

2 Yas Sendromu:

Nedir, Ne beklemeli, Kriz Onleyici Tedbirler ve Kriz Durdurma Teknikleri



Erken ergenlik olarak da adlandırılan, 2 Yas Sendromu, özellikle 18 ay ile 36 ay arası kelebeklerin anne/baba'nın bebeği olmaktan cikip birey olmaya cabalarken yasadıkları duygu yoğunluğu sürecine deniyor. 18 ay öncesi çocuklarda anne/babanın ("su oyuncagini getir", "bezini cope at", "yemegini kasiginla ye", vb) isteklerini yapabiliyor olmak kendilerini fiziksel yonden yeter hissetmelerini sagladigi için bir sevinc kaynagi oluyor. Ancak sonrasında, 18. aydan (ozellikle yuruyup kosabildikten) sonra maalesef oncelikleri fiziksel tatminden çok "ben artık özgür bir bireyim" tatmini arayisi icerisine giriyor. Tabii anne/babalar olarak komik buluyoruz basta bu dusuncelerini ama maalesef onlar kendilerini dinletene kadar ve biz komik bulmayana kadar yapacaklarini yapiyorlar.

Bu yazıda sirasiyla

- **Ozgur Birey**
- **Vucut dili ve Sebepler**
- **Anne & Baba'nin Hayatina Yansimalari**
- **Surec için Alinabilecek Onlemler**
- **Kriz Onleyici Tedbirler**
- **Kriz Durdurmaya Yardimci Teknikler**

ele aliniyor.

2 Yas Sendromu – Ozgur Birey



2 yas sendromuna girmis kelebekler, kendilerinin artik ozgur bir birey oldugunu dusunup, bizim de buna saygi duymamizi bekleyebilirler. Bu ‘Ozgur Birey’ dusuncesi icerisine neler giriyor bir bakalim:

- **Ne** istersem onu yer, icer, giyerim.
- (Tersi) Neyi istemezsem onu yemem, icmem, giymem.
- **Ne zaman** istersem o zaman yaparim
- (Tersi) Ne zaman istemezsem o zaman yapmam.
- Onlar – **Kim**– benim istedigimi yapmali.
- (Tersi) Onlar istemedigim seyleri yapmamali.
- **Nasil** istersem oyle yaparim
- **Ne kadar** istersem o kadar yaparim

Yani kendilerini kocaman sanan hanimefendiler/beyefendiler butun bu sorulara kendileri cevap veriyor olmak istiyor, ustelik de bizim de onlari verdikleri cevaplara uymamizi bekliyorlar. Hatta bu isteklerin birlesimleri de olabiliyor tabii:

- Onlar (Kim) benim istedigimi (Ne) simdi (Ne zaman) yapsinlar.
- O(Kim) bunu(Ne) soyle(nasil) yapsin.
- Su kadar (Ne kadar) sundan(ne) istiyorum.

Daha da gercekci ornekler vermek gerekirse:

- Hayir, ben yogurdu pilav ustunde istemiyorum. Kucuk tabakta istiyorum. (Halbuki hergun kendisi boyle istiyordur belki de!)
- (Kar lapa lapa yagiyordur ve siz bot giydirmeye calisiyorsunuzdur) Hayir, ben bot giymem, botum pembe degil.
- Ben pantolon giymem. Pantolon erkekler giyer.(Ustelik sebebini bile soyluyor!)
- (Disari cikacaksiniz, doktor randevunuz var) Ben oyuncaklarimla oynamak istiyorum.
- (Su ister) Ben o kadar cok su istemedim ki!
- (Su ister) Ben pembe bardakta isterim!
- (Su ister) Ben su icmicem simdi!
- Anne, seninle puzzle yapalim (“Kahvalti edelim sonra puzzle yapariz” der anne) Simdi puzzle istiyorum, yemek yemicem.
- (Arabaya binersiniz, tam emniyet kemerini baglayacaksiniz) Yok, istemiyorum. (“Ama bitanem hergun bagliyoruz ya kemerini, baglamazsak su olur, bu olur, vb) Yok, ben simdi kemer istemiyorum.
- (Kahvalti tabagina bal koyarsiniz) Ben bali bu tabakta degil kucuk tabakta istemistim! (Is isten gecmi yani geri donusu yok!)

Ornekleri cogaltmak mumkun tabii. Yukaridaki orneklerin hepsini yasadik biz ve daha cogunu. Tabii bunlari yasarken sakın bir dille soylemedi kizim onceleri ya da bazen hic soylemedi..Iste bu da 2 yas sendromunun bir baska ozelligi – kelebeklerin vucut dili.

2 Yas Sendromu – Vucut dili ve Sebepler

Daha 18 ay civari baslayabilen bu surec, maalesef, bebeklerin bazilarini daha kendilerini istedikleri gibi ifade edemezken yakaliyor. Dolayisiyla cok iyi konusamayan/derdini anlatamayan ‘ozgur birey’ kiliginda ne yapiyorlar:

- Agliyorlar
- Bagiriyorlar
- Ciglik atiyorlar
- Olduklari yerde zipliyorlar aglarken
- Kendilerini yere atiyorlar
- Dediginizin tersini yapiyorlar
- Saklaniyorlar
- Hatta tekme atiyorlar, isiriyorlar, tukuruyorlar, kapilari carpiyorlar, kirip dokuyorlar (Neyseki kelebegim bu son gruptakileri yapmadan kurtardik :))



Resimlerde tesadufi cekilmis uc kucuk ornek:

1. “Ben parkta kaymak istiyorum, eve gitmek istemiyorum”
2. “Portakal suyum bitti, ben daha icecektim” (“Tamam yine aliriz” demeye ne hacet.. Portakal suyunun bitmemesi gerekirmis!)
3. “Ben krese puzzle goturmicem” (“Tamam o zaman puzzle evde kalsin”) “Ben krese de gitmicem zaten”

Haliyle insan daha buyuk durumlarda/aglama krizlerinde fotograf makinesine sarilip ani kaydetmek aklina gelmediginden (hem de niye yapalim ki boyle birsey!) daha zor durumlarin resimlerini gosteremiyorum size. Ancak yasarken tabii surekli sorduk esimle birbirimize “Neyi

eksik ya da yanlış yapıyoruz” diye. Oysa böyle değilmiş bu işler, çok başka sebepleri varmış. Bazı sebepleri şöyle sıralıyor kaynaklar:

- Kendileri yapmak isteyip de yapamıyorsa (fiziksel olarak yetisi henüz gelişmediyse ya da kendi kendisine yapmasına güvenlik nedeniyle izin veremiyorsa)
- Dinlenilmediğini düşünüyorsa
- Özgürlüğünün kısıtlandığını düşünüyorsa
- Soylemek istediklerini dilediği gibi anlatamıyorsa
- Yorgunsa
- Acı ise
- İlgisini çeken bir şey yoksa ve varlığını arıyorsa
- Kardeşi ya da bir başka arkadaşını kışkırtıyorsa
- Anne/Baba ya da sevdiği birinden (daha fazla) ilgi bekliyorsa o an
- Güven/güvenilme duyma isteği içerisindeyse
- İsteginin önemsenmediğini düşünüyorsa

aglayarak, bağırarak veya yukarıda saydığımız yollardan birine başvurarak bir şeylerin kendisi için ters gittiğini bizlere anlatmak istemiş keleşek.

Tabii asıl problem anne/baba olarak biz, o sırada bu durumların hangisinden kaynaklı olarak kriz yaşadığını bilemediğimizden cabalar dururuz ya da bilsek/anasak bile elimizden bir şey gelmeyebilir. Aşğıdaki bölüm tam da bundan bahsediyor.

