

İÇİNDEKİLER



ÖN SÖZ

11

Birinci Bölüm

ÇOK ALARAK YOKSUNLAŞMAK

15

İSTEDİĞİ HER ŞEYİ VERMEK NEDEN ÇOCUĞU YOKSUN BIRAKIR?	17
DUYGUSAL YOKSUNLUĞUN YENİ YÜZÜ	20
TÜKETİM ÇAĞINDA ÇOCUKLUK: HEP ALMAK, HİÇ BEKLEMEMEK	25
Yapılacak "hiçbir şey" anları oluşturun	31
Ekransız zaman alanları oluşturun	32
Oyunsuz alanlar oluşturun	33
Sessizliğe alan açın	34
Sıkılma karşısında paniklemeyin	34
"YOKLUK" TAN VARLIK ÇIKARMAK: ÖNCEKİ KUŞAKLARIN	
DAYANIKLILIĞI	37
ÜRETKENLİĞİN VE SABRIN ÇOCUKLUK ÇADIRLARI	41
HER ŞEYİ OLAN ÇOCUĞUN YORGUN RUH HÂLİ	45
DOYAN ZİHİN, DOYMAYAN RUH: OYUNCAK DAĞLARININ	
ORTASINDAKİ KÜÇÜK YALNIZLIK	47
"BAŞKA NE VAR?" DİYEN ÇOCUĞUN SESSİZ ÇIĞLIĞI	50

MAHRUMİYETİN EĞİTİCİ GÜCÜ: KAYIP MI, KAZANÇ MI?	53
Mahrumiyetin eğitimsel gücüne dayalı 7 derin yaklaşım	55
MAHRUMİYETİN TERBİYE EDİCİ GÜCÜ	58
HAYAL KUMBARASI: MAHRUMİYETİN TERBİYE EDEN ELİ	60
EBEVEYNLERE YÖNELİK UYGULAMALI MAHRUMİYET EĞİTİMİ:	
YAŞA GÖRE HAZ ÖTELEME / SABIR BECERİSİ GELİŞTİRME	65
İki-dört yaş: Zamanı hissettir, zorla bekletme	65
Beş-yedi yaş: Küçük gecikmeler, büyük gelişmeler	67
Sekiz-on yaş: Sabrı konuşun, adını koyun	69
On bir yaş ve üzeri (ergenlik öncesi): Kararlarını ertele, duygularını tanı	71

İkinci Bölüm

DOYUMSUZ BEYNİN KODLARI

73

DİJİTAL ÇAĞIN ŞÜPHELERİNDE DOYUMSUZLUK DÖNGÜSÜ	75
HAZZIN KIYISINDA: DOPAMİN DÖNGÜSÜNÜN ÇOCUK	
ZİHNİNDE AÇTIĞI İZLER	78
1. DOPAMİN DÖNGÜSÜ:	
SÜREKLİ HAZ ARAYIŞININ NÖROLOJİK TEMELİ	80
Çocuğa hazlarını ötelemeyi öğretmek	85
Çocuğa sabretmeyi öğretmek: Beyin, ruh ve kalbin ortak yolculuğu	87
2. DOPAMİN VE BEKLEME YETİSİ:	
GECİKEN TATMİNİN BEYİNDEKİ KARŞILIĞI	89
Çocuk beyninde doyumun inşası	90
3. ÇOCUK BEYNİ GÖRDÜĞÜNÜ TAKİP EDER	92
4. DİJİTAL UYARANLAR, OYUNCAKLAR VE BEYNİN YORGUNLUĞU	96
Sıfır-altı yaş: Ritmik tekrarlar, somut deneyimler ve serbest oyun	99
Altı-on iki yaş: Dikkat yönetimi, üretkenlik ve sosyal bütünlük .	100
On iki yaş ve üzeri: Dijital bilinç, sosyal sorumluluk ve duygusal düzenleme	101

Üçüncü Bölüm
EBEVEYNİN MAHRUMİYETİ
105

KENDİ ÇOCUKLUĞUNUN YOKSUNLUĞUNU TELAFİ ETMEYE	
ÇALIŞAN ANNE-BABA PROFİLİ	107
"ALSAK ALSAK NE ALSAK" PSİKOLOJİSİ	112

Dördüncü Bölüm
NASIL AZALACAĞIZ?
121

AZ AMA NE KADAR AZ?	123
Sıfır-altı yaş: Somutlaştırılmış dil ve model olma	127
Altı-on iki yaş: İçsel akıl yürütmeye geçiş	130
On iki yaş ve üzeri: Değerlerle temellendirme ve eşlik.....	131
"Az"dan korkmamak için dönüşüm adımları.....	137
SADELEŞME PRATİKLERİ: EYLEMDEN DAHA FAZLASI	140
Adım 1: Aileyle birlikte niyet oluşturma	140
Adım 2: Oyuncaklarda sadeleşme.....	141
Adım 3: Giysi ve kırtasiye sadeleşmesi	142
Adım 4: Dijital alan sadeleşmesi	143
Adım 5: "Bir giren, bir çıkan" kuralı	144
Adım 6: Boşluklara saygı	144
Adım 7: Günlük yaşamda rutin sadeleşmesi.....	145
Adım 8: Duygusal alanlarda sadeleşme	146
Adım 9: Paylaşma kültürüyle derinleşme.....	146
Adım 10: Ebeveynin kendi duygularını temizlemesi	147
21 günlük sadeleştiren alıştırmalar listesi	148

