



ZOR ÇOCUK

Kural Tanımayan Çocuklar İçin
10 Günlük Program

**DR. JEFFREY
BERNSTEIN**

Giriş

Ebeveynliğin Böyle Olacağını Hiç Düşünmemiştim

Ebeveyn olmanın kolay olmayacağını biliyordunuz tabii ama bu kadar zor olacağını da tahmin etmemiştiniz! Muhtemelen yorgun ve aklınızı kaçırmak üzere olduğunuz için bu kitabı okuyorsunuz. Karşı gelen bir çocuğunuz var ve delirmek üzeresiniz. En küçük talebi bile yerine getirirken inanılmaz derecede direnç gösteriyor. Huysuz, inatçı, aşırı dramatik, kaba ve fazlasıyla saygısız.

Bu çocuklar sadece otoritenizi sorgulamakla kalmıyor, ciddi ciddi en az sizin kadar otorite sahibi olduklarını düşünüyorlar. Açık konuşalım: Her ebeveyn zaman zaman zor davranışlar sergileyen çocukları tarafından sınanır. Ancak karşı gelen çocuklar meseleyi bambaşka bir boyuta taşır.

Muhtemelen çocuğunuzu tetikleyen şeyin ne olduğunu anlamaya çalışarak uzun saatler geçirdiniz. Bu yoğun öfke nereden geliyor? Tepesini attırıp saldırgan tavırlarına ve davranışlarına neden olan şey nedir? Karşı gelme davranışı muhtemelen öğrenmesini, okula uyumunu, başkalarıyla ilişkilerini de etkiliyor. Hatta bazen çocuğunuzun her şeyi nasıl da inkâr ettiğine bakıp hayretler içinde kalıyorsunuz. Gerçekten de sizin, öğretmenlerinin, hatta arkadaşlarının bile bu kadar haksız olduğuna mı inanıyor? Eminim ki sayısız strateji denediniz ama olmadı. Tükenmiş ve

çaresiz bir durumdasınız. Bir çözüme ve normal bir aile hayatına hasret kaldınız.

Eğer bunlar size tanıdık geliyorsa doğru yerdesiniz. Son yirmi beş yılda, karşı gelen çocuklarla baş etmeye çalışan iki binden fazla aile ile çalıştım. Bu süre içinde karşı gelen çocuklara ve onlarla birlikteyken diken üstünde hisseden ailelerine yardım edecek birçok değerli bilgi edindim. Ayrıca üç yetişkin çocuk babası olarak ben de ebeveynlik konusunda çok şey öğrendim.

Bu kitabı okuma kararı aldığınız için sizi alkışlıyorum. Sayfalar ilerledikçe kitabın çocuğunuzun karşı gelme seviyesini ciddi oranda azaltacak bir sürü güçlü strateji yüklü olduğunu göreceksiniz. Çocukların neden karşı geldiğini, karşı gelmenin aile için ne kadar yıkıcı bir şey olduğunu öğrenecek, karşı gelme davranışlarını nasıl adım adım azaltıp çocuğunuzla ilişkinizi geliştireceğinizi göreceksiniz. Kendi davranışlarınızı değerlendirmeniz ve çocuğunuza daha yapıcı bir şekilde cevap vermeniz için size birtakım tüyolar ve egzersizler de vereceğim. Danışanlarımın çoğu bu hedeflere nasıl ulaştıysa aynı şekilde sizin de ulaşabileceğinizi biliyorum.

Lütfen şuna dikkat edin: On günlük programım esas olarak dört ila on sekiz yaş arası çocuklar için tasarlanmıştır. Bu kitabın ilk baskısından itibaren hem küçük çocuk sahibi okuyucularım-
dan hem de bu on günlük programdan fayda sağlamış yetişkin çocukları olan ebeveynlerden geri bildirim aldım. Dahası, tam olarak karşı gelme davranışı sergilemese de “sadece inatçı” çocukların ebeveynleri de bu kitabın anne babalıkla ilgili daha genel endişeleri için değerli bir kaynak olduğunu belirttiler. Yani bu kitapta “çocuk” kelimesini bütün yaş grupları için kullanıyor olacağım. Çocuk danışmanı ve ebeveyn koçu olarak kullandığım birçok örnek bu kitapta karşınıza çıkacak. Elbette gizlilik

ilkesi kapsamında bütün özel isimler ve tanımlayıcı bilgiler değiştirilmiş olarak.