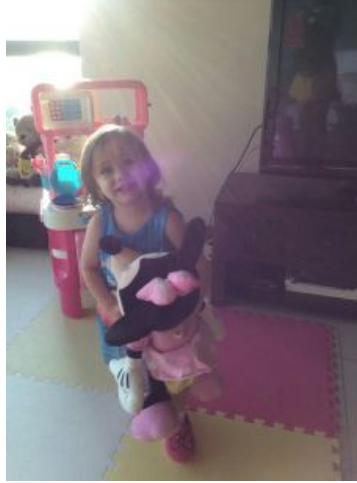
2 Yaş Sendromu – Anne/Baba’nın Hayatına Yansımaları

Kızımız/oglumuz vücut dilini kullanıp ağlayıp bağırırken biz de bunların kendi hayatımızdaki iz düşümlerini yaşıyoruz. 2 yaş sendromu yaşayan keleşegin olan anne/babaların yaşamlarındaki sıkıntılardan bazıları:

- Karşımızdaki küçük meleşin **rasyonel olmasını bekleyemeyiz**. Dolayısıyla 2 yaş sendromunda coğunlukla “bak yavrum bu nedenle olmaz” gibi cümleler yetersiz kalır.
- Keleşegin yaptığında da bir **mantık arayamayız** (arasa da bulamayız), çünkü istemistir/olmuştur, dolayısıyla kafa yormak bostur :)
- **Acilik, yorgunluk**, vb durumlarda bizim gibi kendi vücutlarının kontrolleri ellerinde değildir. “Acsan eve gidene kadar bekle, orada yemek vereceğim” gibi bir cümle onlar için anlamsızdır. Eve kadar beklemektense aciliklarını bize huzursuzluk olarak yansıtırlar. Tabii biz arabada gidiyorsak, eve varmamıza çok varsa, yolda da cocuğumuza göre bir yiyecek bulamazsak vay halimize :)
- Çocuklar için (henüz bu yaşta) anlam ifade etmeyen, ancak yetişkinlerin dünyasında büyük yere sahip diğer kavramlara sunları sayabiliriz.
 - **Acele et** : Zaman kavramı henüz daha gelişmediği için onların acele etmesini gerektiren durumlar sadece bize stres verir. Çünkü hazırlan dedimizde, o muhtemelen tersini yapar.
 - **İyi gecin/iyi davran**: Özellikle kardeşlerle ya da dostlarımızın çocuklarıyla olduğumuz zaman çok kullanılır. Oysa onun için kendi istekleri önemli

oldugundan baskalariyla iyi gecinme gibi bir gereklilik gormez. Cani isterse iyi gecinir, istemezse yine arada kaynayan biziz..

- **Kibar ol:** Bu da ne demekse 2 yasinda bir cocuk icin. Bu tamamen modern yasamin yetiskinlere ogrettiği bir kavram. Cocugumuz tabii ki ogrenecek kibar olmayi anne/babadan ama soylemle degil de gozleyerek. Ancak gel de sen bunu tanimadigi bir cocugun elinden oyuncagini zorla kaptigi zaman, o tanimadigi cocugun annesine anlat..
- **Sessiz ol:** Neden sessiz olacakmis. O ne isterse ve nasil isterse oyle yaparmis. Hastanede olabiliriz, hasta ziyaretinde olabiliriz, kutuphaneye bir girip cikayim diyebiliriz, ama kelebegin dunyasinda en onemli o, o sarki soylemek istiyorsa dene bir durdurmayi :)
- **Kendi basina yapma isteginin tehlike olusturmasi** durumlari da zorlar bizleri. Hayir dememizle baslayan krizler, asla evete donemeyecegimiz icin buyuyup kontrolumuzden cikabilir. Ozellikle de bu tip krizler ev disinda oldugu zaman sadece ev halkini degil bir anda etraftakileri de icine alir ve anne/baba yine ne yapacagini bilemeyen taraf olur.



- **Kelebegin istedigilgiyi** o anda onun istedigilgiyi yogunlukta veremeyebiliriz. Ev isi, ofis isi, telefon, yemek, yatmadan yapilacaklar derken, onunla kaliteli zaman gecirecek kadar vakit bulamayabiliriz. Ozellikle de anne/baba ile birebir vakit gecirmek istiyorsa ve biz bunu saglayamiyorsak, bu durumda yine baslar krizler. Bazi sorumluluklarimiz var tabii hayat icerisinde ve istemeden de olsa o birebir zamani veremeyebiliriz kelebegimize, tabii bu da bize stres olarak yansir. (Bu resimde kizim benimle oynamak isterken ben 9 aylık hamileydim ve kendimi zor tasiyordum o siralar. Simdi gel de bunu kelebegime anlat!)
- Butun bunlari disinda bir de o tatli, gulec, her dedigimizi yapan/yapmaya calisan melegimizin aglayan/bagiran/cagiran/sizlanan/bizi dinlemeyen bir kelebege donusune taniklik etmek de yorar ve uzer bizi.

Neyseki bu surec sonsuza kadar surmuyor (herhalde kimse cocuk yapmazdi surseydi). Cocugumuzun ozellikle kendini ifade etme, sebep/sonuc iliskisi kurma yetisi gelistikce, daha da dogrusu beynin 'mantik' ile ilgili bolumu buyudukce bircok durumu konusarak halledebilir hale geliyoruz. Asagidaki bolum de bu surec icin alinabilecek onlemler uzerine yogunlasiyor.

2 Yas Sendromu – Surec icin alinabilecek onlemler

Kaynaklara gore beynimizin hislerle/duygularla ilgilenen kısmi mantikla ilgilenen kismindan daha hizli gelistigi icin kelebekler once bir duygu 'rollercoaster'ina biniyor ve kontrolsuzce ilerliyor, sonrasinda frene basip kontrollu gitmeyi ogreniyorlar. Iste onların bu hizli tren macerasi baslamadan kendimizi psikolojik olarak hazirlamamız ve evi/esyalari/oyuncaklari da hizli trene uyumlu hale getirmemiz gerekiyor. Buna bir anlamda yeni bir hayat stili yaratma operasyonu da denebilir. Bu operasyon dahilinde su alanlarda is dusuyor bize:

- Kabullenme
- Tercih hakki transferi (Liderlik)
- Deneyalani olusturma (Yaratıcılık)
- Fiziksel limitleri zorlama (Maceraci Ruh)
- Zihinsel limitleri zorlama (Doyumsuz ogrenci)
- Gorev verme (Sorumluluk)
- Kendi kendine yapmasına izin verme (Bagimsizlik)

Asagida bu alanlari daha detayli anlatmaya calisacagim kaynaklara bagimli kalarak.

Kabullenme: İlk olarak karsimizdaki kelebegan once beyninin hislerle ilgili bolumu geliseceginden duygulari allak bullak, kontrolsuz, bir bagirip bir gulen, bir aglayip bir kucaklayan bir melege donusecegini kabul etmeliyiz... Kabul etmeliyiz derken gercekten 'Neden boyle' diye sormadan, 'Herseyi aliyoruz, yapiyoruz, duzelmiyor' demeden, oldugu gibi...

Aslında ortada 'duzelecek' bir durum yok. Hastalik degil ki bu duzelsin! Bu sadece minik kelebeklerin kozadan tirtil olarak cikarken neye ugradiklarini sasirdiklari donem! Ve bu donem gecici: Iste asil hatirlamamız ve esimizle surekli birbirimize hatirlatmamız gereken sey "bu gelip gecici bir donem".

Tercih hakki transferi (Liderlik): Kendimizi buna kafaca hazirladiktan sonra bazi ozgurluklerimiz ya da bazi konulardaki tercih hakkimizin da **kontrollu** olarak cocugumuza gececegini kabul etmeliyiz. Ne giyecegine, ne yiyecegine ve daha da genellemek gerekirse ilk 18 ay onun hakkında aldigimiz kararlarin bazilarina artik kendi de dahil olmak ister. Hatta daha da ileri gidip kendi tercihi disinda hicbirsey kabul etmez.

Dogrusunu isterseniz, hangimiz isteriz ki kendi adimiza baskasinin karar vermesini! Hatta her saglikli yetiskinin kendi kararlarini kendisinin vermesini bekleriz. Dolayisiyla kelebeganimizin ozgurluge dogru attigi ilk adimlari engellememeli, ona da esneklik saglayabilmeliyiz.

