ÇOCUK BU İHMALE GELMEZ

Uzman Klinik Psikolog
MEHMET KURTOĞLU

NESİL

ihmal ve istismarı önlemek için

çocuk bu ihmale gelmez

uzman klinik psikolog
MEHMET KURTOĞLU

ihmal ve istismarı önlemek için

çocuk bu ihmale gelmez

uzman klinik psikolog
MEHMET KURTOĞLU

Yayın Yönetmeni: Ekrem Altıntepe
Editör: Rahime Sönmez
İç Tasarım: Said Demirtaş
Kapak Tasarımı: Nesil Grafik
ISBN: 978-605-162-826-4
Yayıncı Sertifika No: 12403
Matbaa Sertifika No: 12531
Baskı Tarihi: Şubat 2016
Baskı Cilt: İmak Ofset Basım Yayın
Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Atatürk Caddesi Göl Sok. No: 1
Yenibosna/Bahçelievler-İstanbul
Tel: +90 (212) 656 49 97

NESİL

Sanayi Cad., Bilge Sk., No: 2 Yenibosna
34196 Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 551 32 25 www.nesilyayinlari.com
Faks: (0212) 551 26 59 nesil@nesilyayinlari.com

NESİL YAYIN GRUBU NESİL ETKİLEŞİM GENÇ NESİL SÖZ

Nesil olmasaydı birçeyler hep eksik kalacaktı...

© Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak **Nesil Basım Yayın Gıda Tic. ve San. A.Ş.**'ye aittir. İzinsiz, kısmen ya da tamamen çoğaltılıp yayınlanamaz.

ihmal ve istismarı önlemek için

çocuk bu ihmale gelmez

uzman klinik psikolog
MEHMET KURTOĞLU

NESİL

uzman klinik psikolog
MEHMET KURTOĞLU

1981 Malatya doğumlu olan Mehmet Kurtoğlu; ilk, orta ve lise eğitimini Malatya'da tamamladı. İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nü üçüncülükle, ardından Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programını ise bölüm birinciliği ile bitirdi.
"Lise Öğrencilerinin Köken Bilgilerine Göre Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi" konulu teziyle, dünyanın üçüncü ve Türkiye'nin ilk Nöropsikiyatri Hastanesi olan Nöropsikiyatri İstanbul (NPİstanbul) hastanesinde stajını tamamlayarak, Klinik Psikoloji uzmanı unvanını elde etti. Bu süreçte yetişkin, çocuk, ergen ve aile terapileri; Nöroterapi, MMPI, projektif değerlendirme, psikodiagnostik değerlendirme üzerine süpervizyon gördü. Mesleki yaşantısında çocuk, ergen ve aileler üzerine yoğunlaştı. İstismar, ihmal ve travmaya maruz kalmış çocuklarla bizzat çalıştı.
Halen Milli Eğitim Bakanlığı kurumlarında Psikolojik Danışman (10 yıl) olarak çalışmakta, bunun yanı sıra ise çeşitli yerel ve ulusal internet sitelerinde köşe yazarlığı yapmaktadır.
Kurtoğlu, evli ve bir kız çocuğu babasıdır.

Başarı ve ödülleri:
MEB Lisans Bursu 2001-2005
İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü 2004-2005 Eğitim-Öğretim Yılı Bölüm Üçüncülüğü, Malatya
Bilecik-Osmaneli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Teşekkür Belgesi (08.06.2009)
Karabük İl Milli Eğitim Müdürlüğü Teşekkür Belgesi (18.02.2011)
Ankara-Gölbaşı Kaymakamlığı Başarı Belgesi (19.09.2014)
Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans 2014-2015 Eğitim-Öğretim Yılı Bölüm Birinciliği, İstanbul

e-mail: mkurtoglu44@hotmail.com

İçindekiler

Önsöz 11

Giriş 15

Çocukları Tanıyalım 21
Bebeklik Çağı (0-3 Yaş) Çocuğunu Anlamak 23
Oyun Çağı (3-6 Yaş) Çocuğunu Anlamak 26
Okul Çağı (6-12 Yaş) Çocuğunu Anlamak 28
Ergenlik Çağı (12-18 Yaş) Çocuğunu Anlamak 30

BİRİNCİ BÖLÜM:
ÇOCUĞU GÖRMEZDEN GELME: İHMAL

Çocuğu Görmezden Gelme (İhmal, Boşlama) Nedir? 35
İhmal Edilmiş Bir Çocuk Nasıl Anlaşılır? 37

İhmalin Çeşitleri Nelerdir? 39
Sağlık İhmali 39
Fiziksel İhmal 40
Duygusal İhmal 42
Cinsel İhmal 44

İhmalin Sonuçları Nelerdir? 45

İhmalin Sonuçları ile İlgili Anne Babalar İçin Çözüm Önerileri 52

İkinci Bölüm:
Çocuğu Amaç Dışı Kullanma: İstismar

Çocuğu Amaç Dışı Kullanmak (İstismar, Sömürü) Nedir? 59

İstismar ve İhmalin Nedenleri Nelerdir? 62
Dış Stres Faktörleri 62
İç Stres Faktörleri 63

İstismar Çeşitleri Nelerdir? 65
Fiziksel İstismar 66
Duygusal İstismar 67
Ekonomik İstismar 69
Cinsel İstismar 69

Cinsel İstismarın Sonuçları Nelerdir? 71

Cinsel İstismarın Etkileriyle Baş Etmede Anne Babalar İçin Çözüm Önerileri 80

Üçüncü Bölüm:
Çeşitli Rahatsızlıklar ile İhmal ve İstismarı Önleme Yolları

İhmal ve İstismar Sonucu Yaşanması Muhtemel Psikolojik Belirtiler . 87
1. İfade Edilmemiş İstismarın Beden Dili: Somatizasyon 87
2. Takıntılı Düşünceler ve Davranışlar (Obsesif-Kompulsif Belirtiler) 89
3. Kişilerarası İlişkilerde Hassasiyet 89
4. Depresif Belirtiler 90
5. Kaygı Belirtileri 90
6. Korku Belirtileri 91
7. Öfke ve Düşmanlık Belirtileri 92
8. Şüpheci Düşünceler (Paranoid Düşünceler) 92
9. Gerçeği Çarpıtma Belirtileri (Psikotizm) 93

Psikolojik Belirtilerle İlgili Anne Babalar İçin Çözüm Önerileri.....94

İhmal ve İstismar Sonucu Yaşanması Muhtemel
Psikolojik Hastalıklar.....99
1. Cinsel Sapkınlıklar (Parafililer).....99
2. Acımasız Çocuklar (Davranım Bozukluğu).....102
3. Travma Yaşayan Çocuklar.....105
4. Mantık Dışı Bir Düşünce Bozukluğu: Paranoya.....110
5. Depresyon Bozuklukları.....115
6. Öfkeden Kudurma Bozukluğu.....120
7. Kaygı Bozuklukları (Anksiyete).....121

İhmal ve İstismarı Önleme Yolları.....125

Ana Gibi Yâr, Baba Gibi Diyar Olmaz.....127
Annelik Görevi.....129
Babalık Görevi.....131

Çocuklarda Karşılanması Gereken 15 Temel İhtiyaç.....133
1. Beslenme ve Bakım İhtiyacı.....133
2. Güvende Hissetme ve Tehlikelerden Korunma İhtiyacı.....135
3. Sağlık İhtiyacı.....136
4. Eğitim İhtiyacı.....137
5. Anne İhtiyacı.....137
6. Baba İhtiyacı.....138
7. Bir Ailede Yaşama İhtiyacı.....138
8. Arkadaşlık İhtiyacı.....139
9. Anlaşılma İhtiyacı.....139
10. Takdir Görme ve Övgü İhtiyacı.....140
11. Bilgi İhtiyacı.....140
12. Sevilme İhtiyacı.....141
13. Saygı Görme İhtiyacı.....142
14. Başarıyı Tatma İhtiyacı.....143
15. Hareketli Olma, Yaramazlık ve Oyun İhtiyacı.....143

Çocuklarınıza 5M Ruhsal Aşısı Yaptırdınız mı?.....145
1. Aşı: Merhamet.....146
2. Aşı: Mahremiyet.....146
3. Aşı: Mesuliyet.....148

4. Aşı: Memnuniyet 149
5. Aşı: Mesudiyet 149

İhmal ve İstismarın Önüne Geçmek İçin Anne Babalara Çözüm Önerileri 153

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:
ÇOCUĞA MAHREMİYET BİLİNCİ AŞILAMA

Çocukta İhmal Edilmiş Bir Eğitim: Mahremiyet 173

Mahremiyet Eğitimi Nedir? 176

İhmal, İstismar ve Mahremiyet Bilinci Arasındaki İlişki 178

Çocuklara Mahremiyet Bilinci Nasıl Aşılanır? 181
Mahremiyet Eğitimi Verilirken, Nasıl Bir Yol İzlenmelidir? 183
Erkek Çocuklarına Mahremiyeti Aşılamak 186
Kız Çocuklarına Mahremiyeti Aşılamak 188
Çocuklara Sanal Mahremiyeti Aşılamak 189

Mahremiyet Bilincini Aşılamak İçin Anne Babalara Düşen Görevler Nelerdir? 191

Sonuç 197

Soru-Yorum 199

Kitabı yazma sürecinde, her türlü desteğini üzerimden esirgemeyen eşim Şule Kurtoğlu'na sonsuz teşekkürler...

Önsöz

HER EVLİ ÇİFT, EVLİLİĞİN MEYVESİ olan bir çocuk sahibi olmak ister. "Şöyle kucağımıza alıp sevelim, mis gibi kokusundan koklayalım" düşüncesiyle çocuk sahibi olmak, birçok evli çiftin hayalini süslemiştir bir zamanlar. Ancak çocuk, sadece sevilmekle ve koklanmakla büyümüyor maalesef. Çocuğun sağlıklı bir şekilde büyümesi için gelişim döneminin gerektirdiği ihtiyaçların her anne baba tarafından karşılanması gerekir mesela. Bebeklik dönemi çocuğu ile oyun çağı çocuğu arasında aşırı bir farklılaşmanın olduğunu bilmek ve bu farklılığın getirdiği farklı gelişim görevlerinin (beceriler, alışkanlıklar) kazandırılması gerekir. Çocuk ilk günkü gibi değildir artık. Çocuğun gelişim dönemlerine göre ihtiyaçlarının karşılanmaması demek, çocuğun ihmaline neden olmaktadır. Ancak çocukluk çağı, ihmale gelmiyor.

Çocuk yaşam serüveninde, bilerek ya da bilmeyerek sadece ihmaller zincirine vurulmuyor, istismar da edilebiliyor. Birçok psikolojik ve bedensel rahatsızlıkların temelinde ihmal veya istismar olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır.

İhmal ve istismar ile ilgili yazılabilecek en iyi önsöz, ne olabilirdi diye düşünürken bir kız çocuğunun, diri diri toprağa gömülürken, babasının kirlenmiş elbisesini temizlemeye çalıştığı bir hikâyenin, anlatılması olurdu herhâlde diye düşündüm. Cahiliye

döneminde kızını diri diri toprağa gömdüğünü hatırladıkça, hıçkırıklara boğulan Hz. Ömer'in bu yaşantısı, her aklıma geldiğinde gözyaşları içinde bulurum kendimi.

Küçük yaştaki kız çocuklarının babalarına olan düşkünlüklerinin en iyi anlatıldığı bir hikâyedir Hz. Ömer'in hikâyesi. İstismar ve ihmalin en iyi önsözüdür bu hikâye.

Hz. Ömer ağlıyordu. Heybetli, yenilmez, adaletin simgesi olan Hz. Ömer... Cahiliye döneminin cahiliye kanunlarının babası ağlıyordu. Gözlerindeki yaşlar oluk oluk akıyordu göz çeşmesinden. Bütün ruhu ve bedeni bir azap içinde, geçmişini idam edercesine... Hıçkırığın eşlik ettiği bir beden diliyle ağlıyordu Halife Ömer (r.a.). İslam'ın kudretli halifesi Ömer ağlıyordu cahiliye dönemindeki Ömer'e. Canından çok sevdiği, canının parçası olan kızına ağlıyordu o. Diri diri toprağa gömdüğü öz yavrucuğuna ağlıyordu. Gurur ve kibrine ağlıyordu belki de. Can parçası kızını gururundan dolayı mezara gömdüğü o vahşet hatırasına ağlıyordu. Gözyaşları sele boğuluyor Ömer'in, ağlıyor, ağladıkça ağlıyordu. En sevdiğini toprağa gömen Ömer'in cahilliğine ağlıyordu halife olan Ömer. Ölüme giden yolda, ölmeden evvel babasının topraktan kirlenmiş elbisesini son kez temizleme hevesiyle yanıp tutuşan o merhamet, sevgi dolu cennet çiçeği kızına ağlıyordu Ömer. Bir baba prensesine, en değerlisine ağlıyordu. O güzelim yardımsever ve babasına hizmet etme tutkusu içinde olan kızına, ruhu azap çeker gibi, hıçkıra hıçkıra ağlıyordu.*

Hz. Ömer Müslüman olduktan sonra, merhamet sahibi olmuştur. O Ömer (r.a.) ki, çevresinin en güçlüsü, en çok sözü geçeni ve en kurallara uyanı idi. Kız çocukları toprağa gömülecekse eğer, Hz. Ömer gözünü kırpmadan kendi kızını seve seve toprağa gömmeliydi. Çünkü Ömer (r.a.) geri adım atamazdı, sonra ona ne

* Kaynak: http://www.nur.org/risale/makaleler/metin02.htm; Metin Karabaşoğlu'nun "İki Ömer'in Öğrettiği" adlı yazısından esinlenilerek yazılmıştır. Amaç, Hz. Ömer'in (r.a.) kızını gömdüğünü belirtmek değil, kız çocuklarına yönelik istismarın cahiliye döneminde ne kadar vahim olduğunu anlatmaktır. Hz. Ömer'in böyle bir yaşantısının olup olmadığı da ayrıca netlik kazanmamıştır. Buradaki amaç, kız çocuklarının diri diri gömülürken, babaya olan bakışlarını dramatize etmek. Kurduğum cümleler tamamen şahsıma aittir.

derlerdi? "Ömer korktu, örf ve âdetlerimize karşı çıktı" demezler miydi? Herkes, her cahiliye dönemi erkeği kaçabilir, korkabilir ama Ömer (r.a.) asla!

Bir babanın, öz ve küçücük kızını, örf ve âdetlerin acımasız kurallarına karşı koruyamayışına ağlıyordu Ömer (r.a.) şüphesiz. Heybetli, güçlü ve kuralcı Ömer'in (r.a.) kız babası olamayışına, kızına sarılmak, bol bol sevmek isteyip de sarılamayışına ve sevemeyişine ağlıyordu...

İşte Hz. Ömer'in (r.a) halife olduktan sonra en yakınında olanlardan birine anlattığı bu hikâyesi, özellikle kız çocuklarının tarih boyunca örf ve âdetler nedeniyle neler yaşadıklarını özetler niteliktedir. Bu hikâye kadına olan değerin İslam öncesinde ne anlama geldiğini çok iyi anlatmaktadır. Günümüzde de kadın ve çocuklarımız çeşitli şeylere maruz bırakılabiliyor. Henüz çocuk yaşta acımasızca muamelelerin kurbanı olabiliyor. Bu sebeple anne babanın, gerek kız gerekse de erkek çocuğunu tehlikeli olabilecek her türlü ortam ve kişilerden koruması gerekir. Ama nasıl?

İşte bu kitap, bu anlamda size yardım edip rehber olmak gayesinde. Kitapta, istismar ve ihmalin ne olduğu, neden ve nasıl gerçekleştiği, istismar ve ihmalin sonucunda neler yaşandığı, istismar ve ihmale maruz bırakılmamış çocuğun nasıl yetiştirilebileceği, istismar ve ihmalin sonuçlarıyla ilgili anne ve babaların neler yapabileceği ve çocukta mahremiyet bilincinin nasıl aşılanabileceğine dair ipuçları yer alıyor. Amaç, çocuğun istismar ve ihmale maruz bırakılmamasında aile olarak neler yapılacağının belirlenmesidir. Çözüm önerileri ile zenginleştirilen bu kitapta bir diğer amaç ise; her ailenin, çocukları için neler yapabileceği, çocuklarından neler esirgedikleri, önemsemedikleri sorunların çocuklar üzerinde ne tür sorunlara yol açabileceği gibi konularda, her anne ve babaya farkındalık kazandırmaktır.

Tüm anne babaların bu farkındalığı kazanabilmesi dileğimle. Çocuk bu ihmale gelmiyor maalesef...

MEHMET KURTOĞLU

Giriş

ÇOCUK BU İHMALE GELMEZ'i anlamanın en iyi yolu, ihmal ve istismarın ne olduğunu anlamaktan geçer, diye düşünüyorum.

İhmal ve istismar, insanlık tarihi kadar eskidir denilebilir. İlk insan Hz. Âdem'in (a.s.) oğulları olan Kabil ile Habil'den beri insanoğlu, şiddeti kendi varlığı ve çıkarları için bir yöntem olarak kullanmış. Bu yöntem, nesilden nesile aktarılmıştır. Kabil, kıskançlığın, bencilliğin, çekememezliğin bedelini, kardeşini fiziksel açıdan istismar ederek, kardeş katili olma duygusunu yaşayarak ödemiştir.

Firavunlar kendilerini ilah zannettiklerinden dolayı, her türlü ihmal ve istismarın tarihteki baş aktörleri olmuşlardır. Kabil ve firavunlar gibi milyonlarca insan, hayatta kalmanın, başarının ve güvende olmanın ancak birilerinin ortadan kaldırılması, korkutulması ile mümkün olduğu düşüncesini taşıyarak tarihin tozlu sayfalarında yerini almıştır; fakat ekmiş oldukları kötülük tohumları günümüze kadar aktarılmıştır.

Tarihin altın sayfalarını; iyilikten, barıştan, kardeşlikten, huzurdan, Allah korkusundan ve *kendin dışındakine değer vermekten bahseden* peygamberler, filozoflar, âlimler, mutasavvıflar,

devlet başkanları, krallar, padişahlar ve bilim insanları yazmıştır. Barış, iyilik ve kardeşlik duyguları da günümüze kadar aktarılmış, kişilerin ve devletlerin kendilerine çekidüzen vermeleri için bir yol haritası olmuştur.

Tarihin en mükemmel sayfasını, eşiyle vakit harcamayı seven, çocuklarıyla ve torunlarıyla bol bol oyun oynayan, onları gözeten ve aşk ile seven, örnek bir aile olan, peygamberimiz Hz. Muhammed (a.s.m.) yazmıştır. İnsanlığa örnek olan Peygamberimizin yaşam tarzı, merhamet, hoşgörü ve affetmelerle doludur.

Çocuklarla 7 yaşına kadar sadece oyun oynamayı nasihat eden Hz. Ali (r.a.), çocuk ihmalinin önüne geçecek altın fikirler sunmuştur. Çocuğu terbiye etmede oyunun, günümüzde çocuk psikolojisindeki aksaklıkları gidermenin en iyi yöntem olduğu, bilim insanlarınca da vurgulanmaktadır.

Oyun, küçük çocukların travmatik yaşantılarını, psikiyatrik rahatsızlıklarını, dünyayı algılama biçimlerini, kendi anne ve babasına olan mesajlarını rahatlıkla ifade ettiği en iyi iletişim şeklidir. Çocukları eğitme amaçlı yapılan şiddet uygulamalarının çocuklarda kapanmaz yaralar açtığı her anne ve baba tarafından iyi bilinmelidir. Hatta hayvanların eğitiminde dahi şiddet hiçbir işe yaramamaktadır. Hiçbir hayvanın canını acıtarak ona istediğiniz davranışı öğretemezsiniz. Hayvanların eğitiminde her zaman ödülün kullanıldığı unutulmamalıdır. Uyuşturucuyu tespit eden, bombayı belirleyen köpeklerden tutun da dans eden yunuslara kadar her hayvana kazandırılan olumlu davranışların temelinde, o hayvanlar için ödül niteliği taşıyan araçlar vardır.

İnsan yavrusu da eğitilirken ödül niteliği olan araçlar, dozunda ve uygun bir şekilde kullanılmalıdır. Çocuk için ödül, diğer hayvanlar gibi yiyecek ve içecek değildir. Bazen bir "aferin" sözcüğü, bazen başını okşamak ve bazen de onu sevdiğinizi, sarılarak ve başını okşayarak ona hissettirmektir belki de. Ancak çocuğun, canlılar içinde en karmaşık ve en zor eğitilen bir canlı olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır. Ayrıca çocuk, bulunduğu toplumun geleceğini inşa ettiğinden dolayı canlılar arasında en

hassas olanıdır da. Bir çocuk gerekli ilgi, sevgi ve saygı ile büyütüldüğü sürece, geleceğin toplumu; ilgili, sevgi dolu ve saygılı bir toplum olacak, savaşlardan ölen çocuk ve kadın sayıları azalacaktır. Ayrıca istismar ve ihmaller en asgari düzeye inecektir.

Çocuk, canlılar içinde en uzun süreli bakıma, korunmaya ve sevgiye ihtiyacı olan bir varlıktır. Bir toplumun ilerleyebilmesi ve kalkınabilmesi için o toplum içinde yetişen çocukların bedensel, ruhsal ve sosyal yönden sağlıklı gelişmesi gerekmektedir. Çocuk bir toplumun geleceği demektir.

Çocuk yetiştirme yöntemi ne olursa olsun; zaman zaman çocukların fiziksel cezalara uğradıkları ve bununla beraber duygusal hasarların da ortaya çıktığı, bazen de cinsel yönden zedelendikleri gözlenmektedir. Aileler maalesef çocuk yetiştirme sürecinde bilerek ya da bilmeyerek çocuklarının gelişimini olumsuz yönde etkileyecek, kimi zaman şiddet, kimi zaman da ihmal şeklinde davranışlar sergilemektedir. Bu nedenle istismar ve ihmal, önlenmesi ve müdahalelerde bulunulması gereken çok önemli bir halk sağlığı sorunudur. Öyle ki; Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünyada 1-14 yaş grubundaki 40 milyon çocuk istismara veya ihmale maruz kalmakta ve desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu rakamlar azımsanamayacak düzeydedir.*

Çocuk yetiştirme sürecinde anne babalar, bakıcılar, akrabalar ve öğretmenler bilerek veya bilmeyerek çocuğun sağlıklı bir şekilde büyümesini engelleyecek veya çocuğun gelişimini durduracak uygunsuz davranışlar sergilemektedir. Bu davranışlar, bazen çocuğa şiddet uygulama, çocuktan cinsel anlamda haz elde etme, bazen de çocuğu dikkate almama, çocuğun gelişimi için gerekli özeni göstermeme biçiminde gözlenebilmektedir.

Çocuğu dikkate almamak, çocuğa özen göstermemek, çocuğu tehlikeli ortamlardan korumamak, çocuğun başarılarını takdir etmemek gibi davranışlar çocuğun ihmal edilmesine; çocuğa gücünün üzerinde görevler vermek, çocuğu dövmek, hırpalamak,

* Bahar, Güven; Haluk A., Savaş; A. Bahar, "Çocuk istismarı ve ihmali: Bir gözden geçirme", *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4-12, 2009, ss. 51-65.

ısırmak, çocuğu dilendirmek, çocuğu çalıştırmak ve çocuktan cinsel anlamda nemalanmak gibi davranışlar çocuğun istismar edilmesine yol açmaktadır.

1985 yılında Dünya Sağlık Örgütünce (WHO) yapılan tanıma göre; bir yetişkin, toplum ya da ülke tarafından bilerek veya bilmeyerek çocuğun sağlığını, fiziksel ve ruhsal-sosyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen davranışlara çocuk ihmal ve istismarı denir. İstismara sebebiyet veren davranışın çocuk tarafından algılanması ya da yetişkinin bunu bilinçli yapması o kadar da önemli değildir. Önemli olan yetişkinin niyetinden çok, davranışın çocuk üzerindeki etkisidir. Yetişkin niyeti bu tanıma göre önemsiz kabul edilir.

İhmal ve istismar, çocuklara geri dönüşü olmayan derin psikolojik sorunlar yaşatmaktadır. Bu çocuklar travma geçirmekte, depresyona girmekte, kaygılanmakta, çevresinden hastalık derecesinde şüphe duymakta, güvensizlik yaşamakta ve en önemlisi de bir ihmalci ve istismarcı olarak bu durumu bir diğer nesle aktarmaktadır. Şiddet gören çocuk, şiddeti bir yöntem olarak kullanmakta ve acımasız olarak adlandırdığı dünyada, acımasız bir çocuk olarak yerini almaktadır. Merhamet, sevgi, ilgi ve şefkatten yoksun yetişen bir çocuk, toplum ve aile için bir tehdit hâlini alır. Bir annenin şefkatini, sıcaklığını hissetmemiş bir çocuktan ne beklenebilir ki? Böylesi çocuklarda çevrelerine yönelik acımasızca davranışlar sergiledikleri rahatlıkla gözlenmektedir. Çünkü çocuk, ne ile muamele edilmişse onu öğrenecek ve tatbik edecektir.

Cinsel açıdan sömürülmüş çocukta ise cinsel sapkınlıklar gelişmektedir. Böylelikle kısır bir döngü oluşmuş olacak ve sömürülen her çocuk bir başka çocuğu sömürecektir.

Anne babalar istismar ve ihmalle mücadelede kullanacakları en iyi yöntemin, çocuklarını istismar ve ihmal mağduru olmalarını engellemek olduğunu iyi bilmelidir. Bu engelleme süreci, aile olma bilincine erişmekle, annelik ve babalık görevlerinin öğrenilmesiyle, çocukları gelişimsel sürece paralel bir şekilde yetiştir-

mekle; bunun yanı sıra ise mahremiyet, mesuliyet ve merhamet gibi önemli değerleri sergilemekle mümkün olabilir. Çocuk her türlü davranışı, en çok ailesinden öğrenir. Bu öğrenme süreci içerisinde anne ve baba neyi sergiliyorsa, çocuk da onu kişiliğinin temel taşlarına yerleştirir. Bundan dolayı çocuğun sağlıklı bir birey olarak gelişmesinde; sağlıklı ilişkisi olan ve ruh sağlığı yerinde bir aileye ihtiyaç vardır.

Çocukları tanıyalım

BİR İNSAN YAVRUSU OLAN çocukları tanımanın yolu, onların hangi dönemde ne tür görevler sergileyeceğini, neleri kazanmaları gerektiğini, nasıl bir doğal süreç içerisinde geliştiklerini bilmekten geçmektedir. Anne ve babalar, çocuklarının gelişim dönemlerini iyi bir şekilde bildikleri ve bu dönemlere göre sağlıklı doğal ortamı sağladıkları sürece, çocuğun sağlıklı bir şekilde yetişmelerine ortam sağlayabilir.

Çocuğu tanımak, çocuğun gelişim dönemlerini bilmekle mümkündür. Dolayısıyla istismar ve ihmalin çocuklarımıza ne derece zarar verdiğini anlamak için de, çocuğu tanımaya ve anlamaya ihtiyaç var. Bunun için çocuğun 'ruhsal-cinsel' (psikoseksüel) ve 'ruhsal-toplumsal' (psikososyal) gelişim görevlerini detaylı öğrenmek gerekir. Bu dönemlere geçmeden önce çocukluk çağı gelişim döneminin yetişkinlik çağı gelişim dönemine göre daha hızlı, şaşırtıcı değişimler gösterdiği bilinmelidir. İki yaş çocuğu dört yaş çocuğuna benzemediği gibi dört yaş çocuğu da sekiz yaş çocuğuna benzememektedir.

Çocukları anlama yeteneğini kazanmak için, yetişkin bakışından uzak durmak gerekir. Bir yetişkinin isteğini elde etmek

için ağlayıp sızlanması anormal karşılanır. Fakat iki-üç yaş çocuklarında isteğin elde edilmesi için sergilenen ağlama, sızlama davranışı gayet normaldir. Bir yetişkinin gece korkusu anormal kabul edilirken, çocuklarda gece korkusu normal kabul edilir.



Yine çocuğu anlamak, gelişimi bilmeyi gerektirir. Gelişim dediğimiz şey, belli bir sırayı izlemektedir. Gelişimde eski öğrenilenlerle yeni öğrenilen yetenekler kaynaşarak bir sentez oluşturmaktadır. Gelişim sırası, her insanoğlunda aynı basamakların başarılmasıyla ilerler. Fakat bu basamaklar kimilerinde hızlı, kimilerinde yavaş ilerlese de kazanılması gereken yeteneklerin kazanım sıraları aynıdır. Çocuk önce başını tutmayı, sonra kollarını, ellerini kullanmayı, en son da bacaklarını kullanmayı başarır. Bu sıra herkeste aynıdır. Fakat biri daha erken bir süre içerisinde, diğeri ise daha geç bir zaman diliminde bunları başarabilir. Gelişim hızı kişiden kişiye göre değişiklikler gösterebilir.

Gelişim, basitten karmaşığa, merkezden çevreye doğru ilerler. Çocuk önce heceleri, sonra sözcükleri, en son cümle kurmayı öğrenir. Önce somut kavramlar, sonra soyut kavramlar öğrenilir. Zeki çocuklar, diğer çocuklara göre daha erken bir zamanda konuşur, yürür, koşar; zihinsel açıdan veya ihmal ve istismara maruz kalmışlarda, bu yetenekler daha geç kazanılabilir.

Gelişim, biyolojik temele bağlı olgunlaşma (zamanla kıvama gelme) ve öğrenmeye bağlı bireyleşme-toplumsallaşma diye iki sürecin birbirini etkilemesiyle oluşmaktadır. Çocuğun belli bir yaşta yürümeye başlaması daha önceden bilinen biyolojik bir süreçtir. Fakat akademik başarısızlık, içe kapanık olma, ruhsal açıdan anormallikler, yalnızlık, bağımsız olamama, anneden

kopamama gibi bulgular öğrenme ve eğitim faktörünün etkisiyle oluşmaktadır. Mesela; çocuk on iki ya da on dört aylıkken yürümeye başlar, bu önceden saptanmış öğrenmeden bağımsız bir gelişmedir. Ancak bu becerisi toplumsallaşma, arkadaşlık ilişkileri ve atılganlık gibi değildir.

Bir çocuğu anlamak, çocuğun yaşına göre gelişim görevlerinin neler olduğunu bilmekle gerçekleşir şüphesiz. Bundan dolayı çocuk gelişimini 0-3 yaş, 3-6 yaş, 6-12 yaş ve 12-18 yaş olarak ayrı dönemler çerçevesinde açıklamaya çalışalım.

BEBEKLİK ÇAĞI (0-3 YAŞ) ÇOCUĞUNU ANLAMAK

Doğumdan üç yaşına kadar geçen süre, ruhsal-cinsel açıdan Oral ve Anal dönemlere, ruhsal-toplumsal açıdan Temel Güven-Güvensizlik ve Özerklik dönemlerine denk gelmektedir. Bu dönemlerin kendine has özellikleri bulunmaktadır. Bunları ayrı alt başlıklar hâlinde ele alabiliriz.

Oral dönem-Temel güvene karşı güvensizlik dönemi

Doğumdan birinci yılın sonuna kadar olan dönemdir. Bu dönemde çocuğun ihtiyaçlarına karşı sınır çizmek olanaksızdır. Bebek bu dönemde, haz ve acı ilkelerine bağlıdır. Çocuğun biyolojik ihtiyaçları doyurulduğunda haz, engellendiğinde ise acı, çocuklarda görülen ilk duygusal belirtilerdendir. Bebek doyurulunca uyumaya, aç bırakılınca sızlanıp ağlamaya başlar. Bebek biyolojik gereksinimlerinin karşılanmamasına tahammül edemez. Haz ilkesiyle çalışır. Bu doğal dürtüleri hemen doyurulmalıdır. Doğum ile birinci yaşa kadar çocuk isteklerini erteleme becerisini henüz geliştirememiştir.

Bir çocuğu anlamak, çocuğun yaşına göre gelişim görevlerinin neler olduğunu bilmekle gerçekleşir.

Bu dönemde çocuk dışarıdan gelen bakıma tamamen bağımlı hâldedir. Ayrıca çocuğun, bakılmadığında, doyurulmadığında ve sahip çıkılmadığında kendi başına yaşaması mümkün değildir. Bu dönemde çocuk, bir anneye ya da anne yerine geçmiş kendine

bakım sağlayan birinin varlığıyla yaşamını sürdürebilir.

Çocuk bu dönemde verilen her şeyi duyu organlarıyla almaktadır. Temel ihtiyaçları olan açlık, susuzluk, uyku ve temizlenme gibi görevleri zamanında tamamlayan bir anne için çocukta anne varlığının sürekliliği gelişmeye başlar. Başlangıçta annenin bakım ve korumasına bağlı olan çocuk gitgide anneye bağımlı olur. Bağlanma altıncı aydan itibaren başlar. Bağlanma o kadar kuvvetli hâle gelir ki anneden ayrılık bebek tarafından tolere edilemez ve bebek, ayrılık anksiyetesi dediğimiz bir bunalım içerisine girebilir. Altıncı ayda gelişen bağımlılık sonucunda, kısa süreliğine ayrılıklarda dahi bebekte, ruhsal bir çöküntü oluşabilir. Anneden ayrılık uzun sürerse ileride gelişecek kişilik bozukluklarının oluşmasına yol açacaktır. Kişiliğin zedelenmesine neden olan duygu, '*temel güvensizlik duygusu*'dur.

Çocukluğun ilk yılında, sürekli bakım ve korumayı sağlayan kişinin eksikliğinde (yuvaya bırakılmış çocuk gibi) çocuğun hareket, bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan önemli aksaklıklar sergilemesine, çocukta gelişimsel geriliklere neden olmaktadır.

Özetle doğumdan birinci yılın sonuna kadar bir bebek için en önemli öğe, sürekli bakım sağlayan, acıdan koruyan, besleyen ve sürekli yanında olan bir anneye veya değişmeyen bir bakıcıya ihtiyacının olmasıdır. Bu ihtiyacın karşılanmaması, bebeğin çok ağır sonuçlar yaşamasına yol açacağından bebekte geri dönüşü olmayan kalıcı izler bırakmaktadır.

Kişiliğin zedelenmesine neden olan duygu, 'temel güvensizlik duygusu'dur.

Oral dönemde çocuk, dışarıdan verilecek olan bakıma ve korunmaya bağımlıdır, içe alım ve beslenme yalnız ağız yolu ile değil, bütün duyu organlarıyla olmaktadır. Çocuk ihtiyaçlarını tüm bedeni ile ifade ederken gitgide, daha özel bir şekilde ifade etmeye başlar. Çocuk sürekli bir bakıcı veya anneye zamanla bağlılık gösterir. Burada bakım veren ve çocuk arasında karşılıklı bir bağlanma oluşur. Bakıcının sürekliliği veya annenin sürekliliği (çocuktan uzak durmamak, bütün ihtiyaçlarında yanında olmak, uzun süreli ayrılıkların olmaması) zamanla *temel güven duygusunu* geliştirmektedir.

İhmal ve istismar bu dönemde telafisi zor sorunlar oluşturacaktır. En kötüsü anne veya sürekli yanında bakımını sağlayan bir bakıcı annenin olmayışıdır. Bakıcı değişiklikleri bu çocuklarda ağır sorunlar oluşturabilir. Ayrıca bu döneme özgü, biyolojik kaynaklı gelişim sorunları, uyku ve beslenme sorunları gibi sorunlar gözlenebilir. Anne yoksunluğundan dolayı, bebeklik depresyonu gibi ağır ruhsal bozukluklar görülebilir. Sürekli bir anne yoksunluğu uzun sürdüğünde, bilişsel, zihinsel, duygusal gelişimde duraklamalar ve aksamalara kadar geri dönüşü olmayan sorunlar da görülebilir. Oral dönemde oluşan her sıkıntı bir çocukta, bağımlı kişilik yapısının oluşmasına neden olmaktadır.



İstismar ve ihmal açısından bakıldığında, bu dönemin en acımasız yönü, bir anneden yoksun yetişmektir. Annesizlik ihmali çok ağır sonuçlar oluşturduğundan ihmal bu dönemde affedilemez.

Anal dönem-Özerklik dönemi

Bir bebekte birinci yaşın sonundan üçüncü yaşa kadar geçen süreyi kapsar. Bu dönem çocukta kasların geliştiği dönemdir. Çocuk bu dönemde, yürümeye, konuşmaya benliği ile çevresini ayırt etmeye başlar. Yavaş yavaş bağımsızca davranma ve bağımsızca isteme gibi özelliklerin temelleri atılır.

Bu dönemde dışkı ve idrarını yapma kaslarında gelişme görülmektedir. Çocuk yeni becerilerinin olduğunun farkındadır. Dışkısını tutma, bırakma gibi davranışlar sergilemesi çocuğun hoşuna gitmektedir. Annesinin istediği zamanda dışkısını bırakma davranışı, çevreden büyük bir ilgi görmekte ve ödüllendirilmektedir. Ailenin istemediği zamanda dışkısını ya da idrarını bırak-

ma davranışı, kızgın anal dönemi çocuğunun bir iletişim biçimi olabilir. Bu dönemde çocuk ters, inatçı, pasaklı ve dağınıktır. Çocukta birbirine zıt duygular ayı anda gözlenebilir. Bir yandan severek sarılır, diğer taraftan can acıtacak düzeyde ısırır.

Ayrıca bu evrede çocukta, hareket, konuşma ve bilişsel yetilerinin gelişmesi ile bağımlı bir varoluştan özerk bir varoluşa doğru önemli adımların atıldığı görülür. Dışkılama ve idrar kaslarının gelişmesi ile iyi-kötü gibi birbirine zıt eğilimler yoğunluk kazanmaya başlamaktadır. Bu durumda oluşan çevre kısıtlamaları ve düzenlemelerine karşı bir özerklik savaşı verilir.

Bu döneme özgü olarak, tutma-bırakma davranışları ile ilgili cimrilik, cömertlik gibi alışkanlıkların temeli atılmaktadır. Çocuk kurallarla ilk bu dönemde karşılaşmaktadır. Tuvalet eğitimi verilmeye çalışılan çocuğa bu dönemde ilk kurallar öğretilmeye çalışılır. "İyi, kötü, yapma, dur" gibi sözcüklerle ilk defa karşılaştığı gibi, ilk cezalarla da bu dönemde karşılaşır.

Çocuk, birbirine zıt duygu ve davranışlar üzerinde denetim kuramadığında, özerklik yerine kuşku, utanç ve kararsızlıklar geliştirir. Dolayısıyla bu dönemde, aşırı cezalandırıcı tutumlar sergilemek, çocukların duygusal-ruhsal açıdan istismar edilmesine yol açmaktadır.

Oyun dönemiyle çocuk; girişimci, meraklı ve çokça soru soran bir döneme ayak basar.

OYUN ÇAĞI (3-6 YAŞ) ÇOCUĞUNU ANLAMAK

3-6 yaş aralığı çocuklarına 'oyun çağı çocuğu' da denilmektedir. Bu dönemde çocuk, şayet önceki dönemleri sağlıklı bir şekilde atlatmışsa, girişimci, meraklı ve bol soru soran bir döneme ayak basmaktadır. Bu dönem ayrıca, çocuğun cinsiyet ayrımını fark etmesini de sağlamaktadır. Bu dönem, Fallik ve Girişimciliğe Karşı Suçluluk dönemi şeklinde adlandırılabilir.

Fallik dönem-Girişimciliğe karşı suçluluk dönemi

Dönemin genel özelliklerine baktığımızda, bu dönemde dil ve

bilişsel yetilerde hızlı bir gelişme gözlenmektedir. Ayrıca *ben-merkezcilikten, toplum-merkezciliğine* bir yönelme de bu dönemin kazanımlarındandır. Bu dönemde cinsiyetler ayrılmaya, fark edilmeye başlanır. Cinsel kimlik oluşmaya başlar. Çocuk bir erkek veya kız olduğunu gerçek anlamda fark eder ve bu cinsiyetini benimser. Bu dönemin anne ve babalar için en zor tarafı, çocukların bu dönemde aşırı sorma-bilme davranışı sergilemeleridir. Bu çocuklar büyümüş de küçülmüş çocuklardır. Eğer uygun bir ortam sağlanırsa, çocuklarda merakın giderilmesi, çocukların sorularına sabırla cevaplar verilmesi çocuğun bir girişimci olmasına destek sağlamaktadır. Oyun dönemi olduğundan bu dönemdeki çocuk, oyuncaklarına canlı muamelesiyle yaklaşır. Bu muamele çocuğun bir başkasını da düşünmesini sağlayarak toplumsallaşmasına zemin hazırlayabilir.

Çocuklar bu dönemde çevrelerini, arkadaşlıklarını genişletme isteğindedir. Çevresinden farklı bir kişi olduğunu hisseden çocuk, kişiliğini de şekillendirmeye başlar. Oyun çağı çocuğu, araştırmalar, denemeler yapmakta, desteklendikçe çevresini keşfetme ve çevre üzerinde bir denetim kurma gücü de kazanmaktadır. Bu dönemin ortalarına ve sonlarına doğru çocukta hem evde hem de kreş ortamında bir uyumun olduğu gözlenebilir. Cinsiyete uygun rollerin öğrenilmesi de bu döneme özgü önemli kazanımlardandır.

3-6 yaş aralığındaki çocuğa yöneltilen istismar ve ihmal, girişimcilik becerilerine engel olur.

Oyun döneminin en önemli problemlerinden biri de Oedipus ve Elektra karmaşalarıdır. Bunu daha anlaşılır kılmak için şöyle tarif edebiliriz: Bu dönemde kız çocuğu babaya, erkek çocuk anneye bir yakınlık hisseder. Bu yakınlıklar diğer ebeveyn ile rekabete neden olabilir. Bu rekabet olumlu karşılandığı sürece bu dönem rahatlıkla atlatılabilir. Bunun normal olduğu anne ve babalar tarafından iyi bilinmeli ve bu şekilde davranılmalıdır.

Çocuk bu yaş dilimleri arasında, atılganlık ve girişkenlik becerileri sergilemektedir. Çevreyi keşfetme, bağımsızlık, öğrenme gibi istekler sonucu, saldırgan davranışlar gözlenebilir. Çocuk bazı durumlarda engellenebilir fakat sürekli baskı, engelleme ve suçlama gibi davranışlar; çocukların merak etme, yarışma, amaçta ıs-

rar etme, başarmaktan zevk alma gibi özelliklerinin gelişmesini durdurmaktadır. Ayrıca bu dönemde çocuklarda, cinsel olaylar ve organlara yönelik aşırı ilgi oluşabilir.

Bu dönemde bilinmeyenlere yönelik bir merak, insanlar içine karışma, hızlı bir şekilde büyüme isteği çocukta girişimciliğin temellerini oluşturur. Yapılan suçlamalar, cezalandırmalar, engellemeler, korkutulmalar ile karşılaşan çocukta suçluluk duyguları gelişecektir. Bunun sonucunda girişim eksiklikleri, aşırı çekingenlik ve içe kapanma görülebilir.



3-6 yaş aralığında olan bir çocuğa yöneltilen istismar ve ihmal, girişimcilik becerilerine engel olacaktır. Bu dönemde sömürü çocuklarda atılganlığı, merak etmeyi, toplumsallaşmayı ve iletişim becerilerini sekteye uğratan geri dönüşü olmayan problemler doğurabildiği gibi, cinsel açıdan yapılan sömürü ise çocukta cinsel kimlik gelişimini sekteye uğratabilir. Ayrıca istismar ve ihmal sonucu kız ya da erkeğin yetişkin yaşamda bir eş seçememesinin temeli de bu dönemde atılmaktadır. Aşırı cinsel ilgiler, cinsel kimlik sapmaları, aşırı çekingenlik, girişim yetersizlikleri, bedene bir zarar gelecek korkusu, hastalık hastalığı gibi sorunlara eğilim oluşabilir.

Yaşanılan bu evrenin ihmal edilmemesi için, çocuğun özdeşim kuracağı bir seçeneğinin olması gerekir. Bu yoksa çocuk ihmal edilebilir. Kız çocuğunda anne, erkek çocukta baba, çocukların özdeşim kuracağı kişilerde ilk sırada gelir.

OKUL ÇAĞI (6-12 YAŞ) ÇOCUĞUNU ANLAMAK

"Okul çağı çocuğu" diye adlandırdığımız bu dönem, 'gizil dönem'

olarak da adlandırılmaktadır. Çocuk bu dönemde aile içinde bir durulma ve sakinleşme içerisine girmektedir. Dış dünya bu dönemde çocuk için aileden daha önemli olmaya başlar. Bu durumda anne ve babanın çocuk üzerindeki etkisinin zayıfladığı düşünülmemeli. Anne ve baba önemlidir fakat okul ve çevresi biraz daha önemli olur onun için. Okuldaki kişiler (öğretmenler, arkadaşlar) ve onlarla ilişki çok önem kazanır.

Bu dönemde çocuk, öğrenme, sorumluluk, iş paylaşımı ve disiplin gibi yetenekleri kazanmak için hazır durumdadır. İş birliği içinde çalışmaya istek duymakta ve bu durumdan ayrıca mutlu olmaktadır. Çocuk bu yaş dilimleri arasında, bir şey yapabilme, başarabilme isteğiyle doludur. Bu döneme Gizil ya da Başarıya Karşı Aşağılık dönemleri de denilebilir.

Gizil dönem-Başarıya karşı aşağılık dönemi

Çocuk bu dönemde, bazı işleri başarmış olma ihtiyacına sahiptir. Bu karşılanamazsa veya çocuk bir şeyleri başarma konusunda hazır hâle getirilmemişse çocukta aşağılık duyguları oluşmaktadır. Çocuğun başarıyı tatma dönemine hazır hâle gelebilmesi için, önceki dönemlerde herhangi bir duraklama veya gerileme göstermemesi gerekir. Önceki dönemler sağlıklı bir şekilde atlatılmışsa, çocuk başarıyı tatma dönemine ayak uydurabilir.

Çocuk okul döneminde; öğrenme, sorumluluk, iş paylaşımı ve disiplin gibi yetenekleri kazanmak için hazır durumdadır.

Çocuk yetenekleri keşfedilen bir dönemdedir. Ayrıca aşırı işkoliklik, okul fobisi, uyum problemleri ve kekemelik gibi psikolojik problemlerin sık görüldüğü bir dönemdir: Okul çağı dönemi.

Bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılmasında anne, baba ve öğretmen önemli bir konuma sahiptir. Öğretmenler, küçük başarıları takdir ederek, bu dönemdeki çocuğun başarıyı tatma ihtiyacını bir nebze de olsa kazandırarak, aşağılık duygularının oluşumunu engelleyebilir. Anne ve baba da çocuğun başarabileceği iş ve uğraşlar bulmalı, bunun keşfini yapmalıdır.

Ayrıca anne ve babanın takdir edip, öğretmen ve arkadaşların ise çocuktaki yetenek ve becerileri gereksiz görmeleri de aşağılık

duygusunun yaşanmasına neden olabilir. Bu dönem çocuklarında, 'bağımlı olma ile kendine güvenme' arasında gidip-gelmeler görülmekle birlikte; dürtülerin kontrol edilmesi, toplum kurallarına uyum, cinsiyet rolü ve davranışı sergileme gibi beceriler de gözlenmektedir. Bilişsel gelişim hızlanmakta, gitgide soyut kavram ve soyut düşünce gelişmeye başlamaktadır.

