

NİHAN KAYA

BÜTÜN
ÇOCUKLAR
İYİDİR



ithaki

İÇİNDEKİLER

Sunuş.....	9
Ben Çocuğum	13
Ayşe Bugün Oyun Oynamak İstemiyor.....	16
Yanlış His Yoktur	17
Hisler, Nedenleri Bulunsun Diye Oradadırlar.....	19
Ayşe, Pamuk'u Taciz mi Ediyor?.....	21
Taciz Nedir?.....	22
Nihan, Muhallebi Yanaklı Çocuğu Kovalıyor.....	24
Defne Bamyaya Yemek İstemiyor.....	25
Defne Nohutu Yutmak Zorunda mı?.....	26
Defne Bu Sefer Bamyayı Yer mi?	27
Defne, Yemeğini Tabağına Kendisi Alıyor	28
Defne Tabağındakileri Bitirmeli mi?	30
Çocuk, Anne ve Baba Birbirlerinden Farklı İnsanlardır	32
Ali, Pusetine Oturmalı mı?	34
Bana Karşı Hatalı Davranıyorlar mı?.....	35
Şebnem Yürümek İstiyor.....	37
Mete, O Tişörtü Giyince Neden Huzursuz Oluyor?	38
Saygı Nedir?.....	40
İki İnsan Arasında Küçük Olanı Korumalıyız.....	41
Öncelik Her Zaman Çocuğundur	43
Yasak Bilgi Yoktur.....	45
Kendimi İfade Etmem Yasaklanamaz.....	47
Neden Kusursuzum?	49

Neden Utanırız?	51
Leyla, Öğretmeninin Ona Taktığı İsimden Hoşlanmadı	52
Leyla, Yemeğini Hızlı Yemek İstemiyor	54
Leyla Okula Gitmek İstemiyor.....	56
Can, Otobüste Yer Vermeli mi?	57
Eve Giren Kuş.....	59
Pencereye Konan Serçe	61
Demir Uyumalı mı?	62
Sevgili Çocuk	64

Çocuklara,

Ve yetişkinlerin içindeki çocuklara,

*Haklarımızı hep aklımızın bir köşesinde tutalım ve
sık sık yeniden hatırlayalım diye.*

Ben ocuğum

Ben ocuğum. Annemle babam beni bu dünyaya davet ettiler ve geldim. Bir çocuğu dünyaya davet eden herkes, onu beslemekle, giydirmekle, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılaşmakla yükümlüdür. Ben hiç kimseye borçlu doğmadım. Ne anne-babam ne de bir başkası benimle “Annen seni dokuz ay karnında taşıdı, annen seni emzirdi, annenin sütünü ona borçlusun,” gibi cümlelerle konuşabilir. Ben hiç kimseye borçlu doğmadım. Ama annemle babam, bana borçlular. Sofralarındaki yemeği benimle paylaşmak zorundalar.

Ben ocuğum. Kusurum yok. Olumlu olumsuz herhangi bir şey hissetmekte özgürüm. zlebilirim, fkelenebilirim, korkabilirim, herhangi bir şeyden memnun olmayabilirim. Hislerimi ve düşüncelerimi ifade etme hakkım var.

Ben ocuğum. Yaşım yok. Var olduğum tüm anlar boyunca yine ocuk olarak kalırım. Bazen ocuk olmamın yanına başka sıfatlar eklenir. Yetişkin, ebeveyn, ğretmen, mimar, mühendis olurum. Yönetici, gazeteci, garson, avukat olurum. Ama bir yandan da ocuğumdur. Çünkü herkes çocuktur. Üstelik, ocuk, en değerli yanıdır herkesin. ocuk olarak

haklarımın ve en güçlü taraflarımın farkında olmam, bu yüzden önemli.

Ben çocuğum. Öğrenebilirim, değişebilirim, gelişebilirim. İşte bu, en güçlü tarafım benim. Bugün en sevdiğim renk mavi. Yarın yeşil olabilir. Bugün bazı konularda bazı düşüncelerim var. Yarın bunlar değişebilir ve daha farklı düşünebilirim.

