



YUVADA SULH, YURTTA SULH! Erken Çocukluktan Barış'a Bir Yol Var mı?

DIANE SUNAR

YANKI YAZGAN

YUVADA SULH, YURTTA SULH!

Erken Çocukluktan Barış'a Bir Yol Var mı?

DIANE SUNAR | YANKI YAZGAN



Önsöz

Çocukların küçük yaştaki deneyimleri ve çevreleri ile etkileşimleri, daha ilerideki hayat evrelerinde ailede veya toplumda yaşayacakları sorunlara barışçıl, şiddet içermeyen çözümler bulma becerilerini ve olasılıklarını önemli ölçüde artırır. Yazımızda savunduğumuz bu fikir, insanoğlunun dünyada barış arayışları doğrultusunda zengin bir yelpaze oluşturan fikirler, bilimsel buluşlar, sosyal hareketler ve siyasi politikalar gibi çözümlerden sadece bir tanesidir. Bu yelpazede yer alanlar filozoflardan nörobilimcilere, okulöncesi öğretmenlerinden diplomatlara, terapistlerden hayırseverlere uzanan inanılmaz bir çeşitlilik ve sayıdadır.. Ancak, hepsi de barış kültürünün inşa edilmesi için bir barış söyleminin geliştirilmesi gerektiği hususunda hemfikirdir. Bu yazıyı kaleme alırkenki amacımız okuyucunun bu söylemlerin farkındalığına küçük bir katkı yapmaktır.

Hepimiz barıştan yana seçimlerimizi nasıl ve neden yaptığımızı öğrenme ve başkalarına aynı seçimleri yaparken yardım etme sorumluluğu taşırız. Bu öğrenmenin bir parçası çocuk gelişiminin önemini farkındalığını kazanmaktır; erken yaşlardaki deneyimlerimiz sonrasını belirler (Türkçe'deki deyişle "ağaç yaşken eğilir"). Öğrenmenin bir diğer parçası ise, çevrenin gelişimdeki yerini ve önemini anlamaktır; bireysel davranışlarımızın birçoğu aslında içinde bulunduğumuz durumun baskısına, zorlayıcılığına veya davetlerine karşı yanıtlardır. Bu etkilerin hayatımızdaki yerini anladığımız ölçüde kendimizle barışık olabilir, başkalarına da empati gösterebiliriz. Böylece, çocukların barışçıl insanlar olmak üzere gelişip yetişmelerine olanak verecek güvenli ortamların olabildiğince çok sayıda çocuğa sağlanması için elimizden geleni yapmaya gönülümüzü verebiliriz.

Tüm ailelerin barışçıl ortamlarda yaşama hakkına olan inancıyla, bu makale fikrini bize veren Ayşen Özyeğin'e teşekkür eder ve barışa giden yollardan birinin erken yaş çocukları ve ailelerinden geçtiğine dair fikrin barış söylemlerine katkı yapmasını dileriz.

Diane Sunar - Yankı Yazgan *İstanbul, Haziran 2015*

“Çok şükür, yuvamıza sulh geldi”.

Kendisi AÇEV’in anneler için Erken Çocukluk Eğitim Programına katılmış, kocasını da adeta iteleyerek Baba Destek Programına yollamıştı. İstekleri basitti: Çocuklarıyla daha iyi bir iletişim ortamı, şiddetsiz özgür bir aile, sevecen çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı bir disiplin, küçük çocuklarının akıllı fikirli, insancıl kişiler büyümeleri. Eğitim programlarının sonuna eriştiklerinde, ne kocası ne kendisi çocukları artık dövmüyor, ikisi de onların ne dediğini, ne istediğini anlamaya çalışıyordu. Bunu yaparken hem karı-koca hem anne-baba olarak kafa kafaya veriyor, ailelerindeki hayatı iyileştirecek basit düzenlemelere akıl yoruyorlardı. Ne oldu size diye soranlara, eğitim liderlerine cevapları basitti: “Çok şükür, yuvamıza sulh geldi!”

AÇEV eğitimcileri bu sözleri ve deneyimleri bir değil, on değil, yüzlerce binlerce anne ve babadan duyuyordu. Söz kulaktan kulağa yayıldı, toplantılarda tartışıldı paylaşıldı.

Anne-baba erken çocukluk eğitim programlarının mezuniyet törenlerinden birisinde bir anne AÇEV’in kurucu başkanı Ayşen Özyeğin’e “sağolun, bu çalışmalarla biz insan olduğumuzu öğrendik” dediğinde, bu sözleri Ayşen Özyeğin’in evdeki barış ile erken çocukluk eğitimi arasındaki bağlantının önemine olan inanç ve desteklerini pekiştirmekle kalmadı, evdeki barıştan toplumsal barışa bir yol olup olmadığını da düşündürmeye başladı.

Evdeki barıştan toplumsal barışa: Kanıt arayışı

Barışçılığın tek bir bağlamla sınırlı kalmayacağına, şiddetin bir çatışma çözüm yöntemi olarak kullanılmaktan kaçınmanın sadece anne, baba ve çocuk arasında kalmayıp “yabancı” ya da “öteki” ile olan ilişkileri barışçı kılabileceğini düşündüren bir çok tanıklık var. Barışa giden yolun insan kardeşlerimizle ilişki kurmak üzere geldiğimiz bu dünyada barışçı olmaya dönük yanlarımızı geliştirmekten geçtiği söylenebilir. Aile içindeki iletişimin ve çocuğun gelişiminin desteklenmesine yönelik anne-babalık eğitimleriyle kazanılan becerilerden dünya barışına doğrudan bir etkisi olduğunu söylemek için bilimsel kanıtlarımız henüz yeterli değil.

