Emmanuelle Rigon
Marie Auffret-Pericone

Çeviren: Saadet Özen
Resimleyen: Jacques Azam

MERAKLI KİTAPLAR
Psikoloji

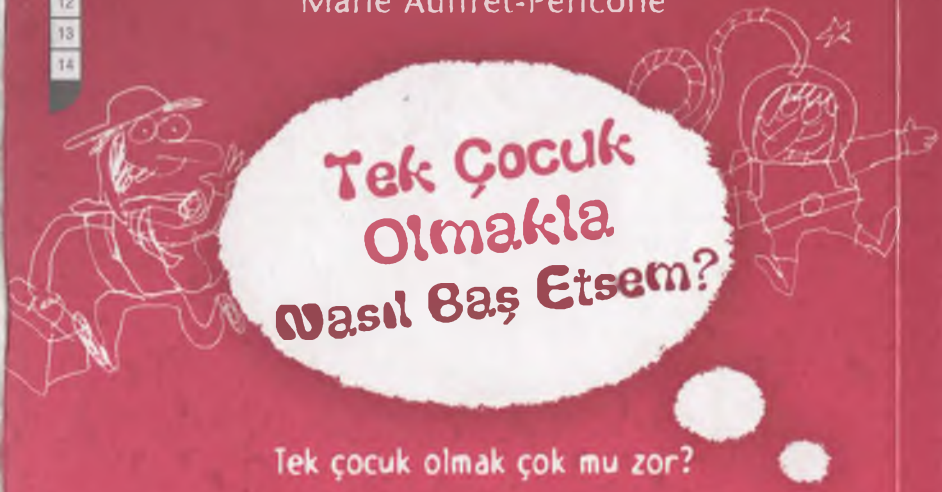
Tek Çocuk Olmakla Nasıl Baş Etsem?

1. basım

CAN ÇOCUK

YAŞ
11
12
13
14

Emmanuelle Rigon
Marie Auffret-Pericone



Tek Çocuk Olmakla Nasıl Baş Etsem?

Tek çocuk olmak çok mu zor?

Kardeşin yok, ailen senden çok şey bekliyor ve sana şımarık denmesinden bıktın... Tek çocuk olmanın zor olduğunu düşünüyorsun. Kendini daha iyi hissetmeni sağlayacak ipuçları bu kitapta.

Haydi bakalım, oyun sırası sende!

ÇOCUKLARIN SAĞLIĞI BİZİM İÇİN ÖNEMLİ!

Tüm hammaddeler laboratuvarda testten geçirilmiş ve sağlığa zararlı herhangi bir maddeye rastlanmamıştır.

DBE | Davranış Bilimleri Enstitüsü
psikoloji hizmetleri, eğitim, araştırma, kurumsal danışmanlık

Bu kitap Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün Çocuk ve Genç Danışmanlık Merkezi tarafından çocuk ruh sağlığı ve gelişimi açısından uygun bulunmuştur.

CAN ÇOCUK

KDV İÇİNDEDİR 11.50 TL

ISBN 978
9 786750

Emmanuelle Rigon
Marie Auffret-Pericone

Çeviren: Saadet Özen
Resimleyen: Jacques Azam

Tek Çocuk Olmakla Nasıl Baş Etsem?

CAN ÇOCUK

Yayın Koordinatörü: İpek Gür
Editör: Ebru Akkaş Kuseyri
Kapak Tasarım: Gözde Bitir
Tasarım Uygulama ve Dizgi: Güldal Yurtoğlu
Kapak Baskı: Azra Matbaası
İç Baskı ve Cilt: Ozal Matbaası

1. Basım: 1000 adet, Mayıs 2012
ISBN 978-975-07-1469-6
Comment survivre quand on est enfant unique,
E. Rigon & M. Auffret-Pericone
© Albin Michel Jeunesse, 2006
© Resimler: Jacques Azam
© Can Sanat Yayınları Ltd. Şti., 2012
Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Can Sanat Yayınları Yapım, Dağıtım, Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Hayriye Caddesi No. 2, 34430 Galatasaray, İstanbul
Telefon: (0212) 252 56 75 - 252 59 89 Faks: 252 72 33
www.cancocuk.com cancocuk@cancocuk.com

Davranış Bilimleri Enstitüsü uzmanlarından Psikolog Danışman Cemre Soysal tarafından 11 yaş ve üstü çocuklar için uygun bulunmuştur.

CAN ÇOCUK

Bu kitabın sahibi:

.....

İçindekiler

- Önsöz 9
- Kendimi başkalarından farklı hissediyorum! 10
- Kalabalık aileler bana daha eğlenceli geliyor 13
- Hayallerde yaşıyorum! 16
- Annemle babam arkadaşlarım hakkında her şeyi bilmek istiyor 19
- Kardeşin var mı diye sormalarından bıktım artık 22
- Annemle babam bana nefes aldırmıyor 25
- Arkadaş olmak için ilk adımı atmaya çekiniyorum 28
- Annemle babamın gözü birbirlerinden başkasını görmüyor 30
- İki üç kişiden aile mi olur? 33
- Keşke bir kardeşim olsa 35
- Annem bana kız kardeşiymişim gibi davranıyor / Babam beni erkek kardeşi yerine koyuyor 38
- Annemle babam bana karşı birlik oluyor 41
- İnternette sohbetle çok vakit harcıyormuşum, öyle diyorlar 44
- Kardeşim olmadığı için annemlere kızgınım 47
- Kimse beni anlamıyor 50
- Niye bir çocuk evlat edinmiyoruz? 53
- Annemle babam ayrılacak diye ödüm kopuyor 56
- Annemle babam çocukları gerçekten sevse başka çocukları da olurdu 59
- Annemle ya da babamla yalnız yaşıyorum, o kadar zor ki anlatamam! 62

☺ Annem, "hiç evde durmuyorsun" diye söyleniyor 66
☺ Keşke bir ablam olsa 69
☺ Annemlerle tatile gitmek istemiyorum 72
☺ Bütün arkadaşlarım kardeşleriyle ne biçim eğleniyor, ben öyle bakıyorum... 75
☺ Annemle babam göçüp gittiğinde yalnız başıma kalmaktan korkuyorum 78
☺ Tek çocuk olduğumu söylemekten hiç hoşlanmıyorum 81
☺ Sanki sırf benim için ayrılmıyor gibiler... 83
☺ Bana "şımarığın teki" muamelesi yapıyorlar 85
☺ Annemle babam tek çocukları olduğumu söylerken utanıyorlar galiba 88
☺ Beni yetişkin yerine koyma işini biraz abartıyorlar 91
☺ Eşyamı paylaşmak içimden gelmiyor 94
☺ Annemle babam için işleri benden daha önemli 97
☺ Boğulmak üzereyim! 101
☺ Güya internet ve oyun bağımlısıymışım 104
☺ Annemle ya da babamla tek başımayım ve çok ciddi bir sorunum var 107
☺ Canım sıkılıyor... 110
☺ Keşke tatilde gençlik kampına gidebilsem 113
☺ Üç rakamından nefret ediyorum! 116
☺ Annemle babam, kızımız olacağına oğlumuz ya da oğlumuz olacağına kızımız olsaydı diye düşünüyor galiba... 118
☺ Beni yaz okuluna göndermek istiyorlar ama ben istemiyorum! 121
☺ Annemle babam beni hâlâ bebek sanıyor 124
☺ Acaba beni evlatlık mı aldılar? 127

☺ Annemle yaşayan bir tek çocuğum ama babamın başka çocukları var... Ah, benim dertli başım! 130
☺ Keşke bir hayvanım olsa ama annemler istemiyor... 133
☺ Annemle babama niye başka çocukları olmadığını sormaya çekiniyorum 136
☺ Benimle entel dantel diye dalga geçiyorlar 139
☺ Benden büyüklerle daha iyi anlaşıyorum 141
☺ Annemle babam kavga ettiğinde hakemlik benim üstüme kalıyor! 143
☺ Annemle babam beni fazla seviyor 146

Annemle babama.
M.A.

Hayalimdeki kardeşlerime.
E.R.

Önsöz

Tek çocuk olmak bazen çok can sıkıcıdır! Annenle babanın ilk ve son çocuğusundur yani önünde geçeceğin yolu hazırlayacak bir ağabeyin, bir ablan yoktur; ayrıca kendi kanatlarınla erken uçmana sizinkilerin gönlü hiç elvermez... Bir taraftan bazen abartılı hale gelen aile baskısı, bir taraftan da üç hatta iki kişilik aile ilişkileri içinde çoğu zaman yalnızsındır. Sen de hayal kurmaya başlarsın... Derken hayallerin seni giderek ele geçirir. Kendi kendine çok fazla soru sorar, kafanda sevimsiz senaryolar yazarsın. Kardeşin olmadığı için başkalarıyla özellikle yaşıtlarınla ilişki kurmakta da antrenmanlı değilsindir. İkide bir ezberden başına kakılan lafları da unutmayalım: "Şımarığın teki" derler sana, güya "paylaşmayı" bilmezmişsin, "bencil"mişsin, "içine kapanık"mışsın... Hatta bazen hem sana hem de bir çocuktan fazlasına "cesaret edememiş" annenle babana resmen uzaylı muamelesi yapanlar bile çıkar!
Sen de nasıl etsem de başa çıksam, diye sorarsın kendine. Tek çocuk olmak özel bir durumdur, elinde birkaç ipucu olsa rahat edersin. İşte bundan dolayı, dillere destan olmuş görüşlerin en ağır olanlarını bile çiğneyip geçmekten çekinmemek gerekir.

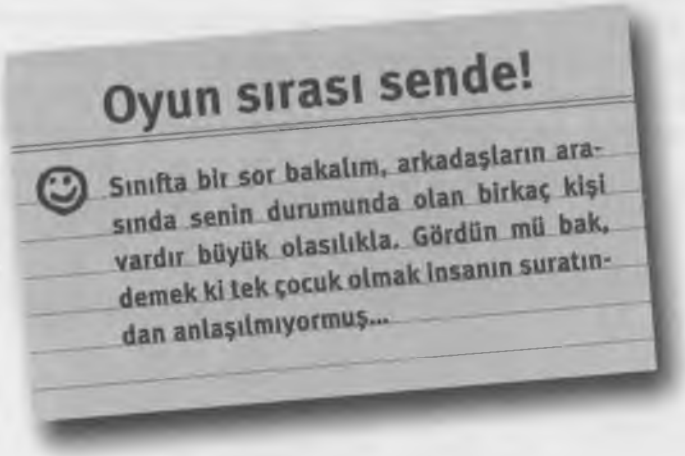
Biz de sana yardımcı olmak için kafandan geçen sorulara uygun çözümleri bu kitapta aramanı tavsiye edeceğiz; hem ufak tefek sıkıntıların hem de büyük zorluklar için. Oyun sırası sende! Yalnız geçen saatlerinde bu kitap en iyi arkadaşın olacak. Sen de kendi fikirlerini ekleyip en iyilerini bize gönder mutlaka, olur mu? Hem neden olmasın? Kitabı annenle babana da ver, belki seni daha iyi anlarlar!

Kendimi başkalarından farklı hissediyorum!

Etrafındaki ailelerin genellikle iki çocuğu var, sizin evde öyle değil diye tuhaf mı hissediyorsun kendini? İyi ama bir tuhaflık yok ki bunda!

Ne oluyor sana? Ne zamandan beri var bu rahatsızlık? Çoğu zaman insan başkalarının bakışları yüzünden farklı hisseder kendini. Neden sadece söylenen tatsız şeyleri aklında tutuyorsun? Kız kardeşleri kadar sevilmediklerini sanan ya da ağabeyleriyle ikide bir birbirine giren arkadaşların da kim bilir sana ne biçim özeniyorlardır. Açıkça söylemeseler de odanı kimsenle paylaşmak zorunda olmadığın için içten içe seni kıskanıyor bile olabilirler!

Doğruya doğru, beş altı yaşına gelene kadar kimse bu konunun üstünde durmamıştı. Fakat birkaç yıldır okulda "tek çocuk" yaftasıyla dolaşıyorsun. Sen de bir tek senin başına geldiğini sandığın (ama yanlış biliyorsun) bir durumda kaldığın için huzursuz oluyorsun. Birçok ülkede ailelerin beşte birinin tek çocuklu olduğunu biliyor muydun peki?



Oyun sırası sende! (devam)

Başka tek çocuklarla ilişkilerini geliştirmeye çalış. Sizinkine benzer ailelerle samimi olursan kendini o kadar "tuhaf" hissetmezsin!

Sana her söyleneni dinle ama sadece kötü sözleri aklında kalmasın.

ALTIN KURAL!

Herkes gibi olmak bir mecburiyet değildir!

Kalabalık aileler bana daha eğlenceli geliyor

Daha hareketli oldukları kesin. Ama eğlence dersen, o her zaman olmuyor işte.

Daha mı eğlenceli? Emin misin? Kalabalık ailelere sorsan çoğu "Bizim ev çok eğlenceli," demeyecektir sana... Hem ayrıca eğlenceli derken tam olarak neyi kastediyorsun? Büyük ailelerin daha hareketli, daha canlı, daha içli dışlı olduğunu mu? Bu bir bakıma doğru çünkü sayı arttıkça hareket de artar... Anne-babanla sizin daha sakin bir hayatınız var elbette. Ama bu daha az eğleniyorsunuz anlamına gelmez ki! Çok hareketli, çok konuşulan ortamlar mutlaka "eğlenceli" olacak diye bir kural yok. Bazı kalabalık aileler dışarıya çok hoş bir görüntü verirken kendi içlerinde birçok gerginlik yaşıyor olabilirler.

Oyun sırası sende!

Kalabalık aileleri sakın gözünde büyütme. İnsan bazı şeyleri sırf farklı diye elindekinden daha iyi zanneder...

Sizin evde ortam tatsızsa ne olup bittiğini anlamaya çalış. Belki annenle babanın o ara bir sıkıntısı vardır. Kardeşlerin olsaydı onların da eve neşe katacakları kesin değil!

Oyun sırası sende! (devam)

Kitaplarda okuduğun, dizilerde seyrettiğin şen şakrak kalabalık ailelere aldanma. Bir araştır bakalım, büyük ailelerin hiç de mutlu olmadığı hikâyeler de bulursun mutlaka.

Sizin evin olumlu ve hareketli taraflarıyla ilgilen ve gözlemle... Annenle babanı, en komik arkadaşlarını eve davet etmeye heveslendir!

Hepsi bir yana, istediğin hareketli ortamı evin dışında da bulabilirsin: Futbol takımında, tiyatro grubunda, hatta neden olmasın, sizin sınıfta bile!

ALTIN KURAL!

Evin dışında da bir hayat var!

Hayallerde yaşıyorum!

Yalnız kalınca insan daha çok hayal kurar. Ama kafan hep bulutlarda yaşayacak halin yok elbette.

Tek çocuk olduğun için sık sık kendini hayallere kaptırmanı anlayabiliyoruz. Bazı arkadaşlarının aksine, etrafında bir alay gürültücü çocuk yok tabii. Sizin ev çok sakin, Kızılderililer gibi çığlıklar atarak ansızın odana dalan kimse de yok... Yalnız olduğun için hayallere dalmak için pek çok fırsatın oluyor: Arabada giderken, okulda, öğleden sonra tek başına kaldığında, bitmek bilmeyen akşamlarda, uzun tatillerde... Bazen aslında

bambaşka bir yerde olduğunu hissettiğin oluyor mu? Yakınların aklın hep bir karış havada diye takılıyor mu sana? Masada seni ilgilendirmeyen bir konu konuşulduğunda hayallere sığınmaktan başka çaren kalmıyordur. Hayaller belki ailenin, çevrenin başka türlü olduğu, daha kalabalık bir dünyaya götürebilir seni... İyi ki hayallerimiz var! Ama dikkat! Hayal kurmak iyidir, sıkıcı anlarına neşe de katabilir. Fakat sürekli, düzenli olarak hayal kurmak olmaz. Bu arada, şu an bütün dikkatini bu satırlara verebiliyor musun, yoksa aklın başka yere kaydı mı? Alo, orası hangi gezegen? Dünya'dan arıyoruz, cevap verin!