Ancak, ilk cumlemde **kontrollu** olarak dememin sebebi, butun tercihleri onun alamayacaginin da farkinda olmasi gerek.Cunku bu yasta bir cocuk toplum kurallarini, yazilmayan ama herkesin bildigi/uydugu kurallari, kendi sagligini etkileyecek ya da guvenlik tehlikesi olusturacak durumlari bilemez. Dolayisiyla butun tercihlerine evet diyemeyiz. Eger tercih hakki transferi kosulsuz ve

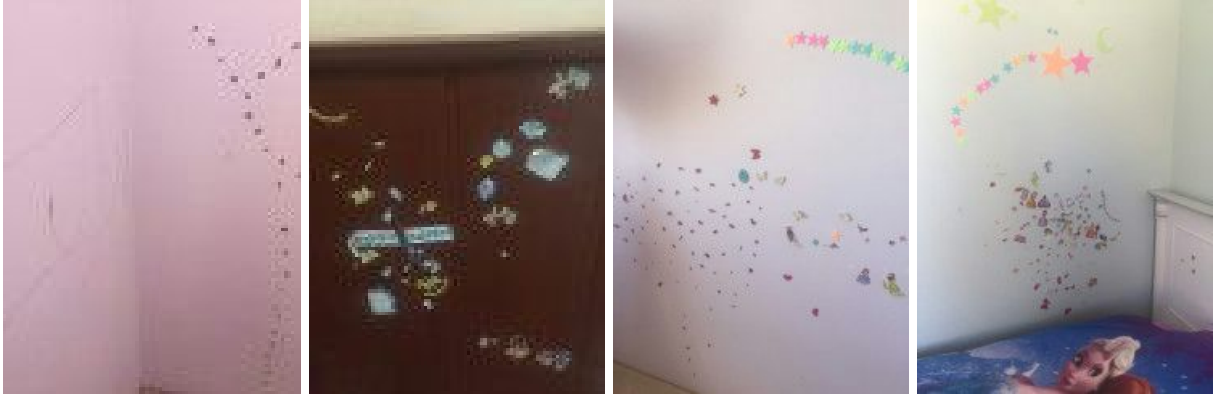
limitsiz olursa bu sefer de ‘Her dedigim yapiliyor’ ya da ‘Her agladigimda hayir dedikleri seyleri evete donusturebiliyorum’ gibi yanlis dusuncelere kapilir ki bu da ileride sorunlara yol acar. O nedenle nelere evet deyip, nelere izin vermeyecegimizi onceden eslerimizle konusmamiz onemli. Bu noktada anne ve babanın ayni cizgide olmasi da cocugun kafasinda karisiklik yaratmamak adina dikkat edilmesi gereken bir unsur.

Bu konuda soylenecek son bir soz de tercih hakki transferinin dogru yapildiginda cocugun liderlik ozelligini motive edici, zenginlestirici olmasi. Bizim kucuk kelebek son zamanlarda surekli “Ben ogretmenim, sen cocuksun” deyip “elini dizlerinin uzerine koy, bacaklarini siranin altinda tut, simdi konusmuyoruz, yemek yiyoruz” gibi komutlar veriyor. Eger oyun saatiyse biz de katiliyoruz bu oyuna – dolayisiyla onun lider olma istegini kabul etmis oluyoruz -, ancak yemek saatiyse liderlik anne/babaya geciyor ve ancak yemekten sonra oyuna devam edecegimizi soyluyoruz. Gecenlerde katildigim bir seminerde de konusmaci bununla ilgili dedi ki “*yonetimi cocugumuza verip, onun oyunu yonetmesine izin vermek tabii ki onemli ama gercek hayatta oldugu gibi durumu hep kendisinin yonetmeyecegini anlamak adina bizim de gereken yerde yonetici rolunu ustlenmemiz gerek*“. Iste anne/baba olarak kendimizi hazirlamamiz gereken baska bir durum :)

Deney alani olusturma (Yaraticilik): Ozellikle bizim toplumumuzda rastladigim bir durum annelerin odalarimiz, duvarlarimiz, mobilyalarimiz temiz kalsin diye cocuklarin hareket alanini kisitlamasi. Tabii ki cocuklarimiza mobilyalarin zedelenmemesi gerektigini, her istedigi duvara yazmaması gerektigini, misafirlige gidilen evdeki dantellerin ev sahibi icin cok degerli oldugunu bir sekilde anlatacagiz, ancak cocugumuza yaraticiligini kullanacak hicbir alan birakmazsak bizim alanimizi kullanmakta ısrar edecektir.

Bu arada soylemeden edemeyecegim, sanirim once toplum olarak biz biraz daha kabulkar ve toleransli olmalıyız hem cocuklara hem de cocuklu ailelere karsi. Bu arada beni evimin tertip duzeninden dolayi elestiren insanlara sunu soylemek istiyorum:

“Arkadasim, benim evimin bazi duvarlarında kalem izleri var, bazi duvarlarına kızimla yapraklar yapistirdik, yaprakların bir kısmı kurudu, bir kısmı duvarda kaldı, kızim koltukların bazi yerlerine cikartma yapistirdi, izi kaldı, salondaki vitrinde onun oyuncakları da sergileniyor bazen. Muhtemelen her odamızda cesitli oyuncaklar yigili. Simdi: Eger sen beni evimin daginikligından, duvarlarimin boyasından, cikartma izlerinden dolayi elestireceksen, kinayacaksan evime hic gelme. Ne sen mutlu olursun, ne ben”



Cok once, kizim daha cok kucukken karar verdim ben misafir odasini aile odasi yapmaya ve kizimin odasinda da cikartma, boya, kalem ne isterse kullanabilecek olmasina. Insan bir kere kafaca kabul edince bunu duvardaki izler kizimin sanat eserleri olarak gozukuyor gozume. Boylece ne o yaraticiligini sergilerken kisitlaniyor (ve bu nedenle krizler cikiyor) ne de ben bos yere stres yapiyorum kendime...

Bu konunun es gecilmeyecek bir konu oldugunu dusunuyorum, cunku nasil olsa kelebekler bizim bir boslugumuzu yakaladiklarinda bir yerleri cizip, boyayacaklar. Hic olmazsa bilgimiz/iznimiz/sundugumuz ortam dahilinde olsun ki ne onlar kendini sikismis hissetsin ne de biz (sif baskalari begensin diye) tertemiz, dupduzenli bir ev ugruna keleklerin yaraticiligini torpuleyelim.

Fiziksel limitleri zorlama (Maceraci ruh):

Kelebekler hareket etmeye baslar baslamaz (neredeyse 6 ay civari emekledikten sonra) fiziksel olarak limitlerini zorlayip yapabileceklerini gormek isterler. 10 aylık kucuk kizim yuruyemese de 15 basamakli bir merdiveni 2 dakikadan az bir zamanda yardimsiz cikiyor! Tabii biz arkasinda dort donuyoruz ama inanin ozgur kaldigi her an solugu merdiven yaninda aliyor bidik. Iste bu kadar kucuk bidikler bile fiziksel olarak kendilerine yeni 'challenge'lar ararken bizim erken ergenlerin aramamasini bekleyemeyiz. Merdivenler, koltuk baslari, sandalye ustleri, balkonlar, kaydiraklar, duvar ustleri, masa altlari, vb bizim 'out-of-the-box' dusunmeyi unuttugumuz yetiskin aklimize gelmeyecek her yer onlar icin kendi fiziksel yetilerini deneyecekleri bir alan. Iste bu donemde, bizim "dur, yapma, duseceksin" dememiz onlar icin cok da birsey ifade etmiyor, cunku dusunce olabileceklerden habersizler :) Tabii ki her yaptiklarina izin verelim demek degil bu, ama onlari bu ekstra enerjisini atacak,



onlari yoracak ve fiziksel olarak da biraz zorlayacak aktiviteler inanin cok iyi geliyor. Kaydirak ve salincakli park gezileri, uzun yuruyusler, hoplama/ziplama park alanlari, ya da sadece evinizin icinde oynayacaginiz yakalamaca/donmece/kosmaca oyunlari bile bu donemde cok ise yariyor. Yakarlarda buldugum bir baska aktivitede anne/kiz jimnastik :) Ozellikle kresten gelip de yemek yedikten sonra hem bana hem ona cok iyi geliyor biraz hareket, hem de anne/kiz vakit gecirmis oluyoruz...