Karşı Gelen Çocuklar Öfkeli, Zor ve Karmaşıktır

Karşı gelen çocuklar hayatın farklı alanlarında çeşitli şekillerde zorluk yaşarlar, ancak hepsinde birkaç özellik ortaktır: Hepsi çabuk sinirlenirler, aşırı derecede dramatiklerdir ve neredeyse her zaman söylenen şeyi yapmamak için direnirler. Bu çocuklarda gördüğüm en büyük sorun yetişkin otoritesini kabule yönelik isteksizlikleridir. Neyin adil olduğuna dair çarpık bir görüşleri vardır ve ebeveynleri kendilerini değersiz hissetmelerine neden olacak şekilde tepki verdiğinde taşkın ve isyankâr bir hale gelirler.

Bu çocuklar akranlarının da “tuhaf” ya da “yanlış” olarak tanımlayabileceği şekilde davranırlar. Kısacası, ilişkiler onlar için zorlayıcı olabilir. Sıklıkla «Bana haksızlık yapıyorsun!» ya da “Niye hep beni cezalandırıyorsun?” gibi çıkışları olur. En sert tepkileri çoğunlukla evde gösterirken, okulda da öğretmenleri “Bu ders çok sıkıcı ve aptalca,” ya da “Sınavlarınız hiç adil değil,” gibi ifadelerle karşılaşabilirler. Arkadaşlarının payına ise “Aptalın tekisin”ler düşer veya “Beni neden oyuna almıyorsun!”

Programımın en önemli noktalarından biri, çocuğunuzu yepyeni bir şekilde anlamayı öğrenmektir. Muhtemelen çocuğunuzun zor ve sorunlu davranışlarına karşı aklınıza gelen her şeyi denediniz. Bu yöntemler, görmezden gelmek, mola verdirmek, ödül tabloları ve çıkartmalar (hepsi çöpü boylamıştır) olabilir. Yani disiplin şeklinize göre çok sert ya da çok yumuşak kaçmış olabilirsiniz. Bunların hiçbiri işe yaramadı çünkü karşı gelen bir çocuk hayal kırıklığını yönetecek ve hatalarından ders çıkaracak seviyede duygusal olgunluğa sahip değildir. Farklı bir yaklaşıma ihtiyacınız var. Çocuğunuzu gerçekten anladığınızda ve söylediklerini kişisel algılamayı bıraktığınızda her şey çok daha iyi olacak.

Karşı gelen çocuklar her zaman bir şeylere karşı çıkmazlar. Bu da ebeveynler için kafa karıştırıcı olabilir. Bu çocuklar sabırları tükenmeden önce tatlı ve uyumlu olabilirler. Ama sonra bir anda çok basit bir şeyden etkilenip karşı gelmeye başlayabilirler. Ebeveynlerin karşı gelen çocukları nedeniyle yaşadığı kalıcı duygusal gerginlik yorucu ve bunaltıcıdır. En çıldırtıcı nokta ise bu çocukların bazen okulda, akranları arasında hatta spor sahalarında çok uyumlu davranmasıdır. Herkes onun ne kadar da “uyumlu” bir çocuk olduğu hakkında övgüler yağdırır.

Uyarı Notu

Eğer çocuğunuzun insanlara veya hayvanlara karşı fiziksel saldırganlık eğilimi varsa, mülke zarar veriyorsa veya yasalara uymama problemi varsa bu alanda eğitimli bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanızı tavsiye ederim. Bu belirtiler yönetilebilir bir davranış sorunundan çok, bir davranış bozukluğunun göstergesidir. Davranış bozukluğuna sahip çocuklar fiziksel olarak güçlü ve zalim olabilirler; hatta ekstrem vakalarda silah bile kullanabilirler. Yangın çıkararak mülke zarar verme, kaçıp geceyi dışarıda geçirme gibi açık kural ihlalleri yapabilirler. Böyle durumlarda, bahsedeceğimiz stratejiler faydalı olsa bile, davranış bozukluğuna sahip bir çocuk, benim bu kitapta sunabileceğimden daha fazla dikkate ihtiyaç duyacaktır.