Oyun sırası sende!

Hayallere kendini fazla kaptırırsan bu sefer gerçek hayattan kopabilir, hayatın güzel tarafını gözden kaçırabilirsin. Hatta belki şimdi bile çok hoş şeyler yanı başından geçip gidiyor, bir sürü eğlence fırsatını kaçırıyorsundur. Söyle haydi, yazık etmiyor musun kendine?

Oyun sırası sende! (devam)

Öyküler, senaryolar, piyesler yaz, uydur, şarkılar bestele, resimler yap... İstersen yaptıklarını göster ki başkaları da faydalansın!

Daha düne kadar ne çok oyun oynadığını hatırla bakalım. Oyuncaklarını, bebeklerini, arabalarını çıkar dolaplardan ve hayallerini onlara oynat! Hayallerin elle tutulur hale gelmesi her zaman ilginçtir. Oyun oynamaktan utanma sakın, tam yaşındasın! Hem ayrıca sinema oyuncuları, senaristler, dekoratörler, film yönetmenleri ne yapıyor sanıyorsun? Basbayağı oynuyorlar!

Sıkıcı ya da ağır gelen bir durumdan kurtulmak için hayallere sığınacağına, sevdiğin insanlarla birlikte ol. Hatta iyisi mi annenlerle ya da güvendiğin, sana yol gösterebilecek birine anlat bu konuyu. Unutma, her derdin bir çaresi vardır.

ALTIN KURAL!

Hayal kurmak iyidir ama yaşamayı unutmamak kaydıyla

Annemle babam arkadaşlarım hakkında her şeyi bilmek istiyor

Her şeyi mi? Öyleyse bundan rahatsız olduğunu anlatmaya çalış ama bütün sorularını toptan reddetmeden.

Annenle baban seninle ilgili her ayrıntıya dikkat eder. Hatta sırf daha iyi ilgilenebilmek için tek çocukta karar kılmış bile olabilirler. Sense gençlik çağına adım atıyorsun, dolayısıyla arkadaşlarına giderek daha çok ihtiyaç duyuyorsun. Tek çocuklar için arkadaşlar çok önemlidir, hatta bazen kardeşlerin yerini tutarlar. Annenle baban arkadaşlarını ince ince sorguluyorsa bunu mutlaka seni kontrol altına almak ya da gözet-

lemek için yaptıklarını sanma: Kimlerle görüştüğünü merak ediyorlar, onları tanımak istiyorlar sadece. Fakat şu da doğru ki senin de özel bir alana, arkadaşlarını kendine saklamaya hakkın var elbette.

Oyun sırası sende!

Annenlerle sen birbirinize çok mu bağlısınız? Biraz düşün bakalım: Belki sen de onların arkadaşlarıyla çok samimisindir. Eğer öyleyse belki sen de hiç çekinmeden onlar hakkında soru soruyor, hatta hakları-nda fikir yürütüyorsundur!

Küçükken anne-babanla arkadaşların hakkında konuşmayı seviyordun büyük olasılıkla. Eğer öyleyse seninkiler buna alışmıştır. Geçen sene çenen hiç durmazken bu sene ağzını bıçak açmıyorsa senin için endişeleniyorlardır mutlaka... Merak ediyorlardır! Sen de biraz çaba göster, arada sırada biraz bilgi vermeye alış ki onların da içi rahat etsin!

Oyun sırası sende! (devam)

Bu arada, "her şeyi bilmek" ne demek oluyor? "Nerede tanıştınız? Nerede oturuyorlar? Yaşları kaç?" gibi soruları kastediyorsan abartıyorsun deriz çünkü bu soruların senin özel hayatına bir zararı olamaz.

Eğer gerçekten üzerlerine vazife olmayan ayrıntıları didikliyorlarsa kendini korumaya çalış. Sırf annenle babanın gönlü olsun diye, bir arkadaşının güvenip seninle paylaştığı sırları uluorta anlatmak zorunda değilsin.

ALTIN KURAL!

Bildiklerimizi paylaşmaya evet, sorguya çekilmeye hayır!

Kardeşin var mı diye sormalarından bıktım artık

Haklısın, yaranı kaşıdığı için biraz sinir bir soru... Ağırına gitmesi çok doğal!

Neden bıktın bu sorudan? Kardeşim yok dediğinde karşındakinin yüzünde bir şaşkınlık, bir üzüntü belirdiği için mi? Belki de ailenin bu durumda olmasından haksız yere kendini sorumlu tutuyorsundur. Bu yüzden özür dilemek, kendini aklamak zorunda hissediyorsundur... Kısacası sıkıcı bir durum bu ama alışsan iyi olur çünkü bu soruyu daha çoook duyacaksın! Hatta kocaman bir insan olduğunda bile "Çocukluğunu nasıl geçirdin, tek çocuk olmakla nasıl başa çıktın?" diye soranlar çıkacaktır. Bununla yüzleşmeye alıştır kendini!

Oyun sırası sende!

Meselenin dramatik hale gelmesine engel ol. Bunun için soruyu aynen geldiği yere geri yolla: "Kardeşim yok, ya senin?" O zaman dikkatleri kendi durumundan uzaklaştırıp yeni soruların önünü almış olursun.

Kendini temize çıkarmak için uğraşmaya kalkma. Kardeş sahibi olmak bir mecburiyet değildir. Niye kardeşin olmadığını merak edenler büyük insanlarsa çok hastalıklı bir merak içindeler demektir. İyisi mi bu soruyu doğrudan annenle babana sorsunlar, kibarca öyle söyle onlara.

Oyun sırası sende! (devam)

Kıyaslamalı düşün. Dünyada her çeşit aile var. Bazılarında sadece anne ya da baba var, bazıları çocuklarını evlat edinmişler, bazılarında üvey kardeşler var, bazıları çok kalabalık ya da seninki gibi ufacık. Eee, ne olmuş yani?

Biri sana, "Benim de kardeşim yok," diye cevap verdiğinde kocaman bir gülümsemeyle teşekkür etmeyi öğren.

ALTIN KURAL!

Elinde olmayan bir durumdan dolayı kendini suçlu hissetme.

Annemle babam bana nefes aldırmıyor

Kızmakta haklısın. Seni çok sıkıyorlarsa kendini korumalısın. Ama bunun yanı sıra seni anlamalarını da sağlamalısın.

Varsa yoksa sen: Senden başka hiçbir şeyi ne konuşuyor ne dinliyorlar ne gözleri görüyor. Kısacası evin yıldızısın... İlk bakışta çok hoş gelse de eve biricik karneyi getiren yani bütün notları baştan sona didik didik edilen de yine bir tek sensin... İşin bu kısmı zor işte! Sorun şu ki başka seçeneğin yok. Okulda başarılı olamazsan, istedikleri kadar mükemmel bir çocuk olamazsan annenle babanın büyük hayal kırıklığı yaşayacağı bir gerçek. Bunu da sana acı acı hissettiriyorlar. Tam olarak hangi

konuda baskı yapıyorlar? Okulda aldığın notlarla mı ilgili? Sporculuğunla mı? Davranışlarınla mı? Yoksa hepsi birden mi? Annenle babanın ikide bir üstüne gelmesi seni strese sokuyorsa kendini korumalısın. Bakalım neler yapabiliriz?

Oyun sırası sende!

Kendini koru: Tek çocuk olmak, hata yapma hakkını ortadan kaldırmaz.

Annenle babana açık açık söyle: Matematiğe müthiş yetenekli, aynı zamanda hiç sıratını asmayan süper bir sporcu istiyorlardı madem, bunun çaresi birden fazla çocuk yapmaktı!

Oyun sırası sende! (devam)

Kişiliğini ortaya koy! Kendini gizler, yalnızlığına sığınırsan annenle baban haliyle endişelenir: Kimlerle görüştüğünü bilmedikleri için onlardan bir şey sakladığını sanırlar. O zaman dünyanı tanımak için üstüne gelir, belki biraz abartırlar! Onlara yaptıkların hakkında bilgi ver. Yüreklerini ne kadar ferahlatırsan baskı o kadar azalır.

ALTIN KURAL!

Dikkatle izlemeye evet, baskıya hayır!

Arkadaş olmak için ilk adımı atmaya çekiniyorum

Kendine bir yer edinmek, kendini kabul ettirmek... Bu konularda antrenmanlı değilsin. Telaş etmeyelim, hepsi öğrenilebilir şeyler.

Şu işe bak! Sınıfta hiç korkmadan parmak kaldıran, yetişkinlerle arası gayet iyi olan sen, sıra üç-dört kişilik bir grupla arkadaş olmaya geldiğinde bambaşka biri olup çıkıyorsun demek. Çekiniyor musun, ne oluyor? Seni istemezler diye mi korkuyorsun? İnsanın bir kardeşi varsa bu işler daha kolaydır, bu bir gerçek. Hani sanki o gruba yanında bir arkadaşınla gidiyormuş gibi olursun o zaman... Kesin olan bir şey varsa öyle veya böyle bu adımı atmak zorunda olduğun. Ömür boyu başkaları sana yaklaşsın diye bekleyecek halin yok ya!

Oyun sırası sende!

Cesaretin mi yok? Öyleyse kendini biraz zorlamalısın. Önce bildik bir yerde alıştırma yap, örneğin teneffüse çıktığınız bahçede ya da spor salonunda... Tatilde yeni bir yerde arkadaş edineceğin zaman ürkekliğini biraz atmış olursun.

Seni korkutan nedir? Bunu bir düşün. Daha önce kötü deneyimlerin mi oldu, yoksa yılın ortasında yeni bir okula mı başladın? Başından hoş şeyler geçmediyse tanımadığın gruplarla başa çıkmakta zorlanman normaldir. Ama böyle gelmiş olması, böyle gidecek demek değildir!

Belki bugüne kadar bütün arkadaşlık kurma girişimlerinde yanında hep annen-baban ya da yapışık ikiz gibi dolaştığın bir arkadaşın vardı. Yalnız başına kalınca elin ayağın birbirine mi dolaşıyor acaba? Başkalarına bu kadar bağımlı olmamaya dikkat et. Bazen tek başına girişimlerde bulunmaya zorla kendini.

ALTIN KURAL!

İlk adımı başkalarından beklemeyi aklından bile geçirme!

Annemle babamın gözü birbirlerinden başkasını görmüyor

Annenle baban birbirine çok mu âşık? Büyüklerin yapışık gibi dolaştığı nadir görülür, bu işin iyi tarafı. Sevimsiz tarafı, kendini bazen onların o sevimli iki kişilik dünyasından dışlanmış hissetmen.

Kendini fazlalık gibi mi hissediyorsun? Yüzde yüz yanılıyorsun! Çünkü birbirlerine yetiyor gibi gözükseler de annenle baban bir çocuk istemişler, seni istemişler. Doğumun mutlaka duygularını iyice güçlendirmiştir, sen de onların aşkının bir parçası

olmuşsundur. Tek başlarına kalmayı istemiş olsalar herhalde çocuk yapmaya kalkışmazlardı. Fakat üç kişilik hayat biraz karışıktır (bk."Üç rakamından nefret ediyorum!"). Sen fark etmiyor olabilirsin ama annen ve baban da bazen kendilerini dışlanmış hissediyor olabilirler. Babanla ağzınız kulaklarınızda spordan ya da yürüyüşten dönerken annen sizi gördüğünde ne hissediyor sanıyorsun? Annenle sinemaya gittiğinizde bu sefer de baban dış kapının mandalı muamelesi görmüş gibi oluyordur belki.

Senin için zor olan, belki biraz kıskançlığını da körükleyen şey, evde annenle babanın dışında güçlü bir ilişki kurabileceğin bir kardeşinin olmayışı.

Oyun sırası sende!

Annenle ya da babanla yaşadığın, diğerinin kendini tamamen dışlanmış hissetmiş olabileceği hoş anları düşün. Göreceksin, faydası olacak!

Anne-babalar bazı anları baş başa geçirmelidir. Haftada bir karı-koca dışarı çıkıp büyükleri ilgilendiren konularda gevezelik etmek onların da hakkı!

Oyun sırası sende! (devam)

Annenle baban aynı işi yapıyor, aynı şeylerden mi zevk alıyor? Bu genellikle birlikte çok zaman geçirmek anlamına gelir. Senin de sevdiğin şeyler vardır mutlaka. Yok mu? O zaman bir hobi edin ya da neden olmasın, annenle babanın aklını başından alan şey belki sana da cazip gelir?

Annenle babanın birbirleriyle canımlı cicimli konuşmalarına katlanamıyor musun? Seni bu kadar rahatsız ettiğini fark etmemiş olabilirler. Senin yaşındakiler böyle şeylerden pek hoşlanmaz. Kibarca hislerini biraz kendilerine saklamalarını söyleyebilirsin onlara!

Senin hayatında da çok önem verdiğin birileri mutlaka vardır. Ama annenle babanı sevmene engel değildir bu!

ALTIN KURAL!

Bırak annenle baban biraz da birbirleri için yaşasınlar!

İki üç kişiden aile mi olur?

Olmaz mıymış? Peki, sana soralım öyleyse en az kaç kişinin bir araya gelmesi gerek bir aile olmak için?

Sözlüklerin çoğunda "aile kurmak" şöyle açıklanır: "Bir ya da daha fazla çocuğa sahip olmak." İçin rahat etti mi şimdi? Şaka bir yana, sizin aile sadece sen, baban ve annenden ya da aynı çatı altında yaşayan insanlardan ibaret değil. Amcaların, dayıların, teyzelerin, halaların, kuzenlerin, büyükannelerin, büyükbabaların, büyük amcaların, büyük teyzelerin de var. Kısacası dünya kadar insan! İki ya da üç kişi arasında ister istemez daha az konuşma olur ama bir aileyi aile yapan şey kaç cümle kurduğunuz değildir ki!

Oyun sırası sende!

Akrabalarınla ilişkilerini geliştir. Bu "can sıkıcı üçlüden" bıktıysan annenle babana kuzenlerinle görüşmek istediğini söyle.

Ailen bu, değiştirecek halin yok. Olduğu gibi kabul etmen gerek. Ama tabii bu başka yerlerde (kulüpler, dernekler, arkadaş grupları) başka türlü ilişkiler kurmayacaksın anlamına gelmiyor.

ALTIN KURAL!

Büyüyünce nasıl bir aile kuracağına sen karar vereceksin!

Keşke bir kardeşim olsa

Tek çocuk olmaktan kurtulmak için bir kardeş mantıklı bir çözüm elbette... Böyle düşünmen çok doğal.

Tek sorun, bu sana çok basit gelse de sizinkilere o kadar basit gelmeyebilir. Bazen yetişkinler dertlerini açıkça anlatırlar: Başka çocuk yapamazlar çünkü yaşları çok ilerlemiştir; çünkü içlerinden birinin sağlık sorunu vardır; çünkü ayrılmışlardır; çünkü eviniz çok küçüktür... Fakat küçük bir kardeşin olması için her şey tamam olduğu halde, tam olarak çözemediğin bir sebeple istemiyor da olabilirler. Onlara içini dökebilir, kardeş istediğini söyleyebilir, niye istemediklerini sorabilirsin elbette ama bil ki bu konularda son söz anne-babalarındır!

Oyun sırası sende!

Eve bir bebek geldiğini hayal et. Bebeklerin minicik, çok narin yaratıklar olduğunu, oyun oynayacak kıyama ancak iki-üç yaşlarında gelebildiklerini unutma. Ama o zaman sen çoktan büyümüş olacaksın, miniklerle evcilik oynamaktan başka işlerin olacak.

Eğer bir kız çocuğuysan acaba tıpkı annen gibi bir kadına dönüştüğünü sandığın için bebek sevmek istiyor olabilir misin? Evde rollerin karışması genellikle sorun yaratır. Büyüdüğünü göstermek istiyorsan bunun bambaşka yolları var!