Çocuk bu dönemde toplumsallaşır, oyun oynarken yarışmacı konumdadır. Bu dönemin sağlıklı gelişmesinde, anne ve babalar, destekleyici ve kolaylaştırıcı olmalıdır. Çocuklardaki vicdan desteklenmelidir. Ahlaki değerler önemsenmeli ve çocuğa model olarak öğretilmelidir. Söz ile değil davranışla yapılmalıdır.

İstismar ve ihmal, bu dönemde, okul ve arkadaş sorunlarının yaşanmasına, aşağılık duygularına, dikkat eksikliği ve dağınıklığına, toplumsal kurallara uymamaya, derslerde başarısızlık ve ilgisizliğin olmasına, acımasızlık gibi olumsuzluklara neden olmaktadır.

Çocuğun eğitim hayatının en önemli basamağı olan bu dönemi en verimli şekilde değerlendirmek gerekir. Zira başarılı, derslere ilgisi olan, başarıyı seven veya tam tersi olarak aşağılık duyguları içinde okul, öğretmen ve arkadaşlardan uzaklaşan ve başarıyı tatma isteği oluşmayan bir çocuğun temeli bu dönemde atılır.

Anne babalar her evrede, destekleyici ve kolaylaştırıcı olmalıdır.

ERGENLİK ÇAĞI (12-18 YAŞ) ÇOCUĞUNU ANLAMAK

Bu dönem, insanoğlunda 'erinlik' ve 'ergenlik' diye adlandırdığımız bir yaşam dilimine denk gelmektedir. Risklerin, paylaşımların, sırdaşlığın, beğenme ve beğenilme ihtiyacının ağır bastığı bir dönemdir ergenlik. Bu dönem, Genital dönem veya Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası dönemi şeklinde de tanımlanabilir.

Genital dönem-Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası

Ergenlik (adolescence), Latince büyüme anlamına gelen 'adoles-

cere' fiilinden gelmiştir. Yaklaşık 12-20 yaşlar arasını kapsayan bir dönemdir. Yaş sınırları kesin olmamakla birlikte çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Ergen bu dönemde, cinsel olgunluğa, ailesinden bağımsız bir kimlik oluşturmaya, geçimini sağlayacağı işler düşünmeye çalışır.



Özünü yineleme olarak tanımlanan kuramında G. Stanley Hall, Darwin'den etkilenmiştir. Bireyin gelişimini insan türlerinin gelişimi ile ilişkilendirerek çocukluk ve ergenlik dönemlerini açıklamıştır. Hall'a göre, çocukluğun değişik evreleri, insan evriminin değişik evrelerine paraleldir. Hall, ergenlik dönemini insanlığın vahşilik ve uygarlık arası evresinin bir özümsenmesi olarak düşünür. Yine Hall'e göre ergenlik, 'fırtına ve stres' zamanıdır.

Peter Blos'a göre ergenlik, "Psikoseksüel gelişimin dört evresinin sonuncusu"dur. Sieg ise ergenliği, "İnsanda bireyin yetişkine özgü ayrıcalıklarının kendisine verilmediğini hissettiği zaman başlayan ve yetişkinin tüm gücü ve toplumsal konumu toplum tarafından bireye verildiği zaman sona eren gelişim dönemidir" şeklinde tanımlar.

Kimlik arayışı yaşam boyu süren bir süreçtir. Bu süreçte amaç, kimlik duyumuyla karşılaşma ve kimlik karmaşasının üstesinden gelmektir. Kimlik arayışı olumlu bir şekilde geçerse kişi, kendini değerli görür ve kim olduğunu ne tür bir yol izlediğini bilen biri hâline gelir. Ergenlik "İnsanda bedence, boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, büluğla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir."

Ergen soyut kuramlar üreten bireydir. Ergenliğe kadar zihinsel işlemler somuttur. Çocuk gerçeğin kendisine yönelerek,

gerçekleri somut olarak ve sorundan soruna, günü gününe, elle tutulabilir, deneyimlerine dayanarak düşünür. Ergen, aksine gerçeklerle, güncel sorunlarla ilgisi olmayan sorunlara ilgi duyar. Bu ilgi, özgür düşünceyle birlikte, hayali dünyanın geleceğini önceden kestirebilmelerini sağlar. Ergenlikte soyut kuramları geliştirme kolaylığı vardır. Ergen yetişkin dünyasına; yaşam tasarıları, programları, kuramsal sistemleri, politik ya da toplumsal reform planları aracılığıyla katılır.

Ergenlik döneminde birey, bir gruba ait olma, arkadaşlarıyla sohbet etme, karşı cinsten olanların bulunduğu ortama katılma, gibi sosyal açıdan da bir gelişim içerisindedir. Yakınlık ve güven duyduğu, sırdaş olabileceği samimi arkadaşlara sahip olmamak, bireyi bu dönemde yalnızlık duygusuna itecektir. Ayrıca ergenin model alacağı birine ihtiyacının olması bu dönemin bir diğer özelliğidir.

Ergenlik döneminde birey, bir gruba ait olma, arkadaşlarıyla sohbet etme, karşı cinsten olanların bulunduğu ortama katılma, gibi sosyal bir gelişim içerisinde olur.

12-18 yaş dilimi çocuklarında ihmal ve istismar, birçok problemi de beraberinde getirecektir. Ergen gebelikleri, aileden kopma, bağımsızlık tutkusu içinde evden kaçma, isyan, okulda çeteleşme, okuldan kaçma, kavga etme, hırsızlık, yalan söyleme, gasp, yaralama, acımasızlık, sınav kaygıları, motivasyon problemleri, gelecek endişesi, erken evlilik, küçük yaşta annelik-babalık, homoseksüellik, sapkınlıklar, kimlik karmaşası, somatizasyon, depresyon, kaygı ve travma gibi belirtiler çok rahat gözlenebilir. Bundan dolayı ergenlik dönemi, bazen ömür boyu devam edebilir. Ergenlik dönemi özellikleri sergileyen anne ve babaların, çocuklarını da istismar ve ihmal etmeleri doğaldır. İhmal ve istismarlar, bu dönemde madde bağımlılıklarının oluşmasına da neden olmaktadır. Ergen sıkıntılarını, duygularını madde ile gidermeyi seçebilir.

Bu dönemde en çok görülen ihmal türü, duygusal olanıdır. Ergendeki değişimler ve ergen ihtiyaçları aile tarafından görmezden gelindiğinde ihmal edilmiş bir ergenlik dönemi yaşanabilir.

Birinci Bölüm:

Çocuğu Görmezden Gelme: İhmal

Çocuğu görmezden gelme (ihmal, boşlama) nedir?

ÇOCUK, CANLILAR İÇİNDE en uzun süreli bakımı, korunmayı ve sevgiyi gerektiren bir varlıktır. Zaten bir toplumun ilerleyebilmesi ve kalkınabilmesi için o toplum içinde yetişen çocukların bedensel, ruhsal ve sosyal yönden sağlıklı gelişmesi önemlidir. Bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı gelişmesi için de bedensel, ruhsal ve sosyal ihtiyaçların gelişim dönemlerine paralel ve yeterli bir şekilde karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçların bilerek veya bilmeyerek karşılanmaması, çocukların görmezden gelinmesine, ihmaline neden olmaktadır.

İhmal sözlük anlamına göre, "gereken ilgiyi göstermeme, boşlama, savsaklama, savsama, önem vermeme" anlamında kullanılmaktadır.

Çocuk ihmali, çocuğa bakmakla yükümlü ve/veya onu eğitmekle görevli kişilerin çocuğun bakım, beslenme, barınma, sevgi, güven ve eğitim gibi ihtiyaçlarını karşılama konusunda görevlerini gerektiği gibi yerine getirmemeleri olarak tanımlanabilir. İstismar aktif (çocuğa yöneltilir, uygulanır), ihmal ise pasif (çocuktan esirgenir, görmezden gelinir) bir olgudur.

Çocuğu dikkate almamak, çocuğa özen göstermemek, çocu-

ğu tehlikeli ortamlardan korumamak, çocuğun başarılarını takdir etmemek gibi davranışlar, çocukların ihmaline neden olmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin ölçütlerine göre ihmal, klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar adlı başlık altında belirtilmiştir. Buna göre ihmal, anne babasından birinin ya da başka bir bakım veren kişinin; çocuğun yaşına uygun temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda ilgisiz, bunun sonucunda çocukta bedensel ya da ruhsal kötülüğün oluşması veya oluşma ihtimalini doğuran, her türlü, boşlama ve ilgiyi göstermeme davranışlarıdır.



Çocuğu boşlama veya ihmal; bırakıp gitme, denetim altında tutmama, gerekli duygusal ya da ruhsal ihtiyaçlarını karşılamamayı, gerekli eğitimi, sağlık bakımını, besinleri, barınak ya da giysileri temin etmemeyi kapsamaktadır.

Dolayısıyla çocuğu anne veya babasız bırakmak, terk etmek, ona sevgi, saygı ve şefkati göstermemek, onun başarısını takdir etmemek, sağlık ihtiyacını karşılamamak, ona eğitim ortamı sağlamamak ve gerekli giysileri giydirmemek gibi davranışlar çocuğun ihmal edilmesine neden olmaktadır. Ayrıca çiğnemeyi öğrenen çocuğa kuru gıdaların verilmemesi, yeni konuşmaya başlayan çocuğun konuşmasının teşvik edilmemesi, kas kontrolü sağlayan çocuğa tuvalet eğitiminin verilmemesi, çocuklara gelişim dönemlerine uygun kuralların konulmaması gibi davranışlar, çocukların gelişimsel açıdan ihmal edilmesi anlamına gelir.

İHMAL EDİLMİŞ BİR ÇOCUK NASIL ANLAŞILIR?

İhmal edilmiş çocuklarda, kirli giysiler, kötü kokular belirgince görülür. Bu çocuklar aşırı derecede zayıftır. Okul devamsızlıkları fazla olan çocuklarda da ihmal görülebilir. İhmal edilmiş çocuklar, para için kendi başlarına dilenebilir.

İhmal edilmiş çocuklarda sık sık nezle, grip görülür. Bu çocuklar doğru dürüst bir tıbbi bakım görmemişlerdir. Ayrıca madde kullanımı, kendine zarar verme davranışları sergileyen çocuklarda da ihmale maruz kalma bir neden olarak görülebilir. Aile içi ihmal edilmiş çocuklar, daha çok arkadaş ve okul ortamında fark edilmektedir.

Çocuklarını ihmal eden ailelerde; cehalet, bilgi eksikliği (gelişim psikolojisi ile ilgili bilgiler), yetersiz sosyo-ekonomik koşullarda (yoksulluk, gecekondu kültürü vb.) yaşamak gibi faktörlerin olduğu görülmektedir.

Ayrıca;

- ailede şiddet varsa,
- anne ve baba çocukluk zamanında ihmal veya istismar edilmişse,
- anne veya babada madde bağımlılığı varsa,
- çocuk anne veya babasından sadece biriyle yaşıyorsa (parçalanmış aile),
- ailenin destek alacağı kimseler yoksa çocukların ihmali kaçınılmaz hâle gelmektedir.

Çocuklarını ihmal eden ailelerde; cehalet, bilgi eksikliği, yetersiz sosyo-ekonomik koşullarda yaşamak gibi faktörlere rastlanır.

İhmal, çocuklarımız üzerinde, gelişim geriliği, ölüme kadar giden sağlık sorunları, davranış problemleri (hırsızlık, yalan, gasp vb.), iletişim problemleri, yalnız kalma hissi, madde bağımlılığı ve suça yönelme gibi sorunların oluşmasında etkilidir.

İhmalin olmaması için, öncelikle çocuk bir anne ile yaşamalıdır. Anne biyolojik anne olmaktan öte, çocuğun gelişim dönemlerine göre ihtiyacını bilen annelik görevini elde etmiş bir anne olmalıdır. Aynı şekilde baba da babalık görevini çocuğa yansıtmalıdır. Çocukların sevgi, saygı, takdir edilme ve şefkat

gibi ihtiyaçlarının anne ve baba tarafından karşılanması gerekir.

Ancak çocuk ihmal edilmesin diye gösterilen aşırı ilgi, sevgi ve saygı gibi davranışlar (çocuğun şımartılması) çocuğun duygusal açıdan istismar edilmesine (duygusal sömürü) neden olmaktadır. Anne ve baba gerekli ihtiyacı yeterli ölçüde ve gelişim dönemlerinin özelliklerine göre vermelidir. Mesela; arabanın anahtarını erinlik dönemindeki çocuğa vermek, çocuğu istismardır. Veyahut üç yaş çocuğuna sadece sıvı gıdalar vermek, çocuğun ihmaline neden olmaktadır.

İhmalin olmaması için öncelikli şey, çocuğun bir anne ile yaşamasıdır.

Çocuğun hangi dönem, neye ihtiyaç duyduğunu öğrenmek anne babanın yapması gerekenler arasında ilk sırada gelir. Çocuğun ihmal edilmemesi için bu dönemlerin iyi bir şekilde öğrenilmesi gerekir. *(Bkz. "Çocukları Tanıyalım," s. 21.)*

İhmalin çeşitleri nelerdir?

DAHA ÖNCE DE İFADE ETTİĞİMİZ GİBİ; ihmal, çocuğun beslenme, barınma, uygun ve temiz giydirilme, eğitim, tıbbi bakım, merak ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamış olması hâlidir. İşte bu tanımdan yola çıkacak olursak ihmal çeşitlerini sağlık, fiziksel, duygusal ve cinsel olarak ele alabiliriz.

SAĞLIK İHMALİ

Sağlık ihmali, daha çok hekimlerin dikkatini çeken bir ihmal türüdür. Aile, hekimin önerilerine uymuyorsa, hastalanan çocuk vaktinde hastaneye götürülmüyorsa veya çocuk hasta olduğu hâlde görmezden geliniyorsa tıbbi ihmalden bahsedilebilir. Ne yazık ki çocuğun sağlık ihmali, ölüme kadar götürebilen bir ihmal türüdür, diyebiliriz. Genelde eğitim seviyesi düşük ve çocuk sayısı fazla olan ailelerde bu tür ihmaller görülmektedir. Maddi durumu düşük olan, madde bağımlısı bir anne veya babanın bulunduğu ailelerde de bu tip ihmaller görülebilir. Ayrıca, anne ve babanın sadece kendi ihtiyaçlarına odaklanması, boşanma süreci, eşler arasında tartışmalar ve aile içi kadına yönelik şiddet gibi durumlarda, çocuğun sağlığı ihmal edilebilir.

Gerçek bir annelik görevi sergileyen kadın, çocuğunun ne derece sağlıklı olup olmadığını çok iyi hisseden kadındır. Sağlığın yerinde olmadığını, sinsi bir rahatsızlığın gelişmekte olduğunu bir anne kolaylıkla tespit edebilir. Çocuğun sağlığının ihmal edilmemesi, öncelikle iyi beslenmesine, mevsim şartlarına göre giyinmesine, gelişim dönemlerinin takip edilmesine, sağlık kontrollerinden geçirilmesine ve salgın hastalıklardan korunmasına bağlıdır.



Aşırı sağlık kontrolleri de çocuğun istismarına neden olabilir. Küçük bir hapşırmada soluğu hastanede alan çocuk, ileride hastalık hastalığı (hipokondri) dediğimiz bir hastalığa veya hasta olup olmamasına dair takıntılı bir kişilik geliştirmesine neden olabilir.

FİZİKSEL İHMAL

Çocuğu yetersiz ve dengesiz beslemek, çocuğun temizliğini sağlamamak, uygun ve temiz bir şekilde giydirmemek, ev içinde ve dışında oluşabilecek kazalara karşı önlem almamak fiziksel ihmal çeşitlerindendir. Fiziksel anlamda ihmal edilen çocuk, gelişimsel zayıflık ve gerilik gösterebilir. Bu tip bir çocuğun saçında bit oluşmakta, dişleri çürümekte ve ağız kokusu gibi pis kokular görülmektedir.

Ülkemizde en fazla sokak çocuklarında gözlenen bir ihmal çeşididir.

Fiziksel açıdan ihmal etme (fiziki bir bakımın görmezden gelinmesi) beş farklı şekilde açıklanabilir:

Yetersiz beslenme: Yetersiz bir şekilde beslenen çocuğun büyüme hızı düşüktür. Kilosu ve boyu yaşıtlarının altındadır. Yeter-

siz beslenmenin nedeni, yoksulluk ise devlet önlemini almalıdır. "Aileye yeterli miktarda yiyecek girmekte midir?" bu sorunun cevabını çeşitli kurumlar vermelidir.

Yetersiz beslenmenin nedeni eğitimsizlik ve bebeğin besin ihtiyaçlarının bilinmemesi ise bu konuda aileler eğitilmelidir. Beslenme ihmalinin nedenlerinden biri de depresyon olabilir. Depresyondaki bir anne, çocuğunu da kendisini de beslenme konusunda aşırı bir şekilde ihmal edebilir. Depresyonda olduğu bilinen anne veya babanın tedavi edilmesine zemin hazırlanmalıdır.

Yetersiz temizlik: İhmale uğramış çocuklarda sık görülür. Çocuğun kendisi de giysileri de kirlidir ve çocuğun pis koktuğu görülmektedir.

Bazen kalabalık ailelerde anne, çocuğun bakım ve temizliği, evin temizliği, yemek yapma ve evi temizleme gibi görevlerini yerine getiremeyebilir. Burada babanın devreye girmesi gerekir. Baba, aile olmanın yardımlaşma olduğunu, eşine yardım etmenin peygamber vasıflarından olduğunu bilmelidir. Bilinmeli ki; mutlu olmanın yolu eşlerin birbiriyle paylaşımda bulunup yardımlaşmasında gizlidir.

Uygun olmayan giysiler: Çocuğa yaşına, fiziğine ve mevsim şartlarına uygun olmayan kıyafetler giydirmek, onun fiziksel açıdan ihmal edilmesine yol açmaktadır.

Çocuğun kış ortasında paltosuz, ayakkabısız, ince, açık kıyafetlerle dolaşması, ayağını acıtacak derecede küçük ayakkabı giymesi örnek olarak verilebilir. Ailenin maddi durumu düşükse şayet, çözüm başka mercilerde aranmalıdır.

Fiziksel olarak ihmal edilen çocuk, gelişimsel zayıflık ve gerilik gösterebilir.

Yetersiz ev koşulları: Yıkık, dökük, merdivenlerinde korkuluk olmayan, camları kırık, kirli ve tozlu bir evde yaşayan çocuk, ihmal edilmiş çocuktur. Kalabalık ailelerde, bir odada birden fazla kişinin yaşaması, uygun yatağın olmaması gibi durumlar yetersiz ev koşulu olarak değerlendirilebilir.

Kazalara karşı önlem almamak: Kaza çoğu zaman geliyorum

demekte ve yetersiz ev koşulları kaza oluşmasına neden olabilmektedir. Gözlenmeyen çocuk, yeterli koruma önlemleri alınmamış açıktaki elektrik kablolarına, ateşe, ilaçlara, zehirleyici maddelere kolayca ulaşabilir. Çocuğun tehlikelere ulaşabilme ihtimali fiziksel bir ihmal türüdür.



Doğmamış çocuğun ihmali: Anne gebe iken ilaç, alkol, sigara ve buna benzer maddeler kullanıyorsa, yetersiz besleniyorsa ve doğum öncesi gerekli tıbbi kontrolleri yaptırmıyorsa bebeğin gelişiminde sorunlar oluşacaktır. Bu sorunlar çocuğun, sadece anne karnında değil, doğduktan sonra da sağlığını etkileyecektir. Bu şekilde doğmamış çocuğun ihmali ortaya çıkabilir.

Dolayısıyla gebelik dönemi, hem anne için hem de bebek için en hassas dönemdir. Bu dönemde olan bir anneye, özellikle babanın her türlü desteği sağlaması gerekir. Gebe bir kadının ihmalinden en fazla baba sorumlu kabul edilir. Gebe olan eşinin en iyi şekilde beslenmesinden, tehlikelerden uzak durmasından, gereken duygusal ve fiziksel ortamın sağlanmasından baba sorumlu olabilir. Bu sorumluluk yerine getirilmediğinde doğmamış çocuk ihmal edilebilir.

Ayrıca gebe olan anne de çocuğunun sağlıklı bir şekilde dünyaya gözünü açmasını sağlamalıdır. Maddeden, radyasyondan, ilaçlardan ve ağır ev işlerinden uzak durmalı ki; çocuk henüz doğmadan ihmale maruz kalmamış olsun.

DUYGUSAL İHMAL

Çocuğa sevgi ve ilgi göstermemek, ergenlik yıllarında destek ve denetimde bulunmamak, eğitim ihtiyacını karşılamamak ve duy-

gusal ihtiyaçlarına kayıtsız kalmak duygusal ihmale yol açmaktadır. Çocuğu duygusal olarak reddetmek, çocuk yokmuş gibi davranmak ve yanlış arkadaşlıklar edinmesine, tehlikeli davranışlara yönelmelerine karşı ilgisiz kalmak duygusal ihmal davranışlarıdır.

Çocuğun başarısı ve başarısızlıklarıyla ilgilenmemek de duygusal açıdan bir ihmal çeşididir.

Ayrıca çocuğun gelişim dönemlerine göre (bebeklik, oyun, okul ve ergenlik) gereken duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi duygusal açıdan ihmaldir.

Çocuğun yaşamış olduğu ruhsal sıkıntıların fark edilmemesi bilmeden yapılan duygusal bir ihmal türüdür. Bu bağlamda bakıldığında, çocuğun duygusal açlıkları giderilmelidir. Onun sevilmeye, saygı görmeye, takdir edilmeye ve sohbet etmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması veya görmezden gelinmesi duygusal ihmal olur. Duygusal ihmal, sonuçları kısa süre içinde görülmese de uzun bir süre sonra birtakım ruhsal ve davranışsal problemlerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Çocuk;

- zaman içerisinde ailesiyle vakit harcamıyorsa,
- anne veya babaya karşı soğuk davranıyorsa,
- onlara isyan ediyorsa,
- evden kaçıyorsa,
- yanlış arkadaşlıklar ediniyorsa duygusal ihmale maruz kaldığı düşünülebilir.

Çocuğun tehlikelere ulaşabilme ihtimali fiziksel bir ihmal türüdür.

Ayrıca içe kapanık, sessiz, pasif, korkulu, kaygılı, mutsuz, amaçsız ve acımasız gibi görünüyorsa, çocukta duygusal ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığı sorgulanabilir.

Duygusal açıdan ihmal edilmiş kişilerde—özellikle ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde—aileden kopma görülebilir. Kızlarda duygusal ihmal, kızın kocaya kaçmasına, yaşından daha büyük kişilerle ilişkiye girmesine, yanlış kişilerle evlenmesine ve sık sık psikiyatrik hastalıklar yaşamasına neden olabilir.

Bakım, beslenme ve fiziksel ihtiyaçların en iyi karşılandığı

zengin ailelerde, çocuğa yönelik duygusal açıdan ihmal varsa, bu ihmal sonucu, pahalı maddelere olan bağımlılık, gece hayatı, kumar, hız tutkunluğu, sık sık eş veya sevgili değiştirme, sık sık iş değiştirme, çete kurma ve aşırı derecede dışarıda vakit harcama gibi davranışlar gözlenebilir.

Duygusal ihmalin en ağır sonuçları, annesiz veya babasız ya da kimsesiz çocuklarda gözlenir. Sadece aile birliğinin var olması dahi çocukların birçok duygusal ihtiyacını kendiliğinden karşıladığı bilinmelidir.

Doğmuş bebeği, cami avlusuna, hastaneye bırakmak ve ergenlik döneminde olan çocuğu evden kovmak, hem duygusal hem de fiziksel ihmalin birlikte bulunduğu durumlardır.

CİNSEL İHMAL

Çocukların cinsel istismara karşı bilgilendirilmemesi ve bu konuya karşı ilgisiz davranılması ve cinsel gelişime gerekli önemin verilmemesi cinsel ihmal olarak tanımlanabilir.

Ergenlik dönemine ayak basmış kız ve erkek çocuklara ergenlik dönemiyle ilgili; baba erkek çocuğa, anne de kız çocuğuna bilgi vermelidir.

Duygusal ihmalin en ağır sonuçları, annesiz veya babasız yahut da kimsesiz çocuklarda gözlenir.

Çocuğa "vücudun senindir koru", "soyunup-giyinmede yalnızlık ilkesi", "görülmemesi gereken yerlerin bilinci", "tuvalette yalnızlık ilkesi", "kimler duş aldırabilir", "kimler özel bölgemi görebilir-göremez", "mahremiyet" gibi—ilerleyen konularda daha detaylı anlatacağım—durumlarla ilgili bilinçler, daha küçük yaşlardan itibaren kazandırılmalıdır. Bu alışkanlıklar kazandırılmadığında çocuk cinsel açıdan ihmal edilmiş demektir.

Ayrıca cinsel ihmalin bir şekli de çocuklarda görülen cinsiyet hoşnutsuzluğunu fark etmemektir. Erkek veya kız çocuklarının kendi cinsiyetlerine göre davranışlar sergileyip sergilemediklerinin göz ardı edilmesi de cinsel açıdan ihmal olarak düşünülebilir.

İhmalin sonuçları nelerdir?

AĞIR BİR ŞEKİLDE ÇOCUĞUN İHMALİ, ölümle sonuçlanabilir veya ihmalin etkileri ömür boyu devam edebilir. Bebeğin ilk dönemleri kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde ihmal, bebeğin gelişimini, geri dönüşü olmayan ve kalıcı bir şekilde durdurabilir.

Duygusal açıdan ihmal edilmişlerde, depresyon, saldırganlık görülebilir.

Duygusal açıdan ihmale maruz kalmış bir çocuk; hayattan elini eteğini çekmiş, başarı hedefi olmayan, çocukluk neşesi olmayan, hareketleri yavaş, sosyal ilişkileri zayıf, kendine güveni çok düşük, suça yatkın olan çocuktur. İhmal edilen her bir çocuk, ileride ihmal eden anne baba oluverir. Böylelikle nesilden nesile aktarılır ihmal...

Bebeklik dönemi (0-3 yaş) ihmalleri ruhsal yaralar oluşturacaktır. Bu yaralar kapanmaz niteliktedir. Çünkü bebek dünyayla ilk tanıştığı dönemdedir. Bu dönemde insanoğlu; güvenilir, yaşanabilir bir dünya bakış açısının ya da güven duyulmaz, yaşanmaz bir dünya bakış açısının temellerini atmaktadır. Bu iki ayrı dünya bakış açısının, doğum öncesi dönem ve

bebeklik döneminde şekillenmeye başladığı unutulmamalıdır.

Doğum öncesi dönemde ihmal daha çok anne psikolojisi ve fizyolojisi ile ilgilidir. İhmal edilen anne, ihmal edilen çocuk dünyaya getirir. Anne hamilelik döneminde, yeterince besin alamıyorsa veya kasıtlı bir şekilde almıyorsa, stres ve duygusal sorunlar yaşıyorsa, şiddete uğruyorsa ve madde kullanıyorsa doğmamış çocuk ihmal edilmiş demektir.



Anne rahmindeki bebek, anneden aldığı olumsuzlukları bir ömür boyu ve bilinç dışı bir şekilde beynine ve fizyolojik dünyasına işleyerek üzerinde taşıyacaktır. Doğmamış çocuğun ihmali sonucunda o bebeğin hormonal dünyası da altüst olacaktır. Beslenme sorunları, ilgisizlik, stres, hormonal-fizyolojik dünyada değişmeyen olumsuzluklar görülebilir. Sonraları akıl başa gelse bile, yani ihmal ortadan kalksa da bebekteki hasar devam edebilir. Kısa ve uzun vadede bedensel açıdan büyüme-gelişme gerilikleri, zekâ düzeyinde düşüş, okulda başarısızlık vb. görülebilir.

Bebekliğin ilk döneminde duygusal açıdan ihmal edilmişliğin sonucu olarak 'gaz problemi' görülebilir. Daha çok çalışan kadınların bebeklerinde oluşan bu problem, anneden uzak kalmanın sonucunda ortaya çıkabilir.

Duygusal ihmaller, bebeğin beslenmeyi reddetmesinde, uyku problemlerinde, sık sık huysuzlanma ve ağlama davranışlarında bir neden olarak yerini alabilir. Bu durumda anne ve baba olarak beslenme, uyku, ağlama gibi davranışlarla mücadele etmeden önce bebeğe verilmeyen veya fark edilmeyen duygusal ihtiyaçlar kontrol edilmelidir.

Bebeklik döneminin 0-1 yaş aralığı gelişim görevinin en te-

melinde 'temel güven duygusunun' oluşması yatar. Bu temel güven, daha çok anne tarafından bebeğe aktarılır. Bakım gösterilen, yeterince beslenen, ilgi gösterilen, annesinden ayrılmayan bebeklerde temel güven duygusu rahatlıkla oluşur. Tam tersi bir durum bir ömür boyu düzelemeyecek güvensizlik duygularının kazanımıyla sonuçlanacaktır. Temel güven duygusunu kazanmış bir bebek, diğer dönemlerde kazanması gereken gelişim görevlerini daha rahat kazanabilmenin bir alt yapısını oluşturmuş demektir.

Yavaş yavaş kasları gelişen bebek, tuvalet eğitimi almaya başladığı dönemlerde de ihmal edilebilir ve bu döneme özgü ihmalle bağlantılı, duygusal, davranışsal ve fiziksel problemler görülebilir. 2-3 yaşlarında ihmaller, tuvalet eğitimine karşı abartılı, olumsuz tepkiler sergilenmesine, ağlama tepkilerinin görülmesine, inatçılıklara, riskli davranışlarda bulunmalara, TV veya çizgi filme bağımlılıklara, beslenme ve uyku problemlerinin görülmesine yol açabilir. Bu yaş dönemi çocuklarda ihmalin sonuçlarıyla mücadele etmeden önce çocukta ihmalin olup olmadığı tespit edilmelidir. Bilmeyerek yapılan ihmallerin bilerek yapılandan katbekat fazla olduğu göz ardı edilmemelidir.

Bu bağlamda "Acaba neleri yanlış yaptık?" "Çocuğumuzun hangi ihtiyacını karşılamadık?" "Yolunda gitmeyen ne var?" gibi sorulara cevap vermek yerinde olur.

Bir anne ve baba her zaman çocuğunun iyiliğini ister, felsefesinden biraz daha öteye gidilip istemekten ziyade çocuğun iyiliğine yönelik davranışlar sergilenmelidir. Bebeklik döneminde ihmalin verdiği zararla baş etmenin en güzel yolu, çocukla iletişime geçmektir. Ancak çocuk, nasihatten ve tavsiyeden anlamak istemeyeceğinden onunla iletişimi, oyun aracılığıyla kurmak gerekir.

İhmal edilen her bir çocuk, ileride ihmal eden anne baba oluverir.

İhmal edilen çocuklarda en iyi sonuç, hırçınlık, pasiflik, inatçılık, başarısızlık, zihinsel gerilik, gelişim gerilikleri gibi sorunlar olmakla birlikte, en kötü sonucun ölüm olduğu bilinmektedir. Huysuzluklar, öğrenme sorunları, ergenlik problemleri, zihinsel gerilikler, depresif ruh hâlleri, anksiyete, hiperaktivite ve sayılamayacak birçok sorunun oluşacağı şimdiden tahmin edilebilir.

Doğmamış çocuğun ihmalinde baş aktör baba olur. Baba hamilelik döneminde olan eşinin hassas olduğunu, strese girmemesi gerektiğini, iyi bir şekilde beslenmesi gerektiğini, sağlıklı bir uykuya ihtiyacının olduğunu bilmeli ve stres durumlarında stresle baş etmede eşine destek olmalıdır.



İhmalin sonuçlarını üzerinde taşıma riski bulunan çocuk profiline baktığımızda nikâhsız ve istenmeyen çocuk, ihmale maruz kalmada büyük bir risk altındadır. Erkek çocuk sahibi olma hayali bazı ailelerde suya düşmektedir. Kız çocuk olduğu anlaşılan doğmamış bebek, ihmal edilebilir ve ihmalle ilgili her sonucu yaşayabilir. Öyle ki istenmeyen her çocuk, sadece doğum öncesi değil doğduktan sonra da ihmaller zincirine vurulmaktadır.

Doğmuş, dünyaya gözünü açmış bebeğin ihmali daha çok beslenme, güvenlik, bakım, sevgi, yakınlık, sıcaklık gibi konularda gözlenir. Bebeklik dönemi ihmalin en korkunç türü, bebeğin annesiz yaşamasıdır.

Bebek bu dönemde annelik içgüdüsünün verdiği sonsuz bir sevgiye ve bakıma ihtiyaç duyar. Annesiz büyüyen bir çocukta hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyolojik sorunlar yaşıtlarına göre daha yüksek oranlardadır. Annesizliğin sonucu oluşan yaralar, ömür boyu kapanmayabilir. Biyolojik anne varlığı olabilir fakat psikolojik bir annenin yokluğunda da aynı sonuçlar yaşanabilir. Sonraları akıl başa gelse bile, yani ihmal ortadan kalksa da bebekteki hasar devam edebilir. Kısa ve uzun vadede bedensel açıdan büyüme-gelişme gerilikleri, zekâ düzeyinde düşüş, okulda başarısızlık görülebilir.

Bebeklik dönemi (0-3 yaş) çocukları, annenin bakımına, korumasına, hatta kokusuna kadar maddi ve manevi bir anneye

muhtaçtır. Anne ihtiyacının karşılanmaması ihmalle sonuçlanmakta, bu ihmal, çocuğun duygusal, fiziksel istismar yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Annesizlik ihmalinin faturası vicdansızlıkla sonuçlanabilir. Boynu bükük kalmak, özgüven eksiklikleri, bağımlı-depresif kişilik yapıları, sosyal fobik ve içe kapanık çocuklar annesizliğin sonucu oluşan psikolojik problemler olarak sıralanabilir.

Çocukluk döneminde ihmalle büyümüş çocuklarda toplumsallaşma, aileye bağlılık, paylaşma, olumlu benlik, özgüven, arkadaşlık ilişkileri gibi gelişim görevleri sekteye uğrar. Aileden ilgi görmeyen oyun çağı çocuğu (3-6 yaş) oyuncakları veya hayali arkadaşları ile gerçeklerden bağımsız bir dünya kurabilir. İhmalle büyümüş bir çocukta hayali arkadaşlar, yaşıtlarına oranla kat kat fazla sayıda olabilir. Öncelikle birçok hayali arkadaş anne ve baba figürünün yerini alabilir. Arkadaşlık ilişkilerinden beklentiler, anne veya baba figüründen beklenenlere dönüşebilir. Daha açık bir ifadeyle, arkadaşının kendi babası veya annesi gibi davranmasını bilinç dışı bir istek ve davranışlarla ortaya koyabilir. Şımarabilir, her türlü yaramazlığın hoş görülmesi beklentisine kapılabilir; yardım edilmesi gerektiğini, kollanması gerektiğini, karşıdaki arkadaşına hissettirebilir. Gerçek bir arkadaşlık ilişkisinden ziyade zoraki bir arkadaşlık ilişkisi oluşabilir. İleriki dönemlerde yaşından büyük arkadaşlıkların oluşmasını sağlayabilir, aile içi ihmaller... Ailede ihmal edilmiş ve önemsenmemiş küçük yaştaki çocuk, yetişkinlik döneminde aileye acı faturayı bir şekilde ödetir.

Çocukta anne ihtiyacının karşılanmaması ihmalle sonuçlanır.

Okul öncesi ve okul çağı çocuğunda ihmalin en iyi sonuçları arasında 'okul fobisi' ve 'saldırganlık' görülebilir. Her okul fobisi ve saldırganlığın temelinde ihmal olmayabilir, fakat ihmal edilen çocuklarda bu tarz davranışlar ve rahatsızlıklar gözlenebilir. Her gelişim döneminde yaşanan sıkıntı, bir önceki gelişim dönemine gerileme olarak ortaya çıkabilir. Okul çağı çocuğunda tuvalet kontrolü olduğu hâlde altını ıslatma-dışkı kaçırma görülüyorsa, ihmal ve istismardan şüphelenmek gerekir. Toplumsallaşması gereken çocuk,

ihmal sonucunda kendini toplumdan izole edip kendi dünyasında yaşamayı tercih edebilir.

Okul çağı (6-12 yaş) dönemine erişen bir çocukta ihmaller, ikinci sınıf bir insan olma duyusu oluşturabilir. Bu çocuklar bir ömür boyu kendilerini yaşıtlarına göre değersiz, önemsiz ve aşağılık bir varlık olarak görebilir veya hissedebilirler. Asilikler, saldırganlıklar olabilir. Okuldan kaçmalar, çeteleşmeler, yanlış arkadaşlıklar kurma, öğrenme problemleri, motivasyon eksiklikleri, hiperaktivite, dikkat problemleri gibi özellikle okul ve arkadaşlık ortamını ilgilendiren problemlerin görülmesi olasıdır.

Okul çağında ihmal sonucu olumsuz davranışlar sergileyen çocukla anne ve babalar nasıl baş etmeli?

Öncelikle okul çağında olduğundan okulla iş birliğine gitmek gerekir. Öğrenme problemleri, motivasyon kayıpları ve olumsuz arkadaşlıklar için öğretmenlerden ve rehberlik servisinden yardım alınmalıdır. Psikolojik problemler sergiliyorsa bir uzmanla görüşmek yerinde olur. Ancak bunlar yapılmadan önce çocukta ihmal edilen durum sorgulanıp ne tür ihtiyaçların karşılanmadığı, hangi konularda çocuğun görmezden gelindiği ortaya çıkarılmalı ve bu ihmal sürecinin devamı engellenmelidir.

Okul çağı dönemine erişen bir çocukta, ihmaller ikinci sınıf bir insan olma duygusu oluşturabilir.

Ayrıca görülen kardeş kıskançlıklarının temelinde de ihmal olabilir. Adaletsiz davranmak çocuğun duygusal açıdan ihmaline neden olur. İlgi, şefkat, bakım, beslenme, ödül ve ceza her kardeşe aynı oranda verilmeli, ayrım yapılmamalı ve en önemlisi de ayrım yapılmadığını çocukların hissetmeleri gerekir.

Ergenlik döneminde ihmal, geri dönüşü olmayan problemlerle sonuçlanır. Özellikle ihmale maruz kalmış ergenin yanlış arkadaşlıklar kurduğu görülebilir.

İhmal edilip ihtiyaçları karşılanmamış bir ergen her zaman arayış içerisinde olur. Evden ve okuldan kaçmalar, aileyi zora sokacak davranışlarda bulunmalar, hırsızlıklar, kabadayılıklar, hatta anne ve babayı cezalandırma amaçlı kız ergenlerde cinsel ilişki serüvenleri, erken evlilikler ihmalin sonuçları arasında sayılabilir.

İhmalin en kötü sonuçlarından biri de madde, sigara ve al-

kol bağımlılıklarının oluşmasıdır. Uyuşturucu maddeden dolayı birçok gencimizin canlarından oldukları bilinen bir gerçektir. Bu uyuşturucu kullanımına yol açan nedenin duygusal ihmal olabileceği her zaman düşünülmelidir. Ailesinde mutlu olamayan, anne ve babasıyla vakit geçirmekten hazzetmeyen bir genç, bu mutluluk ihtiyacını maddede arayabilir. İhmal edilen bir ergen, ihtiyaçların göz ardı edilmesi, ilgisizlik ve görmezden gelmeler sonucu yetişkinlik dönemine erkenden ayak basarak çılgınca davranışlara yeltenebilir.

İhmal edilmiş çocuklar için anne ve babalar neler yapabilir?

Bunu "İhmalin sonuçları ile ilgili anne ve babalara çözüm önerileri" başlığı altında açıklamaya çalışalım.

İhmal edilip ihtiyaçları karşılanmamış bir ergen her zaman arayış içerisinde olur.

İhmalin sonuçları ile ilgili anne babalar için çözüm önerileri

BEDENSEL, SAĞLIK VE bakım ihmallerinin sonucunda gözle görülür davranışsal ve sağlık sorunları gözlenmektedir. Gözle görüldüklerinden ve bilindiklerinden dolayı bu tip ihmallerle baş etmede ailenin daha çok eğitim düzeyi, maddi durumu, bulunduğu sosyo-ekonomik durumu etkili olmaktadır. Çözüm, gözle görülür ihtiyaçların karşılanmasıyla mümkündür ve bu ihtiyaçlar karşılandığında ihmalin önemli bir kısmı karşılanmış demektir. İhmalin bilinmeden olanı ve gözle görülemeyeni duygusal olanıdır.

Burada ihmalin sonuçlarıyla baş etmede—en çok duygusal ihmalin sonuçlarıyla baş etmede—çözüm önerileri sıralayacak olursak;

✓ Ailelerin tespit etmekte en çok zorlandığı ihmal türü, duygusal ihmal türüdür. Bu amaçla en önemli ihmal türünün duygusal ihmal olduğu net bir şekilde görülmelidir.

✓ Bir anne ve baba olarak ihmalin sonuçlarından kurtulmanın ilk yolu, çocuğun ihmal edilip-edilmediğini tespit etmektir. Acaba bilmeden çocuğumuz ihmal ediliyor mu? Çocuğumuzdan

neleri esirgedik? Gerektiği kadar ilgilendik mi? Oyun oynadık mı? Onu tanıdık mı? Onunla sohbet ettik mi? Ayrımcılık yaptık mı? (Kardeş kıskançlığıyla sonuçlanan ihmaller için) Bu sorulara cevap verilmelidir.



Bu soruların cevabı, ihmale uğramış çocuğun erken teşhisini kolaylaştıracaktır. İhmale maruz kalmış çocuğun erken teşhisi, ileride oluşacak psikolojik problemlerin engellenmesine neden olabilir. Çocuğumuzun bir ihmal sürecine girdiği görüldüğünde, fark edildiğinde, zaman kaybetmeden ihmal edilen durumlar ortadan kaldırılmalı, çocuğun ihtiyaçları karşılanmalıdır.

✓ İhmale uğramasın diye çocuğu istismar etme (ihtiyaçlarını fazlasıyla karşılama, çok yedirme, çok para verme, çok şımartma, aşırı sevgi vb.) yolundan vazgeçilmelidir. İhtiyaçların aşırı bir şekilde karşılanması, ihmalden daha kötü sonuçların doğmasına neden olur.

✓ Çocuk ihmal edilmesin diye aşırı sevgi ve aşırı maddi yatırımlar, çocukların duygusal ve bedensel anlamda istismarına yol açabilir. Bu iki durum birbirinden ayrılmalıdır. İhtiyaçlar ne eksik oranda ne de fazla oranda verilmeli, her şey ölçülü ve ihtiyacı karşılar nitelikte olmalıdır. Beslenme ile ilgili ihmal edilmiş bir bebeğe kilolarca gıda yedirilmemeli mesela... İhtiyacı olduğu kadar ve aşırıya kaçmadan.

✓ İhmalin oluşturduğu yaraları sarmanın bir yolu, çocuğun hangi ihtiyaçlar (fiziksel, duygusal, sağlık, beslenme, güvenlik, anne ve babalık vb.) açısından ihmal edildiğinin tespit edilmesi bunun bir daha yaşanmamasını sağlamaktır. İhmal ve istismar uzun

süreli etki ediyorsa yaraların daha ağır olacağı unutulmamalıdır. En iyi yöntem, her zaman erken teşhistir. İhmali erkenden fark etmenin yolu da çocukların gelişimlerini iyi öğrenmekten geçmektedir. Çocuğun hangi dönemde hangi ihtiyaçları olduğu, ne tür gelişim görevlerinin olduğu, kritik dönemlerin neler olduğu anne ve baba tarafından öğrenilmekten öte ezberlenmelidir.

✓ Hamilelik döneminde annenin ihtiyaçları karşılanmamışsa bu durumda çocuğun da ihtiyaçlarının karşılanmadığı hem anne hem baba tarafından iyi bilinmelidir. Doğum öncesi dönemde ihmal edilmiş bebeğin, doğar doğmaz bazı eksikliklerle doğacağı unutulmamalıdır. Gelişim gerilikleri, düşük kilo, erken doğum vb. gibi sorunlar görülebilir.

✓ Yaşıtlarına göre her zaman bir adım geride olacakları ihtimaline karşılık, çocuğun bebeklik dönemi ihtiyaçları bir uzmandan destek alınarak karşılanmalı. Bu tip çocuklarda, okul çağı çocuğu olma dönemi biraz gecikebilir.

✓ Doğum öncesi ihmal daha çok biyolojik sonuçlar doğuracağından her zaman tıbbi tedavi yolları araştırılmalıdır. Beslenme, uyku sistemi düzenlenmelidir. Emziren anne stresten uzak olduğu durumlarda çocuğunu emzirmelidir. Stres hormonlarının süt aracılığıyla bebeğe geçeceği hiçbir zaman unutulmamalıdır.

İhmale maruz kalmış çocuğun erken teşhisi, ileride oluşacak psikolojik problemlerin engellenmesini sağlar.

✓ İhmal edilmiş çocuklara yaklaşırken, onlara acıma veya her istediklerini yerine getirme gibi daha kötü sonuçlar doğuracak istismar davranışlarından da uzak durulmalıdır.

✓ Doğum öncesi ve bebeklik dönemi ihmallerin sonuçlarını anne ve babaların bir şekilde ödeyeceği unutulmamalı, yapılan yanlışlardan vazgeçilmeli ve bu yanlışlardan bir ömür boyu uzak durulmalıdır. Doğum öncesi ve bebeklik döneminde olan çocukların ihmalinden sadece anne sorumlu değildir. Anneyi strese sokan, onunla tartışan ve ona şiddet uygulayan babalar baş aktörlerdir.

✓ Stresli anne ve babalar gevşemeyi öğrenmelidirler. Diyafram nefesi etkinliklerini, hafif spor egzersizlerini uygulayarak ve sosyal

etkinliklere katılarak stresin üstesinden gelmelidirler. Babalara düşen en önemli görev, hamilelik döneminde olan eşlerine hem fiziksel hem de psikolojik açıdan desteklerini esirgememeleridir. Oluşacak hasarlardan sadece anne değil, baba da nasibini alacaktır.

✓ Okuldan kaçmalar, motivasyon eksiklikleri, çeteleşmeler, yanlış arkadaşlıklar, sosyal fobi, içe kapanıklık vb. sorunların duygusal ihmalden, ilgi ve özveri eksikliğinden kaynaklandığı biliniyorsa önce ihmalin önüne geçilmeli sonrasında bir uzmandan yardım alınarak gerekli özveri, ilgi ve duygusal ihtiyaçların karşılanması gerekir. Yanlış arkadaşlıklardan kurtarmanın en güzel yolu çocuğunuzla arkadaş olmaktır. Olumlu arkadaşlarını desteklemeniz, olumlu davranış gösteren arkadaşları ile zaman geçirmesini sağlamanız, önemli adımlardan olacaktır.