Çocuğunuzda depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunları işaret eden göstergeler varsa yine aynı şekilde bir ruh sağlığı uzmanına başvurmanızı öneririm. Ciddi duygusal stresin var olduğu durumlarda terapinin yanı sıra ilaç tedavisi de uygun görülebilir. Bu kitaptaki stratejiler de bütüncü olarak kullanılan diğer müdahale veya yaklaşımları tamamlayıcı nitelikte olacaktır.

Yalnız Değilsiniz

Karşı gelen bir çocuğun ebeveyni olarak bu kitabı seçtiniz çünkü hayatınızda tekrar denge ve akliselim hakim olsun istiyorsunuz. Belki de kendinizi “Ebeveynlik güzel anlarla dolu bir şey değil miydi?” diye düşünürken yakaladınız. “Neden diğer aileler için her şey çok daha kolay gibi?”

Ne kadar derinden incindiğinizi, hayal kırıklığına uğradığınızı ve kafanızın karıştığını anlayabiliyorum. Çocuğunuzu anlamaya çalışırken çok şey yaşadınız, böyle şeyler düşünmekte de haklısınız. Ama unutmayın: Karşı gelen bir çocuğu yönetme mücadelesinde yalnız değilsiniz. Dışarıdan bakıldığında mükemmel görünen ailelerde de emin olun ki sizin gibi şeyler yaşanıyor.

Hayatınızı Değiştirecek On Gün Sizi Bekliyor

Bu on günlük program, siz ve çocuğunuz için gelecek güzel şeylerin başlangıcıdır. Ancak... Kalıcı bir sonuç elde etmek için kitapta özetlenen strateji ve ilkeleri on günden sonra da kullanmalısınız. Sizin de çocuğunuzun da buradaki adımlara alışması kesinlikle bir günden fazla zaman alacaktır. O yüzden sabırlı olmalı ve ilerlemeye devam etmelisiniz. Programım on adıma ayrılmıştır ve her gün bir bölüm formatında sunulmaktadır. Her adımda güçlü bir karşı gelme davranışını azaltıcı stratejiyi öğreneceksiniz.

10 günlük plan sizin için faydalı olacaktır. Sadece, ilk direnç belirtilerini gördüğünüzde pes etmemeye çalışın. Dirençle ve bazı aksiliklerle karşılaştığınızda iyimser olmak ve büyük resme odaklanmak için çaba sarf edin ve bu stratejileri kullanmaya devam edin. Böylece istediğiniz sonuçlara ulaşacaksınız.

Konfor Alanınızdan Çıkın

Kitapta yapmanızı istediğim şeyin kolay olmayacağını farkındayım. Planımın her gününde sizi, çocuğunuza alışkın olmadığınız şekillerde karşılık vermeye davet edeceğim. Sizden eski düşünme stilinizi bırakmanızı ve aşırı tepki vermekten kaçınmanızı istiyorum. Önerilerimin çoğunun güç ve kontrolden vazgeçmenizi gerektirdiğini düşünseniz de sizi temin ederim ki öyle değil. Bu programı tamamladığınızda, düşündüğünüzden daha fazla kontrol kazandığınızı göreceksiniz.

Bu Kitaptan En İyi Şekilde Nasıl Yararlanabilirsiniz?