Oyun sırası sende! (devam)

Komşuların çocuklarıyla ilgilen, çocuk bakıcılığı yap. Yakınlarına manevi olarak bir çocuğun sorumluluğunu almayı çok istediğini söyle.

Minicik bir bebeğin evde yaratacağı zorluklardan uzak yaşamanın tadını çıkar. Tatile çıkmak, boş vakitlerinizde eğlenmek sizin için zor olmuyordur, annenle baban her şeye müsaittir. Bebekle işler çok başka türlü olurdu!

ALTIN KURAL!

Kardeşinin olup olmaması senin elinde değil, bu öncelikle büyüklerin bileceği bir iş.

Annem bana kız kardeşiymişim gibi davranıyor / Babam beni erkek kardeşi yerine koyuyor

Annen çaktırmadan tişörtlerini giyiyor, baban arkadaşlarınla futbol oynamaya çalışıyor... Anne-baba fazla içli dışlı olunca hayatına biraz fazla girmiş gibi oluyorlar.

Evde iki üç çocuk olduğunda sınır çok bellidir. Bir tarafta çocuklar, öbüründe anne-baba yani minikler çetesiyle büyükler çetesi vardır. Sizin aile yapınızda herkesin kendi yerinde durması bazen zor olabilir, hele anneyle baba da tek çocuksa!

Annen için sen küçükken annelik yapmak kolaydı. Şimdi her geçen gün biraz daha ona benzerken işler daha karışık. Sana eşiti gibi davranmak istiyor. Başkalarına bu çok sevimli gelebilir ama demek ki sen rahatsız oluyorsun. Belki de bu kadar içli dışlı olmayı özel alanına saygısızlık gibi algılıyorsun. Açık fikirli bir anneye sahip olmak kulağa hoş gelse de senin öncelikle gerçek bir ebeveyne ihtiyacın var! Annenin davranışları yüzünden babanla ilişkilerin bozuluyorsa rahatsızlık duyman doğaldır.

Oyun sırası sende!

Mesafeli davran. Hem ayrıca anneyle babaya isimleriyle seslenmek hakikaten iyi bir fikir mi sence? Annene elbiselerini "ödünç alma-masi" gerektiğini (ki senin de onun dolabını karıştırmana hiç gerek yok) ya da babana arkadaşlarınla güreşmesinden rahatsız olduğunu çekinmeden söylemelisin.

"Sana sırrımı açıyorum" tuzaklarından sakın! Sen elbette sırlarını annenle ya da babanla paylaşabilirsin ama tersi pek de iyi bir fikir değil. Seni rahatsız eden konuları başka biriyle konuşmalarını kibarca ama hiç çekinmeden söyle onlara.

Oyun sırası sende! (devam)

Yakın arkadaşlarının olmaması bu duruma zemin hazırlar. Annen ya da baban bu boşluğu kapatmaya çalışıyor olmasın sakın? Daha fazla arkadaş edin ama tabii bu anne-babanla iyi geçinmene engel değil.

Sizinkileri de arkadaşlarıyla görüşmeye heveslendir! Herkesin kendine göre bir çevre yapması önemlidir.

Annene ya da babana, ona bir yetişkin olarak ihtiyacın olduğunu göster yani kendi rolündeyken onu takdir ettiğini. Gerekirse bunu kendi kelimelerinle anlat: "Bana filanca şeyi öğrettin ya da benim için kaygılandığın zaman seninle vakit geçirmeye bayılıyorum..."

ALTIN KURAL!

Çocuk ya da ebeveyn olarak yerimizi bilerek de sıcacık ilişkiler kurabiliriz.

Annemle babam bana karşı birlik oluyor

Bir tartışma sırasında annenle baban aynı fikirdeyse çok tatsız olur, adeta güçleri ikiye katlanmış gibi gelir sana. Onlara karşı bir başınasındır. İşin zor!

Anne-babayla bir anlaşmazlık çıktığında, tek çocukların yalnızlığı başkalarına göre çok daha derinden hissettikleri doğrudur. Arkadan iş çeviriyorlar gibi mi geliyor? Seni bir kenara mı atıyorlar? Taşları yerli yerine koyalım. Sana "karşı" ağız birliği

etmiş olabilirler ama bir cephe kurmuş filan değiller: Onlar karar verecek olan anneyle baba, sense söz dinlemesi gereken yalnız bir çocuksun, hepsi bu.

Bu "yıkılmaz cephe" hissi büyük olasılıkla aranızda bir anlaşmazlık çıktığında iyice artıyordur. Fakat bu tatsız durumun aslında olumlu bir tarafı olduğunu düşün. Neden mi? Çok basit çünkü annenle babanın gayet iyi geçindiklerini gösterir bu. Kabul et, en azından bu bir avantajdır. Düşünsene sizinkiler senin için ikide bir birbirlerine girseler daha mı iyi olurdu? Herhalde çok canın sıkılırdı. Bir ağabeyin olsa ne olurdu, onu düşün bir de: Belki üçü birden birlik olurdu... Sana karşı üç "büyük", oh ne güzel! Ya da annenle babanın bütün kaprislerini devralmış bir kız kardeşle hayal et kendini! Belki o kadar da fena durumda değilsindir, ne dersin? Fakat gerçekten annenle babana "karşı" kendini yapayalnız hissediyorsan bundan kurtulmanın çarelerini aramalısın!

Oyun sırası sende!

Kalabalık olmayan ailelerde bile bazı ittifaklar kurulup bozulabilir. Eve köpek alınacağı, bir film seyredileceği ya da tatilde nereye gidileceğine karar verileceği zaman annenle el ele vermediniz mi örneğin? O zaman ikisinden biriyle cephe oluşturan sendin.

Oyun sırası sende! (devam)

Eğer kızsan babanın "kadınlar cephesinden" bahsettiğini duymuş, annen ya da sen onu sinir eden bir şeyle ilgilendiğinizde kadınlar hakkında atıp tuttuğuna tanık olmuşsundur mutlaka. Erkeksen babanla ikiniz bilgisayar başından saatlerce kalkmadığınızda annen herhalde kendini dışlanmış hissediyordur...
Görüyorsun ya, dışlananın hep sen olduğu hiç doğru değil!

Sence karşındaki yıkılmaz bir cephe mi, yoksa tam tersine fazlasıyla dayanıksız mı? Annenle baban gerçekten aynı fikirdeler mi, yoksa sadece işin dış yüzü mü bu? İçgüdülerine dayanarak içlerinden hangisi daha kolay fikir değiştirecek gibi duruyorsa onunla anlaşmaya çalışabilirsin. Belki cephe dediğin şey sadece görünüştedir ya da aralarındaki bir anlaşmadan ibarettir. Cephedeki çatlakları bulmak sana kalmış.

ALTIN KURAL!

Böl ve yönet taktiği her zaman işe yaramaz.

İnternette sohbetle çok vakit harcıyormuşum, öyle diyorlar

Yalnız olduğu zaman bilgisayar başında sohbet etmek insana çok cazip gelir. Konuşacak birini bulmak için tek bir tuşa basmak yeter. Sanki kocaman bir ailen varmış gibi hissedersin!

Ekran başında vakit harcarsın tabii, "Kalk yerimden!" diye kavga çıkaracak kardeşlerin yok bir kere. Arkadaşlarınla yazışmanın onlarla telefonla konuşmaktan farkı yoktur, üstelik kimse seni duymadan. Daha iyisi can sağlığı! Okulda yarım kalan bir sohbetin ucunu bağlamak için çok pratik bir yoldur bu. Hem ayrıca arkadaşlarının yüzlerine söylemeye cesaret edemediğin

daha nazik konuları da böyle daha kolay açarsın. Gelgelelim bilgisayar başından saatlerce kalkmayıp tanımadığın kişilerle gevezelik ediyorsan, gerçek insanlara gitgide daha az vakit ayırıyorsan o zaman bir arıza çıkabilir. Doğruya doğru, bilgisayar başında insan kendini daha az yalnız hissediyor. Tuhaf olan etrafında insanlar var sanıyorsun, oysa bu gerçek değil: Yaşadıkların gerçek ilişkiler değil. İnternetten çıktığın anda yalnızlık eskisinden de beter üstüne çöker. Uzun lafın kısası, internet sohbet etmek için iyidir ama arkadaşlığı bununla sınırlı tutmamak kaydıyla.

Oyun sırası sende!

İnternette sohbet ederken insan kendinden geçer! Dünyanın her yerinde, sayısız arkadaşın varmış gibi gelir. Bu güzel güzel olmasına da "az olsun, öz olsun" diye boşuna mı demişler?

Oyun sırası sende! (devam)

Arkadaşlarını ihmal etme. Bilgisayar sevdası yüzünden onları yüzüstü bırakırsan sonunda onlar da günün birinde pes ediverir. Ekranınla baş başa, yapayalnız kalıverirsin... Sonra, sil baştan...

Çekingen bir yapın mı var? Gerçek dünyayla yüzleşmeye korkuyor musun? Ekran başından iletişim kurmanın daha kolay olduğu bir gerçek. Bari bundan faydalanıp arkadaşlık kurmayı öğren iyice, sonra gerçek insanlarla karşılaştığında işin kolaylaşmış olur.

Bilmediğin biriyle internette mesajlaşırken sahiden sana söylediği gibi biri olup olmadığını asla bilemezsin. İnternette tanıştığın insanlar dışarıda buluşmak isterse kesinlikle kabul etme, adresini ya da fotoğrafını verme. Aklına yatmayan yahut açık saçık mesajlar gelirse derhal gidip büyüklerinden birine haber ver.

ALTIN KURAL!

İnternet sohbeti iyidir, "canlı" arkadaşlık daha da iyidir!

Kardeşim olmadığı için annemlere kızgınım

Annenle babana kızgın mısın? Gayet mantıklı çünkü senin tarafından bakarsak tek çocuk olmanın sorumlusu onlar.

İki seçenek var: Ya niye tek çocuk olduğunu biliyorsundur ya da bilmeyip kafanda kuruyor, genellikle aslında çok basit olan sebepleri büyüttükçe büyütüyorsundur. Her iki durumda da bu durumun seni mutsuz edebileceğini düşünmedikleri için annenle babana kızabilirsin. Bu çok doğal. Herhalde durumundan onları sorumlu tutuyorsundur. Öte yandan evi bir alay çocukla doldurdular diye anne-babalarına kızan arkadaşların

da vardır mutlaka! Mesele şu ki kaç kardeşin olacağına karar verecek olan sen değilsin. Annenle babana düşer bu iş! Yani aşağı yukarı diyelim çünkü çocuk yapmak bazen çok zor olabilir. Belki onların niyeti de tek çocuk sahibi olmak değildi. Bu bir yana, eğer kızgınsan hissettiklerini daha derinden ele almanın vakti gelmiş demektir.

Oyun sırası sende!

Onlara kızmaya hakkın var, özellikle niye böyle yaptıklarını açıkça anlatmıyorlarsa. Yalnız bu kızgınlığın bir sınırı olmalı. Tek çocuk olmak yüzde yüz onların "hatası" olmayabilir!

Oyun sırası sende! (devam)

Kızgınlığın şu sıralar daha mı sık kabarır oldu? İyi düşün. Belki de tam anlatamadığın başka bir derdin vardır: Seni anlamadıklarını, sözlerine kulak asmadıklarını mı hissediyorsun acaba? Bunları birbirinden ayırt ederek kızgınlığının asıl nedenini bulsan iyi edersin.

Kızgınlığından kurtulmaya bak, hele içine yapışıp kalacak gibiyse. Biraz gürültü kopacak olsa bile iyisi mi içinden at onu, derdini anlat. Sormaya cüret edemediğin sorulara cevap bulmak için en iyi yol budur.

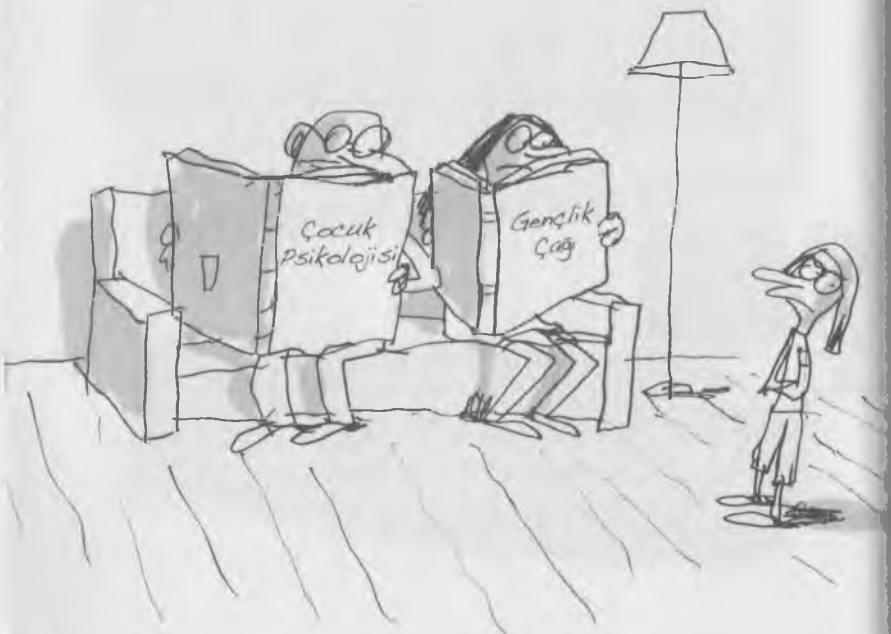
ALTIN KURAL!

Annenle baban durumunun sorumlusu olabilir ama bu suçlu oldukları anlamına gelmez!

Kimse beni anlamıyor

Anne-babaları tarafından anlaşılmadıklarını hissedenler sadece tek çocuklar değildir. Fakat sizin çekirdek ailenizde içini dökebileceğin, duygularını paylaşabileceğin yaşıtın kimse yok.

Şunu bir anlayalım. Gerçekten anlamıyorlar mı seni? Yoksa yalnızlık mı seni mutsuz ediyor? Kuşak çatışması denen şey hep vardı. Burada sorun, iş zıtlaşmaya geldiğinde ittifak kurabileceğin kimsenin olmaması. Bazı ailelerde kardeşlerin omuz omuza verip bir türlü onları anlamayan ya da doğru dürüst anlamayan anne-baba cephesinin karşısına dikildiği doğrudur. Fakat bu bir ablan olsa her kavgada senin tarafını tutacağı anlamına da gelmiyor.



Bazı şeyleri yapmana izin vermiyorlar diye mi seni anlamadıklarını düşünüyorsun? Belki de şu sıralar çocuklukla yetişkinlik arasında bocalıyorsundur. Sorumluluk, özgürlük, kendi ayaklarının üzerinde durmak fazla mı geliyor, yoksa yetmiyor mu? Emin ol, annenle baban da aynı soruları tekrar tekrar soruyorlardır kendilerine. Sen arkadaşlarına bakarak konuşuyorsun. Ama annenle baban için o kadar kolay değil çünkü sen onların hem ilk hem son çocuğusun. Yani kıyaslama yapabilmek için ellerinde fazla örnek yok. Yetişkinlerin dünyasında büyüyen tek çocukların kafalarında hep doğru kurallar, doğru örnekler olmayabilir. Bazen kendini tuhaf ya da başka çocuklardan farklı hissedebilirsin. Onun adı da hemencecik "beni anlamıyorlar" oluverir! Bu durumda annenle babana, seni daha iyi anlamaları için yardımcı olmalısın.

Oyun sırası sende!

Seni anlamıyorlar gibi geliyor madem, hiç kendini anlatmaya çalıştın mı? Annenle baban içinden her geçeni tahmin edemez ki! Ancak seni dinlemezlerse işte o zaman şikâyet etmeye hakkın olur.

Oyun sırası sende! (devam)

Annenle baban çoook istediğin bazı şeyleri yapmana bir türlü izin vermiyor mu? Belki senin hissettiğin anlaşılmama hissi değil, kırgınlıktır. Öfke yaratan sorunu annenle babanla konuşarak bir orta yol bulmaya çalış.