Bu kanıtları aramanın, erken çocukluk eğitimi ile barış ilişkisine yakından bakmanın, bilimsel kanıtları çoğaltmanın ve çeşitlendirmenin vaktinin geldiğini düşünen Ayşen Özyeğin 2010 ilkbaharında James Leckman ile bağlantı kurup, Yale Üniversitesi’ni bu fikrin peşine AÇEV ile beraberce düşmeye davet etti. Leckman’ın bu fikri hemen hayata geçirmeye başlamasıyla başlayan işbirliği süreci aradan çok zaman geçmeden bu giriş makalesinde yararlandığımız *Pathways to peace: The transformative power of children and families’in (Barışa giden yollar: Çocuklar ve ailelerin dönüştürücü gücü)* üretildiği Ernst Strüngmann Forum toplantısını, hemen sonrasında, aralarında UNICEF’in de bulunduğu çok sayıda kurum ve kişinin parçası olduğu Erken Çocukluk ve Barış Platformu’nu doğurdu. Peşisıra oluşmakta olan işbirlikleriyle yürütülecek bilimsel araştırmalar AÇEV programlarında sayısız kez tanık olunan “barışçılaştırıcı” etkinin evden topluma yayılışını, bunun mekanizmalarını irdeleyecek. Biz de bu uzunca yazımızda barış ve erken çocukluk dönemi ilişkisine dair bilgileri kısaca ele alacağız

Erken çocukluk dönemi ile barış arasındaki doğal ilişki

Barış, şiddetin görünür görünmez yanlarıyla hayatın bir parçası olduğu bir dünyada bir çoğumuzu birleştiren bir hedef ve arayış olmuştur. Barışa en çok ihtiyacı olanların başında bebekler ve küçük çocuklar gelir. Çocukların ihtiyacı olan barışın bir anlığına, kısa süreliğine ve belki bir odanın duvarları arasında da olsa sağlanabildiği yer “yuva”larıdır. Anne-babasıyla, varsa kardeşleriyle beraber iyi ve anlamlı ilişkiler kurabildiği her yerde bebekler ve küçük çocuklar, şiddetin açık ve doğrudan olduğu savaş ortamlarında bile, barışın ruh sağlığına iyi gelen, insanı geliştirici ve insan olduğunu hissettiriciliğinden hız alarak gelişirler.

Çünkü, bebek dünyaya adeta insanlarla ilişki ve bağ kurmak üzere gelmiştir. Erken çocukluk dönemi boyunca bebeğin bir küçük çocuğa dönüşümü, kazandığı dil ve bilişsel becerilerini ya da hareket yeteneğini çevresindekilerle kurduğu ilişkilerde kullanmasına bağlıdır. Ruhsal dünyasının ve bilişsel becerilerinin gelişimini güdümlleyen ana güç insan ilişkisidir. Bebeğin ve küçük çocuğun, neredeyse, her davranışı başkalarıyla, elbette en başta annesi ve babası gibi bakımverenlerle, “yakın” olma (ve kendini koruma için tehlikeli olabilecek kişilerden gereken uzaklıkta olma) ekseninde cereyan eder. Hayatta kalması bu yakınlığın ustalıklı sürdürülmesine, iyi geçinmeye ve anlamlı ilişkiler kurmasına dayalıdır. İyi ve anlamlı ilişkiler, ilk ilişkinin iyiliği ile doğru orantılı olarak çeşitlenir.

Erken çocukluk dönemi çocukların iyi yetişmesi için olağanüstü fırsatların olduğu bir dönemdir. Uyarandan zengin ortamların beyin hücrelerinin sayısında artış ve hücreler arasında kullandıkça gelişen, kullanılmadıkça budanıp giden bağlantılar oluşmasını kolayca sağlayabildiği bu özel zaman diliminde anne-babaların çocuklarını bilişsel ve sosyal kazanımlar için desteklemesi için çok sayıda fırsat vardır.

Dünyaya gelişimizle beraber ilişki ve bağ kurduğumuz yakınlarımızdan başlayarak bütün insanlarla barışçı, şiddetsiz ilişki kurmak nasıl mümkün olur? Çelişkilerin açıkça ifade edilmesinin serbest olduğu, anlaşmazlıkların ilişkinin bir parçası sayıldığı, karşıdakine maddi ve manevi zarar vermemeye özen göstererek çekişmeye izin verilen ortamları şiddetsiz olarak tanımlayabiliriz. Saldırgan dürtülerimizin ya da öfkemizin şiddetsiz ve zarar vermeksizin ifadesi için uygun yolları aramak barışçı olmaya yeter mi? Erken çocukluk döneminde kazanılan ve geliştirilen özellikler barışçı bireyler yetişmesine olanak verir mi?

Şiddetsizlik ve Barış Mümkün mü?

Bu noktada barış kavramına dönüp biraz daha düşünmek iyi olur. Öncelikle temel bir soruyu tartışalım. Mutlak barış sizce mümkün mü? Ya da başka bir şekilde sormak gerekirse, insanlar doğal ve kaçınılmaz olarak şiddetle mi dolu?

İnsanlığın kanlı tarihi ikinci soruya cevap olarak ‘evet’i işaret eder gibi gözüküyor. Kabilelerin kafa avcılığından modern savaş günlerine, uyuşturucu şebekelerinden kent çetelerinin savaşlarına, futbol holiganizminden eşler arası şiddete uzanan bir çizgi boyunca bireyler, gruplar ve uluslar düzenli olarak

şiddete başvuruyor. Amaçları meşru müdafa, cezalandırma, kendi gücünü arttırma ya da başkalarını sömürme gibi çeşitlenebilir.

Ne var ki aynı bireyler, gruplar ve uluslar sıklıkla, hatta çoğunlukla görece bir barış içinde, aileleriyle, arkadaşlarıyla ve komşularıyla işbirliği içerisinde, birbirlerine yardım ederek ve birbirlerinin iyiliğini gözeterek yaşıyorlar. Aslında şiddet yaygın olsa bile, barış daha yaygın. O zaman, belki de, soruyu yanlış şekilde sorduğumuzu söyleyebilir miyiz?

Belki 'insanlar gerçekten şiddet dolu mu?' diye sormak yerine 'insanlar ne zaman ve neden şiddete başvuruyorlar?' diye sormamız gerekir. Belki şiddeti insanların 'alet çantasındaki' bir alet, ya da bazılarımız için stres yaratan olaylar ve ilişkilerle baş etmek için bir seçenek olarak görmeliyiz. Bir marangoz, bir tahta parçasını şekillendirmek için testere, keski, planya gibi çeşitli aletleri kullanıyorsa bir birey de sosyal bir problemi çözmek için uzlaşma, anlaşma, şiddet veya başka 'aletleri'/taktikleri kullanabilir. Prensipite, insan hayatında ulaşılması zor olsa bile barış vardır; şiddet içermeyen olasılıkların çoğalmasıyla barışın kapsam alanı genişletilebilir ve şiddetin bir araç olarak kullanımı azaltılabilir.