Bu kitabı gerçekten on günde bitiremeyecek olsanız da bölümlerin her birini art arda okumanızı tavsiye ederim. En iyisi, sabah o günün planını okumak ve gün boyunca bu stratejileri kullanmaktır. Çok fazla strateji olduğu için hepsini hemen uygulayamayabilirsiniz. O sıralar üzerinde çalıştığınız strateji(ler) de ustalaştıkça üstüne yeni stratejiler eklemeye devam edin. Eğer kitabı on günde okuyup bitirmeye karar verdiyseniz, öğrendiğiniz becerileri güçlendirmek ya da yeni şeyler denemek için istediğiniz zaman kitaba geri dönebileceğinizi unutmayın. Önerilen stratejileri daha iyi kavramak için her bir adıma bir günden daha uzun bir süre ayırmak istiyorsanız o da olur. Asıl amaç, bütün programı bitirmek, uygulamak ve gerektiğinde gözden geçirmek olmalıdır.

Lütfen yeni yaklaşıma alışmak için kendinize ve çocuğunuza zaman tanıyın. Değişime sadık kalmak çok önemlidir. Birlikte çalıştığım ailelerin çoğunda, on gün içinde çocukların karşı gelme davranışlarında gözle görülür bir azalma oldu. Hatta ilk dört günden sonra çocuklarının ciddi bir şekilde daha az karşı geldiğini söylediler! Yine de on günü tamamlamanızı şiddetle tavsiye ederim. Mümkün olduğunca çok beceri edinip uygulayarak en etkili ve kalıcı sonucu elde edeceksiniz. Her şeyden önce, bunun

GİRİŞ

devam etmekte olan bir süreç olduğunu unutmamalı ve stratejileri uzun vadede kullanmaya devam etmelisiniz. Önümüzdeki on gün sadece bir başlangıç.

Kendinizde ve çocuğunuzda gördüğünüz olumlu değişimleri not almanızı öneririm. Bu notların resmi ya da özenli olmasına gerek yok. Olumlu atılımlarınızı ve çocuğunuzla kazandığınız zaferleri not alın yeter. Bu önemli yolculukta size iyi şanslar dilerim.

Yeni Baskıya Önsöz

Zor Çocuk 2004 yılında ilk kez yayımlandığından beri, sakin, kararlı ve kontrolcü olmayan bir ebeveynlik modeli anlatıyor ve geçen zamana meydan okuyarak yürekte gelişmeye devam ediyor. Dünyanın dört bir yanındaki okuyuculardan ve danışmanlık yaptığım her yaşta ebeveyn ve çocuktan gelen geri bildirimler bana aile içi çatışmaların azalması, karşılıklı anlayışın artması, daha işbirlikçi davranışlar ve daha az duygusal tepkisellik ile ilgili iç açıcı hikâyeler aktardı. Amacım, ebeveynlerin ve çocukların birbiri ile daha yakın ve empatik olmalarına yardımcı olmak ve yıkıcı, sonuçsuz otorite çatışmalarını azaltmak. Empati, sakin ve yapıcı konuşmalara yol açarak çocukların karşılaştıkları zorlukları çözmeye becerisini geliştirir. Hangi yaşta olursa olsun çocuğunuzla sakin ve yapıcı bir şekilde konuşabilmek, onun da sizin de hatalardan ders alıp büyümenize yardımcı olacak en etkili yoldur. Sonuçta daha önceki baskılarda da bahsettiğim üzere disiplin kelimesi rehberlik etmek ve öğretmek anlamındaki “disciple” kökünden gelir.

Zor Çocuk'un gözden geçirilmiş ikinci baskısı, ebeveynlerin kendilerini koç olarak görmeleri için daha fazla öğreti ve strateji ortaya koymaktaydı. Ebeveynler kendilerini ne kadar çok koç olarak görürlerse, çocuklardan gelen isyankâr davranışları o kadar az kişiselleştireceklerdir. İkinci baskıda, ebeveynler için dijital dünya etkileşimlerini yönetebilme ve sakin, kararlı, kontrolcü olmayan

yaklaşımı kullanarak ekran süresi çatışmalarını azaltmanın yolları da eklenmişti.