Beşinci Bölüm
YALNIZ DEĞİLSİN: BİRLİKTE VARLIĞIN PSİKOLOJİSİ
153

PAYLAŞARAK BÜYÜMEK	155
Paylaşarak büyüme için aile içi pratikler	158

KOMŞU KAPISI: YANI BAŞIMIZDAKİ MERHAMET	160
Komşuluk bir aidiyet eğitimidir	161
Komşuluk bir empati eğitimidir	163
Komşuluk gerçek bir ilişki eğitimidir	164
Komşuluk değerler eğitimidir	166
Komşuluk bilinci kazandırmak için uygulama adımları	167

Altıncı Bölüm

HAZDAN HİKMETE: ÜRETEN VE ŞÜKREDEN ÇOCUK

171

TÜKETİMDEN ÜRETİME	173
Evde tüketen değil, üreten nesil yetiştirmenin adımları	176
Bir haftalık üretim planı listesi	178
HEM KALBİ HEM BEYNİ BESLEYEN ANTİDEPRESAN:	
ŞÜKÜR DUYGUSU	182
ŞÜKRÜ ÇOCUĞA NASIL HİSSETTİREBİLİRİZ?	185
1. Şükür hissini canlandırmak	185
2. Kıyaslayarak değil, kıymetli hâle getirerek öğretmek	186
3. Gündelik şükür ritüelleri oluşturmak	187
4. Şükrü davranışlarla somutlaştırmak	187
5. Ailede şükür modeli inşa etmek	188

SON SÖZ

189

BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELEİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

193

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

195

ÖN SÖZ



Bu kitap, yalnızca bir ebeveynlik rehberi değildir. Bu kitap, ilahi bir emanetin, çocukların, bize neden ve nasıl verildiğini yeniden hatırlatan bir iç muhasebe çağrısıdır. Çünkü çocuklara sınır koymak, sadece disiplin vermek değil, onları fitratlarına uygun bir yolda, rahmetle yoğrulmuş bir terbiyeyle büyütebilmektir. Ve bu, önce kendimize bakmayı gerektirir. Çünkü çocuğa “hayır” diyemeyen her yetişkinin içinde, bir zamanlar “evet”e hasret kalmış bir iç çocuk vardır.

Bu kitap, ekranın karşısında ağlayan çocukların gözlerindeki boşlukta, annelerin eli kolu bağlı çaresizliğinde, babaların sessiz suçluluk duygusunda yankılanan bir çağrıdır:

“Bir şeyler eksik... Daha fazlası değil, daha derini gerekli...”

Seans odalarında gözümün önünde defalarca tekrarlanan bir sahne var: Bir çocuk oyuncaklara boğulmuş ama yönsüz, her isteği anında karşılanmış ama tatminsiz, her kapisine “evet” denmiş ama sevilmemiş hissediyor. Yanında ise suçluluk duygusuyla kıvranan bir anne-baba: “Her şeyi verdik ama mutlu edemedik...”

Oysa asıl eksik olan şey, bir kelimedir: “Hayır!”

Ama içinde sevgiyle, açıklıkla, tutarlılıkla söylenmiş bir “hayır!”

Hiç durup kendinize sordunuz mu?

- Çocuğunuza verdiğiniz onca şeyin, gerçekten onun ihtiyacı olan şey olup olmadığını?
- Her “verdiğinizde” aslında neyin karşılığını ödediğinizi?

• Ve her “alamadığınızda” yüzünüzde beliren suçluluğun, kime ait olduğunu?

Bu kitap, bu soruların peşinden gidenlerin kitabı. Her şeyi vererek büyütülen ama hiçbir şeye doyamayan çocukların sessizliğinde yankılanan bir çağrıdan doğdu. Ve o çağrı, yalnızca çocuklardan gelmiyor. Aynı zamanda içimizde bir yerlerden hâlâ sesi duyulmayan, oyuncak vitrininin arkasında kalmış kendi iç çocukluğumuzdan geliyor.

Birçoğumuz, çocuklarımız için en iyisini istiyoruz. Onlar eksik kalmasin diye çırpınıyoruz. Bazen kendi çocukluğumuzda alamadıklarımızı veriyoruz, bazen duyamadıklarımızı duyurmaya çalışıyoruz. Fakat fark etmeden, çok vererek bazen hiç veremiyor; çok konuşarak bazen hiç duyamıyor olabiliriz.

Bu kitap, sadece “Çocuklara nasıl hayır denir?” sorusuna cevap aramıyor; aynı zamanda şu soruların da peşine düşüyor:

- Kime neden evet diyoruz?
- Her “verişimizin” ardında hangi duygusal borçlar yatıyor?
- Hangi “hayır”lardan kaçarken, aslında çocuğumuzu değil, kendi iç çocuğumuzu koruyoruz?
- Sınır koymak neden bu kadar zor geliyor ve neden bu zorlukla yüzleşmek zorundayız?

Bu satırlar, bir çocuğun fiziksel ihtiyaçlarından çok daha derinde yatan *duygusal ve zihinsel açlığın* izini süren bir yolculuğun meyvésidir. Ama bu yolculuk yalnızca çocuğa değil, size de dair. Çünkü bu kitap, aynı zamanda bir büyümenin kitabı; hem çocuklarımızın hem de bizim...

Bu kitap, çocuklar için değil yalnızca; çocuklarına sınır koyarken kendi iç sınırlarını keşfetmek isteyen büyükler için de yazıldı. Sorgulayan, cesur, dürüst bir yolculuk...

Neyi neden verdiğimizizi, neyi neden veremediğimizi birlikte sorgulayalım istedim. Her sayfasında şunu hatırlatarak:

“Her sevgi sağaltmaz ama her sağaltım sevgiden geçer.”

Ve bazen bir çocuğa en çok iyi gelen şey; hayır demeyi bilen, hayır derken yanında kalabilen bir yetiştiricidir.