Kabaca, şiddetin kullanılıp kullanılmaması iki etmenin birisi veya her ikisine bağlıdır:

1. Durumlar arasında şiddete yol açma ya da barışı teşvik etme olasılığı açısından farklılıklar olabilir.
2. Gruplar ya da bireyler arasında herhangi bir durum karşısında şiddeti kullanma olasılığı açısından farklılıklar olabilir.

Başka bir deyişle, hem durum hem de birey bu noktada önem taşıyor. Ama göreceğimiz gibi, şiddet seçiminin bu iki kaynağı iç içe geçmiş şekildedir.

Uzmanlar şiddetin iki temel şekil alabileceğinde hemfikir:

İlki **doğrudan şiddet**. Bu hepimize bireylerin, grup ya da devletlerin, söz dinlemeyen bir çocuk, küçümseyici bir rakip, suçlu, düşman gibi belirli kişilere zarar vermek için fiziksel gücü kullanması olarak gördüğümüz tanıdık bir yöntem.

İkincisi ise **yapısal şiddet**. Bu çoğunlukla daha az farkedilir, çünkü göze pek görünmez cinsten sinsî bir yöntemdir. Buna örnek olarak, fakir ya da azınlık gruplarının adaletsiz şekilde muamele görmesi, sağlık hizmetlerine, eğitime ya da hukuksal korumaya olan eşitsiz erişim, istihdamda ayrımcılık gibi durumlar gösterilebilir. Şiddetin bu şekli sanki doğalmış gibi karşılanmaya meyillidir. Hatta bu şiddet türünün kurbanı olanlar için bariz şekilde ömürlerini kısaltıp1 hayatlarında daha fazla acıya sebep olsa bile meşruymuş gibi savunulduğu olur.

Yapısal şiddetin kurbanlarının çoğunlukla *doğrudan* şiddetin uygulayıcıları olması tesadüf değildir.

Barişın erken çocuklukla bağlantıları nelerdir?

Psikoloji, eğitim ve sağlık alanında çalışan uygulamacılar daha geniş ve duruma bağlı baskılardan çok bireysel veya grup düzeyindeki farklılıklarla ilgilendiklerinden ötürü bireylerin (kişilik, karakter ve sosyal davranışlarını) birçok açıdan şekillendirici etkisi olan yaşamın ilk yıllarına büyük önem verirler.

Bilimsel araştırmalarla ortaya konmuş, erken dönem yaşantılarının farklı yönleri ile sosyal hayatın zorluklarına agresif ya da barişil bir şekilde tepki verme eğilimi arasındaki somut bağlantıların yanısıra, erken dönemde gelişebileek olumsuzluklardan korunmayı ya da bunları iyileştirmeyi sağlayabilecek muhtemel müdahaleleri ortaya koymaya çalışacağız.

Göstermeyi amaçladığımız bağlantılar řu şekilde özetlenebilir:

- Erken dönemdeki olumlu kişilerarası (başkalarıyla ilişkiler çerçevesindeki) yaşantılar daha barişil bir kişisel hayatın temelini oluştururken, bu dönemdeki olumsuz kişilerarası yaşantılar, kişiyi agresif ya da diğer olumsuz tepkileri vermeye yönelten alrı, ilişkisel tarz ve tutumların oluşmasına yol açar.
- Barişil bir aile ortamı içinde büyümek olumlu erken dönem yaşantılarına yol açarken, sert cezalandırma, ihmal veya ev içi şiddet, en azından, olumlu yaşantıların ortaya çıkmasını engeller.
- ocuk büyüyüp kendisi bir ebeveyn olduğunda kendisinin olumsuz erken dönem yaşantısından çıkarttığı deneyimleri kendi çocuklarına anne-babalık yapışına taşıyabilir.
- Etkinliği sinanmış anne-baba ve/veya ocuk odaklı müdahaleler evde huzuru ve barişi destekleyebilir.
- Uygun müdahaleler olumsuz döngüyü kırmada yardımcı olabilir. Kuşaklar arası olumlu bir döngünün gelişmesine destek sağlayabilir.

Olumlu erken dönem deneyimlerini yaşamak ve yaşatmak için ne gereklidir?

Bebekler ve küçük çocuklar, beslenme ve fiziksel güvenliğin sağlanması ötesinde, bir başkasıyla bir sevgi bağlarının olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyarlar. *Birilerinin* onlarla ilgilendiğini, onları koruyup rahatlıklarını sağlayacağını hissetmek psikolojik olarak kendilerini güvende hissetmek ihtiyaını da karşılar. Yetişkinler için yaptığımız ‘bariş’ tanımında psikolojik güvenlik hissini önemli bir yeri var.

Bebeğin ve küçük çocuğun (kendini güvende hissettiren) sevgi bağı içinde olmaya ihtiyaç duyduğu *birisi* oğunlukla annesi olur; ancak bebekle düzenli olarak ilgilenen herhangi biri veya birden fazla kişi de bu ilişkinin taraflarından birisi olabilir. Örneğin, baba, büyükanne, kardeş gibi diğer aile bireyleri bu ihtiyaı yeterince iyi şekilde karşılayabilir.

Başka bir deyişle, çocuklar fiziksel bakıma olan ihtiyaçlarının yanında, kendilerini bağlı hissedebilecekleri bir ya da birden fazla yakın ilişkiye ihtiyaç duyarlar. İlk yıllardaki temel güven deneyimi çocuklara ilerleyen yıllarda başkalarına güven hissederek, yakınlıklar ve arkadaşlıklar kurmalarında, genel olarak ilişkilerini olumlu şekilde yönetebilmelerinde gerekli olan sağlam altyapıyı sağlar. Birçok çalışma hayatlarının ilk yıllarında bu tür olumlu yaşantıları olan çocukların daha yüksek özgüvenli, daha iyi sosyal becerilere sahip, daha dayanıklı ve engellerle daha rahat mücadele edebilen yapıda bireyler olarak yetiştiklerini gösteriyor. Büyüdüklerinde, anne-babalık tarzını belirleyici olabilecek diğer etkenler açısından farklı olsalar bile, kendi çocuklarına olumlu erken dönem deneyimlerini diğerlerinden daha fazla sağlayan anne-baba ya da bakımveren olabiliyorlar.