Zihinsel limitleri zorlama (Doyumsuz ogrenci): Bu da kelebekleri beynen mesgul tutmak icin ve hazır&nazir bekleyen beyinlerini calistirmak icin gerekli aktivitelerden olusuyor. Kelebekler, bizden cok daha fazla dikkat ederler etrafta olan bitene. Biz yetiskinlerde buyudukce algida secicilik baslarken ve sadece dikkat etmek istedigimiz seye calistirirken beynimizi, onlar aslinda herseyi gorur ve herseye dikkat ederler. Bir yerden ses mi geldi, kapi gicirtisi mi, telefon mu, zil mi, oyuncak sesi mi, hemen bilmek ister kucucuk beyinleri. Buyuk kelebegimin kelime haznesi gelistikten sonra farkettim bunu: ona ogrettigim herseyi tekrar gordugunde bana soyluyordu, ve benden de 'onu anladigima dair onay' bekliyordu. Bu siralar ki favorimiz petrol istasyonlari:

kresten eve gelirken kac tane petrol istasyonu oldugunu ve renklerini sayiyoruz, ya da kac tane turuncu taksi oldugunu, ya da otobus. Arabada fiziksel olarak durgun gecirmek zorunda kaldigi zamani hic olmazsa beyin egzersizi yaparak gecirmeye calisiyoruz.



Tabii bu kucucuk bir ornek. Cok ornekler var kullanabilecegimiz: Puzzle'lar, dominolar, hafiza kartlari, sayi kartlari, sekil kartlari, tahta yapbozlar, kitaplar. Ne kadar cok aktivite, o kadar az kriz olurdu bizim evde. Tabii surekli ve kelebek her istediginde vakit ayiramayabiliyor insan, ama kesinlikle bu surecin vazgecilmez bir parçasi olmalı bu cesit araclar ve aktiviteler..

Gorev verme (Sorumluluk): Dogrusu ben gorev vermenin gucunu coook sonralari farkettim. Nedeni acik aslinda. Kucuk yavrumun gucunun neye yeteceginin farkina varmadim. Ilk yaptigimiz bezledikten sonra bezini cope atma sorumlulugu oldu :) Uzerine basınca acilan cop kutumuz o kadar cok hosuna gidiyordu ki atilacak her kagit, bez, vb olunca hanimefendi is basındaydi. Ama bunun disinda aslinda verebilecegimiz o kadar cok sorumluluk varmis ki kizimin kaydoldugu kresin psikologu sayınca farkettim!

- Masa hazirlamaniza yardim ediyor mu?
- Bulasik makinesine bulasiklari koymaniza yardim ediyor mu?
- Kirli kiyafetlerini kirli sepetine atiyor mu?
- Yatagini sabah kalkınca duzeltiyor mu?
- Oyun masasinin uzerini siliyor mu?

Yani kac yasındaydi ki benim kizim bana ev islerinde yardim edecek hale gelmist! Hos zaten annesi bile ev islerinde oyle cok iddiali degilken kizina sorumluluk vermeyi tabii unutturdu, ama neyseki gec de olsa yavas yavas ogrendik.

Bu yardım oyununun gücünü hayal bile edemezdim. Hem 'annesel'/'babasal' şeyleri kendi yapabildiğini bize gösterdiği için mutlu oluyor, hem de sonrasında aldığı afetin için. İnaniyorum ki 2 yaş sendromu öncesi/sirasında da anne/babanın edinmesi gereken bir alışkanlık bu – sorumluluk verme.

Kendi kendine yapmasına izin verme (Bağımsızlık): Görev verme, kendiyle ilgili olmayan durumları, bağımsızlık verme kendiyle ilgili durumları kapsıyor.'Özgür birey' olma yolunda ilerleyen kelebeklere kendi kendilerine yiyeceklerini, içeceklerini, oyuncaklarını toplayabileceklerini, kıyafetlerini giyebileceklerini daha bu yaşta öğretmeye başlayabiliriz. Eğer bütün bu aktiviteleri onun adına biz yaparsak – yemeği bile kaşık kaşık yedirirsek – maalesef 2 yaş sendromundaki kelebekler bunu bize karşı kullanırlar. Biz yemek yedirmeye çalışırken – o sırada göstermek istedikleri duygularını yemek yemeyerek gösterirler yada oyuncaklarını biz toplarken onlar dağıtırlar, vb. Dolayısıyla, bize duygularını ifade ederken ona kullanabileceği bir alan bırakmamak adına bu bağımsızlığı verebilmeliyiz ona.



Bizim ailede, görev verme'de ne kadar kotuysek, bu konuda o kadar iyi olduğumuzu düşünüyorum. Belki de esimin geldiği kültürden kaynaklı olarak, daha çok küçükken küçük kaşıklar, çatallar ve hatta kesmeyen bıçaklar verdik kızımın eline. Daha çok küçükken elbiselerini kendi seçmeye başladı, ayakkabılarını kendi giymeye, hatta disariya götüreceği çantayı kendisi hazırlamaya. Bunun çok yararını gördük gerçekten. Tabii ki kriz durumları oldu reddettiği, ama yemediyse acı kaldı (sonunda yedi), kıyafetlerini uyusmayan renklerde giydi (ama ne yapalım dünyanın sonu değil ya!), bazı şeyler geç oldu, istediğimiz gibi olmadı, ama bir şekilde anladı ki bunlar onun sorumluluğu..

Bu tip hayat tarzı ve anlayış değişikliklerinin yanında 2 Yaş Sendromu dahilinde sıkça olabilen ağlama/bağırma krizleri ya da diğer huzursuzlukları onleyici olarak alınabilecek tedbirler de var neyseki. Aşağıdaki bölüm de bu tedbirlere özetle açıklıyor.

2 Yas Sendromu – Kriz onleyici tedbirler

Bu bolumde 2 yas sendromu surecinde yasanan kriz anlarini onleyici ya da azaltici ne gibi onlemler alabiliriz sorusuna cevap ariyoruz. Tabii ki bu yazida size “bu teknikler sihirli cubuk yaparsaniz hic kriz yasamazsaniz” gibi birsey vadedemiyorum tabii, ama en azindan bazi onlemlerin rehberlik edecegini umuyorum.