Size bol oyuncaklı değil, bol anlamlı bir anlatı sunmak istiyorum. Çünkü biliyorum ki, bir çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu şey daha fazla eşya değil, daha fazla ilişki, daha fazla görülme ve daha fazla rehberlik.

Bu satırları yazarken şunu hiç unutmadım:

“Her ebeveyn çocuğunun iyiliğini ister ama her iyilik, çocuğa iyi gelmez.”

Kitap boyunca bir çocuğun sadece fiziksel değil, duygusal ve zihinsel açlığını da nasıl fark edeceğimizi; ona her şeyi vermek yerine, ihtiyacı olanı zamanında ve bilinçli bir şekilde sunarak, onunla sağlıklı ve anlamlı bir bağ nasıl kuracağımızı konuşacağız. Çünkü gerçek mahrumiyet, para pul ya da oyuncak eksikliğinde değil, anlaşılmama hâlinde, duygunun görülmediği yerde farkındalık yoksunluğuyla ortaya çıkar. Farkındalık yoksunluğu, bir çocuğun iç dünyasını sessizce kurutan bir çöl gibidir. Ve o çölü sulayan şey, daha fazla eşya değil, daha fazla ilişki, daha fazla empati ve daha fazla içtenliktir.

Bizim hedefimiz, çocuğa azın içindeki çoğu gösterebilmek; ilişkilerle doyabilmeyi yeniden hatırlatabilmektir.

Bu çağ, bize sürekli “al”, “ver”, “doldur”, “tüket” diyor. Ama bir an durup da şunu sormalıyız:

“Gerçekten neye aç kaldı çocuklarımız?”

Ve daha da derini:

“Biz, neyin yerine neyi veriyoruz?”

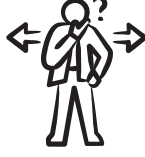
Görünen o ki, içinde bulunduğumuz “alsak alsak bedavaya ne alsak” çağında, çocuğa azın içindeki çoğu gösterebilmek; bir sessizlikte, bir bekleyişte, bir bakışta dahi doyum bulabilmeyi yeniden hatırlatmak...

İşte bu kitap tam da buna bir davettir: Daha az eşyayla, daha çok temasla büyüyen çocukların dünyasına geri dönmeye...

Dilerim ki bu kitap, sizin ebeveynlik yolculuğunuza yalnızca bir rehber değil, yoldaşlık eden bir dost olsun. Yorulduğunuzda soluklandığınız, zorlandığınızda sırtınızı yasladığınız, en önemlisi de sizi suçlamadan, yargılamadan anlayan bir ses olsun... Çünkü bazen sadece biri duysun, anlasın, yanınızda otursun istersiniz ya... Bu kitap tam da o yerden size seslenmek için yazıldı.

Sevgiyle, anlayışla ve farkındalıkla...

Hilal Çorbacioğlu
İstanbul, 2025



BİRİNCİ BÖLÜM

ÇOK ALARAK YOKSUNLAŞMAK

*“Her istediğini alan doymaz. Doymayan, hakikati aramaz.
Mabrumiyet, kalbi Allah’a açan bir kapıdır.”*

– Mevlânâ

İSTEDİĞİ HER ŞEYİ VERMEK NEDEN ÇOCUĞU YOKSUN BIRAKIR?



*“Her istediğini alan çocuk, aradığı şeyin aslında
‘eşya’ değil, ‘ilişki’ olduğunu daha geç fark eder.”*

– Gabor Mate

Ebeveynlik, belki de yaşamın en büyük dönüşüm alanıdır. Çocuğun dünyaya gelişiyle birlikte sadece yeni bir birey doğmaz; aynı zamanda ebeveyn de yeniden doğar. Ancak modern çağın ebeveynleri, bu yeniden doğuşu çoğu zaman geçmişin eksiklerini telafi etme telaşıyla karşılar.

“Benim yaşadıklarımı çocuğum yaşamasın.”

“Ben alamadım, o alsın.”

“Hiçbir şeye muhtaç olmasın...” gibi iyi niyetli cümlelerle yola çıkan birçok anne-baba, farkında olmadan çocuğun ihtiyaç duyduğu sınırları ortadan kaldırır.

Günümüzde çocuklara “her şeyi vermek” ebeveynlik başarısı gibi algılanıyor. Oysa çocuk gelişimi üzerine yapılan sayısız bilimsel araştırma, bu yaklaşımın tam tersine sonuçlandığını gösteriyor: Bir çocuğa her istediğini vermek, onu doyurmaz; aksine daha da yoksunlaştırır. Burada söz konusu olan yoksunluk, yalnızca

maddi değil, duygusal, bilişsel ve ahlaki düzeydedir. Çünkü bir çocuğun sağlıklı gelişimi için yalnızca ihtiyaçlarının karşılanması değil, bu ihtiyaçların *nasıl, ne zaman ve hangi koşullarda* karşılandığı da son derece belirleyicidir.

Beyin gelişimi açısından baktığımızda da çocuk beyninin, özellikle dopamin üzerinden işleyen ödül sisteminin henüz olgunlaşmamış olduğu görülür. Çocuklar, beklemeye değil, almaya odaklıdır. İstedikleri şeyin anında karşılanması, dopamin döngüsünü hızlandırır; bu da ilerleyen yaşlarda sabırsızlık, odaklanma güçlüğü ve doyumsuzluk gibi sorunlara yol açar.

Harvard Üniversitesi'nde yapılan uzunlamasına bir çalışmada, erken çocukluk döneminde sürekli ödüllendirilen çocukların ilerleyen yıllarda hedef odaklı kalmakta zorlandıkları ve sık sık motivasyon kaybı yaşadıkları ortaya konmuştur.

