Çocukları Nasıl Dinlemeliyiz?

Hepimiz neden üzgün ve sıkıntılı olduğunu bilen ve kendi için en doğru kararları veren, kendini anlayabilen, kötü yanlarını kabul edebilen, sorunları kendini güçlendirecek ve onlara bir anlam verecek şekilde çözebilecek çocuklar yetiştirmek isteriz. Bütün bunlar onları dinleme şeklimizle başlar.

Peki, çocuklara dinlemeyi nasıl öğretiriz?

Onları doğdukları günden itibaren yıllarca dikkatle dinliyoruz. Sözlerini, davranışlarını ve beden dillerini dinliyoruz:

Gözyaşlarını Dinlemek

Dünyaya daha yeni gelmiş bir bebek iletişim aracı olarak sadece gözyaşlarını kullanabilir. Ağladığında, dünyaya bir sinyal göndermiş olur, dünya da ona cevap verir. Bebeğinin verdiği sinyallere bakmaksızın ona belli aralıklarla mama veren ya da emziren anne ile bebeğinin ağlamasına cevap olarak emziren anne arasında çok büyük bir fark vardır. Dikkatli anne, ne daha gözyaşları gelmeden sütü verendir ne de bebeğinin neye ihtiyacı olduğunu öngörendir. Dikkatli anne, bebeğini dinleyerek ona şu mesajla cevap verendir: “Neye ihtiyacın olduğunu beraber çözeceğiz, sorunu çözene kadar da çabalayacağım. Aç mısın, yorgun musun, sancın mı var? Sen konuş ben de dinleyeyim.”

Acıyı Dinlemek

 “Parkta düştüm, babam yanıma geldi. Zaten o hep bana bakar. Dizimdeki sıyrığı ve ağladığımı görünce ‘Bir şey olmadı canım, hiçbir şey yok. Her şey yolunda,’ dedi. Ama yolunda değildi işte!” Ebeveynler olarak sorumlu olduğumuz dinlemenin bir parçası da çocuklarımızın yaşadığı acıyı, hayal kırıklığını, başarısızlığı, üzüntüyü, kıskançlığı ve bir sürü başka psikolojik sancıyı dinlemektir. İçgüdüsel olarak kendimize söylemek istediğimiz ilk şey “Bir şey yok. Her şey yolunda”dır. Okulda kimse onunla oynamasa da kilolu diye sınıfta dalga geçilse de, öğretmen onu cezalandırsa da, düşüp dizini sıyırsa da, evi özlemiş olsa da ya da biri onun hakkında sosyal medyada korkunç şeyler yazmış olsa da her şey yolundadır. Kendimize “Her şey yolunda,” deriz çünkü biraz olsun kendi kalp acımızı ve -nasıl olacaksa- bir şekilde çocuğumuzun acısını dindirmek için ihtiyacımız olan şey budur. Bu yüzden “Bir şey yok”, “Çok da büyütme,” ya da “Olaya iyi tarafından bakalım,” gibi şeyler söyleriz. Ama bir şey olmuştur ve sürekli oluyordur zaten. Her şey yolunda falan değil. Bu durumda “Bir şey yok,” dediğiniz zaman çocuğunuzla hayat arasındaki güven bağını kesmiş oluyorsunuz. Birlikte ağlayın demiyorum çünkü bunun ona hiçbir faydası yok. Ancak başlangıç olarak bir şey olduğu konusunda hemfikir olabiliriz. Panik yapmadan, kendimizi düşünmeden ya da onun için ölümüne endişelenmeden sadece çocuğun dizindeki ya da kalbindeki sıyrığa bakabiliriz.

Nasihat Etmeden Dinlemek

“Anneme okuldaki kızların benimle oynamadıklarını söylediğim zaman hemen ‘Kendileri kaybeder, git başkalarıyla oyna sen de,’ dedi.” “Babama okulda David’in beni ittiğini ve düştüğümü söylediğimde ‘Eee? Sen de onu ittin mi?’ dedi.” “Anneme bugüne yetiştirmem gereken ödevi yapmadığım için nasıl okula gideceğimi sorduğumda ‘Belki bu artık sana okul konusunda sorumluluk almayı öğretir,’ dedi.” En sondakinden başlayalım. Burada çocuğumuzun içselleştirmesini istediğimiz, eğitimle alakalı bir sürü mesaj ve fikir var. Ancak önümüze dinlemek için bir fırsat geldiğinde ve çocuğumuz bizimle pek de yolunda gitmeyen bir şeyi, yani başarısızlığını, hayal kırıklığını, belki anaokulunda olan bir şeyi, paylaşmak istediğinde ihtiyacı olan en son şey, eğitimiyle ilgili bir mesaj vermektir. Bir arkadaşımı arayıp kocamla ettiğim bir kavgayı anlatsam, o da bana evliliğin ve kendini tutmanın ne kadar önemli olduğunu söyleyip bana tam olarak ne yapmam gerektiğini dikte etse büyük ihtimalle bu hadsizlik karşısında konuşmayı bitiririm. Neden mi? Çünkü beni dinlediğini, anladığını ve rahatsızlığımın farkına vardığını hissetmedim.

