Çocuk Neyi Neden Yapar?

Çocuk Davranışları Anlama Rehberi

Pedagog Dr. Adem Güneş

Jenerik

Yayın Yönetmeni: Ekrem Altıntepe
Editör: Özlem Gölcü Candemir
Tashih: Rahime Sönmez
İç Tasarım: Said Demirtaş
Kapak Tasarımı: Nesil Grafik
ISBN: 978-605-162-328-3

NESİL

Sanayi Cd., Bilge Sk., No: 2 Yenibosna
34196 Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 551 3225
Faks: (0212) 551 2659
www.nesilyayinlari.com
nesil@nesilyayinlari.com
© 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.

NESİLDIGITAL

Dijital Yayıncılık Direktörü: Uğur Turan
Dijital Yayın Tarihi: Ekim 2014
Bu eserin e-kitap çevrimi **Nesil Digital** tarafından yapılmıştır.
www.nesildigital.com

Pedagog Dr. Adem Güneş

e-posta: ademgunes@gmail.com & twitter.com/Adem_Gunes

Adem Güneş, 1969'da Ankara'da doğdu.

İlk, orta ve lise öğrenimini Türkiye'de, lisans eğitimini Rotterdam Üniversitesi Pedagoji Bölümü'nde tamamladı. Uzun yıllar yurtdışında yaşadı. Avrupa eğitim sistemlerini ve çocuk eğitimi modellerini bizzat yerinde inceleme fırsatı buldu.

Pedagojinin kültürden bağımsız olamayacağını dile getiren Güneş, 'Anadolu Pedagojisi' değerlerinin altını çizmekte ve 'duyarlılık eğitimi' olmadan 'davranış eğitimi'nin yetersiz kalacağını dile getirmektedir.

2008 yılından bu yana Türkiye'de bulunan Adem Güneş, haftalık Aksiyon dergisinde köşe yazarlığı ve Burç FM'de radyo programları yapmaktadır.

Pedagojide uzmanlık sahası 'şiddet,' 'taciz' ve 'suistimaller' olan Güneş, Fatih Üniversitesi'nde Öğretim Görevlisi'dir.

Güneş'e Türkiye Çocuk Zirvesi tarafından 2011 yılı "Çocuk Dostu" ödülü ve Medya Etik Konseyi tarafından 2012 yılı "Aile ve Çocuk Programları Medya Etik Ödülü" verilmiştir. Ayrıca 2013 yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Senatosu tarafından 'Anadolu aile yapısına katkılarından' ve 'Anadolu Pedagojisi'ni bilim literatürüne kazandırdığından' dolayı, Eğitim Bilimleri alanında "Fahri Doktora Unvanı" verilmiştir.

Adem Güneş, evli ve dört çocuk babasıdır.

YAYINLANMIŞ ESERLERİ

- Bilmezsen Korkarsın Tabi / Korku (Çocuk Terapi Hikâyeleri–1)
- Rahat Bırakın Beni / Sosyal Fobi (Gençlik Terapi Hikâyeleri–1)
- Çocuk Terbiyesinde Doğru Bilinen Yanlışlar
- Annelik Sanatı
- Çocuklarda Mahremiyet Eğitimi / Labirent
- Kişilik ve Karakter Gelişiminde Çocukluk Sırrı
- Tatil Sürecinde Çocuk Eğitimi
- Çocuk Eğitiminde Pozitif İletişim
- The Wonder of Childhood
- The Education of Privacy for Children

- Doğal Ebeveynlik
- Çocuk Deyip Geçmeyin
- Güvenli Bağlanma
- Tutunma Çabası Aidiyet
- Çocuk Neyi Neden Yapar?

Sevgili Babama...

Teşekkür

Bu eserin ortaya çıkmasının en önemli teşvikçisi kıymetli dostum Ekrem Altıntepe Beyefendi'ye,

Kitabın derlenip toparlanmasında, ete kemiğe bürünmesinde rol oynayan değerli editörüm Rahime Sönmez Hanımefendi'ye,

Kitabın her aşamasında emeği olan, tecrübe ve birikimlerini bu eserde de ortaya koyan Özlem Gölcü Candemir Hanımefendi'ye,

Ve her eser bir ekip çalışmasının ürünüdür. Bu çalışmada, mizanpajından baskı aşamasına kadar katkısı olan tüm Nesil Yayınları çalışanlarına teşekkür etmeyi bir borç bilirim...

Önsöz

Bir gün sanatçı bir dostum “Kitap okumaya hiç vaktim yok... Şöyle pratik çocuk eğitimi kitabı yazsanız da beş-on dakikalık fırsatlarda göz atarak bir şeyler öğrensek” demişti.

Çocuk eğitimi ‘şöyle bir göz atarak’ öğrenilecek şey değildir aslında. Ancak, birçok anne-baba maalesef yoğun koşturmacalar içinde detaylı kitap okumaya fırsat bulamıyor.

İşte bu kitap temel pedagojik bilgileri içermesine rağmen, kısa ve öz olarak ele alındı. Ele alınan başlıklar hemen hemen bütün anne-babaların sorunları arasındaydı. Ki bilhassa da sıklıkla karşılaşılan bu sorunlardan seçmeye çalıştık konuları.

Her konu bitiminde, soru-yorumlara da yer verildi ki, konunun anlaşılmasında kolaylık olsun.

Çocuk eğitimine dair ‘sıkça sorulan sorulara’ cevap vermeye çalıştığımız bu kitap, ebeveynlerin başucu kitabı olmayı hak ediyor.

Uzman Pedagog Adem Güneş
İstanbul, 2014

Çocuklarda Yeme Alışkanlığı



İhtiyaçların bir kısmı doğuştandır.

Bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren kendini gösterir; ki bunlar, 'temel' ihtiyaçlardır.

Doğan her çocukta şaşmaz bir aynılık içindedir, fıtrîdir. Bu ihtiyaçlar, onun yetişkin olma serüveninin temelini teşkil eder. Fıtrî ihtiyaçların karşılanmaması, insanın yaşama devam edemeyeceği anlamına gelir; ölüm ile sonuçlanır.

İhtiyaçların diğer bir kısmı ise, doğuşta yoktur, ancak yaş ilerledikçe ortaya çıkar; ki bunlar 'gelişimsel ihtiyaçlar'dır. Gelişimsel ihtiyaçlar, çocuğun mizacından mizacına farklı zamanlarda ortaya çıksa da, o ihtiyacın varlığı yine fıtrîdir.

İhtiyaçların bir kısmı, yaşamın devam eden dönemlerinde, zorunlu olmadığı halde kişinin alışkanlıklarının birikimi ile oluşan ihtiyaçlardır, ki bunları da 'eklenmiş ihtiyaçlar' veya 'ihtiyaca dönüşmüş alışkanlıklar' olarak adlandırıyoruz. Sondan başlayarak birer örnek vermek gerekirse:

Sigara, bir ihtiyaç değildir. Eğer kişi, bir süre sigara kullanırsa, bu, ihtiyaca 'dönüşmüş alışkanlık hali'ni alır. Başlangıçta ihtiyacı olmadığı halde, kişinin alışkanlığının devamı ile ihtiyaçlar listesine eklenen bir ihtiyacıdır artık.

Cips yemek, kola içmek, alkol kullanmak bir ihtiyaç değildir. Fakat kişi bunlara devam ettiğinde hiç de ihtiyacı olmayan işleri kendinde ihtiyaç haline dönüştürmüş olur.

Listemizi çoğaltabiliriz... Şiddet insanın bir ihtiyacı değildir, ancak şiddet kullanarak kardeşinin oyuncaklarını elde etmeyi öğrenmiş bir çocuk için artık şiddet bir ihtiyaca dönüşmüştür.

Veya televizyon seyretmek, internet ile meşgul olmak, bilgisayar kullanmak bir ihtiyaç değildir, çocuk bu teknolojik gereçlerle uğraşmayı yoğunlaştırdığında, bu yoğunlaşma bir süre sonra onun ihtiyaç listesine eklenmiş olacaktır.

Hangi tür ihtiyaç olursa olsun, giderilmemiş ihtiyaçlar kişiye 'duygusal gerilim' verir. Bu gerilim de kimi zaman saldırganlığa, kimi zaman şiddete yöneltir. Bu açıdan bakıldığında, saldırgan davranışların birçoğu, ihtiyacın önündeki engelleri kaldırmak için masum davranışlardır.

Örneğin, televizyon seyretmeyi alışkanlık haline getirmiş bir çocuk için televizyon bir süre sonra onun ihtiyacı halini alır. Başlangıçta böylesi bir ihtiyacı yokken sonradan gelişen bu ihtiyaç artık çocuğun kişiliğinin bir parçası olmuştur. Kişiliğin bir parçası halini almış bu ihtiyaç karşılanmazsa, insanda gerilim oluşur. Bu gerilim televizyonu seyretmeye engel olan durumu ortadan kaldırmak için kişiyi saldırganlığa iter. Televizyon seyretmeyi alışkanlığa dönüştüren çocuğun annesi "Çok televizyon seyrediyorsun" diye kapatacak olsa, çocuk tepki gösterir, saldırgan davranışlara girişir, ortalığı birbirine katar. Aslında çocuğun bu davranışı gayet masumdur, zira çocuğun bünyesine bir süredir giren televizyon sinyalleri, ses ve ışık efektleri onda bir ihtiyaca dönüşmüş ve çocuk bu ihtiyacını karşılamak için mücadeleye girişmiştir.

Bu genel kuralı, bütün çocuk davranışlarında gözlemleyebiliriz.

O yüzden ebeveynler çocuklarına bir imkân sunarken, sunulan bu imkânın çocuğun gelişiminin bir gereği olup olmadığını hesaba katarak davranmalıdır.

Cips yemek çocuk için bir ihtiyaç olmadığı halde, çocuğunu kırmamak için cips almaya başlayan bir ebeveyn, bir süre sonra alışkanlık halini aldırdığı bu ihtiyacı kesmeye çalıştığında çocuğunun şiddeti ile karşı karşıya kalacaktır.

Konuyu izah için verilen yukarıdaki örnekler olumsuz ihtiyaçlardan oluşsa da, bazı davranışlar vardır ki olumlu ihtiyaç halini alabilir.

Örneğin, çocuk başlangıçta temizlik ihtiyacı duymaz. Ancak, temizliği ve tertibi aile içinde 'aidiyet duygusu ile' kazanan çocuklarda temizlik, tertip, düzen, nezaket bir süre sonra onun ihtiyacı haline gelebilir.

Elleri temiz olmadığında yemeğe oturan çocuk, temizlik ihtiyacını gidermediği için bundan rahatsız olur. Odası tertip ve düzen içinde değilse bundan rahatsız olur. Hatta odasının tertiplenmesine birisi engel olursa, ona karşı tepki gösterir. Düzeni sağlamaya devam

ettirme çabasına girişir.

Gelişimsel İhtiyaçlara Gelince

Bu ihtiyaç türü, doğuştan değildir, ancak çocuğun yaşı ilerledikçe, belli dönemlere eriştikçe 'fıtrî' olarak ortaya çıkar. Giderilmediği takdirde, yine duygularda gerilim oluşturur, bu ihtiyacı karşılamak için kişi bir çaba içerisine girer.

Örneğin, çocuklar 4 yaş civarına geldiklerinde, arkadaş grupları içinde yer almak, kendi yaşıtları ile birlikte olmak ister. Bu çocuğun 'fıtrî' bir ihtiyacıdır. Doğduğu anda böyle bir ihtiyaç yokken, 4 yaşlarına doğru geldiğinde çocuğun duygularında bu tarz bir 'ihtiyaç uyanması' gerçekleşir. Böylece çocuk her yaş döneminde tedrici olarak kendini yetişkin olma serüvenine doğru taşıyacaktır. Dikkat edilirse, bu yaşlarda çocuklar artık evde sıkıldığını ifade etmeye, parkta oynamaya, "Benim de kardeşim olsun" demeye başlar. Bu söz ve davranışlar, onun içinde yeni bir ihtiyaç uyanışının sinyalleridir.

Yine 4 yaş civarında çocuklar büyük bir merak içindedir, eşyayı tanımaya gayret eder, ebeveynine bitmek bilmez bir yoğunlukta "Bu ne?" diye sorular sorar. Bu sorular çocuğun 'gelişimsel ihtiyacıdır' ve belli bir yaş dönemini kapsar. Bu yaş döneminde çocuğun sorduğu sorulara cevap verilirse, çocuk gelişimini sürdürmeye devam eder. Kendisinin dahi bilmediği bir merak hissi ile oluşan bu sorularına cevaplar bulamazsa, hırçınlaşır hırçınlaşır, ebeveynine vurmaya başlar...



Her çocukta yaklaşık aynı yaş dönemlerinde ortaya çıkan 'gelişimsel

ihtiyaçlar'ın genel yaş ortalamasından erken baş göstermesi de, çok geç kalması da bir sorundur.

Örneğin 4 yaşında sosyalleşme ihtiyacının uyanmasını beklediğimiz bir çocuk, 7 yaşına geldiği halde hâlâ çevresi ile iletişime geçmeye yanaşmıyor, hep annesi ile vakit geçirmeye çalışıyorsa, bu bir sorundur. Çözülmesi gerekir. Ya da çocuk 2 yaşından itibaren annesi ile gerçekleşecek olan bağlanma sürecini yaşamadan, anneyi terk etmeye, ona ihtiyaç duymadan başka yerlerde gece yatılı kalmayı arzu ediyorsa, bu da bir sorundur.

Temel İhtiyaçlar Nelerdir?

Çocuğun doğumu ile başlayan ve her çocukta başlangıçtan itibaren aynı olan ihtiyaçlardır. Örneğin, çocuğun güvene ihtiyacı vardır, doğduğu andan itibaren annesi ile birlikte olabildiği kadar güven duygusu gelişir. Eğer anneden erken ayrılırsa kaygılanır, gerilir ve ağlamaya başlar. Çocuğun bu ağıtları, temel bir ihtiyacı olan güven duygusunun engellendiğini, bu engeli kaldırmak için mücadeleye girdiğini gösterir. Anneden erken ayrılan bir çocuk tekrar annesi ile buluşursa, ağıtlar diner. Çünkü temel ihtiyacı giderilmeye devam edecektir.

Bunun gibi, 'yeme' temel bir ihtiyaçtır.

Bu ihtiyaç giderilmezse çocuk gerilir, ihtiyacın giderilmesi için yoğun çaba içerisine girer; ağlamak, tepinmek, kendini sıkmak, saldırmak açlık ihtiyacını giderme çabasıdır.

Yukarıdaki ön bilgilerden sonra çocuğun 'yemek yeme' davranışına biraz daha yakından bakabiliriz.

Yeme Problemi



Yemek temel ihtiyaçtır ve giderilmediği takdirde gerilime sebep olur. Bu ihtiyaç insanı iki şekilde gerer: Birincisi 'açlık'tır. Vücut yemeğe ihtiyaç duyduğunda mide asidi salgılanır, salgılanan bu asit kişiye 'acı' vererek, midede bir yanma hissi oluşturur ve kişiyi yemek yemeye 'zorlar.' Kişi istese de istemese de midesindeki bu yanma hissini durdurmak için yemek yemek zorunda kalır. Yoksa acı içinde kıvranacaktır.

Eğer yemeğin birinci itici gücü olan midedeki yanma hissi, herhangi bir sebepten dolayı oluşmuyorsa, yemek gibi hayatî bir ihtiyacın giderilmesi için ikinci itici güç daha yerleştirilmiştir insan bedenine, işte o 'damak tadıdır.' Meyvelerin, sebzelerin, şekerlemelerin, tatlıların damakta oluşturduğu lezzetin arzu edilmesiyle insan yiyeceğe doğru yönelir.

Temel bir ihtiyaç olan yeme, çocuğu bu iki kıskaç arasında tutarak yaşamın devam etmesini sağlar.

Çocukta, fizyolojik bir sorun yoksa, sistemin mükemmel çalışması beklenir. Acıktıkça acı duyan çocuk acısını bastırmak için yemeğe yönelir, yemek onda damak tadı oluşturur, oluşan damak tadı çocuğun bir sonraki yeme ihtiyacının temelidir.

Peki, yeme problemi olan çocuklar da nereden çıkıyor?

Bu sorunun cevabını yukarıdaki bilgiler arasında bulacağız.

Şöyle ki; fizyolojik bir rahatsızlık yoksa çocuğun açlık hissinin oluşmasını beklemek, çocuğun yemek yemesi için ön şarttır. Henüz midesinde acı verici bir asit salgılama işlemi yoksa, yani çocuk aç değilken yemek yemeye zorlanırsa, böylesi bir zorlama çocuğun yemeğe karşı tepkisinin oluşmasında en büyük etkendir.

Ondandır ki uzmanlar, "Bırakın yemesin" diye tavsiye ediyorlar. Bu söz "İlgilenmeyin" anlamını içermez; aksine, acıkmanın bir ihtiyaç haline gelmesini bekleyin tavsiyesidir.

Yeme alışkanlığında bir ebeveynin en çok dikkat edeceği şey, sisteminin zarar görmemesini sağlamaktır. Ne ağız tadı kaçmalı, ne de mide yanmaları takip edilmeden çocuğa yemek yedirmeye çalışılmalıdır.

Yeme alışkanlığı bozukluğuna derli toplu olarak bakacak olursak; 3Z formülü ebeveynler için oldukça yol göstericidir.

3Z Formülü Nedir?

Yeme alışkanlığında şu 3Z önemlidir:

(1) Zorlama var mı?

Yemek zorla yedirilmez. O bir ihtiyaçtır, ihtiyacın oluştuğu sırada giderilmesi esastır. Çocuğa yemek yemesi noktasında zorlama yapılıyorsa, bu, çocukta karşıt tepkiye neden olur. Yemek, uyku ve tuvalet alışkanlığı aslında kendiliğinden ve fıtrî olarak oluşur. Bunun yanı sıra her insanın yemek yerken aldığı bir tat vardır. Bu tat, ancak sakin ve yavaş yenildiğinde hissedilir. Eğer çocuğa hızlı yemesi konusunda bir zorlama varsa, "Yemeğini çabuk bitir" diye bir baskı yapılıyorsa, çocuk yemeğin bir diğer motivasyon kaynağı olan damak tadını alamaz ki... Zira acele yemek, damak tadının alınmamasının en büyük sebebidir. Aslında böylesi bir zorlayıcılıkla anne-baba çocuğun tat almaktan kaynaklanan ihtiyaç oluşturan sistemini zarara uğratmaktadır.

(2) Zaman uygun mu?

İçinde bulunulan zaman yemek yemeğe uygun bir zaman mıdır? Örneğin, sabahın erken saati çocukların yemek yemeyi hiç sevmedikleri bir zaman dilimidir. Henüz uyku mahmurluğunu üzerinden atamamış bir çocuğun önüne yiyecek-içecek koymak ve "Hadi, çabuk

ye; okula yetişeceğiz" demek, o çocuğun yeme sistemini zarara uğratır. Çocuk için yemek, acıktığı zamandır. Acıkan çocuğu bekletmek, onun yeme ihtiyacını bastırmasına neden olur ki, böylece çocuk artık acıktığında açlığını duymamayı bir alışkanlık haline getirir. Yemek yemeden saatler geçirebilen bir çocuğun davranışı, midedeki acıyı bastırmayı öğrenmiş olmasının sonucudur. Bu yüzden erken yaşta çocuğu öğüne alıştırmak yanlış bir davranıştır. Çocuklar 4 yaşına kadar öğün ile değil, ihtiyaç ile yemek yemelidir. Ancak dört yaşından sonra adım adım öğün sistemine geçmelidir.

Çocuğun ihtiyacı olmadığı abur cubur yemesi, bir sonraki öğün saati geldiğinde yemek yememesi anlamına geleceği için, öğün aralarında abur cubur yenmemesine özen gösterilmelidir. Özellikle yemekten önceki 1 saat diliminde sağlıklı da olsa yiyecek tüketilmemesi gerekir ki, ana öğün için açlık oluşsun.

(3) Zemin müsait mi?

Zemin ile kastedilen, çocuğun o andaki ruh halinin yemek yemek için müsait olup olmamasıdır. Mesela az önce annesi tarafından bağırıp azarlanan bir çocuk, az sonra "Hadi otur yemeğini ye" diye sofraya davet edilse, çocuuğun yemek yemeye tepkili olması kaçınılmazdır. Veyahut arkadaşları ile oyunun en heyecanlı yerindeyken, oyuna dalmış olan çocuğun yemeğe davet edildiğinde, yemek yememesi gayet doğaldır.



Bunun yanı sıra, önemli bir ayrıntıdan daha bahsedecek olursak; çocukta yeme düzeni, ancak yeme kültürünün bir sonucudur. Sadece

karın doyurmaya odaklanmış yemeler, çocuğun bir süre sonra yeme düzeni oluşturmasının önündeki en büyük engel olur. Çocuğun ailesiyle birlikte oturduğu yemekte, sohbet etmeyi, kendini ifade etmeyi, konuşmayı gerçekleştirmesi gerekir. Çocuk, yemeği ailesi ile buluşup keyif aldığı bir ortam olarak tanımalıdır. Kısa süreli bir araya gelmeler ve herkesin karnını doyurup kalkması şeklinde oluşturulan yemek atmosferi çocuk gelişimine uygun değildir.

Dahası, yemek sırasında çocuğun sorguya çekilmesi, sürekli eleştirilmesi, ebeveynin kendi paylaşımlarını yapması gerekirken, "Okulda bugün ne oldu? Anlat hadi" denilmesi yeme zemininin uygun olmadığının işaretidir.

Ayrıca, yemek masasının göze hitap etmesi, yiyecekler yan yana sıralanırken renk uyumuna dikkat edilmesi; mesela, salata tabağı hazırlanırken kullanılan malzemenin damak zevkine uygun seçilmesi, renk uyumuna özen gösterilmesi yeme alışkanlığının keyifli bir hale dönüşmesine neden olur.

Çocuğa Damak Tadı Sunmak Gerekir mi?

Ebeveynler çocuklarının her tattan besin almalarını arzu ederler. Damak tadı oluşturmadan, öylece çocuklarının kendi kendilerine yemesini temin etmeye çalışırlar. Ancak burada küçük bir ayrıntıya dikkat edilmezse, böylesi bir istek çoğu defa hayal kırıklığı ile sonuçlanır.

Şöyle ki, çocuğun damak tadının anne sütünden başlamak üzere en az uyarandan çok uyarana doğru adım adım gerçekleşmesi gerekir. Bu şu anlama gelir; eğer çocuk tadı, tuzu, lezzeti çok olan yiyeceklerle erken yaşta tanışırsa, örneğin, damak tadı az olan sebze yemeklerine ilgi göstermeyecektir. Anne sütünün tat oranını sıfır kabul edip, azalan tat oranı ile tat sınırı artırılmalıdır. Burada bir ayrıntıdan daha bahsetmek gerekir ki; insan gıdalarının kendine has bir tat sınırı vardır. Bu sınır aşıldığında da çocuklarda yeme bozuklukları görülür. Örneğin cipsler; aşırı yağ, tuz, baharat ve uyaranı çok kimyasal katkı maddeleri barındırır. Çocuk damağı, bu kadar çok uyaran ile tanışırsa, onun için sebze yemeği itici hale gelecektir.

Çocuğa yemek alışkanlığının kazandırılması için, damak tadını uyaran gıdaların adım adım tercih edilmesi önemlidir. Ancak bu uyaran hiçbir zaman doğal gıdaların sahip olduğu tat eşiğinin ötesine geçmemelidir.

Televizyon İzlerken Çocuğa Yemek Yedirmek Doğru mu?

Çocuğu televizyonla oyalayarak yemek yedirmek çöp kovasına atık çöpler atmak gibidir. Çocuğa televizyon izlerken yemek yedirmek onun damak tadını duyamamasına neden olur. Damak tadı ise çocuğun yemek yemesi için itici bir güçtür. Bu gücü devreden çıkartmak demek, çocuğun yemeğe karşı tepki vermesi demektir.

Çocuk acıktığını hissediyor ve damak tadını alabiliyorsa yemeğe karşı ilgili olur.

Ödül ve Ceza ile Yemek Yedirsek Olmaz mı?

Çocuğun sevdiği bir şey, 'yemek yeme'si adına kullanılırsa, bu doğru bir davranış olmaz. "Yemeğini yersen, sana çikolata vereceğim" denilirse, çocuk o çok istediği şeye erişmek için yemeğin lezzetini kaçırır. Hızlı yer ki istediği şey gerçekleşsin.

Böylesi yöntemlerle ebeveynler çocuklarının o anlık yemek sorununu çözdüklerinde rahatlıyorlar. Halbuki, yemek yeme alışkanlığına anlık çözümlerle yaklaşmamak gerekir.

"Yemeğini yersen, parka çıkartacağım seni."

"Yemeğini yersen, oyun oynamana izin vereceğim" gibi koşullandırıcı sözler yanlıştır.

Cezaya gelince; çocuğa "Yemezsen kızarım sana" demek, "Yemeğini yemezsen, kardeşin yer" diye tehdit oluşturmak, çocuk terbiyesinde kullanılabilecek yöntemler değildir. Zorlamalar ile çocuğun anlık yemek yemesi sağlanmış olsa bile; uzun vadeli bakıldığında yemekten bıkmanın ve yemeğe karşı olumsuz duygular beslemenin bu davranışlarla oluştuğu da bir gerçektir.

Soru-Yorum

Çocuğum yemek yemiyor, ne yapmam lazım?

Tek zorlandığım nokta, çocuğuma yemek yedirmek. 10 aylıktan sonra çocuğumun iştahı azaldı. Bir ara tamamen kesildi. Bu aralar diş de çıkartıyor. Nedeninin bu olduğunu düşündük ama; aç kalması, fazla yememesi beni çok üzüyor. Gelişimi normal, fakat bana hep aç gibi geliyor. Zorla yemek yediriyorum. Ne yapmam lazım?

Yemek konusunda baskı yapılan çocuklar, yemek yemez!

Satır arasında "Çocuğumun gelişimi normal ama, sanki bana açmış gibi geliyor" diyorsunuz. Bundan dolayı çocuğunuzun üzerine çok gidiyor olabilir misiniz? Belki de çocuğunuz üzerine düşülmesinden dolayı tepki gösteriyordur. Size bir sır vereyim; anne-babalar çocukları için iki konuda gereksiz yere heyecana kapılıyorlar: *Bunlardan biri, çocukların uykusu, diğeri de yemek yemesidir.* Bunlar siz istemeseniz de çocuğun bünyesinin bir ihtiyacıdır. Eğer siz bu ihtiyacı baskıya dönüştürürseniz, çocuğunuzun davranışlarını yönetmeye kalkarsanız; işi iyice çıkmaza sokarsınız. Biraz bekleyin; çocuğunuzun gelişimi yolunda gidiyorsa, acıkmasına fırsat verin ki yemeğini acıktığında yesin. Merak etmeyin, kimse aç kalmaz.

Çocuğuma sağlıklı yiyecekler yedireyim diye uğraşırken...