- **Yedigi yiyecekler:** Ozellikle asagidaki 5 grup yiyecegin cocuga verildikten sonra gozlemlenmesi gerektiği, cocugun yiyecege allerjisi olabilecegi ya da fazla seker kaynakli olarak cocukta hareket bozuklugu olabilecegi yazilmis kaynakta (Kaynakca-14).
 - **Sut urunleri :** Ozellikle laktoz allerjisi ya da laktoza hassasiyeti olan cocuklarda sut urunleri alimi sonrasi davranis bozuklugu ve agresif olma durumları gozlenmis. Bu cocuklar sik sik soguk algiligi ve kulak iltihabi da geciriyormus.
 - **Yapay renklendirici:** Bircok ulkede yasaklanan renklendiricilerin de cocuklarimizda endise, hiperaktivite, bas agrisi ve yine davranis bozukluklarına yol acabilecegi gosterilmis bazi bilimsel calismalarca. Maalesef bu tatlandiricalarin bazilari ekmek ve yogurtta bile olabiliyor, dolayisiyla mumkun oldugu kadar standarda uygun urunleri secmemizde fayda var.
 - **Seker:** Seker de cocuklarda hiperaktiviteye yol acabiliyor. Uzun donemde de fazla islenmis yiyeceklerin ve seker bazli bir yeme aliskanliginin depresyon, uyku problemleri ve anlama zorlugu gibi problemlere yol acabildigi yazilmis.
 - **Koruyucular:** Yiyeceklerin raf omrunu artirma amacli kullanim bu koruyucu maddeler de sik davranis degisikliklerine neden olabiliyor. Ozellikle nitrat, nitrit ve (ozellikle cocuklar icin uretilen meyve sularinda bulunan) sodyum benzoat sakimlarmiz gereken koruyucularin basinda geliyor. Bunlar disinda MSG diye adlandirilan tat artirici Monosodyum glutamat maddesi de hal degisikliklerine, bas agrisina ve yine hiperaktiviteye neden olabiliyor kaynaga gore.
 - **Allerji yapabilecek yiyecekler:** Sut urunleri, kuruyemis, yumurta, soyali urunler, misir icerikli urunler cocugumuzun allerjisi olabilecek urunler olabilir. Tabii ki “o zaman bunlari hicbirini tuketmesin” diye kestirip atamayiz, cunku aralarinda cok yararli ve gunluk tuketebilecegi urunler de var. Bu nedenle cocugumuz bu urunleri tukettikten sonra onu gozlemlemeli ve vucudunda ya da davranissal olarak bir degisiklik oluyor mu dikkat etmeliyiz.
- **Acilik:** Bu durum biz de bile kizginlik, asiri sessizlik gibi durumlara yol acarken kucuk ergenlerde neler olabilecegini ancak basina gelince anliyor insan. Bir dakika once gulerek neseli oynayan kelebek, karninin aciktigini hisseder hissetmez (cogunlukla “aciktim” demiyor, onun yerine) vucudunun verdigi sinyalleri bize huzursuzluk olarak iletiyor. Tam da evden cikarken, cocugumuz ac ise ya da onun ac oldugu anda biz ona yemek yedirecek durumda olmayacak isek ona gore tedbirler almaliz. Ornegin araba ile bir yere gidilecek ve onun ac olma saatine yakinsak, belki eline bir muz vererek, gidecegimiz yere gidene kadar acligini bastirabiliriz. Bu konuda benim simdiye kadar aldigim tedbirler arasinda kucuk biskuviler, tek kullanimlik, sikilarak bebisin kendi

kendine yedirdigi meyve pureleleri, muz, elma gibi meyveler, meyve suyu, su, (mevsimine gore) uzum var. Ozellikle AVMLerde yogun isik altinda uzun mesafe yurundugu icin bu tip yiyecekler sart oluyor.

- **Uyku:** Uyku keleklerin 3, 3.5 yasina kadar yemek kadar gun icerisinde ihtiyac duydugu bir aktivite. Uykulu olduklari anda etraftan cok fazla uyarici aliyorlarsa uykuya gecemediklerinden vucut sinyallerini yine huzursuzluk olarak bize aktariyor bidikler. Dolayisiyla, once onlari uyku rutinini bilmeli, sonra ona saygi duymali ve gunumuzu mumkunse bu uyku saati etrafinda planlamaliyiz. Gercekten! Cunku kucuk bebekler bir sekilde anne gogsunde uykuya dalabilirken 18 ay uzerindeki keleklerin alistiklari rutin disinda uykuya dalmalari zor oluyor ve dalmazlarsa aglama krizleri, gereksiz bagirmalar, yere yatmalar, vb istenmedik durumlar ortaya cikiyor. Uyku saatleri yas ilerledikce farklilik gosterse de referans olmasi acisindan basitce soyle diyebiliriz : 15. ay civari saat 10:00 ve 16:00 gibi gun icerisinde iki uykusu olan keleklerin, 18. ay sonrasinda yaklasik 36-40 aya kadar gun icerisinde en az tek uykusu oluyor 12:30,13:00 civari baslayip 2 saat suren. Bu uyku kacarsa ogleden sonra anne/babanin krizlere hazirlikli olmasi gerekiyor. Boyle durumlarda kelekleri en az 30 dakika surecek bir araba yolculuguna cikarmak ya da bir cafeye oturup sicak sut icirmek ise yarayabiliyor – ki burada muhtemelen kendisi uykuya dalıyor :).



- **Kuru ve temiz bez:** Bu da diger bir faktor bebisin mutlulugunu etkileyen. Onlar bu yaslarda henuz soylemeyebiliyorlar bez degistirmemiz gerektigini, daha dogrusu kendi dillerinde soyluyorlar da biz “bu cocuk neden huzursuzlandi?” diyoruz :) Bez cantasi zaten annelerin surekli yanlarinda tasidiklari bir aksesuvar, muhim olan bu aksesuvarin icindekileri zamaninda kullanmayi unutmamak...
- **Karin agrisi:** Bazen bebekler yemek yemek istemiyor. Bu durumda genel durtumuz diyor ki “aaa, olmaz ama ac birakamam cocugumu”. Bu durtuyu azicik da olsa sorgulamak bazen fena olmuyor. Ornegin yaptigimiz yemegi yemediyse, once cocugumuzu yemegin arkasinda gelecek sevdigi bir baska yiyecek ile yoklayabiliriz: “Guzel kizim, yemegini

yersen, baba findik almış, sana findik vereceğim ya ben” gibi heyecanlı cümlelerle onun gerçekten yemeği mi sevmediğini yoksa karın ağrısı mı olduğunu anlamaya çalışabiliriz. Eğer bu yemek sonrası odun onu heyecanlandırırsa muhtemelen yemeğini yiyecektir, ancak hayır onu da istemiyorum diyorsa o zaman belki anlatamadığı bir ağrısı olabilir. Oyle zamanlar oldu ki kızım yemeğini yemedi, sadece süt içti ve uyudu, sonra gece onu bile çıkardı. Ya da yemeğini yemedi, biraz sonra ateşi çıktı, anladık ki vücut istemiyormuş yemek. Tabii ki hasta olduğu zamanlarda vücudun bir de besinsiz kalarak güçsüzleşmesini istemeyiz, ama vücut hasta olma öncesinde ya da karın ağrısı varken de istahla yemek kabul etmiyor iste. Böyle durumlarda çocuğu tok tutacak, besin değeri yüksek yiyecekler (yoğurt, muz, haşlanmış patates, vb) deneyebiliriz.

- **Hızlı Büyüme Evreleri:** Bebisler belli dönemlerde normalden daha hızlı büyüme evrelerine girerler ve bu devrelerde yeme, uyuma gibi alışkanlıklarında değişiklikler olur. Örneğin, yukarıda da bahsettiğim gibi 15 aylıkken günde 2 defa uyuyan bir kelebeğin uykusu günde tek uykuya inerken bu değişim pat diye olmayacağından kelebeğe huzursuzluk olarak yansıyabilir. O da anlamaz vücudunda oluşan değişiklikleri – anlaşıp da bize istediği gibi anlatamaz. Benzer şekilde mevsimsel olarak da farklılık gösterir büyüme – bahar aylarında daha hızlı büyüme sağlanır örneğin. Dolayısıyla bu tip mevsimsel değişikliklerde de çocuklarımız da davranış değişikliği olabilir. Bu hızlı büyüme evrelerini bilsek de durduramayız tabii (niye durduralım, bırakalım bebisimiz serpsin :)) ancak bunların en azından farkında olursak onun vücudundaki değişikliklere ve yeme/uyuma alışkanlığı değişikliklerine biz de hazırıkli olabiliriz.

Biz yukarıda yazılan önlemleri elimizden geldigince aklımızda tutsak da ve çocuğumuzun hayat ritmine göre kendimizi ayarlasak da bazen kaçınılmaz olan olur ve kriz başlar. İste bu durumlarda sevgili uzmanların önerdiği bazı ‘kriz durdurucu’ teknikler var neyseki. Bu teknikleri de aşağıdaki bölümde açıklamaya çalıştım araştırdığım kadariyle.