Çoğu zaman çocukların bize ne olup bittiğini anlatırken bir dakika sonrasında ne söyleyeceğimizi bile beklemeden olayı arkalarında bıraktıklarına şahit oluruz. Hikâye bir kere anlatıldıktan sonra bunu bizimle paylaşmış olmak bile onları rahatlatır. Fazla irdelemeye gerek yoktur. Daha küçüklükten itibaren çocuğa nasihat etmeye başlarsak ona problemi için bir çözüm sunarız. Bu, problemin yalnızca bir çözümü var demektir ve dahası çözümü o değil, biz bulmuşuzdur.

Örneğin, “Biri sana vurursa sen de ona vur!” deriz. Ancak karşı yumruğu atamayacak bir çocuğu hayata bu nasihatle yollarsak yeni bir problemle karşı karşıya kalırız. Çünkü aslında o öyle bir çocuk değildir. Şimdi, itilmiş ya da vurulmuş olmanın verdiği rahatsızlığa ek olarak, bir de ebeveyninin ondan beklediği şeyi yapamayacak olmakla yüzleşmek durumunda kalır. Eğer gerçekten nasihatte bulunmak istiyorsanız önce çocuğunuza ne yapabileceğini düşündüğünü sorun. Çocuklar olayı atlattıktan sonra o kadar müthiş fikirlerle gelirler ki şaşırırsınız. Ayrıca bunların çoğu da onlara uyacak fikirlerdir. Ek olarak, nasihat etmeden önce çocuğunuza bunu isteyip istemediğini sorun. Sonra da birden fazla seçeneği olduğunu söyleyin ve bunların birkaçından bahsedin.

Aşırı Empati Kurmadan Dinlemek

“Anneme sınıf gezisinde üzgün ve yalnız hissettiğimi söyleyince gözleri doldu. Gözyaşı akmadı, ama gözleri doldu. Kendini tuttu. Onu üzdüm.” Anlattıkları hikâye onların hikâyesidir. Sınıf gezisinde yalnız kalan, dalga geçilip isimler takılan siz değilsiniz. Bu onların hikâyesi. Belirgin, küçük, karmaşık, hatta zor bile olsa yine de onların hikâyesi. Nasıl sizin anne babanız siz değildiyse, çocuğunuz da siz değil. Aşırı empati ile yaklaştığınız zaman çocuğunuza çok büyük bir yük bindirmiş olursunuz; bu yük onu paylaşmaktan da alıkoyabilir. Onlara üzüldüğünüz zaman, kendilerine üzülmeyi öğrenirler. Kaygılı ve aşırı koruyucu davrandığınız zaman dünyanın onlar için fazla tehlikeli olduğu yargısına varabilirler. Peki ne yapmalısınız? Komşunun oğlunun gelip aynı hikâyeyi anlattığını düşünün. Çok sevdiğiniz tatlı bir çocuk bu, dinleyin. Olaya fazla dahil olmadan sadece dinleyin.