✓ Çocukluk dönemi ihmal sonuçlarıyla baş etmenin en güzel yolu, ihmale uğradığını tespit ettiğiniz an çocuğun oyunlarla duygusal açlığını ifade etmesine olanak sağlamaktır. Oyun özellikle küçük yaş çocuklarında (0-7 yaş) tedavi edici bir özelliğe sahip olduğu anne ve babalar tarafından iyi bilinmelidir. Kuralların göre oynadığı oyunlarda, çocuk ihmale maruz kalmışlığını bir şekilde hissettirecektir. Örneğin, çocuk oyuncağı ile konuşurken "Senin de mi baban çok meşgul olduğundan seninle birlikte değil?" gibi cümlelerle bu ihmali yansıtabilir.

✓ Erinlik ve ergenlik dönemi ihmale maruz kalmış çocuklarda spor, sosyal faaliyetler, öğretmen iş birliği, resim çalışmaları, müzik, olumlu arkadaş ortamları ihmalin izlerini hafifletmede birebirdir. Hem etkinliklere yönelmeli ergen hem de anne ve baba tarafından ihtiyaçları sorularak uygun bir dille neler hissettikleri üzerine iletişime geçilmelidir. Erinlik ve ergenlik döneminde etkili ve empatik iletişimler, arkadaşça sohbetlerin ergenlerde görülen olumsuzlukları azalttığı unutulmamalıdır.

Stresli anne ve babalar gevşemeyi öğrenmelidir.

✓ Son ve en önemli çözüm önerisi, çocuğun hangi gelişim döneminde olduğunu öğrenmek ve nelere ihtiyaç duyduğunu belirleyerek, ihtiyaçlarını karşılamaya özen göstermektir.

İkinci Bölüm:

Çocuğu Amaç Dışı Kullanma: İstismar

Çocuğu amaç dışı kullanmak (istismar, sömürü) nedir?

ÇOCUK YETİŞTİRME YÖNTEMİ ne olursa olsun, zaman zaman çocukların fiziksel cezalara uğradıkları ve bununla beraber duygusal hasarların da ortaya çıktığı, bazen de cinsel yönden zedelendikleri gözlenmektedir. Aileler maalesef çocuk yetiştirme sürecinde bilerek ya da bilmeyerek çocuklarının gelişimini olumsuz yönde etkileyecek; kimi zaman şiddet, kimi zaman da ekonomik, duygusal ve cinsel sömürü şeklinde davranışlar sergilemektedir. Bu nedenle istismar, önlenmesi ve müdahalelerde bulunulması gereken çok önemli bir halk sağlığı sorunudur.

Çocuk yetiştirme sürecinde anne babalar, bakıcılar, akrabalar, öğretmenler bilerek veya bilmeyerek çocuğun sağlıklı bir şekilde büyümesini engelleyecek veya çocuğun gelişimini durduracak uygunsuz davranışlar göstermektedir. Bu davranışlar, bazen çocuğa şiddet uygulama, çocuktan cinsel anlamda haz elde etme, bazen de duygusal açıdan kullanma şeklinde gözlenebilir. Çocuğun amaç dışı kullanımına yönelik her türlü davranışın çocuğun sömürülmesine, onun istismar edilmesine yol açtığı hiçbir zaman unutulmamalıdır.

Son zamanlarda dünyada ekonomik krizler ve buna bağlı re-

fah yaşam düzeyinin azalması ile birlikte birçok sorun ortaya çıkmıştır. En önemlisi de zor koşullar altında yetişen çocuklardır. Bu çocuklar her açıdan göz ardı edilmekte, fiziksel, duygusal ve cinsel istismara maruz kalmakta, bunun yanı sıra ise her türlü kötü alışkanlığa daha kolay bir şekilde alışmaktadır (Uyuşturucu madde kullanımı vs. gibi).



Türk Dil Kurumu'na göre İstismar, "Birinin iyi niyetini kötüye kullanma" ve "sömürü" anlamında kullanılmıştır. Bu bağlamda bakıldığında, çocuğa yüklenen ve çocuğun sarsılmasına yol açan her tür davranışa istismar denilebilir.

İstismar, çocuğu amaç dışı kullanmaktır. Çünkü çocuk yetiştirmenin amacı, çocukların her açıdan sağlıklı bir şekilde gelişmelerine destek olmak, olmalıdır. Sağlıklı gelişmeyi engelleyecek, çocuğa yöneltilen her tür davranış çocuk istismarı olarak değerlendirilmelidir. *Çocuk istismarı*, çocukların bedenlerine ve ruh sağlıklarına zarar veren, fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ahlaki gelişimlerini durduran-engelleyen ve herhangi bir kaza sonucunda oluşmayan davranışlar olarak tanımlanabilir.

Çocuk bedensel, duygusal, ekonomik ve cinsel anlamda kötüye kullanılmaktadır. Bedensel açıdan sömürülen çocukta, küçük yara izlerinden ölüme kadar birçok sorun görülürken; bedensel istismarda, yumruklama, dövme, tekmeleme, ısırma, sallama, atma, bıçaklama, boğma, sopayla, elle veya kayışla vurma ve yakma gibi davranışları görülür. Bir çocuk yaralandığı sürece, çocuğu incitip-incitmemeye dair niyet hiçbir zaman önemli değildir. Önemli olan çocuğa yapılan davranıştır. Duygusal açıdan sömürüde; aşağılama, yalnız bırakma (yalnız bırakma, hem ihmal hem de istismar davranışıdır), ayırma (anne veya babadan zorla), kor-

kutma, yıldırma, tehdit etme, suça yöneltme, küçük düşürme, alaylı konuşma, lakap takma, aşırı baskı kurma gibi davranışlar görülmektedir.

Çocuğu zorla ve gelişim dönemlerine uygun olmayan biçimde çalıştırmak, eve para getirmesini sağlamak, çocuğun ekonomik istismarına; çocuktan cinsel açıdan nemalanmak için yapılan her türlü cinsel eylem, çocuğun cinsel istismarına neden olmaktadır.

İstismarı daha iyi kavramanın yolu, istismar çeşitlerinin neler olduğunu iyi anlamakla mümkündür. Çünkü anne ve baba bilmeyerek de çocuğu istismar edebilir. Çocuğun gözü önünde iç çamaşırlarla dolaşarak bilmeden çocuğu cinsel açıdan sömürebilir. Terbiye etme amaçlı, övünülen şiddet davranışlarının çocuğun istismarına yol açıp açmadığı bilinmeyebilir. Bundan dolayı anne ve babaların istismar oluşturacak her davranışı fark etmeleri gerekmektedir. Bu fark etme, ancak çocuğun gelişiminin iyi bir şekilde öğrenilmesi ve istismar davranışlarının bilinmesiyle mümkün hâle gelir.

Öyle ki bazen çocuk ihmal edilmesin diye dahi istismar edilebilir. Çocuğa aşırı sevgi, aşırı saygı gibi davranışlar sergilenebilir. Bu tip davranışların da istismara yol açacağı unutulmamalıdır. İhmal, gerekeni yapmamak, istismar ise farklı amaçlar için kullanmaktır.

İstismar ve ihmal genellikle aynı nedenler üzerine kurulmuştur. Bu nedenleri, iç ve dış stres faktörleri şeklinde ele alabiliriz.

İstismarı daha iyi kavramanın yolu, istismar çeşitlerinin neler olduğunu iyi anlamakla mümkündür.

İstismar ve ihmalin nedenleri nelerdir?

İSTİSMAR VE İHMALİN BİRÇOK nedeni bulunmaktadır. Tüm nedenler bir arada ele alındığında çocuk istismarı ve ihmalinin genellikle ailenin yaşam stresi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ailedeki maddi, sosyal, çevresel ve kültürel stres kaynakları iç ve dış stres kaynakları olarak değerlendirilebilir. Stres kaynağı ailelerde psikolojik sorunlar oluştursa da, bu sorunlar çocuğu istismar ve ihmal etme nedenine dönüşmemelidir.

DIŞ STRES FAKTÖRLERİ

Aile için ekonomik yetersizlik en önemli stres kaynaklarından biri olup, yoksulluk, işsizlik ve borçlanma gibi durumlar dış stres faktörü olarak değerlendirilebilir. Anne babaların kısıtlı bir sosyal çevreye sahip olmaları, arkadaşlarının olmaması ya da çevreleriyle uyumsuzluk içinde olmaları önemli sorunlara neden olabilir.

Ayrıca aile çevresinde meydana gelen hastalık ve kazaların, diğer sosyal sorunların ailenin iç yapısını etkileyerek çocuk ihmal ve istismarına neden olabileceğini belirten araştırmalar bulun-

maktadır. Maddi yetersizlikler daha çok ihmal edilen, ihtiyacı karşılanmayan, ilgiden uzak çocuk yetiştirme açısından bir stres kaynağı olarak değerlendirilebilir. Sebep ne olursa olsun, bunlar çocuğun ihmaline yol açmamalıdır.



İÇ STRES FAKTÖRLERİ

Çocuğun ihmal ve istismarına neden olan iç stres faktörleri çok yönlüdür. Anne babaların kişilik yapısı, çocuğun özellikleri ve çevreye bağlı olarak çocuktan çok şey beklenmesi gibi durumlar iç stres faktörü olarak değerlendirilebilir. Çocuğunu istismar ve ihmal eden anne babaların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının bozuk olduğu, olumsuz bir benlik kavramına sahip oldukları, toplumsal açıdan dışlandıkları ve anti-sosyal davranışlar içinde bulundukları bilimsel araştırmalarca vurgulanmaktadır.

Ayrıca erken yaşta anne baba olmak, alkol alışkanlığı, tek ebeveynlik (anne ve babadan sadece biriyle yaşamak), sık aralıklarla çocuk sahibi olma, eşler arası uyumsuzluk, sosyal destekten yoksun olma gibi nedenler çocuğun istismar ve ihmaline yol açabilir. Ebeveynlerin (anne ve babaların) çocukluk yıllarında aynı şekilde şiddete maruz kalmış olmaları ve parçalanmış aile yapısı (ölüm, boşanma, hapis vb.) çocukların ihmal ve istismarını artıran faktörler olarak görülebilir.

Alkol veya diğer madde bağımlılıkları, beynin karar verme, uygun davranışı sergileme, yanlış davranışı durdurma, planlama gibi görevleri üstlenen bölgelerini kullanılmaz hâle getirdiğinden, istismar ve ihmalde büyük bir risk faktörüdür.

Çocuk istismar ve ihmalinde, çocuğun kişilik yapısı ve bireysel özellikleri kadar anne babaların çocuklarını nasıl algıladıkla-

rı da önemlidir. Çocuğun yaşı, cinsiyeti, doğum ağırlığı, doğum sırası, bedensel bir engelinin olup olmaması, gayrimeşruluk gibi özellikleri istismar ve ihmalde etkili olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmektedir. Aynı zamanda huysuz, sürekli ağlayan, yeme, uyuma sorunu olan ve anne babalarıyla dostça ilişkiler kuramayan çocukların ihmal ve istismar edildiği düşünülmektedir.

Aile içinde anne ve babaların empati düzeyi düşükse (bir başkasını anlama becerisi);

- Düşmanlık ve saldırganlık,
- Çocuğa ilgisizlik,
- Anne baba olma isteksizliği,
- Çocukla nitelikli zaman geçirme isteksizlikleri,
- Çocuğa ve ihtiyaçlarına yönelik duyarsızlık varsa tüm bunların sonucunda istismar ve ihmal ortaya çıkmaktadır. Ayrıca uyumsuz çocuk davranışları artış göstermekte olup anne baba ile çocuk arasında güvenli sevgi bağları kurulamamaktadır.

Çocuğun ihmal ve istismarına neden olan iç stres faktörleri çok yönlüdür.

İstismar ve ihmalin en önemli nedeni, istismar ve ihmal edilen bir anne babanın çocukluğunda maruz kaldıkları durumu kısır bir döngü içerisinde çocuğa bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde (farkında olmadan) uygulamalarıdır. Özetle, istismar edilen istismar etmektedir, denilebilir.

İstismar çeşitleri nelerdir?

İSTİSMAR, ÇOCUĞU DERİNDEN etkileyen ve geri dönüşü olmayan biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel alanlarda birçok problemin oluşmasına ve bu alanların sekteye uğramasına, durakla-masına ve gerilemesine neden olan acımasız bir muameledir.

Bazı istismar türleri vardır ki doğrudan çocuğun biyolojisini, bazıları psikolojisini bazıları kültürel ve sosyolojik yapısını bozmaktadır. Bazı istismar türlerinin ise dolaylı olarak hem biyolojik hem psikolojik hem sosyolojik hem de kültürel olumsuz sonuçlar doğurduğu bilinen bir gerçektir.

Örnek verecek olursak; fiziksel istismarın bir şekli olan şiddeti ele alalım. Şiddete uğrayan bir çocuk, zamanla şiddeti içselleştirerek davranış bozuklukları sergileyebilir ve bu durum o çocuğun normal olan psikolojisini bozabilir. Zamanla anti-sosyal davranış sergileyen bu çocuk, arkadaş, meslek, iş ve çevre edinmede problemler yaşayacağından onun sosyal ve kültürel yapısı da bozulacaktır. Şiddet ağır bir şekilde gerçekleşmişse, biyolojik büyümede problemler yaşanacak ve şiddete maruz kalan çocuğun, biyolojisi de bu şiddetten nasibini alacaktır.

Çocukların biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel alanla-

rını zedeleyen istismar türlerinin neler olduğunu başlıklar hâlinde açıklamaya çalışalım.



FİZİKSEL İSTİSMAR

Fiziksel istismar, belirlenmesi en kolay olan istismar çeşididir. Çocuğun kaza dışı hasar görmesi ya da fiziksel olarak cezalandırılması, tokatlanması hırpalanması, ısırılması, çimdiklenmesi, darp edilmesi gibi çocuğa yönelik her türlü fiziksel şiddet davranışları fiziksel istismar çeşitlerindendir. Hafif, ağır ya da öldürücü her türlü fiziksel davranış olarak da tanımlanabilir.

Bir diğer ifadeyle fiziksel istismar, bir yetişkin bireyin, otoriteyi sağlama, cezalandırma ve öfkeyi boşaltma amacıyla elle veya herhangi bir aletle (dişleriyle ısırma, sopa, sigara, bıçak, silah vb.) çocuğun vücudunun herhangi bir yerine iz bırakacak şekilde uygulayarak çocuğa ceza vermesidir.

Fiziksel istismar dediğimiz tür, çocuğun daha çok biyolojisine yönelik bir uygulamadır. Lakin sonuçlar açısından bakıldığında birçok alanı zedelediği de zamanla fark edilen bir gerçektir. Canı acıyan çocuk, bu acıdan öte ruhsal bir acı içerisine de girmektedir. Bu ruhsal acı nedir?

Ruhsal acı, şiddeti uygulayana yönelik güven kaybı, korku, kaygı, nefret, kin, öfke ve intikam vb. gibi fiziksel acının sonucu yaşanan duygusal acılardır. Fiziksel acı sadece çocuklarda değil bütün canlı âleminde korku, kaygı, kin, nefret ve öfke duygularına neden olmaktadır. Bir köpeğe sopa ile vurulduğunda o köpeğin sadece canı yanmaz. Sadakati, güveni biter ve sopayı vurana yönelik bir nefreti ve husumeti de oluşur. Akıl ve muhakeme gü-

cü ile donatılmış bir insan yavrusunun neler hissedebileceğini bir de bu noktadan düşünün.

Özellikle en acımasız fiziksel istismar (şiddet), aile içi olanıdır. Çocuğun anne, baba, ağabey, amca, dayı vb. gibi değer verdiği, saygı duyduğu ve sonsuz bir sevgi beslediği aile üyeleri tarafından uygulanan istismar, en kötü sonuçların yaşandığı istismardır. Aile içinde şiddete uğrayan çocuklarda olumsuz duygularla birlikte olumlu duyguların aynı anda yaşandığı bir durum oluşmaktadır. Bu duruma ambivalans duygular denilebilir. Zıt duyguların aynı anda yaşanması olarak adlandırılan ambivalans, çocuk şizofrenisine kadar birçok ağır psikiyatrik rahatsızlıkların oluşumunu hızlandırdığı düşünülmektedir.

DUYGUSAL İSTİSMAR

En fazla görülen ve en az tespit edilen istismar çeşidi, duygusal istismardır. Duygusal istismar, çocuğun duygusal, sosyal ve kişilik gelişimini engelleyici tüm davranışları içeren geniş bir kavramdır.

Duygusal istismar çok karmaşık, zor tespit edilebilen fakat sonuçları çok ağır olarak gözlenebilen bir istismar çeşididir. Duygusal ihmalle aynı anlamda kullanılsa da, iki kavramı birbirinden ayırmak gerektiği düşüncesindeyim.

Duygusal ihmal, göz ardı etmek önemsememek olarak değerlendirilirken; duygusal istismar ise çocuğun duygusal anlamda sömürülmesi, kullanılması olarak değerlendirilebilir. Fiziksel, cinsel ve ekonomik açıdan istismara uğramış çocuk, duygusal istismar izlerini de taşımaktadır. Çocuğa nefretle bakmak, çocuğu korkutmak ve reddetmek, çocuğun istenilmediğini, sevilmediğini vurgulamak (Sen benim çocuğum değilsin!), çocuğa küfürlü sözler, aşağılayıcı ifadeler sarf etmek, çocukla alay etmek, çocuğu diğer eşe karşı kullanmak gibi davranışlar ve ifadeler çocuğun duygusal açıdan istismarına neden olmaktadır.

En fazla görülen ve en az tespit edilen istismar çeşidi, duygusal istismardır.

Aşırı bir şekilde, "Dur!", "Yapma!", "Yeter!", "Haddini bil!", "Karışma!", "Dokunma!", "Kırma!", "Beni kızdırma!", "Seni do-

ğuracağıma taş doğursaydım!", "Sen beceriksizsin!", "Sen yapamazsın!" ve "Sesini kes!" gibi cümlelerle;

Ve çocuk sarılmak istediğinde sarılmamak, sevilmek istediğinde sevmemek, sahip çıkmamak, önemsizmiş gibi davranmak gibi davranışlar çocuğu duygusal açıdan istismar etmeyi doğurmaktadır.



Ayrıca, aşırı derecede şımartmak, çocukta oluşan ilgiyi kullanmak, çocuğu ağlatmak, utandırmak, suçlu hissetmesini sağlamak, aşırı ödül vermek, gibi olumlu veya olumsuz davranışlar da çocuğun duygusal istismarına yol açmaktadır.

Duygusal istismarın kısa sürede sonuçları gözlenemeyebilir fakat çocuğun ileriki yaşlarında anne ve babasına olan söz ve davranışlarından, istismar edildiğini anlayabiliriz. Ayrıca duygusal açıdan istismar edilmişlerde, psikolojik rahatsızlıklar daha sık gözlenmektedir. Nedeni belirsiz psikolojik rahatsızlıklarda duygusal istismar olup olmadığı sorgulanması gereken en önemli nedenlerdendir. Çocuk sadece aile içinde değil, arkadaş ortamında ve eğitim ortamlarında da duygusal açıdan istismar edilebilir. Arkadaşlık ilişkisi bozulmasın diye arkadaşı tarafından istismar edilen binlerce çocuk ve ergenin olduğu unutulmamalıdır. Okulda öğretmeni tarafından duygusal açıdan istismar edilmiş binlerce çocuk var.

Sınıfta öğretmen, eğer bir çocuğu her defasında azarlıyorsa çocuğu istismar ediyor demektir. Sınıfta gürültü oluyor diye çocukları susturmaya çalışmak, sessiz bir ortam oluşturma gayretiyle çocukları kırmak, aşağılamak, duygusal açıdan istismar etmek anlamına gelir.

Ayrıca anne ve babanın disiplin yöntemlerindeki zıtlıklar da çocukların duygusal anlamda istismarına yol açmaktadır. Çocu-

gün sergilemiş olduğu bir davranışı anne ve babadan biri onaylıyor, bir diğeri onaylamıyor ve cezalandırıyorsa; çocuk acımasızca—bilmeyerek de olsa—istismar ediliyor demektir. Çoğu ruhsal hastalığın temelinde anne baba tutumlarının farklılıklarının etkili olması yatar.

Çocuğun anne ve baba tartışmalarına şahit olması da duygusal istismara yol açmaktadır. Onun için değerli olan anne ve babayı bir tartışma içerisinde gören çocuk; üzüntü, öfke, korku yaşamaktadır. Tedirginlik içinde olan çocuk, bir gün annesiz veya babasız kalacağını, kendisine bakılmayacağını, yalnız kalacağını düşünerek ve hissederek duygusal açıdan istismarın verdiği acıyı yaşayabilir.

EKONOMİK İSTİSMAR

Ekonomik açıdan istismar, çocuğun gelişimini engelleyen, duraklatan, haklarını ihlal eden işlerde veya düşük ücretli bir işte iş gücü olarak çalışması veya bir başkası tarafından çalıştırılmasıdır.

Çocukları maddi gelir elde etme amaçlı zorla çalıştırmak, onları ekonomik gelir sağlayan bireyler olarak görmek, çocuğu istismar etmektedir. Bu istismar çeşidi, mevsimlik işçilerin ailelerinde sık sık gözlenmektedir. Ülkemizde maddi sıkıntılardan dolayı Doğu ve Güney Doğu bölgelerinden fındık, tütün, pamuk vb. işler için göç eden aileler, çocuklarını eğitimden ve arkadaş ortamından koparak hem duygusal hem de ekonomik açıdan istismar etmektedir. Bu istismarın nedeni geçim sıkıntılarıdır. Bu konuda en önemli görev devlet yetkililerine düşmektedir. Bir diğer ekonomik istismar şekli, çocukların dilendirilmesi durumudur. Ayrıca sokağa para getirmesi için salıverilen çocukların, hırsızlık, gasp, kapkaç gibi olaylara bulaştırılması hem ekonomik hem de duygusal istismar oluşturmaktadır.

Çocuğun anne ve baba tartışmalarına şahit olması duygusal istismara yol açar.

CİNSEL İSTİSMAR

Cinsel istismar veya sömürü, yetişkinlerin cinsel çıkarları doğ-

rultusunda çocuğu kullanmak, çocuktan cinsel anlamda faydalanmak olarak tanımlanabilir. Çocuğa yönelik cinsel istismar, aile içinde ve aile dışında olmak üzere iki şekilde ele alınabilir.

Aile içinde görülen cinsel istismarın faturaları çok ağır ödenmektedir. Bu çocuklarda güvensizlik, korunmasızlık, yalnızlık, korku ve en önemlisi de suçluluk aşırı ve ruh sağlığını bozacak nitelikte gözlenmektedir. Ayrıca aile içi cinsel istismar, cinsel istismar içerisinde en gizlenen tür olduğundan, bu çocuklarda görülen problemler ölüme dek devam etmektedir. Bu problemler psikiyatrik ve psikolojik problemler olarak gözlenebilir. Aile dışında gerçekleşen cinsel istismarın izleri, aile desteği olduğu sürece kaybolmaktadır. Fakat bu durumda anne ve baba çocuğa destek olduklarını, ona güvendiklerini davranışlarıyla hissettirmelidir ve çocuklarının başına ne gelirse gelsin çocuklarına sahip çıkmalıdır.

Aile dışında veya aile içinde olsun cinsel istismar, çocuklarda birtakım etkiler oluşturmaktadır. Cinsel istismar, çocuklarda aşağıdaki dört etkiyi de aynı anda oluşturur:

(a) Zedelenmiş cinsellik: Cinsel tutum ve duygular normalden sapmaktadır. Cinsellik ve normal sevgiler birbirine karışabilir. Aile içinde gerçekleşmişse cinsel tutumlarda daha ağır olumsuzluklar gözlenebilir. Aile dışında gerçekleşse de cinsel tutumlarda sapmaların görülmesi muhtemeldir.

Çocuğa yönelik cinsel istismar, aile içinde ve aile dışında olmak üzere iki şekilde ele alınır.

(b) İhanet: Sevilen ve tanıdık biri tarafından istismar edilenlerde ihanete uğramışlık duygusu yaşanmaktadır. Çocuk korku, üzüntü, güven kaybı ve depresyon yaşamaktadır.

(c) Acizlik: İstek ve irade dışında maruz kalınan istismar vakalarında çocuk kendini aciz, çaresiz hissederek; öfkeye, endişeye, korkulu rüyalara, bedensel şikâyetlere, suça yönelmeye, öğrenme güçlüğüne ve en sonunda intikam duygularını yaşamaya başlar.

(d) Damgalanmak: Utanç ve suçluluk duyguları zamanla çocuğun benliğine işlemekte ve çocuğun kendisini böyle algılamasına yol açmaktadır. İstismara uğramış çocuk, damgalanma duygularını yaşayarak, hayattan soyutlanmaktadır.

Cinsel istismarın sonuçları nelerdir?

CİNSEL İSTİSMAR ORTAYA çıkarılması en zor istismar türlerindendir. Tecavüzle gerçekleşen eylemler dışında tespit çoğu zaman mümkün olmamaktadır. Bunun birçok nedeni olabilir, en büyük neden toplum olarak istismar edilene ilişkin bakış açımızın olumsuz olmasıdır. Özellikle anne, çocuğu eğer yakın çevresi tarafından istismara maruz bırakılmışsa, bunu gizleme yoluna gidebilir. Adının çıkması denilen durumu yaşamamak için yapılan bu gizleme çalışmaları, istismarcıyı cesaretlendirmekte ve istismar eylemini farklı çocuklara da uygulamasına yol açmaktadır.

Çocuk cinsel tacizle başa çıkacak durumda değildir. Bazen kendisine uygulanan eylemin cinsel istismar olduğunu dahi fark etmeyebilir. İlerleyen yaşlarında ise bunu fark ettiğinde bu olaydan olumsuz bir şekilde etkilenecektir. Bundan dolayı istismarın ne olduğu çocuklara erken yaşlardan itibaren anlatılmalıdır.

Bazı araştırmalar, 5 yaş ve üstündeki çocuklarda, taciz uygulayan kişi tanınıyorsa şayet bu çocukların bir karmaşa yaşayacaklarını, bildirmektedir. Cinsel tacizi bilmesine rağmen çocuk, tanıdığı kişiye olan bağ ve sevgiden dolayı bu konuyu kimseyle paylaşmamaktadır.

Cinsel tacize uğramış çocuklarda, cinsellik ve bu konulara anormal ilgi gösterme veya tamamen ilgisiz kalma görülebilir. Çocuk; uyku sorunları, kâbus, depresyon, aile üyelerinden veya arkadaşlarından uzaklaşma, kirlenmiş olma duygusu, okula gitmeyi istememe, anormal yaramazlıklar, yaptığı resim çalışmalarında cinsel tacizi andıran izlerin olması gibi belirtilerle bunu göstermektedir.



Çocuk, cinsel istismar sonucu hem duygusal hem de davranışsal açıdan birçok sorun yaşamaktadır. Cinsel istismara bağlı duygusal ve davranışsal sıkıntılar yaşa göre değişmektedir.

0-3 yaş arası çocuklarda görülen davranışsal ve duygusal belirtiler

Bu dönem çocuğunun, sağlıklı ve sürekli bir anneye ihtiyacı vardır. Çocuğun beslenme, alt temizliği ve uyku gibi ihtiyaçlarının ertelenmeden yerine getirilmesi gerekir.

Doğumdan üç yaşa kadar olan çocukların cinsel açıdan örselenmeleri, kişiliğin temellerinin atıldığı en kritik döneme denk geldiğinden dolayı bu çocuklar gelecek yaşamlarında, travma yaşantısını tamamen hayattan çıkarma ile ilgili olan bir çözülme (dissosiyasyon) içerisine girebilir. Yapılan istismar durumunun ne olduğunu anlamayıp bir travma ile yüzleşemeyebilir. Daha minik olan bu bedenleri yaşanan sıkıntıların üstesinden gelemez.

Bu yaş çocukları, tamamen annenin bakımına muhtaçtır. Anneye bağlılık geliştirmeleri gereken bir dönemde cinsel örselenmeye maruz kalmak, bu bağlanma yeteneğini zayıflatabilir veya aşırı bir bağlanma ömür boyu devam edebilir. Ülkemizde 18 aylık bebeğe dahi tecavüzün (ırza geçme) yapıldığı bilinmektedir.

Bundan dolayı bu yaş aralığı çocuklarını koruma görevi en fazla annenin sorumluluğunda olmalıdır.

Bu yaş aralığı çocuklarına yönelik cinsel eylem, pedofili diye adlandırılan çocuk sapıklarınca yapılabilir. Bu tipten kimseler yakın akraba, tanıdık ve bildik bir aile dostu da olabilir. Her kim olursa olsun çocuk, kimseyle yalnız bırakılmamalıdır. Her zaman anne veya baba çocuğun yanında olması gerektiğini bilmelidir. Eğer anne ve baba çalışıyor ve çocuğa bakıcı bakıyorsa, gerekirse ev, kameralarla takibe alınmalıdır.

Bu yaş aralığında olup da cinsel istismara maruz kalan bebeklerde, davranış problemleri ve olumsuz duygusal yaşantılar gözlenebilir. Bunları alt başlıklar şeklinde açıklamaya çalışalım:

Davranışsal belirtiler: Yeme ve uyku bozuklukları, yabancılardan korkma, üzerini giyip çıkarırken sorun çıkarmaya başlama gibi davranışlar gözlenebilir. Bu belirtilerle mücadele etmek için her zaman bir uzmandan destek alınmalı ve çocuk hiçbir şekilde yalnız bırakılmamalıdır.

Duygusal belirtiler: Cinsel istismara maruz kalmış 0-3 yaş arası çocuklarda en sık gözlenen duygusal belirtiler; korku, kafa karışıklığı (konfüzyon) ve şaşkınlık gibi belirtilerdir. Şaşkın, neye maruz kaldığını bilmeyen cennetle müjdelenmiş bu yaş aralığı çocuklara sahip çıkmak gerekir. Bu sahip çıkma bu yaş aralığı çocuklarında daha önemlidir.

Normalde iyi bakılması gereken çocuk, cinsel istismara maruz kalmışsa, korku ve kafa karışıklığının giderilmesi için anne ve baba, çocuğa güvenli bir ortam sağladığını hissettirmelidir. Çocuk güvenli ortamı ancak annesinin yanındayken hissedebilir.

Anne veya baba her zaman için çocuğun yanında olmalıdır.

3-6 yaş arası çocuklarda görülen davranışsal ve duygusal belirtiler

3-6 yaşlar, oyun çağı diye adlandırılabilir. Bu oyun çağı, çocukların çevreyi keşfetmesine, bol ve çeşitli oyunlar oynamasına, kız çocuklarının babaya, erkek çocuklarının da anneye yakınlaşma-

sına, cinsiyet ayrımının oluşmasına, tuvalet kontrolünün sağlanmış olmasına, anneden bağımsızlaşmaya vb. neden olduğu gelişim özelliklerinin görüldüğü bir yaş dilimidir. Cinsel istismar, bu dönemde geri dönüşü olmayan sıkıntıların oluşmasına neden olacağı rahatlıkla tahmin edilebilir. Kadın ve erkek rolleri cinsel istismar sonucu zedelenebilir. Bu zedelenmenin ileride cinsel kimlik bozulmalarına yol açacağı şimdiden düşünülebilir. Bir erkek erkekliği, bir kadın kadınlığı öğrenemeyebilir. Cinsel istismar sonucu çocuk, cinsiyetinden hoşnut olmayabilir.



Cinsellikle ilgili en hassas dönem, bu dönemdir. Bu dönemdeki çocuklarda maruz kalınan her türlü cinsel eylem, çocukların içe kapanmasına, girişimciliklerinin engellenmesine ve suçlulukla dolu bir hayat yaşamalarına neden olmaktadır. Cinsel istismar sonucu bu çocuklar davranışsal ve duygusal sıkıntılar yaşayabilir. Bu sıkıntıları başlıklar şeklinde ele alalım:

Davranışsal belirtiler: Davranışsal açıdan gözlendiğinde bu çocuklarda daha çok bebeklik dönemine gerileme davranışları görülmektedir. Bu belirtiler; bebek gibi konuşma, parmak emme, içe kapanma, sözel ifadede azalma, anneye aşırı bağlanma, altını ıslatma (enürezis), dışkı kaçırma (enkoprezis), yeme ve uykuda bozulmalar, aşırı ve sık olan cinsel oyunlar, özdoyum (mastürbasyon) gibi davranışlar görülmektedir.

Bu davranışlar neticesinde, çocuksu bir kişilik, cinsel sapkınlık geliştirme, dissosiyasyon (çözülme), gelişim gerilikleri oluşmaktadır. Geri dönüşü olmayan bir içe kapanma da gözlenebilir. En önemlisi bu dönemde cinsel istismara maruz kalmış çocuğun, yetişkin döneminde bir istismarcı olarak hayatına devam etme-

si tehlikesidir. "İstismar edilen istismar eder" cümlesinin en çok bu dönemde yerleştiği anne ve baba tarafından unutulmamalıdır.

Duygusal belirtiler: Korku, kafa karışıklığı (konfüzyon), utanma, öfke, suçluluk duygusu, çaresizlik, zarara uğramışlık ve kirlenmişlik duygusu, duygusal belirtiler olarak sıralanabilir. Bu duygular, çocukların psikiyatrik hastalıklar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu hastalıklar, tedavi edilse de istismarın vermiş olduğu izler hiçbir şekilde kaybolmayacaktır.

Hayat güvenilmez, korku dolu insanlarla dolacaktır, bir çocuğun gözünde. Suçluluk belli zaman dilimlerinde kaybolsa da yer yer ortaya çıkarak, çocuğu depresyona sokacaktır. Korkular şiddetlenerek paniklere, kirlenmişlik duygusu zamanla temizlik takıntılarına, utanma duygusu zamanla insanlardan korkmaya ve bir sosyal fobi yaşanmasına neden olacaktır.

Cinsel istismar aile içi güvenilen ve çocuk tarafından sevilenler tarafından uygulanmışsa, yukarıda belirtilen duygu ve davranışların iki kat daha şiddetli ve uzun süreli yaşanacağı unutulmamalıdır. Çocuk, 3-6 yaş aralığında en çok cinsel istismar tehlikesinden korunmalıdır. Anne ve babalar bunu çok iyi bilmelidir.

6-12 yaş arası çocuklarda görülen davranışsal ve duygusal belirtiler

Okula başlayan çocuk için de cinsel istismar, birtakım sonuçlar doğurmaktadır.

Okula başlayan çocuk için de cinsel istismar birtakım sonuçlar doğurmaktadır. Bu dönemin okul çağı olduğu, çocukların bu dönemde öğrenme ve başarma ihtiyaçlarının karşılanması gerektiği, bunlar karşılanmadığında çocukta aşağılık duygularının oluştuğu daha önce de belirtilmişti.

Normal gelişim dönemi çerçevesinden bakıldığında bu dönemde gerçekleşen her olumsuz ve derinden etkileyici yaşam olayları aşağılık duygularına neden olacaktır. Aşağılık duyguları ile yaşamı devam eden çocuk, psikolojik rahatsızlıklar yaşamada her zaman risklidir. Bu dönemdeki çocuklar, cinsel istismarın ne

olduğunun farkındadır diğer dönemlere nazaran. Bundan dolayı bu çocuklarda ilk önce travma belirtileri görülür. Travma ve buna bağlı olarak ortaya çıkan kaygı ve depresyon zamanla intihar düşüncelerini de tetikleyebilir.

Ayrıca bu dönem, somatizasyon ve konversiyon rahatsızlıklarının temelinin atıldığı bir dönemdir. Çocuk yaşadıklarının ağır olduğunun farkındadır ve bunu ifade etmek istemeyebilir. Bu ifade edememe durumu, bedenin konuşmasına neden olabilir. Travma yaşantısını unutturan bayılmalar, mide ağrıları, baş ağrıları ile dolu bir yaşam bu çocukları beklemektedir denilebilir. Okul çağı çocuğu, cinsel istismara maruz kaldıysa, bunu küçük çocuklara uygulayabilir. Bu çocuklarda evden ve okuldan kaçmalar görülebilir. Takıntılar bu dönemde yerleşebilir.

Bu dönemde cinsel açıdan istismar edilmiş çocuklarda davranışsal ve duygusal belirtilerin neler olabileceğini başlıklar şeklinde ele alabiliriz.

Davranışsal belirtiler: İçe kapanma ve tek başına olmak, evden-okuldan kaçma, yeme ve uyku bozuklukları, öğrenme bozukluğu, takıntılar (cinsel, kirlenme, bulaşma takıntıları), kendine karşı öfkeli ve acımasız olma, kendinden küçüklere cinsel istismarda bulunma, durup dururken ağlama, hassaslaşma, karın ve baş ağrıları, huzursuzluk gibi belirtiler gözlenmektedir.

Kaynağı ne olursa olsun, cinsel istismarın çocukların baş edemeyeceği pek çok soruna yol açacağı bilinmelidir.

Bu belirtiler, cinsel istismar sonucu oluşabilir, fakat farklı bir problemden de kaynaklanabilir. Kaynağı ne olursa olsun, cinsel istismarın çocukların baş edemeyeceği pek çok soruna yol açacağı bilinmelidir. Bu çocuklarla aile tek başına baş edemeyecektir. Bir uzman yardımı her zaman ön koşuldur. Bunun için aile cinsel istismarı saklamamalı ve gerekli mercilere bildirmelidir.

Duygusal belirtiler: Korku, utanma, suçluluk, öfke, güvensizlik (kendine ve çevreye), depresyon, intihar düşüncesi ve en önemlisi kirlenmiş hissetme duygusudur.

Bu çocuklar duygusal bir rahatlamaya, yaşadıklarını rahat güvenilir bir ortamda dillendirmeye ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaç her anne ve baba tarafından karşılanmalıdır. Aile içi cinsel istismara

maruz kalmış çocukta yukarıda görülen belirtilerin daha da ağır şekilde yaşanacağı unutulmamalıdır. Korku, zamanla panik nöbetlerine, suçluluk depresyon yaşanmasına, öfke ve güvensizlik acımasızlığa ve paranoya geliştirmelerine, kirlenmişlik hissi takıntılara neden olmaktadır. En önemli ve geri dönüşü olmayan sorun, aşağılık duyguları taşıyan bir kişilik örüntüsünün oluşmasıdır. Bu kişilik örüntüsü, ruhsal sorunlarla çevrili bir hayatın yaşanmasına neden olabilir.

12-18 yaş arası çocuklarda görülen davranışsal ve duygusal belirtiler

12-18 yaş arası dönemini daha önce ergenlik dönemi olarak tanımlamıştık. Bu dönemde çocukların nelere ihtiyaç duyduğu, neleri başarmaları gerektiği, bu çocuklarda ayrıca ne tür sıkıntıların oluşacağı daha önce de anlatılmıştı. Bu dönem, streslerin çok olduğu, kişilik gelişiminde ve tercihinde gidip gelmelerin olduğu, arkadaşlık, sevgili olma, aşk, din, soyut kavramlar gibi kavramların daha da önem kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde gerçekleşen bir cinsel istismar ilk önce ergenin kimlik bocalamasına neden olacaktır. Evlilik kurma ve meslek sahibi olma tutkusuna sahip bir ergende cinsel istismar, bu tutkuları yerle bir edebilir. Okula gitmeyi istememe, okuldan kaçma, evden kaçma ve cinsel ilişkiyi normal karşılama gibi davranışların görülmesi olasıdır. Erkek çocuk, cinsel açıdan istismar edilmişse, bu çocukta homoseksüel bir kimlik geliştirme görülebilir. Kız çocuğu ise istismar edilen, erken evlilik, gebelik gibi problemler görülebilir. Aile içinde gerçekleşen bir cinsel istismar, kızların erken evliliğine neden olabilir. Erkenden aileden kurtulma yolları aranabilir. Yaş dönemi ne olursa olsun cinsel istismarın her çocukta ağır yaralar oluşturduğu unutulmamalıdır.

Ergenlik döneminde cinsel istismar, davranışsal ve duygusal birtakım belirtilerin oluşmasına neden olur.

Ergenlik döneminde cinsel açıdan istismar edilen çocuklarda, travmanın her belirtisi yaşanır. Özellikle madde bağımlılığına yatkınlık bu dönemin bir özelliğidir.

Ergenlik döneminde cinsel istismar, davranışsal ve duygusal birtakım belirtilerin oluşmasına neden olmaktadır. Bunları başlık hâlinde açıklayalım:

Davranışsal belirtiler: Fobi (belirli nesnelerden aşırı ve ölçüsüz bir şekilde korku), bağımlılık yapan maddelere yönelme, kendine zarar verme ve öfkelenme, ev ve okuldan kaçma, başkalarını istismar etme, obsesif ve kompulsif davranışlar (takıntılar), duygusal ve fiziksel yakın olmaktan kaçınma, yeme bozuklukları, sinirlilik, süreğen enfeksiyonlar, sosyal açıdan içe kapanma, sosyal fobi, gerçeği değerlendirme yetisinin bozulması (psikoz) ve en sonunda intihar eylemi gözlenmektedir.



Her çocukta bu belirtiler görülür şeklinde bir genelleme yapılamaz. Burada vurgulanan belirtiler, istismara maruz kalmışlarda muhtemel görülebilecek davranışsal belirtilerdir. Bu belirtilerin çoğu veya çok azı da görülebilir, tek bir belirti de görülebilir. Sonuç ne olursa olsun, ergenlik döneminde yaşanacak bir cinsel istismar, ağır veya hafif faturalarla sonuçlanmaktadır. Kimlik dağılması, ağır fatura olmakla birlikte, yaşanan depresyon ve kaygı belirtileri daha hafif fatura olarak adlandırılabilir.

Duygusal belirtiler: Cinsel istismara maruz kalmış 12-18 yaş arası çocuk ve ergenlerde öfke, korku, suçluluk, utanma, güvensizlik, çaresizlik, kirlenme duygusu gibi duygular görülebilir. İstismara maruz kalmış ergenlerde psikolojik rahatsızlıklar daha sık görülür. Öfke patlamaları, depresyon, kaygı bozuklukları, takıntılar bu dönemde daha belirgin bir şekilde görülebilir. Diğer yaş dönemlerinde görülen belirtiler, daha net bir şekilde yaşanır diyemezken, bu dönemde ise tüm belirtiler rahatlıkla hissedilir.

Öfke kendini gerçek bir öfke gibi hissettirir, suçluluk rahatlıkla fark edilir; utanma, güvensizlik, kirlenmişlik aile veya bir uzman tarafından anlaşılabilir.

Bir ergen, bir anda, derslerde başarısızlık, ani arkadaş değişikliği, evden kaçma, okulu sevmeme, aşırı mastürbasyon gibi davranışlar sergiliyorsa, aile bu konuda gizli bir istismar olup olmadığını öğrenmelidir. Bu öğrenmenin gerçekleşmesi ancak çocuğa samimi bir şekilde yaklaşmakla mümkündür. Aileler çocuklarının güvenlerini istismar ve ihmale maruz kalmadan kazanmalıdır.

Öfke patlamaları, depresyon, kaygı bozuklukları ve takıntılar bu dönemde daha belirgin bir şekilde görülebilir.

Cinsel istismarın etkileriyle baş etmede anne babalar için çözüm önerileri

AİLE İÇİ CİNSEL İSTİSMAR, yapısı gereği aile içinde saklanmakta, toplumsal olarak kabul edilmemekte ve duygusal olarak da en yoğun etkiyi oluşturmaktadır. Cinsel istismarla ilgili anne babaya önerileri, aile içi ve aile dışında diye iki ayrı başlık şeklinde vereceğiz.

Aile içi istismarın önüne geçmede;

✓ Cinsel istismarın çoğunu, çocuğun tanıdığı bildiği kişiler uygulamaktadır. Bu konuda anne baba dikkatli olmalı, istismar edilmeden, çocuk için gerekli eğitimi vermelidir. Bu eğitimin içeriği, her kim olursa olsun dokunulmayacak bölgeler bilinci, giyinmede ve soyunmada yalnızlık ilkesi, tuvalette ve banyoda yalnızlık, iyi ve kötü dokunmaları ayırt etme, iyi ve kötü bakışları fark etme, iyi ve kötü sohbetlerin farkına varma, izinsiz sevilemeyeceği bilinci gibi bilinçler çocuklara en erken yaşlardan itibaren kazandırılmalıdır.

✓ Cinsel istismara maruz kaldığı aile tarafından tespit edilen çocuklara anne ve baba, çocuklarının suçlu olmadıklarını, onlara güvendiklerini, onları koruyacaklarını, istismarcının—her kim olursa olsun—kendi cezasını çekeceğini ifade etmelidir.

✓ Cinsel istismara uğramış çocuk, aile tarafından bilinmiyorsa, çocukta gözlenen gelişim gerilikleri, cinsellikle ilgili tutumlar, aşırı mastürbasyon (erinlik döneminde ise), cinsel oyunlar (küçük yaştaki çocuklar) anne ve baba tarafından fark edilebilir. Bu çocuklarda; aşırı kapanma, dokunmalara karşı aşırı tepkiler, tırnak yeme, tedirginlikler, okul başarısızlıkları, idrar yolu enfeksiyonları, bir anda aşırı açık saçık giyinme (erinlik dönemi kızlarında özellikle), anne ve babayı veya bir başka yakın akrabayı veya yabancıları röntgenleme, özel bölgeleri teşhir etme, okulda arkadaşlık problemleri, şikâyetler, devamsızlıklar, madde kullanma, aşırı cinsel ahlaki davranışlar gibi belirtilerin bir veya birden fazlası görülüyorsa, çocuklarda istismar olup olmadığı sorgulanmalı ve çocuk takip altına alınmalıdır.



✓ Ayrıca yakın akrabalarca yapılan cinsel istismar, çocuk tarafından anlatılmayabilir. Çocuk, haksız olacağını düşünebilir. Anne ve babasının inanmayacağını düşünebilir. Örnek verecek olursak; dayı, amca veya dede tarafından istismar edilmiş bir çocukta, anne ve baba ile bunlar arasındaki bağın kuvvetinden dolayı, çocuk uğradığı bu cinsel istismarı gizleyebilir. Anne ve babanın bu bağları koparacağı ihtimalini aklından dahi geçirmeyebilir. Sonuçta "Suçlu olan benim" inancıyla bir ömür boyu psikolojik sorunlarla dolu bir hayatı tercih edebilir.

✓ Anne ve baba uyanık olmalıdır. Kim olursa olsun bir çocuk, yakın bir akraba veya arkadaşla birlikte aynı odada baş başa, saatlerce yalnız bırakılmamalıdır.

✓ Farklı cinsiyetteki kardeşlerin odaları en küçük yaştan itibaren (3 ve sonrası) ayrılmalıdır.

✓ Misafirliklere gidildiğinde çocuk, anne ve babası dışında kimsenin yanında uyutulmamalıdır (dede, amca, dayı, teyze, kuzen vb.).

✓ Biri ergen, diğeri çocuk yaşta olan iki kardeş cinsiyetleri aynı da olsa aynı odada uyutulmamalıdır.

Anne ve babalar tarafından, bunlara dikkat edildikçe aile-içi istismarın önüne geçilebilir.

Aile dışı istismarın önüne geçmede ise;

✓ Çocukların güvenlikleri, arkadaşlıkları, okula gidiş-geliş güzergâhları, yabancılarla sohbet, internet ortamı arkadaşlıkları anne ve babalar tarafından takip edilmelidir. Bu takip çocukları boğacak, onların bağımsızlıklarını engelleyecek şiddette olmamalıdır.