Arkadaşlarını eve davet edip annen-babanla tanıştır. Yaşıtlarını, dünyanı tanımalarının, dolayısıyla seni daha iyi anlamalarının en iyi yolu budur.

Arkadaşlarının da seni anlamadığı hissine kapılıyorsun, biraz fazla içine kapanmış olabilirsin. Aynı şeylere ilgi duyduğun ortaklar bulmaya çalış kendine! Yanında kendini iyi hissettiğin, seni anlayabilecek hiç olmazsa tek bir kişi bulamaman mümkün değil.

ALTIN KURAL!

Seni anlasınlar istiyorsan seni anlamalarını sağla!

Niye bir çocuk evlat edinmiyoruz?

Bir tarafta, dünyadaki anasız babasız binlerce çocuk var. Öbür taraftaysa bir başka çocuğa bakabilecek durumda olan annenle baban. Gayet mantıklı olarak "Bir çocuk evlat edinebilirler," diyorsun kendi kendine. Fakat mesele o kadar basit mi bakalım?

Çok yakından bilemeyebileceğin bir geçmişi olan bir çocuğu sahiplenmek çok ağır bir sorumluluktur. Annenle baban büyük olasılıkla kendi "yapmadıkları" bir çocuğu sevip sevemeyeceklerini bilemiyorlardır. Belki onu, senin kadar sevememekten korkuyorlardır. Böyle bir işe girişmeden önce insanın kendinden yüzde yüz emin olması çok önemlidir. Annenle babanın kafası karışıksa o zaman hem onlar için hem de yeni ailesinde üzerine titrenmesi gereken çocuk için hayat çok zor olabilir.

Ayrıca şunu da bil ki çocuk evlat edinmek dediğin sihirli değneğini sallayınca olmuyor. İşlemler çok uzun, bazen çok pahalıdır, bin türlü engelle karşılaşır, hayal kırıklığı yaşarsın. Evlat edinme başvurunun sonuçlanması bazen iki yıl bile sürebilir. Ya iki yıl sonra kardeş sahibi olmak yerine bambaşka isteklerin olursa annenle baban da niye hevesinin kaçtığını anlayamazlarsa?

Oyun sırası sende!

Yoksul ülkelerde yaşayan bir çocuğu kardeş edinip yardım edebileceğini biliyor muydun? Tatile çıkacak durumu olmayan bu çocukları evinde misafir edebilecek kişilerle buluşturan pek çok dernek var. Bazen bu şekilde gerçekten sağlam kardeşlik bağları kurulabiliyor da. Annenlerle bunu bir konuş istersen.

Oyun sırası sende! (devam)

Belki de başka bir şehirde yaşayıp şimdi sizin yaşadığınız yerde üniversiteyi kazanmış olan bir kuzenin vardır. Eviniz müsaitse niye sizde kalmasın?

Dünyanın her yerinden gençleri mektup arkadaşı yapan kuruluşlar var. Dizginleri ele alıp kendine bir mektup arkadaşı bul. Neden olmasın, belki size kalmaya gelir?

Bu isteğin altında yatan nedir: Yalnızlıktan kurtulmak, evin içinde bir ses duymak mı, yoksa başka bir şey mi istiyorsun? Sırf kendine arkadaş arıyorsan o zaman bir kedicik ya da köpecik de isteyebilirsin. Bütün sorumluluğunu gerçekten tek başına üstleneceğine söz verirsen belki annenler tamam derler. Ama sözünden dönmek yok!

ALTIN KURAL!

Senin için önemli olan annen-babanla ya da onlar olmadan seçeceğin insanlarla yakınlık kurabilmendir.

Annemle babam ayrılacak diye ödüm kopuyor

Niye bundan bu kadar korkuyorsun? İyi anlaşamıyorlar gibi mi geliyor? Yoksa bir arkadaşının annesiyle babası boşandı ve bunu kolay atlatamadılar mı?

Bundan korkan bir tek sen değilsin. Fakat senin bu korkunu paylaşacak bir kardeşin yok. Hem annenle babanın ruh haline aşırı duyarlısın hem de evdeki az biraz gergin havayı anlatıp rahatlayabileceğin biri yok. Sen de tabii olabileceklerin en kötüsünü düşünüyorsun: Boşanma. Hayal gücün çok geniş olduğu için kapkaranlık bir tablo çiziyorsun kafanda. Evde konuşacak sadece iki kişinin olması zaten zor; ya içlerinden biriyle baş başa kalırsan! Doğruya doğru, "Berbat bir şey olur," diyorsun içinden! Haklı olabilirsin. Ama olmayabilirsin de.

Oyun sırası sende!

Sizinkilerin ayrılmasından mı korkuyorsun? Bunu saplantı haline getirme, ayrıca annenle babanın ilişkisine çok fazla karışmasan iyi edersin. Karı-koca hayatı karışık bir meseledir!

Hayal gücüne yenik düşüp sana felaket senaryoları yazdırmasına engel ol. Eften püften kavgaları da büyütme bu kadar.

Anne-babaları ayrılmış olan arkadaşların mı var? Aynı şey mutlaka senin başına da gelecek diye bir kural yok. Herkesin durumu farklı. Olur da sizinkiler günün birinde sahiden boşanırsa o süreci arkadaşların gibi yaşayacağın da kesin değil.

Oyun sırası sende! (devam)

Rahatsızlığını açıkça dile getir. Boşanmalarından mı korkuyorsun? Söyle öyleyse! Korkmakta haklı mıymışsın, değil miymişsin o zaman anlarsın.

Annenle baban ayrılıyor mu? Bu da dünyanın sonu değil. Aile küçülecek elbette ama üç kişi olup sürekli didişmektense iki kişi olup huzurlu yaşamak daha iyidir. Annenle baban boşanıyor olabilir ama senden ayrılmıyorlar ki! Başka türlü görüşeceksin onlarla ve bir aksilik çıkmazsa şimdiki kadar göreceksin hem de. İkisinden birini seçmek zorunda değilsin. Onlar hâlâ senin annenle baban ve hep öyle kalacaklar. İçlerinden biriyle yaşamak çok keyifli de olabilir. O da ileride belki daha iyi anlaşabileceği birini bulur.

ALTIN KURAL!

Annenle babanın davranışlarına bakıp pireyi deve yapmaktan kaçın!

Annemle babam çocukları gerçekten sevse başka çocukları da olurdu

Çikolataya bayılsan da bir tane yediğinde yetiyor, öyle değil mi? Daha fazla yersen miden bozuluveriyor...

Peki, kabul, çocuklar ile çikolata aynı şey değil. Ama miktarın en önemli şey olmadığını anlatmak istedik sana. Hem ayrıca bazı anne-babaların doğru dürüst ilgilenmedikleri halde niye o kadar çocuk yaptığını insan merak ediyor doğrusu! Belki annenle baban sana ihtiyacın olanı tam manasıyla verebilmek için başka çocuk istemiyordur. Belki daha kalabalık olsanız bu kadarını yapamayacaklarını düşündüler. İkinci bir çocuğu senin kadar sevememekten korkmuş da olabilirler... Ya da alt

tarafı kalabalık bir ailenin sorumluluğunu üstlenmeyi istememişlerdir. Kendi başlarından hoş şeyler geçmediyse sana da aynısını yaşatmayalım, demişlerdir!

Oyun sırası sende!

Sizinkilerin çocukları sevmediğini ilan etmeden önce, iyisi mi gidip onlara niye başka çocukları olmadığını sor. Belki tıbbi ya da mesleki... Kısacası, senin aklından geçenlerle uzaktan yakından ilgisi olmayan nedenleri olabilir.

Oyun sırası sende! (devam)

Annenle baban sana ilgisiz davranıyor gibi mi geliyor? Onlara ihtiyacın olduğunu, birlikte olmayı çok sevdiğini hatırlatıver öyleyse.

Annenle babanı başka çocukların başını okşarken pek görmedin mi? Etrafı minikler basınca sinirleri mi bozuluyor? Çocuklara bayılıyor ama sessizlik istiyor da olabilirler. Herkesin huyu başka türlü!

ALTIN KURAL!

Çocukları sevmek ve kendi çocuğunu sevmek bambaşka şeylerdir.

Annemle ya da babamla yalnız yaşıyorum, o kadar zor ki anlatamam!

Ya annesi ya babası olan, kardeşi de olmayan bir çocuksun demek. Ailen en minik modelden olduğu için işin zor diye mi düşünüyorsun? Evet, anne ya da babayla yalnız yaşamanın kolay olmadığı bir gerçek.

En küçük modelden bir ailen var. Ama bu bir tek senin başına gelmiyor ki! Her yedi çocuktan biri, tek ebeveynli bir ailede,

genellikle annesiyle yaşıyor. Neden sadece annenle ya da babanla yaşıyorsun? Öbürü öldü mü? Boşandılar mı? Diğerini zaman zaman görüyor musun, yoksa çok az mı tanıyor, hatta hiç mi bilmiyorsun? Durumuna göre duyduğun rahatsızlığın farklı nedenleri olabilir. Kardeşlerin olsaydı da yine bu kadar zorlanabilirdiniz. Tek fark, senin annenle ya da babanla "çift" halinde yaşıyor olman. Bu da nazik bir durumdur.

Birlikte yaşadığın büyüğün seninle aynı cinsiyetten mi?

Kolay değil doğrusu, hatta bazen gayet boğucu olabilir. O kadar yakınsınızdır ki yapışık ikizlerden farkınız yoktur! Fazla samimiyet insanda haliyle boğulma hissi yaratır. Araya mesafe koymak için ne yaparız peki? Biraz nefes almak için yerimizde duramaz, kavga eder, bağırır çağırırız, ne olacak?

Birlikte yaşadığın büyüğün karşı cinsten mi?

Bu sana zor geliyorsa büyük olasılıkla olman gereken konumda bulunmadığındır. Sen ne annenin hayatının aşkı ne de babanın küçük nişanlısısın. Siz bir çift değil, bir ailesiniz. Büyüdükçe işler daha da karışır üstelik. Çocukluğun dünyasını geride bırakırken babanla ya da annenle arana mesafe koymak zorundasındır. Üstelik çok çocuklu olsun olmasın, bu bütün aileler için geçerlidir.

Oyun sırası sende!

Hadi, o kadar da kötü değil! Durumunun faydalarını düşün bir de: Üç kişi olsanız bu kadar çabuk karar verip harekete geçemezdiniz örneğin! Arkadaşlarından çok annen ya da babanla geziyorsundur herhalde. Ayrıca senden başka kimin fikri alınıyor bir sinemaya ya da tatile gidileceği zaman? Kaç arkadaşın senin gibi büyüklerle gezip tozmaya can atıyor, bir bilsen!

Sürekli ikiniz baş başa kalmayın. Anneni ya da babanı, hangisiyle yaşıyorsan arkadaşlarını, teyzeni, halanı, amcanı, dayını, sevdiğin büyükleri davet etmeye teşvik et. Üzerindeki baskı azalır o zaman.

Sen de kendine yeni fırsatlar yarat. Bir arkadaşını hafta sonu sizin eve davet et. Belli mi olur, belki annen ya da baban da azıcık nefes almış olur!

Kendine ait bir alana ihtiyacın var, bunu söylemekten çekinme. Artık bebek değilsin, alanına saygı gösterilmeli.

Biraz anlayışlı ol ve annen (baban) bir arkadaşını eve davet ettiğinde hemen huysuzluk çıkarma. Açık fikirli bir anneden (babadan) daha iyisi can sağlığı!

Oyun sırası sende! (devam)

Kızsan babanla, erkeksen annenle mi yaşıyorsun? Rollerinizin karışmaması için sınırları iyice belirleyin. Annenin ya da babanın yanında bir yetişkin rolü üstlenmen söz konusu olamaz. Seni fazla zorladığını ya da gitmiş olanın yerini almanı istediğini (örneğin çamaşırla, bulaşıkla ilgilenmeni) hissediyorsan derhal alarm zillerini çal! Ev işlerine yardım edeceksin elbette ama hepsi senin üstüne yıkılmamalı. Canı sıkıldığında anneni avutmak da senin görevin değil.

Sahiden katlanamaz halde misin? Diğer ebeveyninle düzenli bir ilişkin varsa onun yanına taşınmak istediğini söyleyebilir ya da sırayla yanlarında kalmayı teklif edebilirsin. (Bir hafta birinde, bir hafta öbüründe.)

Gerçekten olacak gibi değil mi? O zaman "Annemle ya da babamla tek başımayım ve çok ciddi bir sorunum var" bölümüne bir göz at istersen.

ALTIN KURAL!

İki kişi baş başayken de bir sürü farklı şey yapılabilir!

Annem, "hiç evde durmuyorsun" diye söyleniyor

Hiç evde olmadığından mı yakınıyor? Elini vicdanına koy, bir önceki sene büyük olasılıkla bu kadar dışarı çıkmıyordun. Bu kadar kısa zamanda bu ne büyük değişiklik böyle?

Artık büyüyor, dışarı çıkmak, arkadaşlarınla birlikte olmak istiyorsun. Sorun şu ki annenin hem en küçük hem en büyük çocuğu, gözünün önünden ayırmaya kıyamadığı bir tanesisin. Önünde bir ağabeyin, bir ablan olup anneni alıştırmış olsa

böyle olmazdı tabii. Şimdi bütün gözler senin üstünde! Evde değilsin derken ne kastedildiğini açıklığa kavuşturalım: Arada bir, cumartesi öğleden sonraları arkadaşlarınla çıkmak seviyesinde misin? Yoksa her hafta sonu en iyi arkadaşında kalıp gece çıkmak için tutturuyor musun? İkisi aynı şey değil. Belki de anneni korkutan, bir anda bu kadar değişmiş olmandır. Bu kadar sık, bu kadar uzun süreliğine dışarıda kalacak kadar büyümediğini düşünüyordur. Ayrıca ikide bir dışarı çıkarken aynı zamanda okulda notların da düşüyorsa o zaman derslerin için endişeleniyordur. Onunla masaya oturup karşılıklı konuşmanız gerekecek. Eğer değişim yavaş yavaş olursa annen de daha kolay kabullenir.

Oyun sırası sende!

İstediğini elde etmek için zamana ve zemine ihtiyacın var. Açgözlülük etme: Göz önünden fazla uzaklaşmaktan, üst üste üç gün arkadaşlarında kalmak için ısrar etmekten vazgeç.

Oyun sırası sende! (devam)

- Annenin içini rahatlat. Arkadaşlarınla görüşmek istiyorsan arada bir sen de onları size çağır. Hem kimlerle birlikte olduğunu görür hem evde yokluğun daha az hissedilir.

- Evdeyken daha özenli davranmaya, hayalet gibi dolaşmamaya çalış. Bütün gün odana kapanıp sırf yemek vakti çıkarsan kusura bakma ama biraz ayıp olur. O zaman annen dışarı çıkmana söylenir tabii. Ev hayatına daha fazla katıl.

- Annene hangi saatte geleceğini, nerelere gideceğini söylüyorsun, değil mi? Gün içinde bir kerecik telefon açmaktan da zarar gelmez. Yanında değilken onu unutmadığını göster!

ALTIN KURAL!

Evdeyken varlığın gerçekten hissedilsin, o zaman yokluğun daha az hissedilir.

Keşke bir ablam olsa

Güzel söylüyorsun ama şu fikre alışsan iyi edersin: Annenlerin senden sakladığı müthiş bir sır yoksa bu saatten sonra bir abla ya da abinin olması mümkün değil...

Ufukta aile yapınızda bir değişiklik görünmüyorsa seninle "aynı kandan" bir ağabey ya da ablan olmadan yaşamayı kabullenmen gerek. Evde bir "büyük" olmasını niye bu kadar kafana taktın? Acaba seni koruyacak biri olsun, hem belki arkadaşlarıyla çıkarken seni de yanında götürür ya da nazik anlarda annenle babana karşı seni savunur, annenle baban da bu sayede seni biraz "rahat bırakır" diye mi?