Özetlersek, çocuk yaştaki güvenlik ve güvencilik hissini sağlamış olan anlamlı ve koruyucu bakım ilişkisi en çok anne ve baba ile olan sevgi bağında vücut bulur. Bu sağlam ilişkinin bir ürünü sayabileceğimiz ve ömür boyu devam edecek olan “huzur” ya da “esenlik” hissi bir *iç barışı* da simgeler.

Erken dönemdeki sevgi ve güven deneyimlerinden ortaya çıkan olumlu döngü Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1
Olumlu erken dönem deneyimleri döngüsü

Olumsuz erken dönem deneyimlerinin sonuçları nelerdir?

Genelde çocuğun yakın ve bağlı ilişkilere olan ihtiyaçları aile içerisinde karşılanır. Ancak, ya aile üyeleri bu ihtiyaçları karşılayabilecek fiziksel, zihinsel ya da duygusal kaynaklara sahip değilse? Örneğin, ya fazla iş yükü veya birçok çocuğa bakmak gibi durumlarda çocukla birilerinin ilgilenmesi imkansız hale gelirse, ve kimsenin çocuğa odaklanacak zamanı yoksa? Ya da, aşırı yoksulluk veya diğer stres faktörleri ebeveynleri

çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaktan alıkoyarsa? Ya anne fiziksel rahatsızlık, depresyon ya da diğer ruhsal hastalıklar yüzünden çocuk için ulaşılamaz durumdaysa? Daha da kötüsü, ya ebeveynler çocuğa karşı çok sert davranıyorlarsa, ya da kendi ilişkilerinde bir çatışma ve şiddet döngüsüne kapılmışlarsa?

İhmale, kötü muameleye veya aile içi şiddete maruz kalmış çocuklar ilişkilerinde kendilerini güvende hissedemeden büyürler. Okul yıllarında zayıf sosyal ve bilişsel beceriler göstermeye eğilimli olurlar; bilimsel çalışmalar bu çocukların çeşitli sağlık problemleri yaşamaya, fiziksel ve nörobiyolojik olumsuz değişimler göstermeye yaşitlarından daha yatkın olduklarını gösteriyor. Sosyal sorunları çözmek için saldırgan davranışlara başvurarak büyüyen bu çocuklar, hayatın ilerleyen dönemlerinde çocukluklarında maruz kaldıklarına benzer olumsuz deneyimleri kendi çocuklarına yaşatabiliyorlar. Bu durumu bir tür “olumsuz döngü” olarak tanımlayabiliriz (Şekil 2).



Şekil 2
Olumsuz erken dönem deneyimleri döngüsü

Olumsuz deneyim döngüsünde hangi mekanizmalar işlemektedir?

İhmalkar ya da istismarcı özellikler taşıyan anne-babalık sadece çocuğun zayıf sosyal başatma becerilerine yansımaz; özellikle kötü muamele hayatın ilk yıllarında görülmüşse, gelişim gereklerine uygun olmayan yapısal nörobiyolojik değişikliklerle sonuçlanabilir². Uzun vadede daha da ciddi olmak üzere beyin dokusunu ve bağlantılarını oluşturan genlerin aktivitesini etkileyen peptid ve hormonların salınım düzen ve düzeylerinde değişiklikler oluşabilir (epigenetik). Laboratuvar çalışmalarına bakıldığında, bu değişikliklerin sonraki nesillere aktarılarak ikinci nesilde, daha olumlu bir ortam sağlansa bile kolay kolay tersine

çevrilemeyecek bozulmalara sebep olduğunu gösteren kanıtlar toplanmaktadır³. Bu değişikliklerin arasında olumsuz uyarılara karşı aşırı duyarlılık (eleştiriyi tehdit olarak algılama gibi), heyecan veya üzüntüden sonra tekrar sakinleşmekte zorluk çekme ve çeşitli hastalıklara bağışıklık sisteminde zayıflık gibi olumsuz sonuçları sayabiliriz.

Kimler olumsuz erken dönem gelişimi riski altındadır?

Olumsuz döngüyü tanımlarken, olumsuz erken dönem deneyimlerinin sorumluluğu “kötü” ebeveynliğe dayandırılıyor. Ancak, neden bir anne veya baba çocuğunu ihmal etsin ya da ona kötü davranınsın? Daha önceden fiziksel ve psikolojik kaynakların eksikliğini kötü ebeveynliğe sebep olabileceğini belirtmiştik; şimdi de, bu yetersiz kaynakların sebeplerine değinmeliyiz. En yaygın kaynak yetersizliğinin adını koyalım, yoksulluk. Yoksulluk arttıkça aile içindeki düzensizliği artmakta, ebeveynlerin ve çocukların fiziksel ve zihinsel sağlıkları kötüleşmekte, çocuğa karşı kötü muamele ve ihmal olasılığı yükselmektedir. Yoksulluk göç, mültecilik, savaştan kaçma gibi coğrafik veya sosyal yer değişimlerinin bir sonucu olabildiği gibi bir azınlık grubuna mensup olmaktan veya derin ekonomik krizlerden kaynaklanabilir. Makro düzeyde temeli ne olursa olsun, yoksulluk yapısal şiddetin başlıca kaynağıdır. Yoksulluğun olumsuz etkileri ayrımcılık, düşük sosyal statü, sosyal çatışma ya da savaş ile birleştiğinde katlanarak artabilir. Bu etmenler ebeveynlik davranışını sıklıkla olumsuz yönde etkileyerek, çocuğun güvenli bir ilişkiye dayanan temel ihtiyaçlarının karşılanmasını engellerler. Buna bağlı olarak çocuk sosyal hayatın giderek artan kompleksitesiyle ve getirdiği sorunlarla baş etmekte zorlanır. Sosyal ilişkilerinde beklenmedik durumlarla, aksi giden işlemler veya anlık ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumlarla karşılaştığında saldırganlıktan başka bir yol bilmeyebilir, bilse de kullanacak beceride olmayabilir.