Üçüncü baskının temelinde önceki iki baskıda doğruluğu kanıtlamış stratejiler bulunuyor. Bu baskıda, sakin, sağlam ve kontrolcü olmayan yaklaşım stratejilerini daha geniş bir yaş aralığı için daha da yaygın bir şekilde uygulanabilir hale getiren örnekler sundum. Bu on günlük program öncelikle dört ila on sekiz yaş arasındaki çocukların ebeveynlerine yardımcı olmayı amaçlasa da, yaşı kaç olursa olsun tüm çocuk-ebeveyn modellerindeki onlarca yıllık iletişim kopukluklarını, otorite çatışmalarını ve çıkmazları aşmaya yardımcı olacak öneriler veriyor.

Dünyanın her yerindeki okuyuculardan gelen geri bildirimlerden öğrendiklerime göre *Zor Çocuk* kitabı her yaşta çocuk sahibi olan ebeveynlere anlaşılması kolay, yüksek etkili stratejiler sunuyor.

Lütfen bu programın belirli bir senaryodan ziyade düşünce yapısıyla ilgili olduğunun farkına varın. Bu düşünce yapısı, kendi tepkiselliğinizi yönetmek için empati ile liderlik etmek, bir ebeveyn olarak saygısızlığa uğramış hissetmemek için kendinizi çocuğunuzun duygu koçu olarak görmek ve olumlu farklılıkları (çocuğunuzun daha esnek olması ve daha hızlı iyileşmesi gibi) pekiştirmekle ilgilidir.

İlk baskı çıktığından beri dünyamızda birçok değişim meydana geldi. Bu son baskı, duygusal sağlığın geçmişte hiç olmadığı kadar yaygın ve acil bir mesele haline geldiği bir dönemde yapıldı. Git-tikçe hızlanan yaşam tempomuz göz önüne alındığında, bu kadar stresli olmamız hiç de şaşırtıcı değil. On günlük programımın bu son versiyonu, günlük kaygıların arttığı bir çağda ebeveynlik ve karşı gelme davranışlarıyla başa çıkma konusunda güncellenmiş örnekler ve görüşler de içeriyor. Bunların arasında toplumun dijital ekranlara giderek daha fazla dalması; COVID-19 salgını; özellikle çocuklar ve gençler arasında bildirilen rekor düzeyde

stres; iklim değişikliğiyle ilgili sorunların artan tehditleri; toplumsal şiddet ve okul şiddeti; eğitim ve çalışma ortamlarındaki değişiklikler yer alıyor.

Sosyal medya, kişisel beklentileri ve öz saygıyı çarpıtmaya devam ediyor. Çocuklar ve gençler üzerinde yüksek düzeyde sosyal baskı var. Aynı zamanda gençler, sosyal medya ve “viral” dünyada kendilerini endişeli, üzgün ve hüsrana uğramış hissettiklerini anlatıyorlar. Henüz beyinleri tam olarak olgunlaşmamış, güçlü bir dürtü kontrolüne, sağlam muhakeme yeteneğine sahip olmayan çocuklar ve gençler, dijital iletişimin ve paylaşımların uzun süreli etkilerini kavramakta zorlanıyorlar.

Akademik açıdan bakıldığında, gelecekteki başarılarının fazlasıyla yoğun ders programlarına ve okul sonrası çok sayıda etkinliğe katılmalarına bağlı olduğuna inanan çocuklar ve gençler görüyorum. Liseye geldiğinde, yedi saat okul, iki saatten fazla okul destekli spor veya etkinlik, haftanın her gecesi üç ila beş saat arası ev ödevi... Birçok ebeveyn ve çocuk, öğrencilerin sağlıklı ve bağımsız yetişkinler olmasını garanti eden üst düzey bir üniversiteye kabul edilmek için bunların gerekli olduğuna inanıyor.

Zor Çocuk, zorlayıcı davranışlar sergileyen çocuklar fırtınalı sulardan geçerken ebeveynlere yardımcı olmaya odaklanıyor. Frederick Douglass'ın da ifadesiyle, “Bir çocuğu inşa etmek, bir yetişkini tamir etmekten daha kolaydır.” Bunun için sakin, kararlı ve kontrolcü olmayan bir yaklaşımı takip etmek gerekiyor. Ayrıca empatiyle liderlik etmek, artık yetişkin olmuş çocuklarla olan gergin hatta kopuk ilişkilerin onarılmasına da yardımcı oluyor.