Haklı olabilirsin ama olmayabilirsin de! Kanıtımız bile var: Abisi, ablası olan arkadaşlarına bir bak. Birbirlerinden genellikle çok farklı olduklarını, birbirlerini koruyup kollayacaklarına habire didiştiklerini fark etmişsindir herhalde. "Kardeşlik" tarifine nadiren uyan ilişkileri kafanda büyütüyor olabilir misin acaba?

Oyun sırası sende!

Gerçekçi ol. Abin her zaman yardımına koşacağına seni iyice yalnızlığa itebilir. yalnızlık hissini iyice koyulaştırabilirdi.

Oyun sırası sende! (devam)

Düşün bakalım. Mutlaka bir ya da birden fazla yakın arkadaşın vardır. Ağabey ya da abla değiller elbette ama bir bakıma aileden sayılırlar: Kendin seçtiğine göre düşünebileceğin en iyi kardeşlerdir onlar. Şansın var, istediğin gibi bir kardeş yaratabilirsin kendine!

Annenle baban biraz fazla sert, fazla mı kuralcı? Sana güvenmediklerini mi hissediyorsun? Aileden sana arka çıkacak başka birini bulmaya çalış, örneğin yaşı senden büyük bir kuzen.

ALTIN KURAL!

Olayları değiştir[illegible] kendine arkadaşlarınla bir aile yaratmaya bak!

Annemlerle tatile gitmek istemiyorum

Bak şu işe, ne oldu? Kültür turları, anneannenin evi, kamp çadırları... Hepsinden bıktın mı? O zaman bir yolunu bulup kurtulman lazım, en azından tatilin bir kısmında!

Annenle, babanla tatile gitmeyi niye canın istemiyor? Son tatil iyi geçmedi mi? Oysa geçen yıllarda büyükannenin evine, kamptaki arkadaşlarına, kültür turlarına tekrar gitmeye can atıyordun. Şimdi büyüdüğün için başka şeyler yapmak istiyorsun mutlaka. Annenle, babanla baş başa kalmak deyince içine fenalık mı geliyor? Arabanın arka koltuğunda, tek başına

gideceğin yollar gözünde mi büyüyor? Tatil yolunda tıka basa dolu steyşınlarıyla güle oynaya yanınızdan geçen kalabalık aileleri de görüyorsun tabii... Onlara kıyasla sizin araba biraz fazla sakin, hatta sevimsiz geliyor olmalı. Hadi çıkar ağzından baklayı, tatilde kendini hapiste gibi hissetmek çok yazık. Bakalım neler yapabiliriz?

Oyun sırası sende!

Son gittiğiniz tatil sevimsiz izler bıraktıysa annenlerle konuş bunu. Niye kötü geçti? Gittiğiniz yer, insanlar yüzünden mi? Yoksa yalnız kaldığın için mi? Belki o zaman yine birlikte tatile çıkmaya karar verirsiniz ama başka bir yere, başka insanlarla.

Annenle babana bir arkadaşını da davet etmeyi öner, o zaman tatil tatile benzer işte!

Oyun sırası sende! (devam)

Sadece üç kişisiniz diye bütün gün yapışık üçüzler gibi dolaşmak zorunda değilsiniz. Hem ayrıca baş başa kalmak annenle babana da iyi gelir. Kendine bir faaliyet bul: Yelken, kaya tırmanışı, sörf... Hem böylece gittiğin yerde yeni arkadaşlar da edinirsin.

Bağımsızlık hayallerini şimdilik rafa kaldır, senin yaşında yalnız başına tatile gidilmez! Buna karşılık tıpkı senin gibi müziğe, mağaracılığa, dansa, at binmeye meraklı gençlerle, başınızda büyüklerle kamp yapmak için en doğru yaştasın. Henüz böyle bir merakın yoksa edinebilirsin. Bazı belediyeler ya da işyerleri yaz okulları, gençlik kampları düzenliyor, hem onlar genellikle daha ucuz oluyor. Yeni arkadaşlar edinir, kimileriyle dönüşte de görüşürsün.

ALTIN KURAL!

Ne onlarla ne onlarsız... İşin püf noktası dozu iyi ayarlamakta!

Bütün arkadaşlarım kardeşleriyle ne biçim eğleniyor, ben öyle bakıyorum...

Yok canım, her zaman birlikte mi eğleniyorlar, emin misin? Kardeşlerin bir arkadaş çetesinden farksız olduğuna sahiden inanıyor musun?

Evde elinin altında içli dışlı olabileceğin başka bir çocuğun ya da yetişkinin olması iyi bir şey elbette. Neşe içinde yaşayıp giden kalabalık ailelerle ilgili öyküler okumuş, biraz gıpta etmişsindir.

Gerçeği gör: Kardeşler her zaman fıstık gibi geçinmez. Arkadaşlarına bir sor da anlatsınlar hele! Yaramaz bir kardeşin, aklı fikri dışarı çıkmakta olan bir ablan varsa hayat pek eğlenceli olmayabilir. İlgi alanları büyük olasılıkla senden farklı olacaktı, hiç durmadan birbirinizi yiyecektiniz. Hayal kurmayı bırak!

Oyun sırası sende!

Arkadaşlarının anlattıklarını iyi dinle. Kardeşlerine katlanamadıkları oluyordur mutlaka. Eğer öyleyse emin ol, senin yerinde olmaya can atıyorlardır!

Video oyunları, bilgisayar... Bunları kimseyle paylaşmak zorunda değilsin. Televizyonda ne seyredeceğiz pazarlığı yok, ayrıca annenle babanla bir şey yapmak istediğinde onlar için yalnız sen varsın. Çılgın bir çocuk çetesi kafanı şişirmeden güzel bir kitap okuyabilmek de pek çok arkadaşını kıskandıracak ayrı bir keyiftir!

Oyun sırası sende! (devam)

Kiminle oynayacağını, kiminle vakit geçireceğini sen seçebilirsin. Eve davet ettiğin arkadaşların, küçük kardeşler gibi kitaplarını, çizgi romanlarını yırtmaz. Her an yanında olmazlar belki ama bir araya geldiğinizde acısını çıkarırsınız!

ALTIN KURAL!

İster kardeşinle, ister arkadaşınla, ister tek başına, önemli olan eğlenebilmektir!

Annemle babam göçüp gittiğinde yalnız başıma kalmaktan korkuyorum

Tek başına kalmak mı? Emin misin? Bu kaygının ardında, tek çocuk olsun olmasın herkesin içini acıtan bir soru var...

Büyüdüğümüz zaman kardeşlerimizle bağlarımız çok güçlü olabilir ama bu bir kural değil. Çevrendeki büyüklere kulak verirsen kardeşlik bağlarının yalnızlığa her zaman çare olmadığını çabucak anlarsın.

Annenle baban gittiğinde sen herhalde bir yuva kurmuş, eşini bulmuş, çocuklarla, kendi seçtiğin yakınlarınla yaşıyor olacaksın... Tabii bu şimdi sana çok uzak geliyor ama bu işler genellikle böyle olur!

Oyun sırası sende!

Senden farklı yollar çizdiklerini düşünsen de kuzenlerinle arkadaş olmaya çalış. "Aile"yi anne babayla sınırlamadan, "geniş" anlamıyla kullan.

Kendine bir aile kur. Büyüdükçe insanın çocukluk arkadaşları giderek kardeşleri gibi olur. Ortak geçmişiniz, çok güçlü anılarınız yalnızlık hissini azaltacaktır. Onlarla bağını koparma ama bu yeni arkadaşlar edinmene engel değil.

Oyun sırası sende! (devam)

Annenle baban gittiğinde yapayalnız kalmaktan mı korkuyorsun? Onlara ya da kendine yakın bulduğun başka bir büyüğüne bu konuyu açmalısın. Belki annenlerin kafasını da aynı soru kurcalıyordur. Meseleyi birlikte konuşun. Nasıl bir şey olduğunu daha kolay anlar ve de rahatlarsınız.

Annelerle babalar öldüğünde çocuklar genellikle büyümüş olur ve yanımızda bizi teselli eden arkadaşlarımız bulunur.

ALTIN KURAL!

Kardeşlerimiz olsa da kendimizi bazen çok yalnız hissedebiliriz.

Tek çocuk olduğumu söylemekten hiç hoşlanmıyorum

Nedir sorun? Ailevi durumunu ortalığa dökmeyi sevmiyor musun? Sorun şu ki bazı durumlarda bunu yapmak zorundasın.

Örneğin bazı okullarda her sene başında bilgi fişleri doldurulur. Annenle babanın mesleğini, adresini yazarsın, zaten buraya kadar bir sorun yoktur. Tüylerini diken diken eden "Kaç kardeşin var?" sorusudur. İşte bu seni can evinden vurur. Tek çocuk olduğunu açık açık yazdığında, bu gerçek her zamankinden daha çok içini acıtır.

Bir eksiklik mi hissediyorsun? Biraz dışlanmış gibi mi? İşe iyi tarafından bakmaya çalışalım.

Oyun sırası sende!

Kaç kardeşin var=0. Bunda utanacak ne var, karne notu olan 0 değil ki bu!

Tek çocuk olduğunu her zaman söylemek zorunda değilsin. Yeni arkadaşlarla tanıştığında "ben tek çocuğum!" diye bayrak sallamaya hiç gerek yok... Tek özelliğin bu değil ki!

"Tek" sözcüğünün anlamına odaklan. Bu aynı zamanda "biricik, eşi bulunmaz" anlamına da gelir. Tıpkı senin gibi!

ALTIN KURAL!

Sırf sen değil, bütün çocuklar tektir, sen sadece biraz daha teksin...

Sanki sırf benim için ayrılmıyor gibiler...

Annenle babanın gözü senden başka hiçbir şeyi görmüyor mu sanıyorsun? Dikkat dikkat, dünyanın merkezi değilsiniz efendim!

Biraz alçakgönüllü ol bakalım. Küçük ailenizi ayakta tutan yegâne direk sen değilsin ve bütün dünya muhteşem şahsının çevresinde dönmüyor. Annenle baban haliyle üzerine titriyorlar ama aynı zamanda sen doğmadan çok önce başlamış,

sadece onlara ait bir ilişkileri de var. Hem zaten anneyle baba arasındaki temel bağ çocuklarıysa genellikle birden fazladır o çocuklar. Onların çocuğu olman da birlikteliklerinin bir nedeni elbette ama tek ortak noktaları sen değilsin.

Oyun sırası sende!

- **Kendini her şeyin merkezi saymaktan kaçın. Tek çocukların kolayca düşebildiği bir tuzaktır bu.**
- **Annenle babanın mutlu mesut birlikte olduğu anları tespit etmeye çalış: Sinemaya, yürüyüşe, arkadaşlarıyla akşam yemeklerine, dernek toplantılarına gitmeleri... Seni ilgilendirmeyen ortak zevkleri ve faaliyetleri mutlaka vardır.**
- **Aralarındaki ilişki üzerine düşün. Kafanı kurcalayan şey zaman zaman bu ilişkinin dışında kalman olabilir mi?**

ALTIN KURAL!

Annenle babanın senin dışında da bir hayatları var.

Bana "şımarığın teki" muamelesi yapıyorlar

İçin rahat olsun, dünyadaki (belki Çin'dekiler hariç) bütün tek çocuklar bu lafı duymuştur. İşin iyi tarafı büyüdükçe daha az duyacak olman...

Bütün tek çocuklara yakıştırılan bir "klasik" olsa da yine de "şımarığın teki" muamelesi görmek hoş bir şey değil. Bunu hakaret sayıyorsun, haksız değilsin de. Sahiden de katlanılması zor bir durum, hele söyleyenler annenle babansa...

Birincisi çok şımarıksan bunun sorumlusu annenle babandan başkası değil. Bu yakıştırmanın altında yatanı anlamaya

çalışalım: Doğru, bazı tek çocuklar kardeşi olanlardan daha çok ilgi görür ya da hediyelere boğulur ama bu bir kural değildir. Annenle babanın maddi durumu iyi değilse yahut evde sorunlarınız varsa, sana arkadaşlarından çok daha az ilgi gösteriliyor ve hediye alınıyor olabilir. Bu durumda "şımarık" lafı büyük haksızlık. Sana şımarık diyenler, bütün tek çocukları bir eli yağda bir eli balda sanıyor. Durumunu gözlerinde büyütüyor, hatta kıskanıyor ve sana saldırıyorlar.

Oyun sırası sende!

Hiç istifini bozmadan sana şımarık diyenden açıklama iste: Tam olarak ne demek istiyormuş? Ona yılbaşında hediye alınmıyor muymuş? Ya kardeşlerinin hediyeleri, onlardan da biraz faydalanmıyor muymuş? Doğruyu söylemek gerekirse bugün, anne-babalarınız düzgün yaşayacak kadar para kazanabiliyorsa seninle iki kardeşi olan arkadaşın arasında çok büyük bir fark yoktur.

Oyun sırası sende! (devam)

- "Gak!" dediğinde su, "Guk!" dediğinde yemek veriyorlarsa bunun sorumlusu sen değilsin, annenle baban.

- Bu söylenende hiç doğruluk payı yoksa (genellikle yalnızsan, annenle babanın durumu iyi değilse...) seni suçlayanlara hayatın hakkında birkaç gerçeği ortaya koyarak cevap ver. Hemen sakinleşeceklerdir, hiç şüphen olmasın.

- Şakaya vurup, "Evet, şımarığın tekiyim, halimden de gayet memnunum," de gitsin!

ALTIN KURAL!

Şımarık mı dediler?
Acıyacaklarına gıpta etmeleri daha iyidir.

Annemle babam tek çocukları olduğumu söylerken utanıyorlar galiba

Yok canım! Bu rahatsızlıklarını hep hissediyor musun? Bunun tek çocuk olduğunu söylerken senin de rahatsızlık duymanla bir ilgisi olabilir mi acaba?

Annenle baban toplumun baskısına duyarlıdır belki. Etrafta sık sık, "birkaç çocuk olmadan aileye aile denmez," gibi laflar duyarız. Dolayısıyla seninkiler tek bir çocukları olduklarını söylerken bir hata etmiş, bir suç işlemiş oldukları hissine kapılabilirler. Bunun baştan sona yanlış olduğunu söylemeye ge-

rek yok. Ah, keşke Çin'de yaşasaymışsınız! Orada ailelere bir çocuktan fazlası yasaktır! Her neyse, şimdilik Pekin'e taşınmak gibi bir planınız olmadığına göre bu sorunla başa çıkmanın bir yolunu bulmanız gerek.

Oyun sırası sende!

Onlarla konuş: Kendi rahatsızlığını annenle babana açmak için bir fırsattır bu. Belki doğumun hakkındaki bazı şeyleri, tek çocuk olmanın nedenlerini senden saklamışlardır. Konuyu açıklığa kavuşturmanın vakti gelmiştir öyleyse.

Oyun sırası sende! (devam)

Sadece üç kişi olabilirsiniz ama birbirinize tam desteksiniz! Bunu göstermenin, meraklı turşucuları geri püskürtmenin tam zamanı! Biri size malum soruyu sorduğunda annenle babandan önce davranıp, "Ben tekim ve halimden çok memnunum!" diyebilirsin.

Hayal gücün sana oyun oynuyor olmasın sakın? Sahiden her seferinde utanıyorlar mı? Sırf bir an duraksadılar diye koca bir senaryo yazmıyorsun, değil mi? Seninkiler belki de sadece özel hayatlarından bahsetmeyi sevmiyorlardır, hepsi bu.

ALTIN KURAL!

Bir elin nesi var, üç elin sesi var.

Beni yetişkin yerine koyma işini biraz abartıyorlar

Çok fazla sorumluluk veriyor, boş vakit bırakmıyorlar mı, diyorsun? Öyleyse harekete geçmelisin.