Çocuklara yönelik bu riskler ve tehlikeler – ihmal, güvensizlik, aile içi şiddet veya kötü muamele – dünya genelinde çok yaygın. Ekonomik düzeyleri çok yüksek olan ülkelerde bile çok sayıda insan yoksulluk içinde yaşıyor. Daha az gelişmiş ülkelerde yoksulluğun yaygınlığı ve derinliği artıyor. Yoksulluk sorununa ek olarak, savaşlardan, iklim olaylarından ya da sosyal çatışmalardan kaçan mülteci ailelerdeki koşullar, kötü beslenme ya da HIV/AIDS ve Ebola gibi salgın hastalıklar birçok çocuğu kimsesiz bırakıyor. Böylesi riskli ortamlara doğan çocukların çok küçük bir kısmı bile şiddete başvurma eğilimiyle büyüse, onlar için, onların etrafındakiler için ve sonucunda bütün dünya insanları için barışçıl bir hayat umudu azalacaktır. Durumlarını düzeltici müdahalelere ihtiyaç olduğu çok açık.

Müdahaleler, Barışma/Barıştırma ve Barış İnşası

Şiddetin doğrudan ve yapısal olarak iki farklı çeşidi olabileceği gibi, şiddeti azaltmanın veya önlemenin de iki farklı çeşidi olabilir.

- Birincisi *barışma veya uzlaşma* olarak bilinir. Doğrudan şiddeti durdurmayı veya azaltmayı amaçlar. Barışma terimi bazen bireysel veya yerel düzeyde yapılan müdahaleler için de kullanılır.

- İkincisi ise *barış inşasıdır*, genellikle daha geniş bir alanda uygulanarak yapısal şiddeti azaltmak veya yok etmek için kullanılan yöntemleri kapsar.

Çocukların temel gelişim ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan hem barış inşası hem uzlaşma yöntemleri gibi müdahaleler, uluslararası'ndan yerel'e hatta bireysel'e kadar uzanan birçok farklı düzeyde karşımıza çıkar. Uluslararası, ulusal ve yerel düzeyde uygulanan *politikalar* doğrudan uzlaşmanın sağlanmasına veya yapısal şiddetin azaltılmasına katkıda bulunur. Bazı *programlar*, genellikle beslenme, sağlık hizmetleri veya eğitim olanaklarını iyileştirme gibi barış inşası amaçlarıyla çok geniş bir alanda uygulanır. Ancak, bu programlar çoğunlukla, yerel ölçekte, o alandaki nüfusun ihtiyaçlarına yönelik çalışırlar. Bu noktada *uzlaşma* girişimleri olarak adlandırılırlar.

AÇEV (Anne-Çocuk Eğitim Vakfı), Türkiye'de ailelere destek vererek çocukların bilişsel ve duygusal gelişimlerini iyileştirmek üzere tasarlanmış çok sayıda *programa* öncü olmuş bir kuruluştur. Bu programlardan iki tanesini, müdahalelerin, ekonomik yoksunluk ortamında bile, olumlu bir gelişim döngüsünü teşvik ettiğinin örneği olarak sunmak isteriz.

AÇEV'in en büyük programı, Anne-Çocuk Eğitim Programı, hiçbir okul öncesi eğitim görmemiş ama bir sonraki akademik senede okul sistemine dahil olacak çocukları olan anneleri hedef alır. Bu program bir eğitmenin rehberliğinde aile ilişkileri, iletişim, disiplin ve çocuk gelişimi konularını ele alarak tartışan grupların yanı sıra çocukların bilişsel gelişimini ve okula hazır oluşlarını destekleyici etkinlik eğitimlerinden oluşur. Programa katılan anneler öğrendikleri becerileri eğitimlerden arda kalan günlerde evlerinde uyguladılar. Program uygulamalarından elde edilen başarı sonucunda Milli Eğitim Bakanlığı'nın bu programın bütün Türkiye çapında uygulamaya sokulmasını desteklemesiyle 750,000'den fazla insana ulaşıldı. Burada, okula hazır oluşu arttırarak ve bilişsel potansiyeli güçlendirerek toplumdaki insan gücünü geliştirmeyi amaçlayan bir barış inşası girişimine yatırım yaparak oluşan ulusal *politika* ile, çocukların annelerini eğiterek bu sonuca *ulaşmayı* amaçlamış bir *uzlaşma programının* buluşmasının başarılı bir örneğini görüyoruz.

Ancak, Anne-Çocuk Eğitim Programı çocukların bilişsel kapasitelerini geliştirmenin de ötesine geçmiştir. Programa katılan anneler program kapsamındaki tartışma gruplarına katılımları sonucunda çocuklarıyla, hatta eşleriyle iletişimlerinin geliştiğini birçok kez belirtmişlerdir. Dahası, anneler çocuklarına daha yapıcı disiplin yöntemleri uyguladıklarını ve bunun sonucu olarak ev içindeki tartışmaların azaldığını da paylaşmışlardır. Başka bir deyişle, okul öncesi çocukları olan annelerin sistematik bir şekilde desteklenmesi daha barışçıl bir aile ortamının oluşmasında etkili olabiliyor ve çocuğun gelişimini olumlu bir yönde ilerlemesini sağlabiliyor. Bu programın, yoksulluğu veya diğer risk oluşturan çevresel faktörleri doğrudan hedef almasa da, çocuğun bilişsel ve duygusal yoksunluğunu gidermeye yardımcı olduğu açık.

AÇEV'in ikinci programı Baba Destek Programı ise okul yıllarının başlarında olan çocukların babalarına yönelik hazırlanmıştır. Yöntem olarak, eğitmen rehberliğindeki tartışma gruplarında, babalar çocukluk yıllarında kendi babalarıyla olan anılarını paylaşır, baba olarak kendi amaçlarını ve ideallerini dile getirirler. Ayrıca, çocuk gelişimi, disiplin ve cinsiyet rollerini tartışarak öğrendiklerini eğitimlerden arda kalan günlerde evde uygulamaya koyarlar. Geribildirimler annelere yönelik programlardakine çok benzemektedir. Programa katılan babalar çocuklarıyla daha yapıcı disiplin yöntemleri kullandıklarını, daha etkili iletişim kurduklarını ve eşleriyle de ilişkilerinin iyileştiğini paylaşmışlardır. Bir kez daha, barışçıl bir aile ortamının çocuklar için daha olumlu bir gelişim döngüsünün kurulmasına yardımcı olabileceğini görüyoruz.