2 Yas Sendromu – Kriz durdurmaya yardımcı teknikler

Öncelikle, krizleri basitçe 4 ana gruba ayırmak mümkün:

1. **Fiziksel** kaynaklı huzursuzluğa bağlı krizler
2. Yapmak istediği şeye **izin** verilmediği durumlarda oluşan krizler
3. Bize anlatmak istediğini anlamadığımız (dolayısıyla **anlaşılmadığını** hissettiği) krizler
4. **Cevre** kaynaklı (Kışkırtılan kardeş, sevilmeyen akraba, vb. rahat hissetmediği ortamlarda oluşan) krizler

Kriz olduğu anda kafamızda bu tip bir sınıflamadan hangisine yöneleceğimizi bilmek isimizi kolaylaştırabilir. Özellikle ilk kategorideki krizleri anlamak için anne/babanın kendi kendine soracağı sorular daha belirgin:

- Cocugum ac mi?
- Susuz mu?
- Altı ıslak mi?
- Karni agriyor olabilir mi? Hasta mi?
- Sekerli birseyler yedi mi?

Bunlardan birinin cevabi evetse, zaten kriz nedeni ortaya ciktigindan, bir an once amaca yönelik davranmak akillica olur. Cunku bebisin karni acsa biz ne desek kar etmez, onun kucucuk midesi butun beynini ele gecirmistir zaten..

İlk kategori disındaki krizler icin durum biraz daha farkli ve cok sayida teknik kullanabilecegimiz halde kesin cozumu hicbiri garanti etmeyebilir :) Tabii ki “garanti degilse denemeye degmez” diyemeyiz, ne yapalim kucuk kelebeklerin bu duygu firtinalarini dindirmek bize dusuyor ne de olsa...

Hadi hep birlikte bir bakalim kriz sirasinda kullanilabilecegimiz sihirli dokunuslarin neler olduguna.(Kullandigim butun kaynaklari her zaman ki gibi Kaynakca’da bulabilirsiniz.)

- **Anlasilmek:** Cocugumuza onu anladigimizi gostermeliyiz. Onaylasak da onaylamasak da ne dedigini anladigimizi cumlelerle ifade etmeliyiz. Hatta cogu zaman cocugumuza bize soyledigi cumlenin aynisini soylemek o kadar ise yarayabiliyor ki!
- **Olumlunun gucu:** ‘Hayir’ demek yerine alternatifini kullanmeliyiz. ‘Hayir, disari cikamazsin’ yerine ‘İstersen su oyunu oynayabilirsin simdi. Disari baska zaman cikariz’ gibi.
- **Mantik:** ‘Oyle yaparsan, boyle olur’ gibi sebep sonuc iliskisi kuran cumleler onun icin mana ifade etmeyebilir henuz. ‘Koltugun uzerine cikarsan dusersin’ cumlesi dusunce basina nelerin gelebileceginden habersiz minikler icin oyle manasiz kalıyor ki.
- **Rehberlik:** Kriz anlarinda onun hep yaninda oldugumuzu, aglasa da, bagirsa da onu hep sevdigimizi bir sekilde gostermeliyiz. Bunu olculu yapmamiz gereken durumlar olabilir. Örneğin, etrafına zarar veren, kucuk kardesini isiran, ya da tabaklari kiran cocugunuza kizdiniz (tabii olcusunde). O da size tepkiyle aglama/bagirma krizine girdi. Boyle bir durumda “tamam canim onemli degil” deyip onun yaptigini onemsizlestirmek dogru olmaz tabii. Yapmamiz gereken yaptiginin yanlis oldugunun uzerine bastirirken ona ozur dileme sansi tanımak. Cunku ne yapip da durumu duzeltecegini bilemez oluyor bebisler ve kendilerini duygularına birakiveriyorlar boyle durumlarda. Benim en cok kullandigim ‘yanlislikla’ sozu bu durumlarda. Once yaptiginin yanlis oldugunu soyleyip, sonra ‘Aa, bunu sen yanlislikla yaptin degil mi? Hadi o zaman temizleyelim de pis kalmasin’ ya da ‘kardesini opelim de geysin’ gibi cumlelerle ona yaptigini tamir etme sansi veriyorum kizarken. Ne olursa olsun sadece kizmak ya da kizip sonra onun ozur dilemesini

beklemek asla ise yaramiyor. Kelebeklerin her durumda bizim rehberliğimize ihtiyacı olduğunu hep hatırlamamız gerekiyor..

- **Yer değişikliği:** Kriz anlarında yer değişikliği ise yarayabilen bir yöntem olabiliyor. Tabii ki krizin nedenine göre değişiklik gösterebilir (parkta kalmak isteyen bir çocuğu kriz anında başka yere götürmek muhtemelen krizi asmanıza yardım etmez), ancak çocuğun kendi toparlaması için bir fırsata ihtiyacı duyduğu anlar için anne, babanın çocuğunu alıp birebir konuşabileceği bir ortam hazırlaması yine de kullanılması tekniklerden biri. Özellikle çok tetikleyicinin olduğu ortamlarda (ısı, ses, insanlar, renkler, vb) çocuk bir sebepten kendini duygu fırtınasına esir ettiği an, bu tetikleyicilerin az olduğu bir ortama çekmek (AVM'lerin lavabosu, kafenin arka tarafında bir masa gibi) ve duruma orada müdahale etmek çözüme daha hızlı gitmeye yardımcı olabiliyor.



- **Kucaklama:** Gerçekten bazen kelebeğin tek istediği, basedemediği duyguları sizin omzunuza küçük gozyası damlalarıyla akıtmak oluyor. İnanın böyle durumlar oluyor. Hatta belki bizim için de geçerli bu. Eminim bazen biz de sadece ağlamak istiyoruz böyle önemli bir sebebi olmadan, ya da incir çekirdeğini doldurmayan nedenler yüzünden. Dolayısıyla nedenini anlamadığımız durumlar için bu da denenebilecek ve inanın asla zararı olmayacak bir teknik :)
- **Yanında sessizce oturma:** Bu da yukarıdaki gibi nedensiz ağlamalar da ya da diğer kriz durumlarında onun yanına olduğunuzu gösterip, ama duruma müdahil olmayacağınız mesajını veren bir teknik. Bu tekniği tek başına kullanmak tehlikeli olabilir, çünkü sizin onu anlamadığınızı düşünebilir. Dolayısıyla bu noktada dikkatli olmalıyız.

- **Sartli geri çekilme:** Bazen kelebegimize direttiğimiz durumun o kadar da mantıklı olmadığının farkına varırız. Birkac gündür gorsel araçlardan uzak olan çocuğumuz iPad ile 1 saat geçirmek istese dünyanın sonu olmaz, ama belki ters tarafından kalkan taraf bu sefer biz olduğumuzdan 'Hayir' cümlesini oturtuveririz hemen. Durumun gereksizliğini ve biraz fazla kati davranışımızı ancak kriz anı başladıktan sonra anlarız belki. İşte böyle zamanlar için çocuğumuza "ağlarsam, 'hayir'i 'evet'e çevirebilirim" mesajı vermemek adına *sartli geri çekilme* uygulayabiliriz. "Once yemegini ye, sonra iPad'i alabilirsin" ya da "hadi bakalım, önce odanı toplayalım, sonra iPad ile oynayabilirsin" gibi.
- **Hayal dünyasını kullanma:** Biz kızımın hayal dünyasına perileri sokmustuk bir süre önce – Bunun hakkında ayrıca yazacağım, o nedenle çok ipucu vermek istemiyorum :) . Periler bizim eve hep kızımın uyku saatinde uyruyor. Biz de bunu özellikle uyku saatine yakın gelen krizlerde kullanıyoruz. Çünkü genelde bu krizlerin kaynağı yorgunluk olduğundan ne mantıksal cümleler ise yarıyor ne bekleyip durumun geçeceğini ummak

(cunku bekledikce daha da yorgun olup daha da artiyor siddeti krizin.) Bu nedenle boyle zamanlarda, olan olaya konsantre olmaktansa “aaaa, saat 9 olmus, periler gelip senin odana bakacak, sen yoksun diye gidecekler” diyorum. Inanir misiniz %80 ise yariyor :) Hayatinda asla peri gormemis kizim neden agladigini unutup periler icin kosturarak gidiyor yatagina :)



- **Sevinc dugmesi:** Bu teknigi kullanmak icin once onun asla ‘hayir’ diyemeyecegi bir aktivite belirlememiz gerekiyor. Suluboya, oyun hamuru, parka gitmek, vb. Eger kriz, ceza durumu gerektiren, bir yeri/seyi/birini bilerek incittigi bir durum sonucu olusmadiysa bu teknigi uygulayabiliriz. Cunku eger durum en azindan yanlisi anlamasi gereken bir durumsa sevinc dugmesine basmak tabii ki yanlis mesaj verecektir. Boyle zamanlarda maalesef 20 dakika boyunca aglasa bile yapacagimiz en iyi sey muhtemelen yukarida bahsettigimiz sessizce yaninda oturmaya denemek. Sevinc dugmesi ise, ozellikle sebebi belli olmayan aglamalarda ise yarar ve kelebegimize neden agladigini unutturup, o hayir diyemedigi aktiviteye yonlendirir.