Ben çocuğum. Ve güzelim. Saçlarım bazen sarı, bazen siyahtır. Tenim bazen koyu, bazen açıktır. Ellerim yaşlılarımınkine göre bazen iri, bazen ufaktır. Gözlerim her renktedir. Bazen zayıf, bazen şişman olurum. Bazen uzun, bazen kısa olurum. Bedenim çeşit çeşit, her şekildedir. Ben çocuğum. Her şekilde, her bedende güzelim. Hatta, güzel, benim.

Ben çocuğum. Bazılarının benden daha güzel, bazılarının benden daha akıllı olduğuna inanan insanlar var. O insanlara bazı şeyler yanlış öğretilmiş. Onlar, bu gerçeği bilmiyor. Ama fark etmez, ben yine de bu hâlimle güzel, bu halimle akıllı, bu hâlimle kusursuzum.

Ben çocuğum. İlgi duyduklarım değişir. Bazen resme, bazen müziğe ilgi duyarım. Bazen kıtalara, dünya üzerindeki sulara ve topraklara, bazen deneylere ilgi duyarım. Bazen sporda, bazen sanatta kendimi güçlü hissederim. Bazen sayılarda, bazen sözcüklerde beceri gösteririm. Aynı konuda bile farklı farklı beceriler gösteririm. Dünyada kaç çocuk varsa o sayıda beceri vardır. Zekâm ve yeteneklerim bana özeldir. Ölçülemez ve bir başkasıyla kıyaslanamaz.

Ben çocuğum. Kendimle ilgili bilmediklerim, bildiklerimden fazla. Her insanın kendisiyle ilgili bilmedikleri, kendisiyle ilgili bildiklerinden fazladır ve bu bilinmeyenler, kaç yaşında olursak olalım, içimizdeki çocukla ilgilidir. İçimdeki çocuğu dinlemeyi öğrenirsem, içimdeki çocuk konuşabilir.

İçimdeki çocuk, ben onu ne kadar iyi dinlersem o kadar iyi konuşur, kendisini o kadar iyi ifade eder. İçimdeki çocuk konuşursa, kendimle ilgili bilmediğim şeyleri öğrenebilir, keşfedebilirim.

Ayşe Bugün Oyun Oynamak İstemiyor

Bugün Ayşe'nin canı sıkkın. İçinden bir şey yapmak gelmiyor.

Öğretmenleri “Haydi, şimdi boya kalemlerimizi çıkartalım!” dediğinde o sessizce oturmaya devam etti. Kollarını bağlamak ve bacaklarını bir ileri bir geri sallamak istiyor sadece. Herkes bir şeyler yaparken o, sandalyesinde öylece oturuyor.

Eren Ayşe'ye “Yeni uçurtmam çok güzel,” dedi; “Bahçeye çıkalım ve onu birlikte uçuralım.” Ayşe “Hayır,” diye cevap verdi; “Ben burada oturmak istiyorum.”

Sonra Zeynep ve Melis Ayşe'nin yanına geldiler: “Evcilik oynuyoruz. Bize katılsana!”

Ayşe, “Oyun oynamak istemiyorum. Ben burada oturacağım,” dedi.

Sizce Ayşe oyun oynamayı istememekte haklı mı?

Yanlış His Yoktur

Yanlış his diye bir şey yoktur. Var olan bütün hisler doğrudur. Ben bir şey hissediyorsam eğer, o his yanlış olamaz. Üzülebileceğimi, öfkelenebileceğimi, korkabileceğimi, bana sunulan bir şeyden memnun olamayabileceğimi söylemiştim. Eğer ben üzülüyor, öfkeleniyor, korkuyor, herhangi bir şeyden rahatsız ya da şikâyetçi oluyorsam ve bu hissimi ifade etme hakkıma saygı duyulmuyorsa, orada bir sorun vardır. Çünkü hislerim, bana kendimle ilgili bir şeyleri söylemek için oradadırlar. Hislerimi tanımazsam kendimi de tanıyamam. Hislerimi tanımazsam, içimdeki çocuğun konuşmasını engellemiş olurum.