Eşim ve ben yediklerimizle içtiklerimizin katkı maddesiz ve doğal olması hususunda dikkat ediyoruz. Kızımıza da çikolata, dondurma tarzı hiçbir şeyi yedirmiyoruz. Olabildiğince evde kendimiz yapmaya çalışıyoruz. Başka çocuklarla bir araya geldiğinde, çocukların elindeki abur cubura bakıyor. Bu benim içimi çok yaralıyor. Yeri geliyor o da yemek istiyor. Bu durumda ne yapacağımızı bilemiyoruz. Görüyorum; canı çekiyor, tadını merak ediyor, ama vicdanım da yedirmeye el vermiyor. İki vicdan azabı arasında sıkışıp kalmış durumdayız. Bize bir tavsiyeniz olursa, çok seviniriz.

Doğal gıdalar tercih ediyorsanız, bu alışkanlığınızdan vazgeçmeyin.

Çocuğunuza sağlıklı bir yaşam sunma çabanız takdir edilecek bir davranış. Keşke doğal yaşam bu kadar zor olmasa da, her anne-baba çocuğunu doğal gıdalarla büyütse. Zira çocuğun tükettiği gıdalar, onların fiziksel gelişimine katkı sağladığı gibi ruh durumunu da etkiliyor. Gelişen teknoloji bize topraktan doğal olarak çıkan değil, sentetik yöntemlerle üretilmiş gıdaları sunuyor. Siz en doğal besinlerle çocuğunuzu beslemek için çaba sarf ederken, konu komşunun içerisinde bol katkı maddeleri ile tatlandırılmış, renklendirilmiş yiyecekler çocukların ilgisini çekiyor. Karşısındakine bakıyor, ağzı sulanıyor. Bir yandan canı çekiyor yemek istiyor, diğer yandan da onu en sağlıklı şekilde yetiştirmek isteyen bir ebeveynin koruyuculuğu arasında kalıyor. Ama size şunu tavsiye edeyim, eğer böyle bir

yola girdiyseniz ve çocuğunuzun sağlığı için doğal gıdalar tercih ediyorsanız; bu alışkanlığınızdan vazgeçmeyin, kararlı olun. Doğal gıdalarla beslenmek sadece biraz zahmetli ve zaman alır. Ama bu yorgunluğunuza değer. Eğer sevecen bir kararlılık içinde ve alternatiflerini de sunarak çocuğunuzu bu yolda yürütürseniz, sizden sonrakilere güzel bir miras bırakmış olursunuz.

Yemek yedirirken çok sıkıntı çekiyoruz, bize bir çözüm söyler misiniz?

Ben çalışan bir anneyim. Oğlum doğduktan 6 ay sonra işe geri dönmem gerekti. Her ne kadar çalışıyor olsam da 2 yaşına kadar anne sütü verdim. Sütü keseli 2 hafta oldu, fakat hâlâ öğünlerini yemiyor. Su dışında başka hiçbir içecek almıyor, süt de dâhil... Doktora götürdüm, vitamin ve kan şurubu verdi. Onları da belli süre alıyor, yemek yemeye başlıyor ama sonra hem yemek yemeyi hem de ilaçları içmeyi reddediyor. Gündüz anneanne bakıyor, o da aynı durumdan muzdarip. Açıkçası ne yapacağımızı bilemiyoruz.

İş yerinizden izin alın ve çocuğunuza annesini geri verin...

Muhtemelen çalışan bir anne olmanın zorluğunu yaşıyorsunuz. Henüz ayrılma dönemi gelmeden çocuklar annelerinden ayrı kalmaya başladıklarında canları sıkılır, duygu durumları değişir, huzursuzlanırlar. Bu huzursuzluğun ilk uğrak yeri de yemek olur maalesef. Bu durum bir bağlanma problemini işaret ediyor. Eğer çocuğunuzun beslenmesi ilaç ile desteklenmesi gereken bir noktaya gelmiş ise, bir süreliğine işinize ara vermenizi ve oğlunuzla 'yeniden bağlanma' sürecine girmenizi tavsiye ederim. Onun yanında olun. Onunla kaliteli vakit geçirin. Göreceksiniz sizinle olmanın keyfi onun iştahını da açacaktır.

"Yemek yemezsen üzülürüm" diyorum; bu, yanlış mı?

Oğlum 2,5 yaşında ve yemek yememe sorunu var. Ek besinlere geçtiğimizden beri normal bir şekilde yemek yemiyor. Biz de yemeyince, "Yemezsen üzülürüm, ağlarım ya da yemezsen kaldırıyorum" dediğimizde, dayanamayıp yemek istiyor. İçimden bir ses ona haksızlık ettiğimi, onu incittiğimi söylüyor. Sanki ona baskı yapıyormuşum gibi geliyor. Böylesi bir

tutum oğlumun kişilik gelişimine zarar verir mi?

Çocuğunuzu kendi duygularınızla tehdit etmeyin.

Hiç lafı uzatmadan söyleyeyim; böyle davranarak çocuğunuzun benliğine zarar verirsiniz. Zayıflar içsel gücü. Çocuğunuz bir süre sonra direnme gücünü ve iradesini başka alanlarda da kullanmakta zorluk çekebilir. Hiçbir anne-baba kendi duygularını kullanarak bir davranış kazandırmaya çalışmamalıdır. Yemek yemeyen bir çocuğun durumu mu daha kötüdür, anne-babasının tehditleri ile yemek yiyen çocuğun durumu mu? Çocuk aç kalsın, ama kişiliğine zarar verecek böylesi bir durum yaşamasın daha iyi!

Çocuğum akranlarına göre çok kilolu.

Herkes yemek yemeyen çocuktan şikâyet eder. Ben de kızım çok yemek yiyor diye, endişeliyim. Kızım 11 yaşında olmasına rağmen yaşıtlarından 10 kilo fazlası var. Yemekten uzak tutamıyorum. Tatlı yemeden duramıyor. Diyet yapalım dedik, yaşı henüz küçük olduğu için uygulayamıyor, ne yapacağımızı şaşırdık. Annesi de kilolu acaba annesine çekmiş olabilir mi?

Annenin yemek alışkanlığı, çocuğun da yemek düzenini etkiler.

Öncelikle bir hekimle görüşüp, kızınızın kilo almasının bir fizyolojik sebebi olup olmadığına bakın. Belki bu kilolar hormonal yapıda bir bozukluğun habercisidir. Belki de şeker gibi bir hastalığı vardır da fark edememişsinizdir. Psikolojik faktörlerden önce fizyolojik tetkikler yapılmalıdır. Eğer hiçbir şey çıkmaz ise, genetik olma durumunu bir tarafa bırakıp, psikolojik etkenlere bakmak lazım.

İlk olarak çocuğunuzun yemekten keyif aldığını düşünebilirsiniz. Bu keyif alma hali ne zamanlar oluşuyor bunu bir liste halinde yazın. Örneğin okuldan geldiğinde doğrudan çikolataya yöneliyor mu? Veya akşam yatmadan önce mutlaka birşeyler atıştırdığını mı görüyorsunuz? (Bu takdirde evde bir yeme düzeninin olmadığını düşünebilirsiniz) Ya da, canı sıkıldığında mı yemeğe yönleniyor? (O zaman canını sıkan etkenleri azaltarak yeme alışkanlığının değişmesine destek olabilirsiniz.) Yahut, genellikle sağlıklı gıdalar yerine damak tadı yüksek, kimyasal gıdaları mı tercih ediyor? (Cips, şekerleme,

gazlı içecekler vs.)

Böylesi bir durumda yapacağınız şey; kimyasal içerikli gıdaları tek tek, doğal gıdalar ile yer değiştirmeye çalışmanız. Her bir gıdaya karşı adım adım doğal gıdalar tercih etmeniz. Örneğin, şeker tüketen çocuklar için, evde hazırlanmış dondurmalar veya şekeri yüksek olan gıdalar; kiraz, muz, kayısı vs., tuzlu ve acılı cipsleri tercih eden çocuklar için evde hazırlanmış patates kızartması gibi adım adım besinlerin yer değiştirilmesidir. Çocuğu doğrudan diyete başlatmak, alternatifsiz bırakarak zararlı gıdalardan geri bırakmak doğru olmaz.

Son olarak, eğer anne de kilolu ise, genetik olarak anneye çektiğini değil, anne ile birlikte yeme alışkanlığının düzensizliğine ve sağlıksızlığına dikkat edin.

Zira annesi kilolu çocukların kilolu olma ihtimalinin yüksek olması, annenin kendi yemek düzenini çocuğa da aktarmış olmasından kaynaklanır.

Çocuklarda Uyku Düzeni



Uyku, direnilmesi zor bir ihtiyaç halidir. Öyle ki, açlığa dayanılır, uykusuzluğa direnilemez!

İster çocuk olsun ister yetişkin, uykusuzluğa tahammül edemez.

Böyle olduğu halde birçok ebeveyn çocuklarının geç uyuduklarından, sabah uyanmadıklarından yakınır. Burada bilinmesi gereken en önemli ayrıntı; ebeveynler çocuklarını uyutmaya zorladıkça çocuklarının direneceklerdir. Zira zorla uyku olmaz!

Ebeveynler uykuya zorlamak yerine uyku zemini hazırlamalılar.

Uyku zemini hazırlayabilmenin ön şartı, çocuğun gün içinde duygusal doyumsamalar yaşamış olmasıdır. Birçok çocuk günün son bulmasını istemediği gibi, anne-babasıyla biraz daha vakit geçirmek ister. Bunun sebebi, gün içinde onlarla yeterince duygusal yakınlık kuramamış olmalarıdır. Çocuk ruhsal doyuma erişmedikçe, uykuya direnecek, bu ihtiyacını karşılamak için ebeveynini zorlayacaktır.

Günümüz çocuklarının ebeveynlerine ulaşmasına engel olan birçok faktör var; geç saatlere kadar ebeveynlerin çalışması, televizyon alışkanlığı, akıllı telefonlar, işin eve getirilmesi gibi birçok faktör çocuğun anne-babası ile ruhsal doyuma erişmesine engel faktörlerdir.

Bunun yanı sıra, çocuğu ile gün boyu birlikte olduğu halde, çocuğuna yetemeyen, onun duygularına erişemeyen anne-babaların çocukları da aynı durumdadır. Bir türlü günlerini bitirip yatağa uzanmak istemezler.

Çocuğun uykuya direnci sadece bu olumsuzluklardan kaynaklanmaz. Örneğin yaşama sevinci ile dolu olan, cıvıl cıvıl bir

mizaca sahip çocuklar da günü sonlandırmak istemezler. Bu çocukları yatağa zorlamak yerine, yatak odasında son saatleri geçirmek, onların uykuya dalmaları için kolaylaştırıcı bir faktör olur. Ayrıca bu cılvıl cıvıl çocuklar ebeveynleri yatmadan kendileri de yatmazlar. Çocuklu anne-babalar, günlerini sonlandırmayı, istirahate çekilmeyi bilmelidir ki, çocuklar da istirahate çekilebilsin.

Hangi Sebeplerle Çocuk Uykuya Direnir?

Genel olarak baktığımızda uyku sorununu şu başlıklar altında toplayabiliriz:

(1) Uykusu gelmediği halde, anne çocuğu uyutmaya çalışırsa, çocuk uykuya direnir

Çocuk, uykusu geldiğinde, uyur. Erken ya da geç uyuması için zorlanan çocuk, bu baskı karşısında direnç gösterir. Aslında, çocuk rahat bırakıldığında, gün içinde zaten yorulacak ve o yorgunluğun etkisiyle de uykuya dalacaktır. Uyku, vaktinde olursa keyif verir, dinlendirir.

(2) Anlatacakları olan çocuk uyumak istemez

Çocuklar, gündüz yaşadıklarını anne-babalarına anlatmaktan keyif alırlar. Zaten her şeylerini dolu dolu paylaşacakları başka da kimseleri yoktur hayatlarında. Ne eşleri vardır, ne de iş arkadaşları... Böylesi fırsat veren ve yavrusunun içindeki kelimelerin boşalmasına yardımcı olan anne-babanın çocuğu uykuya daha rahat geçer. Etkin bir dinleme ile çocuğunun kelimelerinin boşalmasına destek vermemiş bir ebeveynin çocuğu uykuya karşı direnç gösterir.

(3) Uykudan korkma durumu

Yenidoğanlar uykudan korkar. Uyku bebeklerin daha önce tecrübesinin olmadığı bir ruhsal değişikliktir. Bebekler iç dünyalarında oluşan bu 'uyku' haline yabancıdırlar. Uyku hali onları kaygılandırır. Kendilerini bırakmak istemez, ayakta kalmak için çaba sarf ederler. Çocuğun yabancılık hissettiği bu duygular annenin çocuğun yanına uzanması ve ona güven vermesi ile kolaylıkla aşılabilir. Yenidoğanlar, uyuma esnasında anneleriyle teselli

buluyorsa korkudan kurtulurlar.

(4) Çocuğun fiziksel durumu uykuya geçiş için önemli

Her türlü ihtiyacı giderildiği halde, yatağa yatırıldığında ağlayan çocuğun ihtiyacı tamamen bitmiş demek değildir. Çocuğun gün içinde hareketliliğinden kaynaklanan eklem ağrıları, kas ağrıları, boyun ve kol ağrıları onun kaliteli uykusuna tesir eder. Sızılar uykuya dalmayı zorlaştırır. Bunun yanı sıra küçük çocuklarda, kemik ve eklem yerlerinde uzama varsa, ki eklem yerlerindeki uzamalar, midedeki gazlar, diş çıkartmalar, açlık gibi fizyolojik etkenler de uykuya geçişi zorlaştırır.

(5) Yalnızlık ve karanlık korkusu

Günümüz çocuklarının birçoğunun çok yoğun bir şekilde gece korkuları yaşadıkları bir gerçektir. Gün içinde seyrettikleri filmlerdeki şiddet, haber programlarında duydukları felaketler, ölümler, dünyanın yaşanmaz bir yer olduğu iması ile yapılan programlar... Hırsızlıklar, cinler, şeytanlar çocuğun uykuya girmesine engel olur. Hiçbir çocuk yok ki, bir ölüm sahnesini televizyonda izlesin de, gece korkusuzca yatağa girebilsin. Bu ancak duyarsızlaşmaya başlayan bir çocuk davranışıdır. Böylesi bir ruha sahip çocuk belki doğrudan korkularından bahsetmese de, içindeki âlem onun yalnız yatmasına engel olabilir.

Bunun yanı sıra, anne yatağından erken ayrılan, yine 2 yıl boyunca emme refleksinin devam ettiği süreçte anneden ayrılan çocukların da 6-7 yaşından sonra yalnız yatmaya karşı direnç gösterdikleri de bir gerçektir.

Anne-Babanın Uyku Düzeni Çocuğa Tesir Eder mi?



Hiçbir çocuk evde yaşamın devam ettiğini bile bile uyumaya razı olamaz. Bu noktada dikkat edilecek hususları şöyle sıralayacak olursak:

(1) Anne-babaların uyku saatleri ne kadar düzenli ise, çocuğun da uyku düzeni o kadar sağlıklı olacaktır.

(2) Okul çağındaki çocuklar, anne-babasıyla iletişimini yarıda bırakıp uyumaya gitmek istemezler. Ebeveynler, çocukları ile birlikte istirahate çekilmelidir. Gerekirse eşleri ile baş başa kaldıkları saati oturma odasında değil; kendi odalarında geçirmelidirler.

(3) Anne-babasıyla coşku içerisinde iletişim kuran çocuk hemen uyumak istemez. Uykuya dalmadan önce özel olarak ilgilenilen, masallar, hikâyeler anlatılan veya okunan, hatta kendisiyle sohbet edilen çocuğun kendisini uykuya teslim etmesi kolaylaşır.

Çocuklar Neden Gece Ağlayarak Uyanır?

4 yaşından önceki dönemde çocuk gece kalkıp bağırarak ağlıyorsa, anne-baba yanına gittiği halde çocuğu teselli edemiyorsa, aksine çocuk daha da hırçınlaşıyorsa, buna gece terörü diyoruz. Sorunun

kaynağını bulmada aşağıdaki sorular rehberlik edebilir:

(1) Anne ile çocuk bağlanması nasıl?

Gece terörünün en büyük sebebi, anne ile kopmadır. Çocuk annesiyle yakınlığında bir sorun yaşarsa, gece kâbusla uyanır. Çocuk kendisini annesinden uzak hissediyorsa, duygusal bir bütünlük kurmada zorlanıyorsa, gece terörü görülür.

(2) Çocuk yalnız yatmaya kademeli olarak alıştırıldı mı?

2 yaşına kadar annesinin yanında aynı yatakta, ten tene, göz göze yatan çocuk, annesinin kokusunu her an hisseder; böylece güvenle kendisini yatağa bırakabilir. Emme dönemi tamamlanıp, çocuk annesinin yatağından kademeli şekilde ayrılırsa—2-4 dört yaş aralığını kendi yatağında, ama annesine yakın ve yine annesiyle aynı odada geçirdiyse—bir sonraki adım olan çocuğun kendi odasına geçişi, kolay olur. 3,5-4 yaşına geldiğinde rahatlıkla odasında kendi başına yatabilir. Bu süreç doğru yönetilmezse, çocuk erken yaşta anne yatağından uzaklaştırılırsa, bu durum gece terörüne sebep olabilir.

(3) Televizyon çocuğun yaşamında nerede duruyor?

Çocuk gün içinde ne yaşıyorsa gece rüyasındadır. Sakin, huzurlu bir gün geçiren çocuğun dinlenmesi de o denli sakin olacaktır. Televizyon seyreden bir çocuk, yoğun dürtü alıyor demektir. Televizyon hem ses, hem ışık, hem de yaydığı radyasyon ile çocuğa bitmek bilmez bir dürtü verir. Çocuk böylesi bir dürtüselliği bırakıp uykuya daldığında, gündüz aldığı tüm dürtülerin tesirini yaşayacaktır. Anti parantez; televizyonda seyrettiği programların içeriğinin çocuğa uygun olmaması ayrı bir sorun! Uygun olan programlar bile yukarıda saydığımız sebeplerden dolayı gece terörüne sebep olabilir. Bu itibarla, 4 yaşından küçük çocukların televizyon izlemeleri doğru değildir. 4-6 yaş aralığındaki çocuklar ise 15'er dakikayı geçmemek koşulu ile günlük iki çocuk programı izleyebilirler.

Gece Terörü Yaşayan Çocuklara Nasıl Davranılmalı?

Gece terörü yaşayan çocuk zorla uyandırılmaz. Tokat atılıp

kendisine getirilmez. Gece terörü yaşayan çocuklarda böylesi davranışlar çocuğun ruh sağlığını tehlikeye atabilir. Ani uyanmak, korkuya bağlı travma oluşturabilir.

Gece terörü yaşayan çocuğun kendisinin uyanmasını beklemek gerekir. Uyandıktan sonra ona sarılmak, teselli etmek, onun korkudan arınması ve uykuya daha rahat dalabilmesi için yanında bulunmak gerekir.

Ve en önemli kalıcı çözüm ise; anne-çocuk bağlanmasının gerçekleştirilmesidir.

Sallayarak Uyutmak Doğru Bir Yöntem mi?

Sallayarak uyutmak çocuğu sersemleştirir. Çocuğun sallama sırasında algı gücü düşer. Bu sırada hipnoz oluyor gibi kendini kaybeden çocuk uykuya geçer.

Zaten sallayarak uyutulmaya alışan çocuklar, bir süre sonra normal uykuya geçmekte zorlanırlar.

Ancak, hızlı olmamak kaydı ile, ve çocuğun başı değil, fakat bütün vücudu çok hafif, ritmik şekilde pışpışlanırsa bunda bir mahsur yoktur.

Soru-Yorum

Çocuğumu kendi başına uyumaya nasıl alıştırabilirim?

7 aylık bir kızım var. Gece uykuya ilk geçişi emerek oluyor. Geceleri uyandığında da hep emmek istiyor. Artık kendi kendine uyumasını istiyoruz. Okuduğum bazı dergilerde "Ağlatarak uyku alışkanlığı kazandırabilirsiniz" deniyor. Bu yöntemi denedim, ama çok ağlıyor, yine de uyumuyor. Kendi başına uyumaya nasıl alıştırabilirim?

Ağlatarak uyutmak, anne-çocuk bağını zedeler.

7 aylık bir çocuğun yeri annesinin yanıdır. Onu kendinizden ayırmayın, ağlatarak uyutmaya çalışmayın. Çocuk ağladıkça, annesini yanına çağırır. Anne bu çağrılara karşılık vermezse, çocuk ile anne arasındaki duygusal bağ zarara uğramaya başlar. Çocuğun güveni azalır, ki bir çocuk ile anne arasındaki en önemli şey, güven hissidir.

Ses ile uyutmak doğru mu?

10,5 aylık oğlum radyo gibi bir ses eşliğinde uyumaya alıştı; sorun olur mu?

Dışarıdaki sesleri takip eden çocuğun, derin uykuya geçmesi zor olur.

Çocuk eğer dışarıdan gelen birtakım seslerle uyumaya alışırsa, o zaman derin uykuya dalmada güçlük çeker. Zihni her an dışarısıyla etkileşim içerisinde olan çocuk, kendi içerisinde derinleşip, REM dediğimiz, derin uykuya dalmakta zorluk çeker. Oysa o derin uyku kişiyi dinlendirir, rahatlatır. Uyku, insan ruhunun en önemli besin kaynağıdır.

Uykuda eksik kalan kişi hırçın, agresif ve huzursuzdur.

Tavsiyem; çocuğu sessiz ve ışıktan arınmış bir odada yatırın.

Kızım gece yarısı uykusunda ağlamaya başlıyor, kendisini yerlere atıyor. Uyandıramıyoruz. Ne yapalım?

Biri 40 günlük, diğeri 21 aylık iki kızım var. Büyük kızımda akşamları uyku rutini oluşturdum, saat 9.30'da yatıyor. Anne sütünden erken kestiğim için onu kucağıma alıp öpe koklaya uyutuyorum. Yaklaşık 4 saat sonra uykusunda ağlamaya başlıyor, bazen kendisini yerlere atıyor, uyandıramıyoruz. Kucağımıza gelmiyor, sakinleştiremiyoruz. Ne tavsiye edersiniz?

Gece uyanmaları duygusal yoksunluktan olabilir.

İki çocuğunuz arasındaki yaş farkı çok az. Büyük kızınız henüz duygusal ve ruhsal gelişim dönemini tamamlamadan küçüğünüz dünyaya gelmiş. Anne sütünden yoksun kalmış. Muhtemelen siz küçük kardeşi ile ilgilenirken büyük ilgisiz kalıyor.

Gece uyanmalar ve çılgınca ağlamalar çocuğun iç düzeninin henüz oturmadığının bir işaretidir—eğer fizyolojik bir neden yoksa,—bu yaştaki gece ağlamaları anne-çocuk bağlanmasındaki soruna işarettir.

Size tavsiyem; doğal bir anne olmaya çalışın. Çocuklarınızın ikisini de yanınıza alın ve onlarla uyuyun. Büyük kızınızı ihmal

etmeyin. Eğer doğal bir anne olur, çocuklarınızın duygularını anlayabilir ve vaktinde karşılık verebilirseniz, birçok sorun kendiliğinden çözülecektir.

Oğlum gece yatağından kalkıp yanımıza geliyor. Niye böyle oluyor?

Oğlum (7 yaşında), gece uyanıp yatağından kalkıp yanımıza geliyor. Ve yanımızda yatıyor. Oğlum ne zaman bu huyundan vazgeçecek? Niye böyle oluyor?

Çocuğunuzu yanınıza almayın, ama onun yatağında yatın.

Anne yatağından erken ayrılmış çocukların, genellikle 6-7 yaş civarında, değişik bahanelerle yeniden ebeveyn yatağına döndüklerini gözlemliyoruz. Bir bakıma, çocukluk yıllarında doyumsayamamış olduğu hisleri alma çabasıdır, diyebiliriz buna. Eğer bu cümleler size tanıdık geliyorsa, çocuğunuzun bu ihtiyacını karşılamayı hedef edinin. Ancak çocuğunuzu yanınıza almayın, onun yatağına siz gidin, 6 hafta kadar bir süre kendinizi ona verin; anne duygusuna doysun! Bu süre en çok 6 hafta olabilir.

Eğer çocuğunuz zayıf benlik yapısından değil de, korku veya hastalıktan dolayı yanınıza geliyorsa, onu anlayışla kabul edin. Yatağınıza almayın, ama onun teselliye ihtiyacı olduğunu düşünerek, onun uyuması için yanına geçin. Uyuyuncaya kadar yanında kalıp kendi yatağınıza dönün. Eğer her iki durumda da sorunu sükûnetle geçirirseniz, bir alışkanlık veya duygusal yoksunluk oluşmadan çözmüş olursunuz.

Anne yatağından kovulan, annenin reddedişi ile odasına kırgın dönen çocuklarda duygusal yoksunluklar oluşacağını unutmayın!..

Bebekle aynı odada yatmak, aile mahremiyetine uygun mu?

Ben yurt dışında yaşıyorum. Hem buradaki uzmanların tavsiyesi, hem de okuduğum kitapların etkisiyle, kızım 6 aylık olmasına rağmen odasını ayırdık. Kızım geceleri çok sık uyanıyor, sebebi bu olabilir mi? Ayrıca aile mahremiyeti

konusu da eşimle kafamızı karıştırıyor. Çocuğun anne-babasıyla aynı odada bulunması sakıncalı değil mi?

Eşler çocuk sahibi olmanın sorumluluğu içinde olmalı.

Kızınızı 6 aylıkken yanınızdan ayırırsanız, anne ile güvenli bağın oluşmasını zora sokmuş olursunuz. Yurt dışında böylesi bir çocuk modeli çok da kötü sayılmadığı için onlar bunu uyguluyorlar. Her kültürde çocuk yetiştirmedeki hedef farklı olacağı için başka bir kültürün tarzını almak size uygun olmayabilir. Yurt dışında genellikle, bireysel çocuk yetiştirme tarzında bir model uyguladıkları için ebeveynler çocuklarını daha erken yaşta yanlarından ayırt etmeye çalışıyorlar.

Eğer bireysel bir çocuk yetiştirmek istiyorsanız, o takdirde bu tarz bir uygulamayı seçebilirsiniz. Eğer bireysel değil, kollektif bir çocuk olsun diye çabanız varsa sizinle uzun yıllar devam edecek bir bağın olmasını ve kopmamasını arzu ediyorsanız, o takirde çocuğunuzun ilk iki yıl sizden kopmamasına gayret sarf edin. Yani çocuğun ilk 2 yıl anne ile bağlanma sürecinin tamamlanmasını beklemelisiniz.

Çocuğun ebeveynin yatağında iki yıl yatmasıyla 'mahremiyet' ile ilgili endişenize katılırım.

Zira bir ebeveyn çocuğu uyukuda dahi olsa kendi özel yaşamını bir başkasının yanında sergilemeyi arzu etmez. Çocuğunuzla birlikte uyumanızdaki kastımız da bu değil zaten. Çocuğunuzu bir süreliğine yanınızdan uzaklaştırabilir, uyurken ayrı odaya koyabilir, daha sonra yanınıza tekrar alabilirsiniz. Veya evin her tarafının size ait olduğunu da unutmayın...

Çocuklarda Dil Gelişimi



Çocuklarda dil ‘edinimi’ doğdukları andan itibaren başlar.