Dikkatli Dinlemek

Çocuklar hissettikleri şeyleri tam olarak ifade edebilselerdi şunu söyleyebilirlerdi: “Sana bir şey söylediğim zaman, bazen tek ihtiyacım olan şey yanımda olmandır. Günün koşturmacasını bırak. Ne iş yapıyorsan bir anlığına dur ve sadece dinle. Beni düzgün dinlediğinde ve gerçekten anladığında, benim gördüklerimi, duyduklarımı, kokusunu aldığım şeyleri eleştiri ya da yargılama olmaksızın, nasihat etmeden sadece sorular sorarak aslında bana neler olduğunu anlamama yardımcı olduğunda, işte o zaman yakın olduğumuzu hissedebilirim. O zaman kendimi anlayabileceğimi, senin dikkatin üzerinden kafamı toparlayabileceğimi düşünürüm. Böylece karmaşanın içinden çıkabilirim, en önemlisi de bana değer verdiğini ve güvendiğini hissettirdiğin için sana minnettar olurum. Kendime güvenebileceğimi hissettirdiğin için de minnettar olabilirim. Eğer sadece dinlerken kendini pasif bir konumda hissediyorsan, tekrar düşün. Sana düşen en zor iş bu olabilir. Ama benim büyümem gerek, hayattan bir şeyler öğrenmeye, kendime güvenmeye ve kendimi dinlemeye ihtiyacım var. Eğer bu işi yeterince iyi yaparsan, kısa süre sonra ben de seni dinleyebilirim.” Bazen çocuklarımızın çok küçük olduklarını, çok şey bilmediklerini, yanıldıklarını ya da mantıksız olduklarını düşünürüz. Ama yaptığımız en küçük gündelik konuşmalar bile onlar için büyük bir armağandır. Böyle konuşmalar sırasında bizimle, kendileriyle ve hayatla ilgili bir sürü şey öğrenirler. Yanımıza gelip nasıl incindiğini, bir sıyrığını ya da kızarıklığını gösterdiği zaman acısını dindirmek, bir daha olmasın diye ne yapması gerektiğini söylemek veya onu başına gelenden sorumlu tutmak bizim işimiz değildir. Yapmamız gereken tek şey, gelip nasıl incindiğini bize anlatmayı seçtiği için mutlu olmak ve sessiz bir endişeyle nasıl olduğunu sormaktır. Çocuklar bir şeylerin nasıl olduğunu anlatmaya bayılırlar, bu onları sakinleştirir. Olayı tekrar gözden geçirirken sanki siz de onlarla o şaşırtıcı ve küçük düşürücü olayda yanlarındaymışsınız gibi hissederler. Ben onu dinlerken küçük sorular sormayı severim. “Sızlıyor mu yoksa yanıyor mu?” “Bir saniye, yani o sırada çekmece açıktı ama görmedin ve çarptın, öyle mi?” “Nereni çarptın, alnını mı?” Bu kadar ayrıntıya girmek bazen gereksiz gelebilir (ne de olsa ne olduğunu hemen anladım, ilk defa olmamıştı, belki böylece çekmeceyi kapatmayı öğrenirdi artık!). Ama bunu yaparsanız ona rahatlaması için fırsat vermiş olursunuz. Böylece kendini o durumdan çıkarabilir ve dışarıdan bir gözle kendisine ne olduğunu anlayabilir. Kendini anlayan biri olduğunu hisseder. Olaydaki payını daha iyi değerlendirir. Ve en önemlisi de rahatlamış hisseder. Bu arada, eğer cidden canı o kadar da acımamışsa olayı geride bırakır. Bazen size cevap dahi vermeden olur bu; ama bu size saygı duymadığı için değil, tam tersine, iyi bir iş çıkardığınız ve olayı atlatmasına yardımcı olduğunuz içindir.

Çocuklar konuşmaya veya iletişim kurmaya başladıkları andan itibaren onlara neyin yardımcı olacağını bilirler. O yüzden çözüm sunmadan önce (“Gel sana sarılayım.” “Gel biz de çekmeceye vuralım!” “Gel beraber çikolata yiyelim,” demeden) onlara yardımcı olabilecek bir şey olup olmadığını sorun. Çocuğunuz olayı atlatıp oyun oynamaya başladıktan sonra, kulağına eğilip ona ne kadar cesur olduğunu fısıldayın. Size olup biteni kelimesi kelimesine anlattığı, neye ihtiyacı olduğunu tam olarak bildiği ve acının, sürprizin ya da hakaretin altından kalktığı için ne kadar cesur olduğunu söyleyin. İnsanı incitebilecek tek şey, çekmeceler değildir. Arkadaşlar, öğretmenler, kardeşler ve hayatın ta kendisi bizi incitebilir. Çekmeceye kafayı vurmak, sınavdan düşük puan almak, arkadaşlarla plan yapıp kimsenin gelmemesi ve gözlerinde yaşlarla bir sene daha okula katlanamayacağını söyleyen on altı yaşındaki bir çocuğun stresi birbirinden hiç de farklı değildir. Onun gücü olmanıza ve mutlu ya da minnettar olduğu her şeyi ona hatırlatmanıza gerek yok. Kötü bir yıl geçirdiği için bir sene daha okula gitmek istemiyor olabilir. O sırada bunu ya da okulda yapabileceği farklı şeyleri hatırlatmanıza gerek yok. Tek yapmanız gereken, kendi içine bakmasını sağlayacak doğru soruları sormak.

Bir an için durun ve ona ne kadar zor olduğunu anladığınızı söyleyin. Yapabileceği farklı bir şey var mıydı ya da sizin yapabileceğiniz bir şey var mı? Sadece onu anlayın, dinleyin ve unutmayın ki çocuğunuzu iyi bir dost, eş ve insan haline getirecek olan şey de ona dinlemeyi öğretmektir.

Einat Nathan (*Bu yazı, yazarın “Olmak İstediğim Ebeveyn Büyütmek İstediğim Çocuk” adlı kitabından alınmıştır.*)