İnsan beyninin yirmili yaşların ortalarına kadar tam olarak olgunlaşmadığını hatırlamak ebeveynlere gerçekten yardımcı olacaktır. Evet, çocuklar, gençler veya genç yetişkinler zaman zaman asilik yapabilirler ve bu bazen sadece yaşlarına uygun davranacak-

larını gösterir! Hele hele stresli olduğumuzda ebeveynler olarak bunu unutmak ne kadar kolay değil mi?

Sakin ve yapıcı konuşmalar yapmanın hepimizi duygularımızın bizi ele geçirmesine izin vermekten çok daha iyi bir yere götüreceğini unutmamak gerekir.

Zor Çocuk işte tam da bunlardan bahsediyor!

1. GÜN

Çocuğunuzun Neden Karşı Geldiğini Anlamak

Çocuğunuzun daha az karşı gelmesini sağlamak için öncelikle neden böyle davrandığını anlamak gerekir. Bu sebeple bugün çocuğunuzun davranışlarının arkasındaki nedenlere bakacağız. Ayrıca sizin davranışlarınızın çocuğunuzun iyi ya da kötü yönde nasıl etkileyebileceğini de anlayacaksınız. Ebeveynlik doğuştan gelen bir beceri değildir. Bu, öğrenilebilen bir beceridir ve karşı gelen çocuğunuzun doğru bir biçimde yönlendirmek için birtakım ekstra beceriler gerektirir.

Güçlü ve etkili ebeveynlik becerilerine sahip olmaktan daha önemli, destekleyici ancak etkili bir ebeveynlik zihniyetine sahip olmaktır. Asilik eden bir çocuğa veya gence karşı “savaş kazanmanız” gerektiği düşüncesine kilitlenmişseniz, dünyadaki en âlâ beceriler bile size yardımcı olmayacaktır. Sağlıklı ve dengeli bir düşünce yapısı, daha çok değil, daha akıllı bir şekilde ebeveynlik yapmanıza yardımcı olur. Pek çok zeki ebeveynin meydan okuyan çocuklarıyla çok az mücadele ederek çok yol aldığını gördüm.

Muhtemelen çok heyecanlanıyor, duygusal olarak çaresiz ve tükenmiş hissediyor ve ilk başta başarılı gibi görünen ama sonra etkisini kaybeden veya baştan itibaren faydasız sonuçlar elde ediyorsunuz. Göreceğiniz üzere, kitapta anlatılan sakin, kararlı ve kontrolcü olmayan yaklaşım karşı gelen çocukları başarılı bir şekilde yönetmede olmazsa olmaz empati ve şefkati teşvik etmektedir. Bu, çocuğunuzun ve sizin karşı gelme davranışlarınızı besleyen duygusal tepkiselliği alt etmenize yardımcı olacaktır. Yaklaşımınızın sakin, kararlı ve kontrolcü olmaması, öğreneceğiniz tüm becerileri etkili kılmak için çok önemlidir.