Hiçbir his yersiz değildir. Olumlu, olumsuz bütün hislerimin farkına varmam, hiçbir hissimden dolayı rahatsız olmamam, hiçbir hissimden utanmamam gerekir. Birileri bana o ya da şu şekilde hissettiğim için kendimi kötü, suçlu hissettiriyorsa bunun da farkına varmalıyım. O kişilerin bu konuda bana karşı hata ettiklerini bilmeliyim. O kişiler, aslında benim hislerimden değil, kendi içlerindeki çocuğun olumsuz hislerinden rahatsızlar. Ancak bunu bilmiyorlar, onları ra-

hatsız eden şeyin benim hislerim olduğunu sanıyorlar. Kendi hislerinden rahatsız olmayan kimse, bir başkasının hissinden de rahatsız olmaz. Oysa bir insanın hissinden rahatsız olmak, bu hissi yasaklamak, birine “Bunda üzülecek bir şey yok, bunda korkacak bir şey yok, bunda kızacak bir şey yok, o kişiye kırılmaman gerekir,” gibi cümlelerle konuşmak duygusal istismardır.

Hislerimin varlığı her zaman, olması gerektiği gibidir. Hislerimin yoğunluğu da her zaman olması gerektiği gibidir. Kendilerine bazı hisleri yasaklayan kimseler, bazen de başkalarının hislerinin *şiddetinden* rahatsız olurlar. “Bunda *bu kadar* üzülecek bir şey yok, bunda *bu kadar* korkacak bir şey yok, bunda *bu kadar* öfkelenecek bir şey yok, bunda *bu kadar* kırılacak bir şey yok, abartıyorsun.” gibi cümlelerle konuşurlar. Bu gibi cümleler, istismardır. Bizimle böyle konuşan biri, hislerimize saygı duymadığı gibi hislerimizin şiddetine de saygı duymuyordur. Eğer biri bizimle böyle konuşursa, bunun yanlış olduğunu bilmeliyiz.

Hislerimiz, biz onları sahiplenelim, onları anlayalım diye vardır. Hislerimizin varlığından ya da ölçüsünden rahatsız olursak, kendimizi tanıyamayız. Hislerimizi ezmek, yok saymak, içimizdeki çocuğun geri çekilmesine neden olur. İçimizdeki çocuk kendisini rahat, özgür ve mutlu hissetmezse, biz de mutlu olamayız.

Hisler, Nedenleri Bulunsun Diye Oradadırlar

Eğer kendimi herhangi bir şekilde kötü; üzgün, korkmuş, öfkelenmiş hissettiğimi fark edersem, bu hissimin nedenini bulmak işlerimi kolaylaştırabilir. Zaten hisler, nedenleri bulunsun diye vardır. Bizi o nedenlerin izini sürmeye çağırırlar.

Bir hissini direkt olarak kötü bir davranışa neden olduğu doğru değildir. Eğer hislerimi bilir, anlar, nedenlerini bulursam, o ya da bu şekilde davranmakta özgür olurum. Davranışımı seçme özgürlüğü ve iradesi bana aittir. Hislerimi ne kadar tanır ve anlarsam, kimilerinin “kötü” ya da “yanlış” dediği bazı davranışlar yerine başka davranışlar seçmekte o kadar özgür olurum. O ya da bu şekilde davranma irade mi elimde hissedebilmem için, hislerimle yüzleşebilmem önemlidir.

Bazen, birinin bana yaptığı bir şeyden dolayı kötü hissedebilirim. Kimin hangi davranışının bende hangi hisse neden olduğunu fark etmem önemlidir. Bir davranış beni rahatsız ediyor, üzüyor, incitiyorsa, kendimi o davranışa karşı korumam gerekir.