Daha birkaç günlük çocuk, işittiği her bir sesi, hafızasına kaydeder. Benzer sesler duydukça kendi de o sesleri çıkartmak için çaba harcar.

Çocuğun dil ediniminde iki hafızası vardır. Birincisi; pasif hafıza ki, her duyulan sözcük buraya kaydolur. Pasif hafızaya kaydolan sözcükler 6 ay boyunca kullanılmaya devam edilirse, bu kayıtlar ‘aktif hafıza’ya aktarılır. Aktif hafıza, çocuğun tekrar etmeye dönük hafızası demektir. Örneğin çocuk, sürekli olarak ‘anne’ kelimesini duyuyorsa, babası kendisine her yakınlaştığında anlaşılır bir sesle “baba” diyorsa, çocuk bu sözcükleri 6 ay boyunca duyduğunda artık kullanılmak üzere aktif hafızasına aktarır.

Bu nedenle, çocuğun ilk kullanacağı sözcükler en çok duyduğu sözcükler olacaktır.

Dil öğrenme, işitmenin bir devamı olduğu için, uzmanlar anne-babalara “Çocuklarınızla bol bol konuşun” diye tavsiyelerde bulunur. Çocukla ne kadar çok konuşulursa, kelimeler ne kadar düzgün bir şekilde telaffuz edilirse, konuşma o derece güzel olur.

Gecikmiş Konuşma Nedir?

Gecikmiş konuşma, çocuğun konuşmaya başlama yaşının kendi yaşıtlarından geride olmasıdır. Gecikmiş konuşmanın birçok sebebi olabilir:

(1) Fiziksel sebepler;

• Doğum öncesi veya doğum sırasında beyinde veya sinir sisteminde oluşan bir sorun.
• Ağız, damak ve dudak yapısındaki bozukluk.
• Dilin işlevselliğinin çeşitli fizyolojik sebeplerle zorlanarak yerine getirilmesi.

(2) Birinci maddede sıraladığımız aksaklıklar yoksa, o takdirde çocuğun sağlıklı olmayan bir iletişim ortamında bulunuyor olması. Televizyonun çok kullanılması, suskun aile yapısı, monoton anne-baba modeli, kardeşsiz ev, şiddet ve zorlamaların bulunduğu ev, vb. çocuğun konuşmasını geciktiren faktörler arasındadır.

Konuşma Gecikmesinde Anne-Babanın Rolü Nedir?

Dil öğrenmenin en yoğun olduğu dönem 0-2 yaştır. Çocuk bu dönemde sezgi gücünü kullanarak, tıpkı emici bir sünger gibi etraftaki olayları, insanları, sesleri emer.

Anne-babasının duygularını hissettiği bu dönemde, çocuğun duygularının varolduğu düşünülmeden; hafife alınır, gülünür, bir de konuşma çabası ile dalga geçilirse, çocuk bundan etkilenir. Zira konuşmanın ön şartı yankılanmaktır. Çocuk kendi hislerinin karşı tarafta yankılandığını hissederse ancak o zaman cıvıldamaya devam eder. Eğer çocuk durgunken yetişkinler onu güldürmeye çalışıyorsa, çocuk ağlarken yetişkinler "pış pış" yapıp gülüyorlar ve çocuğun sorununu anlamak yerine onu güldürmeye çalışıyorlarsa, çocuk duygularının yankısını yetişkinde bulamaz. Bu durum çocuğun cesaretinin kırılmasına, içe kapanmasına ve konuşmasının gecikmesine sebep olur.

Dahası, çocuğun yaşadığı ortamda yüksek sesle konuşanlar, hızlı konuşanlar, bağırtı ve çağırtılar varsa, böylesi bir iletişim ortamında zarara uğradığı gibi, konuşmayı öğrenmesi de gecikir.

Çocuğun Yanlış Söylediği Kelimeyi Düzeltmek Doğru mu?

İki yaşına gelen bir çocuk normalde konuşmaya heves eder. İçsel bir motivasyonu vardır. İradî olarak çıkardığı her bir hece, her bir ses onu heyecanlandırır. İşte bu dönem, oldukça önemlidir.

Çocuk konuşmaya başladığı sırada kendi kullandığı kelimeler ile anne-babasının kullandığı kelimeler arasındaki farklılıkları

algılamaya gayret eder. Bu oldukça şaşılacak bir dönemdir.

Yoğun bir enerji ve istekle anne-babasının dudaklarına bakarak, kendi çıkartmış olduğu hatalı kelimeleri adım adım düzeltmeye çalışır.

Çocuk ilk heceleri çıkartırken, "koltuk" yerine "go gu" diyebilir. Çocuğun yanındaki yetişkin sözcüğü gülmeden, hafife almadan, sükûnet içinde yavaş ve çocuğa yakın bir mesafede "koltuk" diye tekrar ederse, çocuğun dil öğrenme süreci kalitelenir.

Buradaki ince ayrıntı, çocuğa kendi çıkarttığı bir sözcüğü doğru olarak telaffuz etmesine yardımcı olmaktır. Onu yeni yeni kelimeler öğretmek için zorlamak değildir. Daha ona henüz anlamlandıramadığı sözcükleri söylettirmek için baskı yapmak değildir.

Dolayısıyla özellikle 0-2 yaş ve devam eden 2-4 yaş döneminde çocuğun çok ciddi olarak çaba sarf ettiği konuşma öğrenimine ebeveynler de aynı ciddiyet içinde yaklaşmalıdır.

Televizyon İzlemek Çocuğun Dil Öğrenimini Hızlandırır mı?

Hayır!..

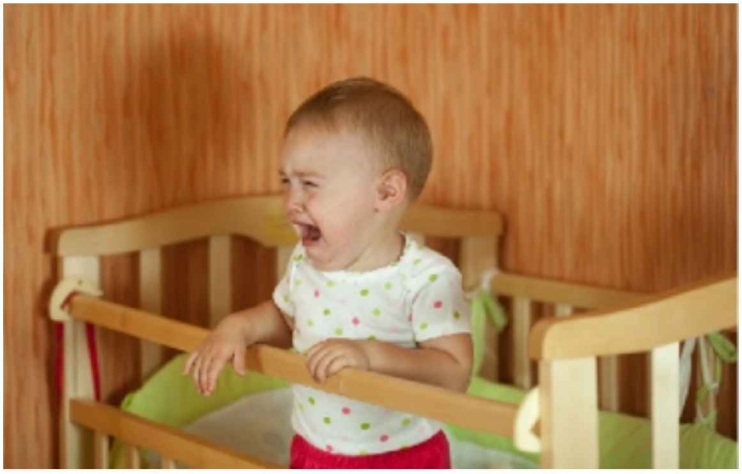
Yapılan çalışmalar göstermektedir ki, yoğun televizyon seyreden çocukların konuşmaları kendi akranlarından daha da geride kalmaktadır.

Televizyon karşısında bulunan çocuk her ne kadar televizyondan gelen sesleri duyuyor olsa da, kendisi televizyonla konuşamaz. Bu sebeple iletişimin en önemli ikinci unsuru olan 'karşı iletişimi' gerçekleştiremez.

Bu da dil gelişimini ilerletmek yerine, geriletir. Duymak pasif hafızayı geliştirir, konuşacak birinin olması ve çocuğun o kişi ile konuşması aktif hafızayı geliştirir.

Çocuğun Konuşmasının Gecikmesi Ne Anlama Gelir?

Eğer çocuk içinde biriktirdiği negatif ya da pozitif hisleri sözel olarak dışarı çıkartamıyorsa, bu noktada sorunlar başlar. Kendini ifade edemeyen çocuk agresiftir, hırçındır, duygusal ve mızmızdır.



Çocuğun konuşması gecikir ve konuşmak istemezse, yahut kelimeleri tam çıkartamaz ve anne-baba da ciddiyetle çocuğun yanında yer almazsa, çocuk içerisinde çıkartamadığı duyguların verdiği öfke ile, hırçınlık sergileyebilir. Kendisini yere atar, iletişim kuramaz, karşısındakine tokat atar, ısırır, itekler... Yani, sözel iletişimi yerine getiremediğinden, fiziksel iletişime geçme ihtiyacı belirir.

İkinci Dil Öğrenimi Nasıl Olmalıdır?

Çocukların ilk 2 yılı ana dilin yerleşmesi dönemidir. Pedagojik olarak ikinci dil öğreniminin, ana dilin, bu temel atma döneminden sonra olması tercih edilmelidir.

Çocuğuna ikinci dil öğretmek isteyen ebeveynlerin dikkat edecekleri hususlar şunlar:

(1) Anne ve baba iki ayrı dil kullanabiliyorsa bu büyük bir avantajdır. Çocuğun önce hangi dilin anadili olacağı aile içinde tespit edilir. Çocuk ilk 6 ay ana dilini duymalıdır. Böylece pasif hafızada ana dile ait fonetik bir alt yapı oluşturulur. Daha sonra diğer ebeveyn devreye girer. Diğer ebeveyn sadece ikinci bir dil ile hitap eder çocuğa. Asla diğer ebeveynin dilini kullanmaz. Bu durumda, her iki ebeveyn de çocuğa ayrı dil ile hitap etmiş olur. Çocuk bir süre sonra hangi ebeveyni ile karşılaşırsa, o ebeveynin dili ile konuşmaya başlayacaktır. Hatta öyle ki çocuk iki dil konuştuğunun farkına bile varmadan, iki ayrı dili öğrenir.

(2) İki dil öğrenecek olan çocuklarda ana dilin annenin konuştuğu

dil olması, dil öğrenme sürecini olumlu etkiler.

(3) Çocuk 4 yaşından sonra üçüncü bir dil konuşan kişi ile de birlikte olursa, hiç zorlanmadan bu dilin de alt yapısını oluşturur. İletişimin güçlülüğü nispetinde de bu dili de zorlanmadan öğrenir.

(4) Çocuğun yanında farklı bir dile sahip olan bir bakıcının olması dil öğrenimini kolaylaştırır. Dile önem veren aileler kişileri tercih ederken başka bir dil konuşan bakıcıları tercih edebilirler. Ama unutmamalı ki, hiçbir bakıcı anne kadar çocuğa duygusal destek olamaz.

(5) İkinci dil öğrenirken dikkat edilecek en önemli şey, çocukta fonetik karmaşa oluşturmamaktır. Fonetik karmaşa; çocuğun dil öğrendiği kişinin tek dil yerine iki dilde konuşmasıdır. Örneğin anne hem Türkçe, hem de İngilizce konuşursa çocukta bu bir fonetik karmaşaya yol açabilir. Çocuğun öğreneceği her bir dil, sadece bir şahısla olmalıdır.

Soru-Yorum

Çocuğum hâlâ konuşamıyor. Ne yapmam lazım?

Oğlum (2,5 yaşında), 10-12 kelime dışında konuşmuyor. "Bu araba, bu otobüs" dışında, hiç cümle kuramıyor. İstediği şeyi "Bu bu" diye işaretle gösteriyor. Oğlum tüm gününü benimle geçiriyor. Herhangi bir yakınımızın olmadığı bir şehirde yaşıyoruz. Acaba bu sorun yalnız olmamızdan dolayı olabilir mi?

Çocuklar konuşmayı duyarak öğrenir.

Etrafınızda kimseniz yoksa ve çocuk günlük yaşamda devamlı konuşan birilerini görmüyorsa, duymuyorsa konuşmada gecikmeye rastlanır. Yapmanız gereken şey; çocuğunuzla bol bol konuşmak, yatmadan önce kitap okumak. Ayrıca, onun konuşmasını da teşvik etmek için "Bu bu" diye istediği şeyleri, siz 'ismen söyleyin.' "Bardak mı istiyorsun?", ya da "Su mu istiyorsun?" gibi cümleler kurarak onun söylemek istediklerini dillendirin. Çocuğun etrafında ne kadar çok konuşulursa, o kadar iyi bir dil gelişimi yaşayacaktır.

Oğlum, "Ben ben ben ben su istiyorum" şeklinde konuşuyor,

bu bir kekemelik midir, düzelir mi?

Oğlum 3 yaşında ve konuşması sırasında, bazen cümlenin en başındaki kelimeyi tekrar ediyor. Acaba oğlum neden böyle yapıyor?

Çocuğunuza rahat rahat konuşacak kadar zaman vermezseniz, çocuk takıntılar yaşayabilir.

3 yaş çocuklarında çok sık rastladığımız bir durumdur bu. Çocuklar 3 yaş döneminde kelimeleri değil, ama heceleri tekrar ederler. Bu bir kekemelik değildir. Kekemelikte daha çok hecede takılmalar vardır. Örneğin "baba" diyecek olan çocuk "b..b…b" diye ilk heceyi söyleyemez. Üç yaş dönemindeki takılmalarda ise çocuk heceleri tekrar eder; "ba b aba ba…" diye.

Böylesi bir durum geçicidir, endişe etmeyin. Çocuğun üzerinde baskı oluşturmayın. Sakin ve sükûnet içinde olun, kendiliğinden geçer.

Oğlum ünlü harflerle başlayan kelimeleri söylerken çok zorlanıyor. Ne yapalım?

3,5 yaşında bir oğlumuz var. Tırnaklarını yediği için doktora götürmüştük. Vitamin değerlerine bakmak için kan alırlarken, çok korktu ve ağladı. Eve geldiğimizde de konuşurken kekelemeye başladı. Ünlü harflerle başlayan kelimeleri söylerken çok zorlanıyor ve kekeliyor. Daha önce böyle bir problemimiz yoktu. Ne yapmalıyız?

Kekemelik bir defa başlarsa, arkası hızlı bir şekilde gelir.

Çocuğunuzda korkuya bağlı bir kekemelik başlamış olabilir. Neden bunu söylüyorum, çünkü siz tırnaklarını yiyen bir çocuğun kekemeliğinden bahsediyorsunuz. Tırnak yemek, ürküntünün sonucudur. Eğer bir çocukta ürküntü ile birlikte kekemelik başlamışsa, böylesi çocukların uzman desteği ile sorunu aşmaya ihtiyacı vardır. Ancak, yaşı itibarıyla bakıldığında bir uzman desteği alabilecek yaşta değil. Bu sorunu siz kendi gayretlerinizle çözmelisiniz. Sakin olun, onu kaygılandırmadan dinleyin, heyecanlanıp kekelediğinde onu zorlamayın, konuşmasını düzeltmeye çalışmayın. Sabırla ve

sükûnet içinde geçecek, belki bir yıl içinde konuşmasını tekrar düzene kavuşturmasını bekleyin.

Bu dönem oldukça önemlidir, çocuk hassastır, konuşmasının bozukluğuna vurgu yaparsanız sorun daha da büyür. Eğer 5 yaşına kadar sorun çözülmezse, bu yaştan sonra bir uzman desteği almanızı öneririm.

Oğlum arkadaşı gibi anormal konuşmaya başladı. Lütfen bizi yönlendirir misiniz?

Oğlum (4 yaşında), bu yaşa kadar konuşması gayet düzgün olan bir çocuktu. Lakin bir arkadaşı konuşurken takılıyor ve ağzını yamultuyor. Onunla tanıştıktan sonra oğlum da onun gibi konuşmaya başladı. Ben aşırı tepki vermek istemiyorum, ama eşim bunu çok büyütüyor. Ne yapmalıyız, önemsemezsek kalıcı olur mu?

Çocuk arkadaşını taklit edeyim derken, kendi konuşmasını şaşırabilir.

Çocuğunuzun dile karşı duyarlı olduğu bir dönemde böylesi bir arkadaş edinmesi ilerisi için sorun olur. Bir süre bu arkadaşlığa ara verdirmenizi tavsiye ederim.

Kızım yabancılarla konuşmaya çekiniyor. Neden?

Kızım (4,5 yaşında), mimiklerle iletişim kuruyor. Bazen açılıyor, konuşuyor; ama çoğunlukla konuşmamayı tercih ediyor. Bu, selektif mutizm mi?

Çocuğun fıtratında çekingenlik varsa, kendisini güvende hissettikten sonra konuşmaya başlar.

Seçici konuşmamada (selektif mutizm), çocuk birincil derecede yakınları haricinde kimse ile 'asla' konuşmaz. Çekingenlik ayrı bir şey, seçici konuşmamazlık daha farklıdır. Sizin tarif ettiğiniz durum, çekingenlikten kaynaklanan konuşmamadır. Zira seçici konuşmamazlıkta çocuk, bazen konuşup bazen sessizliği tercih etmez; aksine konuşmadıkları ile asla konuşmaz. 4,5 yaşındaki bir çocuk baskı, zorlama ve şiddet ortamında değilse ve aşırı televizyon seyretmiyorsa genellikle fıtrattan kaynaklanan bir çekingenlik yaşıyordur.

Çocuklarda Kaba ve Çirkin Sözler



Çocuk yetişkinliğe doğru yolculuk yaparken, farklı kişiler, farklı davranışlar ve farklı alışkanlıklarla tanışacaktır. Çocuk olmanın da gereği olarak, her karşılaştığı yeniliği pratiğe geçirmekten de büyük bir haz duyacaktır.

Çocuğun yeni kelimeler öğrenmekten çok mutlu olduğu okul öncesi dönemde, zaman zaman 'argo' kelimeler veya 'çirkin/küfür/kaba' içerikli kelimeler de kendi kelime dağarcığına dokunuverir. Panik yapmamak gerekir, çünkü çocuk kullandığı argo veya kötü sözlerin içeriğini bilerek değil, yeni yeni duyuyor olmanın heyecanı ile kullanır.

Çocuklar Küfür İçeren Kelimeler Kullandığında Ceza Verilmeli mi?

Çocuk terbiyesi konusunda aileden aldığı yöntemlerle mücadele eden bir anne—belki de yaygın bir gelenek olan—küfreden çocuğunun ağzına biber sürerek, ceza vererek bu anormal davranıştan vazgeçirmeye çalışabilir. Evet, çocuk ceza aldıktan sonra bu davranıştan vazgeçebilir, fakat ceza bir başka yanlış

davranışı tetikler.

Kaba ve argo kelimeler kullanan çocuğu bu alışkanlıktan uzaklaştırmak için onur kırıcı yaklaşımlarda bulunmak çözüm değildir. Kızmak, azarlamak, dövmek gibi pedagojik olmayan yöntemler genelde bu kelimelerin kullanımını önlemez, aksine arkadaşları arasında daha bir yaygın kullanmaya yöneltir.

Çocuklar aldıkları cezanın duygusal tesiri ile bir başka yanlış davranışa doğru yönlenirler. Bu nedenle, anormal davranış sergileyen çocuklara karşı, mümkün olduğunca akılcı çözümler bulunmalıdır. *Ceza bir çözüm değil, bir başka sorunun başlangıcıdır!*

Olumsuz Söz Kullanan Çocuklara Nasıl Yaklaşmalı?

(1) Kötü sözleri nereden edindiğini bulun.

"Çocuk, istemeden de olsa öğrendiği kötü sözleri acaba nereden duyuyor?"

Bu soru, kötü sözle mücadele etmek için ilk adım olmalıdır. Ebeveyn bir yandan çocuğun net ve düzgün kelimeler kullanmasını teşvik ettiği halde, diğer yandan da çocuk birilerinden argo kelimeleri öğrenmeye devam ediyorsa, ebeveynin çabası boşa gider. Anne-babalar, kötü kelimelerin çıkış yerini bir dedektif gibi takip etmeli ve kaynağının kime dayandığını bulmalıdır. Çocuk öncelikle bu kişiden bir süreliğine uzaklaşmalıdır.

Daha sonra ikinci adıma geçilir, ikinci adım hikâyeler ile çocuğa farkındalık kazandırma aşamasıdır. Şöyle ki;

(2) Çocuğa anlatılacak olan hikâye, çocuğa mesaj verir.

Gece yatarken çocuğa okunacak olan hikâyenin kahramanı kötü söz söyleyen bir çocuk olarak seçilir. Kahraman çocuk, kötü bir söz söylediğinde, annesi bu sözün kötü bir söz olduğunu, bu sözü kullanmanın doğru olmayacağını anlatır. Böylece çocuk kendi kullandığı kelimenin kötü bir söz olduğunu 'direkt' değil, 'indirekt' olarak öğrenir. Böylece incinmemiş, kendini savunmaya gerek duymamış, kırılmamış olur. Bu durum çocuğun tepkiselleşmesini önleyeceği gibi, aynı zamanda başka yaşamlarda da benzer sözlerin söylenmesinin doğru olmadığını öğrenir.

Hikâye ile çocuğa rehberlik yapılırken, asla çocuk ile hikâye kahramanı bütünleştirilip "Sakın sen de bu çocuk gibi yapma!" denmemelidir. Çocuk hikâyede geçen mesajı kendi algısı ile algılamalıdır. Böylece düzeltmeler daha kolay olur.

(3) Çocuğun kullandığı çirkin sözlere, alternatif kelimeler öğretilebilir.

Çocuk, kızgınlık anında, üzüntü anında hangi kelimeyi kullanacağını bilirse, argo kelimelere başvurmak zorunda kalmaz. Bu sebeple, çocuk hangi duygu anında hangi argo kelimeyi kullanıyorsa, o duygu anında kullanabileceği alternatif kelimeleri öğrenmelidir. Örneğin, "salak" kelimesini kullandığı bir duygu durumu varsa, bu kelime yerine, "Sana çok kızdım," ifadesi öğretilebilir. "Pis anne, kötü baba" diyorsa, alternatif olarak "Şu an çok üzgünüm," "Sinirlendim," diye kendini ifade etmesi öğretilirse, çocuk duygusunu ifade ettiği sözleri bırakmakta zorlanmayacaktır. Ve bu kelimeleri kullanabilmesi için, kelimelerin zaman zaman kullanılarak ona yardımcı olunması gerekir.

Soru-Yorum

Oğlum küfrediyor. Ne yapmam lazım?

Oğlum 5 yaşında. Bize ve çevresindeki herkese rahatlıkla küfrediyor. Ne yapmam lazım?

Çocuk küfrü o anki duygularını ifade eden bir kelime olarak kullanır.

Çocuk küfrün anlamını bilerek kastî olarak yapmaz. Çocuk küfretmek, hakaret etmek kastı ile kötü kelime kullanmaz. Olsa olsa, anlamını tam bilmeden, olumsuz duygularını bu kelimelerle ifade eder. Arada bir o öğrendiği kelimeler ile o kelimelerin doğru olmadığını, zamanını, zeminini, ortamını iyi hazırlayarak bir konuşma yapın. Çocukla tam etkileşim içerisindeyken, ona içten hitap edin:

"Ahmet sana bir şey söyleyebilir miyim, az önce bir şey söyledin ya bana. Aslında o kelime çok doğru bir kelime değil. Ben çok rahatsız oldum, utandım o kelimeden. İstersen sinirlendiğin zaman o kelime yerine 'Anne ben şu anda sinirlendim' de ya da 'Anne ben şu anda kızgınım' diye söyle" diyerek; çocuğun kullanmaması gerekli olan kelimeyi sükûnet içerisinde ve kullanması lazım gelen kelimeyi de yine sükûnet içerisinde bir-iki dakikalık etkileşim içerisinde sunsanız ona çok daha faydası olur.

Çocuğumun küfürleri karşısında ne yapmam gerekiyor?

Çalışan bir anneyim. Bebeğime annemler bakıyor. Babam çok baskıcıydı, sorunlu bir çocukluk geçirdik. Çocuğuma olumsuz şeylerle ve kötü sözlerle sevgi gösteriyor. Küfrediyor. Çocuğum da o küfürleri ara ara bize söylüyor. Babama öyle konuşmaması gerektiğini söylememize rağmen pek işe yaramıyor. Ne yapacağımı bilemiyorum. Çocuğumun küfürleri karşısında nasıl bir tutum gösterebilirim?

Kaba kelimelerin kullanılmasının doğru olmadığını çocukla konuşmak gerekir.

Öncelikle şunu söyleyelim; dedelerin, ebelerin ve ninelerin torun sevgisi genellikle başka olur. Dedelerin, ninelerin şefkat damarı fazladır, şefkat üzerine torunlarını severler. Genellikle içlerinde şiddeti öldürmüşlerdir. Hatta şiddetin içerisinde bile şefkat vardır.

Dolayısıyla çocuk bunu hisseder. Yani bir dedenin kendi torununu "Namussuz, şerefsiz seni, şimdi yakalarım seni deli çocuk" diye sevmesi, her ne kadar çocuğun duygusal olarak beslenmesini sağlasa da, kötü sözler öğrenmesini de beraberinde getirir.

Çocuk dedesinden bunca kötü söz duyduğunda o sözleri kötü söz olarak değil, sevgi sözü olarak öğrenir.

Eğer çocuk böyle, aile büyüklerinden sevgi içerikli kötü söz duyuyor ise, kendisi ile konuşmak gerekir.

"Ama dedem de böyle söylüyor" derse, "Evet oğlum/kızım deden öyle söylüyor. Çünkü önceki babalar, önceki dedeler bunun doğru olacağını zannediyorlardı, ama kötü sözler söylemek doğru değildir. Deden herkese karşı bunu kullanıyor. Dedenin onu kullanıyor olması bizim de bunu kullanacağımız anlamına gelmiyor" denilebilir.

Anne-baba olarak bu kelimeleri kullanmadığınızı söyleyebilir, onun da kullanmaması gerektiğini sükûnet içerisinde aktarabilirsiniz. Çocuğun her daim, her hafta bu kelimeleri edinmemesi için mücadele içerisinde olmanız lazım. Yoksa duygusal olarak bir problem teşkil etmez bu. Edep olarak problem yaşar.

Çocuklarda Hırçınlık ve Bağırtılar



Çocuk içinde biriktirdiği negatif ya da pozitif hisleri sözel olarak dışarı çıkartamıyorsa bu noktada sorunlar başlar.

Kendini ifade edemeyen çocuk agresiftir, hırçındır, duygusal ve mızmızdır.

"Gözünün üzerinde kaşın var" dense; ya ağlamaya, ya da saldırmaya hazırdır. Konuşarak kendini ifade edemeyen çocuk, ağlamayı ya da bağırmayı bir çıkış yolu olarak görür.

Anne-Baba Ne Yapmalı?

Çocuk kendini olduğu gibi kabul eden bir ebeveyn yanında değilse, içinde yaşadıklarını dışa vuramıyorsa veya kendini dışa vurduğu kadarlık kısmıyla dahi ciddiye alınmıyorsa, böylesi bir çocuk, düdüklü tencerenin ısınması ve patlamaya hazırlanması gibi bir durumdadır.

Çocuk konuşuyor, anne gözünü televizyondan ayırmıyor ise veya çocuk heyecanla okulda başından geçen olayları anlatırken, baba elindeki gazeteden bir dakika dahi uzaklaşamıyor ve çocuğu ile göz göze gelmiyor ise, o takdirde böylesi bir konuşma çocuğun içinde kaynayan ateşin boşalmasını değil, daha da kaynamasını

sağlayacaktır.

Çocuk ancak kendini ifade edecek bir anlayışta olan ebeveyn yanında, kendisini ifade eder, içinde patlayacak sorunları taşımaz.

Çocuğu Bağırmaya İten En Önemli Sebep Sindirilmesi mi?

Bazı durumlarda erken çocukluk yıllarında şiddete maruz kalınması agresifleşmeye ve bağırtı ile kendini savunmaya neden olabilir.