✓ Bir yabancı ile uzun süreli sohbet engellenmelidir. Çevrede olan sapıkça bakışlara karşı uyanık olmaları öğretilmelidir.

✓ İnternette sağlıklı sitelerde dolaşmaları sağlanmalıdır. Maalesef internet ortamında çocuk çok şeyi çok erken yaşlardan itibaren öğrenmektedir. Ayrıca çocuğun internette nereleri gezindiği, kimlerle konuştuğu, ilgi alanları tespit edilmelidir. Yanlışlıklar fark edildiğinde, farklı ilgi alanları oluşturularak (spor, müzik, yürüyüş, yüzme, gezi, folklor, dans vb.), sağlıksız internet bağımlılığının üstesinden gelinmelidir.

Çocuğun aile dışındaki bir yabancı ile uzun süreli sohbeti engellenmelidir.

✓ Dışarıdan oluşacak tehlikelerin önceden fark edilmesi için biraz şüpheciliğin olması gerektiği, çocuk tarafından bilinmelidir. Aralarında sosyo-ekonomik uçurum olan arkadaşlıklar (zengin erkek-yoksul kız) engellenmelidir. Cinsel istismar olmasa da bu tip arkadaşlıklarda, yoksulluğun verdiği duygusal istismar, zenginliğin verdiği duygusal baskı gerçekleşebilir. "Yoksul kız, zengin erkeğin her isteğini normal karşılayabilir ve onun isteklerine karşı koyacak gücü bulamayabilir." Maalesef TV dizilerinde, bu tarz arkadaşlıklar aşırı derecede vurgulanmaktadır. Bu durum birçok genç kızın, gerçeklerden kopuk ve farklı hayaller peşinde koşmalarına neden olabilir.

✓ Cinsel istismar mağduru olan çocukların ihanet, olumsuz cinsel tutumlar, acizlik ve damgalanma gibi belirtileriyle mücadele ederken öncelikle bir anne ve baba, uzman yardımına başvurmalıdır.

✓ Bu belirtilerin zamanla yok edilmesi için, anne ve baba her zaman çocuğuna güvendiğini, onun günahsız olduğunu, istismarcının cezasını çekeceğini, suçlu olanın istismarı uygulayan olduğunu çok iyi bir dille anlatmalıdır. Cinsel istismar mağduru çocuk, cinsel istismarı kendisinin istediğini, buna zemin hazırladığını düşünse de bir anne ve baba olarak 18 yaş altındaki herkesin çocuk olduğu, çocuklarda rıza, istek ve arzu aranmadığını çocuklarına bildirmelidir.

✓ Çocuklar kendilerine güvenen önemli, koruyucu, destekleyici ve güvenliğini sağlayan bir ailesinin olduğunu düşündükçe ve bunu gerçek anlamda hissettikçe cinsel istismarın yaralarını daha çabuk saracağı anne ve babalar tarafından unutulmamalıdır.

✓ Çocuklarda oluşan kirlenmişlik duygusu da anne ve babalarca düzeltilmelidir. Bunun için anne ve babanın çocuklarını etiketlememeleri gerekmektedir. "Sen rahat durmadığından oldu", "Senin de suçun var" gibi cümleler istismarın kronik sonuçlarına neden olmaktadır ki bu tip kişilerden çocuk korunmalıdır.

Çocuklarda oluşan kirlenmişlik duygusu, anne ve babalarca düzeltilmelidir.

Üçüncü Bölüm:

Çeşitli Rahatsızlıklar ile İhmal ve İstismarı Önleme Yolları

İhmal ve istismar sonucu yaşanması muhtemel psikolojik belirtiler

İSTİSMAR VE İHMAL SONUCU oluşan her türlü davranışsal veya duygusal sonuçlar, önlemi alınmadığı sürece, bazı psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıkların oluşmasını hızlandırabilir. Korku belirtileri zamanla, fobi diye adlandırılan hastalığa; istismar sonucu oluşan cinsel uğraşlar, cinsel sapkınlık hastalığına dönüşebilir. Her psikolojik belirtinin veya hastalığın temelinde istismar ve ihmal olmasa da çocukların amaç dışı kullanımları (istismar) veya çocukların görmezden gelinmeleri (ihmal) birçok hastalığın oluşmasını kolaylaştırabilir veya tetikleyebilir.

Bu bölümde, istismar eden ve ihmal-istismar edilenlerde görülmesi muhtemel ruhsal belirtileri ve ruhsal hastalıkları ele alacağız. Öncelikle yaşanması muhtemel psikolojik belirtilere değinelim:

1. İFADE EDİLMEMİŞ İSTİSMARIN BEDEN DİLİ: SOMATİZASYON

Savunma mekanizması olarak daha çok ele alınan somatizasyon, saldırgan dürtülerin kişinin organlarına yönelmesi durumudur. Kabul edilmez nitelikte olan bu dürtüler, öyle bir baskı altında

tutulur ki çoğu ancak bedensel yakınmalarla ifade etme olanağını bulur.

Bu belirti için genel kabul görmüş bir tanım vermek zor olsa da, yapılan tanımların ortak noktası "bedensel bir hastalıkla açıklanamayan fiziksel belirtilerden yakınma hâli"dir. Psikososyal ya da duygusal sorunların bedensel yakınmalarla ifade edilmesi ve bu belirtiler için tıbbi yardım aranması bu tanımların parçalarıdır.



Çocuk tacize veya şiddete uğradığını ifade etmede öyle zorlanır ki, bu taciz ve şiddete maruz kalma bedensel belirtilerle kendini gösterebilir.

Bir klinik tablo olarak somatizasyon; temel özelliklerinin fiziksel nedenlerle tam olarak açıklanamadığı, tıbbi olarak dikkat çeken ve kişinin yaşantısında önemli kısıtlamalar oluşturduğu, birçok yineleyici bedensel yakınmalardır. Fizik muayene ve laboratuvar değerlendirmelerinde bu yakınmaların destekleneceği organik bir bulgu elde edilemez.

Somatizasyon, sözel ifadenin zorlaştığı, sakıncalı olduğu veya yeterli olmadığı durumlarda, duyguların açıklanmasında dolaylı bir anlatım yolu olup, sözel olmayan iletişim görevini üstlenir.

Psikolojik temelli olan fiziksel sorunlar, ihmal edilmiş veya istismara maruz kalmış bir çocuğun feryadı olabilir. Somatizasyon belirtileri sergilediği fark edilen çocuklarda, sözel iletişim desteklenmelidir. Bütün sıkıntıların rahatlıkla ifade edilebileceği çocuğa anlatılmalıdır. "Somatizasyon belirtileri gösteren çocuk için anne ve baba neler yapmalı?" sorusunun cevabı, psikolojik rahatsızlıklarla ilgili anne ve babalara çözüm önerileri başlığı altında anlatılmaktadır.

2. TAKINTILI DÜŞÜNCELER VE DAVRANIŞLAR (OBSESİF-KOMPULSİF BELİRTİLER)

Obsesyon, saplantı kelimesi şeklinde Türkçeye çevrilebilir. Obsesyon, istenmeden gelen ve geldiğinde sıkıntı veren, tekrarlayıcı ve sürekli düşünce, dürtü veya hayaldir. Kişinin obsesyonu doğrultusunda yaptığı ve yapmaktan kendini alıkoyamadığı eylemelere de kompulsiyon denir. Kompulsiyon, takıntıya cevap olarak gerçekleştirilir. Kişi bu davranışları yapmaktan kendini alıkoyamaz. Kompulsiyonlar tekrarlayıcıdır ve genellikle katı bir biçimde, hatta törensel bir şekilde uygulanır.

İstismar ve ihmale maruz kalan çocuklarda istismar ve ihmalin konusuna göre takıntılı davranışlar görülebilir. Cinsel istismara maruz kalan çocuk, kendini kirlenmiş hissederek sık sık bir takıntı şeklinde banyo yapmak isteyebilir. Bu kişiler, olayların yaşandığı ortamlardan takıntılı bir şekilde uzak durabilir. Çocuk takıntılı bir şekilde adımlarını saymaya başlayabilir. Takıntılı ve acı verecek düzeyde, elleri yıkama davranışı sergileyebilir. Kirlenmişlik hissinden bir türlü kurtulamayan bu çocuklarda takıntılı davranışlar fark edilir edilmez uzman yardımına başvurulmalıdır.

İstismar ve ihmale maruz kalan çocuklarda, istismar ve ihmalin konusuna göre takıntılı davranışlar görülebilir.

3. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE HASSASİYET

Kişilerarası ilişkilerde hassasiyet; kolaylıkla incinme ve kırılma, diğerleri tarafından önemsenip değer verilmediğine ve kötü davranıldığına inanma, kendini diğerlerinden daha aşağı görme ve diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya özen gösterme gibi yaşantılara neden olarak kişilerarası ilişkilerde problemlere yol açan bir durumdur.

İstismar edilen çocuklarda da bu tip belirtiler gözlenebilmektedir. Özellikle duygusal istismar edilen çocuklar, çevreye karşı hassas bir konuma gelebilirler. Küçük bir problem, ağır bir dille ifade edilebilir, abartılabilir. Bu çocuklar duygusal açlıkla (ihmal) yetiştirilmişlerse şayet, arkadaşlık ilişkileri kötüleşmektedir. Ar-

kadaşlarından her zaman ilgi ve sıcaklık bekleme davranışları gözlenebilir. Arkadaşlarından bir arkadaş gibi değil de bir anne veya baba gibi davranmalarını bekleyebilir. Bu tip çocuklar yetişkin dönemlerinde, eşlerinden bir eş gibi değil de anne ve baba şefkati gibi davranış beklentisine girebilir.



4. DEPRESİF BELİRTİLER

Çöküntü olarak da tanımlanan depresyon, üzüntü ve enerji azalması, yorgunluk ve umutsuzluk gibi belirtilerin belirginleştiği bir durumdur. Dikkat ve belleğin çöküntüye uğradığı düşüncesine kapılan hasta en basit bir işi bile görebilecek durumda değildir. Yalnızlık, sevilen birinin kaybı, işinden olma, aile içi geçimsizlikler ve aşırı yorgunluk böyle bir tabloya neden olarak gösterilebilir.

İstismar ve ihmal edilen çocuklarda en sık rastlanan psikolojik belirtilerdendir. Çocuk, istismar edildiğinde bir kayıp duygusu yaşamaktadır. Çocuk güven kaybından tutun da kirlendiğini düşündüğü, sağlıklı fiziksel bedenin kaybına kadar çeşitli kayıp duyguları (yas) yaşamaktadır. Ailelerin istismar sonrası çocukta böyle bir riskin oluşabileceğini bilmesi gerekir. Ve aile, bir uzman yardımı ile bu tip belirtilerden çocuğu korumanın yollarını bulabilir.

5. KAYGI BELİRTİLERİ

Kaygı, bunaltı ve endişe biçiminde hissedilen her zaman ve her koşulda görülebilen, sıklıkla fizyolojik belirtilerin de eşlik ettiği, hoş olmayan duygusal yaşantıdır. Endişe hâli ve nedeni belli olmayan bir korku durumudur.

İstismar edilen çocuklarda en sık rastlanan belirtilerden bir

diğeri ise, istismar edene ve istismar etme ihtimali bulunan çevreye ve istismar edildiği ortama karşı çocuğun sık sık kaygı duyması, başına bir şey gelecekmiş duygusundan bir türlü kurtulamamasıdır. Kaygı ve korku durumlarında çocuklar her zaman güvende olacakları bir mekâna ihtiyaç duyar.

Aile içinde oluşan istismar türünde bu güvende olma duygusu hiçbir zaman oluşmayabilir. Bundan dolayı çocuk aile içi istismarı uygulayan kişiden uzak tutulmalıdır. Çocuk aileden alınabilir fakat en iyi yöntem istismarcı olan aile üyesinin—kim olursa olsun—aileden uzaklaştırılmasının sağlanmasıdır.

6. KORKU BELİRTİLERİ

Fobik belirtiler, belirli bir nesneye ya da duruma karşı duyulan yoğun korkulardır. Başkalarına göre tepki ile tehlike arasındaki ilişki orantısızdır. İstismar edilen çocuk istismar ve ihmalle ilgisi olduğuna inandığı veya istismarla ilgisi olmayan belirgin nesnelerden korkabilir. Böcek korkusu hiç yokken istismar edildikten veya ihmal edildikten sonra oluşabilir.

Çocuk, topluma girmekten, insanlara yaklaşmaktan korkabilir. Gece korkmayan çocuk, istismar edildikten sonra geceleri korku belirtileri gösterebilir. Daha küçük yaşlarda anneyle uyuma isteği oluşabilir. Anne ve babaların istismara maruz kalmış çocukların yalnız bırakılmaması gerektiğini iyi bilmelidir.

Korku belirtilerinin temelinde yalnız kalma, tehlike ile baş edememe, endişe gibi kaygı belirtileri yer almaktadır. Bu kaygı belirtileri belirli nesnelere aktarılarak, üstesinden gelinemeyen korkuya dönüşebilir. Ayrıca fobik değil de gerçek korku şeklinde de görülebilir. Çocuk istismar edildiği kişiden doğal bir şekilde korkacaktır. Daha çok aile ve çevrede gelişen bir istismar olayıysa, çocuk ailesindeki ve çevresindeki istismarcılardan korkabilir. Bu korku doğaldır. Anne veya baba çocuğun istismar üzerine konuşmalarını destekledikçe ve çocuğa güvendikçe onun yaşadığı korku duyguları azaltılabilir.

Korku belirtilerinin temelinde yalnız kalma, tehlike ile baş edememe ve endişe gibi kaygı belirtileri yer alır.

7. ÖFKE VE DÜŞMANLIK BELİRTİLERİ

Agresyonun duygusal karşılığı olan düşmanlık; öfke, husumet, karşı koyma ya da direnmedir. İstismar ve ihmal edilen çocuklarda en sık görülen belirtilendendir. İstismara maruz kalmış çocuk öfke ve düşmanlık duymaktadır. Bu çocuklarda kin duygusu da yaşanabilir. İstismar aile içinde gerçekleşen bir olguysa bu öfke ve düşmanlık, gizli bir kin duygusuna dönüşebilir. Bu kin duygusu, çocuğun ileriki yaşamında ailesinden intikam almasına, ailesine üstesinden gelemeyeceği sorunlar yaşatma tutkusuna dönüşebilir. Bir şekilde bu çocuklar, aileye acı faturayı ödetir.

Öfke ve düşmanlıklar, yıkıcı duygudurumu düzenleyememe bozukluğu gibi bir depresyon hastalığına da dönüşebilir. Bu tip durumlarda anne ve babanın zaman kaybetmeden bir uzman yardımına başvurması gerekmektedir.

8. ŞÜPHECİ DÜŞÜNCELER (PARANOİD DÜŞÜNCELER)

İstismar edilen çocuk çevresine karşı her zaman bir şüphe içinde olacaktır.

Paranoid düşünce, sanrısal (hezeyan) boyutta olmayan, kuşkuculuk düşüncesi ya da rahat verilmediği, baskı yapılmak istendiği ya da haksızlık yapıldığına dair düşünceleri ifade eden bir psikolojik belirti kümesidir. İstismar edilen (fiziksel, cinsel) çocuklarda en sık görülen ve görülmesi doğal olan belirtilerdendir. Çocuk yaşadıklarından dolayı çevreye güvenmeyebilir.

İstismar edilen çocuk çevresine karşı her zaman bir şüphe içerisinde olur.

Aile dışı gerçekleşen istismar, aile içinde görülen istismara göre daha hafif kuşkucu düşünceler doğurabilse de, her zaman çocuklarda çevreye veya ailesine güveni azaltan, şüphe uyandıran ve şüphecilik ile ilgili bir kişilik geliştirmelerine neden olan önemli bir sorundur. Bu kişilikler ileride kendi çevresine veya ailesine zarar vererek, bir diğer nesle aktarılmaktadır. Kısır bir döngü içerisinde sonu olmayan bir boyuta ilerlemektedir istismar.

9. GERÇEĞİ ÇARPITMA BELİRTİLERİ (PSİKOTİZM)

Psikotiklerin düşüncesi karışıktır ve önemli derecede sapmıştır. Psikotikler otistik dünyalarında yaşar, gerçek hayattan kopuktur. Hezeyanlar ve halüsinasyonlar sıklıkla görülür. İstismar edilen çocuklarda, özellikle erken yaşta olan ve ensest öyküsü olan çocuklarda bu tarz belirtiler görülebilir. Çocuk kendi dünyasına tamamen çekilebilir, içe kapanabilir, tuhaf mantık dışı inançlar geliştirebilir, hayalleriyle yaşayabilir.

Psikotikler otistik dünyalarında yaşar, gerçek hayattan kopukturlar.

Daha çok erken çocukluk yaşlarında ve ağır fiziksel-cinsel istismar sonucunda, çocukta bu tip belirtileri görmek mümkündür. Bu tip belirtiler sergileyen çocuk zaman içerisinde şizofreni gibi bir hastalığın pençesine düşebilir.

Psikolojik belirtilerle ilgili anne babalar için çözüm önerileri

HANGİ PSİKOLOJİK BELİRTİ olursa olsun, bir istismar sonucu oluştuğu biliniyorsa, bunda çocuğun suçunun olmadığı, çocuğa güven duyulduğu her defasında vurgulanmalıdır. Anne baba bu bağlamda şu önerileri dikkate almalıdır:

✓ Çocuklara istismarın çok rahat ifade edilebildiği ortamlar oluşturmak gerekir. Özellikle cinsel istismar vakaları, psikolojik sorunlar açısından büyük riskler taşımaktadır.

✓ İstismarın gizlendiği durumlar da söz konusudur. Anne ve baba olarak her kim olursa olsun çocuğa kimsenin zarar vermeye hakkının olmadığı uygun bir dille çocuklara anlatılmalıdır.

✓ Psikolojik/psikiyatrik sorunlarla ilgili anne ve baba olarak her zaman bir uzmana danışmada fayda vardır. Bilinmeyen bir istismar uzmanla görüşüldükten sonra da ortaya çıkabilir. Uzmanla görüşen çocuklar istismara uğradıklarını ifade edebilir.

✓ Çocuklarına şiddet uygulayan ve bunu bir terbiye yöntemi olarak savunan anne ve babaların çocuklarda oluşacak ruhsal zararlarla baş etmeleri mümkün değildir. Şiddet mağduru bir çocuğun güvenli bir aileye ve ortama, cinsel açıdan istismara maruz

kalan çocuğun en çok ailesi tarafından güvenilmeye, ensest (aile içi cinsel istismar) mağduru çocuklarda ambivalans (zıt kutuplu) duygular yaşandığından ailede güvendiği, özellikle anne desteğine ihtiyaç duyduğu ve bu ihtiyaçların anne ve baba tarafından karşılanması gerektiği unutulmamalıdır.



✓ Bir anne, "Çocuğuma her kim olursan ol dokunma!" psikolojisinde olmalıdır. Anne, çocuğunu korumalı ve onun güven duyacağı ortamlarda yetişmesini sağlaması gerektiğini iyi bilmelidir. Eğer istismar eden öz/üvey baba ise boşanmayı göze almalıdır (özellikle de cinsel istismar ve ağır şiddet varsa). Bu durumu adli mercilere bildirmelidir.

✓ Bir anne veya babanın çocukları için "Sen hak etmeseydin böyle bir şey başına gelmezdi!" cümlelerini düşüncelerinden ve beyinlerinden geri dönüşü olmayacak şekilde silmesi gerektiğini bilmelidir. 18 yaşına kadar herkes çocuktur, bu yaşlara kadar çocuklarda rıza ve arzu aranmayacağı iyi bilinmelidir.

✓ İstismar sonucu oluşan düşmanlık duyguları ile baş etmenin en iyi yolu, istismara maruz kalınan ortamların kaldırılmasıdır. İstismara maruz kalma süresi uzadıkça düşman olma duygusu da artacaktır. Amaç dışı kullanımın doğal bir sonucudur düşmanlık duyguları. Çocuğun öfke duyabileceği belirtilebilir; fakat düşmanlık duygularının zamanla kendilerine zarar vereceği ifade edilmelidir.

✓ İstismar mağduru bir çocuk kaygı ve korku belirtileri sergileyebilir. Kaygı ve korku dolu olan çocuklara sarılmalı ve onların her zaman güvende olduklarını ve bundan sonra da güvende olacaklarını her defasında vurgulamak gerekir.

✓ İstismarcı, aileden biri ise bu durumda çocuğun kaygı ve korku belirtileri geliştirmemesi için istismarcı olan aile üyesi her kim olursa olsun aile ortamından uzak tutulmalıdır. Bir yabancı ise istismarcı, çocukların yardım alacakları kişiler belirlenmelidir.

✓ Çocuklara tehlike anında neler yapabilecekleri bir bir anlatılmalı, yardım alacağı kişiler ve telefon numaraları belirlenmelidir. Kaygı ve korku belirtilerinin azalması için çocuklar, sahip çıkıldığını hissetmelidir.

✓ En sık rastlanan sorunlardan biri, istismara maruz kalan kişinin ve ailesinin bulunduğu çevreden, okuldan uzak tutulmalarıdır. Maalesef toplum olarak istismarcıyı değil de istismar edileni cezalandırırız çoğu kez. Bu bağlamda çevresinden ve okulundan uzak tutulması gerekenin istismarcının kendisi olduğu unutulmamalıdır.

✓ İstismar edilen çocukta paranoid düşünceler gelişebilir ve bu düşünceler normaldir. Kuşkucu ve güvensiz düşünceler olarak adlandırılan paranoid düşünce, aile ve çevreye güven duyuldukça azalacaktır. Bu tip düşünceyi azaltmanın en güzel yolu, çocuklara güven duyulan bir dünya içinde oldukları hissini vermektir. Bu his, ancak yeni bir tehlikenin olmadığı durumlarda gelişmektedir.

İstismar edilen çocukta paranoid düşünceler gelişebilir.

✓ İstismar edilen çocuk güven kaybı yaşadığından bir kayıp duygusu ile birlikte görülen depresif belirtiler içerisinde olacaktır. Depresif belirtilerden kurtarmanın en güzel yolu, çocuğa güvenecekleri ortamlar sunmak, ilgi alanlarını genişletmektir. Bir spor merkezine yazılmaları sağlanabilir. Resim kursuna yazılabilir. İzci topluluklarına katılabilir. Birçok ilgi alanı oluşturulabilir ve arttırılabilir.

✓ Depresif belirtiler yaşayan çocuklarda, sağlıklı kişiliklerinin kaybı düşüncesi oluşacağından, suçlu olanın ve sağlığını kaybedenin istismarcı olduğu anlatılabilir.

✓ Depresif belirtiler sergileyen çocukta beslenme ve uyku

problemleri görülebilir, ki öncelikle beslenme ve uyku düzeltilmelidir. Uyku saatleri, sağlıklı beslenme programlanmalıdır. Fakat uyku problemleri çok olacağından çocuk, gerekirse anne ve babanın yanında geçici süreliğine uyuyabilir.

✓ Küçük çocuklara yönelik istismar, gerçek dünya ile hayali dünyanın birbirine karıştırılması sonucunu doğurur; ki psikotizm diye adlandırılan bu belirtilerle mücadelede en iyi yöntem, çocuğun dünyasına girmek ve o dünyada çocukla oyun oynamaktır. Oyun, çocuğun dünyasını geliştiren, genişleten ve çocukta rahatlamayı sağlayan bir tedavi yöntemidir. Psikotik belirtiler olup olmadığını anlamak için de oyun, önemli bir teşhis yöntemidir.

✓ İstismar mağduru çocuklar, içine kapanmakta, arkadaş çevresine yönelik bir yalıtım içerisine girmektedir. Çekingenlikler oluşmakta, girişimcilikler sekteye uğramaktadır. Bu çocukların kişilerarası ilişkilerinde aşırı hassasiyetler oluşabilir. Çok rahat küsme ve darılmalar görülebilir. Bu sorunlarla baş ederken en önemli öğenin okul ve ortamı olduğu ailelerce unutulmamalıdır. Bu çocuklar, atılganlık ve sosyal beceriler açısından eğitilebilir. Ayrıca etkili iletişim yolları bu çocukların çevrelerine daha uyumlu olmalarını sağlayabilir. Bu çocuklar küsme ve darılma yerine, problemlerini rahatlıkla ifade etmenin yollarını öğrenmelidir.

Küçük çocuklara yönelik istismar, gerçek dünya ile hayali dünyanın birbirine karıştırılması sonucunu doğurabilir.

✓ Bazı istismar vakaları vardır ki çocukta ağrı ve hastalık duygusu oluşturabilir. Bu tip çocuklar, susturularak yetiştirilen çocuklardır. Her zaman "Sus, konuşma, yapma" gibi sözcüklerle yetişen çocuklarda, istismarı ifade etme, bedensel ağrılarla olmaktadır.

✓ Konuşma ve tartışma hakkının bol olduğu aile ortamlarında somatik diye adlandırdığımız belirtilere pek rastlanmamaktadır. İstismar ifade edilemiyorsa, anlatılamıyorsa beden bunu anlatmaya çalışabilir. İletişim, bedensel bir açıklamanın yerine geçebilir. Bu çocuklar, aileleriyle her sorunu paylaşacak düzeye getirilmelidir. Annesine veya babasına her şeyi anlatabileceğini bilen çocuk, bedensel sorunlarından kurtulabilir.

✓ İstismar sonucu çocuklarda takıntılı davranışlar da gözlenebilir. Sık sık elleri yıkama, temiz olup olmadığını sorma gibi davranışlar gözlendiğinde bunun nedeni araştırılmalıdır. İstismar ile ilgili bir sonuç ise çocuğa kirlenmedikleri duygusunu aşılamak gerekir. Bunun için, çocuğa normal insanlara yaklaşılan şekilde yaklaşmak gerekir. İstismarı farklı şekillerde ifade etmesi sağlanmalıdır bu çocukların. Resim çalışmaları yapılabilir. Kendilerini güvende hissedecekleri ortamı hayal etmeleri ve gevşemeyi öğrenmeleri sağlanabilir.

Ayrıca aile ortamının güvende oldukları bir ortam olarak görmeleri sağlanmalıdır. Bu güven, takıntılı davranışların da azalmasına neden olabilir.

✓ Cinsel istismar mağduru olan çocuklarda yineleyici ve rahatsız edici cinsel düşünceler görülebilir. Yasak cinselliklere dair, düşünceler ve bu düşünceler sonucu oluşan suçluluk duyguları ile baş etmede kompulsif cinsel davranışlar (mastürbasyon, cinsel ilişki, teşhircilik, röntgencilik vb.) gözlenebilir. Bu durum fark edildiğinde çocukların uzman yardımı ve koruma altına alınmaları sağlanmalıdır.

Cinsel istismar mağduru olan çocuklarda, yineleyici ve rahatsız edici cinsel düşünceler görülebilir.

✓ İstismar veya ihmale maruz kalmış çocuklarda psikolojik belirtiler artış göstererek bir hastalık tablosuna dönüşebilir. İstismar veya ihmal sonucu oluşan psikiyatrik hastalıklar için anne ve baba uyanık olmalıdır.

İhmal ve istismar sonucu yaşanması muhtemel psikolojik hastalıklar

İHMAL VE İSTİSMAR SONUCU gün yüzüne çıkan pek çok psikolojik hastalık vardır. Bu rahatsızlıklardan yaşanması muhtemel olan belli başlı psikiyatrik hastalıkları açıklayalım:

1. CİNSEL SAPKINLIKLAR (PARAFİLİLER)

Cinsel istismara maruz kalmış çocuklar, zamanla cinsel sapkınlıklar sergileyebilir. Ayrıca çocukların cinsel sapkın olan biriyle vakit harcamaları da cinsel istismara uğramayı kaçınılmaz hâle getirebilir.

Cinsel istismar sonucu yaşanan cinsel sapkınlıklar, daha önceden kestirilmeli, gelecek nesillerin istismar edilmelerinin önüne geçilmelidir. Cinsel sapkınlığın bulaşıcı olduğu da unutulmamalıdır. Cinsel sapkınların eline düşen bir çocuk, büyüdükçe cinsel sapkınlık geliştirebilir. Cinsel sapkınlıklar; gözetlemecilik (röntgenleme), göstermecilik (teşhircilik), mazoşizm, sadizm, sürtünmecilik, fetişizm, travesti ve en önemlisi de pedofili (çocuk sever) olarak ele alınmaktadır.

Cinsel istismar mağduru çocukta, cinsel istismarın şekline gö-

re eğer sürtünme ile istismar edilmişse sürtünmecilik, gözetlenerek istismar edilmişse gözetlemecilik, cinsel organ teşhiri ile istismara maruz kalmışsa göstermecilik gibi rahatsızlıklar gözlenebilir. Bundan dolayı, sapkınlık belirtilerini çok iyi fark ederek, çocukların istismar sonucu sapkınlık geliştirmelerinin önüne geçmek gerekir.



Ayrıca pedofilik belirtiler de çocuk yaşta istismara maruz kalmış kişilerde gözlenebilir. Bu kişiler de tıpkı kendilerine yapıldığı gibi, kendisinden küçük çocuklarla cinsel bir etkinliğe girişebilir ve bu girişme süreci veya hayali, aşırı bir cinsel uyarılma oluşturabilir.

Çocuğa mahremiyet bilinci küçük yaşlardan itibaren öğretilmelidir. Tuvalet eğitimi verirken bütün bu koruyucu davranışlar da kazandırılmalıdır. Çocuk, anne ve babası dışında hiç kimseyle özel bir araçla hiçbir yere gidemeyeceğini öğrenmelidir. Çocuklar bir yabancı veya tanıdık olsun yaşça aralarında fark varsa, bu tip yaş farkı olan kişilerle birlikte vakit geçirmemelidir. Bu vakit geçirmeme durumu aile tarafından çocuğa öğretilmelidir. Birlikte vakit geçirme ancak ve ancak anne ve babanın yanındayken olmalıdır. Yalnız kalmayı isteyen her kim olursa olsun, bu tip kişilerden çocuklar, istismara maruz kalmadan uzak durmaları gerektiğini öğrenmelidir. Uzak durmak, baş başa yalnız kalmamak kuralı, anne ve baba tarafından—baba ilgili değilse sadece anne tarafından—çocuğa bir oyun içinde öğretilebilir.

Tanıdıklar ve sevilenler tarafından başın okşanması gibi bir dokunma iyi bir dokunma olabilir, fakat özel bölgelere dokunulmasının kötü bir dokunma olduğu, bu dokunmayı kim yaparsa yapsın kişiyi istismar ettiği, çocuğa birlikte oyun oynayarak öğretilebilir.

Cinsel sapkınlıklarla ilgili anne babalar için çözüm önerileri

✓ Anne ve baba olarak çocuğa mahremiyet bilinci kazandırılmalı. Ayrıca cinsel sapkınlıkların neler olduğu, çocuğa gelişim dönemine uygun bir şekilde anlatılmalıdır.

✓ Öncelikle anne ve babanın, cinsel sapkın olan kişileri tanıyamayacaklarını, bazen en yakınlarının dahi böyle bir rahatsızlık içinde olabileceğini, iyi bilmesi gerekir. Bazı pedofili hastalarının enseste duyarlı oldukları da ayrıca unutulmamalıdır. Bu bir eş de olabilir, bir kardeş de olabilir. Hastalığın etkisinde her kim olursa olsun, bu hastanın çocuklara zarar vereceği unutulmamalıdır. Böyle bir yakını olduğunu fark eden her anne ve baba, bu kişilerden çocuklarını korumalıdır.

✓ Özellikle 3-6 yaş aralığındaki çocuklara, oyunlarla mahremiyet, iyi ve kötü dokunmalar, iyi ve kötü bakışlar, görünmemesi gereken yerler, görünmemesi gereken bölgeleri gösteren kişileri; anne, baba ve öğretmene (okul ortamında olmuşsa) bildirmeleri gerektiği çocuklara daha önceden kazandırılmalıdır.

✓ Ergen çocukla, oyun çağı çocuğu aynı odada uyutulmamalıdır. En iyi ihtimalle, bu çocuklarda gösterme, gözetleme eğilimi oluşabilir. En kötü ihtimal ise cinsel ilişki ihtimalidir.

✓ Oyun çağı çocuğu yetişkinlerin cinselliklerine yönelik bir merak içinde olur. 3-6 yaş arasında olan bu çocukların, yetişkinlerin cinsel hayatına şahit olmamaları gerekir. Bunun önlemi, çocukların yetişkinlerle aynı odada uyumalarının engellenmesiyle mümkündür.

Anne baba, çocuğa mahremiyet bilinci kazandırmalı.

✓ Çocuğa kimsenin kucağına oturmaması gerektiği öğretilmelidir. Özellikle cinsel bölgenin temas edeceği bir şekilde oturma davranışından kaçınması gerektiği, çocuklara iyi bir iletişim yöntemi ile anlatılmalıdır.

✓ Yabancılarla konuşulmaması gerektiği çocuklara öğretilebilir. Sadece konuşma değil, kötü bakışları da fark etmeleri öğretilmelidir. Kötü bakışlar, kişiyi tedirgin eden, korkutan bakışlardır.

✓ Ayrıca ergenlik dönemi çocuklarına, toplu taşıma araçlarında ne tür kötü davranışların olabileceği de anlatılmalıdır. Takip edildiğini, izlendiğini fark eden bir ergenin, durumu ailesine veya gerekli yerlere bildirmesi gerektiğini de önceden öğrenmelidir.

✓ Cinsel istismar sonunda, cinsel sapkınlıkların gelişebileceği unutulmamalı, sapkın belirtiler sergileyen çocuklar—oyun çağı döneminde değilse şayet—için bir psikolog veya psikiyatriste başvurmakta fayda vardır.

✓ Çocuğa hiçbir şekilde sır tutmamaları gerektiği, kötü bir şeyle karşılaştıklarında bu durumları anne ve babalarına bildirmeleri gerektiği, küçük yaşlardan itibaren öğretilmelidir.

✓ Çocuğa özel bölgelerin (bikini bölgelerinin) görünmemesi gerektiği, tuvalet eğitimi verildiği zamanlarda öğretilebilir.

✓ İyi ve kötü dokunmalar, bir oyunla küçük yaşlardaki çocuklara öğretilebilir. Çocuklara nasıl güvende olabilecekleri öğretilmelidir. Çocuk tehlike anında kimlerden yardım alacağını bilmelidir.

✓ Çocuğa internet ortamının tehlikelerinden bahsetmek gerekir. İnternette geçirdiği zamanlar takibe alınmalıdır.

✓ Çocukları severken onlardan izin almak gerektiği bilinci aşılanmalıdır. Bunun için anne ve baba çocuğu severken "Öpebilir miyim? Sevebilir miyim? Sarılabilir miyim?" gibi cümleler kullanmalıdır.

İyi ve kötü dokunmalar, bir oyunla küçük yaşlardaki çocuklara öğretilebilir.

2. ACIMASIZ ÇOCUKLAR (DAVRANIM BOZUKLUĞU)

Acımasız çocuk, acımasızca yetiştirilen çocuklarda gözlenmektedir. İstismarın her türü, nesilden nesile aktarılmaktadır. İstismar edilen istismar eder, sözü hiçbir zaman akıldan çıkarılmamalıdır.

Çocukluk döneminde davranım bozukluğu belirtileri gösteren çocukları fark etmek ve önlemini almak; cinayet, taciz, tecavüz, hırsızlık ve dolandırıcılık gibi sorunların önüne geçmeyi sağlayabilir. Bu açıdan en çok önemsenmesi gereken konu, acımasızca dav-

ranan çocukların tedavi edilmesinin önemli olduğu konusudur.

Davranım bozukluğu olan çocuklarda görülen belirtiler, dört başlık altında ele alınabilir. Bu dört başlık altında toplam on beş belirti bulunmaktadır. Bu belirtilerden bir tanesi dahi, risklidir ve önlem alınması gerekir.



İnsan ve hayvana saldırganlıkla ilgili belirtiler:

1. Sık sık başkalarına karşı kabadayılık, gözdağı verme,
2. Sık sık kavga başlatma,
3. Ağır yaralayıcı aletler kullanma (bıçak, sopa, silah gibi),
4. İnsanlara acımasızca davranma,
5. Hayvanlara acımasızca davranma,
6. Sakınmadan çalma,
7. Cinsel ilişkiye zorlama,

Eşyaya zarar verme:

8. Zarar verme amaçlı bilerek yangın çıkarma,
9. Eşyaya bilerek zarar verme,

Eşyaya zarar veren insana da canlılara da zarar verir.

Hırsızlık, dolandırıcılık:

10. Başkasının evine, yapısına veya arabasına zorla girmek,
11. Çıkar amaçlı sık sık yalan söylemek,
12. Başkası görmeden, sıradan olmayan nesneleri çalmak (mağazadan aşırma),

Yasakları çiğneme:

13. Yasaklara karşı 13 yaşından önce başlayarak, sık sık geceyi dışarıda geçirme,
14. En az iki kez gece veya uzun süreli bir kez evden kaçmak,
15. 13 yaşından önce başlayarak sık sık okuldan kaçmak.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından bildirilmiş bu

belirtilerden bir tanesi dahi hem aileler için hem de çevreleri için büyük bir risk taşımaktadır. Bu tip belirtiler rahatlıkla okul ve ev ortamlarında fark edilebilmektedir. Anne ve babalar olarak çocuğu, okulda takip etmek, öğretmenlere her defasında davranış problemleri olup olmadığını sormak, ileride oluşacak daha kötü olayların önüne geçmek açısından önemlidir.

Acımasız çocuğu olan anne babalar için çözüm önerileri

✓ Çocuk, aile dışı şiddete maruz kalmış ise bu maruz kalınmışlık sonucunda 'acımasızlık' sergiliyorsa, anne ve baba olarak, öncelikle bir psikologla veya psikiyatristle görüşülmeli ve bu çocuk, tedavi edilmelidir.

✓ Şiddete uğramış çocuklarda görülen acımasızca davranışlar (vurma, kırma, silahla yaralama, eziyet çektirme, öldürme vb.) anne ve baba tarafından hiçbir şekilde hoş karşılanmamalıdır.

✓ Çocuk aile dışı şiddetle büyümüşse anne ve babalar "Sen şiddete uğradığında ne tür acılar çektiysen, birilerine de aynısını yapıyorsun ve senin de diğer canilerden bir farkın kalmıyor" gibi bir açıklamada bulunmaları, bu çocuğun farkındalık kazanması için ilk adım olabilir.

✓ Şiddet, öğrenilen bir davranıştır. Bunu her anne ve baba iyi bilmelidir. Şiddet uygulayan çocukların bir zamanlar şiddet mağduru oldukları unutulmamalıdır. Özellikle de aile içi şiddetle büyüyen acımasızca muamelede bulunulan çocuklarda, acımasızlık daha tehlikeli boyutlardadır. Bu tip çocuklarda zorla ırza geçme ve vahşice öldürme gibi, duyduğumuzda tüylerimizin diken diken olduğu, vakalarla karşılaşabiliriz.

Çocuklara merhametle muamele edilmeli.

✓ Aile içi fiziksel istismarın, çocuklar üzerinde geri dönüşü olmayan sonuçlar doğuracağı bilinen bir gerçektir. Acımasız çocuklarla baş etmede en iyi yöntem, bu çocuklara merhamet, şefkat ve ilgi göstermektir.

✓ Acımasızca davranışlar sergileyen çocuğu fark eden anne

ve babanın sarılacağı en büyük silah, merhamettir. Onlara merhametle muamele edin.

✓ Bolca vakit harcayın.

✓ İlgi alanları oluşturun. İlgili oldukları ve sevdikleri etkinliklere (spor, resim, müzik, gezi, tiyatro vb.) yönlendirmede fayda vardır.

✓ Şiddetin izi kalsa da zararın neresinden dönülürse kârdır bakışıyla, şiddet uyguladığınızı anlayıp fark ettiğinizde bu davranışlardan geri dönüşü olmayan bir şekilde vazgeçin.

3. TRAVMA YAŞAYAN ÇOCUKLAR

İstismar ve ihmal, çocuklarda ruhsal travmatik bir olay etkisi oluşturmaktadır. Travmatik olayı, herhangi bir kişi için baş edilmesi zor, kişinin varlığını tehdit eden, hatta öleceğini düşündüren, normal yaşamla ilgisi olmayan bir olay olarak tanımlayabiliriz. Trafik kazaları, seller, depremler, şiddet ve istismar vakaları çocukta travmatik bir etki uyandırmaktadır. Travma yaşayan çocukta aşağıdaki tepkiler görülmektedir.

İstenmeden akla gelen görüntüler ve düşünceler: İstismar edilen çocuk, istismar konusu ile ilgili (şiddet, taciz, tecavüz vb.) anılarını bir sinema şeridi gibi gözünün önünden geçirebilir, olayı tekrar tekrar yaşayabilir.

Kaçınma tepkileri: Çocuğun istismara ilişkin düşünce ve duygularından kaçınmasına işaret eder. İstismar ve ihmal o kadar ağır bir şekilde yaşanmıştır ki çocuk için, çocuk veya ergen bunu hatırlatacak her ipucundan uzak durmaya, bundan kaçmaya ve olayı yaşamamış gibi unutmaya çalışır.

Travmatik olaylar, çocuk için bir şok etkisi oluşturur.

Aşırı uyarılma tepkileri: Travmatik olay çocuk için bir şok etkisi oluşturur. Olay anında oluşan her türlü fizyolojik belirti (hızlı kalp atışı, avuç içinin terlemesi, konsantrasyon ve uyku sorunları vb.) daha sonra travmayı hatırlatacak bir ipucu ile tekrar görülebilir.

Travma yaşantısı, çocukların gelişim dönemlerine göre farklı

belirtiler sergilemelerine neden olmaktadır. Bir anne ve baba, çocuklarının hangi yaşlarda ne tür travmatik belirtiler sergilediklerini bilmelidir. Bunu bilmek, çocukların özellikle gizli, saklı yaşadıkları travmaların farkına varmaya yardımcı olabilir.



Travmatik belirtileri çocuğun dönemlerine göre başlıklar şeklinde ele alabiliriz:

0-3 yaş arası çocuklarda görülen travma belirtileri

Bu yaş aralığındaki çocuklarda istismar ve ihmal sonucu oluşan travmatik belirtilerde; kolaylıkla şaşırma belirtileri, kaygılı bir görünüm sergileme, altını ıslatma (tuvalet eğitimi almasına rağmen), anne babaya yapışma, uyku sorunları ve kabuslar, saldırganca davranışlar ve travma içerikli oyunlar oynama gibi belirtiler görülebilir.

Bu tip bebeklere yaklaşım, yumuşak bir ses tonu ile konuşmak, onları okşamak sevmek ve sırtlarını sıvazlamak şeklinde olmalıdır. En önemlisi de yalnız olmadıklarını hissettirmek gerekir. Düzenli bir uyku ve beslenme programı ayarlamak, anne babanın yanında uyumasına izin vermek ve en önemlisi de bol bol oyun oynamalarına, yürümelerine ve yerlerde yuvarlanmalarına müsaade etmektir.

3-6 yaş arası çocuklarda görülen travma belirtileri

İstismara dayalı travmaya maruz kalmış hemen hemen her çocukta gelişim durgunluğu veya gelişim gerilikleri görülebilir. Bu yaş aralığında daha çok yatak ıslatma, parmak emme, aniden heyecanlanma, anne babadan kopamama, tik sorunları, uyku sorunları, genel bir kaygı hâli, hayvanlardan ve yabancılardan korkma gibi belirtiler gözlenebilir.

Bu dönemde istismara maruz kalmak, tekrarlayan oyunlara, saplantılı davranışlara, hayal ve gerçeği karıştırmaya, utanç

ve kaygıya, dünyayla ilgili yanlış yorumlamalara neden olabilir. Okul öncesi çocukları olarak tanımlanan bu dönemin çocuklarına yönelik travma sonrası, rahatlatmaya ve güven vermeye yönelik bol bol dokunarak sevme davranışı sergilenmelidir.

Uyumadan önce yanına gitmek, başını okşamak, yalnız olmadığını hissettirmek ve gerekirse ninni söylemek gibi davranışlar, travma sonucunu hafifletebilir.

6-12 yaş arası çocuklarda görülen travma belirtileri

Tıpkı diğer dönemler gibi istismara maruz kalmış, travma yaşamış çocuklarda bir önceki döneme gerileme görülür. Bu dönemdeki çocuklarda, 3-6 yaş arası okul öncesi davranışlara gerileme gözlenebilir. Okul öncesi döneme gerileme, arkadaş ilişkilerini, yeterlik ve özerklik duygularını altüst edebilir. Okula gitmeyi istememe ve okul başarısında düşme, tekrarlanan oyunlar, saldırganlık, gevezelik, erkeklerde silahlı savaş içerikli oyunlara ilgi, kâbuslar, ayrılık kaygısı, yağmur, rüzgâr gibi doğa olaylarından korku, dikkat, konuşma problemleri, isyan ve ağrıları görülebilir.

Bu dönemde travma yaşamış çocuklara karşı sabırlı olunmalı, esnek davranılmalı ve bu çocukların duygularını ifade etmeleri sağlanmalıdır. Oyun oynamaları teşvik edilmeli, merak ettikleri konular açıklanmalıdır. Travma, bu çocuklarda dikkati dağıtabilir; bundan dolayı okulda veya evde fazla çalışmalarını beklememek gerekir.

Travma yaşamış çocuklara karşı sabırlı olup esnek davranılmalı.

Basit görevler vermek, küçük sorumluluklar edinmelerini sağlamak ve ileride travmatik bir olaydan kendisini nasıl koruyacağını anlatmak bu dönemdeki çocuklar için önemli yaklaşımlardır.

12-18 yaş arası çocuklarda görülen travma belirtileri

Ergenlik dönemi diye adlandırılan bu dönemde travmaya maruz kalan ergen, hem dünyaya ilişkin hem de kendi geleceği hakkında olumsuz tutumlar sergiler. Suçlu, çaresiz hissetme, anormal olup olmadığını merak etme, risk alma, okuldan kaçma, madde kullanma, rastgele cinsel birliktelik, iştah ve uyku sorun-

ları, ilgi kaybı gibi belirtilerle birlikte; travmadan sonra sorumluluk almak zorunda olduğundan, yetişkinliğe erken girme gibi problemlerle karşılaşılabilir. Bu dönemde istismar edilen ergen, anne ve babasıyla sık sık çatışma ve tartışma davranışları sergilemektedir.

İstismar ve ihmal edilen ergenle konuşurken, duygularını paylaşmalarına, kendilerini ifade etmelerine destek olmak gerekir. Kabul ve hoşgörü ile karşılanmalı. Ayrıca günlük etkinliklerini arttırması ve spor yapması teşvik edilebilir. Anne babanın okul başarısıyla ilgili beklentilerini azaltması gerekir. Travma sonrası normal tepkiler ile ilgili grup çalışmaları varsa bunlara katılımı da sağlanabilir.

Travma yaşayan çocuklarla ilgili anne babalar için çözüm önerileri

Her istismar vakası travma etkisi uyandırmayabilir; fakat istismar sonucu travma en çok rastlanan psikiyatrik hastalıktır. Hatta istismar temelli yaşanan her psikiyatrik rahatsızlığın temelinde travma vardır denilebilir. Bir travma sonucu depresyon, kaygı, dissosiyatif bozukluk, gelişim geriliği, öğrenme ve konuşma bozuklukları, enürezis, enkoprezis, davranım bozukluğu vb. oluşmuş olabilir.