Çocuk, sabretmeyi öğrenemediği bir dünyada, her uyarıcıya tepki vermekle meşgul kalır ve kendi içsel dünyasını inşa edemez. Nitekim psikolojik dayanıklılığın en güçlü yapı taşlarından biri, *haz erteleme* becerisidir. Bu beceri, çocuğun duygularını düzenlemesi, dürtülerini kontrol edebilmesi ve uzun vadeli hedeflere odaklanabilmesi açısından son derece önemlidir.

Stanford Üniversitesi'nde yapılan ve "Marshmallow Testi" olarak bilinen ünlü deneyde, dört yaşındaki çocuklara hemen yiyebilecekleri bir marshmallow verilir, ancak on beş dakika beklemeleri hâlinde ikinci bir şekerleme daha alabilecekleri söylenir. Bu durumda bazı çocuklar bekler bazıları bekleyemez. Yıllar sonra yapılan takip sonuçları çarpıcıdır: Beklemeyi başarabilen çocuklar, ilerleyen yıllarda akademik alanda daha başarılı, sosyal ilişkilerde daha uyumlu ve psikolojik olarak daha dayanıklı bireyler olmuşlardır.

Buradan çıkarılacak temel ders şudur: Bir çocuğa istediği her şeyi vermek, kısa vadeli huzur sağlayabilir ama uzun vadeli zararlar doğurabilir. Çocuğun beklemeyi, sabretmeyi, emeğin

kıymetini öğrenmesi; kendi içsel kaynaklarını keşfetmesi ancak sınırlarla mümkün olur. Sınırlar; görünmez bir güven çemberidir. Çocuklar için sınırlar, tıpkı bir oyun parkının çevresindeki çitler gibidir. O çitler, çocuğun özgürce koşup oynayabilmesini sağlar çünkü güvenli alanın nerede başladığını ve bittiğini gösterir. Aynı şekilde, çocuk da hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu, nereye kadar ilerleyebileceğini, nerede durması gerektiğini ancak sağlıklı sınırlarla öğrenir. Bu sınırları anlatmak kadar, ebeveynin bu sınırları kendi yaşamında içselleştirmiş olması da hayati önem taşır.

Ebeveyn olarak sahip olmadığımız bir değeri, bir tutumu ya da bir disiplini çocuğumuza aktarmamız mümkün değildir. Bu yüzden, “çocuğa sınır koymak” sadece ona ne yapmaması gerektiğini söylemekle sınırlı değildir, asıl mesele, bizim o sınırların somut örneği olmamızdır. Çünkü çocuklar söyleneni değil, yaşananı öğrenir. Sözle çizilen sınırlar, davranışla desteklenmediğinde silikleşir. Bu noktada şu ifade çok anlamlıdır:

“Çocuğunuza sınırdan bahsetmeyin, siz o sınır olun.”

Yani önce biz kendi öfkemize, kendi heveslerimize, kendi taşkınlıklarımıza sınır çezeceğiz ki; çocuğumuz da sınırlanmanın ne demek olduğunu güven içinde deneyimleyebilsin.

DUYGUSAL YOKSUNLUĞUN YENİ YÜZÜ



“Bir çocuğun en temel ihtiyacı, tutarlı ve güvenli bir duygusal bağıdır. Oyuncaklar, kıyafetler, ekranlar bu boşluğu dolduramaz.”

– John Bowlby

Günümüzde birçok çocuk, fiziksel olarak her şeye sahipken duygusal olarak ciddi bir yoksunluk içinde büyüyor. Bu çocuklar sabırsız, dikkat dağınıklığı yaşayan, çabuk sıkılan ve anlık hazların peşinden koşan bireylere dönüşebiliyor. Çünkü beyin, özellikle çocukluk döneminde ödül sistemine karşı oldukça hassastır. Sürekli doyurulan bir beyin, kısa sürede doygunluk eşliğini yükseltir ve artık sıradan hiçbir şeyden haz alamaz hâle gelir. Bu da uzun vadede tatminsizlik, motivasyon eksikliği ve doyumsuzluk gibi problemleri beraberinde getirir.

Nil’i ilk kez seans odasında gördüğümde, gözleriyle mekânı tarayışında bir şey dikkatimi çekmişti. Dört yaşında, ince yapılı bir kız çocuğuydu. Bakışları, kendinden daha büyük bir yük taşıyor gibiydi. Sanki bulunduğu yerde ne yapması gerektiğini bilen ama neden orada olduğunu hâlâ anlayamamış biri gibi duruyordu. Bedenen annesinin çok yakınında, lakin zihinsel olarak çok daha uzakta olan bir çocuğun görüntüsüydü bu.

Annesiyle yaptığımız ilk görüşmede bana bir tablo çizdi: Kendi çocukluğunda pek çok yoksunluk yaşamış, maddi imkanları kısıtlı, sevgiyi koşullu öğrenmiş bir kadındı. “Nil için elimden gelen her şeyi yapıyorum,” dedi. “Ne isterse alıyorum, yeter ki eksik kalmasın.”

Benim gözlemlerim, Nil’in eksikliğinin nesnelerle değil, anlamla ilgili olduğunu düşündürüyordu. Annesi farkında olmadan, kendi çocukluğunun boşluklarını doldurmak için Nil’e sürekli “veriyor” ama bu verme hâli, çocuğun duygusal dünyasında yankılanacak bir bağa dönüşmüyordu.