11-12 yaşındasın ama 16 yaşındaymışsın gibi hakların var: Okuldan eve tek başına dönüyorsun, kendi anahtarın var, yemeğini kendin yapabiliyorsun... Arkadaşlarına karşı havan yerindedir tabii. Fakat rahatlığın bu kadarı bazen fazla geliyor, öyle değil mi? Senin yaşında insan korunmak ister, bu normaldir. Bu eksikliği hissediyorsun. Annenle baban galiba seni olduğundan daha büyük görüyor.

Neden böyle davranıyorlar peki? Kafaları işleri ya da özel hayatlarıyla fazlasıyla meşgul olduğu için olabilir. Ayrıca seni bir an önce büyümüş görmek istiyor da olabilirler. Erken yaşta sorumluluk sahibi biri olarak kabul edilmenin senin için iyi olacağını düşünüyorlardır mutlaka. Ya da sadece böyle rahat ettiğini sanıyorlardır. Eve girmenle, doğru dürüst bir merhaba demeden odana kaçman bir oluyorsa, onlarsız gayet mutlu olduğunu düşünmüş olabilirler.

Oyun sırası sende!

Senin yaşındayken anne-babamıza hâlâ ihtiyacımız vardır. Eve geldiğinde seni karşılayan biri olması hoşuna gidiyorsa bunu dile getir. Eminiz arada bir eve erken gelip sana daha fazla vakit ayırmak için işlerini ayarlayacaklardır.

Oyun sırası sende! (devam)

Devamlı onları hoşnut etmeye çalışmak zorunda değilsin. Canın istiyorsa çocuk gibi davranmaktan çekinme. Doğum günü hediyesi olarak pelüş ayı istemene bir engel yok.

Anne-babanla arana mesafe koy. Akşam yemeğine eve arkadaşları gelecekse sen de bir arkadaşını davet edip edemeyeceğini sor. Eğlenmeyi, konuşmayı, gülmeyi, oyun oynamayı, gürültü yapmayı sevdiğini, kısacası yaşının zevklerine sahip olduğunu anlamış olurlar.

Çok sevdiğin biriyle olan ilişkin hakkında anne-babanla konuş. "Büyükannemi çok seviyorum çünkü şunu yapıyor, bunu yapıyor..." Mesajı alırlar herhalde!

ALTIN KURAL!

Her şeyin bir zamanı var: Ne zaman büyümek istediğine karar verecek olan sensin.

Eşyamı paylaşmak içimden gelmiyor

Küçükken belki biraz şımarıklık yapıyordun. Şimdi büyüdüğün halde birine bir şey vermek hâlâ zoruna gidiyorsa alışık olmadığındandır!

Çikolatalı pastadan en büyük payı alamamak zoruna mı gidiyor? Kim hoşlanır ki bundan? Sorun konu sen olduğunda ezberden konuşuluvermesi, "Bencilsin ama normaldir, ne de

olsa tek çocuksun..." Sen de haliyle bundan nefret ediyorsun. Bu yüzden, sırf böyle sözler duymamak için istediklerinden daha fazlasını veriyorsun. Bu durumda sana bir şey kalmıyorsa paylaşmayı sevmemene şaşmamak gerek...

Oyun sırası sende!

Paylaşmakta zorlandığının farkındaysan bu zaten iyi bir başlangıç sayılır. Farkına varabildiğine ve bundan rahatsız olduğuna göre bencil değilsin demek ki!

Kim istemez her şeye, hemen sahip olmayı? Fakat kardeşleri olanların paylaşmaktan başka seçeneği yoktur... Ama tabii onlar bile ötekiler araklamasın diye eşyalarını gözlerinin önünden ayırmaz, hatta saklarlar. Sen paylaşmayı farklı bir şekilde ve genellikle onlardan daha geç öğreneceksin.

Oyun sırası sende! (devam)

"Tek çocuk olduğun için paylaşmayı sevmiyorsun," diyenlere hemen cevabı yapıştır: "Ya sen, sen çok mu seviyorsun paylaşmayı?"

Zorlanmanın tek nedeni tek çocuk olman değil. Her şeyi buna bağlamaktan kaçınalım. Belki gözünden kaçan başka bir sebep vardır. İyi düşün.

ALTIN KURAL!

Yalnızlık, paylaştıkça azalır.

Annemle babam için işleri benden daha önemli

Bu izlenim doğru mu bakalım? Annenle baban bütün ömürlerini çalışmaya vakfetmiş gibi geliyor sana. Bu noktadan hareketle vardığın yer biraz abartılı değil mi sence de?

Annenle baban için işleri çok önemli. Ama bakalım senden bile daha önemli mi? Sorun işleri birinci sırada geldiği için mi tek çocuk sahibi olmuşlar, yoksa tek bir çocukları olduğu için çalışmaya daha çok mu vakit ayırabiliyorlar, bunu anlamak...

Hem ayrıca gerçekten "sonra" mı geliyorsun yoksa "aynı sırada" mısın? Kalabalık bir aile kurmamış olmaları senin hesaba katılmadığın anlamına gelmez. Kalabalık ailelerin anne-babaları arasında da çok meşgul olanlar vardır.

Niye bu kadar meşguller acaba? Evde duramayacak kadar vakitlerini alan özel bir proje üzerinde mi çalışıyorlar? İşyerlerinde sorunları mı var? Meşgul anne-babaların evdeyken bile başkalarına ayıracak vakti azdır, bu yüzden akılları fikirleri işteymiş gibi gelebilir sana. Sorun onlardan başka kimsen olmadığından bu konuda ayrıca hassas olman ve kendini hemencecik yalnız hissetmen.

Oyun sırası sende!

Tarafsız bir gözle bakmaya çalış: Arkadaşlarının nasıl yaşadığına bir bak. Akşamları eve geç gelen, işleri hiç bitmeyen anne-babaları var mı onların da? Seninkilerin işi çok vakitlerini alıyor olabilir fakat kardeşlerin olsa o zamanı bu sefer de onlara harcayacaklardı!

Oyun sırası sende! (devam)

En son üç ay önce mi birlikte gezmeye gitmiştiniz? Çok olmuş gerçekten... Ama belki iş hayatında özel bir dönemden geçiyorlardır ve bu durum geçicidir. Onlara bir sor bakalım böyle miyiniş? Eğer öyleyse için rahatlamış olur. Yok öyle değilse onlara ihtiyacın olduğunu açıkça söylemelisin.

Artık büyüdüğün için annenle baban seni daha uzun süre yalnız bırakıp dışarıdaki faaliyetlerine daha fazla vakit ayırmakta bir sakınca görmüyor olabilirler. Sana göre henüz erken mi? Söyle o zaman.

Her şeyin merkezinde olmaya alışmıştın, öyle değil mi? Şimdi annenle babanın daha farklı ilgi alanları olduğunu hissediyorsun ama bu sağlıklı ve doğal bir gelişim. Belki bir parça ihmal edilmişsin gibi geliyor ama çok geçmeden duruma ayak uydurursun.

Oyun sırası sende! (devam)

Annenle babanın, özellikle annenin geleceği düşünerek, ev dışında, sen yuvadan uçtuktan sonra da devam edebilecekleri özel bir iş edinmeleri çok önemlidir. Bu kadar kıskanç olma...

Herhalde senin de evin dışında bir hayatın vardır (okul, arkadaşlar...). Belki annenle baban da kendilerini ikinci planda kalmış hissediyorlardır, üstelik bu hiç doğru olmadığı halde... Ama bir taraftan dışarıdaki bu hayat da senin için çok önemlidir...

ALTIN KURAL!

Birçok şeyi, farklı şekillerde aynı anda sevebiliriz.

Boğulmak üzereyim!

Annenle baban gölge gibi peşindeler mi? Bu durumda boğuluyormuş gibi hissetmene şaşırmamak gerek...

Arkadaşlarınla birlikte gidebileceğin halde annenler her gün seninle okula geliyor, spor yaparken hiç eksik olmuyor, bir arkadaşına gittiğinde kapıya kadar yanından ayrılmıyorlar mı? Biraz abarttıklarına şüphe yok. Anlaşılan büyüdüğünü kabul edip seni serbest bırakmak içlerinden gelmiyor. Sessiz sedasız buna katlanmak zorunda değilsin. Sana daha fazla alan bırak-

maları için neden böyle davrandıklarını anlamalısın. Yoksa bir insan doğru dürüst soluk alamıyorsa sonunda boğulur gider!

Oyun sırası sende!

İkisi birden mi üstüne geliyor? Eğer içlerinden biri daha kalender görünüyorsa ona rahatsızlığını anlat ama bunun ilk zamanlar küçük de olsa bir gerginlik yaratacağını bil.

Annenle baban seni yalnız bırakmıyor mu? Okuldan sonra gidebileceğin, onların gelemeyeceği faaliyetler bul kendine. Evden yürüyerek gidebileceğin mesafede olsunlar. Tatilde gençlik kampına, yaz okuluna gitme fırsatı çıkarsa hiç kaçırma. Döndüğün zaman büyük olasılıkla seni eskisi kadar sıkmayacaklardır. Başının çaresine gayet güzel bakabildiğini, dahası baş başa vakit geçirebileceklerini anlamak mutlaka onlara da iyi gelecektir.

Oyun sırası sende! (devam)

Gerçekçi ol: Acaba sen de sırtını onlara yaslıyor olabilir misin? Senin canın istemiyor diye çantandaki eksikleri kontrol etmek annene kalıyorsa, kirli çamaşırlarını odanın ortasına atıveriyorsan, özel hayatıma müdahale ediyorlar diye yaygara yapmaya hakkın yok. Önce kendi ayaklarının üzerinde durabileceğini göster onlara...

ALTIN KURAL!

Özgürlüğü elde etmek bazen zordur ama bir başardık mı sırtımızdan büyük bir yük kalkar.

Güya internet ve oyun bağımlısıymışım

Evdeki tek çocuk sen olduğundan kendi kendine oyalanmak zorundasın. İnternet de, oyunlar da iyidir, aşırıya kaçmamak kaydıyla...

Arkadaşlarının tersine oyun konsolunu ya da bilgisayarını abinle, kardeşinle paylaşmak zorunda değilsin... Sonuç: Ekranın karşısına kurulduğun anda internette bir şey aramaya başlarsın, iki saat sonra kendini aklındaki konuyla hiç ilgisi olmayan sitelerde gezinirken bulursun. Hiç farkında olmadan

saatler geçmiştir! Video oyunları da aşağı yukarı aynı. Ustalıkla tasarlandıkları doğrudur ama oynaya oynaya sonunda dünyayla temasın kesilebilir. Ekran başında, televizyon karşısında fazla kalırsan sonunda arkadaşlarından kopabilirsin. Bazı oyunculara bu gerçek anlamda bir bağımlılığa dönüşür. Eğri oturup doğru konuşalım, istediğin halde ekran başından kalkamaz hale gelmek tatsız olmaz mı?

Oyun sırası sende!

Ekran başında fazla vakit harcadığını kendin mi fark ettin? Aferin sana, o vakti azaltmak için ilk adımı atmış sayılırsın!

Tek başına mı oynuyorsun, başkalarıyla mı? Çok kişiyle kesin daha eğlenceli olur. Arkadaşlarını da çağır. Sadece ekranda gördüklerine kilitlenmemiş olursun.

Oyun sırası sende! (devam)

- Kendine sınırlar koy. Örneğin saat kurarak oyna ve bir saati doldurunca gerçekten oyunu bırak.
- Tiyatro, spor... Ev dışında bir faaliyet bul kendine.
- Fazla vakit geçiriyorsun şikâyeti annenle babandan mı geliyor? Seni eğitmek gibi bir görevleri olduğunu kabul etmek zorundasın. Oyun konsolunu kullanma kurallarını yeniden belirleyin. Ödevlerini vaktinde bitiriyorsan ve vurdulu kırdılı oyunlardan çok kafa çalıştıran oyunlar oynuyorsan emin ol, daha anlayışlı davranacaklardır.

ALTIN KURAL!

Tek bir şeye bu kadar saplanırsan vaktine yazık edersin. Zevk yelpazeni genişlet!

Annemle ya da babamla tek başımayım ve çok ciddi bir sorunum var

Çok zor bir durumda mısın? Annen ya da baban sana kötü davranıyor, hatta tacize mi yelteniyor? Buna suç işlemek denir. Mutlaka birinden yardım istemeli ve kendini savunmalısın.

Kötü muamele gördüğünü mü düşünüyorsun? Kimse sana yardım edemez mi sanıyorsun? Bil ki yanılıyorsun. Ülkemizde

reşit olmayanları (yani on sekiz yaşından küçükleri) her tür kötü davranıştan koruyan yasalar var: Örneğin yetişkinlerin herhangi bir şekilde küçüklerle cinsel temasta bulunması kesinlikle yasaktır. Çocuklara şiddet uygulamak da yasaktır. Böyle durumlarda o seni suçlu çıkarmaya çalışsa da tek suçlu yetişkindir. Kendini korumalısın.

Oyun sırası sende!

Hayattaysa ve görüşüyorsan diğer ebeveynine derdini açabilirsin. Yoksa güvenebileceğin bir yetişkin bulmaya çalış: Sevdiğin bir öğretmen, bir arkadaşının annesi, teyzen, halan ya da durumu annesine anlatabilecek bir arkadaşın.

Canını yakan her kimse seni tehditle susturmaya mı çalışıyor? Sakın kulak asma. Hapis cezası gerektiren bir suç işlediğini biliyor, bu yüzden konuşmana engel olmak istiyor. Kural şu: Eğer seni ilgilendiren bir konuda sır tutmaya zorlanıyorsan o sır senin için iyi değil demektir.

Oyun sırası sende! (devam)

Yardım isteyebileceğin bir büyüğün yok mu? İsmini vermeden fikir danışmak mı istiyorsun? Bunun için telefon numaraları var. Örneğin 155 Polis İmdat ya da Alo Kadın Çocuk ve Sosyal Hizmet Danışma Hattı 183. Ücretsiz arayabileceğin bu numaralarda sana yol gösterecekleridir. Önemli olan taşıdıkça büyüyen bu sırrı içine atmaman, anlatmak çok ağırına gitse bile.

Sana inanmıyorlar mı? Israr et. Elbet sesini duyan biri çıkar.

ALTIN KURAL!

Taşıyamayacağın kadar büyük bir acıyla baş başa kalma.

Canım sıkılıyor...

Yapacak iş bulamıyor musun? 2 yaşında minik bir kardeşin olsa canın bu kadar sıkılmaz mıydı sanıyorsun? O kadar emin olma...

Kardeşlerin olsa canının daha az sıkılacağı kesin. Çünkü kavga etmekten sıkılmaya vakit kalmayabilirdi. İki iki dört, kardeşler ne yapacaklarını bilmedikleri zaman birbirlerine sataşırlar. Kabul et, o kadar da cazip bir tarafı yok bunun, tabii boksta ilerlemek istiyorsan o başka!

Fakat biz iyisi mi şu sıkıntın neye benziyormuş, ona bir bakalım. Havalarda yüzüyor gibi mi hissediyorsun kendini? Yapacaklarını sıraya koymakta zorluk çekiyor musun? Yoksa kafanda zıplayıp duran sorular, sorunlar seni felce mi uğratıyor? İnsan genellikle yüzüstü bırakıldığını hissettiğinde sıkıntı basar. Peki, bu sıkıntıdan faydalanmayı öğrensen nasıl olur? Tamam, söz, git ödevlerini bitir ya da odanı topla demeyeceğiz.

Oyun sırası sende!

Okuldan döndün, arkadaşlarından ayrıldın ve şimdi sessiz sakin evindesin. Fazla mı sessiz geldi? Gürültünün üstüne buna alışmak azıcık vakit alır. Mutlaka yapacak işlerin vardır, en zoru nereden başlayacağına karar vermek. En acil olanların bir listesini yapsan? Boşu boşuna vakit kaybetmezsin o zaman.

Oyun sırası sende! (devam)

Hayal kurmaktan, hayal gücüne kapılıp gitmekten çekinme. Kitap okuyarak, resim yaparak ya da hiçbir şey yapmadan... Zihnini bir an başıboş bırakmak hoş bir duygu, değil mi?