Bundan yıllar önce, İngiltere'ye ilk taşındığımda, panolarda karşıma sıklıkla çıkan bir sözcük keşfettim: “Harassment”. “Harassment”ı Türkçeye “taciz” olarak çevireceğim. Okulda ve başka birçok yerde duvarlarda asılı afişlerde hep bu sözcük geçiyordu. Bir gün İngiliz arkadaşım Megan ile okulda yürürken şöyle bir afiş gördüm: “Are you harassed? Call us!” Yani: “Seni taciz mi ediyorlar? Bizi ara!”

Megan'a tacizin ne demek olduğunu sordum. Megan “Mesela sen birinin seni aramasını istemiyorsan ve o yine de seni arıyorsa, bu tacizdir,” dedi.

Bu cümle üzerine hâlâ düşünürüm. Çünkü bu cümleyi duymadan önce, bazı kimselerin beni aramasından ne kadar rahatsız olduğumu hiç fark etmemiştim. Biri beni aradığında ve ben o beni aradı diye mutsuz olduğumda, sorun bende sanıyordum. Bu yüzden, kişinin beni ben istemediğim halde arama hakkı olduğuna inanıyordum farkında olmadan. Arandığımda mutsuz olduğumu kendime tam anlamıyla itiraf edemiyor, mutsuzluğumu bastırıyor ve sanki bu hissim yokmuş gibi davranıyordum. Bu cümle, mutsuz olma hakkımın olduğunu ve ayrıca, beni mutsuz eden davranışlara karşı kendimi koruma hakkımın da olduğunu fark etmemi sağladı.

Ayşe, Pamuk'u Taciz mi Ediyor?

Ayşe'nin Pamuk isminde bir kedisi var. Pamuk, kocaman bir tüy yumağı. Pamuk dünyanın en yumuşak yastığı gibi. Ayşe bu yüzden Pamuk'a sarılmayı çok seviyor. Pamuk'u yakalayınca bırakmıyor. Onu kollarında sıkı sıkı tutuyor, seviyor, mıncıklıyor. Pamuk serbest kalmak için çaresizce çırpınıyor. Ama Ayşe Pamuk'un gitmesine izin vermiyor.

Pamuk, Ayşe'yi görünce artık kaçıyor. "Kaçma!" diye bağırıyor Ayşe Pamuk'un ardından; "Kaçma! Buraya gel! Seni seveceğim!"

Pamuk, Ayşe onu bulamasın diye koltuğun altına saklanıyor. Ayşe okula gidene kadar oradan çıkmıyor. Ayşe'nin okuldan geldiğini duyunca yıldıırım hızıyla arka odalara koşuyor.

Annesi Ayşe'ye "Senin içinden sarılmak gelmeyince ben sana sarılmıyorum," dedi; "Duygularına saygı gösteriyorum. Sen istemediğin halde sana sarılısam, seni  psem kötü olmaz mıydı?"

Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz? Pamuk, bir yastık değıl. Ayşe Pamuk'u taciz mi ediyor?

Taciz Nedir?

Birinin bizi aramasını istemiyorsak ve o bizi arıyorsa, birinin bize dokunmasını istemiyorsak ama o bize dokunuyorsa, bu, tacizdir. Karşımızdaki kişi en yakınımız, sözgelimi annemiz, babamız, ağbimiz, ablamız, kardeşimiz, dedemiz, teyzemiz, amcamız bile olsa, bize yapılan davranışı gerçekten isteyip istemediğimizin muhakkak farkında olmalıyız.

Ben bunun farkında olabilmek için küçük düşünce egzersizleri yapıyorum. Kendimi nedenini bilmediğim şekilde mutsuz ya da rahatsız hissettiğimde “Hangi sebeple böyle hissediyorum?” diye düşünüyorum. Biri herhangi bir şey söylediğinde ya da yaptığında, kendime “Bu söz/davranış beni bir şekilde üzüyor, incitiyor, rahatsız, huzursuz ya da mutsuz ediyor, korkutuyor mu?” diye soruyor, sorunun cevabını kendi içimde tartıyorum.