Bu Bir Evre Değil

Çocukluk, ergenlik hatta yetişkinlik döneminde bile ortaya çıkan zorluklar vardır. Ama pasif bir şekilde çocuğunuzun karşı gelme davranışlarını bırakmasını beklemek, problemi daha kötü bir hale getirecek ve çözüme kavuşturmayacak. Ebeveynler olarak bizim görevimiz, bahaneler üreterek kötü davranışlara müsaade etmek değil; çocuklarımızın uygun davranışları öğrenmelerine yardımcı olmaktır. Bunu, rol model olma, sabırla öğretme, koçluk yapma ve örnek olma yoluyla sağlam değerler aşılayarak yapıyoruz. Gerektiğinde, zaman içinde çocuğa sorumlu olduğu bilgisini aşılayacak eylemlere uygun sonuçlar sağlarız. Daha tepkisel ve savunmacı olma eğilimindeki çocuklarla, Altıncı Gün'de daha sorumlu olmalarına yardımcı olacak etkili sonuçları nasıl sağlayacağınızı göreceksiniz. Yanlış davranışlarının kirlettikleri yeri temizlemek, mola vermek (yaşlarına uygun olduğunda) veya daha erken yatmak gibi sonuçları olduğunu anlayacaklardır. Altıncı Gün'de daha ayrıntılı olarak göreceğiniz gibi, sonuçların kullanılması yaklaşımının karşı gelen çocuklarda dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi gerekir. Amaç, çocuğunuzun isyankâr davranışlarını daha da körükleyen düşmanca bir dinamik yaratmak yerine sorumluluk almayı öğrenmesini sağlamaktır.

Karşı Gelmenin Temeli

On yaşındaki Josh, okulda arkadaşlarının yanındayken gayet normal bir çocuk gibi davranıyor. Ancak evde, olay bambaşka. Josh her sınırı zorluyor. Video oyununu bırakmasını geçtim, ara vermesini istemek bile duvara konuşmaktan farksız. Sıklıkla ebeveynlerine küfredip kardeşlerini rahatsız ediyor. Evde bir iş yapmasını istemek şöyle dursun, ebeveynleri tarafından nazikçe rica edildiğinde bile en rutin işleri yapmayı dahi reddediyor. Josh ve ailesi arasındaki iletişim, hepsini yorgun, kızgın ve gergin bırakan bir dizi tartışmadan ibaret hale gelmiş.

Josh'ın anne babası artık kendi aralarında da oğulları hakkında kavga etmeye ve onun yıpratıcı davranışları için birbirlerini suçlamaya başlamışlardı. Josh'ın “yola gelmesi” için daha sert davranmaları gerektiğini söyleyen arkadaşlarının tavsiyelerini dinlemekten bıkmışlardı.

*

Annesi, “Serena bana sanki benden nefret ediyormuş gibi bakıyor,” demişti. Altıncı sınıfa kadar başarılı bir öğrenci olan Serena şimdi on dört yaşındaydı. Sekizinci sınıfa gidiyor ve annesine gerçekten zor anlar yaşatıyordu. Serena, arkadaşlık edebileceği tek kişi olduğunu düşündüğü ve sosyal medyadaki çirkin olduğuna dair kötü yorumlardan kaçış olarak gördüğü erkek arkadaşını görmeye götürmesi için annesinin başının etini yemişti. Annesine dediğini yapmadığı sürece hayatını korkunç bir hale getireceğini söyledi.

Serena ve annesi bana geldiklerinde, çirkin tartışmalarını anlattılar ve birbirlerine karşı yüksek seviyede düşmanlık sergilediler. Serena derslerini asmaya ve öğretmenlerinin okulla ilgili beklentilerini yerine getirmemeye başlamıştı. Öğretmenleri de Serena'nın kişiliğinde giderek büyüyen isyankâr tarafı görüyorlardı.

*

Terry yirmi yedi yaşındaki oğlu Bryce için danışmak üzere beni aramıştı. Bryce, kendi deyimiyle “tutkuyla nefret ettiği” bir özel okula ve yaz kampına gönderildiği geçmiş anılarını öfkeyle gün-

deme getiriyordu. Terry kendini sıkışıp kalmış hissediyordu. Bryce'ın çözülmemiş geçmiş hayal kırıklıkları hakkındaki ısrarlı gevezeliğini kırmak için ne yapacağını bilmiyordu.

Yukarıdaki hikâyeler ailelerin çocuklarını niye bana getirdiğine dair tipik örneklerdir. Evde bir patlama meydana gelir (genellikle bu tür birçok duygusal çöküşten sadece biri) veya sessiz gerginlikler artar ve ebeveynler yardım alma zamanının geldiğine karar verir.