Belki de sıkıntının sebebi, faaliyetlerinin yaşına uygun olmaması. Annenle baban senin artık büyüdüğünü kabullenmekte zorlanıyor olabilirler. Bir tanecik çocukları var, dolayısıyla deneyimli ya da kıyaslama yapacak durumda değiller. Onlara önerilerde bulun, cesaretini toplayıp isteklerini ortaya koy.

İyi bir haber verelim mi? Psikologların dediğine göre sıkılmak çok iyi bir şeymiş. O esnada bir yığın faaliyete kapılıp gitmek yerine kendi kendine sorular sorar, kendinle yüzleşirmişsin. Bu da büyüyüp gelişmene yardım edermiş.

ALTIN KURAL!

Sıkıntının bir anlamı var. Daha öteye geçebilmek için önce bunu kabul et.

Keşke tatilde gençlik kampına gidebilsem

Asıl hoşuna giden grup halinde yaşamak mı? Gençlik kampı denince burun kıvıran arkadaşlarını gördükçe dünyanın çarkı herkese başka dönüyor, diyorsundur içinden.

Annenle baban hep birlikte tatile gitmeyi tercih ediyorlarsa bu aslında iyi bir şeydir, ayrıca birbirinizle çok iyi geçindiğinizi gösterir. Ne yazık ki senin gönlünden geçen aile hayatından biraz uzaklaşmak, gençlik kampı da bunun için biçilmiş kaftan. Ama annenle babanın neden razı olmadığını anlayamıyorsun bir türlü. Evde çok çıtkırıldım, kolayca etki altında kalan biri görüntüsü mü veriyorsun acaba? Yoksa gençlik kamplarıyla ilgili tatsız tecrübeleri mi olmuş? Senin tatilin annenlerinkinden

daha uzun sürer normalde. En iyisi elmayı ortadan ikiye bölmek, başka bir deyişle tatilini ailenle gençlik kampı arasında pay etmek. Geriye bir tek onları ikna etmek kalıyor.

Oyun sırası sende!

Başkalarının her sözüne kanan biri olmadığını göster onlara. Sene boyunca olmadık insanlarla arkadaşlık ettiğini görürlerse gözlerinin önünde olmayacağın gençlik kampında da aynı şeyi yapmandan çekinirler.

Kendileri gençken kampa gitmişler de başlarından tatsız olaylar mı geçmiş? Konuyu aç bakalım. Yirmi, otuz yılda gençlik kampları çok değişti.

Oyun sırası sende! (devam)

Kendine müttefikler bul, arkadaşların gelip kamp hayatını anlatsınlar. Ya da sizinkileri gençliklerinde kampa gidip hoş anılarla dönmüş olan büyüklerle konuştur.

Hiç okul gezisine gittin mi? Bundan fazlasıyla hoşlandığını göster annenlere.

Sizinkilerin tanıdığı ve sevdiği bir arkadaşınla birlikte gitmeye ne dersin?

Adım adım ilerle: Bu sene bir aylığına değil de bir haftalığına gitmek için izin iste. Seneye bir ay için şansını artırmış olursun.

ALTIN KURAL!

Grup halinde tatile gidersen döndüğünde evin sessizliğinin değerini daha iyi anlarsın.

Üç rakamından nefret ediyorum!

Sorun şu ki sen, annen, baban toplamda üç ediyorsunuz ama kompozisyonu karışık bir üç bu.

Biraz matematik yapalım mı? Üç, 1+1+1'dir ama 2+1 de üçtür. Başka bir deyişle ya sen onlara "karşı"sındır ya da onlardan biriyle diğerine "karşı"sınızdır. Sevimli bir durum değil tabii... Karı-kocanın karşısında kalınca kendini kenara itilmiş mi hissediyorsun acaba? Doğru, başka bir ikili kurabileceğin bir kardeşin yok. Bazı tek çocukların anneleriyle çok özel bir bağı vardır. Siz de annenle çok yakınsanız babana karşı bir rahatsızlık duyuyor da olabilirsin.

2+1'i yaşamak da zordur, 1+1+1'i de. Üç kardeşin en büyüğü olan bir arkadaşın vardır mutlaka. O da belki, annesiyle babasının dünya tatlısı iki minik kardeşini daha çok sevdiğini sanıyordur.

Oyun sırası sende!

Böl onları! Annene ya da babana iki kişi yapabileceğiniz faaliyetler öner.

Topla! Arkadaşlarını eve davet etmek için hiç fırsatı kaçırma, annenlerin büyük arkadaşlarıyla buluşmak için ortam yaratmaya çalış.

Aynı düzlemde, aynı kuşaktan üç insan değilsiniz. Seni koruyan, teşvik eden iki büyüğün var, tadını çıkar.

ALTIN KURAL!

Üçlü hayatın içinde kendini ezdirme.

Annemle babam, kızımız olacağına oğlumuz ya da oğlumuz olacağına kızımız olsaydı diye düşünüyor galiba...

Vay canına, emin misin? Sana yansıttıkları bu hayal kırıklığının kendileri farkında bile olmayabilir...

Kız ya da erkek olarak dünyaya gelmek kimsenin elinde değildir. Annenle baban, durumlarından şikâyetçi olduğunu düşündürecek ne yaptılar? Böyle bir şey söylediler mi? Annen erkek olduğun halde sarı saçlarını bukle bukle uzatıyor mu? Ya da bir kızsan baban etek giydiğinde seninle dalga mı geçiyor? Tek

çocuksun diye "hem kız hem erkeği" oynayıp annenle babanın bütün heveslerine çare olmak zorunda değilsin. Baban çift kale maç yapacağı bir oğlu, annen ufak tefek sırlarını paylaşacağı bir kızı olmadığına üzülüyordur belki... Bu bazen birkaç kız ya da erkek çocuğu olan ailelerde de görülebilir. Sizin evde sorun, bu rahatsızlığın tek başına senin sırtına yüklenmiş olması.

Oyun sırası sende!

Hissettiklerini birbirinden ayırmaya çalış. Annenle baban ikide bir kız (ya da erkek) olmanla ilgili yerli yersiz konuşuyorlar mı? Öbür cinsiyetten çocuklar gibi giyinmeye, saçını taramaya ya da faaliyetlerini seçmeye zorluyorlar mı seni? Öyleyse yüz yüze konuşarak öyle yaptıklarında üzüldüğünü anlat.

Konuyu açamıyor musun? İçini dökebileceğin yakın bir büyüğünden (büyükannen, teyzen) yardım iste. Annenle baban kendi hislerinin farkında olmayabilirler. Öyleyse bunun sana ne kadar ağır geldiğini de anlayamazlar.

Oyun sırası sende! (devam)

Acaba hayal gücün fazla mı çalışıyor? Tek olduğumuz için annemizle babamız bizi sevsin diye ne isterlerse yapmaya çalışırız. Ama ne yaparsak yapalım, onların bütün hayallerini gerçekleştiremeyiz. Böyle olduğun için kendini sakın suçlu hissetme!

Şu an kendini nasıl hissediyorsun? İnsanın genellikle sıkıntılı olduğu bir yaştasın. Bedenin dönüşüyor, sen büyüyorsun bu yüzden rahatsızlık hissediyor ve aslında akıllarından bile geçmeyen düşünceleri annenle babana yakıştırıyor olabilirsin.

ALTIN KURAL!

Önemli olan kız ya da erkek olmak değil, iyi insanlar olmak.

Beni yaz okuluna göndermek istiyorlar ama ben istemiyorum!

Bir sürü çocuk yaz okuluna gitmek için yanıp tutuşurken sen alışkanlıklarının değişmesini istemiyorsun anlaşılan.

Bu fikir akıllarına nereden geldi? Başka çareleri mi yok, yoksa grup halinde yaşamanın sana iyi geleceğini, kendine güvenini yerine getireceğini mi düşünüyorlar? Belki onlarla tatile gidersen sıkılmandan korkuyorlardır?

Peki, senin gitmeme sebebin nedir? Yalnız başına rahat olduğun için mi, grup halinde yaşamayı gerçekten sevmediğin için mi? Yoksa "annenle babam beni başlarından atmak istiyor" diye mi geçiyor aklından? Nedeni ne olursa olsun, konuyu açıklığa kavuşturmak gerek.

Oyun sırası sende!

Son okul tatilin nasıl geçti? Eve mutlu döndüysen yaz okulunu sevmemen için bir sebep yok demektir.

Annenle baban bütün yaz çalışıyor ve senin evde kendi kendine idare edemeyeceğini mi düşünüyorlar acaba? Sorumluluk sahibi bir çocuk olduğunu, bütün gün televizyon başında vakit öldürmeyeceğini derhal göster onlara. Evinize yakın spor salonları ya da kurslar var mıymış, onu öğren.

Oyun sırası sende! (devam)

Annenle baban çekingen yapın yüzünden başkalarıyla rahat iletişim kuramadığın için yaz okulunda ısrar ediyorsa iyisi mi konuyu birlikte konuşun. Gerçekten hazır hissetmiyorsan çok büyük sıkıntı çektiğini anlatabilirsin.

Yaz okuluna bir arkadaşınla ya da kuzeninle birlikte gitmeyi teklif et. İki kişi olunca ortama daha kolay ayak uydurursunuz.

Sakın paranoya yapma: Azıcık baş başa kalmak istiyorlar ya da çok fazla işleri var diye annenle baban seni başlarından atmaya filan çalışmaz!

Tamam, anladık, yaz okulunu istemiyorsun. Ama bir haftalığına sevdiğin bir faaliyette yoğunlaşan bir kampa gitmeye hayır demezsin herhalde.

ALTIN KURAL!

Tatillerin nasıl geçirileceği konusunda senin de söz hakkın var.

Annemle babam beni hâlâ bebek sanıyor

Yapmak istediğin şeyler giderek çoğalıyor ama annenle babana bunu anlatamıyorsun bir türlü. Çünkü başka çocuk büyütme deneyimleri yok ama deneyimsizlikte sen de onlardan farklı değilsin!

Bir süredir evdeki kuralların pek değişmediğini mi hissediyorsun? Örneğin sana hâlâ yedi, sekiz yaşındaki gibi davranıldığını? Annenle baban herhalde büyüdüğünü fark etmiyor ya da fark etseler de kabullenemiyorlar. İşin kolay değil, önünde

onlara deneyim kazandıracak bir ağabeyin, bir ablan, sevip okşayabilecekleri minik bir yavruları yok. Fakat sen de onlar kadar deneyimsizsin. Kendi halini sadece arkadaşlarınla, arkadaşlarının anlattıklarıyla kıyaslayarak değerlendirebiliyorsun.

Oyun sırası sende!

Belki bilmiyorsun ama annenle babanı eğitmek senin işin. Fikirlerini, isteklerini söyle onlara. Sorumluluk sahibi bir çocuk olduğunu göster. O zaman içleri rahatlar ve sana bebek muamelesi yapmaktan vazgeçerler.

Diyelim ki onlar sana bebek muamelesi yapıyor, peki sen nasıl davranıyorsun? Annenin kahvaltını ayağına getirmesini bekliyorsan, en ufak bir sorunda hüngür hüngür muslukları açıyorsan, kusura bakma ama "Büyümüyor bu çocuk," derler tabii!

Oyun sırası sende! (devam)

Kardeşin olmayabilir ama annenle babana çoğu arkadaşının nelere hakları olduğunu anlatabilirsin: Okuldan eve kendi başlarına dönmeye, cumartesi günleri gezmeye gitmeye... Fakat hep aynı kişiyi örnek gösterirsen olmaz!

Olumlu düşün. Belki de sizinkiler alt tarafı sana biraz fazla düşkündürler, hepsi bu! Sevilip koklanmak illa ki kötü bir şey değildir. Emin ol, arkadaşların arasında "Ah, keşke bana da böyle davranılsa!" diyenler vardır.

ALTIN KURAL!

Önemli olan artık bebek olmadığına senin inanıyor olman!

Acaba beni evlatlık mı aldılar?

Bütün aile sapsarı, sense esmersin, üstelik senden başka mavi gözlü yok. Ya da doğumunla ilgili hikâyeler biraz tuhaf geliyor belki de. Sen de gerçekten o ailenin çocuğu olup olmadığını merak ediyorsun...

Annenle babanın yaşı epey ileri, üstelik onlara pek benzemiyorsun... Üstüne üstlük kardeşin de yok. Bu yüzden sen de kim olduğunu sorgulamaya mı başladın? Öncelikle şunu bilmelisin ki binlerce tek çocuğun (ayrıca kardeşi olan bazı çocukların) kafasını kurcalayan sorular bunlar. Hatta tam kökenlerini merak edecek yaştasın desek yeri var. Galiba insan büyüdükçe kendini anne-babasından giderek daha farklı hissettiği için

oluyor bu. O kadar ki bazen başka bir yerden gelip gelmediğimizi merak edebiliyoruz.

Bu yetmiyormuş gibi bu sıralar annenlerle sık sık tartışıyorsanız kendine başka bir aile uydurmak istiyor da olabilirsin. Seni hayallere sürükleyen romantik bir hikâye yaratıyor, bu sayede en azından zihninde başka bir yere kaçabiliyorsundur.

Oyun sırası sende!

Bu fikri bir türlü aklından atamıyorsan ilk iş anne-babanla konuşmalısın. Çok nadir olur ama -çünkü aileler çocuklarına evlat edinilmiş olduklarını genellikle çok erken yaşta söylüyorlar artık- olur da haklı çıkarsan annenle baban da bir fırsat yakalamış olur (belki konuyu nasıl açacaklarını bilemiyorlardır).

Sonuç olarak içinden böyle şeyler düşünmeye hakkın var. Bu seni bunalıma sokmuyorsa hatta komiğine gidiyorsa ne sakıncası olabilir?

Oyun sırası sende! (devam)

Bütün çocukların fantezileri yani inandıkları hayalleri vardır. Bazıları istenmeyen çocuk olduğunu varsayar, bazıları anne-babasının kız değil de erkek çocuk istediğini, bazıları da sırf o doğdu diye evlendiklerini sanır... Sen de evlatlık olduğuna inanıyorsun. Fanteziler bir değil, bin değil!

Anne-baban konuşmazsa araştırmaya devam et: Aile albümlerinize bak, büyükannenlere sor, bebeklik fotoğraflarını ara. Ama dikkat et, şüphelerinin altından bir aile sırrı çıkabilir. Geçmişi kurcalarken senden saklanmış bambaşka bir gerçeği ortaya çıkarabilirsin. Ne istediğine karar vermek sana düşer ama genellikle bilmek bilmemekten iyidir!

ALTIN KURAL!

Nasıl doğduğumuzu merak etmemiz normaldir. Bilmek, bir haktır.

Annemle yaşayan bir tek çocuğum ama babamın başka çocukları var... Ah, benim dertli başım!

Dert mi? Emin misin? Baba-anne-iki küçük kardeş üçgeninde sıkışmış olan arkadaşların büyük olasılıkla hayatına gıpta ediyordur... Ne de olsa birtakım iyi tarafları var...

Tek bir isteğin var: Anne, baba, mümkünse bir ya da iki kardeşten; neden olmasın bir de köpekle kuştan kurulu klasik bir ailede yaşamak.

Ne yazık ki bambaşka bir hayat yaşıyorsun: Birincisi kardeşin yok, ikincisi anneni ya da babanı başka çocuk/çocuklarla paylaşmak zorundasın. Kısacası hem tek çocuk olmanın hem de babanın evlenmesiyle kurulan ikinci bir ailenin bütün olumsuzlukları omzuna binmiş gibi geliyor. Fakat eğri oturup doğru konuşalım, bu durumdan niye bu kadar şikâyetçisin? Anne-baba-çocuklardan oluşan "geleneksel" bir ailenin içine girdiğinden beri, tek çocuk olmak sana iyice katlanılmaz gelmiş, yaralarına iyice tuz basılmış olabilir. Bu yüzden annenle babanın neden ayrıldığını da sorgulamaya başlamışsındır. Belki de şu an kendini suçlu görüyor bile olabilirsin. Baştan sona yanlış olsa da "Suç bende," diyorsundur, "annemle babamda başka çocuğa heves bırakmadım." Annenle babanın son derece kişisel bir kararından yanlış yere kendini sorumlu tutuyorsundur.