İstismar temelli yaşanan her psikiyatrik rahatsızlığın temelinde travma vardır.

✓ Küçük çocuklara yönelik (0-5 yaş) istismar vakaları her zaman belirgin travmatik bir sonuç oluşturmayabilir. Fakat yaşananların neler olduğu fark edildiğinde travma sonradan da yaşanabilir. Özellikle aile içi istismar vakalarında travmatik etki sonradan da oluşabilir.

✓ İstismar edilen çocuk hangi yaş aralığında olursa olsun, istismarla ilgili düşüncelerini ve duygularını rahatlıkla ifade etme olanağını bulmalıdır. Anne ve babaların ilk yapması gereken, çocukların ifade etme becerilerini teşvik edici ortamlar oluşturmaktır. Bunu bazen resim çalışmasıyla ifade edebilir.

Bazen de oyunla ifade etme olanağı bulan çocuk, travma son-

rası stres belirtilerinin giderilmesi amacıyla psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğu unutulmamalıdır.

✓ Travma sonrası stres belirtileri gösteren çocukların önce tedavi edilmelerinin sağlanması, sonra travma ile ilgili duygu ve düşüncelerinin rahatlıkla ifade edileceği ortamların oluşturulması sağlanmalıdır. Travma, gizlendikçe üstü örtüldükçe sinsi bir şekilde çocuğun sağlıklı ruhsal dünyasını kemirmektedir.



✓ "Çocuklar travmayı nasıl dillendirebilir?" sorusunun cevabı aranmalıdır. Örneğin; bebekler oyunlarında şayet şiddete uğramışlarsa şiddet içerikli oyunlarla, okul çağı çocuğu okuldaki başarısızlık ve devamsızlıklarıyla, ergen evden kaçma ve yanlış arkadaşlıklar edinmeyle travmayı dolaylı bir şekilde açıklayabilir.

✓ Çocuklarda gözlenen ani olumsuz davranışlar karşısında anne ve baba duyarlı olmalıdır. Çocuğun, muhakkak yolunda gitmeyen bir şeyler yaşadığını unutmamak gerekir.

✓ Küçük çocuklarda travma sonrası oluşan altını ıslatma-dışkılama gibi sorunları biraz hoşgörü ile karşılamakta fayda vardır. Bu minik ruhlar bir acı içerisinde oldukları mesajını bu şekilde verebilir.

✓ Kâbuslar, karabasanlar, olayı tekrar tekrar yaşama hissi gibi durumlar travmanın en önemli işaretleridir. Travmatik yaşantı sonucu en çok gerginlikler, kaygılar, depresif ruh hâlleri, davranış problemleri gözlenebilmektedir. Yaşanan olayın etkisini duygularıyla ifade etme olanağı bulan çocuklar, travmaya karşı daha dirençli olmaktadır.

✓ Travmanın kişinin yaşamını tehdit ettiği, kişiye ölüm kor-

kusunu hissettirdiği hiçbir zaman unutulmamalıdır. Bu duygu ve davranışlarla dolu bir çocuğa şefkat ve merhamet göstermek, yalnız olmadığı hissini tattırmak, atılması gereken ilk adımlardandır.

✓ Travma yaşayan çocuk, sadece kendisinin böyle bir şey yaşadığını düşünmektedir. Travmaya maruz kalmış çocuğu, travma yaşamış çocuklarla birlikte bir grup çalışmasına katmak çok etkili bir yöntem olacaktır. Çocuktaki "Sadece benim başıma böyle bir şey gelmiyor, birçok insanın da başına gelmektedir" bilinci travma sürecinde tedavi edici bir etkiye sahiptir.

4. MANTIK DIŞI BİR DÜŞÜNCE BOZUKLUĞU: PARANOYA

İstismar edilen çocuk zamanla paranoya geliştirebilir, çevreye güveni azalabilir. Özellikle ensest ve aile içi şiddet gören çocuklarda, dünya güvenilmez, şüphe duyulası bir mekân oluverir zamanla.

Ayrıca istismar eden kişi de istismar etmeden önce paranoid bir saplantıya kapılabilir. Kişi eşinin aldattığı paranoyasına kapılarak, eşine şiddet uygulayabilir. Bir başka kişi karşısındaki kız çocuğunun kendisine karşı ilgi beslediğini düşünerek cinsel istismara yeltenebilir.

Travma yaşayan çocuk, sadece kendisinin böyle bir şey yaşadığını düşünür.

Paranoya denilen şey, gerçek deliller ortada olduğu hâlde kişinin yanlış düşüncesinin bir türlü değişmemesidir. Gerçeğin çarpıtılması, içi boş hâle getirilmesi ile ilgili bir düşünce bozukluğudur. Bu tip hastalar şizofreni hastaları gibi değildirler. Dışarıdan bakılınca gayet düzgün, normal denilecek davranışlar sergileyen kişilerdir. Paranoya kelime itibarıyla, "akıl dışı, mantık dışı" demektir.

Akıl dışı tek bir düşünceye sahipseniz eğer, mesela; ortada hiçbir şey yokken birinin sizi öldüreceğine, zarar vereceğine, kumpas kuracağına, eşinizin sizi aldattığına inanıyorsanız ve bu inancınız için harekete geçmeye başlamışsanız, artık kontrol altında olmanız gereken bir hastalığın pençesine düşmüşsünüz demektir.

Kadın cinayetlerinin, hatta dost, akraba, arkadaş cinayetlerinin çoğunda paranoya sonucu olabileceğini bilmek gerekir.

Paranoya, tedavi edilmesi gereken ve tedavi edilmezse sonu hüsranla biten bir rahatsızlık türüdür. Freud, paranoid bozuklukların yansıtma mekanizmasıyla oluştuğunu düşünmektedir. Kişi eşini aldatıyorsa zamanla eşinin de kendisini aldattığını düşünebilir. Kişi birine zarar vermek istiyor, onun başarısını çekemiyor ise ondan zarar göreceğine zamanla inanabilir ve paranoya yaşayabilir. Bundan dolayıdır ki, eş olarak aldatmayacak, dostu dost görüp arkasından konuşmayacak, ona kötülük yapmamaya ve iftira atmamaya gayret göstereceğiz ki, düşüncelerimiz bozulmasın.

Paranoid bozukluk türlerini alt başlıklar olarak ele alabiliriz:

(a) Erotomanik tür: Düşünce bozukluğunun içeriği, bir başkası kendisine âşık olduğudur. Âşık olan kişi ünlü biridir veya hastanın konumundan daha üstün bir durumdadır. Cinsel çekimden ziyade sevgi dolu birliktelik söz konusudur. Ülkenin veya çevresinin en ünlü kadını veya erkeği aşırı bir şekilde âşıktır kendisine. Daha çok kadınlarda gözlenen bir rahatsızlık türüdür. Erkeklerde de görülebilir.

(b) Büyüklük türü: Düşünce bozukluğunun içeriği, bilinmeyen, olağanüstü bir yeteneği olduğu büyük bir buluş yaptığı ile ilgilidir. Dinsel bir içeriği de olabilir. Kişi kendini keşfedilmemiş, kimsenin fark edemediği bir mucit olarak düşünebilir. Hatta yeni icatların kendisinden çalındığını iddia edebilir. Dünyayı kurtarmak için gelen bir insan olduğunu düşünebilir. Bu tip rahatsızlıklar daha çok devlet liderlerinde görülmektedir.

Paranoya, tedavi edilmesi gereken ve tedavi edilmezse sonu hüsranla biten bir rahatsızlık türüdür.

Örneğin; Hitler, saf, düzgün bir Alman ırkı yaratabileceği safsatasını düşünüp, binlerce insanı katletmiştir. Stalin'le ilgili de aynı şekilde paranoya içerisine girmiş olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır.

(c) Kıskançlık türü: İçeriği, sevgilisinin ya da eşinin kendisini aldattığı ile ilgilidir. Kişi paranoyasını desteklemek için kanıt aramaya başlar ve eşini ya da sevgilisini baskı altında tutmaya çalışır. Kadın cinayetlerinde görülme ihtimali yüksek bir hastalıktır.

Normal kıskançlıkla karıştırılmamalıdır. Herkes sevdiklerini

kıskanır. Lakin ortada hiçbir şey yokken kendi kendine bir düşünce üretip ona inanmaya başladığında, artık paranoya geliştirir. "Kendini gerçekleştiren kehanet" düşüncesi paranoid bozuklukların çoğunda zamanla oluşur. Yakın bir tanıdık düşman olarak görülmeye başlandığında, doğal olarak o tanıdık zamanla düşman olacaktır.

(d) Zarar görme türü: Bu türü yaşayan hastalar, kötülük gördüklerine dair sık sık mahkemelere, resmî makamlara başvurur. Kişi; kendisine karşı el birliği ile çalışıldığını, aldatıldığını, gözetlendiğini, izlendiğini, zararlı ilaç verildiğini, iftira atıldığını, taciz edildiğini ve engellendiğini düşünür. En sık görülen paranoya türüdür. Kişi bu paranoyasından kurtulabilmek için, kendisine zararı dokunmayan masum bir insanı katledebilir.

(e) Bedensel tür: Paranoyanın içeriği vücut işlevleriyle ilgilidir. Bu hastalar, derisinden, ağzından, kokular yayıldığına, derisinin üzerinde ya da içinde böceklerin gezindiğine, vücudunun bazı bölümlerinin bozuk olduğuna, işlev görmediğine inanabilir.

(f) Karışık ve belirlenmemiş tür: Sanrı türlerinden herhangi birinin öne çıkmadığı durumlar da olabilir. Bu durumda hem büyüklük hem kıskançlık hem de zarar görme bir arada bulunabilir veya tam olarak hangi tür olduğu tespit edilemeyebilir. Paranoyanın hangi tür olduğu, ilaç tedavisinde değişmeyebilir, fakat psikoterapi süreci için çok önemlidir.

"Kendini gerçekleştiren kehanet" düşüncesi paranoid bozuklukların çoğunda zamanla oluşur.

Paranoid bozuklukların üstesinden gelmede anne babalar için çözüm önerileri

Paranoya daha çok orta yaşlarda gelişen bir hastalık türüdür. Orta yaşlarda paranoid bozukluk yaşayan insanların çocukluk dönemlerinde kuşku, şüphe ve güvensizlik uyandıracak derin olaylar yaşadıkları olasılığı her zaman vardır. Paranoyaya neden olacak her türlü olumsuz olayın çocukluk döneminde şekillendiğini iddia etmek yanlış olmasa gerek. İstismara maruz kalmış çocuklarda, istismarın yaşandığı ortama dair güvensizlikler oluşa-

cağı bilinen bir gerçektir. Bu güvensizlikler bir kartopu misali yetişkinlik dönemine kadar büyüyerek devam edebilir. Sonuçta kişide geri dönüşü olmayan, herkes ve her şeyden şüphe duyan, güvensiz bir dünyada yaşadığını düşünen, sanrı düzeyinde düşüncelerin oluşacağı ihtimali doğaldır.



Bu bağlamda çözüm önerileri sıralayacak olursak;

✓ Anne baba kuşku ve şüphe içinde olan çocukları fark ettiğinde, öncelikle çocuklarına güvenli bir ortam sundukları-nı çocuğun anlayacağı şekilde sergilemelidir. Çocuk güvende yaşadığını, kimseden bir tehlikenin gelmeyeceğini, ailesinin kendisini her zaman koruyup, kollayacağını öğrendikçe istismarı atlatabilir ve normal yaşamına devam edebilir.

✓ Yapılan istismar özellikle aile içinde gerçekleşiyorsa, bu şiddet veya cinsel istismar olabilir fark etmez, çocuğun güven duygusu yerle bir olacaktır. Burada dikkat edilecek en önemli husus, çocuğun istismara maruz kalıp kalmadığını tespit etmektir.

✓ Aile üyeleri de yer yer istismarcı olabilir. Ağabey, baba, amca, dayı, teyze, enişte, dede vb. kişilerce istismar edilmiş binlerce çocuğun olduğu akıldan uzak tutulmamalıdır. Çocuk en sevildiği tarafından korunmalıdır. Bu durumda annenin kim olursa olsun istismara göz yummaması gerekmektedir. Şüphesiz en büyük görev annelere düşmektedir.

✓ İstismara maruz kalma süresi arttıkça, rahatsızlıkların daha kronik bir şekilde yaşanma ihtimali de artmaktadır. İstismar fark edildiğinde gerekli önlemler anne ve baba tarafından bir an önce alınmalıdır.

✓ İstismar sonucu paranoya geliştirmekte olan çocuklara ai-

leler net davranışlar sergilemelidir. Dolaylı açıklamalar, paranoid belirtilerin artışına neden olabilir.

✓ İstismar edilmiş bir çocukta paranoid belirtilerin temelinde yansıtma mekanizması vardır. Çocuğun bilinç dışı bir şekilde zarar verme isteği, çevreden zarar görme beklentisine dönüşebilir. İstismarın izleri kolay kolay silinmemekle birlikte, bir aile olarak bütün yaralar sarılmalı, istismarın ailenin ortak meselesi olduğu unutulmamalıdır. İstismar edilen çocuğa acımak, ona aşırı desteklerde bulunmak da duygusal istismara neden olacağından ailelerin bu tuzağa da düşmemeleri gerekir.

✓ Bir diğer çözüm önerisi, anne ve baba tarafından çocukta oluşan şüphe ve zarar görme düşüncelerinin gerçeği yansıtıp yansıtmadığını tespit edip bunu kontrol etmektir. Çocuk okulda şiddet görmüş ve tehdit altındaysa burada zarar görme düşüncesi gayet doğaldır. Fakat evde böyle bir tehlike olmadığı hâlde tehlike göreceğine dair olan düşünceleri anormalleştiğinin göstergelerindendir. Burada maruz kalınan şiddet durumu genişletilmektedir. Şiddete maruz kalmış çocukların korkularının doğal olduğu bilinerek, bu çocukların evde sıcak ve samimi bir ilişki, şefkat ve güven ortamında yaşadıkları hissettirilmelidir.

İstismar edilen çocuklarda depresif belirtiler, bir hastalık hâlini alabilir.

✓ Aile üyelerince yapılan her türlü istismar, topluma güvensizliği, toplumdan zarar görme düşüncelerini doğurur. Bundan dolayıdır ki, ailede kim olursa olsun, hiçbir şeyin saklanamayacağı, gizlenemeyeceği çocuklara öğretilmelidir. Aile öğretemiyorsa çocuk, bunu okulda, rehberlik servisinde veya öğretmenlerinden öğrenmelidir.

✓ İstismar edildiği sonradan fark edilen çocuklara anne ve baba, istismar şartlarını ortadan kaldıracak her türlü önlemi almalıdır. Kardeşinden istismar gören (cinsel veya fiziksel) yaş farkı fazla olmayan çocuklar için aynı odalarda kalıyorlarsa, odaları ayrılmalıdır ve bir uzmana danışılmalıdır.

✓ Biri ergenlik, biri de okul çağında olan çocuklar—kesinlikle istismar olsun olmasın—aynı odalarda yatırılmamalıdır. Özel-

likle de biri kız, bir diğeri erkek ise anne baba buna biraz daha fazla dikkat etmelidir.

5. DEPRESYON BOZUKLUKLARI

İstismar edilen çocuklarda depresif belirtiler bir hastalık hâlini alabilir. Bir kayıp duygusu yaşayan bu çocuklarda depresyon bozuklukları görülebilir.

Depresyonun en temel özellikleri, umutsuzluk ve kederdir. Depresyondaki kişi, karar vermekten, bir işi başlatabilmekten ya da herhangi bir şeye ilgi duymaktan acizdir. Kişide ağlama nöbetleri, yetersizlik ve değersizlik düşünceleri gibi belirtiler görülebilir. Depresyonla anksiyete bir arada ise buna 'ajite depresyon' denilir. Kişi kendini hem bitkin ve hayata karşı ilgisiz hisseder aynı zamanda gergin, huzursuz ve gevşeyememektedir.

Depresyon, toplumun %20'sini etkileyen, sosyo-ekonomik ve kültürel düzey ne olursa olsun, tüm ülkelerde ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkan, önemli bir bozukluktur.

Ergenlik döneminde, depresyonun görülme sıklığı artmaktadır. Depresyonun çocukluk döneminde görülme sıklığı %3 iken, ergenlik döneminde bu oran %14'e kadar çıkmaktadır.

Rado, depresyonu "Sevgi için umutsuz bir çağrıdır" diye tanımlar. Gutheil ise, normal üzüntü ve tasadan ayırmak için şu formülü kullanmıştır:

Depresyon=keder+karamsarlık

Depresyonun en temel özellikleri, umutsuzluk ve kederdir.

İstismar edilen çocuk veya ergen kederli ve geleceğe dönük karamsar bir duygu içerisinde olur. Freud, depresyonda sevilen objenin kaybına dikkat çekmiş ve depresyonun oluşumunda kimyasal, fizyolojik bir nedenin de etkisini vurgulamıştır. Psikanaliz depresyonu, "kaybedilmiş nesneye olan hostilitenin kişinin kendisine yönlenmesi" ve "hastanın acı çekme arzusu" gibi tanımlamalarla açıklamaya çalışmıştır. İstismar edilen çocukta eski istismar edilmemiş sağlıklı yapının kaybı söz konusudur.

Olumsuz benlik algısı, karamsarlık, yetersizlik, olumsuzluğa

eğilim, dayatmacılık ve bilişsel çarpıtmalar depresyonla ilgili en önemli düşünce biçimleridir. Zihinsel filtreleme, sonuç çıkarma, falcılık, akıl okuma, duyguya göre çıkarımda bulunma, zorunluluk ifadeleri (-meli, -malı), etiketleme, şahsileştirme depresyona has bilişsel çarpıtmalardır.



Asıl patoloji; kişinin kendisini, dünyasını ve geleceğini yanlış algılaması ve olumsuz değerlendirmesidir. Bu algılama ve olumsuz değerlendirme biçimi çocukluk çağında oluşur. Çocukluk çağında maruz kalınan bir istismar veya ihmal vakası bu tip bir düşünce biçiminin oluşumuna neden olarak, ileriki yaşam dönemlerinde depresyon, rahatlıkla yaşanılan bir hastalık oluverir.

Depresyonda beyinde bulunan kimyasal maddelerden serotonin, dopamin ve noradrenalin azalmıştır. İstismar-ihmal ve sonucunda yaşanan bir depresyon dönemi beyindeki kimyasal yapıyı da bozmaktadır.

Ağır depresyon bozukluğu

İstismara maruz kalmış çocuklarda, ağır depresyon görülebilir. 14 gün boyunca en az beş belirtinin olması gerekmektedir. Bu belirtilerin en az biri, çökkün duygudurum ya da ilgisini yitirme, zevk alamama olmalıdır.

Bu belirtiler şöyle sıralanabilir:

- Çökkün duygudurum (çocuk ve ergenlerde kolayca kızan bir duygudurum),
- Neredeyse bütün etkinliklere katılmada ve hemen hemen her gün ilgisizlikte belirgin ölçüde azalma ve zevk alamama,
- Diyet yapmadan kilo verme ya da kilo alma (ağırlığının %5'inden daha çok olan bir değişiklik),

Neredeyse her gün;

- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma,
- Başkalarınca gözlenebilen, psikomotor ajitasyon ya da yavaşlık,
- Enerji düşüklüğü, bitkinlik, güçsüzlük ve halsizlik durumu,
- Değersizlik ve suçluluk duygularının olması (bunlar sanrısal düzeyde olabilir),
- Düşünmekte, odaklanmada güçlük çekme ve kararsızlık yaşama,
- Yineleyici ölüm düşünceleri, kendini öldürme düşünceleri, girişimleri ya da kendini öldürme planlarına sahip olma.

Ağır depresyon bozukluğu, aileler tarafından rahatlıkla fark edilebilir. İstismara maruz kaldığı bilinen bir çocukta zamanla bu tip bir hastalığın görülme riski yükselir. Çocuk istismarın (fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik) veya ihmalin (duygusal ihmal) verdiği travmayı depresyona geçirerek atlatabilir. Depresyon kronikleşmeden, tedavi altına alınmalıdır. Çünkü bir kez depresyon geçirenlerin %50'si ikinci kez depresyon geçirmekte, ikinci kez geçirenlerin ise üçüncü kez depresyon geçirme olasılığı %90 olabilmektedir. İlk defa depresyon geçirenler için aileler uyanık olmalı, tedavi planlarına uyarak, çocuklarını depresyon pençesinden korumalıdır. Bunun için duygusal ihmalin olmaması gerekir. Bu sebeple çocuğun duygusal ihtiyaçları karşılanmalıdır.

Ağır depresyon bozukluğu, aileler tarafından rahatlıkla fark edilebilir.

Süreğen depresyon (distimi)

İstismara maruz kalmış çocuklarda depresyon uzun süre devam edebilir. Distimi; en az iki yıl süreyle, çoğu gün, günün büyük bir bölümünde, çökkün duygudurumunun olması durumudur. Çocuklarda ve ergenlerde kolayca kızan bir duygudurum olabilir ve en az bir yıl sürmesi yeterlidir.

Yeme isteğinde azalma-artma, uykusuzluk-aşırı uyku, enerjide azalma-bitkinlik, benlik değerinde düşüş, odaklanma-karar vermede güçlük, umutsuzluk duyguları belirtilerinden en az ikisinin ya da daha fazlasının olması gerekmektedir.

Maskeli depresyon

İstismar ve ihmale maruz kalmış çocuk, maskeli depresyon yaşayabilir.

Maskeli depresyon, bedensel belirtilerle kendini gösteren diğer tıbbi herhangi bir nedene bağlı olmayan depresyon çeşididir. Kişi şikâyet olarak bedensel belirtilerini öne sürer. Bu bedensel belirtiler şunlardır: baş ağrısı, adale ağrıları, eklem ağrıları, nefes darlığı, yutma güçlüğü, göğüs ağrısı, çarpıntı, baş dönmesi, kulak çınlaması, tansiyon değişiklikleri, bayılma, karın ağrısı, geğirme, ishal veya kabızlık, şişkinlik, cilt problemleri vb.

Depresyon bozuklukları yaşayan çocuklar için anne babalara çözüm önerileri

İstismar ve ihmalin her türlüsü (duygusal, fiziksel, ekonomik, cinsel), bir kayıp duygusu yaşattığından depresyon, kaçınılmaz bir şekilde yaşanmaktadır.

✓ İstismar edilen çocuğun depresif belirtiler sergileyeceği, aile tarafından hiçbir şekilde unutulmamalıdır. Travma sonucu depresif belirtiler, kişilik mekanizmasının yeniden onarımı için bazen gereklidir. Fakat uzun süreli yaşanması, işlevselliğin bozulmasına yol açması durumunda kronikleşecek bir hastalık tablosuna dönüşebilir.

İstismar ve ihmale maruz kalmış çocuk, maskeli depresyon yaşayabilir.

✓ İstismar sonucu oluşan depresyonda 'suçluluk,' 'değersizlik,' 'umutsuzluk,' 'çaresizlik' ve 'mutsuzluk' gibi duygu ve düşünceler diğer depresif hastalara göre daha yoğun ve şiddetli olacağı unutulmamalıdır. Bu depresif tablo çocuğun yaşı küçüldükçe daha zor tespit edilmektedir. Fakat ilgili bir anne, çocuğunda yolunda gitmeyen bir şeylerin olduğunu fark etmede ustalık pozisyonundadır.

✓ Bilinmeyen bir istismar sonucu yaşanmışsa depresyon, uyku bozuklukları, yeme problemleri, ölümle ilgili oyunlar oynama, altını ıslatma, tırnak yeme, tik artışları, içine kapanma ve sessizleşme gibi belirtilerle tespit edilebilir. Ayrıca okul problemleri,

okula gitme isteksizlikleri, ilgi kayıpları ve hiçbir şey yapmama isteksizliği depresif belirtiler yaşandığını gösteren ipuçlarıdır.

✓ İstismar sonucu depresyon yaşayan çocuklar öncelikle psikiyatrist veya psikolog yardımı almalıdır.

✓ Anne ve baba olarak depresif çocuklara yönelik suçlu olmadıkları, değerli oldukları bilinci, ilgi ve şefkat gösterilerek hissettirilmelidir.



✓ Yaşı küçükse çocuğun (2-5 yaş) ilgi alanına yönelik oyunların oynanması, onlarla iletişime geçilmesini sağlayacaktır.

✓ Ayrıca bu çocuklar yalnız bırakılmamalıdır. Her zaman onların yanında olduğunu bizzat yanında bulunarak ispatlayın.

✓ Uyku problemlerinin, yeme problemlerinin ve yaşanan üzüntünün en kısa zamanda düzeltilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

✓ Çocuklar hiçbir şey yapmak istemiyorlarsa da günlük birkaç etkinlik yapmayı teşvik edecek davranışlarda bulunabilir. Sabah erken uyanmalarını sağlayabilir, çok az da olsa kahvaltı yapmalarını teşvik edebilirsiniz.

✓ İstismar sonucu oluşan depresyonla mücadele ederken ilk yapılacak olanın istismar ortam ve şartlarının düzeltilmesi, istismarın bir daha yaşanmayacağı bir ortamın oluşturulmasıdır. Bunlar düzeltilmeden bunun çocuklara hiçbir katkısı olmayacaktır.

✓ İstismar edilenin değil, istismar edenin suçlu hissetmesi gerektiğini açıklayın. Boş zamanların ilgi alanlarıyla doldurulması ve meşgul edilmesi depresyon yaşayan çocuklarda atılacak en gerekli adımlardandır.

✓ Depresyon yaşanmasının temelinde, sağlıklı kişiliğe yönelik bir kayıp duygusu vardır. Ayrıca diğer psikolojik sorunlarla mücadele etmede kullanılan spor, yüzme, yürüyüş, resim, oyun vb. etkinlikler depresyonda olan çocukta da tedavi edici özelliklere sahiptir.

6. ÖFKEDEN KUDURMA BOZUKLUĞU

Patlayıcı öfke olarak da bilinen bu rahatsızlık daha çok çocuk ve ergenlerde (6-18 yaş) görülen önemli ve tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Öfkeden kudurma, saldırgan tutum sergileme, davranışsal veya sözel olarak ortaya çıkabilir. Ancak bu rahatsızlık, normal duruma bağlı öfke ve saldırganca tutumdan ayrılmalıdır. Örnek verilecek olursa; çocuk haksızlığa uğradığında doğal olarak öfkelenir ve bu öfkelenmeyi normal karşılayabiliriz. Fakat bu öfke ve tutum, çıldırırcasına ve yaşanan sıkıntıyla orantısız ve aşırı bir şekilde oluyorsa, çevresindekiler de bunun aşırı olduğunu fark ediyorsa burada "yıkıcı duygudurumu düzenleyememe" rahatsızlığından söz edebiliriz.

Öfke patlamaları üzüntünün, yalnızlığın, ilgisizliğin, umutsuzluk ve çaresizliğin bir sonucu olarak yaşanabilir.

Öfke tepkileri gelişim dönemine göre uygunsuz ve aşırıdır. En az iki farklı ortamda görülmesi gerekir. Örnek verilecek olursa; çocuk sadece evde öfke patlamaları gösteriyorsa, burada farklı bir patoloji düşünülebilir. Bu rahatsızlık ev ortamına ek olarak okul ortamında veya arkadaş çevresince de fark edilmelidir.

Öfke patlamaları ağır depresyon hastalığı gibi değildir; fakat temelinde depresyon olabilir. Öfke patlamaları üzüntünün, yalnızlığın, ilgisizliğin, umutsuzluk ve çaresizliğin bir sonucu olarak yaşanabilir. Öfke patlamalarına müdahalede, öncelikle depresif duygu durumuna ulaşılmalı, bireyin depresyonunu fark etmesi sağlanmalı ve daha sonra öfke üzerine çalışılmalı, bilişsel-davranışsal yöntemlerle, bu rahatsızlık tedavi edilmelidir.

Bu rahatsızlığın tanı ölçütlerine değinecek olursak, Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre aşağıdaki hususların olması gerekmektedir:

- Sözel ya da davranışsal olarak kendini gösteren, yaşanan du-

rumlarla orantısız, yineleyici, ağır öfke patlamaları (öfkeden kudurma, saldırgan tutumlar sergileme), bunlar gelişim düzeyiyle orantısız, haftada üç kez ya da daha fazla görülür.

- Öfke patlamaları arasındaki duygudurum, neredeyse her gün, sürekli olarak çabuk kızma, kızgınlık gösterme ile belirlidir ve başkalarınca gözlenebilir.
- Çabuk kızma, kızgınlık ifade etme, yoğun ağır öfke patlamaları, on iki ay ya da daha uzun bir süre bulunmalıdır. Bu belirtilerin olmadığı (kızgınlık ve ağır öfke patlamaları) ardışık üç ay ya da daha uzun süren bir süre olmamıştır ve üç ortamdan (evde, okulda, yaşıtlarıyla birlikteyken) en az ikisinde vardır, bunlardan birinde ağır bir biçimde kendini gösterir.
- Bu tanı, ilk kez 6 yaşından önce ya da 18 yaşından sonra konmamalıdır. En az on iki aydır görülen çabuk kızma, ağır öfke patlamalarının başlangıç yaşı 10 yaşından öncedir.

İstismar edilmiş çocuklarda öfke ve düşmanlık belirtilerinin gözlenebileceğini daha önce de zikredildi. Cinsel istismar sonucu oluşan sağlıklı kişiliğin kaybı ile birlikte öfke ve düşmanlık, bu tip bir hastalığın oluşmasına neden olabilir. Aşırı şımartma, her istediğini alma gibi davranışlar sergileyen anne ve baba, böyle bir çocuğun yetişmesine neden olabilir. Varlık durumunda her şeyi istediği an elde eden çocuk, yokluk durumunda bunalım geçirerek böyle bir hastalık yaşayabilir. Özellikle aile içi istismar vakalarının tetikleyebileceği bu hastalık, fark edilerek tedavi edilmelidir. Çocuk anne ve babasından veya kardeşlerinden gelen tehlikeleri hazmedemeyebilir. "Neden ailem böyle? Neden bana bunlar yapıldı?" düşünceleri yıkıcı öfkeye neden olabilir. Yıkıcı öfke gösteren çocukların, kardeşlerine ve arkadaşlarına yönelik fiziksel istismar uygulayacakları da unutulmamalıdır.

İstismar ve ihmal edilen çocuk, anksiyete bozukluklarına yakalanabilir.

7. KAYGI BOZUKLUKLARI (ANKSİYETE)

İstismar ve ihmal edilen çocuk, anksiyete bozukluklarına yakalanabilir. Anksiyete bozukluğu; anksiyete, kaygı, bunaltı durumu-

nun kişinin psikososyal uyum ve işlevlerini bozacak yoğunlukta ve sürede olması anlamında kullanılan bir bozukluktur.

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygıya sebep olan en önemli neden, olay değil, bu olayla ilgili beklenti ve olaya yönelik yorumdur. Bir olay kaygı verici olarak algılanır, olumsuz düşünceler ve atıflarla birlikte, duygular ve bazı fizyolojik belirtiler kısır bir döngü şeklinde ortaya çıkabilir.



Davranışçı kuramlar kaygıyı, önceden gelen uyarana verilen tepki ve pekiştirmeyle sürdürülen sonuç olarak tanımlar ve bu modeller öğrenme kuramlarına dayanır.

İstismar ve ihmale maruz kalan çocuk, yaşadığı olaylar sayesinde zamanla yorumlama ve değerlendirme biçimini bozarak, anksiyete bozuklukları geçirebilir. Bu çocuklar, her an başına bir şey gelecekmiş korkusu, insanlar içine çıkma korkusu, konuşmama, belirli nesnelerden korkma, anneden ayrılamama ve ölecekmiş hissine kapılma gibi anksiyete başlığı altında ele alınan rahatsızlıklar yaşayabilir.

Kaygı bozuklukları yaşayan çocuklar için anne babalara çözüm önerileri

İstismara (fiziksel, cinsel, duygusal) maruz kalma travma olasılığı yaşattığından, bu travmatik yaşantının en belirgin psikolojik sorunları kaygı bozuklukları şeklinde görünmektedir. Kaygıda daha önce de tarif ettiğimiz gibi bir belirsizlik hâkimdir. En çok da "Ya aynı şeylere tekrar maruz kalırsam" beklentisi vardır. Çocukların istismar sonucunda ilk gösterecekleri tepkilerinin kaygı oldukları unutulmamalıdır.

✓ İstismar edilmiş çocuğun kaygıları giderilmelidir. Bu giderme şekli bazen nasihatle olsa da en çok sahip çıkmak, korumak kollamak ve yalnız olmadıklarını hissettirmek gibi davranışsal müdahaleler daha etkili yöntemlerdir.

✓ Küçücük yaşlarda istismara maruz kalmış bebek ve çocuklarda ayrılık kaygısı yaşanabilir. Bu kaygı anneye, sıkı sıkıya sarılma, ona yapışma gibi davranışlarda gözlenmektedir. Biraz daha büyümüş çocuklarda ise okul fobisi, tedirgin bir ruh hâli, titreme, nefes alıp vermede zorluk, baş dönmeleri, panik gibi belirtiler görülebilir. İstismar edildiği tespit edilmiş çocukla çalışırken, öncelikle istismar ortamının ortadan kaldırılması gerekmektedir. Daha sonra belirtiler üzerine çalışılabilir.

✓ Kaygı yaşayan çocuklarda anne ile uyuma isteği oluşabilir ve annenin çocukla uyuması sağlanabilir. Yalnızlık ve korunamazlık duyguları, kaygı belirtilerinin şiddetlenmesine yol açmaktadır. Bu tip sorunlar daha çok aile içi gerçekleşen, istismar vakalarında daha belirgindir.

✓ Küçük çocuklarda kaygı belirtileriyle baş etmede en iyi yöntem, çocuğa "Kaygılanmana gerek yok" demek değildir. Kaygılarını ifade etmelerini sağlamak, yaşadıkları sıkıntıları dillendirmelerini teşvik etmek daha etkili yöntemlerdir. Kaygının kaynağı ifade edildikçe rahatlama görülür.

İstismar edilmiş ya da istismara uğramış bir çocuğun kaygılarını gidermek gerekir.

✓ Ayrıca bu tip çocukların gergin oldukları da unutulmamalıdır. Bu gerginliğin giderilmesi için uzmanlardan yardım alınmalıdır. Gerginliğin üstesinden gelmek için, çocuklara nefes egzersizi, kas germe-gevşetme, rahat giysiler giyinmesini sağlamak gibi yöntemleri öğretmek etkilidir.

✓ Ayrıca istismar durumu ortadan kaldırılarak, çocukların kaygılanacak bir ortamda olmadıkları hissi oluşturulmalıdır. Çocuk, her şeyin güven altında olduğu, kontrol edildiği ve başına bir şey gelme olasılığının olmadığını fark etmelidir. Öncelikle gerçekten başına bir şey gelme olasılığının olmadığı ortamlar oluşturulmalıdır. Okul çağı çocuklarında resim çalışma-

ları kaygı belirtilerinin giderilmesinde etkili olmaktadır. Ayrıca dinlendirici müzik eşliğinde yapılan sporlar da etkilidir.

✓ Bebeklerde oluşan kaygı belirtileri, daha çok oyunlarla ortaya konulmaktadır. Bundan dolayı daha önce de defalarca vurguladığımız gibi oyun, çocuklar için en iyi tedavi yöntemidir.

Bebeklerde oluşan kaygı belirtileri, daha çok oyunlarla ortaya konulur.

✓ Kaygı yaşayan çocuklarda uyku problemleri, tırnak yeme, tiklerde artış, altına kaçırma, heyecan, dikkat eksiklikleri, odaklanma güçlükleri, öğrenme problemleri ve hatta depresyon gibi rahatsızlıklar, belirtiler de görülmektedir. Bu tip durumlarda her zaman bir uzman desteği anne ve babalar için yol gösterici olacaktır.

İhmal ve istismarı önleme yolları

İHMAL VE İSTİSMAR (görmezden gelme, amaç dışı kullanım), tıpkı bir kanser hastalığı gibi tedavisi zor, hatta bazı durumlarda imkânsız sonuçlar doğurmaktadır. Bundan dolayı ihmal ve istismarın sonuçlarıyla uğraşmak daha pahalı bir yöntemdir. İhmalin olmamasını sağlamak ve istismarı engellemek en ucuz yöntemlerdendir.

İhmal ve istismarı önlemek, çocukların hem ruhen hem de bedenen sağlıklı bir şekilde gelişimlerinin ön koşuludur. Çocuğun gelişim süreci içerisinde bazı davranışların kazandırılması için bazı kritik dönemler vardır. Bu dönemler yaş aralıkları şeklinde daha önceki bölümlerde açıklanmıştı. Bu belirlenen yaş dönemleri için gereken sağlıklı ortamı sağlamak çocukların ihmalinin önüne geçebilir. İstismarın, bu kritik dönemlerin krizlerle sonuçlanmasına neden olduğu bilinmelidir. Ekonomik, fiziksel, duygusal veya cinsel açıdan istismar edilmenin önüne geçilmelidir.

✓ İhmal ve istismarı önlemenin ilk yolu, çocuğu tanımaktan, hangi gelişim döneminde olduğunu bilmekten, hangi ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini anlamaktan ve bunları uygulamak-

tan geçmektedir. İlk yıllarında çocuk annesiz bırakılmayarak, ihtiyaçları karşılanarak; sonraki dönemlerde cinsiyeti desteklenerek, daha ileri dönemlerde; başarıyı tattırarak ve çocukluğun bittiği dönemlerde yetişkinlik becerilerine hazırlıklar yapılarak ihmalin önüne geçilebilir.



İstismarın önüne geçmek için, çocuklara nelerin zarar vereceğini, neleri yapmamamız gerektiğini iyi bilmek ve bilinenleri uygulamak olduğu bütün anne ve babalar tarafından unutulmamalıdır. Çocukların gelişim serüveninde takibe alınması, ihtiyaçlarının karşılanması, dönemin özelliklerine göre davranılması, kötü çevreden ve aile üyelerinden korunması istismarı önlemede önemli adımlardır.

✓ İhmal ve istismarı önlemenin en önemli öğeleri anne ve babalardır. Annesiz ve babasız büyüyen her çocukta istismar ve ihmal izleri bulmak mümkündür. Ayrıca anne ve baba olmak da yetmemektedir. Annelik ve babalık görevlerini de sergilemek gerekir. Özellikle ihmalin önüne geçmede, çocukların ihtiyaçları görmezden gelinmemelidir.

✓ Çocukların özellikle istismara yatkınlığının ve istismarcı olmalarının önüne geçebilmek için onlara birtakım ruhsal aşılar yapmalıyız (5M Aşısı). Bu aşılar küçük yaşlardan itibaren gelişim dönemlerinin özelliklerine göre vurulmalıdır.

✓ Ayrıca aile olmak bilinci oluşmalıdır her anne ve babada. Erkek çocuk ve kız çocuğu yetiştirmenin gelişim dönemleri doğrultusunda olmasına özen göstermek, ihmal ve istismarın önlenmesinde önemli konulardır.

Ana gibi yâr, baba gibi diyar olmaz

İSTİSMAR VE İHMALİ ÖNLEMEDE en önemli öğelerin anne ve baba olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır.

İnsanoğlu, diğer canlılara göre en uzun süreli bakım ve ilgiye muhtaç olan tek canlıdır. İnsan yavrusu anne rahmine girer girmez, annenin sıcaklığını, ilgisini hissetmeye başlar.

Bu dönemde çocuk, annenin biyolojik ve psikolojik bakımına ihtiyaç duymaktadır. Anne rahmindeki yavru, annenin sağlıklı beslenmesine, stres içinde olmamasına, biyolojik yapıyı bozacak her davranıştan uzak durmasına ihtiyacı vardır. Bebek taşıyan annelerin sadece biyolojik bir varlık değil, büyük bir gelecek taşıdıkları unutulmamalıdır. Sadece anne sorumlu değildir bebekten. Bu konuda babalara da çok iş düşmektedir. Anneler, çocuk anne rahmine girer girmez, biyolojik olarak annelik güdülerini sergilemekteyken babalar, çocuk sahibi olduklarını bebek doğduktan sonra hissetmeye başlamaktadır. Hatta bebek, biraz büyüdükten sonra, çevresine tepki verdikten sonra babalık hissedilmeye başlanmaktadır.

Babalar, çocuk anne rahminde iken, annenin sağlıklı bir şekil-

de o bebeği dünyaya getirmelerinden sorumludur. Bebek taşıyan annelerde fizyolojik değişimler olduğundan dolayı, burada babalara çok iş düşmektedir. Anne stresten uzak tutulmalıdır. Annenin iyi bir bakımı, korunması ve iyi bir şekilde beslenmesi sağlanmalıdır.



Annelik ve babalık rolleri, sağlıklı bir şekilde yerine getirildiği sürece bebekler ve çocuklar hayat serüveninde sağlıklı birer birey olarak yerini alacaklardır. Annelik ve babalık rollerini yerine getirmenin olmazsa olmaz ilk şartı, anne ve babanın mümkün olduğu kadar bir arada bulunmasıdır. Aile birliğinin bozulmamasıdır. Bu birliğin bozulmaması için gerekli fedakârlıkların ve anlaşmaların yapılması gerekir. Anne ve babadan herhangi birinden veya ikisinden de uzak yaşayan bir çocukta, sağlıklı bir gelişme gözlenemez. Bu çocuklar, anne ve babalarıyla büyüyen çocuklar gibi olamaz.

Dolayısıyla ihmal ve istismardan korumanın ilk yolu, aile birliğini bozmamaya özen göstermektir.

Çocukları hem ruhen hem de bedenen sağlıklı bir şekilde yetiştirmenin ilk yolu, annelik ve babalık görevlerinin sağlıklı ve doyurucu bir şekilde yerine getirilmesidir. Annelik ve babalık görevleri biyolojik bir temele de dayansa daha çok öğrenilmesi gereken görevlerdendir.

Annelik ve babalık görevlerini yeterli düzeyde ve aile birliği bozulmadan yerine getirmek, ihmal ve istismarı önlemekle birlikte istismarcı ve ihmalcinin önüne geçmede de koruyucudur. Annelik ve babalık görevlerini ayrı başlıklar şeklinde ele alacak olursak:

ANNELİK GÖREVİ

Annelik, bütün dişi canlılara verilmiş bir nimettir. Her dişi canlıda çocuk sahibi olmaya başladıkları andan itibaren, *biyolojik annelik* görülmektedir. Biyolojik anne, çocuğu besleyen, koruyan, güvende sağlayan annedir. Bir örnek verecek olursak; dişi bir ayı, eğer yavrusu yanında ise, kendisine veya yavrularına yaklaşmakta olan her canlıya karşı büyük bir saldırganlık ve kızgınlık sergileyecektir. Bir hayvanda görülen bu annelik görevi bazen maalesef bir insanoğluna mensup annede görülemeyebilir. Bunda o insan annesinin psikolojisi, beklentileri, hayalleri, hırsları ve tutkuları biyolojik anne olmanın önüne geçebiliyor.

İnsanoğlu canlılar içerisinde en gelişmişi olduğundan dolayı, biyolojik annelik görevi, insanlar için yeterli olmamaktadır. Sadece beslenen, korunan, güvenliği sağlanan bebeğin ihtiyaçları, çağımızın şartlarına göre yetersizlik göstermektedir. İyi bir anne olmanın ölçütü, hem biyolojik bir anne olmak hem de çocuğun psikolojik, sosyolojik ve kültürel ihtiyaçlarını karşılayan bir anne olmaktır.

Yeni doğan bebek, beslenmeye, anne sıcaklığına, anne kokusuna, anne korumasına, anne sevgisine, anne mutluluğuna, anne şefkat ve merhametine ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaçları karşılayan bütün anneler *biyolojik anne* görevini yerine getirmiş sayılır.

Yeni doğan bebeklerin anneden uzak durması, travma etkisi yaratmaktadır. Bu durum bazen çalışan annelerin çocuklarında gözlenebilir. Özellikle 0-1 yaş arası bebek, anneden mümkün olduğu kadar uzak yetiştirilmemelidir.

Yeni doğan bebeklerin anneden uzak durması, travma etkisi yaratmaktadır.

Yavaş yavaş yürümeye ve konuşmaya başlayan bebekte annelik görevi, biyolojik ve psikolojik olmaya başlar. Kasları yeni yeni gelişmeye başlayan bebekler için bir anne bebeğin zarar görmeyeceği, rahat bir şekilde yürüyebileceği bir ortamı sağlamalıdır. Bebek yürüme denemeleri yaparken zarar görmeyeceği bir ortamla karşılaşmalıdır. Bu ortamı sağlayan bir anne için *psikolojik gelişimi destekleyen anne* diyebiliriz.

Zaman geçtikçe çocuk, oyun oynama istek ve tutkusu içinde olacaktır. Bu dönemlerde bir annenin yapması gereken en önemli görev çocukla bol bol oyun oynayarak vakit geçirmektir. Bütün değerler, bu oyun çağı çocuğuna oyun ortamında rahatlıkla öğretilebilir. Çocuk oyuncakları ile oynarken merhameti, tuvalet eğitimi alırken mahremiyeti, bir başka çocukla oyun oynarken paylaşmayı, saygı duyulurken saygı göstermeyi, sevilirken sevmeyi gibi olumlu alışkanlıkları edinebilir. Burada çocuğuyla oyun oynayan onu eğiten anne bir *eğitici anne* görevini yerine getirmiş demektir.



Okul öncesi dönemde ana sınıfına giden çocuğun takibini sağlamak, sosyal gelişimine ilgi duymak, arkadaşlıklarını, toplum içindeki davranışlarının ve sosyal becerilerinin düzenlenmesi için okul öncesi öğretmeni ile iş birliği içinde bulunan anne, *çocuğun toplumsallaşmasına katkıda bulunan annelik* görevini yerine getirmiş demektir. Çocuğun yaşı ilerledikçe anneye olan ihtiyacının azalmadığı hatta arttığı annelerce bilinmelidir. Çocuğun bağımsızlaşmasına, sorumluluk sahibi olmasına, kendi başına karar almasına, ilgi yetenekleri doğrultusunda yetiştirilmelerine annelerin katkısı yüksektir. Bu durumda olan çocuk için anneler her zaman duygusal açıdan destekleyici olmalıdır.

Anne, çocuklarında gelişen olumsuz davranışlar konusunda da duyarlı olmalı ve bu konuda gerekli uzmanlardan ve eşinden destek alarak bunun üstesinden gelmelidir. Olumsuz davranış sergileyen çocuklarla baş etmenin en güzel yönteminin, aile içi tartışma ve uyumsuzlukların olmamasında saklı olduğu bütün annelerce bilinmelidir.

Biyolojik, psikolojik, sosyolojik ve kültürel bir anne olmanın

en önemli şartı, biyo-psiko-sosyo-kültürel ihtiyaçlarını karşılamış yetişkin bir kadın rolünün kazanılmasıdır. Annelik, öğrenilmesi gereken önemli bir beceridir. Spontan bir şekilde yapılan annelikler çocukların anne ihtiyaçlarının giderilmesini engelleyebilir.