Çocuklarda karşı gelme davranışlarına neyin sebep olduğuna kimse kesin olarak karar veremez. Kısmen kalıtsal olabilir. Karşı gelme davranış kalıpları beyin kimyasından kaynaklanan bir sorundan ortaya çıkabilir. Ailenin çocuğun davranışına nasıl tepki verdiği ve çocuğun nasıl disipline edildiği de karşı gelmenin gelişiminde büyük rol oynar. Gerçek şu ki, birçok çocuk, özellikle yorgun, aç veya üzgün olduklarında, itaatsizlik etme, tartışma ve otoriteye karşı gelme eğilimindedir. Ergen danışanlarımdan biri muzip bir şekilde kendini “açsabi” olarak tanımlamıştı. “Açsabi” terimini ben ondan duydum. Daha sonra araştırınca da kişinin açlık durumunda yaşadığı öfkeye komik bir şekilde atıfta bulunduğunu öğrendim.

Çoğu çocuk büyüdükçe olgunlaşır ve istediklerini almak için sosyal anlamda kabul edilebilir yolları öğrenir. Ancak karşı gelen çocuklar uygun olmayan yolları kullanırlar ve bu şekilde talepkâr, muhalif ve zor bir hale gelirler. Muhalif davranışın altında aşağıdaki gibi endişelerden kaynaklanan yetersizlik duyguları olabilir:

- Akranlar tarafından reddedilmek
- Öğrenme sorunları
- Ebeveyn(ler)e dayalı sorunlar
- Cinsel suistimal gibi travmalar
- Vücut algısı endişeleri
- Sağlık sorunları
- Kardeş çatışmaları

1. GÜN ÇOCUĞUNUZUN NEDEN KARŞI GELDİĞİNİ ANLAMAK

- Karşı gelmenin “havalı” olduğu algısı
- Programın aşırı yoğun olması
- Okul sorumluluklarından gelen taleplerle yarışan ekran süresi ve etkinlikler
- Özsayıyı düşüren sosyal medya etkileşimleri yoluyla olumsuz benlik karşılaştırmaları

Temelinde ne olursa olsun, karşı gelen çocukların yıkıcılığı ve uyumsuzluğu kasıtlıdır. Bu bir evre değil. Bu sorun bir gecede öylece ortadan kaybolmayacak. Karşı gelen çocuğunuz sizi kışkırtmaya çalışıyor. Bunu kötü bir insan olduğu için yapmıyor. Gerçi bazen öyle olup olmadığını da merak edebilirsiniz. Çocuğunuz böyle davranıyor çünkü zor düşünce ve hisleri idare etmeyi bilmiyor. Bu durum, çocuğunuzun neden karşı geldiğini anlamanın anahtarıdır ve onunla uğraşırken bunu aklınızda tutmanız çok önemlidir.

Zaten farkında olduğunuz üzere, geleneksel disiplin yöntemleri karşı gelen çocuklara uygulandığında başarısızlıkla sonuçlanır. Karşı gelen çocuklar küçük yaşlardan itibaren mola vermeyi reddedebilirler. Bu durum, çocuk ve ebeveyn arasında giderek artan öfke ve çatışmalara zemin hazırlar. Yetişkinler şaplak atmaya başladıklarında karşı gelen çocuk sıklıkla durumu manipüle ederek odağı ebeveynin davranışına çeker. Kendi ihlallerinin sorumluluğunu üstlenmekten kaçınmak için “Sen dünyanın en kötü annesinin/babasının!” veya “Seni çocuk istismarından şikâyet edeceğim” gibi şeyler söyleyeceklerdir. Kulağa çılgınca gelse de bu çocuklar gerçekten kendilerini yetişkinlerle eşit görürler. Birçok bıkkın anne baba bana çocuklarına odadan çıkmama cezası verdiklerini, ancak çocukların kendi eşyalarına zarar verdiğini veya pencereden kaçtığını anlattı.

Çocuğunuzda Karşı Gelme Bozukluğu (KGB) Olabilir

Tüm çocuklar zaman zaman size karşı gelirler ancak çocuğunuzda Karşı Gelme Bozukluğu (KGB) adı verilen bir durum da