İlk oyun seansına geçmeden önce Nil’e oyuncakları tanıttım. Rengârenk bebekler, mutfak setleri, hayvan figürleri... Ama hiçbirini dikkatini çekmedi. Odada köşede duran tahta bloklara yöneldi. Bir şey demedim. Gözlemlemek istedim. Sessizce bir kule inşa etmeye başladı. Sonra kulenin bir kısmını yıktı, yeniden inşa etti. Bu, birkaç dakika sürdü. Ardından blokları bir araya getirerek bir duvar ördü, ortasında küçük bir boşluk bıraktı ve bana döndü:

“Buradan canavarlar geçiyor ama kimse onları göremez, çünkü burası onların saklandığı mağara...”

Sözlerinde basit bir oyun anlatımı vardı belki ama alt metin oldukça yoğun. Çocuklar oyunla konuşurlar. Nil’in canavarları; bana içsel korkularını, görünmeyen ama hissedilen tehditleri, belki de evde yaşadığı aşırı uyaran ortamında şekillenen kaygılarını fısıldıyordu. Canavarlar dış dünyanın karmaşasından içeri kaçıyor, Nil’in mağarasında saklanıyorlardı. Belki de Nil’in de bir mağaraya ihtiyacı vardı.

Dört yaşındaki bu küçük kız, oyuncakların arasında değil, sessizlikte, bloklardan ördüğü kendi dünyasında konuşmayı tercih etti. Dış dünyanın rengârenk, parlak ama çok sesli oyuncaklarının ötesinde; sade, güvenli, kendisinin kurabildiği bir mağara... Çünkü onun ihtiyacı olan, verilen şeyler değil, görülen ve duyulan biri olmaktı.

Seanslar ilerledikçe Nil bu bloklarla daha karmaşık yapılar kurmaya başladı. Bazen bloklar bir ev oluyordu, bazen bir okul, bazen kimsenin giremediği yasaklı bir alan... Ama her yapıda bir boşluk, bir kaçış tüneli, bir saklanma alanı mutlaka vardı. Bu boşlukları bana gösterirken sesini kısıyor, bazen parmağıyla dudaklarına “Şşş!” yaparak eşlik ediyordu. Bu, bana terapist olarak bir çağrı gibiydi: “Beni dikkatle dinle ama çok da sorgulama. Ben ancak anlaşıldığımı hissedersen açılırım.”

Seanslardan birinde, annesi oyuncak alışverişinden bahsetti. “Yeni çıkan oyuncaklardan birkaçını daha aldım,” dedi. “Aslında evde ben bile yer bulamıyorum ama oynar diye düşünüyorum.” Oysa Nil, aynı gün yine blokları seçti. Aynı mağarayı kurdu. İçine bu kez oyuncakları değil, hikâyeleri sakladı.

Bu seansın sonunda, anneye yaptığım görüşmede şöyle dedim: “Nil’in daha fazla oyuncağa değil, daha fazla anlam yükleyebileceği zamana ihtiyacı var. Onun ihtiyacı, bir şeyleri hemen elde etmekten öte bir şey. Nil, bir şeyleri bekleyerek kazanmanın ne demek olduğunu öğrenmeli. Sadece sabretmeyi değil, sabrettiğinde içinde büyüyen duygunun değerini fark etmeyi deneyimlemesi gerekiyor.”

Anne önce sessiz kaldı. Ardından gözleri dolarak “Benim çocukken hiç oyuncağım olmadı,” dedi. “Bir gün bakkalda vitrine koyulan plastik bir bebek vardı. Her gün okuldan sonra camın arkasından onu izlerdim. Hiçbir zaman alamadım. Sanırım Nil’e her şeyi alıyorum çünkü onun da aklı, benim gibi vitrinde kalsın istemiyorum.”

Annenin bu ifadeleri modern ebeveynliğin içsel çatışmalarını sessizce fısıldayan çok güçlü bir örnekti. Aslında Nil’in hikâyesi, sadece bir çocuğun oyuncağıyla kurduğu bağdan ibaret değildi. Bu, iki kuşaklık bir yoksunluk hikâyesiydi. Nil’in annesi, çocukluğunda yaşadığı eksiklikleri telafi etmek için yoğun bir verme

çabası içindeydi. Oyuncaklar, hediyeler, nesneler... Hepsi sevgisinin göstergesiydi belki, ama anlamla buluşmayan her nesne, çocuğun dünyasında boşa düşer. Nil'in ihtiyacı olan şey, bir oyuncağa daha değil, duygularının yükünü koyabileceği bir "alan", yani duygusal olarak kapsandığı, anlaşılabilirdiği bir ilişkiydi.

Nil'in annesi için vitrindeki oyuncak, bir çocukluk yarasıydı. Ancak bu yara, Nil'in ihtiyaçlarını fark etmeyi zorlaştırıyordu. Nitekim geçmişte yaşanan yoksunluk, bugünkü fazlalıklarla örtülmeye çalışıldığında, çocuğa bir yük olarak döner. Çünkü çocuğun gelişiminde anlam, bolluktan değil, düzenli, güvenli ve ilişkisel bir bağdan doğar.

Nil'in bloklarla kurduğu mağara, onun iç dünyasının simgesiydi. Sessizliği, sınır arayışıydı. Canavarlar, baş edemediği duyguların temsiliydi. Ve her inşa ettiği yapının bir boşluk barındırması, biz yetişkinler için önemli bir mesajdı: *"Benim duygusal dünyamda hâlâ yer açılmayı bekleyen bir boşluk var."*

Terapi süreci boyunca Nil'in oyuncakları azalırken, hikâyeleri arttı. Sadeleşti ve derinleşti. Artık bloklardan yaptığı mağaranın içinde annesiyle birlikte yaptığı kurabiyeleri de koyuyor, küçük oyuncak bebeklerine isim verip onlara annelik yapıyordu. Beklemeyi öğrendiği günlerde daha az bağırıyor, daha çok anlatıyordu. Ve en çok da artık o blokların arasına kendi hikâyesini koyuyordu. Ve bu hikâyelerle, Nil artık sadece "oynayan" bir çocuk değil, duygularını yöneten, anlatabilen, anlamlandırabilen bir birey olmaya başladı.