BABALIK GÖREVİ

Babalık görevi de tıpkı annelik görevi gibi biyolojik başlangıçlıdır. Fakat psikolojik, sosyolojik ve kültürel bir babalık görevi ancak öğrenilmekle mümkün olmaktadır. Babalar daha çok kendi babalarında öğrendikleri, babalık görevini sergilemektedir. Öncelikle bunu bir baba adayı iyi fark etmelidir. Kendi babasında gözlediği yanlışları tespit etmeli ve bu yanlışları çocuklara sergilememelidir. Gerçek bir baba, çocuk için *otorite ve güven simgesi* olmalıdır. Fakat otorite baskıcılığın yerini almamalıdır. Çocuk babadaki otoriteyi doğal olarak mutlu bir şekilde benimseyebiliyorsa baba ihtiyacını karşılamış demektir.

Annelik iç dünya (aile içi) ile ilgili kurallarda baba ise dış dünya (aile dışı) ile ilgili kurallarda daha çok etkilidir. Bir çocuğun çok geç vakitlere kadar dışarıda bulunmasında babalık rolünün eksikliği vardır. Çocuk, dışarıdan gelecek tehlikelerde baba koruması altında olduğunu hissetmelidir. Atılganlık, cesaret, risk almak, mesleğe yönelmek gibi faktörlerde baba her zaman *aktif bir destekçi* olmalıdır.

Gelişim dönemlerine göre babalık görevi de değişir.

Babalar, kız evlatlarına göstermiş oldukları sevgi ve ilgiyi, erkek evlatlarına da sergilemedikçe, çocuk için samimi bir otorite figürü olamayacağını bilmelidir. Samimi bir otorite gücü olmayan bir baba, biyolojik ve fiziksel babanın ötesine gidemez.

Bebek, anne rahminde iken en önemli babalık görevi, annenin koruma, bakım ve beslenmesinin karşılanması görevleridir. Bu görevleri yerine getiren baba, annenin stresle mücadelesinde de destekçi olmalıdır. Anne ne kadar sağlıklıysa bebek de o kadar sağlıklıdır, bilinci bir baba adayı için çok önemli bir düşüncedir.

Bu düşünceye sahip bir baba, eşinin beslenme, bakım ve duygusal ihtiyaçlarını zamanında karşılayacaktır.

Gelişim dönemlerine göre değişen babalık görevleri vardır. Ergenlik döneminde babalık, erkek çocuklarda özdeşleşmeyi sağlamalıdır. Erkek ergen, babasından gurur duymalı ve onun gibi olmaya çalışmalıdır. Kız ergen için baba, *bütün tehlikelerden koruyan hayali bir kahraman* gibi olmalıdır. Kız çocukları başına bir şey geldiğinde babalarının kendilerine sahip çıkacağını hissetmeli ve bu his ile yaşamalıdır. Kız ergenlerde ayrıca, baba kızıyla dışarıda vakit harcamalıdır. Birlikte sinemaya gitmek olabilir, bir kafede çay-kahve içmek ve sohbet etmek olabilir.

Kız ergen için baba, bütün tehlikelerden koruyan hayali bir kahraman gibi olmalıdır.

Erkek ergenlerde de baba, gereken vakti geçirmelidir. Ayrıca okul çevresinde çocuğu takip etmeli ve kontrol altına almalıdır. Aşırı kontrol ve takip kontrolsüzlüğü doğurabilir. Bu sebeple her şey kıvamında olmalıdır. Çocuğa aşırıya kaçmadan, her zaman sevgi, saygı sergilenmelidir. Aşırı gösterilen sevginin ve saygının çocuğu istismar edeceği unutulmamalıdır.

Çocuklarda karşılanması gereken 15 temel ihtiyaç

ÇOCUK VE ERGENLERİN aşağıdaki sıralanacak olan ihtiyaçlarının karşılanmaması ihmal kavramı içinde değerlendirilebilir. Bir çocuğun ihmal edilip edilmediği, ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmamasına göre değerlendirilir. İhmali önlemek için her anne ve baba, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamada ilgili olmalıdır. Bu ihtiyaçları on beş temel ihtiyaç şeklinde sıralayabiliriz:

1. BESLENME VE BAKIM İHTİYACI

En önemli ihmal, çocuğun beslenme ve bakım ihtiyacının karşılanmamasıdır. Beslenme ve bakım ihtiyacı karşılanmamış çocuklarda diğer ihtiyaçlar önemsizdir.

Beslenme ve bakım ihtiyacı her zaman için dengeli olmalıdır. Çok az beslenen, bakılan çocukla çok fazla beslenen ve bakılan çocuk arasında, fiziksel anlamda bir fark olsa da ruhsal anlamda herhangi bir fark yoktur. Çok az bakılan ve beslenen çocukta, gelişim gerilikleri, zekâ güçlükleri, fiziksel gerilik, hırsızlık, dilencilik, davranım bozuklukları eve geç saatlerde gelme veya evden

kaçma, aileden kopukluk gibi sorunların oluşacağı önceden tahmin edilebilir. Çok fazla bakılan ve beslenen çocukta ise olgunlaşmamışlık, obezite, psikolojik güçsüzlük, strese ve yaşanılan sıkıntılara karşı dayanıksızlık, pasiflik, şımarıklık, kurallara başkaldırı, uyumsuzluk, davranım bozuklukları, öfke nöbetleri, isyan gibi sorunlar oluşabilir. Kısacası bu iki çocuğun biri yoklukla, diğeri çoklukla imtihan edilir.



Çocuklar yokluk ile çokluk arasında dengeli ve yeterli bir şekilde yetiştirilmelidir. Kendi başına giyinemeyen çocuğa yardım etmemek ile kendi başına giyinecek çocuğa yardım etmek çocukların gelişimi açısından sıkıntılı davranışlardır. İyi bir anne, çocuğunun yaşına uygun bakım ve beslenmesini sağlamaya çabalayan annedir.

Beslenme ihtiyacını aşırı karşılayan anneler, çocuğu ihmal ettiğini unutmamalıdırlar. Çocuklara zorla yedirmek, çocuğa şiddet uygulamaktan farksızdır. Her canlı acıktığında yiyecek arayacaktır.

Bakım, beslenme ihtiyacı kadar önemlidir.

Beslenme ile ilgili 0-3 yaş arası çocuğu olan annelere öneriler;

• Stresli ve gerginseniz çocuğunuzu emzirmeyin. Stres ve gerginlik süt ile çocuğa geçebilir. Stresle başa çıkma, öfke ve gerginlikle mücadele etme konusunda yardım alın.

• Açken, çocuğu doyurmaya çalışmayın. Önce kendi karnınızı doyurun.

• Çocuk yiyecekleri çiğnemeye başlar başlamaz, katı yiyecekler vermeye başlayın.

• Anne sütünün en değerli besin maddesi olduğunu unutmayın.

• Çocuğu zorlamayın. Fazla yediklerinde çabuk büyüyecekleri düşüncesi boş bir düşüncedir.

• Süt veya yiyecekleri, çocuğu susturma amaçlı bir yöntem olarak kullanmayın.

• Sakın ola ki, çocuğu emzirirken uyuyakalmayın. Çocuk farkında olmadan boğulma tehlikesiyle karşılaşabilir.

• Çocuk çatal ve kaşık kullanmaya başlar başlamaz, onlar için kaşık ve çatalı kullanmayın, bırakın çocuk kendisi yesin. Çocuğun yiyecekleri dökmesine öfkelenmeyin, onu azarlamayın. 2-3 yaşlarında ise çocuğa döktüğü yiyecekleri toplamasını bir oyunla öğretmeye çalışabilirsiniz.

• Abur cuburdan uzak tutun ve aile üyelerini de uyarın. Çocuğa daha küçük yaşlarda şeker, çikolata, karamel, cips, kola vb. gibi yiyecek ve içecekler vermek, obeziteye neden olmaktadır.

2. GÜVENDE HİSSETME VE TEHLİKELERDEN KORUNMA İHTİYACI

Beslenen ve bakılan çocuk, kendini güvende hissetmek ister. Aile içi şiddet olgularında çocukların bu ihtiyacı karşılanmamıştır. Başına bir şey gelecekmiş korkusunu yaşayan çocuk, ruhsal açıdan hastalanmış çocuktur.

Savunmasız, minik bir yüreğe sahip çocuklar, aile ortamında kendilerini güvende hissetmediklerinde, içe kapanmaya, korkulu bir hayat yaşamaya maruz kalmaktadır. Çünkü savaşacak bir durumda ve güçte değildir.

Başına bir şey gelecekmiş korkusunu yaşayan çocuk, ruhsal açıdan hastalanmış çocuktur.

Çocuk anne ve babanın yanında güvende olduğunu hissetmelidir. Tartışmalar, şiddet, boşanma süreçleri çocukların umutsuzluğuna yol açmakla birlikte güvende olma duygusunun zedelenmesine yol açabilir. Bebek güveni anne her zaman yanındayken hisseder. Oyun çağı çocuğu güvende olmayı, oyun oynadığı ortamdan zarar görmeyerek hisseder. Okul çağı çocuğu, okulda ve çevrede zarar görmeyerek yetişmesiyle güvende olduğunu hisseder. Ergenlik döneminde çocuk, denetlenerek güvende olduğunu hisseder.

Dolayısıyla güvende olma duygusu, çocuğun gelişim dönem-

lerine göre değişse de en önemli ortam aile ortamıdır. Aile ortamında her şey yolundaysa ve çocuk korku hissetmiyorsa güvende olmanın en önemli temeli atılmış demektir.

3. SAĞLIK İHTİYACI

Hasta olan çocuk tedavi edilmelidir. Bu yaşamsal bir ihtiyaçtır. Sağlık ihtiyacı karşılanmamış çocuk, ihmal edilmiş çocuktur. Ülkemizde sırf bu ihtiyacı karşılanmadığı için göz göre göre ölüme sürüklenen pek çok çocuk var. Sağlık ihtiyacını karşılamak demek, çocuğun yığınla ilaç kullanması anlamına gelmemelidir.

Sağlık ihtiyacı, daha çok sağlığın korunması ile ilgili olmalıdır. Hastalığı tedavi etmektense, hastalığı önlemek, daha pratik ve daha ucuz bir yöntemdir. Çocuğun sağlık ihtiyacı derken sadece bedensel sağlık anlaşılmamalıdır. Ruh sağlığı ihtiyacı da karşılanmalıdır mesela.

Çocuklarda görülen önemsiz diye adlandırılan ruhsal problemler, önemsenmelidir. Dolaptan soğuk su içmek bir gribin veya nezlenin başlangıcı ise, bir kediye eziyet etmek de psikopat bir kişiliğin başlangıcıdır. Çocuğun kış mevsiminde dolaptan soğuk su içmesini nasıl ki engelliyorsak, yalan söyleme davranışını, okuldan kaçmasını, eve geç gelmesini, gerginliklerini, içine kapanmasını, basit hırsızlıkları, üzüntüleri ve korkuları da önemsemeli ve önüne geçmeliyiz.

Sağlık ihtiyacı karşılanmamış çocuk, ihmal edilmiş çocuktur.

Çocukta öfke, gerginlik, stres, içe kapanma, hırsızlık, yalan gibi belirtilerden sadece bir tanesi olsa da uzman desteği alınıp buna karşı gerekli önlemler alınmalıdır.

4. EĞİTİM İHTİYACI

Beslenme, sağlık, güven gibi ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, çocuğun eğitim ihtiyacının da karşılanması gerekir. Bu ihtiyaç, çocuğun güvenli bir şekilde okula gidip gelmesinin sağlanması, çocu-

ğun ilgili olduğu alanlarda pekiştirilmesi, okula gidip gitmediğinin takip edilmesi, öğretmenle iş birliğine girilmesi gibi görevleri kapsayan ve çocuğun toplumsallaşmasında ve meslek sahibi olmasında çok önemli bir yeri olan önemli bir ihtiyaçtır.



Ailelerin bilmesi gereken en önemli konu, eğitim ihtiyacının okulla sınırlı olmadığıdır. Okul, eğitim ihtiyacının ancak küçük bir bölümünü karşılamaktadır. Gerçek anlamda eğitim ihtiyacını karşılamak demek, ailenin okulla iş birliğinin artması, çocuğun hem okulda hem de aile ortamında takibinin sağlanması, olumlu ya da olumsuz davranışlarının takip edilmesi ve bu davranışlarının değiştirilmesi gerektiği anlamına da gelmelidir.

Çocuğun eğitimli olması demek, olumlu davranışlarının fazlalığını ifade etmedikçe, gerçek bir eğitimden bahsedemeyiz. Maalesef, ailelerimiz ve bazı eğitimcilerimiz, çocuğun eğitimini, derslerdeki başarısına bağlamaktadır. Oysa bu çok yanlış bir bakış açısıdır. Zira çocuk yetenekleri doğrultusunda keşfedilmeli ve bu yeteneklerinin geliştirilmesi amacıyla uygun eğitimsel olanaklar sağlanmalıdır.

5. ANNE İHTİYACI

Anasız kuzu nasıl melemezse, insan yavrusu çocuk da annesiz yapamaz. Çocuğu annesiz bırakmak, ihmalin en kötü olanıdır. Her çocuk annesiyle yaşamak ister. Bu ihtiyaç, anne ölümlerinde karşılanamayabilir; fakat gereksiz boşanmalarda çocuğun annesiz kalması her zaman dikkate alınmalıdır. Annesi var fakat annelik yapamıyorsa da anne ihtiyacı karşılanmamıştır. Kendini düşü-

nen, bencilce davranan, çocuğu göz ardı eden, kişiliği oturmamış anne, çocuğun anne ihtiyacını karşılayamaz.

6. BABA İHTİYACI

Her çocuğun, güçlü kuvvetli ve herkese gücü yeten, kendini koruduğunu düşündüğü bir baba kahramanına ihtiyacı vardır. Diğer çocuklarla konuşurken bile "Benim babam..." diye başlayan cümleleri çok duyarız. Zira bu önemli bir ihtiyaçtır ve gerçek anlamda karşılanmalıdır.

Sürekli iş ve arkadaş toplantılarında, siyasi oturumlarda, panellerde, bilimsel ortamlarda bulunup çocuklarına verdiği zaman çok kısıtlı ise böylesi babalar, babalık ihtiyacı karşılanmamış bir çocuk yetiştirmekte olduğunu bilmelidir. Ayrıca babalık görevi ile ilgili her şey çocuklara hissettirilmelidir. Bu da tıpkı anne ihtiyacı kadar önemlidir. Çocuğa babalık görevlerinin sergilemesi gerektiğinin bilincinde olunmalıdır.

7. BİR AİLEDE YAŞAMA İHTİYACI

Her çocuk, bir ailede yaşamak ve o aileye mensup olmak ister. Sıcak bir yuva aslında psikolojik bir aile ortamının varlığından bahseden bir sözcüktür. Her ne kadar yetiştirme yurtları ve çocuk yuvaları çok gelişmiş de olsa, yuva sıcaklığı farklı bir duygu ve ihtiyaçtır.

Çocuk, yetenekleri doğrultusunda keşfedilmelidir.

Sıcak yuva sahiplenilme ihtiyacı o kadar yüksek ki, bir çocuğu bilerek çocuk yuvalarına bırakmak, dünyanın en merhametsiz yanı olsa gerek...

İnsanoğlu doğumundan ölümüne kadar bir aile ortamında yaşamak ister. Bu çocuklar için de yaşlılar için de değişmeyen bir ihtiyaçtır. Yaşlıların huzur evlerine yerleştirilmelerinde o yaşlıların bir ailede yaşama ihtiyaçlarının karşılanmadığı bilinmelidir. Huzur evleri her ne kadar huzur dolu da olsa yaşlıların duygusal ihmaline neden olmaktadır.

Bir yaşlının en büyük ihtiyacı, bilgeliğini çocuklarına ve to-

runlarına sergileyeceği bir ortamda yaşama isteğidir. Bu ortam torunlarıyla yaşadığı bir ortam olmalıdır. Bir huzur evi ziyaretimde, huzurevine yerleştirilen yaşlılarımızın çoğunun çocuklarının profesör, doktor, öğretmen, mühendis, iş adamı olmasına çok şaşırmıştım. Çocuklara güzel bir gelecek sunup, o çocukların sizden uzak yaşama istekleri ne kadar da acı verici. Acaba bir inşaat işçisi, asgari ücretli yaşlı olan anne ve babasını huzur evine yerleştirmiş midir? Araştırılması gereken bir konu olduğunu düşünüyorum.

8. ARKADAŞLIK İHTİYACI

Her çocuk akranıyla oyun oynamak, her ergen de bir sırdaşı olsun ister. Bu ihtiyaçların karşılanmasında da anne ve baba yükümlüdür. Olumsuz arkadaş edinen çocuğu arkadaşsız bırakmak çözüm değildir. En güzeli uygun olan arkadaşlıklarını desteklemektir. Uygunsuz arkadaşlıklarında ise çocuğa farklı arkadaş edindirecek ortamlar oluşturmak, çocukların arkadaşlık ihtiyaçları açısından önemlidir. Bu arkadaşlıklar, spor gruplarında, izci kulüplerinde, beceri kurslarında (saz, gitar, el işi, örgü vb.) karşılanabilir. Çocuklarımızın olumlu arkadaş ilişkileri geliştirmelerine her zaman destek olalım. Bu olumlu arkadaşlıkların, anne ve babanın çocuk yetiştirme sürecinde destekleyici özelliğe sahip olduğu unutulmamalıdır.

9. ANLAŞILMA İHTİYACI

Konuşan çocuğu susturmaya çalışmak, çocuk konuşunca gerilmek, büyük bir ihmaldir. Onu vaktiniz yoksa uygun bir saatte veya zamanda dinleyeceğinizi ifade edin ve çocuğunuzu anlamaya çalışın. Anlamaya çalışmanın, çocuk ve aile arasındaki ilişkiyi kuvvetlendiren bir yönü vardır. Anlaşılma ihtiyacını yaşamamış çocuklarda öfke, saldırganlık, çeteleşme, evden kaçma, derslerde başarısızlık, yanlış bir ilişkiye girme vb. davranışlar gözlenebilir.

Konuşan çocuğu susturmaya çalışmak, ve o konuşunca gerilmek, büyük bir ihmaldir.

Anlaşılmak bazen bütün bir öfkenin bir anda dinmesini sağla-

yan önemli bir ihtiyaçtır. Anlaşılma ihtiyacının karşılanması, iyi bir dinleyici olmakla, uygun beden duruşu (çocukla aynı hizaya gelmek ve ona doğru eğilmek) sergilemekle ve onun anlaşıldığını kendisine iletmekle mümkündür.

10. TAKDİR GÖRME VE ÖVGÜ İHTİYACI

Çocuğun başarılarını göz ardı etmek de bir ihmaldir. Vicdan azabından verilecek ödüller yerine çocuğun hak ettiği durumlarda ödülü devreye sokmak önemli bir yöntemdir. Takdir edilmeyen çocuk, hem aile hem de toplum için bir risktir. Örneğin; çocuk karne sevinciyle eve geldiğinde takdir edilmelidir. Küçük yaştaki çocuğun heyecanla çizdiği resimler veya tasarımlar yetişkinler tarafından önemsiz gibi görünse de çocuk onun takdir edilmesini bekler.

Çocukların takdir ihtiyacı heyecanla size bir şeyler anlatmaya çalıştıkları zamanlarda fark edilebilir. Bu zamanlar anne ve babaların kaçırmaması gereken zamanlardır. Ayrıca derslerde başarısızlık sergileyen okul çağı çocuklarında küçük başarı adımlarının takdir edilmesi önemlidir. Takdir edilmeyen çocuk, zamanla aşağılık veya suçluluk duyguları yaşayabilir. Çocuklarda görülen olumlu değişimleri hiçbir zaman göz ardı etmeyelim.

11. BİLGİ İHTİYACI

Çocuğun başarılarını göz ardı etmek de bir ihmal sayılır.

Çocukların sık sık sorduğu sorulara cevap verin. Verecek cevap yoksa araştırın, bir uzmana danışın ve o şekilde konuşun ama soruları cevapsız bırakmayın. Çocukların meraklarını engellemeyin. Yöneltilen her bir soru anne babayı rahatsız etmemeli. Soru sorma çocuklarda teşvik edilmesi gereken önemli bir zihinsel ihtiyaçtır. Çocuk, dünyayı soru sorarak öğrenmektedir. Soru sayısının fazlalığı beyin gelişimini destekler.

Çocuklarda en önemli bilgi ihtiyacını cinsel istismardan korunma yollarını da öğreterek karşılayabiliriz. Çocuklar nasıl dünyaya geldiklerinden tutun da neden kavga edildiğinin, tartışma veya bo-

şanma olduğunun sorulmasına kadar birçok bilgiye ihtiyaç duyar. Çocuklara yalan söylemeden onların gelişim dönemlerine uygun cevaplar vermemiz gerekir. Örneğin; boşanma sürecinde olan anne ve babalar, boşanmanın gerçek nedenini çocuklarıyla uygun bir dille paylaşmalıdır. Anne ve babalığın sonsuza kadar olduğu bilgisi eklenerek, sadece eş olmaktan ayrıldıkları çocuklara anlatılabilir. Boşanma nedenine yönelik bilgi eksikliği çocuğun zihinsel dünyasını kemirebilir. Çocuk zamanla boşanma ile ilgili gerçekçi olmayan, olumsuz duygular yaşayabilir. Çocukta "Benim yüzümden oldu" psikolojisi oluşabilir.



12. SEVİLME İHTİYACI

Öncelikle ceza vermekle sevmeyi birbirinden kesin çizgilerle ayırın. "Kızım/oğlum ben seni her zaman çok seviyorum. Seni sevmem başka bir şey ama senin bu cezayı hak etmen başka bir şey" deyip bu ayrım vurgulanabilir. Ceza ve sevgi ayırt edilmeli, çocuk cezalandırıldığı zaman ailesi tarafından sevilmediğini hissetmemelidir. Olumsuz davranışlar (yalan, hırsızlık, odasını toplamama vb.) sergileyen çocuğa, sadece yaptığının kötü bir şey olduğunu fark etmesi açısından, yaşına uygun ruhsal sorun oluşturmayan cezalar verilmelidir. Aksi hâlde ceza herhangi bir işe yaramayacaktır.

Cezalar, duygusal olmamalı, sert ve katı bir dille ifade edilmelidir. Öfkeli bir şekilde ceza vermek, iki kere ceza vermek demektir. Tebessümle ceza vermek, ceza değil bir oyun bir senaryo oynandığı mesajını verir ve işe yaramaz, hatta olumsuz davranışı pekiştirir. Bazı ailelerde ise çocuğa kızıp, onu pataklayıp üstüne bir de ceza verilir, ancak bu çözüm kabul edilmez. Bu ancak iyi

bir psikopat yetiştirmeye yardımcı olur. Psikopatlarda, cani kişiliklerde sevilme ihtiyacı karşılanmamıştır. Gerçek sevilme ihtiyacı dokunularak ve sevgi sözcükleri ifade edilerek karşılanır. İçinden sevmek tabiri, çocuklarda anlamsızdır. Her anne ve baba çocuğunu sever fakat anne ve baba bu sevme hissini davranışa dökmedikçe çocuk sevilmeye muhtaçtır. Sevilmeye muhtaç çocuk duygusal açıdan ihmal edilmiş çocuktur.

Sevilme ihtiyacını en çok, bedensel, zihinsel yetersizliği olan, otistik, hiperaktif, derslerde başarısız ve ergenlik dönemi çocukları hissetmektedir. Bu çocuklara sevilme ihtiyacı karşılanmalıdır.

Sevilme ihtiyacını en çok hissedenlerden biri de erkek çocuklardır. Kız çocuklar bir şekilde kendini sevdirmede ustadır. Fakat erkek çocuk bu konuda kız çocuğuna göre daha şanssız konumdadır. Bundan dolayı erkek çocukların sevilme ihtiyaçlarını göz ardı etmeyip bu ihtiyacı karşılayalım. Sevilme ihtiyacı sadece anne veya babadan karşılanmamalıdır. Sevilme hem anne tarafından hem de baba tarafından karşılanmalıdır. Aksi hâlde duygusal ihmal kaçınılmazdır.

13. SAYGI GÖRME İHTİYACI

Sevilmeye muhtaç çocuk duygusal açıdan ihmal edilmiş çocuktur.

Saygılı bir kızım/oğlum olsun istiyorsanız, saygılı olacaksınız. Çocuğu dinlerken, onun hizasına gelebilmek, göz teması kurmak, ona doğru eğilmek gibi tavırlar, iyi bir saygı örneğidir. Ayrıca eşlerin çocukların gözü önünde birbirlerine olan saygı davranışları, çocuklarda da saygı gösterme davranışının kazanılmasında etkilidir.

Her yaratılanın saygıdeğer olduğunu hayat felsefesi hâline getirmek gerekir. Unutmamalı ki çocuk, saygıyla karşılandıkça saygılı olur. Saygı bir başkasının varlığına inanmaktır. Başkasının da haklarının olduğunu, onun da bizim gibi bir birey olduğunu fark etmektir. Dünyanın kendisi etrafında döndüğünü düşünen her anne ve baba, çocuklarına hatta çevresine karşı saygı davranışını sergileyemezler. Saygı bazen bir evliliğin tek kurtarıcı özelliği olabilir. Boşanmaların en fazla eşler arasında saygının ortadan kalk-

tığı zamanlarda olduğu unutulmamalıdır. Şiddet, tecavüz, taciz, gasp, yangın, çevreyi kirletmek gibi sorunların temelinde saygısızlık vardır. Saygı kul hakkının gözetilmesi anlamına da gelir.

Çocuğa karşı saygılı olunduğunu sözle değil davranışlarla göstermedikçe çocukların saygı ihtiyacı karşılanamaz. Saygı ihtiyacı karşılanmayan çocuk, ailesine ve çevresine saygı gösteremez.



14. BAŞARIYI TATMA İHTİYACI

Başarıyı tatmamış, başarı tattırılmamış çocuklar ihmal edilmişlerdir. Özellikle anne ve baba çocuklarının başarılı olabileceği önemsiz de olsa en az bir etkinlik veya alışkanlık keşfetmelidir. Bu durumda öğretmenlere de çok iş düşmektedir. Her öğrenci başarıyı tadacak bir şekilde yetenek ve ilgilerine uygun bir etkinliğe yönlendirilmelidir. Çocukların başarıyı tatma ihtiyacının en çok görüldüğü dönem okul çağı diye adlandırdığımız 6-12 yaş dönemidir. Bu dönemde çocuk başarıyı tatmamışsa, aşağılık duyguları kişiliğinin temeline oturacaktır. Özellikle okul çağında çocuğu olan anne ve baba, başarıyı tatma ihtiyacının bu çocuklarda kritik bir öneme sahip olduğunu bilmelidir.

Diğer dönemlerdeki çocuklar da başarıyı tatma ihtiyacına sahiptir. Fakat kritik açıdan bakıldığında okul çağı çocuğunun başarıyı tatması olmazsa olmazlardandır. Başarıyı tatmamış çocuğun duygusal açıdan ihmal edildiği ve ihmal sonucunda birçok problemin zamanla oluşacağı hiçbir zaman unutulmamalıdır.

15. HAREKETLİ OLMA, YARAMAZLIK VE OYUN İHTİYACI

'Uslu çocuk' yoktur. Uslu olma pahasına 'gelişimi durdurulan çocuk' vardır.

Sessiz, sakin, kimsenin işine karışmayan, merak etmeyen, soru sormayan anne ve babasını yormayan 0-6 yaş arası çocuk, hasta çocuktur.

Her çocuk, gelişimi nedeniyle hareketli olma ihtiyacına sahiptir. Aileler, çocuklarının hareketli olmalarından korkmamalıdır. Bunun aksi olarak, çocukları için daha rahat hareket edebilecekleri, koşacakları ortamlar oluşturmalıdır. Komşular rahatsız olacak korkusuyla çocuğu sabitlemeye, hareketsiz olmaya zorlamak, çocuğu ihmalden öte, istismar etmektir. En güzel yöntem, komşuları için dış kapıya "0-6 yaş arası çocuğu olan bir aileyiz, çevreye verdiğimiz rahatsızlıktan dolayı özür dileriz" gibi bir yazı komşularla sorun yaşamayı bir nebze de olsa azaltabilir.

'Uslu çocuk' yoktur. Uslu olma pahasına 'gelişimi durdurulan çocuk' vardır.

Ayrıca 3-6 yaş çocuğunun oyun çağı olması sebebiyle, oyun oynayacakları ortamları sağlamak gerekir. Oyun çocuk için, tedavi edici bir özelliğe sahiptir. Ayrıca oyun çocukta karşılanması gereken önemli bir ihtiyaçtır. Oyun çağı çocuğu ruhsal sıkıntısını bir oyun içerisinde rahatlıkla ifade edebilirken, oyun oynaması engellenen çocuk ise duygusal açıdan istismar edilmiş çocuktur.

Oyun, çocuğun zihinsel ve ruhsal gelişimini en iyi şekilde geliştiren temel bir ihtiyaçtır.

Çocuklarınıza 5M ruhsal aşısı yaptırdınız mı?

ANNE BABA TARAFINDAN daha küçücük yaşlardan itibaren vurulacak ruhsal aşılar, çocuğu istismarcı olmaktan, istismara uğramaktan, vurdumduymaz bir varlık olmaktan, canavarlıktan, katletmekten, parçalanmış bir aile oluşturmaktan, yaşlı anne ve babasını çöpe atmaktan ve pek çok ruhsal sorunlardan, koruyacak güçlü bir zırhtır.

Ruhsal aşılar, küçük yaşlarda kazanılması gereken, koruyucu birtakım değerleri ifade eder. Bu aşılar anne ve baba tarafından çocuğa özellikle oyun çağı içerisinde vurulabilir. Bu aşılar neler olabilir?

Bu aşıları, 5M aşısı şeklinde açıklamayı düşünüyorum. 5M derken, aşıların ilk harfleri kastedilmektedir. M ile başlayan beş farklı ruhsal değer; merhamet, mahremiyet, mesuliyet, memnuniyet ve mesudiyet şeklinde verilebilir.

Her anne ve baba bu değerlerin çocuklarına kazandırılması gerektiğini bilmelidir. Ayrıca bu aşıların çocuklarda olup olmadığı da test edilmeli, eksik bir değer varsa, zaman kaybedilmeden kazandırılmalıdır.

1. AŞI: MERHAMET

Eşler birbirlerine karşı hoşgörü ve merhamet sergiledikçe çocuk merhameti öğrenmenin ilk adımını atabilir. Merhamet, acımak, affetmek, önemsemek, hoş görmek demektir. Ergenlik döneminde sakarlıklardan dolayı değerli eşyaları kazara kıran çocuklar, cezalandırılmadıkça merhamet, öğretilebilir. Merhamet göstermek, çocuğu acınacak duruma da getirmemelidir. Gerçek bir merhamet duygusunda fiziksel zarar vermemeye ek olarak duygusal zarar vermeme de olmalıdır.



Merhamet duygusu çocuklara erken yaşlardan itibaren kazandırılması gereken en önemli duygudur. Çocuk, oyuncağına merhamet ederek merhameti öğrenir. Eşyaya zarar veren başka bir cisme yahut cana da zarar verecektir. Oyuncak köpeğini veya ayısını parçalayan çocuk, gün gelir gerçek kediye ve köpeğe zarar vermeye başlayabilir. Hayvanlara eziyet eden çocuk, zamanla kardeşine veya arkadaşına zarar verebilir. Zaman ilerledikçe, yabancılara, her güçsüze zarar vermeye başlayacaktır.

Çocuk vicdanı aile tarafından inşa edilir. Merhametsiz anne ve babalar, kendilerinden daha merhametsizi yetiştirmiş olur.

Anne ve baba, yaşlılıkta çocukları tarafından yalnız bırakılmak istemiyorsa, merhameti kendi anne ve babalarına çocuklarının şahit olacağı şekilde hissettirmelidir.

2. AŞI: MAHREMİYET

Çocuklara kişisel sınırları öğretmek gerekir. Kişisel sınırların ihlali, istismar edilme aşamasının başlangıç noktasını oluşturmak-

tadır. Kim bana ne kadar yaklaşabilir? Kimler bana dokunabilir? Kimler saçımı okşayabilir? Kimlere dokunabilirim? Kimlere dokunamam? Sınırım nedir? Kimsenin dokunamayacağı bölgelerim nelerdir? Görünmemesi gereken bölgelerim nelerdir? Bunlar tek tek öğretilmelidir çocuğa. Bu öğretme süreci en erken yaşlarda, tuvalet eğitimi zamanında (anal dönem) verilmeye başlanmalıdır.

Tuvalet eğitimi çocuğa 2 yaşından önce verilmemelidir. Çocuk bu dönemde azarlanmamalı, aşağılanmamalıdır. İstenmeyen davranışların çoğu, bu dönemde kazanılır. Zorla ve aşağılayarak, azarlayarak, hatta döverek verilen tuvalet eğitimi, çocuğa psikolojik hastalık kazandırmaktan öteye geçemez. Çocuk hazır olduğunda tuvalet eğitimi verilmeye başlanabilir. İlgili anne ve babalar, çocuğun hazır olma zamanını çok iyi tespit edebilir.

Tuvalet eğitimi verirken, mahremiyet de aşılanmalıdır. Tuvaletini yaparken kimsenin görmemesi gerektiği, çocuğa bir oyunla rahatlıkla öğretilebilir. Tuvalette iken annesi dışında kimsenin olmaması gerektiği (büyüyene ve kendi başına tuvalete gidene kadar) oyunlarla anlatılabilir.

Azarlanarak tuvalet eğitimini alan çocuğa mahremiyet bir yana, hiçbir olumlu davranış kazandırılamaz. Zamanla asi, söz dinlemez, dediğim dedik, inatçı, öfkeli bir çocuk yetişir.

Mahremiyet örnek olarak da kazandırılabilir. Anne baba olarak evin içinde otururken, dolaşırken kıyafetlerle çocuğa örnek olmalıyız. Eşofmanla, pijamayla evin içinde rahat bir şekilde oturulabilir, dolaşılabilir. Ancak iç çamaşırıyla evin içinde oturmak ve dolaşmak, çocuk kaç aylık olursa olsun çocuğa, mahremiyetsizliği aşılayabilir. Çocuklara tuvalette, banyoda yalnızlık ilkesi, zamanla aşılanmalıdır.

Çocuklara kişisel sınırları öğretmek gerekir.

Mahremiyet bilincinin, bir başkasına saygılı olmayı öğreten, kişiyi şiddet uygulamaktan uzak tutan bir özelliği de vardır. "Ben varsam, sen de varsın. Nasıl ki benim bir kişisel sınırım ve özelim varsa senin de vardır" bilinci mahremiyet aşısıyla sağlanabilir. Mahremiyet bilinci, önemli bir konu olduğundan ayrı bir bölüm şeklinde ele alınmıştır.

3. AŞI: MESULİYET

Sorumluluk duygusu, çocuğu başıboşluktan, işe yaramazlık duygusundan koruyan önemli bir aşıdır. Çocuk en erken yaşlarından itibaren sorumluluk sahibi olmalıdır. Bu sorumluluk bilinci çocukların gelişim düzeylerine göre; oyuncaklarını, emziğini, biberonunu korumaktan; odasının temizliğinden, odanın düzenli olmasına kadar, çocuğun sorumluluğunda olmalıdır. Sorumluluklar yaş ilerledikçe farklılaşarak devam etmelidir. Okula başlayan çocuk, harçlığından, kalemi ve silgisinden, kitabından, defterinden, ödevlerinden ve okuldaki kurallardan sorumlu olmalıdır. Çocuklara sorumluluk aşısı yaptırmak için yapabilecekleri bazı görevler vermeliyiz. "Odanı temizlemen gerekiyor!" "Kalemine silgine sahip çıkmalısın!" "Oyuncağını kaybetmişsen bu senin sorunundur aynı oyuncaktan alamayacağız!" "Ödevlerini kendin yapmalısın!" gibi cümleler küçük yaştaki çocuklara sorumluluğu kazandırabilir.

Evin giderleriyle ilgili olmayan, vurdumduymaz, istediği zaman istediği saatlerde eve gelip giden ve bundan aileyi haberdar etmeyen; işsizse iş aramayan, saatlerce kahve köşelerinde vakit harcayan; eve gelse de televizyon veya bilgisayar başından ayrılmayan bir baba bin tane çocuğu da olsa çocuklarının hiçbirine sorumluluk duygusunu kazandıramaz. Zamanının çoğunu sosyal paylaşım sitelerinde harcayan, çocuklarıyla sohbet etmek yerine komşu kadınlarla vakit harcayan, dizilerle zamanını harcayan, okuldan gelen çocuğuna yemeğini yedirip onu odasına gönderen ev hanımları, sorumsuz çocuk yetiştirir.

Sorumluluk duygusu, çocuğu başıboşluk ve işe yaramazlık duygusundan koruyan önemli bir aşıdır.

Eve gelir gelmez geç saatlere kadar kitap okuyan, film ve dizilerle zamanını harcayan, çocuğuna akıllı telefon verip onu odasına hapseden veya çocuğa çizgi film açıp çocuğun sessiz bir şekilde odasında olmasını sağlamaya çalışan anneler de çocuklarına sorumluluk duygusu aşılayamaz.

4. AŞI: MEMNUNİYET

Memnuniyet, var olan duruma razı olmak, elindekiyle yetinmesini bilmek ve daha kötü durumları düşünüp şükretmektir. Verilen her şey için Allah'a teşekkür etmek, ruh sağlığımızı koruyucu bir zırh vazifesi görür.



Memnuniyet; mutluluk kapılarını açan bir anahtar gibidir. Hayatından memnun olan herkes mutlu olmayabilir fakat hayatından ve şartlarından memnun olmayanların mutlu olmasını bekleyemeyiz. Bazen bir tebessümle karşılanan bir baba, memnun olduğunu ifade etmelidir.

Hayatından, eşinden, çocuğundan, işinden, var olan maddi durumundan, hayal ettikleri gibi olmasa da bu duruma razı olan anne ve babalar, kendilerinden ve hayatlarından memnun olan çocuk yetiştirecektir.

5. AŞI: MESUDİYET

Mutluluk anlamında kullanılan mesudiyet, çocukluktan itibaren kazandırılması gereken önemli bir duygudur. Herkes mutlu olmayı başaramayabilir. Mutluluk, beceri gerektiren, uğraş isteyen bir duygudur. Mutlu olmayı düşünmekle mutlu olmak çok farklı kavramlardır. Mutluluğu düşünmek, mutlu olmayı hayal etmek demektir ki, mutluluğun tadına bakamazsınız. Bu çok sevdiğiniz bir yemeği düşünmekle onu yemek arasındaki fark gibidir. Mutluluk tadına varılması gereken bir duygudur. Tadına varıldığında hissedilir ancak. Mutlu çocuk yetiştirmek için, mutlu olmak gerekir.

Mutlu ve mesut çocuklar, mutlu mesut ailelerde yetişir. Anne

ve babası üzgün olan çocukların mutlu olmasını beklemek boş bir beklenti olmaktan öteye gidemez.

Geçmişe bir yolculuk yapıp çocukken mutlu mutsuz olduğunuz anları hatırlamaya çalışın. Neler sizi mutlu etti? Anne ve babanız mutluyken nasıldınız? Onlar mutsuzken nasıldınız? Bunları düşünerek çocuklara mutluluğu öğretmenin yollarını bulmuş olacağız. Küçük, maddi değeri düşük hediyeleşmeler, çocukla oyun oynamak, çocuğu anlamak, küçücük başarılarını takdir etmek, onu sevdiğinizi ifade etmekten ziyade onu bol bol sevmek, mutlu olma yeteneği kazandıran küçük adımlardır.

Ayrıca mutluyken çocuk emzirmek, mutluluk hormonlarının anne sütüyle çocuğa geçmesini sağlamaktadır. Aynı şekilde stresliyken ve öfkeliyken çocuk emzirmek, stres hormonlarının çocuğa geçmesini sağladığından, öfkeden ve stresten uzak durduğunuz anlarda çocuğu emzirmelisiniz.

Bütün mesele; aile olmak ya da olmamak

Çocukların kişiliklerinin gelişimi üzerinde ailenin etkisi çok fazladır. Aile çocuğun ruhsal ortamı için önemli bir kurum olarak görülmelidir. Aile, çocuğun beslenme, sevgi, saygı ve güvenlik ihtiyacını karşılamadığı sürece gerçek bir aile olamaz. Gerçek bir aile çocuğun bu ihtiyaçlarını karşılamalı, çocuğa ait olma, başlı başına bir birey olma duygularını hissettirmelidir. Çocuk aileye ait olduğunu hissetmediği sürece çocuk için gerçek bir aileden bahsedemeyiz.

Çocukların kişiliklerinin gelişimi üzerinde ailenin etkisi çok fazladır.

Ayrıca aile ortamı, çocuğu destekleyici, koruyucu, eğitici ve öğretici bir ortam olmalıdır. Çocuk canlılar içerisinde korunmaya, bakılmaya muhtaç tek canlıdır. Bakım sadece fiziksel ihtiyaçlarını (beslenme, sağlık, güvenlik ve ekonomik) karşılamak değil, psikolojik ihtiyaçlarını (sevgi, saygı, ait olma, birey olma) da karşılayan geniş bir kavram olarak görülmelidir.

Aile bir sistem olarak kabul edilmelidir. Ailede olup biten her şey sadece birilerini değil aile üyelerinin tamamını etkileyeceği

bilinmelidir. Örnek verecek olursak; babanın işinden olması hem anneyi, hem de çocukları etkiler veya iş değişiklikleri... Yahut da başka bir yere taşınma gibi olaylar da ailenin her üyesini etkilemektedir.

Aile sadece kendi üyelerine değil, topluma da faydalı olmalıdır. Suçlu çocuk yetiştirmek, sadece aileye değil, bulunduğu topluma da zarar veren bir olgudur. Vatana millete hayırlı olacak evladı yetiştirmek demek, vatana millete hayırlı anne baba olmaya gayret etmek demektir. Çocuk sözleri değil, yapılanları taklit eder. İyiyi doğruyu söyleyen bir baba veya anne, iyi ve doğru davranışlar sergilemiyorsa, sarf ettiği iyi ve doğru cümleleri, gereksiz konuşmalardan öteye gidemez. Sadece kuru gürültüden ibarettir sarf edilen cümleler...

Aile olmak, aileye mensup her üyenin kendini güvende hissettiği bir ortam demektir. Her gün korkuyla uyanan bir kadın olmak, her gün başına bir şey gelecekmiş korkusunu taşıyan bir çocuk olmak, dayakla terbiye edilmek, dış tehlikelerden korunmamak, kollanmamak aile olamamanın göstergelerindendir. Çocuğuna ve eşine bakmamak, onlarla ilgilenmemek, aile dışı farklı hayaller peşinden koşmak gibi özelliklere sahip bir erkek, ailenin temel taşı olan babalık görevini yerine getirememiş demektir, ki bu durumda aileden bahsedilemez. Böyle bir aile ortamı için aile ifadesi kullanılamaz; ancak aynı *evde birlikte yaşama gayreti gösteren insanlar* tanımı en uygunu olur.

Aile olmak, aileye mensup her üyenin kendini güvende hissettiği bir ortam demektir.

Aile olmak, ihtiyaçların karşılandığı bir ortam olmalı, çocuk sevilmiyorsa, çocuğun bakımı ve ihtiyaçları göz ardı ediliyorsa aileden bahsetmek olanaksızdır. Çocuk sevgiye aç kalmamalıdır. İnsan midesi bir kuru ekmekle de doymaktadır; fakat sevgi mide gibi değildir. Doyurulduğu zannedilebilir. Anne çocuğun her ihtiyacını karşılayarak saçını süpürge edebilir ama sevgiyi aşılayıp aşılamadığı farklı bir olgudur. Çocuğa sevgiyi aşılamak, çocuğu aşırı şımartmadan, sevebilme gayreti gösterebilmektir. Şımarttığınız an, çocuğu istismar ettiğiniz andır. Sevmek ve şımartmak birbirine karıştırılmamalıdır.

Aile olmak için bazı görevler önceden tamamlanmalıdır. Karı-kocalık rolleri tamamlanmadan aile olmaya çalışmak, çocukların ihmaline gebe bir ortamın oluşmasına neden olabilir. Karı-koca ilişkisi yaklaşık ilk 2-3 yılda netleşmektedir. İki farklı kişiliğin evlenir evlenmez birbirlerine alışabilmeleri için belli bir zamanın geçmesi gerekir.

Sağlıklı bir aile olmak demek; sağlıklı karı-koca olmak, sağlıklı anne baba rolü sergilemek, ailenin her üyesinin belli ihtiyaçlarının karşılandığı, dış dünyadan kopuk olmadan sosyal ilişkileri olan aile demektir. Aile, bireye sıcak bir yuvası olduğu hissini tattırmalıdır. Birey eve geldiğinde güven, rahatlık, samimiyet, birliktelik duygularını hissetmediği sürece sağlıklı aileden söz edilemez.

Aile olmak demek, paylaşımların yoğun olduğu bir sosyal varlık demektir.

Aile ortamında herkes kendi dünyasında yaşıyorsa, sadece yemek saatleri birbirlerinin yüzünü görüyorlarsa, sağlıklı aileden bahsetmek bir yana *tedavi olması gereken bir ailenin varlığından* bahsetmek yanlış olmasa gerek. Aile olmak demek, paylaşımların yoğun olduğu bir sosyal varlık demektir. Sağlıklı aileler, birbirleriyle sohbet eden, sıkıntılarını paylaşan, birlikte gülen birlikte ağlayan bireylerin varlığına işaret eder.

İhmal ve istismarın önüne geçmek için anne babalara çözüm önerileri

İHMAL VE İSTİSMARDAN ARINMIŞ çocuk yetiştirebilmek için, aile olmadan önce iyi bir karı-koca ilişkisi içerisinde olmak ve bu görevleri yerine getirmek gerekir. İyi bir karı-koca ilişkisi geliştirmeden anne ve baba olmak; yürümeye başlamadan bisiklet sürmeye çalışan çocuğa benzer. İyi bir anne baba olmak ve çocukları istismar ve ihmalden korumak için neler yapmak gerekir?

Bunları başlıklar hâlinde açıklamaya çalışalım:

1. Neden çocuk sahibi olmak istediğinizi belirleyin!

Çocuk sahibi olma kararı anne ve babanın ortak bir kararı olmalıdır. Çocuk, neslin devamı için mi? Yoksa bir can sıkıntısından mı? Bir üretkenlik duygusunu tatmin için mi? Yolunda gitmeyen bir evliliğin kurtarıcısı olarak mı? Çocuğu yapma nedenini net olarak ortaya koymalısınız. Çocuk, evliliğin bir kurtarıcısı ya da can sıkıntısının bir ürünü olacaksa, bu çocukların ihmal ve istismar mağduru olacakları şimdiden anlaşılabilir. Bu durumda çocuk, sağlıklı bir evlilik ortamı gerçekleştikten sonra yapılmalıdır.