• Ebeveynin çocuğun yanlışlarına tahammül göstermemesi,

• ya da çocuğunu başka çocukların baskısına karşı daha güçlü kılmak için sert davranması,

• "Çocuğum onlar gibi olmasın" hezeyanı ile baskı yapması, birçok çocuğun yaşadığı olumsuz tecrübelerdir.

Halbuki baskı ve zorlamalar çocuğu agresif yaptığı gibi; savunma çabasına, intikam alma duygusuna sebep olur ki, böylesi çocukların da bağırtı ile konuştuğunu görüyoruz.

Bir çocuk düşünün ki, evde devamlı terslenmiş ve azarlanmış, kendini ne zaman ifade etmeye kalksa, hafife alınmış ve dalga geçilmiş... Böylesi bir çocuk devamlı öfkeli, saldırgan, sağa-sola bağırıp çağırarak huzursuzluğunu dile getiren bir çocuktur.

Bağırmak Anne-Babadan Kalıtımla mı Geçer, Sonradan mı Öğrenilir?

Hiçbir davranış genetik olarak anne-babadan çocuğa geçmez. Bağırarak konuşma davranışı da. Her ne kadar yüksek sesle konuşan, sorunlarını bağırtı-gürültü ile halleden ebeveynlerin bağırtılı gürültülü çocukları olsa da, bu genetik değil, öğrenilmiş bir davranıştır.

Çocuğun yanında yüksek sesle konuşmak ve bağırmak, ona bağırarak konuşmayı öğretmek demektir.

Mademki konuşmak öğrenilen bir davranıştır, o halde konuşamamak da öğrenilememiş bir davranıştır. Bir başka ifadeyle kimle, nasıl ve hangi ses tonuyla konuşacağı konusunda aile içinde olumsuz örnekleri görmüş bir çocuk, çevresi ile konuşurken üzerindeki psikolojinin tesiri ile konuşacaktır; kendisi farkında olmasa bile...

Soru-Yorum

Kızım büyük-küçük herkese bağırıyor. Bu halinden nasıl kurtulabilir?

13 yaşındaki kızımla sorunlar yaşıyoruz. Büyük-küçük herkese bağırıyor. Bu hallerinden nasıl kurtulabilir?

Çocuk kaygı duyarsa, bağırır çağırır.

Bir çocuk kaygılı olduğu zaman, problemleri çözmede yetersizlik yaşadığı zaman hırçınlaşır. Bağırır, sağa-sola saldırır... Huzur içindeki bir ergenden, sağa-sola saldırması beklenmez.

Aile içindeki kaliteli iletişim, gençlerin bu davranışlarını doğrudan etkiler. Sorunlar karşısında aile içinde çözümler nasıl aranıyorsa, çocuk da sosyal yaşamda sorunlarını öyle çözmeye gayret eder.

Mesela çözülmeyen problemler karşısında çocuğun annesi bağırıyor, çağırıyor, ağlıyor, kendine veya çevresine zarar veriyorsa, böylesi bir çocuk ebeveyninden gördüğü bu davranışı problem çözme yöntemi olarak öğrenir.

Kızınızın problemini çözmek için önce kendinizi, çevrenizi yoklayın, böylesi örnekler göreceksiniz mutlaka!..

Kızım, ne yapacağına karar veremediği gibi, bir de bağırıp ağlıyor. Ne yapmalıyım?

27 aylık (ikincisi yolda) kızım birden hırçınlaşıyor ve ne istediğini bilmiyor. Babaannesi alt katta oturuyor. "Babaanneme gideceğim" diye bağırıyor. Kapıyı açıyorum, merdivenin ortasında "Anneme gideceğim" diye ağlıyor. Ne yukarı geliyor, ne aşağıya iniyor ve birçok şeyde böyle davranıyor. Gece kalkıp ağlamaya başlıyor. Acayip bir kararsızlığı var, nasıl davranacağımızı şaşırıyoruz. Birkaç aydır gebelikten dolayı ilgilenemedim, bundan dolayı mı acaba diye düşünüyorum. Ne yapmalıyım?

İlgisiz kalan çocuk, ne yapacağını şaşırır.

Bağlanma dönemi olan 0-2 yaş döneminde çocuk sadece bir kişi ile ihtiyaçlarını gidermelidir. Eğer bu dönemde çocuk

bir anneye, bir babaneye giderse, biraz anne ile, biraz da başkaları ile vakit geçirir ise bu durum “çoklu bağlanma sendromu” dediğimiz bir davranış bozukluğuna yol açabilir. Böylesi çocuklar bir de duygusal yoksunluk yaşarlarsa kime gideceklerini şaşırırlar. Kimin kendisini teselli etmesi gerektiğini bilemezler. Anneye gitse annesi kardeşi ile meşgul. Babaanneye gitse, o da çabuk canı sıkılıyor. Çocuk iki yetişkin arasında duygusal boşluğa düşmüş gibi hırçınlaşabilir. Çocuğunuzun yaşı henüz küçük, eğer bir bağlanma sorunu yaşadığını düşünüyorsanız, yeniden bağlanmaya çalışın çocuğunuzla. Ona özel ilgi gösterin. Gerekirse yatağına birlikte uzanın. Vaktinizi daha kaliteli geçirerek ona duygusal destek olmaya çalışın.

Adım Adım Tuvalet Eğitimi



Tuvalet eğitimi özellikle annelerin en can sıkıcı konusudur.

Bilinmesi gereken birkaç noktaya dikkat edildiğinde, tuvalet eğitimi can sıkıcı olmaktan çıkıp, çok keyif verici birkaç günlük eğitime dönüşebilir.

Küçük bir çocuk için alt ıslatmanın bir haz ve keyif hali olduğunu gözden kaçırmamak en önemli husustur.

Çocuk sıkışmış, zorda kalmış ve idrar yolu tam da dolu olduğu bir sırada rahatlamak için bırakır kendini.

Bu sırada da haz alır ve rahatlar.

Birçok çocuk vardır ki, bu rahatlama anında anne-babasının karşısına geçer ve onların yanında altını ıslatır. Mademki alt ıslatmak haz ve keyif verici bir durumdur, o halde anneler bilmelidir ki, tuvalet alışkanlığı kazandırmaya çalışılan bir çocuktan aslında istenilen şey, bu hazzın elinden alınmasıdır. Bu nedenle, çocuklar altını ıslatırken aldıkları haz karşısında anne-babalarının neden kızdığını, neden hemen telaşa kapıldığını anlamakta zorluk çekerler.

İşte bu nedenle, çocuklarda tuvalet alışkanlığı başlayabilmesinin temel şartlarından biri, çocuğun bu haz duygusunu terk edebilecek bir yaşta olmasıdır. Bu yaş ise, çocuktan çocuğa fark etmekle birlikte yaklaşık 18-24 ay arasında değişmektedir.

Bununla birlikte, çocuğun tuvalet alışkanlığına başlayabilmesi için, idrar yollarındaki kaslarının yeterli olgunluğa ulaşmış olması gerekir ki, çocuk bu kasları kontrol edebiliyor olsun. Bunun için de yaş aralığı yine 18-24 ay diyebiliriz.

Bu iki temel şart yerine gelmiş olmasına rağmen, bazı çocukların tuvalet alışkanlığını hâlâ kazanamıyor olmalarının genelde üç temel sebebi vardır:

• Çocuğun anne-babasından gelen genetik bir alt ıslatma problemi varsa, muhtemelen bu ailedeki çocuk da altını ıslatacaktır. (Bazen bir ailede 3 çocuktan ikisi bu genetik durumdan etkilenmez ve tuvalet alışkanlığını erken yaşta kazanabilir, ama bir çocuk anne-babasından birinin alt ıslatma problemini taşıyabilir.)

• Çocuğun uykusu çok derindir ve altını ıslattığını fark etmiyordur.

• Çocuk aile içinde rahat değildir. Kendisini psikolojik bir baskı altında hissediyordur.

Yukarıda saydığımız tüm şartlar yerine gelmişse ve herhangi bir sorun yoksa, o takdirde izlenilecek yol şudur:

(1) Çocuğun haz aldığı alt ıslatma durumunun aslında rahatsız edici olduğunu kendisinin de anlaması gerekir. Bunun için ilk adım, çocuğun ıslaklığı hissetmesini sağlayacak olan bir giyecekle,—en iyi tercihlerden biri alıştırma külotu—gündüzlerini geçirmesidir. Çünkü çocuklar gündüzleri pahalı ve kaliteli bezlerin emiciliği ile ne altını ıslattığını hissediyor, ne de ıslanmış olan altlarından rahatsız oluyor.

(2) Tuvalet alışkanlığında önce büyük tuvalet, gündüz saatinde alıştırılmalıdır. Genellikle çocukların büyük tuvaletini yapacağını ebeveynleri anlar.

Çocuk için büyük tuvalet aslında bir zorlamadır. Bu zorlama esnasında eğer çocuğa tuvaletini daha rahat yapacağı bir yer gösterilir, öğretilirse çok kolay geçiş sağlanabilir. Bunun için büyük tuvalet alışkanlığında lazımlık kullanmak güzel bir yöntemdir. Çocuk ne zaman ki, büyük tuvaletini yapmaya çalışıyorsa, anne çocuğunu lazımlığa (lazımlık tuvalette olmalı) davet ederse, çocuk oturarak ve daha rahat olarak tuvaletini yapmayı öğrenir.

(3) Çocuğa tuvalet alışkanlığı gündüz saatlerinde kazandırıldıktan sonra, aynı usul geceye alınmalıdır.

(4) Çocuk büyük tuvaletine gündüz alıştığında aynı zamanda gece de altına kaçırmaz.

(5) Küçük tuvalete alışırken de, çocuk ıslaklığı hissedecek şekilde

serbest bırakılır. (Artık bez bağlanmaz. Alıştırma külotu tercih edilebilir.) Çocuğun bu ıslaklığı anladığı gözlemlendiğinde, tuvalete davet edilir. Çişini bırakıp tutmayı öğrendiğini fark eden çocuk, tuvalete gitmeyi de öğrenmiş olacaktır.

Gündüz çişini tuvalete yapmayı öğrenen çocuk, bir süre sonra gece de altına yapmayacaktır. Bu süre zarfında gece de çocuk bezle bağlanmaz. Yatak koruyucu kullanılarak çocuğun bu dönemdeki geçişine yardımcı olunur.

Tuvalet Eğitiminde Püf Noktalar Neler?

• Tuvalet eğitimine çocuk öncelikle zihnen hazırlanmalı.

• Tuvalet alışkanlığı kazandırılmadan önceki aylarda, tuvalet tanıtılır, zaten meraklı olan çocuk sorar.

• Büyük tuvaletini yaptığında bez değişimi sırasında, oğlum/kızım kakasını yapmış diyerek, adlandırmalar yapılır.

• Tuvalet kullanımında sifon sesi öğretilir. Birçok çocuğun sifon sesinden korkarak tuvalet eğitimini sonlandırdığını unutmayın.

• Çocukların tuvalet boşluğundan korkacağını unutmayın. Çocuğun rahat oturması için tuvalet aparatı almayı ihmal etmeyin.

• Çocuğun tuvalet eğitimine hazır olduğunu kendisi hissettirir. Daha önce yürüyerek çişini yapan çocuk, artık durarak ve ıkınarak tuvaletini yapmaya başlamıştır. Ve rahatsız olur.

• Çocuğun durup tuvaletini yaptığını gördüğünüzde panik yapmayın; sadece “İstersen tuvalete yapabilirsin, gel tuvalete gidelim” demeniz yeterlidir.



Bu söz çocuk tam tuvaletini yaptığı sırada değil, yapmak üzere olduğunu hissettiğiniz sırada veya bitirdikten sonra söylenmelidir.

Çocuk tuvaletini bitirse bile, biraz tuvalete oturup kalkması bir kazançtır, boş kalkmasın diye çocuğu dakikalarca tuvalette oturmak tuvalet eğitimini zora sokar.

• Eğer çocuk tuvalete kakasını yaparsa, kakasına bakmamalıdır. Zira birçok çocuğun kakasına bakarken korktuğu ve bir daha kaka yapmayı bıraktığı bilinen bir sorundur.

• Çocuğun genital bölgelerinde bir rahatsızlık varsa kaka veya çiş yaparken zorlanıyorsa, asla zorlamamalı, çocuğun kabız olduğu döneme tuvalet alışkanlığı denk getirilmemelidir.

Anne Nasıl Davranmalı?

Yukarıda sıraladığımız püf noktalar sabır içinde takip edilirse, tebessüm ve hoşgörü annenin yüzünden eksik olmazsa, sürecin çok kolay şekilde atlatılacağı görülecektir. Anne eğer çocuğunun bu döneminde sinirli, kızgın veya çocuğunu küçük düşürücü tavırlar içinde olursa, çocuk panik ve korku içine girer ve tuvalet alışkanlığını kazanamaz.

Tuvalet Alışkanlığı Kazanamayan Çocuk İçin Ne Zaman Pedagoga Başvurulur?

Çocuk 3-4 yaşına gelmiş ve hâlâ tuvalet alışkanlığı kazanamamışsa, bir pedagog ile görüşülmesi gerekir.

Soru-Yorum

Tuvalet alışkanlığını nasıl kazandırabiliriz?

Bir kız çocuğumuz var; 2,5 yaşında. Çocuğumuza halası bakıyor. Ona tuvalet alışkanlığı kazandırmaya çalışıyoruz. Ama evde takibini tam yapamıyoruz. Tuvalet alışkanlığını nasıl kazandırabiliriz?

Çocuğunu rahatsız etmeyen, tuvalet alışkanlığını kolayca kazandırır.

Tuvalet alışkanlığı çok kolay kazandırılabilir; ama çoğu defa anne-babalar panik yaptıkları için ve bir an önce bir şeyler

olsun diye bekledikleri için zorluk yaşıyorlar. Tuvalet alışkanlığında dikkat edilmesi gereken şey: *çocuğu rahatsız etmemektir*. Yani çocuğu kontrol altına almaya çalışmamaktır. "Çişin var mı, tuvalete gidecek misin, gel bakayım oraya yapma, bak sakın altına yapma" gibi sözler çocuğun kendi bedenini dinlemesine, kendi idrar torbasının dolduğunu hissetmesine engel olur. Çocuk panik yapar. Dolayısıyla tuvalet alışkanlığının en önemli kısmı, çocuğun kendi bedenini dinlemesine izin vermektir. Sıklıkla sorulduğu için, çocuk kendi bedenini hissetmektense, bir süre sonra bakılıyor ki, yanındaki yetişkinin ihtiyacına cevap vermeye çalışıyor.

Alıştırma külotları ile "Altım ıslanıyor, ben altıma yapıyorum" hissi oluştuğunda, altının ıslandığını kendisi hisseder. Kendi bedenindeki değişiklikleri bilir. Anne-babaysa sadece o sırada rehberlik yapar. Çocuk gözlerini kısmaya başladığında, azcık ıkınmaya başladığında, hiç aceleye getirmeden denilir ki:

"Tuvaletin var galiba. Hadi gel istersen tuvalete gidelim."

"Yok gelmiyorum," derse, panik haline girmekten sakınarak ve "Tamam gelmeyebilirsin" denilir. Yoksa kolundan tutup "Tuvaletini mi yapıyorsun, gel buraya" diye azarlamakla yol alınmaz.

Oğlum ıslaklıktan hiç rahatsız olmuyor. Ne yapmalıyım?

Tuvalet eğitimi konusundaki yaklaşımınızı biliyorum. Fakat 2,5 yaşındaki oğlumla hâlâ başarıya ulaşamadık. Dediğiniz yöntemleri uyguladım, ama ıslaklıktan hiç rahatsız olmuyor. "Oğlum tuvaletin gelince söyler misin?" diyorum, "Söylemem" diyor. Tuvaletini yapıp yanıma geliyor ve "Ben tuvaletimi yapmadım anne" diyor. Sürekli bir inkâr var. "Hadi gel tuvalete götüreyim" şeklindeki tekliflerimi çoğu zaman reddediyor. Tüm bunlara rağmen sorun nedir bulamıyorum. Endişelenmeli miyim?

Tuvalet alışkanlığında çocuğa "Tuvaletin var mı?" diye sormak bir baskıdır.

Mesajınızdan anladığım kadarı ile tavsiyelerimizin birinci kısmını yapmış, fakat asıl önemli olan ikinci kısımda takılmışsınız gibi hissettim. Evet, çocuk ıslaklıktan rahatsız

olduğunda, bu ıslaklığa sebep olan şeyin 'çişi' olduğunu anlamaya başlar, böylece kas kullanımını geliştirir. Buraya kadar doğru. Ancak kas kullanımını yapabilmesi için, çocuğun tamamen 'güven' içinde olması gerekir. Halbuki mesajınıza baktığımda, çocuğunuzun sizinle mücadele içinde olduğunu görüyorum.

"Oğlum tuvaletin gelince söyler misin?" diye sorduğunuzda, oğlunuz neden, "Söylemem" diyor? Neden kendisini savunmak, size karşı cepheleşmek istiyor? İşte kilit nokta burası.

Bakın bir de; "Tuvaletini yapıp yanıma geliyor ve "Ben tuvaletimi yapmadım anne" diyor. Sürekli bir inkâr var" diyorsunuz. Eğer bir çocuk kendini 'koşulsuz bir güven' duygusu içinde hissediyor olsa, annesi ile arasında hiçbir endişe duymadan iletişim içinde oluyor olsa, bu konuşmaları duymuyor olurduk.

İncecik bir nokta var ki, o noktayı yakalamalısınız. Sizin oğlunuza; "Oğlum tuvaletin gelince söyler misin?" diye sormanız bile bazen bir baskı, bir tedirginlik olarak algılanabilir çocuk tarafından.

Tavsiyem, çocuğunuzla bu süreçte koşulsuzluk ilişkisi içerisine girin ve bakışınıza, duruşunuza, kelimelerinize dikkat edin. "Çocuğunuz acaba tüm bunları kendi üzerine bir baskı olarak algılıyor olabilir mi?" sorusunun cevabını bulmaya çalışın.

Oğlum kakasını görünce, öğürüyor. Tuvalete gitmesi için ne yapmalıyız?

4 yaşındaki oğlumun büyük tuvalet eğitiminde sorun yaşıyoruz. Kakası gelince bir kenara çöküp başlıyor ıkınmaya. Tuvalete götürdüğümüzde ise yapmıyor. Çok nadir yaptığında da kakasını görünce öğürüyor. Ne yapmalıyız?

Çocuğunuz tuvaletten mi korkuyor, kakasından mı tiksiniyor?

Öncelikle şu sorunun cevabını bulmaya çalışın: Çocuğunuz tuvaletten mi korkuyor, kakasından mı tiksiniyor?

Eğer tuvaletten korkuyor ise, bu durumda geçiş dönemi için

bir lazımlık kullanabilirsiniz. Eğer kakasından tiksiniyor ise, kakasına bakmaması için konuşmalısınız. Kakasını yapsın ve kalksın. (Yine burada da lazımlık kullanabilirsiniz). Sizin buradaki göreviniz, çocuğunuzdaki kök problemi bulmanızdır.

Çocuğumuz gece ve gündüz olmak üzere hâlâ altını ıslatıyor. Ne yapmalıyız?

5 yaşında erkek çocuğumuz gece ve gündüz olmak üzere hâlâ altını ıslatıyor. Hatta çoğu zaman tuvaletinin olup olmadığını soruyoruz, ama bize söylemeyip altına yapmayı tercih ediyor. Acaba bu sıkıntıyı nasıl giderebiliriz?

"Bak sakın bir daha altına yapma, tamam mı oğlum?" demek bile bir baskıdır.

Öncelikle çocuğunuzun idrar yollarının normal çalışıp çalışmadığını ve kas sisteminin işlevlerini tam olarak yerine getirip getirmediğini bilmelisiniz. Bunun için bir hekim ile görüşmekte fayda vardır. Eğer çocuğunuzun fizyolojik bir sorunu yoksa, ikinci olarak bu durumun genetik olup olmadığına dikkat edin. Acaba ailede alt ıslatma sorunu yaşamış olan büyükler var mı? Var ise, o da genetik olarak bunu uyguluyordur. Bunun çözümü çok yok, sabır gerekir.

Eğer bu iki sebep de yoksa, psikolojik nedenlerle çocuğunuz altını ıslatıyordur. Bunun için ise çocuğunuzu ya bir uzmana götürün veya çocuğunuzun üzerinde psikolojik baskı var mı diye kendinizi gözden geçirin. Bazen çocuklara "Bak sakın bir daha altına yapma tamam mı oğlum?" demek bile bir baskıdır. Kendinizi gözden geçirmenizi tavsiye ederim.

Çocuğum gece-gündüz çiş kaçırıyor. Yardımcı olur musunuz?

9 yaşında bir kızım var. Geceleri ve gündüzleri, okul da dâhil, çişini kaçırıyor. Gündüz okulda çişini kaçırdığının farkında olmadığını söylüyor. Okulda tam gün eğitim görüyor ve bu problem artık sosyal bir problem haline dönüştü. Geceleri çiş yaptığı için asla kızmıyorum. Çünkü elinde değil. Ben de 14 yaşıma kadar geceleri yapıyordum. Onu bu konuda anlıyorum ve üzerine gitmiyorum. Fakat gündüzleri düzeltemiyorum. Hafta sonları gündüzleri evde de kaçırıyor.

Tuvalete gitmesi için uyarıyorum, ancak bana aldırış etmiyor. “Çişim yok” dedikten bir süre sonra kontrol ediyorum, altına kaçırmış oluyor ve pis kokuyor. Bu sebeple tartışma yaşıyoruz.

Ayrıca kızımın asosyal bir yapısı var. Sessiz, sakin, arkadaşlarıyla iyi anlaşan, fakat hep alttan alan bir kız. Ona ulaşamıyorum. Yardımcı olursanız çok sevinirim.

Dikkat yoğunluğu fazla olan ve yaşama sevinciyle dolu olan çocuklar, tuvalete gitmeyi ihmal ederler.

Geceleri çiş kaçırma olayı irsî olabilir. Siz de 14 yaşına kadar altınızı ıslattıysanız, geceleri çok problem edinmeyin. Muhtemel ki sizden geçen bir kalıtsallıktır. Genellikle genetik olan alt ıslatmalar 9, 11 veya bu yaşlarda kesilir. Ancak gündüz çiş kaçırmanın iki temel nedeni vardır:

Birincisi fizyolojik, diğeri ise psikolojiktir. Size tavsiyem önce bir hekimle görüşmeniz. İdrar yollarında bir sorun olup olmadığına bakın. Eğer sorun yoksa, o zaman psikolojik olup olmadığına yoğunlaşmak gerekir.

Bir çocuğun yaşamındaki baskı ve zorlamalar genellikle psikolojik sorunların kaynaklarıdır. Böyle bir durum sözkonusuysa, çocuk idrar yollarındaki hareketlenmeyi, idrar torbasının dolduğunu hissedemez. Eğer böyle bir durum da yoksa, o takdirde kızınızın tuvalet alışkanlığı yarım kalmış olabilir. Yani ne zamana kadar bekleyeceğini ve ne zamandan sonra tuvalete gideceğini bilmiyor ve tam öğrenmemiş olabilir. Bunu kazanmak için de, birkaç hafta bol su içirerek, sıvı tüketimini artırıp, tuvalete gitmesini zorla da olsa sağlamak gerekir.

Son olarak da şunu söyleyeyim, ‘konsantrasyon başarısı ve yoğunluğu kurabilen ve yaşama sevinci dolu dolu olan çocuklarda gündüz tuvalete yetişememe sorunu sık sık görülür.’ Belki de çocuğunuz yoğunlaştığı bir konudan kopamadığından dolayı—ki bu iyi bir özellik—tuvalete gitmeyi ihmal ediyordur. Bunun çözümü de çocuğunuzla saat üzerinden bir anlaşma sağlamanızla mümkündür. Her saat başı tuvalete gitmesini tembihleyin.

Eğer bütün bunlar bir çare olmuyorsa, bir uzmanla daha

yakından görüşüp size has çözüm önerileri üretmesini sağlayabilirsiniz.

12 yaşındaki oğlum büyük tuvaletini altına kaçırıyor. Ne yapmalıyım?

Oğlum 12 yaşında ama hâlâ tuvalet ihtiyacını, özellikle de büyük tuvalet ihtiyacını kendi halledemiyor. Her gün iç çamaşırını kirli bir biçimde çıkarıyor. Benim açımdan sorun teşkil eden şey; tuvalet ihtiyacı olduğunda bunu yapmanın kendisine zor gelmesi ya da dışarıdayken ertelemesi sonucu çamaşırına geçirmesidir. Devamlı bu şekilde ve zaman zaman öyle bir hale geliyor ki oğlumun çamaşırını çöpe atmak zorunda kalıyorum. Sizce bu durumun boyutu nedir?

Çocuğunuzun kendini baskı altında hissetmesinin sebebini bulursanız, sorunu çözersiniz.

Bu yaştaki çocukların vücutlarında (genellikle) üzerlerinde hissettikleri baskının sonucunda bir heyecan, bir sıcaklık, bir hararet oluşur. Oluşan bu hararet ve sıcaklık kakalarının dış kısmının erimesine neden olur. Eriyen bu dış kısım çocuk farkına varmadan sanki ishalmiş gibi dışarı doğru çıkar. Çocuk bunu fark etmeyebilir ya da geç fark eder.

Bir hekim ile görüşün ve fizyolojik bir sebebi yoksa; böylesi bir durumun (genellikle) psikolojik nedeni yukarıda izah ettiğim gibidir.

Çözüm için çocuğunuzun kendini neden sıktığını ve kendini bir baskı altında hissedip hissetmediğini öğrenip, bu baskılardan uzaklaşmasını sağlamalısınız.

Çocuklarda Parmak Emme



0-2 yaş, emme refleksinin zirve olduğu bir dönemdir. Çocuk normalde 2 sene boyunca devam eden emme refleksine karşılık olan anne göğsünü bulamadıysa, başka bir şey emmek zorundadır. Elini ağzına alır, parmağını emmeye alışır. Ağzına emzik verilse, emziğe alışır. Eğer çocuk anne sütünü erken dönemde bıraktıysa, o takdirde yeni emdiği şeyi ileriki yaşlara doğru bir alışkanlık olarak götürür.

Şayet parmak yeme, tırnak emme gibi istem dışı hareketler, ileriki yaş dönemine;—yani ikinci çocukluk dönemi dediğimiz 4 yaşından sonraki döneme—denk geldiyse, çocukta duygusal bir yoksunluk olup olmadığına bakılır. Çocuğun üzerinde herhangi bir baskı varsa, çocukta ruhen dengede olmayan bir şeyler mevcutsa, çocuk huzursuz bir atmosferdeyse, anne-babasıyla iletişimde sorunlar yaşıyorsa, kaygı ve korku içinde bırakılıyorsa çocuk parmağını ağzına sokarak, kendisini güvende hissetmek ister. Nasıl ki bir bebek kaygılandığında anne göğsünü emerek güven hisseder ve rahatlar, tıpkı onun gibi bir çocuk da kaygılandığında ağzına elini götürerek annesinden aldığı o güveni tekrar hissetmeye çalışır.