Bir çocuk, her istediğini aldığında değil, kendi elleriyle bir şeyi kurabildiğinde büyür. Nil'in hikâyesi, bana bir kez daha şunu hatırlattı: Oyuncaklar, çocuğun dünyasında sadece bir araçtır. Gerçek bağ, birlikte kurulan oyunlarda, birlikte beklenen anlarda ve birlikte susulabilen yerlerde filizlenir.

Çocuğa her şeyi verdiğinizde aslında hiçbir şeyi verememiş olabilirsiniz. Merak, hayal gücü, sabır ve içsel motivasyon da buna

dâhil. Çünkü sürekli karşılanan istekler, zamanla merakı köreltir. Merakın olmadığı yerde hayal kurmak zorlaşır. Hayalin yoksun olduğu bir çocukluk ise, yetişkinlikte duygusal esneklikten ve üretkenlikten uzak bir hayata evrilir.

Çocuğa her şeyi vermek, ilk bakışta sevgi gibi görünse de, uzun vadede çocuğun kendi kaynaklarını geliştirmesini engelleyen bir bağımlılık ilişkisine dönüşebilir. Bu tür ilişkilerde çocuk, hayatı “ben isteyeyim, sen de ver” şeklinde öğrenir. Bu beklenti kalıbı, sadece ebeveynle olan ilişkide kalmaz; arkadaşlıklara, öğretmenleriyle kurduğu bağlara, hatta ilerde romantik ilişkilerine kadar taşınır. Hayatı; tüm talepleri dışarıdan bekleyen, kendi iç motivasyonunu inşa edemeyen bir birey profili olarak şekillenir. Çünkü bir kez doyumsuzluk döngüsüne giren bir zihin, dış dünyadan hep “bir şey” bekler. Ama kendi içinden “bir şey” üretmeyi öğrenemez.

Bu noktada şunu da unutmamak gerekir ki; bir çocuk her istediğini elde ettiğinde, sonunda hiçbir şeyden memnun kalmamayı öğrenecektir. Çünkü gerçek doyum, sahip olmaktan değil, ihtiyacın doğru zamanda, doğru şekilde karşılanmasından doğar. Gerçek doyumun kaynağı çoğu zaman bir oyuncak, bir kıyafet ya da bir ödül değildir. Gerçek doyum, anlaşıldığını hissettiği bir bakış, sabırla yanında bekleyen bir varlık ve tutarlılıkla gösterilen bir sınırdadır.

Bugünün çocukları, fiziksel olarak her şeye sahip olabilir. Ama bu bolluk içinde en çok yoksun kalınan şey şudur: “anlam”.

Unutmayalım ki, anlam eksikliği, çocukta boşluk duygusunu doğurur. Bu boşluk daha fazla eşyayla değil, ancak bağ kurma, dinlenme, görülme ve yönlendirilmeyle dolabilir.

TÜKETİM ÇAĞINDA ÇOCUKLUK: HEP ALMAK, HİÇ BEKLEMEMEK



*“Bir çocuğa, kendi çabasıyla başardığı bir şeyin sevincini
yaşatmak, ona verebileceğiniz en büyük hediyedir.”*

– Lev Vygotsky

Zamanın ruhu, insan davranışlarının en büyük şekillendiricisidir. Ve bugün, bu ruhun en belirgin sesi şunu fısıldıyor: “Şimdi, hemen, daha fazlası!” Bugünün çocukları; dijital ekranların hüküm sürdüğü, tek tuşla her şeye ulaşılan, sabrın gereksiz, beklemenin anlamsız görüldüğü bir dünyaya doğuyorlar. Yani bugünün çocukları, dijital ekranların, yapay ihtiyaçların, anlık doyumların ve sınırsız erişimin içine doğuyor. İstediklerine anında ulaşmaya alışan bu nesil için “beklemek”, neredeyse bir yabancı dil gibi... Oysa çocuk gelişiminde, bekleyebilmek, istemekten vazgeçebilmek ve sabredebilmek; öz-de-netimin, duygu düzenlemenin ve karakter inşasının temel taşlarıdır.

Peki hiç düşündünüz mü?

- Beklemeyi bilmeyen bir çocuk, ileride hangi duygusuna tahammül edecek?
- Her arzusuna anında ulaşan biri, kayıp ya da hayal kırıklığıyla nasıl baş edecek?

Çocuk, sabretmeyi öğrenmedikçe, dünyayı anlamlandırmak yerine onu şekillendirmeye çalışır. Ama hayat, her zaman onun

isteğine göre dönmez. İşte bu yüzden sabır, sadece bir erdem değil, hayatla sağlıklı ilişki kurabilmenin ön şartıdır.

Sabır, çocuğun iç dünyasında bir denge noktası oluşturur. Beklemeyi bilen çocuk, sadece ihtiyaçlarını değil, duygularını da yönetebilir. Ve işin ilginç yanı şudur: Çocuk beklemeyi öğrendikçe, aslında sadece zamanı değil, kendini de beklemeyi öğrenir. Kendi duygusunun geçmesine, öfkesinin dinmesine, isteğinin gerçekten gerekli olup olmadığını fark etmesine zaman tanır.