2. Hayırlı evlatlar isteyin!

Anne ve baba, bir erkek veya kız çocuk duası yerine hayırlı evlat duası içinde olmalıdır. Cinsiyeti ne olursa olsun, sağlıklı, vatana, millete ve ailesine hayırlı evlat isteği içinde olmak, çocuklara yönelik bakışın iyi bir göstergesi olabilir. Bu tip aileler, çocuklarını ihmal veya istismar mağduru etmekten duygusal anlamda korunaklıdır. Çünkü erkek dileyip kız evlat sahibi olan anne veya babanın, o doğmamış çocuğa karşı gizliden gizliye olumsuz bir tutum içerisinde olacağı muhtemeldir. Bundan dolayı bu ailelerin, Peygamber Efendimizin soyunun kızından türediği bilgisini hiçbir şekilde unutmaması gerekir.



3. Annelik ve babalık görevini öğrenin!

Anne ve babalık, biyolojik olarak oluşur fakat gerçek bir anne ve baba olmak, fedakârlık ve detaylı bir gelişim bilgisini öğrenmeyi gerektirir. Çocuk doğurmakla işin bitmediği, çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişmesinde baba otoritesinin ve anne şefkatinin, ilgisinin ve sıcaklığının gerekli olduğu iyi bilinmelidir.

0-3 yaş çocuklar için annelik ve babalık görevi, çocuğun biyolojik ihtiyaçlarının iyi bir şekilde karşılanmasını gerektirir. 3-6 yaşlarda annelik ve babalık, çocuklarının cinsiyet gelişimlerinin ve girişimci bir çocuk olmalarının desteklenmesini öngörür. Annelik ve babalık rolleri, 3-6 yaş aralığı çocuklarının, oyun çağı çocukları olduklarının ve çocukla bol bol oyun oynanmasının, önemli olduğunun bilinmesini gerektirir.

İyi bir annelik ve babalık görevi, 6-12 yaş çocuklarının başarıyı tatma yolunda desteklenmesini gerektirir. Gerçek bir anne ve baba rolü, 12-18 yaş çocuğunun olumlu bir kimlik kazanmasının ve gelecek planı kurmasının önemini bilmek ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik uygulamalara gitmekle mümkündür.

4. Madde kullanan veya psikolojik rahatsızlığı olan eş, tedavi olmalıdır.

Alkolik bir baba her zaman istismar etme konusunda büyük bir tehlikedir. Bu tehlike hem çocuklara şiddet hem de eşine şiddet şeklinde ortaya çıkmaktadır. Alkol bazen çocukların cinsel açıdan istismar edilmelerine de yol açabilir. Çünkü alkol, ahlaki olan ile ahlaki olmayanı birbirinden ayırma becerisini yerle bir eder.

Ayrıca diğer maddeler de tıpkı alkol gibi istismar edici bir kişilik oluşturabilir. Madde eksikliği hisseden bir anne veya baba, gergin, huzursuz, öfkeli ve saldırgan davranışlar sergileyerek çocuğu fiziksel açıdan istismar edebilir. Aynı şekilde bazı psikolojik rahatsızlıklar vardır ki, çocuk veya diğer eşin rahatlıkla istismar edilmesine yol açabilir. Paranoid bir baba, şüphelerinden dolayı, çocuğuna veya eşine şiddet uygulayabilir. Kaygı bozukluğu olan bir anne ve baba, çocuklarını aşırı derecede kontrol ederek onların kendi ayakları üzerinde durmalarını sekteye uğratıp, duygusal istismar uygulayabilir.

Mutsuz anne ve babalar mutsuz çocuklar yetiştirir. Bundan dolayı psikolojik/psikiyatrik rahatsızlıklar en kısa zamanda düzeltilmelidir. Aksi hâlde istismar ve ihmal kaçınılmaz bir başlangıçtır çocuk için.

Mutsuz anne ve babalar, mutsuz çocuklar yetiştirir.

5. Çocuklara küçük yaşlardan itibaren ruhsal aşılar yaptırın!

Her anne ve babanın istismar veya ihmale maruz kalmayan, istismarcı ve ihmalci olmayan çocuklar yetiştirmesi için, çocuğa en küçük yaşlardan itibaren; merhameti, mahremiyeti, mem-

nuniyeti, mesuliyeti ve mesudiyeti aşılaması gerekir. Bu aşılama, anne ve babanın mutlu, sorumlu, merhametli, mahremiyetine dikkat eden ve var olan duruma isyan etmeyen bir anne ve baba, olmasını gerektirir. Ruhsal aşılar, örnek model olmakla vurulur.

6. Çocukların gelişimlerini takip edin!

Her ilgili anne ve baba çocukların hangi dönemde olduğunu bilen ve o dönemin gereklerini yerine getiren anne ve babadır. Çocuk, zamanı geldiğinde tuvalet eğitimini almalı, zamanı geldiğinde soyut kavramları öğrenmelidir. Çocuklar bazı dönemlerde başarıyı tatmaya, bazı dönemlerde girişimci olmaya, bazı dönemlerde ise arkadaş dünyasına ihtiyaç duyabilir. Bu ihtiyaçlar, çocukların gelişimlerine göre karşılanmalıdır. Aksi hâlde görmezden gelinmesi ihmal edilmesi demek olur.

Mesela; çocuk konuşması gereken zamanda konuşmuyor, yürümesi gereken yaşta yürümüyorsa, kalem tutması gereken yaşta tutamıyor, gelişimlerini takip eden anne ve babalar, bu durumların farkına varabilir ve en kısa zamanda önlemini alabilir. Ancak gelişimlerini takip etmeyen, çocukları umursamayan anne ve baba, çocuğun ne tür problem sergilediğinin farkına dahi varamaz. Bu farkına varamama durumu, çocukların daha ağır bedeller ödemesine neden olabilir.

Çocuklara küçük yaşlardan itibaren ruhsal aşılar yaptırmak gerekir.

7. Sağlıklı bir yaşam için gençlik hormonunun salgılanmasına izin verin!

Asırlarca insanoğlu, genç kalmanın yollarını aramaya çalışmıştır. Sonunda melatonin denen bir hormonun bunu gerçekleştirebileceğini görmüştür. Son zamanlarda yapılan çalışmalarla, melatonin denen bir hormonun salgılanması sonucunda; kişide hücrelerin yenilendiği, buna paralel olarak gençleşmenin sağlandığı fark edilmiştir. Bu melatonin nasıl bir şey de kişide gençleşmeyi sağlıyor?

Melatonin denilen şey, gece ortalama 23.00-05.00 saatleri arasında epifiz bezinin pineolasit adı verilen hücrelerinden salgılanmaktadır. Bu hormon insanoğlunda biyolojik saati koruyor ve ritmini ayarlıyor. Melatonin hormonunun, Alzheimer hastalığına iyi geldiği, depresyonu önlediği, duygudurum bozukluklarını kontrol ettiği, mevsimsel depresyonlardan koruduğu, yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu hormon sadece psikolojik rahatsızlıkları önlemekle kalmıyor, öğrenmeyi kolaylaştırıyor, obeziteyi önlüyor, yaşlanmayı geciktiriyor ve önlüyor ve en önemlisi kansere karşı kişiyi koruyor. Bundan dolayı kanser hastalarının karanlıkta uyumalarına önem veriliyor.



Ölümü engelleyemeyiz; fakat ölene kadar dinç, hafızasını koruyan, öğrenmeyi seven, sağlıklı ve kimseye muhtaç olmayan genç yaşlılar olabiliriz.

Bu hormon nasıl salgılanıyor?

Melatonin denen hormonun iyi bir şekilde salgılanması için;

• Uyku saatleri 23.00 ila 05.00 arasında olmalıdır. Gece 23.00'da uyuyor olmak ve sabah 05.00 saati civarında uyanmak bu hormonun salgılanmasına katkı sağlayacaktır. Bu saatler dışında uyuyorsanız veya gece geç saatlere kadar oturuyorsanız gençleşme nimetinden faydalanmak güçleşir. Sabah namazına kalkan kişilerde melatonin rahatlıkla salgılanır. Allah'ın emirlerinden olan namazları vaktinde yerine getirmenin bir faydası da bu nimetten faydalanma olarak görülebilir. Rabbim emrettiklerinde gizli, keşfedilmesi gereken mucizeler vermiştir.

• Gündüz uykusundan uzak duralım. Sadece kısa süreliğine öğlen saatlerinde yapılan şekerlemeler hariç, bütün uykuyu gündüz sağlayanlarda bu hormon gereken oranda salgılanamaz. Bu

hormon gece uyuyanlara, gündüz uyanıklara verilmiş bir nimettir.

• Bu hormon sadece karanlıkta ve siz uyuyorken salgılanır. Gece lambaları kullanmak bunu engellemektedir. Zerre kadar ışık olmamalı uyku saatinde...

• Güneş gözlüğü takmak da bu hormonu engelleyebilir. Sadece gece salgılanmasına rağmen gündüzü gündüz gibi geçirmeniz de gerekmektedir. Gece ışık, bu hormona zarar veriyorsa gündüz de karanlık bu hormona zarar vermektedir.

• Uyku sistemi kadar, yeme saatlerini ve öğünleri de hiçbir şekilde değiştirmemek gerekir. Melatonin hormonu bizlerin biyolojik saatini düzelttiğinden dolayı, biyolojik saati bozacak her tür davranış bu hormona da zarar verecektir.

Çocukların ihmal ve istismardan korunmaları için, öncelikle anne ve babaların bir düzen içinde yaşamlarını sürdürerek, örnek olmaları gerekir. Bu düzen, çocuklara örnek olunarak kazandırılabilir. Geceleri bilgisayar başından kalkmayan, gece oturmayı seven anne ve baba, ruhsal açıdan sıkıntılar yaşayabilir. Yaşanan her ruhsal sıkıntının da çocuğa yansıtılması muhtemeldir.

8. Çocuk yetiştirme üslubunuzda her daim aynı fikirde olun!

Eşlerden birinin A dediğine diğeri B dememeli. Ayrıca aynı fikirde olmayı ailenin diğer unsurlarına da yaymak gerekir. Bu unsurlar anneanne, babaanne, dede, amca, dayı, teyze vb. yakın aile üyelerine de çocuk yetiştirme üslubunda, aynı fikir etrafında fikir birliğine varmanız ve onların sizin çocuk yetiştirme biçiminize müdahale etmelerini engellemeniz gerekebilir. Çocuk yetiştirme görevini anne ve baba bir başkasına devretmemelidir. Çocuk ancak anne ve baba kontrolüyle büyümelidir. Bu kontrol anne ve babanın aynı fikirde olmaları sonucu sağlanabilir.

Çocuk ancak anne ve baba kontrolüyle büyümelidir.

9. Çocuklara size karşı zamanla kullanabileceği açıklar vermeyin!

Anne ve baba olarak çocukların gözü önünde fikir ayrılıklarını

hiçbir zaman paylaşmayın. Görüş ayrılıkları, yapılan yanlışlar, geçmiş sorunlar, anne veya babadan herhangi birinin herhangi bir sorunu, çocuklar için kullanılan malzemelerdir. Çocuklara, ikili ilişkiyle ilgili sorunları veya şahsi sorunları yansıtmayın.

10. Çocukları evliliğin kurtarıcısı olarak görmekten vazgeçin!

Çocuk evlilik ilişkisi bitmiş bir ailenin çocuğu olmamalıdır. Zaman zaman anne veya baba, çocuğu evlilik ilişkisinin bir koruyucusu, kurtarıcısı olarak görme eğiliminde olur. Oysa hiçbir evlilik, çocuk için devam ettirilemez. İlişki problemi yaşayan ve görünürde boşanmak isteyen fakat gerçek anlamda boşanmak istemeyen eşlerin, bir aile ve evlilik danışmanına görünmelerinde fayda vardır. Çünkü evlilik sorunları, önce eşlerin psikolojisini sonra da çocukların psikolojisini bozmaktadır. Eşler boşanma tartışmaları içindeyken, çocuklar bir gün yalnız kalacakları korkusuyla, duygusal istismara maruz bir şekilde yaşayarak büyüyeceklerdir.

11. Kardeş kıskançlığının önüne geçin!

Anne ve babalar, her ne kadar çocuklarına eşit mesafede olduklarını iddia etseler de, çocuklar ayrı tutulduklarını, diğerlerine göre daha az sevildiklerini, ayrım yapıldığını düşünebilir. Eğer çocuk bunları düşünüyorsa, anne ve baba ayrım yapıldığı düşünülen her davranışın açıklığa kavuşturulmasını sağlamalıdır. Çocuk, ayrım yapılmadığını hissetmelidir. Ayrım yapıldığını düşünen çocuk, duygusal açıdan ihmale ve istismara maruz kalmış olabilir. Bu durum, anne ve baba tarafından iyi bir şekilde fark edilmelidir. Bu farkındalık çocukların eşit haklara sahip bir şekilde yetişmeleri için önemlidir. Haksızlığa uğramışlık, öfke doğuracağından bu çocuklarda zamanla kardeşlerine veya anne ve babasına gizliden gizliye, zamanla patlaması muhtemel bir saldırgan davranışın, ortaya çıkmasına neden olabilir.

Çocukları evliliğin kurtarıcısı olarak görmemek gerekir.

Yeni bir kardeş, diğer çocuklar için kıskançlık geliştirme açısından büyük bir risktir. Bu riskin önlenebilmesinde, anne ve baba yeni kardeşin, diğer kardeşlere, yeni kardeş için sorumluluklar verip, aile içinde kabul edilmesini sağlamalıdır. Ancak, yeni kardeş, yaş farkı çok az olan (1-2 yaş) çocukla uzun süre yalnız bırakılmamalıdır. Sadece birkaç dakikalığına yalnız bırakma olabilir; fakat bu süre fazla uzatılmamalıdır. Örneğin; mutfağa gidip gelme süresi kadar olmalıdır.

Ayrıca diğer çocuğa düşman gibi bakılmamalı, bebeğin yalnız bırakılmaması gerektiği, yansıtılmamalıdır. Çocuk, "Annem kardeşimi benden esirgiyor" duygusunu yaşamamalıdır. Yeni bebek, annenin gözü önünde diğer kardeş tarafından sevilmesine, bakılmasına izin verilmelidir.

Bunların yanı sıra, bebek emzirilirken, diğer çocukta kıskançlık belirtileri de gözlenebilir. Bu durumun oluşmaması için, bebek emzirildikten sonra, diğer çocuk da kucağa alınmalı ve sevilmelidir. Bazen kıskançlık, altını ıslatma, dışkı kaçırma, okula gitmeyi istememe, okul fobisi, ders başarısında düşüş şeklinde de gözlenebilir. Bu davranışlar, yeni bir çocuğun dünyaya gelmesinden sonraki zamanlarda oluşmuşsa, kardeş kıskançlığının olabileceği düşünülmelidir.

Anne babalar, kardeş kıskançlığının önüne geçmelidir.

12. Kurallara duygusallık katmayın!

Çocuk yetiştirmede, kural koyarken kural ifadelerinin duygulardan arınmış bir şekilde ve sadece kuralla ilgili olması gerektiği unutulmamalıdır. Kural koyarken robot gibi davranın. Gülerek, öfkelenerek, yalvararak kural koymak, çocuklarda kuralsızlığı pekiştiren tavırlardır. Çocuğa kurallarla sınır koymak, önemli bir anne ve babalık görevidir.

Çocukların her istediklerini elde ettikleri bir ortamda büyümeleri, duygusal açıdan istismar nedenidir. Bundan dolayı, sınırlar veya kurallar belirgin ve gelişim dönemine uygun olmalıdır. Çocuklara 3-6 yaş arası oyun oynama ile ilgili sınır konulamaz. Ancak

oyun oynama zamanının uyku saatlerine denk gelemeyeceği sınırı konulabilir. 0-3 yaş arası çocuğun beslenmesine sınır konulamaz. Bebek, acıktığı her an doyurulmalıdır. 6-12 yaş arası çocuğun odasını düzenlemesine yönelik kurallar konulabilir. 12-18 yaş arası çocuğun eve geliş zamanlarına yönelik kurallar konulabilir. 3-6 yaş arası çocuğun, tuvalet eğitimini alır almaz, tek başına tuvalete girmesi gerektiği ile ilgili kurallar konulabilir.



Ancak burada en önemlisi, öfkeli, mutlu ve üzgünken çocuklara kural koymamak gerektiğidir. Bu kurallar veya sınırlar, çocukların duygusal açıdan istismarına neden olabilir. Ayrıca çocukların kurallara uyması isteniyorsa, bu kurallar hiçbir şekilde değiştirilmemeli. Yahut da değiştirilmesi ve göz yumulması düşünülen kurallardan vazgeçmeli. Kurallar tıpkı yasa gibi her zaman uyulması gereken bir konumda olmalıdır. Aksi hâlde çocuklarda kural tanımazlık oluşabilir. Bu kural tanımazlık zamanla anti-sosyal davranışların gelişmesine yol açabilir.

13. Çocuklara "Hayır" deme becerisini öğretin!

2-3 yaşlarından itibaren çocuklara hoşlanmadıkları bir durum olduğunda istemediklerini ifade eden cümleler kurmalarını destekleyin. Bu destekleme, çocuğu sevdiğiniz anlarda şayet çocuk öpülmeyi, sevilmeyi istemediğini ifade ediyorsa veya bu durumdan rahatsız oluyorsa ve bu rahatsızlığın farkındaysanız, çocuğunuza "Seni şuan sevmem ve öpmem, seni rahatsız ediyorsa, bunu bana ifade edebilirsin" gibi cümleler kurmakla olabilir.

Çocuğu öpmek ve sevmek istediğinizde izin istemeniz, onların 'hayır deme' becerisini destekleyen güzel bir davranış ola-

caktır. Anne baba bunu en güzel, çocuklarla oyun oynayarak öğretebilir. Çocuğun izni olmadığı sürece kimsenin ona bir şey yapamayacağını, bu konuda anne ve babasını bilgilendirmesi gerektiğini oyunlarla anlatın.

14. Çocuklara "Bedenim benimdir ve dokunulmaması-görülmemesi gereken özel bölgelerim bilincini" aşılayın!

Çocuklara henüz küçük yaşlardan itibaren (özellikle de 3-6 yaş arası) vücutlarının kendilerine has olduğunu, bikini bölgelerinin (göğüs, kalça ve göbek altı bölgesi) dokunulmaması ve görülmemesi gerektiği bilincini aşılamalısınız. Bu bölgeleri kimlerin görebileceğini (anne, baba, doktor) kimlerin dokunabileceğini (hastalık ve yaralanma durumunda kontrol amaçlı anne veya baba, tedavi amaçlı doktor) oyun şeklinde anlatabilirsiniz. Bu bölgelerin her insan için özel bölge olduğu anlatılmalıdır. Bunları anlattıktan sonra çocukların anlayıp anlamadıklarını test etme amaçlı sorular sormalısınız.

"Göbek altı bölgene kim dokunabilir?" "Kalça bölgesine kim dokunabilir?" "Bu bölgelere kimler dokunamaz?" "Dokunduklarında anne ve babamıza söylemeli miyiz?" "Hangi bölgelerimiz görünmemeli?" "Hangi bölgemizi sadece kimler görebilir?" "Hasta olduğumuzda özel bölgelerimize kimler dokunabilir?" Bu gibi sorular çoğaltılarak çocukların iyi bir şekilde anlamaları sağlanmalıdır.

Çocuklara "Hayır" deme becerisini öğretmek önemlidir.

Bu arada tuvalet eğitimini anne, baba veya bakıcı dışında hiç kimse vermemelidir. Eve gelen misafirden çocuğu tuvalete götürmesi istenmemelidir. Misafirliğe gidildiğinde, tuvaleti gelen çocuk, ev sahibi tarafından tuvalete götürülmemelidir. Ağabey, amca, dayı, teyze vb. her kim olursa olsun, acil ve zorunlu bir durum olmadığı sürece, çocuğa tuvaleti yaptırmaları istenmemelidir.

Çocuklara bunlar anlatılırken, gelişim dönemleri dikkate alınmalıdır. Çocuklar azarlanmadan, baskı uygulanmadan ve tiksinti yaşandığı hissettirilmeden bu eğitim verilmelidir. Tuvalet

eğitimi sırasında, çocuk kimseye görünmeyeceğini de anne veya baba tarafından öğrenebilir. Tuvaletin kapısı kapatılmalı, kimsenin görmediği çocuğun fark etmesi sağlanarak görsel açıdan öğretilmelidir.

Anne veya baba çocuğuna, tuvaletteyken, kimseye görünmemesi gerektiğini güzel, baskıcı olmayan, sempatik bir dille ve oyun içerisinde öğretebilir. Bedenlerinin kendilerine ait olduğu, görünmemesi gereken bölgelerin neler olduğu tuvalet eğitimi çağında olan çocuğa rahatlıkla kazandırılacağı, bu dönemden sonraki çabaların daha zor olacağı, hiçbir anne ve baba tarafından unutulmamalıdır. 3-6 yaşlar, mahremiyetin kazandırılmasında kritik bir dönemeçtir.

15. Soyunmada, tuvalet ve banyoda yalnızlık ilkesini öğretin!

Küçük yaşlarda çocuk, kendi başına soyunamaz, banyo yapamaz ve kıyafetlerini değiştiremez. Bu konuda anne, baba ya da bakıcı yardım edebilir fakat tek başına bu davranışları yapabilecek durumda olan çocuklara, banyo yaptırılırken, soyunurken ve giyinirken yalnızlık ilkesini öğretmek gerekir.

Aynı şekilde tuvalet eğitimi verildiği zamanlar dışında çocukların tek başına tuvalette olmaları gerektiği bilincini de aşılamalı. Bu bilincin en iyi aşılandığı yaşlar—çocuktan çocuğa değişse de—daha çok tuvalet eğitimini kazanmış 4 ila 6 yaş aralarıdır. Çocukların bu yaş aralığında bu tip eğitimlerden geçirilmemeleri, çocukların ihmal edilmesine yol açabilir.

Çocuk yetiştirmede 'şiddetsizlik' ilkesini aşılamak gerekir.

16. Çocuk yetiştirmede 'şiddetsizlik' ilkesini aşılayın!

Çocukları yetiştirirken 'dayak yöntemini' yetiştirme ve terbiye yöntemleri arasından geri dönüşü olmayacak bir şekilde çıkarın. Şiddete maruz kalan çocuk şiddete maruz kalan çocuk yetiştirir. Şiddet yerine çocuğun yaşına uygun cezalar verilebilir. Gelişimine uygun cezalar için bir uzmandan yardım alınabilir.

En güzel yöntem; küçük yaştaki çocuklar için (2-7 yaş) olumsuz davranışları bir müddet görmezden gelmektir. Israrla olumsuz davranış sergileniyorsa gelişimine uygun, travmaya sokmayacak şekilde, uygun cezalar vermek gerekir. Odasına gitmesi ve orada belli bir süreliğine kalması. 2 yaş ise 2 dk, 3 yaş ise 3 dk. süreyle gibi.



Yine en güzel yöntem; olumlu davranışlar sergilediklerinde çocukları ödüllendirmek olabilir. Ödül derken maddi ödül anlaşılmamalıdır. En güzel ödül sevmek, başını okşamak, aferin sözcüğünü ifade etmektir.

17. Duygularınıza göre çocuk yetiştiriyorsanız veya duygularınızdan dolayı koyduğunuz kurallar değişiklik gösteriyorsa bir uzmandan yardım alın!

Çocuk yetiştirirken duygusal davranmamak gerekir. Mutlu olduğunuzda çocuğunuzun olumsuz davranışlarını hoş görmeniz, mutsuz olduğunuzda ise olumlu davranışlarını görmezden gelmeniz gibi davranışlarınız, ruh sağlığını bozucu davranışlardır, bundan kaçınmanız gerekir. Çocuklara ne tür kurallar koyacağınızı önceden bilmelisiniz. Bu kurallar, daha önce de anlattığım gibi duygulardan arınmış bir ifade şeklinde olmakla birlikte, duygulu anlarınızda da değişmemelidir. Bundan dolayı çocuklara fazla kural koymak yerine, her zaman kontrol edilebilen, takibi yapılan, denetlenebilen, basit, önemli, uygulanabilir ve olmazsa olmaz, öz kurallar olmalıdır. Sayıca fazla olan kurallar, uygulanması düşük kurallardır. Bu kurallar, zamanla duygusal dünyanıza göre değişebilir.

Gelişim dönemine uyum sağlamayan kurallar geçerliliği ol-

mayan kurallardır. Örnek verecek olursak; 6-12 yaş arasındaki çocuğa, odasını ve eşyalarını toplaması ile ilgili kural koyabilirsiniz. Fakat okuldan gelir gelmez, dışarı çıkma yasağı uygulamayın. Bu çocukların güvenli ve gözetilen bir çevrede, oyun oynamaları teşvik edilmelidir. Böyle bir kural çocuğun gelişimine uygun olmamakla birlikte bu kuralı uygulamaya çalışsanız da mutlu olduğunuzda bu kuralı devreden çıkarma ihtimaliniz yüksektir. Mutlu veya üzgün anlarda çiğnenebilecek kurallar varsa bunları ortadan kaldırın. Aksi hâlde yaşantınıza göre çocuk yetiştirme ihtimaliniz mümkündür.

Kurallar konulurken, kişinin kendi çocukluğundaki kuralların olmamasına özen göstermek gerekir. Arada bir kuşak farkı olduğu unutulmamalıdır. Çocuğun bilgisayar başında zaman geçirmesinin tamamen engellenmesi buna örnek gösterilebilir. Çocuklar bilgisayar veya internetten mahrum bırakılmamalı, sadece güvenli ve belirli bir sınırı olan zamanda ve göz önünde kullanmaları gerektiği öğretilmelidir.

18. Çocuklara kendilerini korumaları gerektiğini öğretin!

Daha çok okul çağı çocuklarında işe yarayabilir. Çocuğunuza, istemediği bir davranışa (zorla dokunma, vurmaya çalışma vb.) maruz kaldığı zaman, o ortamdan uzaklaşmasını, uzaklaşmanın mümkün olmadığı durumlarda avazı çıktığı kadar bağırmasını ve ilgililere (okulda öğretmenler, sokakta polisler) şikâyet etmesi gerektiğini öğretiniz. Ayrıca çocuklarınızdan acil durumlarda neler yapılacağına dair bir metin yazmasını isteyiniz. Çocuklar bu metne, çevrede oluşabilecek tehlikeleri, bu tehlikeler ile ilgili kimlerden veya nerelerden yardım alacağını, bu kişilerin adreslerini ve telefon numaralarını, okulda böyle bir şey oluşursa hangi öğretmenlere bildireceğini yazmalıdır. Bu metin her zaman çocuğun cebinde veya çantasında hazır bulunmalıdır.

Anne baba, çocuğa kendini koruması gerektiğini öğretmeli.

19. Çocuklara anne ve babasından izinsiz hiç kimseyle dışarıda buluşmamaları ve konuşmamaları gerektiğini öğretin!

Çocuklara, izin almayı öğrenmeleri gerektiği küçük yaşlardan itibaren öğretilmelidir. Çocuklarda izin isteme duygusu, onların güvenli bir ortamda oyun oynamalarına dair istedikleri izni vermekle mümkündür. Güvenli, sıkıntılı olmayan davranışlar, etkinlikler veya oyunlar için izin aldığını gören çocuk, anne ve babasına güvenerek, onların izin vermediği durumlardan sakınmayı da öğrenebilir. Aileye yakın olan kişilerle sadece aile içinde, anne ve babanın gözü önünde vakit harcayabilecekleri, önceden çocuklara öğretilmelidir.

Çocuk; dayı, amca, hala, kuzen, dede veya kapı komşusu gibi aileye yakın veya uzak kişiler tarafından çocuğa yöneltilen, bir yere gitme, vakit harcama, birlikte sohbet etme ile ilgili olan teklifler için, bunu anne veya babaya bildirmeden, anne ve babanın iznini almadan yapmayacağını başına bir olay gelmeden önce öğrenmelidir. Çocuk istismarının en fazla yakın çevreden çocuğa yöneltildiği hiçbir anne ve baba tarafından unutulmamalıdır. Tehlike çoğu zaman gözümüzün önündedir.

20. Çocuklara 'sır' olarak saklanmaması gereken davranışların ne olduğunu öğretin!

Çocukları konuşmaları için teşvik etmek gerekir.

Çocuklara, bazı sırların hiçbir zaman saklanmaması gerektiği, iyi bir iletişim diliyle öğretilmelidir. Bir anne veya baba çocuğuna sır saklanmayacak konularla ilgili konuşabilir: "Hiç kimsenin senin, özel yerlerine dokunmaya hakkı yoktur. Hiç kimsenin seni, kendi özel yerlerine dokundurtmaya hakkı da yoktur. Hiç kimse sana özel bölgelerini göstermeye veya senin özel bölgelerini görmeye hakkı yoktur. Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması veya özel bölgelerini göstermesi, senin özel bölgelerini görmek istemesi gibi davranışlar veya sözleri, saklayacağın bir sır değildir. Anlatmama sözü vermiş olsan bile,

anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa zaman kaybetmeden anlatmalısın, biz sana güveniyoruz sen de bize güvenebilirsin" şeklinde bir konuşmayı her anne ve baba çocuklarına yapmalıdır.

21. Çocukların konuşmalarını teşvik edin!



Özellikle oyun çağı çocukları konuşmayı çok sever. Bu çocukların konuşmaları engellenmemelidir. Olabildiğince anlamaya, çocuğun da anlaşıldığını çocuğa hissettirmeye özen göstermek gerekir. Çocuklar, "Sus!" "Yeter!" "Çok konuştun, gevezelik etme!" gibi sözcüklerle yetiştirildikleri sürece, bu çocukların anne ve babalarına önemli konular hakkında konuşmalarını bekleyemezsiniz.

Pasif, sessiz, sakin çocukların istismarın her çeşidine maruz kalma tehlikesi yaşadıkları her anne ve baba tarafından iyi bilinmelidir. Çocukların hangi konuda olursa olsun, konuşmaları her zaman desteklenmelidir. Konuşması desteklenen çocuk, ihmal ve istismara karşı durmada, önemli bir beceriyi edinmiş demektir.

22. Etkili bir iletişim sergileyin!

İletişim, bir mesajın, bir kanal aracılığıyla karşıya iletilmesidir. Etkili iletişim, karşıya iletilen mesajın anlaşılıp anlaşılmadığını sorgulayan, iletişim sözcüklerine uygun bir beden duruşun da eşlik ettiği, mesajın doğru anlaşıldığını hissettiren bir iletişim dilidir. Etkili iletişimde aktif dinleme esastır. Aktif dinleme, anlatılan durumlarla ilgili soruların sorulmasını, anlaşılmayanların anlaşılmaya çalışılmasını sağlayan bir dinleme biçimidir.

İletişimde en önemli noktalardan biri de uygun bir beden dili sergilemektir. Çocukla iletişime geçilirken çocuğun hizasında bulunmak, jest ve mimik hareketleriyle ne anladığımızı çocuğa hissettirmek, etkili iletişim öğeleridir. Ayrıca bir sıkıntının gerçek anlamda ne olduğunu anlamak için, suçlayıcı olmayan ve yaşanan sıkıntının ifade edildiği, karşıdaki kişinin kişiliğine yönelik bir değerlendirmenin olmadığı 'ben dili'ni kullanmak gerekir. İletişim biçimlerinden dolayı, duygusal açıdan istismar edilen milyonlarca çocuğun olduğu bilinmelidir. Bunu birkaç örneklerle açıklayalım:

Örnek 1: "Kafamı şişirdin beni rahatsız ediyorsun!" (Sen dili-duygusal açıdan istismar riski) (Yanlış)

Böyle bir iletişim şekline maruz kalan bir çocukta, değersizlik, önemsizlik düşünce ve duyguları oluşabilir. Değersizlik hissi, ileriki yaşamlarda depresyona sürüklenme açısından bir risktir. Bu durum, çocuğun duygusal açıdan istismarına neden olmaktadır.

Örnek 2: "Çok konuşmandan dolayı şuan rahatsız oluyorum!" (Ben dili-Doğru)

Çok konuşulmanın rahatsız ettiği belirgin bir şekilde vurgulanmış, bu rahatsız olma durumunun da 'şuan' olduğu belirtilerek bir genellemenin önüne geçilmiştir.

Örnek 3: "Çok tembelsin!" (Sen dili-duygusal istismar)

İletişimde önemli noktalardan biri de uygun bir beden dili sergilemektir.

"Çok tembelsin" ifadesi, çocukların kişiliğini olumsuz bir şekilde değerlendirmelerine neden olabilir. Bu çocuklar kendilerini, her açıdan ve her konuda tembel, işe yaramaz, beceriksiz hissedeceklerdir. Derslerle ilgili olan başarısızlıklar, hayat başarısızlığı hâline dönecektir. Derslerin çoğunda başarısız olsa da çocuk, başardığı, ilgili olduğu alanların farkına varamayacaktır. Özellikle bu çocuk 6-12 yaş döneminde ise bu çocuğun bir aşağılık duygusu geliştirmesi muhtemeldir. Aşağılık duygusu, bu yaş dönemi çocuklarında kritiktir. Bir ömür, aşağılık duygusu ile geçebilir.

Örnek 4: "Bugünlerde A dersine (Türkçe vb.) karşı olan ilgisizliğinden rahatsız oluyorum!"

Bu cümlede ne olduğu belirgin bir ders ve o derse olan tutum net olarak ortaya konmuştur. Ayrıca rahatsız olanın kim olduğu-

nu da net bir şekilde göstermektedir. Bazen çocuklar, belirli bir derse karşı ilgisiz olabilirler, bu ilgisizlik o çocuğu rahatsız etmeyebilir. Burada gerçek anlamda rahatsız olan kişi belirtilmiş, çocuk gerçekle yüzleştirilmiştir. Çocuk kendini tamamen başarısız hissetmeyecektir. Hatta belirli bir derse ilgi gösterdiğinde sorunun düzeleceğini de hissedebilir. "Tembelsin" ifadesinde sorun net olarak ortaya konmadığı için, çocuk tembelliği nasıl yeneceğini anlamayabilir.

23. Çocukların ilgi ve yeteneklerini keşfedin!

Çocuklar, özellikle okul çağına ayak basar basmaz, yetenek ve ilgiler açısından fark edilmelidir. Yetenek ve ilgileri doğrultusunda kendini yetiştiren bir çocuk, istismarcı olmaktan, istismara maruz kalmaktan kurtulabilir. Meşguliyeti olan çocuk, istismar yaşayacağı veya yaşatacağı bir boşluğa, yalnızlığa sürüklenmeyecektir.

24. Dua etmeyi öğretin!

Dua etmek stresle baş etmede en önemli yöntemlerden biridir. Bazen gücün yetmediği, karşı konmayan sorunlar yaşanabilir. Bu sorunlar için Yaratandan yardım istemek, sorunu ona havale etmek, kişiyi stresten uzak tutabilir. Çocuklara dua etmeyi öğretmek için, onların yanında sesli bir şeklide dua etmek gerekir. İstismar ve ihmale maruz kalan çocuk dua ederek, yaşadıklarını hafifletebilir. Bundan dolayı çocuklara, dua etmeyi öğretmek yararlı olacaktır.

Çocuk ilgi ve yetenekleri doğrultusunda keşfedilmelidir.

Çocuk büyüdüğünde hangi sorunla karşılaşırsa karşılaşsın, dua etmek, Allah'a yalvarmak, onun için koruyucu bir işlev görecektir.

Dördüncü Bölüm:

Çocuğa Mahremiyet Bilinci Aşılama

Çocukta ihmal edilmiş bir eğitim: Mahremiyet

İNSAN YAVRUSU, MAHREMİYETİ, anne rahminde cenin pozisyonundayken yaşamaya başlar. Biricik, özerk, kendine has olan ana rahmi, insanoğlunun mahremiyet donanımıyla doğduğunun en önemli işaretidir, kanımca.

Cenin duruşu "Bana ilişme! Bana dokunma! Bana zarar verme! Sınırıma girme! Beni ben yapan bölgemden uzak dur!" mesajlarını iletir kendi dışındaki her şeye... Tam da bu donanımla dünyaya geldik. Şiddete uğradık, hakaretler işittik, sömürüldük ve ihmal edildik ve zamanla bu donanımı kaybettik.

Mahremiyet bilinci, ihmal ve istismarla iç içe bir kavramdır. İhmal ve istismara maruz kalan çocukta, hem mahremiyet bilinci zedeleniyor hem de bir başkasının mahremiyetine olan saygı yitiriliyor. Bir çocuk değerli, biricik ve özerk olduğunu ancak kişisel sınırlarına, mahremiyetine saygı gösterildiğinde hissediyor.

Mahremiyet eğitimini almamış bir çocuk, cinsel açıdan istismar edilmeye yatkın olabilir. Bu çocuklar, mahremiyet açısından anne ve baba ilgisizliğinin kurbanı olabilir. Bir çocuk, biricikliğini ve özerkliğini mahremiyet eğitimi alarak yaşar. Öğretilmeyen mahremiyet, çocuğun, cinsel istismara maruz kalmasından öte;

'özerklik ve biriciklik' gelişiminin sekteye uğramasına, değersiz ve işe yaramaz düşünceler taşımasına ve *ruhsal sıkıntılar dünyasıyla* tanışmasına neden olabilir. Mahremiyet sadece cinsel istismardan korumaz, çocuğa değerli olduğu, özerk olduğu hissini de aşılar. Bu aşı, kişiyi bir başkasına şiddet uygulamaktan da alıkoyabilir.



Daha önce de açıkladığımız üzere 'cinsel ihmal' konusu, aslında mahremiyetin de öğretilmemesini içeren bir ihmal türüdür. Bir ruhsal aşı olarak da tarif ettiğimiz mahremiyet, tıpkı okuma-yazma gibi öğretilmesi gereken, önemli bir konudur.

Yalnız mahremiyet, cinsel eğitimle karıştırılmamalıdır. Bazı kaynaklarda mahremiyet, cinsel eğitimmiş gibi verilse de, bu iki önemli konunun birbirinden ayrı bir şekilde ele alınması gerekir.

Cinsel sağlık eğitimi, cinsel bölgenin temizliğini, kız ve erkek cinselliğinin farklılığını içeren; bir akciğer, mide gibi önemli ve korunması gereken bir organ olduğunu öğretmek gibi bir eğitim süreci olarak ele alınabilir. Çoğu aileler, mahremiyet eğitiminin cinsellik eğitimi olduğu düşüncesine kapılarak, bu eğitimi vermekten sakınabilirler. Bundan dolayı cinsel eğitim ve mahremiyet eğitimi birbirinden ayrı tutulmalıdır. Ancak bu ayrım, cinsel eğitimin önemsiz olduğu düşüncesini oluşturmamalıdır. Cinsel eğitim de mahremiyet eğitimi kadar önemlidir. Yalnız cinsel eğitim, bir seks eğitimi gibi düşünülmemeli, cinsel sağlık eğitimi olarak ele alınmalıdır. Cinsel sağlık eğitimi, çocukların sorularıyla birlikte verilmelidir. Çocuk cinsel gelişimi merak ettiğinde anne ve babaya sorularını iletecektir. "Bebek nasıl oluşur?" "Kız ve erkek neden farklı?" bu gibi sorular için, anne ve babanın hazırlıklı olması, bir uzman yardımı alması önemlidir. Sorulan sorular, so-

mut bir şekilde, kıvrılmadan, çocuğun gelişim dönemine uygun sözcüklerle cevaplandırılmalıdır. "Seni leylekler getirdi" cümlesinin çocuklar için anlamsız ve doyurucu olmadığı bilinmelidir. Bilgi çağında yaşadığımız için, çocuklar, ailelerin hiç ummadığı şekilde bilgili oldukları da unutulmamalıdır.

Ancak mahremiyet eğitiminde çocukların sorularını beklememek gerekir. Mahremiyet eğitimi verilirken, özel bölgelerin neden özel olduğunu soran çocuklar olabilir. Bu durumda cinsel sağlık hakkında, detaylı bir araştırma neticesinde ve gelişime uygun bir şekilde çocuklara bilgi verilmelidir.

Mahremiyet sadece cinsel istismardan korumaz, çocuğa değerli ve özerk olduğu hissini de aşılar.

Konuya açıklık getirmek için, mahremiyet eğitiminin ne olduğunu, ihmal ve istismarla ilişkisini, kız ve erkek çocuklara bu eğitimin nasıl verilmesi gerektiğini, sanal mahremiyeti, anne ve babaların neler yapması gerektiğini ayrı başlıklar hâlinde açıklamamız daha verimli olacaktır.

Mahremiyet eğitimi nedir?

MAHREMİYET EĞİTİMİ DERKEN, mahremiyeti öğretmekten ziyade, mahremiyetin bir davranış olarak sergilenmesini sağlamak anlaşılmalıdır. Çocuk özel bölgelerini göstermemeyi öğrenmiş fakat uygulama açısından herhangi bir gelişme sergilemiyorsa, bu durumda çocuğun mahremiyet eğitimi aldığından bahsedemeyiz. Eğitimin, belirgin ve istendik bir davranış değiştirme süreci olduğu anne ve babalar tarafından unutulmamalıdır. Mahremiyet eğitimini açıklamadan önce mahrem ve mahremiyet kelimelerinin ne anlama geldiğini belirtmek gerekir.

Mahrem, Arapça 'haram' kelimesinden türemiştir. Yasaklanan, men edilen, el sürülmeyen gibi anlamlara gelmektedir. Türk Dil Kurumu'na göre *mahrem*, "söylenmeyen, gizli" anlamlarında kullanılmaktadır.

Mahremiyet ise mahremin bir türemiş hâli olarak, gizlilik, bir şeyin gizli hâli, bir şeyin gizli yönü, anlamlarıyla birlikte sözlüğümüzde de "gizlilik ve kişisel gizlilik" olarak tarif edilmektedir. Bu kullanımlara baktığımızda, bir eğitim süreci olarak mahremiyet eğitimi, çocuğun küçük yaşlardan itibaren, özerkliğinin ve kendisine ait kişisel bir gizliliğinin farkına varması, gizliliğini sergi-

lemesi, bu gizliliğini koruması ve başkalarının da gizliliğine ve özerkliğine saygı duyması sürecidir, şeklinde genel bir tanım yapabiliriz.

Mahremiyet eğitiminin uzun bir süreci kapsadığı unutulmamalıdır. Bir şeyin eğitim olabilmesi için, kişinin bu eğitimi almaya istekli ve yaşının da bu eğitimi almaya müsait olması gerekir. Bundan dolayı mahremiyet eğitimi, çocuğun gelişimine uygun bir şekilde verilmelidir.

Mahremiyet eğitimi uzun bir süreci kapsar.

Ayrıca mahremiyet eğitiminin ne kadar önemli bir eğitim olduğunu kavramak için, ihmal ve istismarla olan ilişkisini açıklamak da faydalı olacaktır.

İhmal, istismar ve mahremiyet bilinci arasındaki ilişki

MAHREMİYETİN NE OLDUĞUNDAN habersiz bir şekilde çocuk, kötü dokunuşları bir sevgi gösterisi gibi düşünebilir. Ve kötü bakışlardan habersizce, hayatı boyunca tehlike sinyallerini kaçırabilir. Kim iyi, kim kötü, hangi davranış doğru, hangisi yanlış ayrımını yapamayabilir. Fakat günü geldiğinde kendisine yapılanın ne kadar kötü bir şey olduğunu fark ettiğinde, işte o an yıkımın yaşandığı an oluverir. "Amcam, dayım, teyzem, komşum, arkadaşım, ağabeyim vb. meğer beni sevmemiş, benden istifade etmiş" deyiverir zamanı geldiğinde. Mahremiyetten mahrum yetişmiş çocuklar, yetişkinlik dönemlerine geldiklerinde ruhsal hastalıklar yaşayabilir. Bu eğitimden mahrum çocuklar, bir anda istismar ve ihmalin en acımasız kurbanları oluverirler.

Özel bölgelerin görünmemesi, dokunulmaması bilincine varamamış çocuk, özellikle erinlik dönemine ayak bastığında her türlü cinsel istismar çeşidine maruz kalabilir. Cinsel ilgi ile sevgi birbirine karışabilir, sevgi görmek için cinsellik her zaman ön planda yerini alabilir. Bu erkek için de kadın için de aynıdır. Erkek daha çok kendisinden büyük kadınların ve homoseksüel erkeklerin cinsel ilgi alanına, kadın ise her türlü cinsel sapkın has-

tanın cinsel ilgi alanına yerleşebilir. Bu çocuklar yetişkinlik dönemlerinde sevgi aramak için, her zaman kullanılmaya açık hâle gelebilirler. Mahremiyet bilincinden uzak olan çocuk, gerçek sevginin tadından yoksun bir depresif hastalar dünyasına yerleşebilir.



Mahremiyet bilinci, çocukların istismar edilip edilmediklerinin farkına varması için önemlidir. Çocuk kendisine yapılanın ne olduğunu küçük yaşlarda fark etmeyebilir. Fakat mahremiyet eğitimini anne ve babasından almış bir çocuk, sevgi dolu iyi davranışları ile kötü davranışları birbirinden ayırmayı da öğrenir. Bir yakınının veya arkadaşının yaklaşımını çözebilir ve önlemini almayı bilir. Bu eğitimden mahrum edilmiş çocuklarda, bu ayrım yapılamayabilir.

Mahremiyet eğitiminin verilmemesinin bir ihmal çeşidi olduğu bilinmelidir. İhmal edilen çocukların ise istismara yatkın bir hâle geldiklerini de unutmamak gerekir.

Mahrem alanlarını fark etmeyen çocukta saygı ihtiyacı da eksik bırakılmıştır. Çünkü mahremiyet kişinin özerkliğini, biricikliğini, eşsizliğini hissettiren önemli bir kavramdır. Özel alanı olduğunu hisseden çocukların hayata sıkı sıkıya bağlı olacakları, bu çocukların kendilerini mutlu ve değerli hissedecekleri unutulmamalıdır. "Ben özelim, benim özel bir yaşamım var bilincini" en fazla mahremiyet aşılamaktadır.

Çocuk, tek başına soyunup giyindiğinde, sevilirken izin alındığını fark ettiğinde, istemediği yerlere dokunulmadığını gördüğünde, sağlıklı ruhsal bir gelişim içinde olacaktır. Bu çocuklar başkalarının da mahremiyetine önem vereceklerdir. "Ben nasıl değerli ve özel biriysem, sen de benim gibi değerli ve özelsin" bi-

Mahremiyet bilinci, çocukların istismar edilip edilmediklerinin farkına varmasında önemlidir.

lincini taşıyan bir çocuğun bir başkasına zarar vereceği düşünülebilir mi?

Bu açıdan bakıldığında mahremiyet sadece kişiyi korumaz, başkalarının da korunmasına yardımcı olur. Dolayısıyla ihmal ve istismara maruz kalmayan çocuk, ihmal ve istismara yeltenmez. Mahremiyet eğitimi her ne kadar cinsel istismara maruz kalmayı engelliyor gibi gözükse de, çocukta gerçek sevilmeyi, gerçek saygı duyulmayı, biricik olmayı da kazandırdığı aşikârdır.

Çocuklara mahremiyet bilinci nasıl aşılanır?

İNSANOĞLU, ÖĞRENMEYİ beş duyu organıyla gerçekleştirmektedir. Bu duyu organları, dokunma, görme, işitme, koklama, tatma gibi işlevleri yerine getiren; ten, göz, kulak, burun ve dildir. Ancak bu duyu organlarının işlevini ise beyin gerçekleştirmektedir. Asıl öğrenme denilen şey, beyinde bir değişimin gerçekleşmesi gerektiğini ifade eder. Bu değişim beyindeki sinir bağlantılarının, sinir yollarının oluşmasıyla gerçekleşmektedir (öğrenilen her bilgi beyinde yeni proteinler oluşturur). Bu oluşan bağlantılar ve sinir yolları bilginin davranışa dönüşmesine neden olmaktadır. Davranışa dönüşmeyen bilgi, öğrenilmiş bir bilgi değildir.