Parmak Emme Alışkanlığına Nasıl Son Verilir?

Çocuğa dünyaya geldiğinde dudaklarını bir vantuz gibi çekmek üzere emici bir kuvvet verilmiştir. Bu içsel enerjiyle birlikte çocukların dudakları kıpır kıpırdır. 24 aylık bu dönemde çocuğun ağzına ne verilirse, onu emmeye çalışır. Ve bir süre sonra emdiği o şeye alışır.

Şayet parmağını ağzına götürüp emmeye alıştıysa, bu dönemdeki emme refleksinden kaynaklanan bu durumun, duygusal yoksunlukla bir bağlantısı yoktur. O sebeple 4 yaşına kadar olan parmak emmede alışkanlığın sonlandırılmasına dikkat edilmesi yeterli olur:

• Henüz bebeklik döneminin içindeyken, ilk aylarda, bebeğin eline eldiven takılarak, birkaç hafta boyunca elini ağzına götürmemesi sağlanır. Aynı zamanda anne, bebeğin ağlamaları sırasında bebeğinin ihtiyaçlarını giderip, tensel teması sağlarsa, bu davranış, alışkanlığa dönüşmeden son bulur.

• Yoğun bir şekilde parmak emmeye alışan bir çocuk sözkonusuysa, fizyolojik olarak sağlığının bozulmaması için gerek ağız yapısına, gerek damak yapısına, gerekse parmak şekline zarar gelmemesi için, çocuk parmağı yerine, emziği emmeye alıştırılır. Parmakla emzik yer değiştirdiğinde; yani çocuk emziğe alıştıktan bir süre sonra da emzik bıraktırılır.

• Parmak emme alışkanlığı çok yoğun değilse, o takdirde de, çocuğun elini ağzına götürmesine engel olacak, alışkanlığını unutturacak bir şeyler sunulması yeterlidir. Bu alışkanlık iradî olarak değil de çocuğa meşguliyetler sunularak olmalıdır. Parmakları, eli meşgul edilen çocuk, elini ağzına götürecek fırsatı bulamayınca, emmeyi unutacaktır.

Parmak Emme, Duygusal Yoksunluktan Kaynaklanıyorsa Ne Yapılmalı?

Çocuğun 0-4 yaştan sonraki dönemde duygusal yoksunluktan dolayı parmağını emiyor oluşu, aslında anne-babaya bir sinyaldir. Çocuk, bir şey kaybettiğini hissediyor ve kaybettiği şeyi alamayacağından dolayı endişeleniyorsa, bu kaygıyla baş edebilmek için, kendini emniyette hissetmek ister ve güven bağının kurulmasında en büyük yardımcı olan emme refleksi devreye girer. Çocuk annesinin göğsüne yaklaştığı gibi, parmağına yaklaşır.

İlk olarak ebeveyn, “Acaba çocuğumu bu kaygıya ne itti? Nasıl bir değişiklik oldu da çocuk kendisini güvende hissetmiyor?” diye çocuğun ortamına dikkat eder, kendisini sorgularsa, sorunun kaynağını bulması kolaylaşır.

Aslında, çocuk ile anne arasında bir bağlanma sorunu olduğu zamanlarda çocuk parmak emmeye yönelir. Annenin böylesi bir

durumda çocuğuyla arasındaki bağı gözden geçirmesi yerinde olur.

"Anne çocuğuna kendisini bırakabiliyor mu?"

Bırakamıyorsa, o bağda problem var demektir.

Bu bağın oluşumu, 2 yıl boyunca annenin bebeğiyle koyun koyuna, ten tene yatıyor olmasıyla, altını değiştirmesiyle, gece bebeği ağladığında kendini ona vermesiyle, vb. gerçekleşir. Böylesi bir ilgilenmeyle çocuk, anneyi kendisine bağlarken aslında kendisi de anneye bağlanır. Ama anne kendisini çocuğuna bırakamıyorsa, çocuk kendisini zorda hissettiğinde elini ağzına alıp kendini emniyette hissetmeye çalışıyor olabilir. Ama bu emniyet duygusunun, aslında, anneden alınıyor olması gerekir. O bağın tekrar tesis edilmesiyle, anne kendisini çocuğa bağlamalıdır.

Anne çocukla birlikte yatarken kendisini ona bırakırsa, çocuğuyla ten temasını sağlarsa, uyuduğu zaman çocuğunu seyrederken ruhunun çocuğuna doğru aktığını hissederse, anne o bağı yeniden tesis edebilir. Çocukla o bağ kuruldukça, çocuk da anneye yönelecek ve parmağını ağzından çekecektir.

Soru-Yorum

Kızım parmağını emerek uyuyor. Nasıl vazgeçirebilirim?

3,5 yaşında bir kızım var. Doğduğundan beri parmağını emiyor ve saçıyla oynuyor. Özellikle uyurken ısrarla emmek istiyor, başka türlü uyuyamıyor. Vazgeçirmek için ne yapılmalı?

3,5 yaşındaki çocuk emme alışkanlığıyla parmak emer.

Kızınız, doğduğundan beri parmağını emiyorsa, demek ki bu alışkanlığı emme refleksinin yoğun olduğu ilk 2 yılda oluşmuş. Bu durum çocuğunuzun ruhsal bir problemini değil, edindiği bir davranışı işaret eder. Eğer çocuğunuz emme dönemini geçtikten sonra bu alışkanlığa başlasa idi, o takdirde acaba duygusal bir sorun var mı, diye düşünmemiz gerekirdi. Siz kendi içinizde şu sorunun cevabını vermeye çalışın:

"Çocuğunuzu yeterince emzirdiniz mi?"

Eğer yeterince emzirdiğiniz halde, yani 2 yıl emzirdiğiniz halde, parmağını da emmişse, o takdirde bu alışkanlıktan

vazgeçirmeniz daha kolay olur. Ancak 2 yıl emzirmediniz, emmeyi erken bıraktıysanız; o takdirde biraz zorlanabilirsiniz. Zira çocuğunuz, böylesi bir durumda, anne ile bağını parmağını emerek kurduğunu hayal etmiştir. Onun için parmak artık anne duygusu ile özdeştiği için çözümde biraz zorlanabilirsiniz.

Her halükârda, çocuğunuza parmağını emmek yerine, alternatif bir emme aracı temin etmelisiniz. Bu, emzik olabileceği gibi; temiz, küçük, hafif tatlandırılmış bir bez de olabilir. Bu esnada çocuğunuzla oldukça yakın olun. Çocuğunuz sizden anne duygusunu daha derin almaya başladığında parmağında hissettiği anne duygusu zayıflayacak ve böylece bırakması daha kolay olacaktır.

İkinci yöntem ise; onu devamlı meşgul tutmaya çalışın. Gündüz de akşam da eliyle bir şeyler yapmasını, eline oyuncaklar almasını sağlamaya gayret edin. Yani çocuğunuzdaki bu alışkanlığı unutturmaya çalışın. Bir psikolojik rahatsızlıktan bahsetmiyorsunuz onun için endişeli olmayın.

Oğlum parmağını emmeye başladı. Ne yapabilirim?

5 yaşındaki oğlum, kardeşi 22 günlük olunca, parmak emmeye başladı. Parmak emmeyi nasıl bıraktırabiliriz?

Çocukta duygusal yoksunluklar başlarsa, parmak emme görülebilir.

Sizin ilk başta düşüneceğiniz şey şu:

"Çocuğum şu anda beni kaybettiğini düşünüyor ve beni yeniden kazanmak için de cesareti yok, toparlayamıyor kendisini!"

Bu noktada nerelerde boşluk oluştuğunu bulmak için kendinizi bir seyredin: Acaba bebekle ilgilenirken, cıvıldaşırken büyük birazcık dışarı da mı kalıyor? Ya da büyük, bebeğe elini dokundururken "Oğlum dokunma şu anda ayağını çıkartırsın" mı diyorsunuz? Veyahut eve her gelenler "Ooo maşallah maşallah, ne kadar da tatlıymış" diye ilk olarak bebeğe mi yöneliyor?

Evin içerisindeki bu ve buna benzer tüm anormallikler

çocuğun dışlanmasına sebep olur. Dışlandığını hisseden çocuk ise, sevgiyi kaybettiğini düşünerek hemen elini ağzına götürür.

Çözüm, çocuğun elini ağzına sokmamasını sağlamada değil, onu bu davranışa iten nedenlerin ortadan kaldırılmasındadır. Yansıyan problemi değil, kök problemi çözmeniz lazım. Büyük çocuğunuza, eski ortamını geri verin. Eskisi gibi değerli olduğunu hissettirin ona.

Bir de evinizde suni davranışların olup olmadığını kontrol edin. *Çünkü suni davranışlar kıskançlığın en büyük sebebidir.* Siz annesiniz. Bir anne, bebeğine nasıl yaklaşır? Bebeğini sever değil mi? Ama büyük alınacak diye, bebeğinizi sevmiyorsanız, onunla çok ilgilenmeyip, öylesine yatağına yatırıyorsanız, bu tahmininizin aksine, büyüğünü rahatsız eder.

Ya da şöyle söylüyorsanız; "Oğlum onu değil, ben seni daha çok seviyorum. Sen benim ilk göz ağrımsın." Oğlunuz bu ifadeyle düşünür ki, "Demek ki annemin kendi çocuklarından birini tercih etme özelliği var. Kendi çocuklarından birini sevmeme gibi bir yeteneği var. O zaman benim de sevgiyi kardeşim gibi kaybetmemem lazım, kendimi sevdirmem lazım." Bu da onu kaygıya iter.

Ya da bazı anneler, hastaneden gelirken yanlarında bir de oyuncak getiriyorlar. Bunu büyük kardeşe verip, "Bunu sana kardeşin aldı" diyorlar. Daha yürüyemeyen, konuşamayan bir bebeğin kendisine hediye alamayacağını düşünemez mi büyük çocuk?

Tüm bu suni davranışlar çocukta anormal davranışları tetikler. Yapılacak olan şey, bebeği sevmek, okşamaktır. Ama önceki sevgilerden hiç azalmamış vaziyette de büyüğü sevmeye devam etmektir. *Eğer birisinin sevgisini azaltırsa anne, diğeri kaygıya kapılır!*

Çocuk ve Sütten Kesilme Süreci



Annelerin en çok zorlandıkları konulardan bir diğeri de sütten kesmedir. Anne ile bebek arasında, emzirme döneminde büyük bir ilişki başlar. Bu ilişkinin adı 'güvenli bağlanma'dır. Annesini doya doya emen, her ihtiyaç duyduğunda annesini yanında bulan ve annesiyle sarmaş dolaş yatan bir çocuk ancak annesine doyar.

Bu güvenli bağ, güvenli ayrılma ile son bulduğu takdirde çocuk bir sonraki dönem olan aidiyet dönemine sorunsuz olarak adım atabilir.

Emme dönemi, yani çocuklarda emme refleksinin olduğu dönem, 24 aydır.

Çocuk emme refleksinin azalmaya başladığı 20'nci ayından itibaren emişlerini hızlandırır ve daha sık emmeye başlar. Bu sık emmeler, birçok anneyi kaygılandırır "Bu çocuk nasıl olacak da bu kadar çok emerken bırakacak?" diye...

Halbuki kaygıya gerek yoktur; zira bu emişler veda emişleridir. Çocuk 24 ayı bulduğunda emme gücünü kaybeder. Artık o zamandan sonra sadece alışkanlıktan dolayı emmek ister, ihtiyaçtan dolayı değil. Öyle ise, çocuğun sütten kesilmesi aslında onu bir alışkanlıktan kurtarmak anlamındadır, ihtiyacını kesmek değil.

Bu Dönemin Özellikleri Nelerdir?

(1) Çocukların ortalama olarak 20 aylıktan itibaren emme reflekslerinde azalma olur. Bu durum çocuğu tedirgin eder. Huzursuzluk hissettiği için, yoğun bir şekilde annesine yönelir. Çocuğun her beş dakikada bir, her yarım saatte bir, özellikle geceleri

anneyi emmeyi istemesi, aslında emmeyi bırakıyor olduğunun işaretidir.

(2) 24. aydan sonra, artık dudaklarındaki kıpırtı biter.

(3) Bazı bebekler 1-2 haftada, bazıları 3-4 haftada anne sütünü bırakabilirler. Bu, anne-çocuk arasındaki güvenli bağlanma ile ilgilidir. Anne ne kadar güvenle çocuğuna bağlanmışsa sütten kesme o kadar kolay olur.

(4) Sütün bırakılması için en çok 6 aylık bir süre vardır. Normal şartlar altında çocuk 1-2 haftada kesilir. 30 aydan daha uzun süren sütten kesmeler başarısız kabul edilir ve bağımlılık riskini taşır.

Çocuğun Damak Zevkinin Gelişmesi, Emme Alışkanlığının Kesilmesinde Etkili Olur mu?

(1) Annenin özellikle 24. aydan sonra çocuktaki damak tadını geliştirici, çocuğun keyif alacağı, zevkle yiyeceği, damak tadını farklılaştıracak yemekler sunması çocuğu yemek yemeye yönlendirecektir.

(2) Çocuğun gece uyanmalarının azalması için, bu dönemde yatmadan önce inek sütü verilebilir. Zira süt tokluk hissi verir.

(3) Çocuğun karnı doysun diye, yemek yedirerek yatırmak doğru değildir. Çünkü yedirilen yemek, midede sindirilmeye başladığında, asitler mideye tekrar açlık hissi verir ve çocuk süt almak için tekrar anneye yönelir.

Emme Alışkanlığı Nasıl Bıraktırılır?

Çocuk, 24 ay boyunca anne göğsüne bağlandığı için, şayet tiksindirilerek bu bağın koparılması sağlanırsa, çocukla kurulmuş olan güven bağı zarar görür. Çocuk huzursuz, agresif olur. Bu bağın zarar görmemesi adına; çocuk, anne göğsünden kademeli olarak ayrılır.

Önce gündüz vakitlerinde anne sütü bırakılır.

Bunun için anne çocuğunun emme aralıklarını tespit etmelidir. Kaç saatte bir içiyor olduğunu tespit etmelidir. Bu süre ne kadar uzarsa çocuk o kadar huzursuzlaşır. Tespit edilen bu zaman aralıkları azar azar genişletilmelidir.

İlk aralık çocuğun dayanabildiği saat dilimidir. O aralık geldiğinde, çocuk anneye yönelir, anne de bir sonraki emme saatini çocuğa

hatırlatarak, süt geldiğinde vereceğini söyler. Ve bu zaman dilimini çocuğuyla bütünleşerek geçirir.

Bu esnada çocuk, annemden süt ememeyeceğim, diye endişeye kapılmamalıdır. Her seferinde çocuğa güven ve emniyet yaşatılarak emme aralıkları açılır. Süt emme zamanı geldiğinde, çocuğa bu zaman hatırlatılır ve çocuk emmeye davet edilir.

Mesela bugün 2 saat ara ile emdiyse, önümüzdeki hafta 2 saat daha aralıkla anne sütü verilir. Diğer haftalar da böyle devam edilir. Bu arada çocuk ısrarla emmek isterse, annenin yapacağı şey, çocuğunu kucağına almak, sevmek, öpmek, okşamak ve "Süt gelince vereceğim" diyerek tam vaktini beklemek ve vakit gelince çağırıp vermektir.

Ayrıca aralıklar arttıkça anne çerezlerle, meyvelerle, evde yapılan türlü türlü atıştırmalıklarla çocuğun ağzını meşgul ettiğinde ve çocuk kaygı yaşamadığı takdirde, eskisi kadar anneye yönelmez.

Zamanla çocuk bir sabah bir de akşam yatarken anne sütü alacak duruma gelir. Buna da alışınca sıra sabahki emzirme saatine gelir, o da bırakılınca, bir hafta daha akşamları verilir. Geceleri ise sırayla devam sütü, su ve anne göğsü verilir. Son aralıkta, sadece gece uykuya dalarken anne sütü verilir ve birkaç hafta içinde bu da son bulur.

Altını çizmekte fayda var; bu dönemde çocukta hiçbir şekilde kaygı uyandırılmazsa ve çocuğun duygusal ihtiyaçları mutlaka anne tarafından karşılanırsa; annenin ihtiyaçlarını her zaman karşılayacağından emin olan çocuk alışkanlığından rahatlıkla vazgeçer. Yalnız, sütün bırakılması çocuğu üzeceğinden dolayı, onda birtakım davranış değişiklikleri görülebilir. Çünkü anne göğsünün anlamı, güven ve emniyettir. Bunun da teselli kaynağı çocuğun hâlâ anne ile yatarak uyumasıdır.

Soru-Yorum

Oğlum 5 aylıkken anne sütünü bıraktı. Emme refleksini 2 yaşına kadar doyuramazsak, sorun olur mu?

Oğlum doğumdan hemen sonra 2 hafta kadar yoğun bakımda kaldığı için emme sürecimiz sağlıklı başlayamadı. 5 ayına kadar biberon ve anne sütü şeklinde devam ederken yaklaşık 5 aylıkken kendi isteği ile anne sütü almayı bıraktı.

Şimdi 9 aylık oldu. Çocuk doktorumuz "Artık biberon da vermeyin" dedi. Eğer emme refleksini 2 yaşına kadar doyuramazsam sonraki dönemlerde parmak emme, tırnak yeme, vb. sorunlarla karşılaşır diye endişe ediyorum. Yalancı emzik kullanıyoruz. Ne yapmamızı tavsiye edersiniz?

Çocuk, 24 ay boyunca anneyi emerek, duygusal gelişimini tamamlar.

Çocuklarda 24 ay boyunca devam eden emme refleksi vardır. Bu dönemde eğer çocuk anneyi emer ise hem çocuk duygusal gelişimini tamamlar, hem de kendi fiziksel sağlığı için kazanımlar elde eder. Ancak emme refleksi döneminde çocuk eğer dudaklarında bir karşılık bulamıyor, anne göğsünü tutamıyor veya yapay emzik kullanamıyorsa, o takdirde parmak emmeye başlayabilir, ilerleyen tarihlerde ise bu durum tırnak yemeye dönüşebilir.

Biraz zahmetli olsa da, size tekrar anne göğsüne alıştırmanızı tavsiye ederim. Bebeğinizde henüz bu refleksler varken, yeniden size tutunmasını sağlamaya çalışın. Eğer bunu sağlayamazsanız, o takdirde damak ve dudak yapısını bozmayan bir emzik verebilirsiniz.

Çocuğumu sütten kesmek için birkaç gün başka yere bırakayım mı?

20 aylık kız çocuğu annesiyim. Kızım anne sütüne düşkünlüğünden dolayı geceleri çok uyanıyor ve hiçbir zaman emmeden uyutamıyorum. 2 yaşına kadar emzirmeyi düşünüyorum. Fakat nasıl bıraktıracağımı bilmiyorum. Anne sütünden ayırmak için babaanne ya da anneannede birkaç gün kalmasının çocuğun üzerinde geleceğe yönelik olumsuz etkisi olur mu? Siz nasıl bir yöntem önerirsiniz?

Sakın ola ki, çocuğunuzu sütten kesmek için birkaç günlüğüne de olsa yanınızdan ayırmayın.

Sakın ola ki, sütten kesmek için birkaç günlüğüne de olsa çocuğunuzu yanınızdan ayırmayın. Bu çocuk için ciddi bir güven kaybı olur. Şu an yaşadığınız dönem milyonlarca anneninkiyle aynıdır. Korkmayın, her çocuk sütten kesileceği sıralar anne sütüne daha düşkün olur ve gece sabaha kadar

anneyi emer. Belki bu satırları okuyan diğer anneler de buna şu an şahitlik ediyor ve "Evet bizimki de öyle, gece sabaha kadar emiyor" diyordur.

Endişe etmeyin, çocuğunuzu terk etmeyin. Çocuğunuzdaki emme refleksinin kaybolmasına kadar beklerseniz, göreceksiniz ki, çocuğunuzun memeden kesilmesi endişe ettiğiniz gibi zor geçmeyecek. Çocuğunuzun emmeden kesilmesinin en temel şartı "Anneden güven duygusunu alıyor olması ve duygusal yoksunluk yaşamıyor olması"dır. Eğer çocuğunuza duygusal yoksunluk yaşatıyorsanız ve onu ihmal ediyorsanız, o takdirde çocuğunuzun sizi terk etmesi zor olur.

Çocuğum emmeyi bıraksın diye, göğsüme bant yapıştırdım. Bu doğru olur mu?

Oğlum emmeyi bıraksın diye, göğsüme bant yapıştırdım. "Çok emdin, meme yara oldu, iyileşince vereceğim" dedim. İlk gördüğünde çok üzüldü, ağladı, "İyi olacak anne, ben öpeceğim iyi olacak, geçecek; sonra içinden süt çıkacak, ben azıcık emeceğim" diye ağladı. Ertesi gün de, ben "Yara olmuş" deyince ısrar etmedi, sadece "Geçecek anne, geçecek" diye mızırdandı. Ben "Tamam" deyince sustu. Ama yöntemin doğruluğundan hiç emin değilim. Zaten bunu çaresizlikten ve daha masum olduğunu düşünerek yaptım, fakat gönlüm hiç rahat değil...

Güven hissinin kaynağı olan anne göğsünün çirkin gösterilmesi doğru olmaz.

Oğlunuzun 24 ay boyunca teselli kaynağı ve güven hissini aldığı anne göğsünü böyle çirkin ve tiksindirici göstermek, çocuk açısından doğru olmaz. Yapacağınız şey çok basit: Günlük emme saat aralıklarını açarak emzirin.

Kızım emzik emiyor, bu alışkanlığı nasıl bıraktırabiliriz?

3,5 yaşında bir kız çocuğu annesiyim. Kızım emzik emiyor, ona bu alışkanlığı bıraktırmak istiyorum. Sizce çocuğuma zarar vermeden ve en kolay şekilde emziği nasıl bıraktırabilirim?

Çocuk kurnazlığı öğrendi ise asıl tehlike budur.

Kızınız 3,5 yaşında olduğuna göre emme duygusunu artık bırakmış durumda. Dolayısıyla kızınızın emzik emmesi bir ihtiyaçtan dolayı olamaz; alışkanlıktan dolayıdır. Bu alışkanlığı terk etmesi için yapacağınız şey, onun ağzını devamlı bir şeylerle meşgul tutmak ve emziği istediği zamanlar vermemektir. Ağlıyor olsa da vermeyin. Ancak burada dikkat edeceğiniz şey şu; kızınıza emzik vermediğinizde o biraz kızacak, hırçınlaşacak ve alışkanlığın kendisini dürtüklemesi ile tatsızlık çıkartacaktır. Bu anlarda kızınızı kucağınıza alın ve sevgi gösterilerinde bulunun. Bu, onu oyalama şeklinde değil, ama sevgi verme şeklinde olsun. "Canım kızım, tamam kızım... Seni seviyorum kızım..." diyerek, ama aşırıya kaçmamak şartı ile onu teselli edici bir tutum sergilemeniz ve kesinlikle emziği vermemeniz gerekir.

Başlangıçta biraz sorun olsa da birkaç gün içinde bu sorunu aşacağınıza inanıyorum. Endişe etmeyin, yapacağı hırçınlıklar sadece iktidar mücadelesi olacaktır. Siz duygusal ezikliğini kucağınızla giderdiğiniz müddetçe sorun olmaz.

Çocuklarda Tırnak Yeme



Bir çocuğun tırnağını ya da parmağını emmesi eğer 2 yaş öncesindeki döneme denk geliyorsa, bu, emme dönemindeki eksikliğin gideriliyor olduğu anlamına gelir. Eğer çocuk 2 yaşından önce anne sütünü bırakmışsa, emme refleksini tamamlayamadığından dolayı elini ağzına götürür. Veyahut taklit döneminin gereği olarak, çocuğun yanında tırnak yiyen bir yetişkin varsa, çocuk da tırnaklarını yemeğe başlayabilir. Hatta elini keyifli bir şekilde ağzına alıyorsa, bu da bir alışkanlığın belirtisidir.

Ancak emme dönemini tamamlamış olan bir çocukta tırnak yeme, güven yoksunluğunun dışa vurumu olarak ortaya çıkar. Bu dönemde, yetişkinlerin baskıcı tutumu da, çocuğun elini ağzına götürmesinin sebebi olur.

Tırnak Yiyen Çocuğa Nasıl Yaklaşılmalı?

Tırnak yeme davranışı, (genelde 4 yaş sonrasında) çocuğun duygu dünyasında yaşanan bir kök problemin dışa yansımasıdır. Şayet sadece çocuğun dışa yansıyan bu davranışı çözülmeye çalışılırsa, problem şekil değiştirerek yeniden ortaya çıkabilir. Tırnaklarını yemesin diye eli bantlanan, eline acı biber, oje sürülen çocuk, hâlâ baskı altındaysa, ruhunda kaygı varsa, tırnaklarını yemeye ara verse de, bu sefer altını ıslatmaya başlayabilir. Bu sebeple çocuğun duygu dünyasında varolan problemin tespiti, problemin çözülmesi için en önemli adımdır:

(1) Çocukla anne arasında bir bağlanma sorunu olduğu zamanlarda, çocuk parmak emmeye yönelir. Annenin böylesi bir şeyde öncelikle çocuğuna bağlanması gerekmektedir. Anne

kendisini çocuğuna bıraktıkça, çocuk da anneye doğru yönelir. Kucağına geldikçe, annesiyle sevgi iletişimi kurdukça elini ağzından çekecektir.

(2) Çocuk kendisini baskı altında hissediyor ve kendisini duygularını ifade edemiyor olarak görüyorsa, o takdirde ilk başvuracağı yer tırnağıdır. Çocuk tırnağını yerken, aynı zamanda da çekingen bir tavır sergiliyorsa, bulunduğu ortamda kendisini güvensiz hissediyor demektir. Bu durumda, anne-babanın veyahut çocuğun yanında bulunan yetişkinin ses tonundan hitap şekline kadar dikkat edeceği husus, çocuğun benliğini ezecek bir durum olup olmadığıdır.

Çocuk birinin karşısında ezilmediğini, güvensizlik yaşamadığını, hatta karşısındakine söz geçirebildiğini yavaş yavaş fark ederse, işte o zaman elini ağzına almaktan vazgeçer. Kendisini güvende ve emniyette hisseder.

Tırnak Yemek, Alışkanlığa Dönüştüğünde Ne Yapılabilir?

• ***Erken dönemden itibaren gelen bir alışkanlıksa:***

Şayet çocuk erken dönemde, tırnak yemeye başlamış ve bunu devam ettirmişse, örneğin 3 yaşından itibaren tırnaklarını yiyorsa ve yemenin keyfine vardıysa, kendisini bu şekilde meşgul etmeyi öğrendiyse ve evde de çocuğu endişeye sevk edecek bir baskı ortamı bulunmuyorsa, bu bir alışkanlık bozukluğu olarak karşımıza çıkar.

Bu durumda, mümkün olduğunca konuşarak "Kızım/oğlum elini ağzına koyma" diye ona farkındalık kazandırılarak, alışkanlıktan vazgeçirmeye çalışılabilinir.

Soru-Yorum

Oğlum 3 yıldır tırnaklarını yiyor. Ne yapmamız lazım?