Baba gruplarının bir diğeri yararı ise, gruplardaki babaların farklı mahallelerden, din, mezhep, etnik köken ve politik görüşten olmalarına rağmen, ortak bir deneyimi paylaşmanın etkisiyle, grup dayanışması hissini ve grup içi arkadaşlıkların oluşmasına vesile olmasıdır. Bu gruplarda babaların çocuklarına daha iyi bir hayat sağlama ortaklaşa endişesini paylaşması, farklı özelliklere sahip insanların beraber çalışabilmesi ve dolayısıyla, farklılıklarına rağmen, birbirlerine karşı sevgi ve saygı geliştirmeleri mümkün olmuştur. Bu tip grupların toplumdaki kutuplaşmalara bağlı yüksek gerilimi düşürme potansiyelinin üzerinde daha çok durulması gerektiği açıktır.

Bu iki örnek, dünyanın farklı toplumları ve ülkelerinde uygulanmakta olan zengin ve çeşitli müdahale programlarının küçük bir kısmını temsil etse de ulusal politika ve uzlaşma müdahalelerinin birlikteliğinin etkinliğini göstermeye yeter. Bahsettiğimiz iki programın sonuçları “etkin müdahaleler evdeki barışı destekler” tezimizin geçerliliğine destek veriyor.

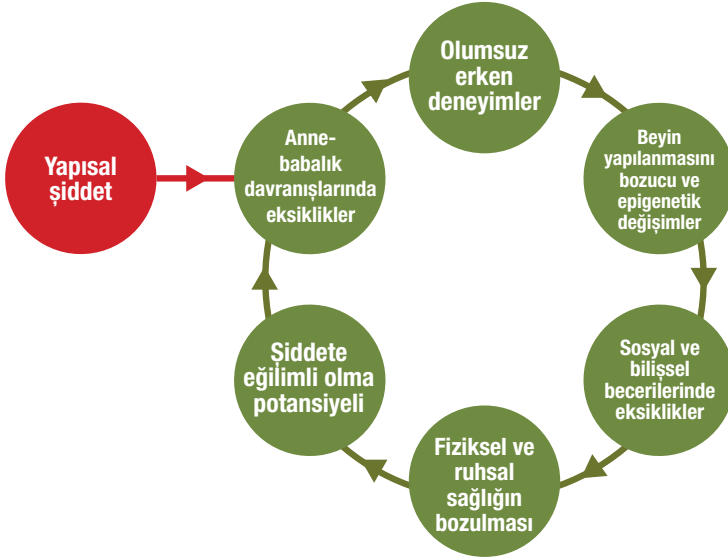
Savunduğumuz “Uygun müdahale programları olumsuz döngüyü kırmaya yardımcı olur ve kuşaklar arası olumlu döngüyü destekler” tezini destekleyecek kadar uzun süre devam etmiş müdahale örneği ise sayıca çok az⁴. Fakat, AÇEV’in programları dahil olmak üzere dünya üzerindeki bir çok program, programa katılan çocukların, katılmayan çocuklarla kıyaslandığında, daha olumlu bir ergenlik ve erken yetişkinlik dönemi geçirdiği yönünde kanıt sunuyorlar. Programlardan yararlanmış olan çocuklar kendileri birer ebeveyn olduklarında, onların anne-babalık tarzlarını ve çocuklarının gelişimini takip etmek kuşaklar arası aktarımı ve yararlarını gözlemleyebilmek için büyük önem taşıyacaktır.

Çocuk büyütme davranışının kuşaktan kuşağa aktarılmasının bir çok aracı var; ancak son dönemde dokularda genlerin “kendini ifade”sini belirleyen etkileri inceleyen epigenetik yaklaşımla yapılan çalışmalar yapılan müdahalelerin uzun vadeli ve bir kuşakla sınırlı kalmayan kazanımlarında biyolojik mekanizmaların rolünün olabileceğini düşündürüyor. Kuşaklar ötesi geçişin biyolojik mekanizmalarına baktığımızda, çocuğun ihtiyaçlarına uygun anne-babalık biçimleri özellikle beyin gelişimi ve plastisitesi açısından biricik olan erken çocukluk döneminde uygulandığında, çocuğa sağladığı gelişimsel kazanımları kalıcı ve sürekli kılabilir.

Kesin olarak gözüken birşey var ki, aile destek programları gibi uzlaşmacı müdahalelerle, erken çocukluk ve barış (evdeki ve, mümkünse, toplumdaki barışçıl ortam) arasındaki bağ güçlendirilebilir. Evdeki barış, kuşaklar boyu kalıcılığı ölçüsünde toplumsal barışa etki yapabilir.

Bariş mümkündür

Œiddetin, bireylerin, özellikle erken yaşlarda kendilerini güvende hissetmediklerinde daha sıklıkla başvurdukları bir yöntem olduğuna tartışmamızın en başında değinmiştik. Diğer bir deyişle, Œiddete maruz kalmış veya tanık olmuş çocuklar, genç ve yetişkin oldukları zaman sorunlarla başa çıkmak için Œiddete başvurmaya daha yatkın olurlar. Benzer Œekilde, yoksulluk, adaletsizlik veya ayrımcılık mağduru, bir başka deyişle yapısal Œiddet mağduru, bireyler ve topluluklar, kendi çocuklarına gereken güven hissini vermek için yeterli fiziksel, duygusal ve sosyal kaynaklara sahip olmadıkları gibi sorunları çözmek için Œiddete dayalı yollara daha sık sığınabilirler. Bu durumda daha önce bahsettiğimiz olumsuz gelişim döngüsü Œemasına bir basamak ("yapısal Œiddet") daha eklemek uygun olur (bkz. Œekil 3).