Çocuklar, sandığımızdan çok daha farklı bir zaman algısıyla yaşar. Gelişimsel psikolojinin temel taşlarından biri olan Jean Piaget'nin bilişsel gelişim evreleri, bize çok açık bir şey söyler: Çocuklar, özellikle yedi yaşına kadar, “şimdi” ile sınırlı bir dünyada yaşar. Henüz soyutlama becerileri gelişmediğinden, “şu an olmayan bir şeyin gelecekte olacağı” fikri onlar için anlamlı değildir. Yani biz “Biraz bekle!” dediğimizde, aslında o bekleyişin sonunda ne olduğunu zihninde canlandıramaz. Zaman kavramı, onların zihinsel haritasında ancak deneyimle çizilir.

Bu yüzden, sabır gibi soyut beceriler yalnızca sözle değil, bizzat yaşantıyla öğretilir. Ve işte tam burada modern çağ devreye girer: Bugünün çocuğu, henüz bu gelişimsel kapasiteyi tamamlamadan, sınırsız içerik, anında ulaşılabilen hizmetler, algoritmalarla yönlendirilen oyunlar ve reklamlara maruz kalır. İhtiyacın bile fark edilmesine fırsat kalmadan, çözüm gözünün önüne getirilir. Bu bilişsel sınırlılıklar göz ardı edilmektedir, çocuklara sürekli olarak anında doyum sağlanmaktadır. Sonuçta ise; *“içsel boşlukla dışsal bolluk arasında sıkışmış çocuklar ...”*

Bu durumu bilimsel olarak ele aldığımızda tablo daha da netleşir. İnsan beyninin “yetişkinlik yönetim merkezi” sayılan prefrontal korteksi –yani *planlama, dürtü kontrolü, karar verme gibi işlevlerin merkez üssü*– ancak ergenlik sonuna kadar gelişimini sürdürür. Yani küçük bir çocuk, biyolojik olarak da dürtüsünü kontrol

etmekte zorlanır. Fakat bu merkez, yalnızca “zorlanarak” gelişir. Ertelemek, sabretmek, bir şey için çaba göstermek, hayal kırıklığına dayanmak zorunda kaldığı anlar çocuklukta bu bölgenin en çok uyarıldığı ve geliştiği anlardır. Ama eğer çocuk;

- Sürekli kolaylıkla ödüllendirilirse,
- Her isteği anında verilirse,
- Bir isteğe “Hayır!” dendiğinde bile, hemen başka bir şeyle

oyalanmaya çalışılırsa,

O zaman bu beyin bölgesi uyarılmaz.

Çocuk, sabırsızlıkla baş etmeyi öğrenemez.

Beyninde gelişmesi gereken alan, gelişmez.

Bu yüzden “beklemek”, çocuk için bir eksiklik değil, gelişimsel bir fırsattır.

Tıpkı kas geliştirmek için ağırlık çalışmak gibi, karakter geliştirmek için de zorluk taşımak gerekir. Ama biz, her ağırlığı onun elinden alıyor, her küçük hayal kırıklığını hemen onarıyor, her bekleme bir problemmiş gibi çözüyoruz.

Ve sonra da şunu soruyoruz:

- “Bu çocuk neden hiç sabırlı değil?”
- “Dürtülerini neden kontrol edemiyor?”
- “İsteddiği olmayınca neden hemen öfkeleniyor?”

Oysa cevap, tam da orada saklı:

“Çünkü sabretmeyi öğrenebileceği hiçbir yer kalmadı.”

Bir danışanım üç yaşındaki kızının markette sürekli bir şeyler istemesinden şikâyetçiydi. Her alışverişte yeni bir oyuncak, yeni bir şeker, yeni bir kıyafet... Önce karşı koyuyor ama sonra çevredeki bakışlardan rahatsız olup “bir kereden bir şey olmaz” diyerek isteğini yerine getiriyordu.

Çocuk, birkaç ay sonra markete gitmenin esas amacı olarak “bir şey alma hakkını” görmeye başladı. Bu sınırsız verme hâli çocuğun iç dünyasında sabırsızlığa, doyumsuzluğa sebep oluyor ve en çok da çocuğu, ilişki yerine nesneyle teselli arayışına sevk ediyordu.

Birlikte bir değişim planı yaptık. Anne artık çocuğuyla yeni bir oyun oynayacaktı. Ve bu oyunda alışverişten önce birlikte bir liste hazırlayacaklardı. Anne, çocuğa oyuncak alınmayacağını baştan söyleyecek ama bu süreçte çocuğa görev verecekti:

- Hangi meyve alınacak?
- Ne kadar alınacak?
- Kim sütü alacak?

Hatta alışveriş sonunda annesiyle birlikte markette küçük bir “sürpriz durak” yapacaklardı: Merdiven altındaki saklambaç, otoparkta yankılı ses denemesi ya da birlikte bankta oturup kuru karyısı yeme anı gibi, eşyalardan değil ilişkiden oluşan ödüller.

Çocuk ilk gün krize girdi, yere yattı, ağladı, bağırdı... Anne, kararlı ama sakin kaldı. Üçüncü hafta sonunda çocuk, bir şey alınmayacağını kabul etmeye başladı ama şansını gene de deniyor ve soruyordu. Altıncı haftada artık alışverişi krize dönüştürmeden sürdürebiliyorlardı.

Bu küçük adım, aslında çocuğun bekleme ve istekten vazgeçme kaslarının çalıştırılması anlamına geliyordu. Haz erteleme, sabır ve ihtiyaçla istek arasındaki farkı sezme deneyimi kazandırdı. Ve belki de en önemlisi, sevginin maddeyle değil, sınırlarla da hissedilebileceğini deneyimledi.

Pedagog Rudolf Dreikurs, davranışın temel motivasyonlarından birinin “aidiyet ve önem duygusu” olduğunu savunur. Bir çocuk yeterince sevildiğini, kabul gördüğünü ve değerli olduğunu hissedemediğinde, bu eksikliği çoğu zaman maddi nesnelerle doldurmaya çalışır.