5,5 yaşındaki oğlum 3 yıldır tırnaklarını yiyor. Çocuk doktorumuzun "Yapacak pek bir şey yok" demesine rağmen, eşim oğlumuzu "Elini ağzından çek" diye uyarmadan edemiyor. Kardeşi 2,5 yaşında. Siz ne dersiniz bu konuda?

Çocuk evin içinde kendini ifade edemiyorsa, tırnaklarını

yemeye başlayabilir.

Kardeşi 2,5 yaşında olduğuna göre, bu durum kardeşiyle birlikte oluşan bir şey değil. Doktorunuz belki fizyolojik olarak yapacak bir şey olmadığını söylemiş olabilir, ama pedagojik olarak yapacak bir şey var:

Çocuk tırnak yiyor ise rahat değildir. İçinde çözemediği bir şeyler vardır. Çoğu defa da bu kendini ifade edememekten kaynaklanan bir şeydir. Eğer anne-babasının karşısında rahat duramıyor, onlara duygularını ifade edemiyor, dünyasını olduğu gibi dışa vuramıyor, bir şeyleri anlatmakta zorluk çekiyor ise, o takdirde çocuklar bir de bakıyorsunuz ki tırnaklarını yemeye başlıyor.

Öyle hassastır ki çocukların bu dönemlerdeki ruh dünyası. Örneğin çocuğun babasının cüssesinden korkması, ürkmesi bile tırnak yemesine sebep olabilir. Babanın buyurucu bir ses tonuyla çocuğa "Gel bakayım" demesi, anneyle sesini yükselterek konuşması bile çocuğun tırnak yemesine sebep olabilir.

Evin içindeki ortama dikkat edildiği, çocuğun kendini ifade etmesine fırsat verildiği takdirde, çocuk 'tırnak yeme'den vazgeçebilir, fakat alışkanlığın getirdiği bir bozukluk devam edebilir. Bu noktada bir uzmandan yardım alınırsa, çocuk bu davranışından vazgeçecektir.

6. sınıfa giden oğlum, tırnaklarını yiyor. Çözümü var mı?

6, 8 ve 11. sınıfa giden çocuklarımdan, en küçüğü tırnaklarını yiyor. Ne tavsiye edersiniz?

Çözüm bulunamadıysa, uzman yardımı almakta fayda var.

Tırnak yeme alışkanlığı, çocuklarda bir duygusal yoksunluğun işaretidir çoğu defa. Bunu mutlaka bir uzmanla görüşmekte fayda vardır. Yahut çözülebiliyorsa gencin 'neyden etkilendiğinin' bulunması lazım. Küçük bir tüyo vermek gerekirse, 6. ve 8. sınıftaki çocuklar arasında muhtemelen anne dengeyi tam kuramadı. Çünkü büyük hâlâ emme dönemindeyken, küçük dünyaya gelmiş.

Anne hangisine nasıl davranacağını çok kestiremediğinden

dolayı muhtemel ki küçük çocuk ezilmiş olabilir. Duygularına tam karşılık bulamamış olabilir. Bu konuya yoğunlaşmakta fayda var. İki çocuğun yaş aralığı 2 yaş olduğu için bunu söylüyoruz.

Çocuğun içinde neler yolunda gitmiyor? Yansıyan değil, kök problem üzerinde durmak gerekir. Sükûnet içerisinde yol alınırsa, anne-baba da çözüm bulabilir. Ancak bu noktada gerekli çözüm elde edilemiyorsa, bir uzmandan destek alınması iyi olur.

Kızım tırnak diplerini ve dudaklarını yoluyor. Nasıl vazgeçirebilirim?

7,5 yaşındaki kızım, kardeşi doğduktan sonra tırnak diplerini ve dudaklarını yoluyor. Nasıl vazgeçirebilirim?

Çocuğun iç dünyasını bozan şey ortadan kalkmazsa, sorun devam eder.

Çocuğun bundan vazgeçebilmesi için, öncelikle buna sebep olan şeyin ortadan kalkması lazımdır. Yani eğer çocuk, tırnak diplerini yiyor ve dudaklarını yoluyorsa, muhtemelen birtakım duygusal problemler yaşıyor anlamını çıkartabilirsiniz. Çocuğunuzun yaşadığı duygusal problemler çözülmedikçe, bu alışkanlığından vazgeçiremezsiniz.

Size göre bu, kardeşinin dünyaya gelmesi olsa da, daha derin olarak baktığınızda, sizin doğumdan sonra kızınızdan ilginizi azaltmanız, kızınızın da bu azalan ilgiden kendini dışlanmış hissetmesi olabilir. Ya da başka bir hisse kapılıyor olabilir. Öncelikle bunu kızınızla konuşup, bebeğinizin küçük olduğunu, onunla biraz fazla vakit geçirmek zorunda olduğunuzu, bunun da bir süre alacağını ifade edin...

Bir başka deyişle, kızınızla oldukça şeffaf ve doğal olun; onun duygularını anlamaya çalışın. İkna etme amacı gütmeyin, ona hak verin, onun da size yardımcı olmasını rica edin. Böylesi durumlarda çocukla işbirliği yaparak yeni kardeşe bakmak, çocuğun dışlanmışlığından kaynaklanan duygusal sorunların çözülmesinde oldukça yardımcıdır...

Çocuklarda Korkular



Korku, her insanda potansiyel olarak varolan, yaşamın devamlılığı için gerekli olan istemsiz savunma davranışıdır.

Korku, insanın yaşam ile uyum sağlamasını, sosyal hayat içinde yer almasını sağlayan, doğal bir duygu durumudur.

Sorun olan korkular, bu doğal sınırların aşılmış olmasıdır. Bir başka deyişle 'korku eşiğinin' yükselmiş olması halidir.

Normal şartlarda kendi odasında uyuyabilecek yaşta olan bir çocuğun odasından korkması ve anne-babasının yanına gelmek istemesi, korku eşiğinin yükselmesi anlamına gelir. Ancak her davranış bozukluğunda olduğu gibi, bunda da çocuğun içinde bulunduğu yaş dönemi etkilidir. Çocuklar belli yaşlarda, yaşlarının gereği olan korkular yaşarlar.

Bu dönemlere denk gelen korkular hariç olmak üzere, çocuğun normal şartlarda korkuya karşı dayanıklılığının olması gerekir.

Çocukluk Dönemi Korkuları Nelerdir?

Çocukluk dönemlerini korku duygu durumu açısından inceleyecek olursak:

Henüz konuşma çağına gelmemiş bebekler, içinde bulundukları dünyayı yeterince tanımadıklarından dolayı, birtakım korkular yaşarlar. Özellikle tanımadıkları seslere karşı oldukça duyarlı ve ürkektirler. Bu dönemde annenin bebeğinin yanında bulunması oldukça önemlidir. Çocuk tanımadığı seslerden ürktüğünde annesine

sığınabiliyor ve onun teselli edici davranışları ile karşılaşıyorsa, duygu dünyası güçlenir. Korkuya direnç kazanır.

5 yaş döneminde ise çocuklarda doğal bir korku dönemi başlar. Bu dönemde çocuklar, hayal dünyalarında canlandırdıkları çizgi film karakterlerinden, anne-babalarından duydukları ölümcül hikâyelerden, anlam veremedikleri cin, şeytan ve melek gibi varlıklar ile ilgili zihinlerinde canlandırdıkları görüntülerden korkarlar... Bu soyut kavramların ne kadar hayatın içinde olduklarını tam kavrayamadıkları için özellikle gece korkuları yaşarlar. Bunlar dönemsel korkulardır ve endişe edecek bir durum yoktur.

Böylesi durumla karşı karşıya kalan ebeveynler, sakin olmalı, çocuklarının sordukları sorulara yaşına uygun cevaplar vermelidir. Kendisinin bir cinle veya şeytanla somut olarak karşılaşma ihtimali olmayan çocuklara cinlerden bahsetmek onların ruh sağlığı için iyi değildir.

5-6 yaş döneminde dönemsel yaşanan bu korkuların haricinde çocuk günlük yaşamda izlediği filmlerin, çevresindeki olumsuzlukların, deprem, yangın, anne-babanın ayrılma ihtimali gibi daha somut olaylardan korkmaya başlayabilir. Zaman zaman gelip geçen bu korkularda ebeveyn tutumu önemlidir. Ebeveyn ne kadar soğukkanlı ve gerçekçi olursa çocuğun bu korkuları atlatması o kadar kolay olur.

Soru-Yorum

Kızım yüksek sesle korkutulmuş. Şimdi bütün seslerden korkuyor. Ne yapmalıyız?

8 aylık bir kızım var. 2 gün önce bir beyefendi artniyeti olmamakla birlikte aniden kızımın üstüne yaklaşıp yüksek sesle “boh” diyerek korkutmuş.

Aynı gün kucağımdayken, öksürdüğümde korkusundan ne yapacağını şaşırdı. Çığlık çığlığa titreyerek ağladı. Kapı açıldığında bile aynı tepkiyi veriyor. Bugün oyun oynarken, önce alçak sesle, sonra hafif yükselterek ilk korktuğu andaki gibi sesler çıkarmaya çalıştım. Gülerek bu şekilde oynadık biraz. Neler yapmamı tavsiye edersiniz?

Çocuk annesine baktıkça korkusunu yener.

Bazen beklenmedik kişiler, beklenmedik sakarlıklar yaparken çocuğun ruh dünyasını incitebiliyorlar. Keşke herkes çocukluk sırrını öğrense de, çocuklar böylesi kırık dökük günler geçirmeseler bu en hassas yıllarında. Burada yapabileceğiniz çok şey yok. Korkularından sizin sükûnetiniz ile sıyrılmasını beklemeniz gerekecek. Örneğin sizin öksürmenizden, birisinin yüksek sesle gülmesinden korkuyorsa, siz sakin durun, simanız her şeyin yolunda olduğunun işaretini versin. Yapacağınız şey bundan ibaret. Böylesi bir durumda kalan çocuklar genelde başka seslerden de korkabilirler.

Kapı gıcırdadı, korktu ve ağladı diyelim, siz eğer o gıcırdamadan korkmaz, tepki vermez, her şeyin yolunda olduğu hissiyatını çocuğunuza hissettirseniz, bu korkular çocuğunuzun içinde yer edinmeden çıkıp gidecektir. Şu an çocuğunuzun yaşadığı şey tedirginliktir. Tedirginliğin kızınızı tedirgin etmemesi için, tedirgin olduğu şeylere karşı hiç kimsenin tedirginlik duymuyor, tepki vermiyor, hatta ilgilenmiyor olduğunu görmesi gerekir.

Kızım sudan çok korkuyor. Suyu nasıl sevdirebiliriz?

Kızım 2,5 yaşında ve küçüklüğünden itibaren sudan çok korkuyor. Banyo yaptırırken oyalansın diye oyuncak veriyorum, ama oyuncağının da ıslanmasını istemiyor. Çok sıkıntı çekiyorum, ne yapmamı önerirsiniz?

Bebeklere banyo yaptırmanın inceliği vardır.

Çocuklar suyu çok sevdikleri halde—doğru bir şekilde yaklaşılmazsa—banyo yapmaktan hiç hoşlanmazlar. Çünkü birçok anne-baba çocuklarına banyo yaptırırken tepeden aşağı su döküyor ve çocuklarına yeterince hareket alanı bırakmıyorlar. Suya giren çocuğun kontrolü çocuğun kendisinde olmalıdır. Eğer anne-baba su altındaki çocuğun kontrolünü kendi ellerine almaya kalkarlarsa, çocuk kontrolün kaybolmasından korkar, yoksa sudan değil.

Çocuklar en çok baştan aşağı su dökülmesinden ve suyun yüzüne doğru akıyor olmasından rahatsız olurlar. Bunun için, çocuğunuzu banyo yaptırırken başını en sona bırakın. Önce

bedenini yıkayın. Başına su dökerken de başının arka tarafından usulca dökün, yüzüne su gelmesin. Artık banyodan korkar vaziyete geldi ise, endişelenmeyin korkusunu atıncaya kadar bir süre başını yıkamayın. Daha sonra ise başını kendisinin yıkamasına izin verin. Kendi üzerine suyu dökerken kendi kontrolünü eline alan çocuk, aynı zamanda cesaret de kazanacaktır. Çocuğun banyoya alıştırıldığı dönem, mutlak surette tam bir banyo yapması anlamına gelmez. Bu zorunlu olduğu dönem değildir. Önce çocuk yavaş yavaş banyoya alışır, sonra gerçek bir temizlik için banyo yapım aşamasına geçilir.

Oğlum berbere gitmiyor. Saçını keselim dediğimizde "Hayır" diyor ağlıyor. Saçını nasıl kesebiliriz?

Oğlum 33 aylık. Saçını hiç kesmedik. Saçını taratmak istemiyor. Saçını keselim dediğimizde "Hayır" diyor, ağlıyor. Saçını ne şekilde kesmemiz uygun olur?

Çocuklar saç kestirmekten değil, başlarını teslim etmekten korkarlar.

Çocuklar saç kestirmekten değil, başlarını teslim etmekten korkarlar. Bu çok normal. O yüzden kendisinden emin olduğu biri kessin; örneğin siz kesin. Eğer sizden de çekiniyorsa, o zaman kendi eline verin önce kendi kendini tıraş etmeye kalksın, sonra siz devam ettirin. Biraz empati kurarsanız çocuğunuzun saç tıraşından neden korktuğunu anlayabilirsiniz.

Düşünün; başınızın üzerinde bir kesici makine ve biri sizin başınızı tutarak o makine ile bir şeyler yapıyor. Siz de korkarsınız değil mi? O yüzden biraz anlayışlı olun. Makineyi eline verin, oynamasını sağlayın. Kendi saçına sürsün, az da olsa kessin. Sonra hem siz tutun makineyi, hem de oğlunuzla birlikte saç kesmeye çalışın. Böylece kendini daha emniyette hissedecektir.

Babaannesi oğlumu "Allah seni taş eder" diye korkutmuş. Oğluma ne desem, doğru olur?

5 yaşında bir oğlum var. Yaz tatilinde babaannesi bakıyor,

ben çalışıyorum. Bir akşam almaya gittiğimde, bana, "Anne ben yaramazlık yaparsam, babaannemi üzersem Allah beni taş eder di mi?" dedi. "Hayır oğlum, Allah kimseyi taş etmez. O bizi çok sever. Sadece birbirimizi üzdüğümüzde O da üzülür" dedim. O da "Ama babaannem beni üzersen, Allah seni taş eder" dedi. "Yok annecim, sen yanlış anlamışsın" dedim. Ama o günden beri kafamı kurcaladı. Oğluma bu konuda daha ne diyebilirim? Kayınvalidemle de uygun bir dille konuşup Allah'ı kötü olarak tanıtmamalarını isteyeceğim.

Allah ile çocuğu korkutmaya çalışmak doğru değildir.

Kayınvalidenizin bu şekilde söylemesi çok iyi olmamış, ama çok önemsemeyin. Zira, eğer sizin oğlunuzla iletişiminiz ve anne-oğul ilişkiniz iyi ise, çocuk babaanneye değil, annenin söylediğine bakar. Siz kayınvalidenizin "Allah seni taş eder" diye sözünü düzeltmeye çalışırken kayınvalidenizi savunmuş, oğlunuzun doğru anladığı bir söz konusunda oğlunuzu kendisinden şüphe eder duruma düşürmüşsünüz.

Sizin "Oğlum sen yanlış anlamışsın" demenize gerek yok, oğlunuz gayet doğru anlamış. Gidip kayınvalidenizle mutlaka konuşun ve çocuğunuza asla yalan söylemeyin, doğru söyleyin. Örneğin; oğlunuza; "Oğlum, babaannen bazen sizin koşturmacalarınızdan ve yaramazlıklarınızdan bunalıyor, sizi durdurabilmek için böylesi şeyler söylüyor. Babaannenin bu sözü doğru değil, seni durdurabilmek için söylemiş, boş ver, önemseme" diyebilirsiniz.

Kardeş Kıskançlığı



Kıskançlık duygusu, her insanın yaradılışında vardır. Bu duygunun varlığı, kişinin gelişiminde etkili olduğu kadar, aşırı uyarılmış olması halinde de yaşamı zora sokar. Hele ki bu bir çocuksa daha da zorlaşır yaşam...

Kardeş Kıskançlığını Hangi Davranışlar Tetikler?

Kıskançlığı anormal hale getiren anne-baba tutumlarıdır veya çocuğun dışarıda gördüğü manzaralardır. Mesela 7 yaşındaki bir çocuğun kardeşini kıskanıyor olması normal değildir. Bu durumda anne-babanın kendi tutumlarını gözden geçirmesinde fayda vardır:

(1) Anne-babalar çocuklarına eşit davrandığında, kardeşler arasında kıskançlık tetiklenir. Asıl olan şey çocuklara eşit değil, adaletli davranmaktır. Zira her çocuk, diğerinden farklı fıtratta yaratıldığı gibi, dünyaya önce ve sonra gelişleri de farklıdır. Ayırt etmeden ikisine de aynı muamelede bulunmak, birini diğerine karşı ezmiş olmak manasına gelebilir.

(2) Anne-babasının kendisine adil davranmadığını hisseden çocuk, anne-babasına karşı güvenini yitirirse, kıskançlığın asıl tetikçisi 'güvensizlik' olur.

(3) Büyük kardeşe önceden sahip olduğu statünün kaybolmadığı gösterilmezse, yeni kardeşi dünyaya geldiğinde büyük çocuk panikler ve annesinin kardeşi ile daha çok ilgilendiğini ve kendisinin artık daha az sevildiğini zannederse kaygılanır. Bu, çocuğun küçük kardeşine yönelik 'şiddet,' 'kıskançlık' ve 'zarara uğratma' eğilimini

artırır.

(4) Çocuklar arası yaş farkı, kıskançlıkta rol oynayan faktörlerdendir. Bir çocuk, 3 yaşındayken yeni bir kardeşe sahip olursa, muhtemel ki, iki kardeş arasında kıskançlık yaşanır. Zira 3 yaşındaki bir çocuk 'ben-merkezci'dir. Paylaşmayı sevmez. Dikkatlerin başka birinin üzerinde yoğunlaşmasından hoşnut olmaz.

(7) Bir kardeşin, aileden birine benzetiliyor olması ve bunun dile getirilmesi, diğer kardeşin kendini dışlanmış hissetmesine sebep olabilir. Bu his de, kıskançlığın tetikçisidir.

(8) Ebeveynin doğal olmayan davranışları kıskançlığa sebep olur. Örneğin kardeşi dünyaya gelen bir çocuğun annesi hastaneden gelirken yanında bir hediye ile gelir ve "Bunu sana kardeşin hediye olarak getirdi" derse, çocuk bir bebeğin hediye alıp getiremeyeceğini bilecek yaşta ise, bu duruma şaşırır. Doğal iletişimin kaybolduğu böylesi bir anda çocuk kendi başına neler geleceğinin kaygısını duymaya başlar. Anne-babaya güveni sarsılır. Kardeş kıskançlığını oluşturmak istemeyen ebeveynler kardeşler arası ilişkilerde gerçekçi olmalı, doğal olmalı. Yapmacık davranışlar çocuğu kaygılandırır, kaygı kıskançlığa sebep olur.

Anne-Baba Ne Yapmalı?

Çocuk kardeşi doğduğunda, başlangıçta tedirgin olsa bile, anne-baba doğal davranışlar sergilerse, filiz veren kıskançlık ebeveynin doğal davranışları ile yok olur gider. Ebeveynin çocuğun kaygılı davranışlarını telaşa vermeden, sükûnet içinde dinlemesi ve doğal davranmaya devam etmesi, çocukta kaygıların yersiz olduğu izlenimini uyandırır. Yani çocuk her şeyin yolunda olduğunu düşünmeye başlarsa kıskançlık oluşmadan sönmüş olur. Örneğin kardeşi dünyaya gelen çocuk artık eskisi kadar anne-babası tarafından sevilmeyeceğini düşünmeye başlarsa bu kıskançlık için yetecek bir düşüncedir. Ancak anne-baba kendi istiflerini hiç bozmadan hem yeni kardeşi sever, hem de kıskançlık başlayacak olan çocuğun kendisini de sevmeye devam ederse, çocuğun kıskançlık davranışlarından etkilenmeden anne-baba yaşamlarına devam ederlerse, çocuk normalleşir.

Aslolan çocuğun anne-baba ve evdeki bireylerin sevgisini kaybedeceğine dair kaygılanmamasıdır.

Kardeşler Arası Çatışmalar Bazen Faydalıdır da...

• Kardeşler itişip kakışırken birbirlerinin sınırlarını test ederler. Bu da onlara kendi özgürlüklerinin sınırlarının nereye kadar olduğunun tecrübesini kazandırır. Bu, yetişkinlik yılları için önemli bir artı değer olur.

• Biri düşer, diğeri karşılık verir, daha sonra kendi aralarında problemleri çocukça çözer ve oyun oynamaya devam ederler... Çocuksu çatışmalar iletişim yeteneklerini geliştirdiği gibi, problem çözme becerilerini de artırır, genişletir. Çocuklar kavga etse de kin tutmazlar. Böylece kavganın kindarlık olmayacağının tecrübesini elde ederler. Çocukluğunda hiç çatışmamış, kavga etmemiş kişiler, yetişkinlik yıllarında yaşayacakları çatışmaları oldukça abartır, duygularını tekrar toparlamakta zorluk çekerler.

• Paylaşmayı, sabrı, beklemeyi kardeşler birbirleri ile çatışarak öğrenir.

Kardeş Kavgalarında Ne Zaman Müdahale Edilmelidir?

Kavgalardaki sınır, çocuklardan birinin 'sinmesi, ezilmesi' ve kendini savunamaz hale gelmesi halini alıyorsa, burada müdahale edilmelidir. Buradaki ezilme, fizik zoru olabileceği gibi, söz ile de olabilir. Aşağılama, küçük düşürme, alaya alma gibi davranışlar müdahaleyi gerektirir, asla taviz verilmemelidir.

Müdahale tarzı nasıl olmalı, diye değerlendirecek olursak:

Ebeveynler kardeş kavgalarına genellikle baskı ve zorlama ile müdahalede bulunuyorlar. Halbuki baskı, zorlama, tehdit ile kardeşler arasına girmek, kardeşlerin birbiri ile yaşayacağı olumsuzluktan daha çok yıkıcı olur.

• "Niye kavga ettiniz bakayım? Gel buraya ne yapıyorsun şimdi sen? Sen çekil bakayım kenara!" tarzındaki ifadeler oldukça yanlıştır.

Doğru müdahale;



(1) Eğer sözel bir aşağılama, argo konuşma, alaya alma varsa

Ebeveyn böylesi bir sözü duyduğunda asla taviz vermeden; "Kardeşine bu şekilde konuşman doğru değil. Bu söz, aşağılayıcı bir sözdür. Bir daha bu sözü kullanma!" diyerek, durumu net ifade etmelidir. Bu konuda asla taviz verilmez. Yeniden kullanmaya kalkarsa, ebeveyn biraz daha ciddi ve kararlı bir duruş ile "Bu sözü bir daha kullanma, bu söz doğru bir söz değil" diye net ifade etmeye devam etmelidir.

Ebeveynin ses tonu baskı oluşturucu değil, fakat kararlı tonda, vurgulayıcı olmalıdır. Bu kararlılığı vücut dili de desteklemelidir. Vücut dili kızgın, sert ve saldırgan değil, ama dik ve kararlı duruş içinde olmalıdır. Çocuğun yüzüne parmak sallayarak değil, eller göğüs hizasında kelebek şeklinde bağlanarak ifade edilmelidir. Ebeveynin bu duruşu, "Bu konuda diyaloga kapalıyım, itiraz kabul etmeden bu davranışı yapmanı istiyorum" olarak algılanır.

(2) Eğer kavga fiziksel bir şekle dönüşmüşse

Önce çocuklar ayırt edilip sakince bir yere oturtulmalıdır. Ebeveyn de çocukların arasında bir yere oturmalıdır. Çocuklar fiziksel olarak ayrıldıkları halde sözel olarak hâlâ bir şeyler söylüyorlar ise, bu sözler aşağılama ifade etmedikçe istedikleri kadar birbirlerine kızmalarına, tepki vermelerine izin verilmelidir. Çocuklar birbirlerine kızgınlıklarını ifade ederek boşaldıktan sonra; "Evet, öğrenmek istiyorum, ne oldu burada?" diye bir soru ile başlanılır konuşmaya.

Çocukların ikisi aynı anda konuşursa, kendini ifade etmekte zorluk çeken çocuğa izin verilir. Diğerine "Bir dakika, önce ben kardeşini dinlemek istiyorum, daha sonra seni dinleyeceğim" diyerek el ile de "Dur" işareti gösterilerek, diğer çocuk durdurulur. Kardeşi konuşurken müdahale etmek istese de "Bir dakika, kardeşinin konuşması henüz bitmedi, bittiğinde seni de dinleyeceğim" diyerek biri konuşurken diğerine izin verilmemelidir. Konuşmasını tam olarak bitiren kardeşten sonra, "Şimdi de sen anlatır mısın, ne oldu burada?" denilerek diğer kardeşe dönülür.

Burada dikkat edilecek olan şey, bir kardeşin anlattığı olayı, diğerine dönüp "Öyle mi, sen mi başlattın?" gibi sorguya dönüştürmeden devam etmektir. Birinin söylediği doğrunun hesabı diğerinden sorulmaz.

(3) Kardeş kavgasında asıl olan şey doğru veya yanlışın kimde olduğunu bulmak değil, hangi davranışta olduğuna karar vermektir.

Dolayısı ile, bir kavgada çocuklardan biri hiçbir zaman mutlak haklı olamaz, her ikisinde de yanlış davranışlar olabilir. Çocuklardan her ikisinde de hangi davranışın yanlış olduğu ifade edildikten sonra, "Ben olsaydım kavga etmek yerine, şöyle çözüm bulurdum" denilerek çocuklara yol gösterici olunmalı.

Bu yol göstericilikten sonra da çocukların bu tartışma veya kavgada hangi davranışları güzel idi ise, onlardan da bahsetmeli. Örneğin; "Kardeşin sana tükürdüğü halde sen ona tükürmedin, bu güzel bir davranıştı aferin Ahmet" diyerek doğru davranışlara da vurgu yapılmalıdır.

Soru-Yorum

Kardeşi olacağını nasıl ve ne zaman paylaşmalıyım?

3,5 yaşında bir oğlum var. 4 yaşını bitirince nasipse kardeşi dünyaya gelecek, henüz haberi yok. Bunu onunla nasıl ve ne zaman paylaşmalıyım?

Çevremdekiler oğlumun üzerinde baskı kuruyor. "Kardeşin olsun ister misin? Kız mı olsun, erkek mi?" gibi sorularla onu tedirgin ediyorlar.

7. aylara doğru haber verin.

Hamileliğiniz dışarıdan fark edilinceye kadar kardeşi geleceğini çocuğunuza haber vermeyin. 7. aya doğru söyleyin. Haber verirken de "Bir kardeşin olsun ister miydin?" diye sorduğunuzda, "Evet isterdim" diye cevap aldığınızda "Allah sana bir kardeş gönderiyor inşallah" diyerek bir-iki ay sonra kardeşi olacağının haberini verin.