Œekil 3
Yapısal Œiddet ve olumsuz gelişim döngüsü

Bu döngüye bakıp umutsuzluğa kapılmayalım. Daha once belirttiğimiz gibi, yoksulluk ve diğer yapısal Œiddet eşitlerinin ebeveynlik üzerindeki bazı etkilerini etkin müdahale yöntemleriyle kısmen de olsa azaltmak, ve dolayısıyla, çocuğun hayatındaki güvenlik düzeyini arttırmak mümkün oluyor. Böylece artmış olan güvende olma hissi, yoksul çocuklarda görülen bazı nörobiyolojik ve epigenetik farklılaşmaları ve bilişsel, ilişkisel ve fiziksel iyilik üzerinde süregelen olumsuz etkileri engelleme potansiyeline sahip olacaktır. Diğer bir deyişle, anne-babaları desteklemek ebeveynlik davranışlarının bazılarını değiştirmeyi mümkün kılar; bu da çocuğun, ileriki dönemlerde kullanabileceği daha yapıcı baş etme yöntemleri geliştirerek daha iyi bir gelişim göstermesini sağlar.

Barişe giden "aşağıdan-yukarıya" yol5, yerel müdahalelerden oluştuğu, *bariş inşasından çok uzlaşmaya* dayandığı ve değişim her bir çocuktan, her bir aileden teker teker başladığı için zorlu bir yol. Ama birçok

insan için belki de en can alıcı yerde barışı sağlıyor: evlerinde, yuvalarında. “Aşağıdan yukarıya” yol, zor ve zahmetli olsa bile, hem çocukların hayatlarında bir iz bırakmak isteyenler hem de uzlaşmayı aile ve toplum içerisinde mümkün kılmak isteyenler için, yasalar ve politikalarla barış inşası gibi güçlü politik bir irade gerektiren “yukarıdan-aşağıya” yola kıyasla daha kolay erişilebilir bir “dere tepe kestirme yol” olacaktır.

Başlığımızdaki iddialı deyişle barışın “yuvadan yurda” (ve umalım ki dünyaya) yayılması için yol arayışlarını özetleyen yazımızı *Barışa giden yollar: Çocuklar ve ailelerin dönüştürücü gücü* kitabından (ed: Leckman, Panter-Brick ve Salah, 2014) bir alıntı ile sonlandıracağız. Bu paragraf anne-baba yaklaşımlarını ve ev ortamlarını çocukların gelişim ihtiyaçlarına uygun kılmayı neden bu kadar istediğimizi, umudumuzun gerekçesiyle özetliyor:

“İyi yetişen, sağlıklı çocuklar sağlam bağlar ve ilişkiler kurabilirler; iyi gelişmiş sosyal becerilere, akıl yürütme ve iletişim kurma kapasitesine sahip olurlar. Ancak barışçılık daha fazla yetkinlik gerektirir: Empati, başkalarına saygı, adillik ve güvene dayalı ilişkiler. ...Ailede barış içinde büyümek barışçı bireyler olmanın ön şartları olan empatik, saygılı ve hakça davranabilmeye olanak verir. Bu özellikler sadece uyumlu, huzurlu ilişkileri doğurmaz. Barışçı bir mizaca sahip olmak herkes için eşitlik, güvenlik ve iyilik sağlayacak şekilde düşünebilmeyi ve davranabilmeyi de sağlar.”⁶

Leckman, Panter-Brick & Salah (2014)

Son notlar

1. Ömrümüz ne kadar, kim bilir? Ancak genlerimizin telomer adlı bölümünün kısalığının ömrün kısalığını da gösterdiği, hayat boyu stresi yüksek, “çok çekmiş” kişilerde telomerin kısaldığı değişik çalışmalarda bildirilmiştir. İnsanın ne kadarlık bir ömrü olduğunu güçlü biçimde belirleyen etkenlerden birisi yoksulluk (Underwood, 2014). Düşük toplumsal statüde (yoksul, azınlık, ezilen...) olanlar için daha kısa yaşam beklentisi olduğuna ilişkin çokça kanıt var. Bu ilişkinin biyolojik mekanizmalarını araştıran bir çalışma yoksulluk içinde büyüyen çocukların telomerlerinin daha iyi koşullarda büyüyenlerinkinden *daha kısa* olduğunu gösterdi (Mitchell, ve ark. 2014). Bu kısalık özellikle stresten etkilenmeye genetik olarak daha yatkın olan çocuklarda belirgin olarak gözlemlendi. Ancak aynı genetik yatkınlığı taşıyan fakat daha geliştirici ortamlarda büyüyen çocukların telomerleri yaşitlarından *daha uzundu*.

2. Yoksullar daha düşük bilişsel performans gösteriyor, daha az okuyorlar. Bunun biyolojik bir zemini olabilir mi? Gelir dilimlerinde en düşük yüzde 10'da olanların beyin yüzölçümlerinin en yüksek yüzde 10'dakilerden yüzde 6 daha küçük olduğunu gösteren çalışma, yoksulluğun beyin dokusuna işlevsel sonuçları olan bir zarar veriyor olduğunu düşündürüyor. (Noble, Sowell ve ark 2015).

3. Laboratuvarında anne sıçanın yavrusuna ilk birkaç gün içinde nasıl bakım verdiği beyindeki stres hormonu kortizol reseptörlerinin sayısını ve dağılımını etkiliyor. Daha çok yalayıp temizleyen (“bebeğine iyi bakan”) annelerin yavrularında daha az epigenetic değişiklik (daha az metilasyon) olur. Bu daha fazla sayıda reseptör oluşabilmesi, demektir. Daha fazla reseptör ise salınan stres hormonu kortizolün beyin dokusuna taşınarak zarar vermesini önleyici bir “bariyer” anlamına gelir. Beyinde reseptör sayısı az olduğunda stresin etkisinden toparlanıp kendine gelmek zor olur. Üstelik, yavru sıçan büyüyüp “kendi yuvasını kurduğunda”, yavrularına kendisine davranıldığı gibi davranmakta; bir kuşakta epigenetik olarak oluşan reseptör sayı ve dağılımı (dolayısıyla, işlevsel sonucu olan strese dayanıklılık ve duyarlılıktaki azalma) diğer kuşağa geçmekte.

İnsanlarda da benzer süreçler saptanmış. Çocuklukta istismar edilmiş bireylerin beyinlerinde kortizol reseptörleri, tıpkı iyi bakılmamış sıçanların yavrularında olduğu gibi, sayıca daha az. (McGowan ve ark, 2009). Yoksulluk içinde büyümüş olanlarla orta sınıf kökenli olanların karşılaştırıldığı bir çalışmada erken çocukluk döneminde oluşmuş çok sayıda epigenetik değişikliğin yetişkinlikte gelir uçurumu kapanıp yoksulluktan çıkmış olanlarda bile sürüp gittiğini gösterdi (Roth ve Sweatt, 2011). Hayatın ilk yıllarındaki yoksullukların biyolojik sonuçlarının ayrıntılı tartışmasını Morgan ve ark. (2014)'de bulabilirsiniz.