Hislerim, beni hep doğru yönlendiriyorlar. Nasıl hissettiğimi bulunca, durum hakkında ne düşüneceğimi de buluyorum yavaş yavaş.

“Bu söz/davranış bana kendimi değersiz hissettiriyor mu?” kendime sorduğum bir başka önemli soru; çünkü hiç

kimse kendisini değersiz yahut bir başkasından daha aşağı hissetmemeli. İşte bu nedenle, bana kendimi değersiz hissettiren bir söz ya da davranış doğru olamaz. Bütün insanlar eşittir. Bir insan kendisini bir başka insanın yanında ondan daha güçsüz, çaresiz, daha az hak sahibi hissediyorsa, bu, orada bir sorun olduğunun kanıtı.

“Taciz” sözcüğü, “istismar” dediğim şeyle aşağı yukarı aynı anlama geliyor. Fiziksel taciz ve duygusal taciz arasında da net bir fark yok. Biri bana benim istemediğim şekilde dokunuyorsa, bu, fiziksel tacizdir. Biri, bakışlarıyla, sözleriyle, davranışlarıyla beni üzüyor, duygularımı incitiyorsa, buna da “duygusal taciz” diyebiliriz.

“Taciz”, ister fiziksel olsun ister duygusal, sınırlarımızla ilgili. Bana ben istemeden dokunan kişi de, bana beni incitecek şeyi söyleyen kişi de sınırlarımı ihlal etmektedir. Bu nedenle, sınırlarımın farkında olmam önemli. Sınırlarımı koruyamazsam, kendimi de koruyamam ve başkalarının beni üzmesine izin verebilirim.

İster çocuk olsunlar ister yetişkin, kişilerin dokunulma hakkı vardır. Hiç kimse, bana benim iznim olmadan dokunamaz. Hiç kimse, benim iznim olmadan, bedenime zorla bir şey yapamaz. Birinin bana ben istemeden dokunması hâlinde kendimi savunma, beni rahatsız eden bu davranışı reddetme, başıma gelen şeyi başkalarına anlatma hakkım engellenemez. Bu haklarımı engelleyen kişiler suç işlemektedir. Bütün haklarım Türk Ceza Kanunu ve Dünya Çocuk Hakları Bildirgesi tarafından, hem Türkiye’de hem dünyada korunmaktadır.

Nihan, Muhallebi Yanaklı ocuğu

Kovalıyor

Nihan ilkokula yeni başlamıştı. Sonra, onu gördü: Yanakları aynı muhallebi gibiydi. Beyazdı ve tombuldu. Nihan muhallebileri okşayamıyordu. Ama bu yanaklar hem yumuşacıktı hem de okşanabiliyordu. Nihan bu yüzden teneffüs zili çalar çalmaz tombul yanaklı çocuğun yanına gidiyor, sonra tek eliyle onun muhallebi yanaklarını okşuyordu. Bir aşağı bir yukarı. Bir aşağı bir yukarı.

Muhallebi yanaklı çocuğun gözleri Nihan'ı görünce korkuyla doluyordu. Nihan yanında dikilip onun yanaklarını okşamaya başlayınca gözlerini yere dikiyordu. Sonra, çocuk kaçmaya başlıyordu. Muhallebi yanaklı çocuk önde, Nihan arkada, okulun koridorlarında koşuyorlardı.

Nihan, muhallebi yanaklı çocuğa yaptığı şeyin “taciz” olduğunu sonra anladı. Çocuk istemediği halde onun yanaklarını okşamaya hakkı yoktu. Nihan, çocuğu “muhallebi” olarak görüyordu. Ama Pamuk'un yastık olmadığı gibi, çocuk da muhallebi değildi. Dokunulmama hakkı vardı.

Sonra Nihan büyüdü ve bu satırları herkesle paylaştı.