Çevrenizdekilerin sorularına gelince; bir çocuğa "Kardeş ister misin?" "Kız mı istersin, erkek mi?" diye sormak, çocuğu kaygılandırır. Çünkü bir kardeşin olması, bir insanın yaşamını çok etkileyen bir şeydir. Ve bunu, çocuk, kalbinde hisseder. "Kardeşim gelse neyi değişeceğim? Annemi mi kaybedeceğim? Sevgiyi mi kaybedeceğim, her şey ona yönelirse" diye korkar. Dolayısıyla bu türlü soruları çocuktan uzak tutmaya çalışın.

Kızım, kardeşi olduktan sonra çok değişti. Ne yapabilirim?

3,5 yaşındaki kızım kardeşi olduktan sonra söz dinlemez oldu. Altına kaçırmalar başladı, ayrıca asabî. Sizden duyduğum kadarıyla kızıma ilgim hiç azalmadı, fakat kızım çok değişti. Ne yapmam gerekiyor?

Kızınız kendisini kardeşinin kardeşi gibi değil, annesinin kızı gibi hissetmeli.

Kardeşinin olmasıyla birlikte kızınız kaygıya kapılmış olabilir. Bu durum sevgiyi kaybedecek olmasından ve annesinin başkasını sevecek kaygısından kaynaklanıyor olmalı ki, bu çok normal bir kaygıdır aslında. Özellikle yaşı itibarıyla zaten yoğun olarak kıskançlık yaşayacağı bir dönemde. Bu yüzden endişe etmeyin. Yapacağınız şey çok basit: Kızınızı, kardeşinin kardeşi gibi değil, annesinin kızı gibi hissetmesini sağlayın. Kızınızla birlikte bebeğe bakın. Böylece kardeşine, kendisine ortak değil; annesi ile birlikte baktığı biri olarak bağlansın.

Ayrıca 3,5 yaşındaki bir çocuk sevgisini kendinden küçük insanlara karşı nasıl göstereceğini bilemez, bu bilgi ancak görerek ve zaman içinde tecrübe edilerek oluşur. Eğer, sabırla bu öğrenme sürecini devam ettirir ve kızınızın benliğini kaygıya düşürmeden, dışlamadan, incitmeden

sürdürebilirseniz, bir süre sonra kardeşler arasında güzel bir iletişim başlayacaktır.

Üç kız kardeş, birbirlerine kırıcı ve kaba davranıyorlar. Ne tavsiye edersiniz?

9, 7 ve 2 yaşında üç kız annesiyim. Arkadaşlarına veya kardeşleri yaşındaki bebeklere çok iyi davranırlarken birbirlerine veya küçük kardeşlerine kırıcı ve kaba davranıyorlar. Birbirlerini daha çok sevip iyi davranmaları gerektiğini anlatıyorum, ama hiç etkili olamıyorum. Ne tavsiye edersiniz?

Kardeş kavgalarında büyük çocuğa hak ettiği değer verilmeli.

Kızlarınız arasındaki çatışmaların çözüm noktası, büyük ve küçük kardeşin abla ve kardeş olarak sizin tarafınızdan ayırt edilmiş olmasıdır. Siz her ne kadar ikisini kardeş olarak görseniz de onlardan biri abladır ve ablaya ayrıcalıklı davranmak küçük kardeşe de bir ablaya nasıl davranılması gerektiği konusunda yardımcı olmak gerekir. Kardeş kavgalarında genellikle büyük çocuğa hak ettiği değer verilmemişse, küçük çocuk onu rezil etmekte geç kalmaz. Büyük çocuk da büyüklüğün gereğini yapamaz.

Bir de, aile toplantılarınıza başlayın ki, çocuklar böylesi problemlerle karşılaştıklarında sorunları nasıl çözebileceklerini aile toplantılarında öğrensinler.

Çocuklardan birine bir şey alındığında öbürüne de almak şart mı?

Bir arkadaşımın 7 yaşında bir oğlu, 2 yaşında da bir kızı var. Oğlu, doğduğundan beri kardeşini kıskanıyor. Birine hediye almak istediğimde "Acaba diğeri kıskanır mı?" diye düşünüyorum, ki ikisine de almazsam birbirlerini kıskanıyorlar. Ne yapmak lazım?

Çocuk kardeşini kendisine rakip görmemeli, ona alınınca kendisine de alınmak zorunda olduğu intibası uyandırılmamalıdır.

7 yaşındaki çocuğun kıskançlık dönemini normalde atlatmış

olması gerekirdi. Eğer bu yaşta kendisinde bir kıskançlık hali görülüyorsa, bu durumda anne-baba tutumlarına bakmak gerekir. 2 yaşındaki kızları da kıskanmaya başladı ise, demek ki ev ortamında kıskançlığı körükleyecek bir şeyler oluyor. Örneğin kıza ne alınırsa oğlana da o alınmaya çalışılıyorsa, bu davranış bile bazen kıskançlığı körükler. Çocuk kardeşini kendisine rakip görmemeli, ona alınınca kendisine de alınmak zorunda olduğu intibası uyandırılmamalıdır. Bazen ona, bazen de diğerine alınmalıdır. İkisinin de çok sevdiği şeyler alınacaksa o zaman aynı anda ikisine de alınmalıdır. Yoksa "Ona aldık diye öbürüne de alacağız" diye bir beklenti oluşturmak oldukça yanlıştır.

İkinci çocuklar neden ilk çocuktan daha problemli oluyor?

Genelde anne-babalar ilk çocukları ile daha uyumlu gibi duruyor, inatlaşmalar daha az oluyor. Daha nazik ve özenli davranılıyor çocuklara. İlkinin anneyle uyumu daha iyiyken, ikinciler hırçın ve daha asabi oluyor. Bu uyumda mı bir sorun var, yoksa kardeşler arası bir problemden mi kaynaklanıyor?

Anne-babalar her çocuğun fıtratına uygun anne-babalık yapmalı.

İkinci çocuklar daha problemli oluyor diye genelleme yapmak doğru değil. Ancak bilinen bir gerçek var ki, ilk çocuklar daha özenilen çocuklar olur genelde. Hem yanlışların daha çok yapıldığı, hem de sevginin ilk tadıldığı çocuklardır ilk çocuklar.

İlk çocuklar genellikle anne-babalık hevesi ve heyecanı ile daha titiz yetiştirilmeye gayret ediliyor. Hatta öyle ki, birçok anne-baba ilk çocuklarının üzerine başka bir çocuğa anne-babalık yapamayacaklarını düşündükleri için, ikinci çocuk sendromu yaşıyorlar. Kardeş istemekte zorluk çekiyorlar.

İkinci çocuk dünyaya geldiğinde de, birinci çocukta nasıl anne-babalık yaptılarsa ikincisinde de aynı şekilde anne-babalık yapmaya çalışıyorlar. Halbuki ikinci çocuğun fıtratı birinciden daha farklıdır.

Eğer birinci çocuğa davrandığı gibi davranırsa anne-baba problem çıkar. Yeni çocuk için anne-babalar duygu

dünyalarını sınıflamalı, yeni bir insanla karşı karşıya kaldıklarını hatırlarına getirmelidir.

Çocuklar ve İçe Kapanıklık



Bir çocuk mizacına uygun bir yaşam sürüyorsa, sükûnet içindedir ve genellikle sosyaldir. Böylesi bir çocuk olaylara birdenbire atılmaz, reaksiyon göstermez. Önce etrafını gözler, çevresini tanır, kendisini emniyette hissettikten sonra ortama dâhil olur.

Öte yandan aşırı sosyal, atak, girişken olduğu söylenen çocukların bir kısmı reaksiyoner çocuklardır. Kendilerini savunmak zorunda bırakıldıkları için empati duygularından yoksunlardır. Anne-babalar genellikle koşan, iten, gülen, hakkını söke söke almaya çalışan, ağlayan, bağıran böylesi çocukların dışadönük olduklarını zannederler. Halbuki bir çocuğun kişiliği hakkında hareketlilik, ya da sessizlik tek başına bir veri değildir hiçbir zaman.

Çocuk Duyarlı mı, Ezilmiş mi?

Çocuk 4-5 yaşındayken anne-babası tarafından tam gözlemlenemeyebilir. Yaşamın içerisine yeni yeni atıldığından dolayı, çocuk yeni bir sosyal alana girdiğinde, dışarıyı iyice gözlemler. Gözlem sırasında da genellikle anne-babasından güç alır, kimi zaman yeni girdiği çevreye karşı sessiz kalır, ortamı tanımaya çalışır, kimi zaman ise kendini güvende hissettiğinde

birden arkadaşlarının oyununa kendini atıverir. Küçük yaşlarda çocuklardaki atılganlık ve çekingenlik analizlerini ancak iyi bir gözlemci yapabilir.

Örneğin 4 yaşında duyarlı bir çocuk, bir misafir gelse, odaya girmeden önce onları seyreder. Onlarla hemen irtibata geçmez. Daha sonra anne-babasının yanına gelir, kendisini emniyette hissettiğinde de ortama dâhil olur. Bu, bir duyarlı çocuk davranışıdır. Bu çocuğa, asosyal, denilmez. Sosyal alandan kendisini çekiyor, denilmez. Aksine emniyet içerisinde kendisini adım adım sosyal ortama sokan bir çocuk davranışıdır bu.

Bunun yanı sıra bir de, eli ağzında, tırnaklarını yer vaziyetiyle, başını omuzlarının arasına saklamış, konuşmaya dahi adım atmayan, kenarda saklanan çocuklar vardır. İşte böylesi çocuklar, incinmişlikten, ezilmişlikten kaynaklanan bir içe kapanıklığa sahiptir.

İçe Kapanıklığın Sebepleri Nelerdir?

(1) Annesinden duygusal olarak beslenemeyen çocuk, içe kapanık olur.

Annesi devamlı yanında bulunduğu halde annesinden yeteri kadar ilgi ve sevgi alamayan çocuklarda 'kaygılı bağlanma' dediğimiz bir davranış bozukluğu ortaya çıkmaktadır. Çocuğun yanında her ne kadar anne bulunsa da çocuk annesinden yeteri kadar 'duygusal beslenme' gerçekleştiremiyorsa, bu çocuklar içe kapanık, korkak ve çekingen olur, dikkat dağınıklığı yaşar, kimi zaman duygusal yoksunluktan hırçınlık gösterir. Mesela bir çocuk, sevgi için annesinin peşinde geziyor olsa ve anne de bir türlü meşguliyetinden kopamıyor olsa; böylesi bir atmosferi yaşayan çocuk yaşama kaygılı başlar ve bu durum kendini yaşamın her anında hissettirir.

(2) Hırçın bir annenin çocuğu, genellikle içe kapanık olur.

Annenin hırçın ve sinirli olması, babanın çocukla yeterince yakınlık kuramaması, saygın bir ilişki içinde olunmaması, ötesinde evdeki baskı ve şiddet ortamı çocuğun sinmesine ve ezilmesine sebep olur. Ezilen bir çocuk da çoğunlukla içe kapanık olur.

(3) Aile içinde kendisini yeterince ifade edemeyen çocuk, içe kapanık olur.

Kendisini olduğu gibi sergileyemeyen, incitileceği, kızılacağı, eleştirileceği, sevgiyi kaybedeceği için veya anlaşılmayacağı için anne-babasıyla ruhsal bir iletişim gerçekleştiremeyen çocuk, içine

kapanık olur. Çocukla ne kadar ruhsal iletişim kurulursa, çocuğun sorduğu soruya zamanında cevap verilirse, çocuk konuştuğunda ne kadar can kulağıyla dinlenirse, o çocuk, kendisini ifade etmekte sıkıntı yaşamaz, endişe etmez. Rahat diyalog kuran çocuk, kaygısız olan çocuktur.

(4) Erken çocukluk döneminde çocuğa "Hayır" denilirse, çocuk kendisini iletişime kapatır.

Erken çocukluk döneminde, çocukla kurulan iletişimde 'hayır' kelimesini kullanmak çocuğu hırslandırır, sinirlendirir. Ötesinde; çocuğun agresif bir tutum içine girmesini sağlar. İletişim kapılarının kapanmasına sebep olur. Kurulan diyaloglarda konuşma isteği azalır ve içe kapanmaya doğru giden bir süreç izlenir.

Anne-Baba Ne Yapmalı?

(1) Çocuk olduğu haliyle kabul görürse, kendi gibi olur.

İçe kapanık çocukların ortak özellikleri, duygu ve düşüncelerini başkalarıyla rahatça paylaşamamalarıdır. Kolay arkadaş edinemedikleri için, genellikle yalnız oynamayı tercih ederler. Yeni durumlara alışmakta zorlanırlar. Böylesi sinmiş, ezik bir çocuğun kendini bulması, dirilmesi annenin elindedir.

Çocuk erken çocukluk döneminde duygularında özgür bırakılırsa, düşmesine, kalkmasına izin verilirse, varolduğu haliyle kabul görürse, anne eski halini bırakıp, çocuğunda kaygı yerine güven uyandırırsa, işte çocuk orada dirilir. Annesinin kendisini aşırı korumadığını gördükçe, kendisini azarlamadığını, kızmadığını, baskı yapmadığını fark ettikçe kendisini bırakır. Böyle böyle kaybedilen güven bağı, yeniden tesis edilir ve çocuk olduğu gibi olur.

(2) Kaybedilen güven bağı yeniden kurulursa, çocuk yaşama sevincini yeniden kazanır.

Çocuk ebeveyni ile bağını kaybettikçe mutsuzlaşır, huzursuzlaşır. Çoğu defa canı sıkılır, yapacak iş arar. Devamlı dışarı çıkmak ister, bir oyalanma arar kendisine. Bu davranışlar ebeveyni ile güvenli bir bağın eksikliğinin de işaretçisi olabilir. Eğer çocuk ebeveyni ile yeniden bağlanmaya başlar ise, yüzü gülmeye, huzurlu olmaya, neşeli ve yaşama sevinci ile dolu dolu olmaya başlar. (Bkz. *Güvenli Bağlanma*, Timaş Yayınları, 2014.)



(3) Çocuğun sosyalleşmesi için hayata katılımı sağlanır.

Çocukta alışkanlık bozukluğu olarak içe kapanma devam ediyorsa, o takdirde, sosyalleşmesi için adım atılır. Kursa götürülebilir. Arkadaş edindirmek için evde çay partisi düzenlenebilir, evde drama oyunları oynanır...

(4) Kendisini ifade etmesine izin verilen çocuk, iletişim kurmaya başlar.

İçe kapanık çocuklar, akıllı-uslu olarak görüldüğü için, toplum tarafından onaylanan, sevilen çocuklardır. Bu durum onaylandıkça, çocuk bu hal üzere sevildiğini hissettikçe daha çok içe kapanır. Ancak çocuğa emniyet hissi verilirse, çocuk kendini ifade etmeye başlayacaktır. Bu da onun duygularını, düşüncelerini daha rahat karşı tarafa aktarmasını sağlayacaktır.

Soru-Yorum

Kızımız insanların olduğu bir yere (okul, misafirlik, vs.) gidince, sürekli annesine yapışık hareket ediyor. Ne yapmamız lazım?

7 yaşındaki büyük kızımız hamdolsun her konuda başarılı, fakat bir konu var ki ciddi anlamda bizi yoruyor. Özellikle birlikte insanların olduğu bir yere (okul, misafirlik, vs.) gidince sürekli annesine yapışık hareket ediyor, annesinin arkasına saklanıyor ve insanların kendisine bakmasından utandığını

söylüyor. Yine başka bir odada yaşıtlarıyla oynarken en ufak problemde gelip annesine veya bana şikâyetini bildiriyor, "Falan çocuk bana vurdu, kolumu acıttı, vs." diye... Bu konular herkesin de dikkatini çekiyor. 2 yaşındaki kızımızda böyle bir sorun yoktu, aynı durum onda da ortaya çıkmaya başladı. Sizce nasıl davranmamız ve kızımıza ne dememiz gerekir? Bir pedagoga gitmeye gerek var mı?

Aşırı sevgi, çocuğun kendi dünyasını açığa çıkarmasına izin vermez.

Tarif ettiğiniz durum, genellikle çok fazla anne-baba koruyuculuğu yaşamış olup kendi yeteneklerini geliştirememiş çocuklarda görünen bir durumdur. Bazen anne-babanın çocuklarına duyduğu sevgi o kadar aşırıya gidiyor ki, çocuklarının her şeyini düzen içinde götürmeye çalışırlarken çocuklar kendi dünyalarını oluşturamıyorlar. Başka bir deyişle 'nasıl olsa her şeyi anne-baba düşündüğü için' çocuklar yaşama atılmak yerine, anne-babaya sarılmayı alışkanlık haline getiriyorlar. Anladığım kadarı ile siz de çizgiyi aşmış ve çocuğunuza duyduğunuz muhabbetle onun gelişimini engellemişsiniz. Yapacağınız şey, çizginizin nerede bittiğini iyice anlamaya çalışmaktır. Çocuğunuzun her yardım çağrısına cevap vermek yerine kendisinin yapabilmesi için imkânlar tanıyın. Yoksa yaşam, hem siz, hem de kızınız için bir süre sonra çekilmez olabilir.

Oğlumun sıkılgan ve içe kapanık bir ruh hali var. Bu sorunun nasıl üstesinden geliriz?

Biz çocuğumuzla ilgilenen bir aileyiz. Teşhisimize göre çok korumacı davrandığımızdan dolayı çocuğumuzda özgüven eksikliği var gibi görünüyor. Kuzenlerine karşı "Aman dövme, aman yapma" diye sınırlandırmamızın da etkisiyle en ufak şeylerde suçluluk duygusuna kapılıp "Ben bir şey yapmadım" diyor. Aslında biz suçlamıyoruz. Daha bir fiske bile vurmadık.

Çok saygılı, ama bir o kadar da hassas. Daha sosyal olması için ev okulu programlarına da gönderdik. Epey bir aşama kaydettik. Belki de evdeki tek çocuk olmasının etkisiyle sıkılgan ve içe kapanık bir ruh hali var. Ne yaparak bu

sorunun üstesinden gelebiliriz? Çocuğumuz 9 yaşında, bu konuda yardımcı olursanız seviniriz.

Aşırı korunan çocuk, sosyal yaşamdan korkan çocuk oluyor.

Genelde tek çocuklarda ve çok korumacı ailelerin çocuklarında güvensizlikler oluyor ve sosyal yaşamda girişkenlikte geri kalıyorlar. Yapacağınız ilk şey, çocuğunuzun yanlış yapa yapa doğruları bulmasını sağlamanızdır. Bırakın düşe kalka büyüsün. Onun düşmesine izin vermez iseniz, düşmekten korkan bir çocuğunuz olur. Sizden yardım istedikçe, kendi yapabileceği işleri kendisinin yapmasını sağlayın. Onu teşvik edici olun, ama yaşamını kolaylaştırıcı olmayın. Bir de artık oğlunuzun kendine uygun bir-iki arkadaş ile olabilmeyi öğrenmesi gerekir. Komşu veya akraba çocuklarından bir-iki kişiyi çocuğunuza yaklaştırmaya, onları ortak bir dostluk zemininde buluşturup kenara çekilmeye çalışın. Sosyal yaşama ne kadar girebilirse, siz de başlangıçta ne kadar yanında yer alabilirseniz ve sonra adım adım oğlunuz hissetmeden geri çekilebilirseniz, çocuğunuz sosyal yaşamda varolabilme keyfini yaşayarak orada kalmaya devam edecektir.

Kızım bir misafirliğe gittiğinde de hemen ortama alışmıyor.

3 yaşında bir kızım var. Geçen hafta kızım ve annesiyle AVM'ye gittik. Sosyalleşmesi için yarım saat oyun parkına girmesini istedim. Buraya kadar her şey normaldi. Benim dikkatimi çeken olay, kızımın oyun parkındaki ufak toplardan oluşan havuzun başındaki merdivenlerde yaklaşık 15-20 dakika oturması ve diğer çocukları izlemesi idi. Yani birden dalmadı, 15-20 dakikadan sonra alıştı ve oynamaya başladı, zıpladı, hopladı. Kızım bir misafirliğe gittiğinde de hemen ortama alışmıyor, belli bir zamandan sonra alışıyor. Nedeni ne olabilir?

Bazı çocuklar tanımadığı çocuklarla hemen oyuna dalmaz, biraz bekler.

Bu durum anormal bir davranış değil, hatta arzu edilen bir davranıştır. Kızınızın kendisini güvende hissettiği ve içinde

bulunduğu ortamı algıladığı zaman oyuna dâhil olması, onun ileride güçlü bir karaktere sahip olacağının işaretidir. Bu durumunu değiştirmeyin ve "Haydi kızım sen de oyna" diyerek zorlamayın. Kızınız ne zaman içsel sürecini tamamlarsa, o zaman oyuna dâhil olur.

Çocuğum parkta yalnız oynamıyor. Ne yapmalıyım?

2,5 yaşında oğlum, parkta akranlarıyla oynayacağı zaman, anne gel, diye beni yanına çağırıyor. Biri ona bir şey yapacağı, söyleyeceği zaman, kendisi engel olmak yerine, anne sen söyle, diyor. Parktaki çocuklar biraz daha sert, çekip oyuncağı elinden alabiliyorlar. Oğlum mücadele etmek yerine beni tercih ediyor. Ne yapmam lazım?

Endişe etmeyin çocuğunuza destek olun.

2,5 yaş, çocuğunuzdan sosyallik beklemek için erken bir yaş. Bu yaş döneminde çocuğunuzun sizden yardım beklemesi gayet normal. Siz bir yandan ona destek olurken, diğer yandan da "Sen de şöyle söyle istersen" diyerek, onun bir yanını da kendi işini kendi görebilecek bir vaziyete getirmeye gayret edin.

Çocuk ve Yalan



İnsanın üç farklı dünyası vardır: *(1) Uyku ve rüya dünyası, (2) Hayal dünyası, (3) Gerçek dünya.* Sağlıklı bir yetişkinde, bu üç dünya birbirinden net ve kesin çizgilerle ayrılmıştır. Hiçbir yetişkin hayal kurduğu bir şeyi, gerçekmiş gibi anlatmaz. Oysa ilk 7 yaş dönemindeki çocuklar bu üç dünyayı birbirinden ayırt edemez. Onlar için rüya ile gerçek arasında bir fark yoktur. Ya da hayal dünyası, tıpkı gerçek dünya gibidir.

Çocuk, oyun esnasında, bebeğinin saçını tararken, oyuncak arabası ile oynarken, birçok hayal kurar ve kurduğu hayallere gerçekmiş gibi kendisi de inanır. Bu, çocuğun sağlıklı bir süreç içinde geliştiğinin işaretidir. Fakat yedi yaşından sonra çocuk gerçek olmayan şeyler söylüyorsa, işte o zaman tehlike çanları çalıyor demektir.

7 Yaşından Önce Söylenenler Yalan mı?

Henüz yedi yaş dönemine gelmemiş, olaylara soyut boyutta bakan bir çocuğun yalan söylemesi—ki aslında söyledikleri yalan değil, başka dünyaya ait gözlemlerini aktarmasıdır—gayet normaldir. Yapılması gereken en önemli şey, çocuğun anlattıklarını ‘sessizce’ ve ‘can kulağı ile dinlemek’tir.

Halbuki birçok anne-baba, çocuklarının kendi kendilerine konuşmasının sakıncalı olabileceğini zannederek, çocuklarını susturmaya çalışır. Anlattıklarının yalan olduğunu düşünerek, "Bizim oğlan/kız çok yalancı oldu" diye endişeye kapılır.

Çocuğun ufuk dünyasındaki gelişimini, "Söyle bakim; neden yalan söylüyorsun?" gibi sözlerle kırmak yerine, abartarak dile getirdiklerine 'gülmeden' ve 'hafife almadan' kulak vermek yeterli olur.

Çünkü *oyun ve hayal dünyası olmadan çocuk, çocuk değildir ve kendini geliştiremez!*

Çocukları Yalan Söylemeye Sevk Eden Nedir?

Yalan, insan fıtratının değil; korkunun, kaygının ürünüdür. İnsanın özünde yalan söylemek yoktur. Buna göre hiçbir çocuğun yalan söylemeyeceğini varsayabiliriz. Bir psikolog yetişkine baktığında, yetişkinin yalan söylüyor olmasını kişilik bozukluğu olarak algılayabilir. Ancak pedagojik olarak bakıldığında; ergenlik öncesinde yalan söylemek zorunda bırakılan çocuk kendini yetişkin baskısından korumaya çalışan, onurlu bir çocuktur.

Ve (7 yaşından sonraki dönemde) bir çocuk yalana başvuruyorsa, altında yatan pek çok sebep vardır:

- Çocuğun benliği üzerinde birtakım baskılar varsa, çocuk yalan söyler.
- Kişiliğine bir saldırı olduğunu düşünen çocuk, yalan söyler.
- Duygularının tahrip edileceğinden endişe eden çocuk, yalan söyler.
- Hesap verilmesi lazım gelen bir şey olduğunu hisseden çocukta kaygı oluşur. Bu kaygı, çocuğu yalana götürür.
- Çocuk çoğu defa, sevgiyi kaybedecek olma ihtimaline karşı yalan söyler.
- "Aslan oğlum/kızım sınavda en yükseğini alır" tarzındaki suni ve negatif tetiklemelerle motive edilen çocuk, ailesinin gözündeki değerini düşürmemek adına, başarısızlıklarını gizlemek için yalan söyler.
- Çocuk, babasının kaşlarını çattırmamak, kendisini terslettirmemek ve anne-babasını mutsuz etmemek için yalan söylemeye yönelir.
- Üstüne gidilen, "Hani, nerede, bulurum yalanını" denilerek, yalanı

deşelenen çocuk, zarara uğramamak için yalan söyler.

• Psikolojik ve fiziksel şiddet gören, ceza alan çocuk yalan söyler.

• Çocuk gerektiğinden fazla ilgi ve alâka altında ise; anne-baba çocuğunun gözüne bakarak her şeyi ona göre ayarlamaya çalışıyor ve çocuğa yaşama hakkı vermiyorsa, sevgi ve şefkatte neredeyse tapınacak vaziyete geldiyse, o çocuk da yalan söyler...

Yalan Nasıl Alışkanlığa Dönüşür?

Anne-baba çocuğunun yalanını yakalar, "Neden yalan söylüyorsun?" diye ceza verirse, çocuk, bir dahaki sefere yakalanmamak için 'daha akıllı yalan söylemek' zorunda hisseder kendisini ve plan yapar, kurnazca yalanlara başvurmak için fırsat kollar. Yani, yalanı yakalanmak üzere peşinden gidilen çocuk, yalan söylemekte ustalık kazanır.

Zaten çocuk yalanın ne kadar çok işe yaradığını bir kere keşfederse, o takdirde yalandan vazgeçmesi çok zor olur. Yalan öyle bir girdaptır ki, o girdabın içerisine girildiği zaman bir daha çıkılması çok zordur. Çünkü yalan ile birçok konunun çözüldüğü hissine kapılırsa çocuk, yalan artık onun gelecek yaşantısında bir ihtiyaç halini alabilir. Ve böylesi bir konumdaki çocuk, çok defa yalana öyle alışır ki, söylediği yalana bazen unutarak kendi bile inanır.

Anne-Babalar Ne Yapmalı?