Ne yazık ki ebeveynler de çoğu zaman modern ebeveynliğin hızla akan ritminde çocuklarının ihtiyaç duyduğu sevgiyi, zamanla veremedikleri ilgiyi ya da yetişemedikleri anların suçluluğunu bir hediye paketiyle telafi etmeye çalışırlar. Sarılamadıkları yerde bir pelüş ayı uzatır, dinlemedikleri duygulara bir dondurma alarak karşılık

verirler. Ne yazık ki, çocuklar o dondurmaya “serinlemek için” değil, görülmek için isterler. Bu kısır döngüde çocuk sevgi yerine nesneye bağlanır, yoksunluğu da duygusal değil, maddi olarak tanımlar.

Danışanlarımdan birinin öyküsünde, on bir yaşındaki bir çocuk, çok istediği oyuncakı almak için annesinin kredi kartını izinsiz kullanmıştı. İlk bakışta bir “hırsızlık” gibi görünen bu davranış, aslında çok daha derin bir duygusal boşluğun ve öğrenilmiş bir ilişki dinamiğinin sonucuydu.

Bu çocuğun büyüdüğü ailede, duygular sözcüklerle değil, nesnelerle karşılanıyordu. Sevgi, hediye, ödül ya da sus payı şeklinde sunuluyordu. Çocuk ağladığında, duygusu dinlenmeden eline bir şey tutuşturuluyordu. Sevindiğinde ise başarısının hemen ardından bir ödül veriliyordu. Böylece çocuk, duygularının anlaşılıp tanınmasından çok, satın alınabileceğini öğrendi.

Zamanla içselleştirdiği mesaj şuydu: “Ne hissedersen hissedeyim, bunun karşılığı bir nesnedir.” Duygusal bağ kurmayı değil, duyguyu bastırmayı ve satın almayı öğrenmişti. Kredi kartını çalmak, onun için bir suç değil, öğrenilmiş bir ilişki diliydi: “Canım sıkılıyorsa bir şey alırım. Kendimi kötü hissediyorsam daha çok şey alırım. Çünkü kimse bana ne hissettiğimi sormaz, ama bir şey verirse geçer sanır.”

Oysa bu çocuğun öğrenmesi gereken şey şuydu: “Bir şey almak nasıl hissettiğimizle ilgili değildir, ihtiyacımızın ne olup olmadığıyla ilgilidir. Duygularımız anlaşılmak ister, satın alınmak değil. İhtiyaçlarımız nesnelerle değil, ilişkilerle karşılanır.”

Bu olay, yalnızca bir davranış sorunu değil, çocuğun sevgiyle kurduğu bağın nasıl şartlı, yüzeysel ve kırılgan hâle geldiğinin göstergesiydi. Ve belki de en çarpıcısı şuydu: Çocuk bir oyuncakı değil, görünür olmayı çalmaya çalışıyordu.

Eğitimci John Holt’un “Çocuklar, ihtiyaç duymadıkları şeyleri almadan büyümelidir” sözü, sadece bir pedagoji önerisi değil, modern ebeveynliğin kalbindeki çatlağı da ifşa eder.

Günümüz anne-babaları, çocuklarının her talebine hızla cevap vererek, sevgilerini çoğu zaman nesneler üzerinden göstermeyi alışkanlık hâline getirmiştir. Oysa çocuk gelişiminde en temel ihtiyaç, her şeye sahip olmak değil, yoksunlukla baş edebilmeyi öğrenmektir.

Çocukların gerçekten neye ihtiyaç duyduklarını fark etmek için, önce onların “boşlukla” ilişki kurmalarına izin vermek gerekir. Hep alarak büyüyen çocuklar, içsel bir yoksunluğu daha da büyütür. Çünkü hiçbir nesne, bir annenin vaktiyle sarılmadığı çocuğun içindeki boşluğu dolduramaz.

Hadi gelin bu noktada “boşlukla ilişki kurmak” kavramını biraz derinleştirelim. Çünkü belki de çocuklarımızın bugün en çok ihtiyaç duyduğu, ama en az sunulan şey tam da bu: “*boşluk*”.

Boşlukla ilişki kurmak, çocuğun her anını bir şeyle doldurmadan, zamanın kendi ritminde akmasına izin vererek, onun kendi iç dünyasıyla temas kurmasına alan tanımaktır.

Peki, dürüst olalım: Çocuğunuzun gün içinde hiçbir şey yapmadığı, sıkıldığı, sessizce oturduğu, hayal kurduğu, kendi başına kaldığı kaç dakikası var? Sabah uyanır uyanmaz televizyon ekranına, telefona, bir aktiviteye ya da organize edilmiş bir programa dâhil olan bir çocuğun kendi varlığını duyumsaması nasıl mümkün olabilir?

Her boşluk anını hızla doldurduğumuzda aslında çocuğun en kıymetli gelişim alanlarını örtmüştür oluyoruz. Oysa boşluk; hayal gücünün, öz-farkındalığın, içsel kaynakların filizlendiği yerdir. Psikolog Donald Winnicott’un deyimiyle, boşluk –*ya da üretici yalnızlık*– çocuğun kendi benliğiyle ilk kez baş başa kaldığı, kendiyile ilişki kurmayı öğrendiği sağlıklı bir iç alandır.

Ama günümüzde “sıkılmak” neredeyse patolojik bir durum gibi algılanıyor. Çocuk “canım sıkıldı” dediğinde hemen bir öneri sunuyoruz, bir şey açıyoruz, bir etkinlik devreye giriyor. Peki ya hiç sormayı denediniz mi: “*Bu sıkıntının içinde ne var?*” Belki de sıkıntı,