Oyun sırası sende!

Olumlu bakalım. Farklı ve birbirini tamamlayan bu iki aile yapısında gelişebilir, aile hayatının tekdüzeliğinden kurtulabilirsin. Bunu bir nimet say...

Oyun sırası sende!

Babanla yaşayan çocuklarla bağlarını kuvvetlendir. Yaşlarına göre sohbet açmaktan, birlikte gezmeyi teklif etmekten, kitap değiş-tokuşu yapmaktan çekinme... Soğuk davranmazsan çok güçlü bağlar kurabilirsiniz.

Kendini sakın suçlu hissetme! Annenle baş başa kaldığında bu duyguya kapılıyorsan belki babanın aile hayatından içten içe hoşlanıyorsundur. Diğer çocuklarla geçirdiğin zamanların keyfini çıkarmaya bak. Annenle geçireceğin huzurlu, sakin anların kıymetini daha iyi bileceksin!

ALTIN KURAL!

Tek başımıza ya da başkalarıyla birlikte,
yaşasın değişiklik!

Keşke bir hayvanım olsa ama annemler istemiyor...

Büyüyorsun. Bu saatten sonra bir kardeşin olmayacağını, annenlerin bir çocuk evlat edinmeye de niyetli olmadığını fark ediyorsun. Oysa yanına arkadaş istiyorsun. Gelgelelim, annenle baban olur demeden eve hayvan almak kolay değil.

Söyle bakalım, neler oluyor? Şefkate mi ihtiyacın var? İçini dökebileceğin birine? Kendini çok mu yalnız hissediyorsun? Her ne kadar iyi bir arkadaşın yerini tutmasa da hayvanların bazen insana sırdaşlık ettiği, iyi geldiği doğrudur... Okuldan

eve geldiğinde bir karşılayanın olması gerçekten keyiflidir, hele bir süre yalnız kalmak zorundaysan. Ne var ki eve hayvan alıp almamak bütün aileyi ilgilendiren bir karardır. Yavrucağa tatillerde bakacak birini bulmak, eğer bir köpekse akşamları gezmeye çıkarmak, kediyse kumunu değiştirmek, kanepeye yapışan tüylerini temizlemek demektir. Bazı ailelerdeki alerji meselesi de cabası... Kısacası bütün ikna gücünü kullanman gerekecek!

Oyun sırası sende!

Gerçekçi olalım: Örneğin labrador cinsi bir köpek, şehrin ortasındaki minicik evinizde hiç mutlu olmaz. Sizin koşullarınızda yaşayabilecek hayvanları öğren: Hamster, cüce tavşan... Hatta evdekiler evet derse neden olmasın, bir çinçilla! Kafesi temizlemek de senin işin, unutma sakın.

Oyun sırası sende! (devam)

İsteğini güzelce anlattın mı? Annenlerin niye hayır dediğini biliyor musun? Esnek davran ve farklı seçenekler ortaya koy. Köpek almanı kabul etmiyorlarsa belki kediye ses çıkarmazlar...

Hayvan bakmak mı istiyorsun? Komşularına onlar yokken hayvanlarına göz kulak olmayı teklif et. Çok istekli ve sorumluluğunun bilincinde olduğunu annenlere göstermek için çok iyi bir yol bu.

Hayvan isteğinin altında belki de bir boşluk duygusu yatıyor. Okulda, spor kulübünde, tiyatro atölyesinde yeni arkadaşlar edinip bu boşluğu doldurmak için hiçbir fırsatı kaçırma.

ALTIN KURAL!

Hayvan beslemek müthiş zevklidir ama sorumluluğu da bir o kadar ağırdır.

Annemle babama niye başka çocukları olmadığını sormaya çekiniyorum

Bir tek çocuk olarak halinden memnun değilsin. "Acaba gizli bir sebebi mi var?" diye soruyorsun kendine.

Annenlere niye tek çocuk olduğunu sormaya cesaret edemediğine göre, bunun çok ağır bir nedeni olduğunu düşünüyor olmalısın. Korktuğun tam olarak nedir? Sağlık sorunu, maddi sorunlar ya da daha beteri... Sizinkilerin çocukları sevmiyor

olması mı? Her ne olursa olsun bu soru sende öyle bir kaygı uyandırıyor ki işin aslını öğrenme isteğini bile bastırıyor. Tek çocuk olmanın senin suçun olduğunu bile hissediyor olabilirsin (yanlış tabii). Kafandaki soruları işte bu yüzden bir türlü dile getiremiyorsun. Fakat yanıt istiyorsan tek çaren soruları sormak. Hadi bakalım, arkanda biz varız!

Oyun sırası sende!

Canını sıkan şeyleri birbirinden ayırmaya çalış. Neden cesaret edemiyorsun? Konuşulmaması gereken bir konu gibi mi geliyor? Daha önce deneyip rahatsız olduklarını mı hissettin? Belki annenle baban üzülmeyesin diye bazı şeyleri senden saklamışlardır. Rahatsızlıkları da bundandır.

Acaba hayal gücün sana oyun mu oynuyor? Annenle baban gerçekten sorularından rahatsız mı oldular, yoksa sadece özel hayatlarından bahsetmeyi mi sevmiyorlar?

Oyun sırası sende! (devam)

Gerçekten bu sorunu aklından atamıyorsan, çok büyük bir rahatsızlık duyuyorsan, belki aileden başka biri ya da yakın bir arkadaşları sana cevap verebilir; en azından annenle babana bu konunun seni çok huzursuz ettiğini söyleyebilir.

Bu soruyu sorduğun anda, aynı zamanda annenle baban arasındaki özel ilişkileri de sormuş oluyorsun ve işin o kısmı seni hiç ilgilendirmez. Karı-koca ilişkilerine karışmış gibi mi hissediyorsun? Öte yandan, çekirdek ailenizin kuruluşuyla ilgili sorular sormak ayıp değil...

ALTIN KURAL!

Bazı sorular zor ama gereklidir.

Benimle entel dantel diye dalga geçiyorlar

Yalnız olduğun için okumaya meraklı, yaşıtlarından çok büyüklerle konuşmaya alışıksın. Bu sayede bir sürü bilgi ediniyorsun.

Tek çocuklar sahiden de genellikle okulda başarılıdır. Hep içlerinde oldukları için büyüklerin sorularına cevap vermeye çok alışıktırlar. Sınıf sonuncusu olup bunu marifet sayan çocuklar kıskanmasın da ne yapsın? Onlar da seninle süper zekâ, entel dantel diye dalga geçmeye başlarlar... Aslında bu kötü bir şey değildir (hatta bu sözleri iltifat sayanlar da var) ama anlaşılan senin ağırına gidiyor.

Oyun sırası sende!

İyisi mi sineye çek. Aslında bu demek ki her şeyi iyi anlıyorsun, büyük olasılıkla çok iyi okullarda okuyacaksın, güzel bir işin olacak. Çatlak muamelesi görmekten daha iyi değil mi?

Bir kenara atıldıysan neden sana düşmanlık gösterildiğini anlamaya çalış: Acaba bildiklerini anlatırken ukalalığa mı kaçıyorsun? Sürekli kitaplarının ardına sığınmak bazen burnu büyüklük olarak algılanabilir.

Aklını çalıştırıp diğer yeteneklerini göster: Spor yeteneğin, en komik fıkralar... Bilgilerinden başka şeylerle kendini ortaya koy.

Sınıftakilerle kaynaşamıyor, dünyalarını benimseyemiyor musun? Belki bir psikologla görüşmelisiniz. İhtiyaç duyulursa bir zekâ testi yapabilir, hatta gerekirse daha iyi anlaşabileceğin çocuklarla birlikte okuman da sağlanabilir.

ALTIN KURAL!

Aslı olmayan bu iğneleyici söz, sahici bir iltifata dönüşebilir.

Benden büyüklerle daha iyi anlaşıyorum

Tek çocuklar ister istemez yetişkinlerin dünyasıyla çok haşır neşirdir. Bundan dolayı bazen gerçek yaşınla kendini hissettiğin yaş aynı olmayabilir.

Anne-babanla baş başa gevezelik etmeye, arkadaşlarının sohbetlerine ortak olmaya alışıksın. Bilirsin, "büyüklerin" konuşmaları işte! Acaba bu yüzden yaşıtlarının sohbetleri sana anlamlı gelmiyor olabilir mi? Öte yandan büyüklerle birlikte

olmak gururunu okşuyor da olabilir. Bazen yaşıtlarımızdan geride olduğumuzu hissettiğimizde bizden büyüklerle arkadaşlık etmek iyi gelir. Gelir gelmesine fakat ufacık bir sorunumuz var: O da okulda ister istemez yaşıtlarınla birlikte olacak olman.

Oyun sırası sende!

- **Kendine güven, sürekli büyüklerden destek ve onay bekleme.**
- **Henüz seni ilgilendirmeyen olaylara ortak olmamaya dikkat et. On iki yaşındaki bir insan on altı yaşındakilerin bazen yaptığı gibi diskoteğe gidemez, hafta sonu arkadaşlarıyla tatile de çıkamaz.**
- **Burnu büyüklük etmemeye dikkat et. Hayır, bütün yaşıtların hiçbir şeyden anlamayan bebekler değil!**

ALTIN KURAL!

Büyümek için acele etme.

Annemle babam kavga ettiğinde hakemlik benim üstüme kalıyor!

Anneyle babanın kavga etmesi her zaman can sıkıcıdır. Hele karşılarında bir tek sen varsan. Fikrini söylesen bir türlü söylemesen bir türlü...

Ailenin tek çocuğu olarak senin için sorun annenle baban arasında anlaşmazlık çıktığında destek alacağın, kaygılarını paylaşabileceğin, biraz geride durmana yardım edebilecek birinin olmaması. Sen zaten evin havasına karşı çok duyarlısın ve havanın elektriklendiğini hemen anlıyorsun. Dolayısıyla kavga patladığı zaman hemencecik kendini bir hakem sandalyesinde bulup puanları hesaplamaya başlıyorsun.

Kavgaları anlatır mısın? Annenle babanın normal konuşma şekli mi bunlar? Çatışmaya karışmaya, sorulsa bile fikrini söylemeye kesinlikle mecbur değilsin. Kendini tutamayıp karışmak istemiyorsan ortamdan uzaklaşmaya bak. Taraf tutman işleri iyice karıştırmaktan başka şeye yaramaz.

Yoksa bunlar çok şiddetli, ciddi ve sürekli tekrarlanan kavgalar mı? Orada kalıp anneni ya da babanı diğerine karşı korumak zorunda mı hissediyorsun kendini? Eğer öyleyse acilen güvendiğin bir büyüğüne içini dökmelisin. Annen ya da baban şiddet görüyorsa korunması gerekir ama bu senin görevin değil. Bunun için yasalar var.

Oyun sırası sende!

Hakemlik senin işin değil. Aile hayatı, çocukların puanları saydığı bir boks maçı değildir. Havayı elektriklendiren konuyla bağlantını kes. Odana sığın, müzik dinle, eline bir kitap al ya da bir arkadaşına git.

Oyun sırası sende! (devam)

Sakın taraf tutma. Olayları kimin haklı kimin haksız olduğuna karar verecek kadar bilmiyor olabilirsin.

Hakemlik yapmak aynı zamanda yetişkin rolü yapmak demek. Kesinlikle oynamaman gereken bir rol!

Annenle baban belki şu sıra zor bir dönemden geçiyordur. Kavga yatıştıktan sonra bunun sana çok ağır geldiğini, aralarında kalmak istemediğini söyle onlara.

ALTIN KURAL!

Kavga hayatın tuzu biberidir, tadında kalmak koşuluyla.

Annemle babam beni fazla seviyor

Fazla sevmek mi? İnsan kendi çocuğunu nasıl fazla sevebilir? Galiba söylemek istediğin senden başka hiçbir şeyle ilgilenmedikleri. Bak, bu ağır geliyor olabilir.

Annenle babanın seni haddinden fazla sevdiğini düşünüyorsan aslında senden yani biricik yavrularından başka hiçbir şeyle ilgilenmedikleri hissine kapılmış olabilirsin. Anne-babanın gözünün senden başka bir şey görmemesi de zordur doğrusu. Ters bir adım attın, okulda kötü bir not mu aldın? Hemen suratları asılır, gözleri dolar. Sen de kendini suçlu hissedersin.

Gelgelelim "fazla sevmek" ne demek oluyor? Sevginin fazlası olmaz (çünkü insan sevilmeye doyamaz) bu daha çok gözlerini senden ayırmıyorlar anlamına gelir. Kimlerle görüştüğünü, neler okuduğunu denetliyor, onlar olmadan dışarı adımını bile attırmıyorlar mı? Demek ki annenle baban aşırı korumacı davranıyorlar. Büyüdüğünü kabullenemiyor, seni serbest bırakamıyorlar. Annen evin dışında çalışmıyorsa bu da aşırı üstüne düşmesine sebep olabilir. Sorun şu ki böyle davranmaya devam ederlerse sonunda onlar olmadan kendi başının çaresine bakamayacağını zannetmeye başlayabilirsin. Bu da çok tatsız olur, değil mi?

Oyun sırası sende!

Annenin arkadaşlarının önünde "minik civcivim" deyip seni şapur şupur öpmesinden rahatsız mı oluyorsun? Baban "senin için bütün yaptıklarımızdan sonra..." gibisinden duygu sömürüsü mü yapıyor? Bu kadarının fazla geldiğini anlatmaya çalış. Sevildiğine seviniyorsun ama bu kadar pışpışlamasalar iyi olur.

Elmalarla armutları karıştırma: Sevilmek büyük bir şanstır. Sorun daha ziyade haddinden fazla denetim altında tutulman, sebebi de senin için korkuyor olmaları. Böyle davranmalarının nedeni seni tam anlayamadıklarını hissetmeleri olabilir. Arkadaşlarını, yapmayı sevdiğin şeyleri anlatarak içlerini ferahlatmaya çalış.

Oyun sırası sende! (devam)

Sizinkilerin mutsuz olduğunu, senin görevinin de sevgi açığını "kapatmak" olduğunu mu hissediyorsun? Onlara destek olman önemli elbette ama boyunu aşmamak kaydıyla. Annenlerin her şeyi senden beklediği hissinden kurtulamıyorsan aileden güvendiğin başka birilerine anlat bunu. Belki size aracılık ederler. Bilmeleri önemli.

ALTIN KURAL!

Her ne olursa olsun, sevilmek gibisi yok!

"Nasıl Baş Etsem?" dizisindeki diğer kitaplar

Annemle Babamın Boşanmasıyla Nasıl Baş Etsem?
Stéphane Clerget & Bernadette Costa-Prades

Genç Kız Olmakla Nasıl Baş Etsem?
Emmanuelle Rigon & Bernadette Costa-Prades

Erkek Olmakla Nasıl Baş Etsem?
Jacques Arènes & Bernadette Costa-Prades

Bedenimle Nasıl Baş Etsem?
Marie Bertherat

Okulla Nasıl Baş Etsem?
Roland Beller & Bernadette Costa-Prades

Emmanuelle Rigon
Marie Auffret-Pericone

Klinik psikolog ve psikanalist Emmanuelle Rigon ile gazeteci Marie Auffret-Pericone uzun zamandır çocuklar ve gençler üzerine araştırma yapıyor. Bu kitapta, ailenin tek çocuğu olmanın getirdiği zorluklarla başa çıkmaya yardımcı olacak tavsiyelerde bulunuyorlar.

Kitapla ilgili düşüncelerim:

.....

.....

.....

www.cancocuk.com
cancocuk@cancocuk.com