- **Secenek sunma:** Bu teknik de ozellikle yemek, kiyafet, oyun secimi gibi durumlarda ise yariyor.Biz bunu sik sik kullaniyoruz.



Eger onun icin kiyafet secip getirirsem, buyuk ihtimalle begenmiyor (begense de kendi sectigi olmadigindan giymem diyor.) Desem ki “gel birlikte secelim”, bu sefer secenekler arasinda boguluyoruz ya da mevsime uymayan kiyafetlere kayiyor gozu :) Ben de iki secenek sunuyorum her seferinde. “Bu mu, bu mu” deyince once “istemiyorum” dese de akli birine kayiveriyor. Yemek konusunda da ise yariyor bu. Sanirim boyle secenek sunarak, [serinin ikinci yazisinda bahsettigim](#), tercih hakkini ona transfer etmis oluyorum, o da ozgurlugun verdigi gucle sakinlesiyor..

- **Gormemezlikten gelme:** Kelebegimiz bir yanlis yaptiginda eger kulak arkasi edebilecegimiz bir yanlis ise (‘oyuncagini suraya koy’ dedik ama koymadi gibi), gereksiz kriz olusturmamak adina gormemezlikten gelmek dogru secenek olabilir. Benzer sekilde, nedensiz aglama/bagirmalarda da duymamazliktan gelmeyi deneyebiliriz. Ancak, ozellikle kriz ani deneyeceksek bu teknigi, bunu yaparken yine de onun bize ulasabilecegi, bizi gorebilecegi bir yerde olmaliz. Diger bir deyiyle, yanlislikla “ben seni

umursamıyorum, aglarsan ağla” mesajı vermemeye özen göstermeliyiz. Kızım, çok şukur, büyük oranda atlattı bu süreci, ama yine de arada bir -bana göre gereksiz, ama ona göre duygu bosalımı olan- ağlamaları olabiliyor. Böyle durumlarda diyorum ki “Güzel kızım, biliyorsun, ağlayınca yapmıyoruz biz bunu, sen anneye haber ver ağlaman bitince yapalım” ve onunla aynı odada baska birşeylerle ilgileniyorum. Sanırım çok kere tekrar ettikten sonra o da benim davranış mekanizmamı anlamış olsa gerek ki ağlıyor, ağlıyor, sonra yanıma gelip “tamam, ağlamam bitti” diyor. Böylece ne ben boş yere nefes tüketiyorum ortada olmayan sorunu çözmek için, ne de o gereksiz yere uzatabiliyor :))

Bu tekniklerin bir ya da birkaçını birleştirerek daha sistematik metodlar da geliştirilmiş. Bunlardan birkaç tanesine bu yazıda da yer vermek istiyorum.

Harvey Karp metodu

Amerikalı çocuk doktoru Harvey Karp’a göre 2 yaş sendromuna giren kebeklerimiz tipki ‘Tas Devri’ çizgi filmindeki ‘Bambam’ karakteri gibiler (ve hatta o muhtemelen bu karakterin bu devre yaş çocuklara bakılarak yazıldığını düşünüyor). Diğer bir deyişle bizim kebeklerde biraz magara adamlığı devrine ait karakter özellikleri bulunuyor. Soyleyeceklerini tam anlatamamaktan muzdarip, modern hayatın gereklerinden (kibarlık, gerektiğinde sessizlik, toplum kurallarına uyma, vb) bihaber , biraz umarsız, biraz da basına buyruk. İste bunların hepsi birlesince , çıkıyor ortaya bir 2 yaş sendromlu kebek :)



Bu nedenle Dr. Harvey Karp diyor ki çocuklarımızla onların anladığı dilden konuşmalıyız ki bizim onları anladığımıza kanaat getirsinler. Bu dilin adına *Toddlerese* diyor, doktor, İngilizce’de bu yastaki çocuklara verilen ‘Toddler’ sozünden ureterek. Diyor ki, bu dilin üç özelliği var: Kısa cümleler, tekrarlı cümleler ve çocuğun enerjisini yakalayan cümleler. Soyleki, örneğin çocuğumuz dışarı parka gitmek istiyor ama hava yağmurlu. Biz hayır gidemezsin dedikimiz noktada onun tek düşündüğü hala parka gitmek istediği. Doktor diyor ki çocuğunuza henüz “Güzel kızım hava yağdığı için gidemeyiz” gibi sebep-sonuç ilişkisi sunan cümlelerle gelmeden önce onu anladığınızı gösterin. Gösterirken de “Kızım, parka gitmek istiyorsun, değil mi, parka gitmek istiyorsun sen” gibi kısa ve onun dedikini tekrarlayıcı şekilde cümleler kullanmamız gerektiğini söylüyor doktor. Bu cümleleri söylerken ki sesimizin tonu da çocuğumuz kadar bagiriyor olmasak da onun enerji seviyesini yakalayacak şekilde olmalıymış. Böylece önce onun mesajını aldığımızı gösterir cümleler, daha sonra kendi mesajımızı verir cümleler kullanmalıymışız..

Harvey Karp hakkında araştırıp bir de videolarını seyrettikten sonra gecelerinde bunu kızım üzerinde test etmek nasip oldu. Sevinsem mi uzulsem mi..Kızımla yuzmeye gittik. O da seviyor yuzmeyi ben de – iki balık burcundan baska ne beklersiniz :) Yuzen ordekler, kopekler, dinazorlar her turlusu var bizde.. Bir de batan folk balıklarımız var. Bunlar da nefes egzersizleri için birebir.. Suyun içine batan folk’u önce kebekim suyun altından almak istemedi “Tamam

dedim, onemli degil, burada birakiriz, belki baska arkadaslar alabilir yuzerken". Hic icine sinmedi hanimefendinin. Oraya gitti yok, buraya gitti yok, aklinda kaldı o batan folk. Sonunda battı aldı onu, havuzun kenarina koydu. Bir muddet sonra ben "aa dedim bu folk, yalnız kalmis", tuttum onu attım diğey yuzenlerden birinin yanına.. Yine aldı bizimkisi dalip, ancak bu sefer dedi ki "Bunu icine atmıyoruz, bu asagi gidiyor" :) Akilli kerata. Tabii ben durmadım, birkaç dakika sonra yine attım. Ama bu sefer oyle bir sok oldu ki batan folka bakarken, bir baktım gözünden yaslar geliyor, "ama anne atmıyoruz dedim" diye soylene maye başladı ve birsey yapmazsam krize dogru kayiyoruz.. Aklima geldi Karp'ın metodu, hemen dedim ki "Guzel kızım, ayyy, asagi gidiyor degil mi? Asagi gidiyor? Hay Allah, ne yapacağız? Hay Allah, unuttum ben yine, ayyy". Bir de halimi gorseniz sanki dünya basima yıkılmış gibi numara da çekiyorum. Kelebek sustu, bana baktı, saskin, ama duygularının bende de karsiligi oldugundan emin (yasasin!), "Tamam, ben alayım şimdi, ama bir daha atmıyoruz" dedi :) Bu tabii kucukuk bir olay anne/baba olarak yasadıklarımız yanında ama yine de boyle cabuk 180 derece donebildigimize sevindim..