Bir eğitimin gerçek bir şekilde yerine getirilmesinde beş duyu organının çoğu kullanılmalı ve kalıcı hâle getirilmesi için de o bilginin işe yarar olduğu, eğitimi alan kişi tarafından fark edilmelidir. Ayrıca duyu organları ile öğrenilmiş bir bilginin unutulmaması için de deneylerin ve uygulama yapmanın zorunlu olduğu da bilinmelidir.

Her anne ve baba, çocuğunu eğitirken tek bir duyu organına hitap etmemelidir. Daha açık anlatmak gerekirse, çocuk sadece nasihatle sözel bir şekilde eğitilemez. Çocuk söylenenin uygulan-

dığını fark etmeli, bunu görmeli, uygulamalı ve uygulama sonunda ödüllendirilmelidir. Ödül, bilginin yararlı bir şey olduğu hissini doğurur ve kalıcı bilgi için önemli bir yöntemdir (Ödül sadece maddi ödül değildir). Nasihat sadece kulağa hitap eden bir yöntemdir ve eğitim için yeterli değildir. O hâlde nasıl bir eğitim uygulamak gerekir?



Şayet bir konu öğretilecekse, bunu *en iyi siz bilmelisiniz* ve bildiğinizi uygulamalısınız. Uygulama yapılmamış bir bilgi, çocuğa hiçbir şekilde öğretilemez. Uygunsuz giyimiyle evin içinde çocuklarının gözü önünde dolaşan anne veya baba mahremiyet eğitimi veremez. Vermemelidir de...

Duyu organları dışında önemli olan bir diğer konu, *zaman*dır. Zaman, çocuğun bilgiyi almaya müsait olup olmadığını tespit etmek açısından önemlidir. Her doğru bilgi, her zaman ve her yerde öğretilemez. Doğru bilgi, doğru yer ve doğru zamanda öğretilmelidir.

Mahremiyet eğitimi, bebeklik döneminde farklı, çocukluk döneminde farklı, ergenlik döneminde farklı şekillerde verilmelidir. Bebeklik döneminde mahremiyet eğitimi, görsel olarak kazandırılır. Anne ve baba çocuğun gözü önünde mahremiyeti sergilediğinde, bebek mahremiyeti görsel açıdan fark etmeye başlar. 2,5-3 yaşlarına gelen çocuk, tuvalet eğitimi alırken mahremiyeti kavramaya başlar. 3-6 yaş aralığında bir çocuğa, oyun içerisinde anlatılarak, onu severken ve ona dokunurken ondan izin alarak mahremiyet öğretilebilir. Ergenlik dönemine gelen çocuk mahremiyetin bilincine varmış, davranışlarını mahremiyet ekseninde sergileyen biri hâline gelmiş olmalıdır.

MAHREMİYET EĞİTİMİ VERİLİRKEN, NASIL BİR YOL İZLENMELİDİR?

Öncelikle çocuğun hangi dönemde olduğu ve bu dönemin gelişim özelliklerinin neler olduğunu bilmekte fayda vardır. Mahremiyeti en iyi hangi yaş aralığında olan çocuğa kazandırmak gerektiğini bilmelisiniz. Maalesef anne ve babalar mahremiyet eğitimi vermek için, çocuğun büyümesini beklemektedir. "Çocuk hiçbir şeyden anlamaz, daha küçük, mahremiyeti ne bilecek" gibi bir anlayıştan uzak durmak gerekir.

Çocuk doğar doğmaz mahremiyet bilinci görsel açıdan verilebilir. Bebeklik çağında çocuk bir kayıt cihazı gibi anne ve babada ne varsa kaydetmektedir. Bu kayıt esnasında mahrem bir görünüm sergileyen anne ve baba, çocuğuna mahremiyet eğitimi vermede önemli bir aşamayı geçmiş demektir. Çocuğu emzirirken yalnız bir odada emzirmek, giyim ve kuşamın mahremiyet içermesi, çocukta *'annem ve babam mahremiyet içerisinde görselini'* oluşturur.

Bebeğin altını bezlerken ve temizlerken, yumuşak, cinsel bölgeleri tahriş etmeyen bir ıslak mendil, pamuk gibi araçlar kullanılarak, özel bölgesinin olduğu mesajı verilebilir bebeğe. Ayrıca bebeğin cinsel organlarının sevilmemesi, öpülmemesi, okşanmaması da önemlidir. Bebek, sadece altı bezlendiğinde, yıkandığında cinsel bölgelerinin anne veya bakıcı tarafından görüldüğünü kaydederek, mahremiyette önemli bir aşamayı geçecektir.

Çocuğa doğar doğmaz görsel açıdan da olsa, mahremiyet bilinci kazandırılmalı.

Yavaş yavaş tuvaletini söylemeye başlayan çocuğa tuvalet eğitimi verilirken, sabırlı ve hoş görülü olmakta fayda vardır. Bu dönem yaklaşık 2 ila 3 yaş arasıdır. Bazı çocuklarda daha ileri yaşlara kadar gidebilir. Azarlayıcı, aşağılayıcı ve alay edici bir dil sergileyen anne ve babalar çocuklarının tuvalet eğitimini doğru bir şekilde gerçekleştiremezler. Bu çocuklarda tuvalet kontrolsüzlüğü okul çağında da devam edebilir.

Tuvalet eğitimini çocuğa zorla vermemek gerekir. Çocuk buna hazır olduğunu özellikle annesine veya bakıcısına hissettirecektir.

Bu hissi yakalayan anne veya bakıcı, tuvalet eğitimini vermede başrolde olmalıdır. Tuvalet eğitimi sırasında, mahremiyet de yavaş yavaş anlatılmalıdır. Bunun için, çocuk kendi başına tuvaletini yapmaya başladığında, anne veya bakıcının çocuğa bakmaması önemlidir. Anne veya bakıcı arkasını dönebilir, onun özel bir durum olduğunu çocuğa görsel açıdan hissettirebilir.

Tuvaletini kendi başına yapan 2-3 yaş çocuğu "Aferin" gibi destekleyici sözcüklerle desteklenmelidir. Tuvalet eğitimi, bir bakıma çocuğun ilk kurallarla karşılaşmasını da sağlamaktadır. Lazımlığa yapmak, altını temizlemeyi ve yıkamayı öğrenmek, tuvaleti bittiğinde elini sabunla yıkamak gibi kuralların olduğunu da öğrenecektir. Tam bu kurallar verilirken mahremiyet çocuklara rahatlıkla kazandırılabilir. Çocuk, tuvaletini yaparken izlenmemesi gerektiğini öğrenebilir. Bu öğrenme çocuğun özel bölgesini kimsenin görmemesi gerektiği bilincinin oluşması için çok önemlidir. Ayrıca, çocuk sevilirken izin alınması da "Ben izin verirsem seversin, öpersin" bilincini yerleştirebilir.

Anne ve baba bu dönemdeki çocuğunu severken ondan izin alması gerektiğini iyi bilmelidir. Çocuk anne ve babayı bu dönemde çıplak görürse, mahremiyet eğitimi sekteye uğrayabilir. Çocuğa banyo yaptırılırken, banyoyu yaptıran anne, baba veya bakıcı giyinik vaziyette olmalıdır.

Anne baba, çocuğu severken ondan izin alması gerektiğini bilmelidir.

Tuvalet eğitimini başarıyla kazanmış bir çocuk, 3-6 yaş aralığına geldiğinde, oyunlarla bu çocuğa 'özel bölgelerim bilinci' öğretilebilir. "Göğüs bölgesi bizim özel bölgemizdir. Bacaklarımızın arası ve arkamız özel bölgelerimizdir. Bu bölgelere kimse dokunamaz ve kimse bunları göremez. Annem ve babam görebilir, banyo yaptırırken. Doktor annem veya babamın yanında görebilir veya dokunabilir (muayene amaçlı); bunun dışında kardeşim, ağabeyim, ablam, dayım, amcam, teyzem, halam, dedem, ninem, öğretmenim, komşum veya herhangi bir yabancı bu bölgelerimi göremez bu bölgelerime dokunamaz" gibi bilinçleri çocuk 3-6 yaş aralığında kazanmış olmalıdır.

Sadece bu bilinçler değil, bu yaş aralığına, "Ben de kimsenin

özel bölgesini göremem ve o bölgelere dokunamam. Bu bölgeler bizim özel olmamızı sağlayan bölgelerdir, bu özelimizdir ve sadece bize aittir" bilinçleri de oluşturulmalıdır. Bu dönem çocuklarının yatakları ayrılmalıdır. Ergenlik döneminde olan bir ağabey veya abla varsa bu çocuk bu ağabey ve ablayla aynı odada uyutulmamalıdır. Fakat yaş farkı fazla olmayan kardeşler aynı odada ayrı yataklarda uyuyabilirler.



Çocuk, özel bölgelere dokunanlardan kaçmayı, böyle bir davranışa maruz kaldığında bağırmayı, yardım istemeyi de öğrenmelidir. "Eğer senin özel bölgene dokunan biri olursa, bu kim olursa olsun ondan uzaklaş, uzaklaşmak mümkün değilse bağırabileceğin kadar bağır. Sesini birilerinin duymasını sağla ve durumu annene ve babana anlat. Ayrıca senin özel bölgelerine giyinik olsan da bakmaları yanlıştır. Böyle bir şey olduğunda bizi bilgilendir" gibi cümlelerle çocuğa mahremiyet ve mahremiyeti koruma öğretilebilir. Mahremiyet eğitimini ayrıca anne ve baba dışında kimse vermemelidir. Bu görev ebeveynin annelik ve babalık vasfıdır. Bu vasıf, bir başkasına devredilmemelidir.

6-12 yaş arası okul çağına gelmiş çocuğa, arkadaş ilişkilerinde dokunarak şaka yapmamayı ve bir başkasının da dokunarak şaka yapmaması gerektiği anlatılmalıdır. Okul çağı çocuğu mahremiyeti sözel olarak da sergilemesi açısından eğitilmelidir. Küfürlü sözlerin, arkadaşlarıyla veya yaşından büyük kişilerle cinsel içerikli sohbetlerin iyi olmadığı, mahremiyeti zedelediği anlatılmalıdır. Mahremiyet sadece görünümle sergilenmemeli, sözlerde de yerini almalıdır. Bu yaş aralığında olan çocukların, ortak kullanılan tuvaletlerde gözetleme ve gözlenmeye karşı uyanık olmaları gerektiği bilgisi de verilmelidir.

Çocuklar, okul çağında anne ve baba tarafından mahremiyetin korunup korunmadığına dair takibe alınmalıdır. Servis şoförü, öğretmen, okul personeli, arkadaş vb. gibi kişilerden de mahremiyetini koruması gerektiği çocuğa anlatılmalıdır. "Bir öğretmen senin nerene dokunabilir? Nerene dokunamaz? Seni öpebilir mi? Başını okşayabilir mi? Kucağına alabilir mi? Tokalaşabilir mi?" gibi sorular yönelterek, çocukların "Öğretmenim başımı okşayabilir, tokalaşabilir, omzumu sıvazlayabilir; fakat kucağına alamaz, bacaklarıma dokunamaz, özel bölgelerime dokunamaz" gibi cevaplar vermesini sağlamak gerekir.

Ergenlik dönemine girmiş bir çocuğa, ergenlik ile ilgili konular aile tarafından verilmelidir. Cinsel sağlık konularına değinilebilir. Mahremiyet açısından, arkadaş ilişkilerinde samimiyetin mahremiyeti zedelememesi gerektiği anlatılmalıdır. Bu anlatımlardan önce çocukların nerede ve kimlerle vakit harcadığı aile tarafından iyi bilinmelidir. Bu bilgi, çocukları tanımada önemlidir. "İznin olmadan kimse sana dokunamaz, seni sevemez, kimse sana küfredemez, cinsellikle ilgili merak ettiğin her soruyu anne veya babana sorabilirsin (kızsa anneye, erkekse babaya) bunun dışında, amca, dayı, teyze, komşu, arkadaş vb. kim olursa olsun bu konuları konuşmaman gerekir" şeklinde iyi bir iletişim diliyle çocuklara ergenlik dönemi mahremiyeti kazandırılabilir.

Mahremiyet eğitiminde en fazla ihmal edilmiş kesim, erkek çocuklardır.

ERKEK ÇOCUKLARINA MAHREMİYETİ AŞILAMAK

Taciz ve tecavüz vakalarının en çok erkekler tarafından işlendiği, bilimsel bir gerçektir. Bu gerçeğin temelinde, "Acaba erkek çocuğa kazandırılmamış mahremiyet duygusu yatabilir mi?" sorusunu her ebeveynin sorması gerekir. Mahremiyet eğitimi açısından en fazla ihmal edilmiş kesim, erkek çocuklardır. Erkek çocuklarının, küçük yaşlarda, atletle, donla veya donsuz bir vaziyette evin içinde, hatta mahallede rahat bir şekilde dolaşmasına izin veren ailelerin, çocuklarını ihmal ettiklerini bilmeleri gerekmektedir.

Erkek çocuk rahatlıkla bir başka çocukla aynı yatakta yatırılır

(yaşı kaç olursa olsun), yüzerken çıplak durmasına göz yumulur. Erkek bir kızla çıktığında ve cinsel deneyim yaşadığında, baba âdeta gurur duyar, anne "adam oldu çocuğum" der. Bu bilinçte olan aileler, erkek çocuk yerine, bir canavar yetiştirdiklerini bilmelidir.

Erkek çocuk da tıpkı kız çocukları gibi, banyoda, tuvalette yalnızlık ilkesini, görünmemesi gereken özel bölgelerin bilincini, bir başkasının da özel bölgelerine saygı göstermesi gerekliliğini, izin verirsem dokunabilirsin ve sevebilirsin bilincini öğrenmelidir. Henüz küçük yaşlarda "Oğlum amcana göster bakalım" ifadeleriyle büyümüş bir erkek çocuk, mahremiyeti hiçbir şekilde kazanamaz. Erkek çocuk da cinsel organının kimsenin görmemesi gerektiği bilincini üzerinde taşımalıdır. Erkek çocuk, tuvalet eğitimi zamanında izlenmemeli, banyo yaptırılırken, kimsenin görmemesi gerektiğini öğrenmelidir.

Anne ve babaların, erkek çocuklarına da taciz uygulandığını, bu çocukların da tecavüze uğradığını bilmelerinde fayda vardır. Erkek çocuk da özel bölgelerim bilincini kazanmalıdır. Erkek çocuklara, "Ön ve arka bölgen senin özel bölgelerindir. Bu bölgeleri kimse görmemeli ve bu bölgelere kimse dokunmamalıdır" şeklinde oyunlarla küçük yaşlardan itibaren öğretilmelidir. Erkek çocuk da kucağa oturmamayı öğrenmelidir mesela.

Erkek çocuk, özel bölgelerine kim olursa olsun dokunulduğunda, bağırması, buna izin vermemesi ve durumu anne ve babasına anlatması gerektiğini bilmelidir. Ayrıca erkek çocuklara, sözel mahremiyetin öğretilmesi de önemlidir. Küfürlü konuşmaların, belden aşağı şakalaşmaların, cinsel içerikli sohbetlerin mahremiyeti ve özerkliği zedelediği anlatılmalıdır. Mahremiyetin sadece görünümde değil, duygularda, düşüncelerde yaşanması ve sözlerle ifade edilmesi önemlidir. "Sen özelsin, biriciksin, sana ait ve kimsenin görmemesi ve dokunmaması gereken (tuvalet ve duş yaptırırken anne ve baba, muayene amaçlı doktor hariç) bölgelerinin olduğunu bilmelisin" gibi cümleleri erkek çocuklara da bir oyun şeklinde ifade etmeliyiz.

Mahremiyetin sadece görünümde değil; duygularda, düşüncelerde yaşanması ve sözlerle ifade edilmesi de önemlidir.

Erkek çocukların cinsel bölgelerini anne ve babaların sevmemesi de mahremiyet aşılamak açısından önemli bir konudur.

KIZ ÇOCUKLARINA MAHREMİYETİ AŞILAMAK

Kız çocuklarına mahremiyeti kazandırmak, her anne ve babanın dikkat ettiği bir konu olduğu düşüncesindeyim. Fakat bu mahremiyet eğitiminin, daha çok geç yaşlarda (erinlik/ergenlik dönemi) ve baskı uygulayarak verilmeye çalışıldığı görülmektedir. Kız çocukları, ergenlik dönemine girdiklerinde, anne ve babanın mahremiyet eğitimi adı altında bir baskısıyla karşılaşabilir. Bundan dolayı, kız çocuklarına mahremiyet eğitim süreci, 3-6 yaş aralığında tamamlanmalıdır. Bu yaş aralığında mahremiyeti kazanmış bir kız çocuğunun ergenlik dönemi, baskı içeren bir dönem olmaktan çıkacaktır.



Kız çocukları, özellikle 3-6 yaş aralığında babaya belirgin bir yakınlık hissedebilir. Bu durum, anne ve baba tarafından doğal karşılanmalıdır. Bu yaş aralığında olan kızlar, babanın bütün ilgisini sevgisini üzerinde toplamak için her şeyi yapabilir. Çocuğun sevgi ihtiyacına karşılık verilerek, bir oyun içerisinde özel bölgeler mesajı da verilebilir. Hatta oyuncak bebeği giydirmesi, neden giydirdiğini ifade etmesi de mahremiyet bilinci için bir ön hazırlık olabilir. "Göğüs, arka ve bacak arası bölgeleri senin özel bölgelerindir. Bu bölgeleri kimse görmemeli ve bu bölgelere dokunmamalıdır. Annen banyo yaptırırken görebilir, doktor hastalık durumunda annen veya babanın yanında muayene amaçlı dokunabilir, bunun dışında hiç kimse senin özel bölgele-

rini görmemeli ve bu bölgelere dokunmamalıdır" ifadesi bu yaş aralığında olan çocuklara rahatlıkla anlatılabilir. Ancak bunları anlatıp, evin içinde uygunsuz şekilde dolaşan, çocuğun gözü önünde duş alan aile üyeleri varsa şayet, bu anlatım kuru gürültüden öteye gidemez. Çocuk da diğer kimselerin özel bölgelerini, özel kıyafetlerini bu kim olursa olsun görmemelidir.

İzin verirsem sevebilirsin, bilincini çocuk bu dönemde (3-6 yaş) kazanmış olmalıdır. Bundan sonraki dönemde bu bilinç, kolay kazandırılacak bir bilinç olmaktan çıkacaktır. Her şey zamanında kazandırılmalıdır. Aksi hâlde anne ve babayı, mahremiyet bilinci kazandırmada zor bir sürecin beklediği bilinmelidir.

Kız çocukları, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu, izin verildiğinde dokunulabileceğini, giydirilebileceğini, öğrenmelidir. Ayrıca odası ayrı olan kız çocuğunun odasına girerken kapıyı çalmak, *mahremiyet mekânı bilincinin* oluşmasını sağlayacaktır.

Ayrıca kız çocukları; tuvalette, soyunmada ve giyinmede yalnızlık ilkesini küçük yaşlardan itibaren kazanmalıdır. Özel bölgelerinin örtülmesi gerektiği de aile tarafından öğretilmesi gereken önemli bir bilgidir. Tüm bu kazanımlar, 3-6 yaşında oluşmalıdır.

ÇOCUKLARA SANAL MAHREMİYETİ AŞILAMAK

Çocuklar, mahremiyetin sadece gerçek yaşamda değil, sanal âlemde de devam etmesi gerektiğini bilmelidir. Bundan dolayı, TV izlerken mahremiyeti zedeleyici görüntülerden ve konuşmalardan çocuklarımız uzak tutulmalıdır. Anne ve baba çıplak sahne içerikli film veya dizileri izlerken çocuklarının bu programlara şahit olmamasını sağlamakla yükümlüdür. Çıplak sahnelerle karşılaşan çocuk, istismara uğrayabilir.

Çocuklar mahremiyetin sadece gerçek yaşamda değil, sanal âlemde de devam ettiğini öğrenmelidir.

Sosyal paylaşım sitelerinde de mahremiyet zedeleyici görüntü ve paylaşımların olduğu unutulmamalıdır. Anne ve baba, çocuğunu bilgisayar başında yalnız bırakmamalıdır. Yabancılarla görüşme engellenmelidir. Bir yabancıya resim veya video göndermenin özerkliği, mahremiyeti zedelediği çocuklara anlatılma-

lıdır. Tanıdık veya akrabalarla kameralı görüşmelerde, anne veya baba çocuğun yanında olmalı, onu yalnız bırakmamalıdır. Kameralı görüşmelerde, tıpkı yüz yüze görüşmelerde olduğu gibi, mahremiyet kuralları aynı şekilde uygulanmalıdır.

Çocuklar böylesi tehlikelere karşı önceden hazırlıklı olmalıdır. Yabancılarla sanal ortamda sohbet etmek, hem kız hem de erkek çocuklarına yasaklanmalıdır. Yabancılarla sohbet etmeme kuralına tüm aile bireyleri katılmalıdır. Anne ve baba, yabancılarla sohbet ediyorsa, böyle bir yasağın yürürlükte olamayacağını bilmelidir.

Mahremiyet bozucu oyunlara karşı önlem alınmalı.

Çocukların internet veya akıllı cep telefonu üzerinden oynadıkları oyunlar dikkatle gözlenmelidir. Kişisel sınırları ihlal edici, mahremiyeti bozucu oyunlar çocuklardan uzak tutulmalıdır.

Mahremiyet bilincini aşılamak için anne babalara düşen görevler nelerdir?

MAHREMİYET EĞİTİMİ kazandırmada tuvalet eğitimi döneminin kritik bir öneme sahip olduğu her anne ve baba tarafından iyi bilinmelidir. Ayrıca mahremiyet konusunda anne ve babanın fikir ayrılıklarının olmaması da çok önemlidir. Baba veya anneden herhangi birinin izin istemeden sevmenin normal olduğunu düşünmemelidir. Biri izin isterken, diğeri istemiyorsa, çocuk bu beceriyi kazanamayabilir.

Anne ve babanın fikir birliğine diğer aile bireyleri de (dede, nine, amca, dayı, teyze, hala, abla, ağabey vb.) destek olmalıdır. Mahremiyet, anne ve baba dışında bir başkasına devredilmemelidir. Bu konuda temel kişilerin anne ve baba olduğu diğer aile üyeleri tarafından da onaylanmalıdır. Anne ve babanın birlikte koyduğu kurallara bütün aile üyeleri uymalıdır. Çocuğun odasına girerken kapıyı çalmanın gerekliliğini her aile üyesi bilmelidir ve uygulamalıdır. Mahremiyet eğitimi kazandırmada anne ve babaların yapacaklarını maddeler hâlinde özetleyecek olursak;

1. Bebeğe görsel açıdan davranışsal mahremiyeti sergileyin!

Anne ve baba özellikle 0-3 yaş arası bebeklerinin gözü önünde çıplak veya iç çamaşırıyla görünmemelidir. "Çocuk bir şeyden anlamaz, bilmez" anlayışından uzak durulmalı. Çocuğun her şeyi kayıt altına aldığı her anne ve baba tarafından iyi bilinmelidir.



2. Sözel açıdan mahremiyet sergileyin!

Sözel mahremiyet, çocukların duyacağı bir şekilde anne ve babanın veya herhangi bir aile üyesinin, belden aşağı konuşma, cinsel sohbetlerde bulunma, özel bölgelerle ilgili konuşma, küfürleşme gibi mahremiyeti zedeleyici sözcükleri kullanmamayı ifade eder.

3. Mahremiyet kazandırmada treni kaçırmayın!

Her şeyin bir zamanı vardır. Buğday ekmenin, hasat etmenin bir zamanının olduğu gibi... Mahremiyet eğitiminin de kaçırılmaması gereken bir zamanının olduğu bilinmelidir. Bu zaman, çocukta cinsiyet ayrımı ve cinsel merakın oluştuğu 3-6 yaş dönemidir. Mahremiyet en kolay ve en ucuz bir şekilde bu dönemde kazandırılmaktadır. Bu dönem göz ardı edildiğinde mahremiyetin, kazandırılması zor beceriler grubunda yerini alacağı bilinmelidir. "Biz ne yaptık da çocuk bu hâle geldi?" sorusunun temelinde, fark edilmemiş, gözden kaçmış kritik bir zamanın olduğu yatmaktadır. Tren kaçmıştır artık.

4. Erkek ve kız çocuklarına ayrım yapılmadan mahremiyet kazandırılmalıdır!

Erkek çocukların mahremiyet eğitimine ihtiyacının olmadığı düşüncesine kapılmayın. Erkek çocuk da kız çocukları gibi istismar edilebilir, tacize uğrayabilir. Hatta tacizci ve tecavüzcü olmasında mahremiyet eğitiminin eksikliği yatmaktadır da denilebilir.

5. Mahremiyeti zedeleyici davranışlardan kurtulma yollarını öğretin!

Özellikle istenmeyen bir davranışla karşılaşan kızların, bu davranışlardan ve de kişilerden kurtulması, uzaklaşması için gereken her türlü beceriyi öğrenmelerini sağlayın. "Biri zorla seni kaçırmak isterse ne yaparsın? Biri istemediğin hâlde seni zorla öpmeye kalkışırsa ne yaparsın? Kime söylersin? Nereye kaçarsın? Kimleri haberdar edersin?" gibi sorularla tehlike öncesi beceriler geliştirilebilir.

Bu beceriler için çocuk önce mahremiyeti öğrenmelidir. Mahremiyeti öğrenen çocuk, mahremiyet zedeleyici davranışlara maruz kalmadan önce, hayır demeyi, uzaklaşmayı, bağırmayı, güvenli kişilerden yardım almayı, polise gitmeyi öğrenmelidir. Anne ve babayı bilgilendirmeyi hiçbir zaman unutmamalıdır. Mahremiyet zedeleyici davranışların bir sır olarak saklanmayacağı da çocuklara öğretilmelidir.

Çocuğa mahremiyeti zedeleyici davranışlardan kurtulma yollarını öğretin.

6. Bedenim benimdir, izin verirsem dokunabilirsin, sevebilirsin bilincini aşılayın!

Çocuk bedeninin kendine ait olduğunu hissetmelidir. Bu his anne ve baba tarafından kazandırılmalıdır. Çocuk istemediği durumlarda, kıyafetleri zorla çıkarılmamalı, zorla giydirilmemelidir. İzin alarak sevilmelidir. "Seni öpebilir miyim kızım/oğlum? Başına dokunabilir miyim? Yanağını okşayabilir miyim?" gibi sorularla çocuk izin alınmaya alıştırılmalıdır.

7. Görülmemesi, dokunulmaması gereken bölgelerin bilincini aşılayın!

Çocuk özel bölgelerini kimsenin görmemesi gerektiğini öğrenmelidir. Özel bölgelerin arka, göğüs ve bacak arası bölgeler olduğu, çocuklara oyunlarla anlatılmalıdır. Çocuk oyuncak bebeğini giydirerek görülmemesi gereken bölgeleri öğrendiğini ispat edebilir. Yeter ki onlarla oyun oynamayı hiçbir zaman eksik etmeyelim.

8. Banyoda, soyunmada, giyinmede ve tuvalette yalnızlık ilkesini öğretin!

Bunu ve diğer becerileri öğretmede en önemli husus, anne ve babanın davranışsal açıdan model olmaları gerekliliğidir. Çocuk anne babanın yaptıklarını öğrenecektir. Söylenenlerle yapılanlar birbirini destekleyici ve tamamlayıcı olmalıdır.

Anne ve baba yalnızlık ilkesine uymuyorsa, bunu çocuktan beklemeleri yanlıştır. Çocuk önce taklit yoluyla, sonra oyun yoluyla ve en son özdeşleşme yoluyla öğrenmektedir. Anne ya da baba herkesin ortasında soyunup, giyiniyorsa, çocuğa mahremiyete dair hiçbir şey öğretemez.

Çocuk, özel bölgelerini kimsenin görmemesi gerektiğini öğrenmelidir.

Ayrıca çocuk, kendi odasında anne yardımı dışında soyunma ve giyinmede kimsenin olmaması gerektiğini bilmelidir. Tuvalet eğitimi esnasında tuvaletini tek başına yapacak vaziyette olan çocuğun tuvalette yalnız bırakılmasında fayda vardır. Yalnız kalamıyorsa, anne veya baba, çocuk tuvaletini yaparken sırtını dönerek çocuğuna yalnız yapılacak bir davranış içerisinde olması gerektiği mesajını verebilir.

9. Çocuğun odasına girerken kapıyı çalıp "Girebilir miyim?" şeklinde izin alın!

Bu izin alma, anne ve babanın odasına girmek üzere olan çocuğun da izin almasını sağlayacaktır. Çocuk odasının kendisine ait

olduğunu, biricikliğini ve özerkliğini hissedecektir. Bu his, çocuğun mahremiyet bilincini oluşturmasında önem taşır.

10. Sanal âlemde mahremiyeti öğretin!



Çocuğun internet başında, yabancılarla konuşmaması gerektiğini, sanal ortam da olsa bu ortamın gerçek bir ortamdan farkının olmadığını anlatmak gerekir. Özel resimlerin bir başkasıyla paylaşılmaması gerektiği de anlatılmalıdır. "Nasıl ki sokakta geçen bir yabancıya resimlerini vermiyorsan, sanal âlemde de karşılaştığın kişilere resimlerini göndermemelisin" gibi açıklayıcı, anlaşılır cümleler kurarak çocukları sanal tehlikelerden koruyun. Çocuğun mahremiyetini zedeleyici görüntülerle karşılaşmasını da engelleyin. Aksi hâlde verilen mahremiyet eğitimi tamamlanamayabilir.

11. Bir başkasının mahremiyetine saygı duymayı öğretin!

Anne ve babanın yatak odasına girerken kapıyı çalması gerektiğini, "Girebilir miyim?" şeklinde izin istemesi gerektiğini, bir başkasının görünmemesi gereken bölgelerini izlememesi gerektiğini çocuklara anlatın. Bu anlatımın desteklenmesi ancak anne ve babanın çocuğun mahremiyetine saygı göstermesiyle mümkündür. Anne ve baba izin istiyorsa, çocuk da isteyecektir. Anne ve baba çocuğu izliyorsa, çocuk da izleyecektir. Bundan dolayı, izlemenin, bir başkasının özel bölgelerini görmeye çalışmanın hoş bir davranış olmadığı anlatılmalıdır. Bu anlatım, küçük çocuklarda

oyun yöntemi kullanılarak yapılmalıdır. Çocuğa nasihat edilerek mahremiyeti öğrenemeyeceği bilinmelidir.

Anne ve babaların, özellikle mahremiyet eğitiminde, çocuğa, yetişkinmiş gibi bir bakış açısı ile yaklaşmaları gerekir. Nasıl ki yetişkin bir insanın cinsel organına dokunmuyorsak, çocuğun da aynı şekilde cinsel organına dokunulmamalıdır. Bir yetişkin yanında soyunup giyinemiyorsak, çocuğun gözü önünde de soyunup giyinmemek gerekir.

Çocuk, bir başkasının mahremiyetine saygı duymayı öğrenmelidir.

Bu bakış açısı, çocuğun gizliliğinin, özerkliğinin, kişisel sınırlarının oluşmasında önemlidir. Çocuk özerk ve biricik olmayı ancak bu şekilde bir yaklaşımla kazanabilir. "Çocuk bir şeyden anlamaz, yaşı daha küçük" mantığından en kısa zamanda kurtulmak gerekir. Yaşı büyük dediğiniz günün çok geç bir gün olacağı hiçbir zaman unutulmamalıdır. O gecikmiş gün, çocuğun cinsel açıdan istismara uğradığı gündür.

Sonuç

MİNİK BİR YÜREĞE SAHİP OLAN çocukların özelde istismar ve ihmale maruz kalmamaları için; genelde ise ruh sağlığını koruma amaçlı, anne ve babaların önleyici, koruyucu yöntemleri öğrenmeleri gerekmektedir. Önleyici ve koruyucu olmanın ilk şartı, çocukları tanımaya çalışmaktır. Çocuğu gerçek anlamda tanımak, onların gelişim dönemlerinin iyi bir şekilde bilinmesiyle mümkündür.

Bir aile bilinci olan, neden çocuk sahibi olduğunu bilen, çocuklara en küçük yaşlardan itibaren; merhamet, mahremiyet, memnuniyet, mesuliyet ve mesudiyeti öğreten ve çocuklarının temel ihtiyaçlarını bir gelişimsel döneme paralel bir şekilde karşılayan her anne baba, çocukları istismar ve ihmal tehlikesine karşı koruyabilecekleri önemli bir adımı gerçekleştirmiş olacaktır. İyi bir kız evlat yetiştirilmelidir fakat iyi erkek evlat yetiştirmenin daha önemli olduğu unutulmamalıdır.

Çocukların ihmalini engelleyen en önemli unsurun aile birliğinin bozulmaması olduğu bir kez daha vurgulanabilir. On yıllık bir tecrübe sonunda, babasız büyüyen kız çocukları ile annesiz büyüyen erkek çocukların, içe kapanık, sessiz, masum, boynu

bükük olduklarını birçok kez gözlemişimdir. Bu çocuklarda anne veya babaya dair duygusal açlık o kadar belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır ki o çocuklarda hangi ebeveynin eksik olduğu iyi bir gözlemci tarafından rahatlıkla anlaşılabilir.

Babasız yetişen çocuklarda sorunlar gözlense de, özellikle annesizlik her çocukta derin yaralar oluşturmaktadır. Bundan dolayıdır ki anne ve baba, kız veya erkek olsun her çocukta önemli duygusal ihtiyaçların karşılanması açısından değerlidir. Bu değerlilik anne ve babaların bencilliğinin önüne geçmelidir.

Anne ve baba, bir başka anne ve babaya evlat acısı yaşatacak bir çocuk yetiştirmemek için, bebeklik döneminden itibaren, hayırlı bir çocuk yetiştirmenin en önemli anne ve babalık görevi olduğu bilinciyle hareket etmelidir. Çocuk gençlik döneminde acımasızlık sergiliyorsa, bu durumun geri dönüşü olmayan cinayet vakalarına dönüşmemesi için, anne ve baba her türlü önlemi almalıdır.

Çocuklar tahrik, taciz ve tecavüz açısından önceden korunmayı bilmelidir. Bu öğrenmenin sağlanması için, çocukların internet ortamlarında, istismar edilmemeleri için korunmaları gerekir.

Bu kitabı kaleme almamamdaki en büyük amacım, çocukların maruz kaldıkları, kalacakları ve kalması muhtemel dehşet verici olayların olmaması ya da engellenmesi için acımasızlığın, sapkınlığın önlenmesine yönelik çözüm önerileri sunmaktı. En önemlisi de çocuklarımıza yönelik sevgi, şefkat ve ilginin hiçbir zaman eksik edilmemesi gerektiğini fark etmeye çalışmaktı. Çocuk, ihmale gelmiyor maalesef...

Her zaman iyilik yapmaktan ayrılmayan, iyi düşünen, başkalarına merhamet ve sevgi gösteren, yanlış yapmamaya özen gösteren, aldatmayan, kötülük yapmayan, haset, kin ve iftiradan uzak kimseler olabilmek duasıyla...

Soru-Yorum

Soru: *Kızım 2 yaşında konuşmayı öğrendi. Ancak 3-3,5 yaş aralığına geldiğinde bir anda kekemelik sorunu oluştu. Eşimle bir müddet anlaşamamıştık ve bazı konularda tartışıyorduk. Fikir ayrılıklarımız vardı. Acaba çocuğum tartışmaya şahit olarak bir duygusal istismar yaşamış mıdır? Bunun çözümü nedir?*

Cevap: Anne ve baba arasında çıkan tartışmalar, fikir ayrılıkları çocukları derinden etkileyebiliyor maalesef. Ancak çocuklar, biz yetişkinlere göre sorunları daha kolay atlatabilir. Duygusal istismar yaşamış olma durumu muhtemeldir. Zira çocuklar hassas varlıklardır. Ancak bu bağlamda çok da evham yapmayın. Kendisiyle daha kaliteli iletişim kurma yolları deneyin, üzerindeki çeşitli yoksunlukları gidermeye çalışın. Eğer çocuğunuzda farklı bir sorun yoksa ve eşinizle aranızda oluşan tartışmalarınız son bulmuşsa, kekemelik rahatlıkla geçebilir. Ayrıca tartışmalar ve kavgalar sıksa çocuğunuz daha derinden etkilenmeden eşinizle birlikte bir uzmana görünmenizde fayda vardır.

Soru: *Eşimle bir türlü anlaşamıyoruz. Aslında fiziksel şiddet de yok aramızda. Sadece kafalarımızın uyuşmadığını her geçen gün daha net olarak görüyoruz. 2 tane çocuğumuz var. Biri 1,5 yaşında kız, diğeri 4 yaşında erkek. Boşanmaya karar verdik ancak 4 yaşında olan oğlum geceleri altını ıslatmaya başladı. Aslında çocuğumuzun yanında hiç tartışma yaşamamıştık. Sadece eşimle aramızda oluşan iletişimsizliğe şahit oldu. Eşimle ayrıldığımızda çocuklarımız istismar ve ihmal edilmiş olur mu? Bu konuda neler yapmamız gerekir?*

Cevap: Boşanma süreçleri çocukları derinden etkiler. Fiziksel şiddet yoksa ve az da olsa birbirinize karşı saygınız varsa boşanmadan önce bir evlilik ve aile terapistine gitmenizde fayda vardır. Çocuklarda en önemli ihtiyaçlardan biri baba ve anne ile birlikte bir ailede yaşama ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç karşılanmadığında çocuklar, bu ihtiyaçlar açısından ihmal edilebilir. Ailesi ile birlikte yaşama ihtiyacı karşılanmamış çocuklarda genellikle duygusal ihmale bağlı sorunlar oluşabiliyor.

Ancak boşanma süreci sadece bununla kalmıyor. Çocuklarda "Annem babam benim yüzümden boşandı" suçluluğu da oluşturabiliyor. Fikir ayrılıkları doğaldır aslında. Bizler farklı yaratıldık ve farklı kişilikler geliştirdik. Aynı fikirde olmak zorunda değiliz ama bizim gibi düşünmeyenlere karşı saygılı olmak zorundayız. Bu saygıyı yerleştirebilirseniz her şey yoluna girecektir.

Soru: *Oğlum 25 aylık şuan. İnatlaşmaya başladı, "Yapma" dediğimiz şeyleri yapıyor. Annesi olarak bana, aşırı derecede bağlı. Her zaman gözünün önünde olmamı istiyor. Kreşe başlattık, ilk hafta güzel gitti sonrasında çok ağlamaya başladı. Gitmek istemiyor. Duygusal istismar ya da ihmal edilme duygusu mu yaşıyor orada? Zira ben yanındaysam kreşte sorun olmuyor, fakat ben yoksam gitmek istemiyor. Ne yapmalıyız?*

Cevap: Çocuğunuzun en hareketli dönemi olduğunu unutmayın. Bu dönemler, ailelerin en çok şikâyetçi olduğu bir dönem. Ancak çocuğunuzla birlikte oyun oynamanız, kreşe göndermenizden daha etkili olabilir. Çocuğunuz sizinle bol bol vakit harcamak istiyor. Ayrılma korkusu yaşayabilir çocuğunuz. Bu da onda ister istemez duygusal bir yoksunluk oluşturur. Biraz sabırlı olun ve kuralların çocuğa ait olduğu oyunlar oynayın. Enerjisini boşaltabileceği oyunlar daha etkilidir. Bazen eşler arasında çıkan tartışmalarda veya boşanma süreçlerinde de çocuklarda bu tip belirtiler gözlenebiliyor. Evlilikle ilgili problemlerde bir uzmana görünmenizde fayda vardır.

Ancak çocuğunuzun en inatçı, en hareketli ve en güzel dönemde olduğunu unutmayın. Kaslarını keşfettiğinden bunları kullanmak istiyor doğal olarak. Aşırı derecede uyarı çocukların psikolojisini bozabilir. "Dur!" "Yapma!" "Dokunma!" gibi ifadeleri sık sık kullanmayın.

Bu ifadeleri sık kullanmak çocukların duygusal açıdan istismarına neden olabilir. Ayrıca anne ile yeterince vakit harcamayan küçük yaştaki çocuklarda anne ihmaline dayalı sorunlar görülebilir. Uyumlu olduğunda ödüllendirin (başını okşamak, sarılmak, aferin cümleleriyle vb.) ve bol bol vakit harcamayı eksik etmeyin.

Soru: *Benim oğlum 21 aylık olacak ve çok hareketli. Oyuncaklarla değil de daha çok süpürge, bulaşık makinesi ve ütü masası gibi eşyalarla oynamayı seviyor. Bazen fazlasıyla çok soru soruyor. Şuan 15 civarı kelime kullanıyor televizyonda araba çıktığında kendi oyuncak arabasını gösteriyor. Banyo yapalım dediğimde banyoya koşuyor. Uyuyalım dediğimde yatağına gidiyor. Bu ara "Sakla-bul oyunu" oynatmaya başladım.*

Kitabını halının altına ona göstererek saklıyorum birkaç dakika, sonra sorduğumda bulmuyor, ilgilenmiyor ya da unutuyor. Acaba dikkat eksikliği ve hiperaktivite mi var? Korktuğumuzsa acaba bilmeden de olsa

kendisinde bir yoksunluk hâli mi oluşturduk? Duygusal anlamda istismar ya da ihmal olmuş olma ihtimali var mı? Yolunda gitmeyen nedir sizce?

Cevap: Çocuğunuzun gelişimi gayet iyi bu konuda bir sıkıntı gözükmüyor. Ütü, süpürge vb. bunlar özellikle bu dönemlerde çocukların ilgi odağı olurlar. Oyuncaklara yönelik ilgi, sağlıklı olan her çocukta farklılıklar olsa da hemen hemen aynıdır. Oyuncakla bir müddet oynadıktan sonra ilgisi git gide azalır ve yetişkin biri tarafından kullanılan, ses çıkaran, buhar çıkaran, elektrikli, bir başkasına ait, sakınılan her araca karşı ilgilidirler.

Çocuk, siz mutfağa gittiğinizde veya uzaklaştığınızda sizin nerede olduğunuzu biliyorsa, nesne sürekliliğini kazanmış demektir. Aslında kitabı sakladığınız yerden bulması gerekir, bu onun gelişimsel açıdan geri olduğunu göstermez ancak, sadece ilgisi olmayabilir. Bunu iyi ayırt edelim. Mesela çok sevdiği oyuncaklara yönelik bu oyunu yapabilirsiniz.

Çocuğunuzda dikkat eksikliği ve hiperaktivite olma ihtimalini düşünmemiz için, 4-5 yaşlarına gelmesi gerekir. Yalnız unutkanlıklar da dikkat eksikliğinin bir belirtisi olabilir. 20-21 aylık olduğu için biraz daha sabredin, oyun oynamaya devam edin. Ayrıca zaman zaman soru sorması çok normaldir. Konuşma becerisine yeni sahip olduğundan bunu kullanmak istiyor. Sorularından rahatsız olmamaya çalışın.

Burada herhangi bir yoksunluk hâli yok ancak, çocukların sorularına ilgisiz kalmak, çocuğun ihmaline neden olabilir. Ayrıca aşırı derecede ilgilenmek de istismara neden olabilir. Rahatsız olduğunuz zamanlar, bunu çocuğa iletin uygun bir dille. Ancak bu çok zor bir durum olabilir. Çocuğunuzun en güzel zamanı olduğunu unutmayın. Öfkeyle karşılık vermemeye özen gösterin. Şüpheleriniz devam ederse eğer bir uzmana gitmenizde fayda var.

***Soru:** Kızım 6 yaşında ve yaşıtı olan erkek çocuklara karşı ilgili. Öyle ki kendisine değişik hitaplarda bulu-*

nuyor. Mesela "Sevgilim" diyor. Bu durumdan korkmak gerekir mi? Mahremiyet bilincini kazandırmaya dair ne yapmak gerekir?

Cevap: Bu yaş civarı kız çocuklarında bu ve buna benzer belirtiler gözlenebilir. Bu dönemde anne ve sevgili rolleri ile ilgili oyunlar oynanması doğaldır. Korkulacak herhangi bir durum söz konusu değildir. Ancak mahremiyet kurallarını öğretmenizde de fayda vardır. Mahremiyet kuralları erken yaşta çocuğa aşılanmalıdır. Zira ileriki dönemlerde aşılayabilmek güçleşebilir. Çocuk bunları kazanmakta zorlanabilir.

"Görünmemesi ve dokunulmaması gereken bölgeler bilinci, vücudum bana aittir bilinci, banyoda ve WC de yalnızlık ilkesi" gibi kazanımlar bir oyun şeklinde öğretilmelidir çocuğa.

***Soru:** İki kız çocuğumuz var. Biri 2 yaşında, diğeri 3 yaşında. 2 yaşında olan kızımız 7 aylıkken doğdu. 3 yaşında olan kızımızsa 8 aylıkken doğdu. Büyük kızım çok duygusal hemen küsüyor veya ne olduğunu biz anlamıyoruz ama içli içli ağlıyor. Küçük kızım bir şey istediğinde hemen olsun istiyor yoksa dakikalarca ağlıyor. Bu sorunlar acaba erken doğdukları için midir? Yahut duygusal açıdan istismar veya ihmal mi ediyoruz? Nasıl davranmalıyız?*

Cevap: Küçük çocuğunuz, 2 yaş sendromu yaşıyor olabilir. Bu dönemde inatçılık, öfke ve ağlama nöbetleri görülebilir. Ayrıca bu yaşlar çocukların en çok sevilen yaşlarıdır. Bir uzmana gidilebilir, zira yüz yüze muayene edilmelidir. Erken doğan çocuklarda (prematüre) gelişim gerilikleri oluşma ihtimali vardır ancak her prematüre çocukta gelişim geriliği oluşacak diye bir kaide söz konusu değildir.

Ayrıca her iki kızınızda da kardeş kıskançlığı olabilir. Çocuğunuzu iyi gözlemleyin, çocuklarınızın her ikisiyle de bol bol vakit geçirin ve oyun oynayın. Çocuklarda görülen ağlama davranışı

her anne ve baba için içli içli görünür. Ağlama, inatçılık gibi davranışlardan uzak tutmak için, değişik ilgi çekici etkinlikler uygulayın, farklı seçenekler sunun: "Bunu değil, ama başka bir şey alabiliriz" gibi.

Bu yaşlarda oyun, en iyi tedavi edici yöntemdir. Yalnız çocuklarınıza eşit davrandığınızı hissettirin. Çocuk eşitlik içerisinde büyüdüğünü hissetmelidir. Aksi hâlde duygusal açıdan istismar edilmiş olabilir. Ayrıca çocuklar, bu yaşlarda anne ve baba açıklarını çok kullanırlar. Bunun için her zaman eşinizle uyumlu olmaya çalışınız. Çocuklarınızla sık sık oyun oynamayı esirgemeyin...

Çocukları koruyun, kollayın ve çokça sevin...