4. Bu yöndeki bulguları incelemek için, örn. Kağıtçıbaşı ve ark. (2009).

5. Bkz Hinde (2011).

6. Leckman, Panter-Brick & Salah (2014)'ın editörlüğünü yaptıkları kitaba yazdıkları giriş bölümünden. Daha ayrıntılı tartışması için Christie ve ark'nın (2014) aynı kitap için yazdıkları bölüm incelenmeli.

7. İraz Körezlioğlu'na Türkçe metnin hazırlanması için teşekkür ederim. (Y.Y.)

Kaynaklar

- Christie, D. J., Panter-Brick, C., Behrman, J. R., Cochrane, J. R., Dawes, A., Goth, K., Hayden, J., Masten, A. S., Nasser, I., Punamaki, R.-L., & Tomlinson, M. (2014). Healthy human development as a path to peace. In Leckman, J. F., Panter-Brick, C. & Salah, R. (eds.), *Pathways to peace: The transformative power of children and families*. Strüngmann Forum Reports, MIT Press.
- Hinde, R. A. (2011). *Changing how we live: Society from the bottom up*. Nottingham: Spokesman.
- Leckman, J. F., Panter-Brick, C. & Salah, R. (2014). Peace is a lifelong process: The importance of partnerships. In Leckman, J. F., Panter-Brick, C. & Salah, R. (eds.), *Pathways to peace: The transformative power of children and families*. Strüngmann Forum Reports, MIT Press.
- McGowan, P.O., Sasaki, A., D'alessio, A. C., Dymov, S., Labonte, B., Szyf, M., Turecki, G. & Meaney, M. J. (2009) Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse. *Nature Neuroscience* 12, 342 – 348, doi:10.1038/nn.2270
- McGuinness, D., McGlynn, L.M., Johnson, P.C., MacIntyre, A., Batty, G.D., Burns, H., Cavanagh, J., Deans, K.A., Ford, I., McConnachie, A., McGinty, A., McLean, J.S., Millar, K., Packard, C.J., Sattar, N.A., Tannahill, C., Velupillai, Y.N., & Shiels, P.G. (2012). Socio-economic status is associated with epigenetic differences in the pSoBid cohort. *International Journal of Epidemiology*, 41(1):151-60. doi: 10.1093/ije/dyr215.
- Mitchell C., Hobcraft, J., McLanahan, S. S., Siegel, S. R., Berg, A., Brooks-Gunn, J., Garfinkel, I., & Nottermand, D. (2014) Social disadvantage, genetic sensitivity, and children's telomere length. *PNAS*, 111 (16), 5944-5949. doi: 10.1073/pnas.1404293111
- Morgan, B., Sunar, D., Carter, C. S., Leckman, J. F., Fry, D. P., Keverne, E. B., Kolassa, I.-T., Kumsta, R., & Olds, D. (2014). Human biological development and peace: Genes, brains, safety and justice. In J.F. Leckman, C. Panter-Brick, & R. Salah (eds.), *Pathways to peace: The transformative power of children and families*. Strüngmann Forum Reports, MIT Press.
- Noble, K.G., Houston, S.M., Brito, N.H., Bartsch, H., Kan, E., Kuperman, J.M., Akshoomoff, N., Amaral, D.G., Bloss, C.S., Libiger, O., Schork, N.J., Murray, S.S., Casey, B.J., Chang, L., Ernst, T.M., Frazier, J.A., Gruen, J.R., Kennedy, D.N., Van Zijl, P., Mostofsky, S., Kaufmann, W.E., Kenet, T., Dale, A.M., Jernigan, T.L., Sowell, E.R. (2015). Family income, parental education and brain structure in children and adolescents. *Nature Neuroscience*, 18(5):773-8. doi: 10.1038/nn.3983.
- Roth, T. L. & Sweatt, J. D. (2011). Annual Research Review: Epigenetic mechanisms and environmental shaping of the brain during sensitive periods of development *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(4), 398-408. 2010 | DOI: 10.1111/j.1469-7610.2010.02282.x
- Underwood, E. (2014) The science of inequality: Can disparities be deadly? *Science* 344(6186), 829-831. DOI: 10.1126/science.344.6186.829
- Weaver, I. C. G., Cervoni, N., Champagne, F. A., D'Alessio, A. C., Sharma, S., Seckl, J. R., Dymov, S., Szyf, M. & Meaney, M. J. (2004). Epigenetic programming by maternal behavior. *Nature Neuroscience* 7, 847 – 854. doi:10.1038/nn1276

Prof. Dr. Diane Sunar İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak erken çocukluk müdahale programlarından ahlakın psikolojisine, çok çeşitli konularda araştırmalar yürütmektedir. Birden fazla psikoloji derneğinin üyesi olan Sunar, çok sayıda araştırma dergisine geçici olarak hakemlik yapmıştır. AÇEV'in de içlerinde bulunduğu birçok kuruluşa danışmanlık hizmeti de sağlamıştır. Sunar, sosyal psikoloji doktora derecesini 1973 yılında University of California, Berkeley'den almıştır. O günden bu yana, 50'den fazla makalesi ve kitap bölümü yayınlanmış, 60'tan fazla konferansta makalelerinin sunumunu gerçekleştirmiştir.

Prof. Dr. Yankı Yazgan Çocuk/genç ve erişkin psikiyatrisi alanında serbest uzman hekim olarak çalışmaktadır. Akademik kariyerini 1995'ten bu yana Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Profesör ve Yale Child Study Center'da öğretim görevlisi olarak sürdürmüştür. Psikiyatri, moleküler genetik, kognitif nörobilim ve insan gelişimi alanında çok sayıda bilimsel araştırma ve yayın yapmıştır. İnsanın büyüme sürecini ve beyin gelişimini herkesin anlaması ve hayatına uygulaması amacıyla anne-babalık ve çocuklu hayat hakkında yazıp çizmektedir. (www.yankiyazgan.com)