Dikkat dagitma (Distraction) metodu

Dikkat dagitma metodu, bizim bebisten istedigimiz seyler olunca degil de onun istedigı ama bizim hayır dedigimiz durumlarda ise yariyor. Soyleki, kelebegimize "Yemek zamani" dedigimiz de ve o "Hayır" dediginde (ki çok sefer diyecek!) biz tutup da onun dikkatini dagitamayız, cunku ortada yapmasını istedigimiz bir durum var. Ancak, kelebek ille de televizyon seyretmek isterken, biz onun sevdiğini bildigimiz bir baska aktivite onererek dikkatini dagitip ilk istedigini unutturabiliriz.

Neyseki özellikle daha kucukken, kelekler unutmaya yatkın oluyor, yeter ki istedikleri ve sevdikleri baska birsey yerine gelsin.

Acikcasi benim siklikla uyguladigim ve uygularken de icimden bolca kahkaha attigim bir aktivite. Neden diyeceksiniz? Cunku bebislerin aklını bir yerden alıp da diğey bir yere gotururken onları izlemek, gözlerdeki yasların yavas yavas kayboldugunu gormek, kafasının biraz karistigına sahit olmak, sonra da istediginiz noktada arabayı durdurup bebisin aklını orada indirmek sahidenden keyif verici. Dikkat dagitirken en çok kullandigim eskiden yasanılan ya da yasanılmayan ama uydurulan bir olaya referans gosterme. Örneğın, televizyon seyretmek istiyor hanimefendi, ama uyku saatine yaklastı zaman, ya da o gün seyretmesin – ne de olsa bir önceki gün seyretti diye dusunuyoruz. Basliyorum eskilerden dem vurmaya "aaa pembe kelebek hatirliyor musun bir kere ne yapmistik, hani kar yagmisti, parka gitmistik, sonra yolda kartopu oynamistik, sonra yururken ayak izi birakmistik yerlere, sonra usumustuk, birlikte bir yere gittik, orada sıcak salep icmistik degil mi ? aaa salep ister misin? yine icelim mi?" Inanir misiniz bu çok ise yariyor!! Once onun aklını alıp eskiye goturup, eski anılarda dolastirip, dolastirip sonra salepte,suluboyada, oyun hamurunda ya da o sirada benim de katilabilecegim baska bir aktiviteye getiriyorum. Onerdigim şeyi ne kadar sevip sevmedigine bagli olarak bazen tamamen unutuyor o ilk 'hayır' dedigimiz aktiviteyi, bazen de cook sonra geliyor aklına.. Onerim, neyle dikkat dagitacagınızı onceden planlayın – cunku bebisler kucukken eline baska oyuncak verince dikkat dagiliyor, ama buyudukce boyle daha farklı senaryolar gerekiyor :)

Mola (Time-out / Naughty corner) metodu



Mola, kelebeklerin birine ya da birseye zarar verici davranislar icine girdiginde kullanılan tekniklerden biri. Mola teknigini uygulamaya baslamadan once bir mola yeri secmeliyiz. Bu yer, kelebegin normal sartlarda kalmayi tercih etmeyecegi bir yer olmalı. Istenilmeyen, kirici bir davranis sirasinda cocugumuzu uyarip, davranis devam ederse (ve muhtemelen geri adim atmadigi durumlarda) kelebek mola yerine goturulur ve orada durmasi gerektigi soylenir. Isin

ilginci aglasa da bagirsa da karsi ciksa da kelebekler o noktada duruyorlar sahiden! Yaslarina gore ayarlanan mola zamani (2 yasindaysa 2 dakika, 3 yasindaysa 3 dakika, vb) dolar dolmaz gidip onlara kisaca neden orada olduklarini soyleyip mola yerinden cikariyoruz. Mola sirasinda onemli olan belli bazi noktalar:

- kucuk kelebegin bizi gorebilecegi bir yerde olmaliyiz
- kucuk kelebegin kizginliginin/sebepsiz aglamalarinin bizde herhangi bir kizginliga neden olmamasina ozen gostermeliyiz
- mola zamani bittikten sonra “soyle yapmasaydin, boyle olmazdi” gibi cumlelerle uzatmamaliyiz olanlari
- kucuk kelebegi mola yerine yanlis yaptigi olayin hemen sonrasinda goturmeliyiz (“su bulasiklari yikayayim da sonra ugrasirim” yapamayiz maalesef :))

Biz bu mola teknigini kizim daha 18 aylikken kullanmaya basladik. Itiraf etmeliyim ki bazi zamanlarda dogru kullanamadik: onun ozur dilemesini bekledik (ki mola aslinda sadece dusunme yeri, bu yasta bebekler ozur dilemeyi bilmiyor henuz), sureye saygi duymadik, cunku maalesef kriz devam ediyordu, bazen de bizi goremeyecegi sekilde baska odaya gittik (ki bu da cok yanlistir, cunku o yasta henuz guven duygulari oturmus olmuyor). Eminim bize getirileri de olmustur, ancak simdi geri donsem belki de diger teknikleri daha sik kullanirdim ve mola teknigini minimuma indirdim diye dusunuyorum.

DIP NOT:

Iste boyle dostlar.. Bircok teknik var elimizin altinda. Buna ragmen kelebeklerin yine de bizi zorladigi durumlar oluyor. Butun bu tekniklerden daha da onemlisi su bence: Anne & baba olarak ayni cizgide olmalı, ayni davranis bozukluklarına ayni tepkiler vermeli, aramızda ya da

kendi icimizde celissek dahi bunu kelebeye gostermeden kendi aramızda halletmeliyiz ki kelebek yanlış hareketlerine karşılık olarak bizden hep aynı tutarlı davranışları gözlemlesin.. Boylelikle anne ya da babadan birini sığınak olarak algılamasin, ya da birgun yanlış diye öğrendigi bir hareketi ertesi gun tepkisiz kalindigi için doğru sanmasin..

Dilerim faydalı olabilecek bilgiler bulmussunuzdur bu dokumanda..

Kocaman sevgiler...

KAYNAKÇA

1. <http://talkingtotoddlers.com/parenting-tips-free-video>
2. <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/behavioral/reasons-to-love-terrible-twos/#page=4>
3. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/expert-answers/terrible-twos/faq-20058314>
4. <http://www.whattoexpect.com/toddler-behavior/terrible-twos.aspx>
5. <http://www.kidspot.com.au/Toddler-Behaviour-Toddler-tantrums-taming-the-terrible-twos+5973+27+article.htm>
6. <http://www.drgreene.com/qa-articles/terrible-twos/>
7. <http://www.positiveparentingsolutions.com/terrible-twos>
8. <http://www.positiveparentingsolutions.com/parenting/toddler-behavior>
9. <http://childdevelopmentinfo.com/ages-stages/toddler-preschooler-development-parenting/terrible-twos/>
10. <http://childdevelopmentinfo.com/development/stop-that-screaming-dealing-with-tantrums/>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=-HQz4nOsqqg>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=lrXBKvV1p-A>
13. <https://www.youtube.com/watch?v=aZPiwZrilGM>
14. <https://www.youtube.com/watch?v=zqKv6g9GBtE>
15. <http://childdevelopmentinfo.com/adhd-add/five-foods-negatively-affect-childs-mood/>
16. <http://kidshealth.org/en/parents/childs-growth.html>
17. https://en.wikipedia.org/wiki/Harvey_Karp
18. http://www.babycenter.com/0_time-outs-how-to-make-them-work-12-to-24-mo_12252.bc
19. <http://www.parents.com/toddlers-preschoolers/discipline/time-out/successful-time-out-tactics/>
20. <http://www.parenting.com/article/discipline-time-out>

RESİM KAYNAKÇA

1. Mutluluk butonu: chooseauthenticity.ca
2. Harvey Karp resmi: https://en.wikipedia.org/wiki/Harvey_Karp
3. Naughty corner resmi: www.littleozkidsfdc.com.au