalığı mahvetmişsin!" diye bağırır. Oysa küçük kız, geçen gün annesinin banyo fırçasıyla banyoyu temizlemesini taklit ediyor, aslında aynayı temizlemeye çalışıyordu.

Babası telefonuyla meşgulken oğlu elindeki sticker kâğıdını hızlı hızlı babasının yüzüne sürter. Kâğıdın keskin tarafı adamın yüzünü acıtır ve çocuğuna bağırır: "Canımı yaktın, çok ayıp, cezalısın!" Oysa çocuk geçen gün babasıyla oynadığı gıdıklama oyununu oynamaya çalışıyordu. Çünkü işten yorgun argın gelen babası son on dakikadır başını telefondan kaldırmamıştır. Ama oğlunun onunla oynamaya, babasının ilgisine ihtiyacı vardır.

Anlatmak istediklerini anlamaya çalışmadan çocukları düzeltmek sadece öğretmenlere özgü bir durum değil. Yetişkinler olarak genellikle böyle davranıyoruz. Son derece iyi niyetli bir şekilde çocuğumuza doğruyu öğretmek için yapıyoruz bunu. Ama burada da gördüğümüz gibi aslında ona doğruyu öğretme çabasına girmeden önce, çocuğumuzun duygularını, düşüncelerini anlamaya çalışmak gerekiyor. Çünkü o, hayatı bizim gördüğümüzden çok daha farklı görüyor. Ve bu yanlış değil, bu düzeltmemiz gereken

bir şey değil! Aksine, bu naif bakış açısını anlayabilmek için ona daha fazla kulak vermemiz, yargılamadan dinlemeyi öğrenmeye çalışmamız gerek.

Hızlı ipucu

Çocuğunuza müdahale etmeden önce derin bir nefes alın. Bunu söylemeye gerçekten ihtiyacınız var mı? Cevap hayırsa onu kendi haline bırakın. Karşılaştıkları sorunları çözmesi, hata yapması ve hatalarından öğrenmesi için ona alan açın.

Düşünsenize, bölümün başında anlattığım hikâyede Aslı Öğretmen okuduğu yazıdan ilham alıp derin bir nefes almasa ne olurdu? İpek'e hiçbir şey sormadan "hatasını düzeltse" bu senaryoda ne değişirdi? Muhtemelen İpek'in son derece duyarlılıkla kurguladığı planını yıkıcı bir şekilde suya düşürüp onu hayal kırıklığına uğratabileirdi. Hani hayvanları korumalıydık! Öğretmeni öyle söylemişti, İpek de tam bunu yapıyordu. Peki öğretmeni neden hata yaptığını söylüyordu ki? Öğretmeni bu mesajları verseydi, durum İpek için oldukça kafa karıştırıcı olacaktı. Ondan beklediğimiz duyarlı yaklaşımı sergilemesine rağmen bunun bir hata olduğunu duyacaktı.

Çocuğunuzu yanlış anladığınızı fark ettiğiniz anlar eminim olmuştur. Bu anlarda onun kendini nasıl hissettiğini hatırlıyor musunuz? Bunu telafi etmek için bir şeyler yapmış mıydınız? Yoksa yanlış anlamamanın verdiği üzüntüyle derin bir sessizliğe mi büründünüz? Yanlış anlaşılmalara telafi etmek her zaman mümkün. Ama en önemlisi, çocuğunuzu gerçekten anlamak için çaba sarf etmek, onun sesini duymaya çalışmak. Bu bölümde çocuğunuzu anlamamanın, ona kulak vermenin neden önemli olduğundan bahsedeceğim. Bunu yapabilmek için hayata onun gözüyle bakmanın ne demek olduğunu anlamaya çalışacağız. Duygularını, ilgilerini ve ihtiyaçlarını anlamamanın, kabul etmenin, onların ritmiyle uyumlu hareket etmenin önemine odaklanacağız.

Kendi çocukluğumuzla aramızda yıllar varken hayata çocuğumuzun gözünden bakmak mümkün mü?

Ebeveynler olarak dünyayı değiştirebilir, geleceği şekillendirebilirsiniz. Bunun yolu, çocuğunuzun gelişimini ve duygularını iyi anlamaktan ve onu şefkatle büyütmekten geçiyor. Tartının bir tarafına kendi yaşınızı, hayat tecrübenizi ve yaşadığınız onca şeyi, diğer tarafına da çocuğunuzun birkaç senelik kısacık hikâyesini koyun. Aradaki fark, hayata çocuğunuzun gözünden bakmanızı sağlayarak size yepyeni bir pencere açacak.

Çocuğunu büyütürken pek çok ebeveynle aynı kaygıları yaşayan, aynı süreçlerden geçen uzman eğitimci Senem Han Uysal, ebeveyn-çocuk ilişkisine dair eğlenceli bir bakış açısı sunuyor. Sınır koyma, güvenli bağlanma, çocuğunu gerçek potansiyeline ulaştırma, oyun, beslenme, öfke nöbetleri gibi pek çok konuya gerçekçi bir yaklaşımla öneriler getiriyor. Anne babaların hayatını kolaylaştıracak bilgileri, uzman olarak yaşadığı deneyimler ile güncel bilimsel araştırma sonuçlarını harmanlayarak aktarıyor.

Ve size hep aklınızın bir köşesinde olacak sihirli cümleyi fısıldıyor:

Çünkü O Daha Çocuk...