Yalan söyleyen çocuğun bizzat kendisine ve yalan davranışına odaklanmak yerine, yalan söylemesine neden olan 'kaygı-baskı'nın ne olduğunu bulmaya çalışmak gerekir. Anne-babanın bu noktadaki görevi, "Bu çocuk kendi üzerinde nasıl bir baskı hissediyor da şu anda yalana başvuruyor? Ben ne yaptım acaba?" diyebilmektir.

Zira yapılan baskı ve kaygı ortadan kaldırıldığında, yalan söyleme eğiliminin de ortadan kalkacağı görülecektir.

Bir çocuğun her koşulda doğruyu söyleyebilmesinin anahtarı 'güven'dir. Çocuk her ne olursa olsun, anne-babası tarafından zarara uğramayacağını biliyorsa, anne-babasına sonsuz 'güven' duygusu devam ediyorsa, o çocuğun yalan söylemesi ihtimal dâhilinde değildir!

Soru-Yorum

Oğlum neden yalan söylüyor olabilir?

Oğlum, geçen gün okulda arkadaşının kalemini almış. Bana, "Öğretmenim verdi bu kalemi" dedi. Birkaç gün önce, kalem alın bana, diye tutturmuştu. Arkadaşının annesiyle konuşunca, gerçekleri öğrendim. Oğlum neden yalan söylüyor?

Kendisini baskı altında hisseden çocuk, yalan söyler.

Çocuğa ihtiyacı olduğu halde kalem alınmıyor, okulda da öğretmen illa o kalemin getirilmesini istiyorsa, anne-baba da çocuğa, "Şimdi alırız, yarın alırız" diye uygulamada gecikmeye sebep oluyorsa, çocuk da kalemi olması adına kendince bir çözüm bulmuş olabilir.

Arkadaşının kalemini alarak ihtiyacını gidermeye çalışan çocuğa, anne evde sorsa, "Bu kalem kimin?" diye, bu çocuğun annesine "Arkadaşımdan bu kalemi izinsiz aldım" diyebilmesi için, annesi tarafından ne duygusal, ne de psikolojik baskı altında tutuluyor olması lazım.

Eğer çocuk annesinden gelecek bir şiddet veya tepkiyle karşılaşacağını tahmin ederse, o takdirde kendisini koruyabilmek için yalan söyleyecektir.

Böylesi bir durum varsa sizden korkuyor demektir. İzinsiz aldığını söylediği zaman vereceğiniz tepkiden çekiniyor demektir. O takdirde, çocuğun yalan söylememesi için üstünde baskı olmaması lazım. Çocuk bugün kalem için yalan söylemeye başlarsa, yarın daha kötü şeyler için de yalan söyleyebilir.

Kızım, karnem yırtıldı, diye yalan söyledi, ne yapmamız lazım?

Kızım karne günü, "Baba, karneler dağıtıldığında arkadaşım karneme bakmak için elimden çekti, ben de vermek istemeyince yırtıldı" diye yalan söyledi. Oysa biz onu hep dersleri konusunda, "Sen yaparsın kızım, matematikte senin gibi başaralı bir çocuk daha var mı?" gibi sözlerle motive etmeye çalıştık. Niye yalan söyledi bize?

Yalan, insan fıtratının değil, korkunun ürünüdür.

"Sen yaparsın kızım, matematikte senin gibi başaralı bir

çocuk daha var mı?" ifadeniz, aslında pek çok şeyi açıklıyor. Çocuğun dersleri adım adım takip edilerek, çocuğa suni tetiklemelerle, negatif tetiklemelerle, duygu tahribi yapıldığı takdirde, çocuk bir süre sonra bu baskıya dayanamaz ve yalan söyler. Böylesi motive cümleleri çocuğun içerisinde bir zehir tesiri oluşturabilir. İnsan başarılı da olur, başarısız da. "Aslan oğlum/aslan kızım yaparsın, edersin!" demek güzel de; ya yapamazsa? O zaman ne olacak?

Kendi istekleriniz yerine geldiğinde yahut yüksek not aldığında kızınızın karşısında sevgi gösterilerinde bulunuyorsanız, aslında çocuğunuzu yalana teşvik etmiş oluyorsunuz demektir. Çünkü böylesi ifadelerle beklentiler içerisinde bırakılmış bir çocuk derslerinden düşük not aldığında babasının karşısına çıkıp "Babacığım ben zayıf aldım" diyebilir mi? Diyemez. Neden? "Babam akşam aslan kızım diyordu, bugün nasıl zayıf aldığımı söyleyeceğim?" diyerek, babasının yüz ifadesini düşünür, annesinin üzüntüsünü aklına getirir. Ve çocuk kendisine zarar verdirmemek, babasının kaşlarını çattırmamak, kendisini terslettirmemek ve anne-babasını mutsuz etmemek için yalan söylemeye yönelir. Çocuk anne-babasının sevgi ve ilgisini, suni tetiklemeleri kaybetmemek için maske takmak zorunda kalır.

Kaldı ki, çocukların karnelerindeki başarı da başarısızlıklar da sadece çocukların kendisine ait değildir. O başarıda öğretmenin payının olduğu gibi, başarısızlıkta da öğretmen yetersizliğini hesaba katmak gerekir. Aynı zamanda bir anne-baba olarak çocuğunuza yeterince rehberlik edip edemediğinizi sorgulamadan, 'suçu' sadece çocuğa yüklemek, sorunu büyütmekten başka bir işe yaramaz...

Çocuğuma "Müslümanlar yalan söylemez" dediğimde, bana "O zaman ben Müslüman değilim!" diye cevap verdi. Ne yapmam lazım?

Yalan konusunda hassas bir anneyim. 4 yaşındaki oğlum, "Benim öğretmenim dün bana ne söyledi, biliyor musun?" dediğinde, "Oğlum senin öğretmenin yok ki. Niye yalan söylüyorsun. Yalan söylemek günah. Müslümanlar yalan

söylemez" dedim. O da bana "Ben Müslüman değilim!" diyerek cevap verdi. Ne yapmam lazım?

Çocuk din ile korkutulmamalıdır.

Aslına baktığınızda, çocuklar yalan konusunda hassastırlar ve yalan söylemezler. Anne-baba çocuğunun üzerine ne kadar giderse, onu o kadar yalana teşvik etmiş olur. Yine hassas olunduğu kadar çocuk kendini saklama ihtiyacı hissedebilir. 4 yaşındaki bir çocuk yalanı ne bilsin, doğruyu ne bilsin? Bu dönem sadece cıvıltı dönemidir, çocuk hayal ettiğini de söyler, aklına geleni de. Bu yalan değil, gelişimin, çocuğun ufkunun açık olduğunun bir işaretidir, ufkunu daraltmayın!

4 yaşındaki bir çocuğun ifadelerini, hele ki bir de bu yalanı dinsel bir öğeyle ilişkilendirmek, "Yalan söylemek günahtır" demek, hem ona haksızlık olur, hem de dinî değerlerden soğutur.

Anne-babaların genelde yaptıkları yanlıştan biri de işte bu. "Erken yaşta öğreteyim de alışmasın" düşüncesi çocuğun duygusal ve ahlakî gelişiminin nasıl olduğunu bilmeden yapılırsa, hüsranla sonuçlanabilir.

4 yaş döneminde çocuk hayal kurabildiği kadar gelişim gösterir, hayallerini bozmamak gerekir.

Örneğin çocuk "Benim öğretmenim bana ne dedi biliyor musun?" dediğinde, anne-babası "Oğlum senin öğretmenin mi var, sen daha okula bile gitmiyorsun" derse, çocuk kurduğu hayalden utanır, aslında o, gerçekte bir öğretmenini değil, kurduğu hayalin tesirindeki öğretmenini anlatacakken, susar, mahcup olur ve kalır...

Bu dönemde çocuğunuzun anlattıklarını onaylamayın "Evet senin öğretmenini ben de tanıyorum" diye karşılık vermeyin belki, ama onu aktif bir şekilde tebessümle dinleyin; bu yeter.

İzinsiz Eşya Getirme



7 yaş grubundan küçük çocuklar için başkasının malı diye bir şey yoktur. Çocuğun çevresindeki her şey, çocuğundur. Üçüncü bir şahsa ait bir şey yoktur. O yüzden çocuk, okuldaki oyuncakları, arkadaşının eşyalarını çok rahatlıkla alır, cebine koyar ve getirir. Çocuk okuldan alıp getirdiği oyuncağı ne çalma niyeti ile alır, ne de başkasının malına el koyma niyeti ile cebine koyar.

7 yaşından sonraki dönemde ise, evden alınan habersiz eşya veya para, çocuğun ihtiyacını karşılamak için başvurduğu bir yoldur. Bu bir uyum ve davranış bozukluğu olarak değerlendirilir. Şayet çocuk ergenlik döneminde bunu yapıyorsa, işte asıl tehlikeli dönem budur.

Kişilik bozuklukları içinde yer alan 'çalma hastalığı' ile çocukluk döneminde görülen davranış bozukluğu arasında fark vardır. 'Çalma hastalığı' yetişkinlerde görülür ve kişinin içindeki acıyı, mutsuzluğu bertaraf etmek için heyecan verici bir davranış içerisine kendisini sürüklemesi ve sahip olamadığı değeri, sevgiyi bir şeyleri çalarak gidermeye çalışmasıdır.

7 Yaşından Küçük Çocukların Anne-Babaları Ne Yapmalı?

Başkasının eşyasını alıp getirme davranışı bulunan çocuğa paniğe kapılarak, "Sen hırsızlık mı yaptın?" şeklinde yaklaşılırsa, bu

yaklaşım, tüm dünyanın kendisi için yaratıldığını düşünen çocuğun ufkunun daralmasına sebep olur.

Dahası 7 yaşından küçük çocuk, hafızasına eklediği her kelimenin somut bir karşılığını arar ve örneklendirme metodu ile her kelimeyi, bir eşya ile özdeşleştirir. Böylelikle, pasif kelime hazinesine kaydolan, "Sen hırsız mısın?" cümlesinde geçen, 'hırsız' ile 'ben' kelimeleri birleşecek ve çocuk, ileriki yaşlarda ne zaman 'hırsız' kelimesini duysa, kendisini hatırlayacak, yüzü kızaracak ve belki de kendini savunacaktır.

Bunun yerine, çocuğa, elindeki oyuncağın aslında başka birine ait olduğu, belki de o oyuncağın sahibinin, oyuncağını arıyor olabileceği ve eğer bulamaz ise çok üzülebileceği anlatılmalıdır. Çocuğu eşyası kaybolan kişiye empati duydurmalıdır.

Çocukları İzinsiz Eşya Almaya İten Nedir?

(1) 7 yaşından sonraki dönemde, genellikle sosyal çevresiyle iletişime kapalı çocuklarda, kendisine ait olmayan eşyayı alma görülebilir. Dolayısıyla içine kapanık, yalnız çocukların sosyalleşmesi için desteğe ihtiyaçları vardır. Arkadaşlarıyla, konu-komşuyla ortamlar oluşturulursa; mesela birlikte sinemaya gitmek, evde doğum günü partisi düzenlemek, çay partisi vermek gibi etkinliklerle, çocuğun yeni çevre edinmesi sağlanırsa, çocuk o çevrelerle duygusal bağ ve empati kurmaya başladıkça, içindeki duygusal boşluk dolar. Çocuğun sosyalleşmesi desteklendikçe, bu problemden de kurtulması kolaylaşır.

(2) Yapılan araştırmalar, çocuğu izinsiz eşya almaya iten en önemli sebebin sevgi yoksunluğu olduğunu göstermektedir. Anne-babanın ilgisizliği, yeni bir kardeşin eve gelişi, akranlar arası kıyaslamalar, çocuğu, içindeki yoksunluğu telafi etmeye yönlendirmektedir. Bu yöntemle pek çok çocuğun, ailesinin ilgisini üzerine çekmeye çalıştığı görülebiliyor. Hatta annenin çocuğun elindeki oyuncağı kızarak da olsa "Bunu nereden aldın?" diye sorması bile, bazen çocuk için annesi ile konuşması anlamına geldiğinden dolayı da çocuk başkasının eşyasını alabiliyor.

(3) Diğer önemli bir sebep de, düzenli harçlık alamamaktır. Çocuğun bir ihtiyacı varsa ve anne-babasından korktuğu için bunu dile getiremiyorsa, ötesinde anne-babasının bu ihtiyacını karşılamayacağını düşünüyorsa veya söyleyeceği sırada anne-

babasının üzüleceğini sanıyorsa, o zaman bu ihtiyacın giderilmesi için kendi başının çaresine bakabiliyor ve ihtiyacı olan eşyayı izinsiz alıyor. Bu bir çalma hastalığı değildir, ancak heyecanı yaşattığı ve çocuğu ikiyüzlü yaptığı için oldukça tehlikeli bir eylemdir.

(4) Bazen de çocuk kızgınlık, düşmanlık, kırgınlık, yoksunluk, kıskançlık duygularının dışa vurum şekli olarak bir başkasının eşyasını izinsiz alır.

(5) Çocuğa kişilik haklarına saygı gösterilmesi gerektiği küçük yaşlardan itibaren öğretilir ise, çocuğun özel eşyalarına saygı gösterilir, izinsiz alınmaz ise, çocuk da başkalarının eşyalarına saygı göstermeyi, izinsiz almamayı doğal şekilde öğrenecektir. Aksi olduğunda, çocuk sınırlarının nerede başlayıp bittiğini bilemediğinden başkasının eşyasına saygı göstermeyi öğrenemez ve dilediğinde de izinsiz alma yaklaşımında bulunabilir.

(6) Aşırı baskı altındaki ve otoriter ailelerin çocuklarında da bazen izinsiz eşya alımı görülmektedir.

(7) Olumsuz arkadaş gruplarına uyarak da başkasının mülkündeki eşyayı alma eylemi görülebilir. Özellikle ergenlerde üstünlük duygusu elde etmek amacıyla, tehlikeli bir durumun üstesinden gelme, heyecan yaşama gibi duygularla da bu davranış yapılmaktadır. Zaten en tehlikelisi de budur. Zira önüne geçilmezse, yetişkinliğe doğru hastalık olarak taşınan, bu heyecana bağımlı hale gelmeyle ortaya çıkan kleptomani görülür.

İzinsiz Eşya Almanın Alışkanlığa Dönüşmemesi İçin Neye Dikkat Edilmeli?

Anne-babalar, çocuklarının izinsiz eşya alımını kabul etmekte zorlanırlar. Çünkü bu bir hırsızlık-eşya aşırma-çalma gözüyle değerlendirilir. Ayıp ve büyük bir suç olarak da görüldüğü için genellikle çocuklar cezalandırılır. Çocuğuna şiddet uygulayarak birçok problemi çözebilecek zannında olan anne-babalar var. Çocuk eğer yanlış yoldaysa, tokat atılarak, dövülerek, hakaret edilerek, aşağılanarak geriye döneceği düşünülüyorsa, evet döner. Çocuk bir daha belki hırsızlık yapmaz, ama bu sefer gidip daha ağırını yapabilir. Anne-babasının karşısına iffetsizlik ile çıkabilir. Böylesi bir durumla karşı karşıya gelindiğinde, yapılacak olan şey çocuğa şefkat dolu davranmaktır.



Bir çocuk kendini değerli hissediyorsa bu türlü davranışlar içerisine giremez. Onun boynuna ip takılsa da, ayaklarına zincir vurulsa da, “Hayır ben bunu kendime yakıştıramam, ben bunu yapamam” diyerek direnç gösterir.

Ne kadar ahlak dışı davranış varsa, ne kadar kültür dışı davranış varsa, ne kadar toplumun hoş görmediği davranış varsa, kendisini değersiz, aşağılanmış hisseden kişilerin bu davranışları yaptığını görürüz.

Zaten çocuk kızgın bir anne-babanın karşısında yaptığı bir şeyi söyleyemez. Ötesinde, çocuğa hesabını veremeyeceği sorular sorulursa, çocuk batağın içine iyice batar. Bu sebeple,

- *bu durumu çocuğun yüzüne vurmayın.*
- *ortaya çıkartmak için özel çaba sarf etmeyin.*
- *şüphelendiğinizi her halinizden belli etmeyin.*
- *duyurucu laflar söylemeyin.*

Çocuk sözlerle ve ötesinde cezalarla, kendisini aşağılanmış hissederse, artık her türlü aşağılık davranışı yapmaktan çekinmez. Korkulan şey de tam olarak budur. Ve bu, çocuğu alışkanlık kazanmaya götüren en kritik noktadır.

Bir insan utanmasından dolayı, birisinin onu ayıplamasından dolayı, birisinin onu dövecek olmasından dolayı davranışından vazgeçmez. Bir insanın aşırma eyleminde bulunmaması için içerisinde temel değerlerin oluşmuş olması lazımdır. Bu ister manevî değerler olsun, ister etik, ister ahlak değerleri, ister toplumsal kabul edilmiş değerler olsun; vakti zamanında bunların yerleşmiş olması

lazım ki, insanın içerisinde bir utanma hissi, yaptığı yanlış davranışlara karşı bir mahcubiyet hissi oluşsun.

Çocuğu anlamaya çalışarak, yeniden diyalog kurarak ve onun içindeki yalnızlığını hissederek bir birliktelik oluşturulursa, ancak o zaman sorunun içinden çıkılabilir. Yoksa utandırılarak hırsızlıktan vazgeçmeyecektir. Yani 'izinsiz eşya almanın' yanlış olduğunu, kendisine yakıştırılamadığını hissettiği zaman, o davranışı bir daha tekrarlamayacaktır.

Soru-Yorum

Kızım arkadaşlarının eşyalarını izinsiz alıyor. Ne yapmam lazım?

4 yaşındaki kızım, misafirliğe gittiğimizde, arkadaşlarının oyuncaklarından bir-iki tanesini cebine koyup eve getiriyor. Ben de evde sorunca, bunlar kimin deyince, benim diyor. Ne yapmam lazım?

Çocuğunuza eşyaların başkasına ait olduğunu empati kurdurarak öğretin.

Çocuklar bu yaşlarda eşyaların başkalarına ait olacağını bilmezler. "Neden bu onunki, benim olsun" derler. Bu gelişim dönemi içinde gayet normal bir çocuk davranışıdır. İlerleyen yaş dönemlerinde her eşyanın bir sahibi olduğunu ve kendi eşyalarının da sahibinin kendi olduğunu öğrenecektir. Ama 3-4 yaşlarında çocuklar beğendiği eşyayı yanlarında taşımaktan keyif alabilirler. Bu, endişe edecek bir durum değildir. Yapacağınız şey ona sükûnetle o eşyanın sahibinin başkası olduğunu, kendisinin de eşyaları olduğunu, bu eşyaları da başka biri alıp götürse buna kendisinin de hoşlanmayacağı şeklinde empati kurdurarak izah edilmeli, sorun konuşarak halledilmelidir.

Oğlum evden izinsiz para alıyor. Bize yardımcı olur musunuz?

Oğlum 10 yaşında, evden para aşırdığını fark ettik. Ne yapacağımızı bilemiyoruz. Eşim, "Hiçbir şeyinizi eksik etmedim, bu çocuk nasıl olur da evden para çalar!" diye âdeta sinir küpü. Şimdilik ben kendisini çocuğa kızmasın diye frenliyorum. Ama ben de ne yapacağımı bilemiyorum.

Yardımcı olur musunuz?

Çalma hastalığı küçük yaşlarda oluşmaz. Endişelenmeyin!

Genellikle çocuklar ihtiyacını alır evden. Eğer anne-babalarından da korkuyorlarsa ya da vermiyor olduğunu zannediyorlarsa o zaman izinsiz almaya çalışırlar. Eğer baba para verirken bir sürü laf söylüyor ve arkasından nerede harcadığının hesabını sorarak, "Daha dün verdim, niye biriktirmiyorsun?" diyorsa, çocuk da para isteyeceği sırada hesap vereceğini, babasının harçlığı kendisine azıcık azıcık vereceğini düşünüyorsa, kendi başının çaresine bakar.

Ya da evin içerisinde maddî problemle ilgili birtakım şeyleri anne-baba kendi arasında konuşuyorsa, çocuk da arkadaş ortamında arkadaşlarıyla birbirlerine cüzi miktarda bir şeyleri ısmarlama alışkanlığı edinmişse; fakat cebinde bu miktar yoksa, söyleyeceği sırada sizin üzüleceğinizi düşünüyorsa, işte o zaman hiç olmadık bir şey yapar. Evin bir tarafında duran parayı alır, cebine koyar.

İşte bu bir çalma hastalığı değildir, ancak heyecanı yaşattığı ve kendisini ikiyüzlü yaptığı için sonraki günler adına oldukça tehlikeli bir eylemdir.

Sizin yapacağınız şey şu; korkutmadan, incitmeden, çocuğunuza arkadaşlarıyla ne yaptığını sormak. Çocuk arkadaş ortamındayken herkesin bir şeyler ısmarladığını ancak kendisinin ısmarlayamadığını söylerse, orada tedbir alınmaya çalışılmalı. Çocuğun cebinde eğer harçlık eksik olursa, bu çocuğu böylesi bir eyleme yönlendirir.

Ötesinde, çocukluk döneminde başlayan bu heyecan tatmalar ileriki yıllarda da çocuğu bu heyecana bağımlı hale getirirse, yetişkin olduğunda kleptomaniye (çalma hastalığına) doğru yönelmiş olur. İşte tehlike asıl buradadır.

15 yaşındaki kızımın hırsızlık huyu var. Nasıl bir tedavi önerirsiniz?

15 yaşında lise birinci sınıfa giden bir kızım var. Öğretmenleri bugüne kadar gözlemleyip de bir şey söylemediler. Ben 6 yaşından beri fark ettim, ama kesin emin

olamadım. Bu yıl liseye gidince, ergenlik de işin içine girince bizi ve kendini perişan etti. Derslerinin hepsi '1' geldi. Biz dindar ve bilinçli bir aileyiz. Kendisi de o şekilde yetişti. Fakat öze inemedi. Hırsızlık huyu var. Bu beni çok hüsrana uğrattı. Bu çirkin huylarını kendisiyle konuşmalı mıyım? Konuşabilirsem eğer nasıl konuşmalıyım? Ne gibi bir tedavi tavsiye edersiniz?

Çocuğun içinde gizlediği ikinci kişiliğin yok olması için kendini güven ortamında hissetmesi gerekir.

Çocukluk yıllarında her şey yolunda gidiyor gibi görünse de, bir süre sonra işlerin hiç de yolunda gitmediğine anne-babalar büyük bir hüsranla şahit olunca yürekler yanıyor, kollar kırık olsa da yen içinde saklanmaya çalışılıyor.

Size şu andan itibaren tavsiyem; belki zaman kaybı gibi görünse de kızınıza güven duygusunu yeniden yaşatmaya çalışın. O sizi aldatsa da tebessüm edin ve ona güvendiğinizi gösterin. Yalanlarını yüzüne vurmayın. İzinsiz aldığı eşyaları yüzüne vurmayın.

Zira şu an kızınız içine doğru ikinci bir kişi oluşturmaya başlamış ki, siz bu süreci durdurmayı başarmalısınız. Çocuğun içinde gizlediği bu ikinci kişiliğin yok olması için çocuğun kendini güven ortamında hissetmesi gerekir. Güvensizlik, baskı, zorlama ve cezalandırmalar çocuğunuzun içinde oluşturduğu ikinci kişiliği iyice benimsemesine neden olur. Eğer yeni yeni yanlışlar yapmadan bu zor süreçten çıkmak istiyorsanız, bir uzmanla görüşmenizi tavsiye ederim.

Hareketli Çocuklar



Çocukta huzursuzluk hali varsa, bu huzursuzluk fiziğe de yansır. Çocuğun eklemlerine yansır. Eli-kolu hızlanır, omuzları kımıldamaya başlar, ayakları kımıldamaya başlar, sağa-sola doğru sallanmaya başlar... Öncelikle bu huzursuzluğa sebep olan unsurların tek tek tespit edilmesi gerekir:

(1) Çocukta ihtiyaçtan kaynaklanan bir hareketlilik görülür.

Hareket, çocuğun ihtiyacıdır. Fıtratından kaynaklanan hareketlilik ile, çocuk fizikî gelişimini tamamlar. Eğer çocuktaki bu ihtiyaç haline engel olunursa, çocuk elini, kolunu, parmaklarını vücuduyla uyum içinde kullanmayı beceremez ve sakar olur.

(2) Çocuğa 'ekstra dürtü' veren bir ortam sunulursa, çocuk hareketlenir.

Çocuk ekstra dürtü oluşturulduğunda, aslında bir yere koşmuyor, kendinden kaçıyordur.

• Azar işiten, baskı ve zorlama altında kalan çocuk, üzerindeki baskıları hissetmemek için hareketlenir.

• Şiddet gören çocuk, hareketlenir. Ne yazık ki bugün hiperaktif olarak görülen çocukların önemli bir kısmı şiddet mağduru olan çocuklardır.

• Tahammülsüz bir anne-babanın çocuğu hareketli olur.

“Oğlum/kızım dursana yerinde!” dendikçe, ses tonu yükseldikçe çocuk hareketlenir.

• Çocuk kendisini hissetmeyen anneyi hissetmeye başladığı sırada, bu hissediş çocuğa acı vereceği için, çocuk kendisini sağa-sola atmaya başlar. İçerisinde annesinin kendisiyle ilgilenmediğini hissetmeye başlayınca, annesinin kendisine karşı sanki sevgi duymadığını hissetmeye başlayınca, bu sevgisizliği duymamak için hareketlenir. Dursa, ilgisizlik hissi kendisini rahatsız edeceğinden dolayı, bir dakika bile kendisiyle baş başa kalmayı arzu etmez.

• Yaşının üzerinde beklenti oluşturulan çocuk, hareketlenir.

• Çocuk tükettiği gıdaların verdiği dürtülerle hareketlenebilir. Teknoloji gıdası olarak adlandırılan suni gıdalar, konserve ürünler, kimyasal katkı maddeleri (E ürünleri), katkı ile tatlandırılmış cips, şekerleme, çikolata, sıkıştırılmış gaz ilave edilmiş ve boya katılmış içeceklerden uzak durulmasını tavsiye ediyoruz.

Gıdalardaki kimyasal katkı maddeleri, gıdaların raf ömrünü uzatmak veya gıdalara renk vermek gibi amaçlarla kullanılırken, çocuklara verdiği yan etkiler sebebiyle kimi ülkelerde yasaklanıyor. Örneğin, ‘tartazin’ isimli E102 numaralı gıda renklendiricisi Finlandiya, Norveç ve Avusturya’da; unlu gıda, pasta, tatlı, çerez, dondurma, içecek, konserve balık, hazır çorba ve bazı şurupları renklendiren E110 gıda boyası Norveç’te yasaklandı.

Bu maddeler, sadece çocuğun zihinsel yapısına ‘dürtü’ verip onun davranışlarını anormalleştirmekle kalmıyor, aynı zamanda fiziksel sağlığa verdiği zararlarla da kullanılmak istenmiyor.

• Annenin hamileliği esnasında yaşadığı olumsuz olaylar, hamilelikte sigara, alkol kullanımı, ana rahmindeki sorunlar, çocuğun 32 haftadan önce doğması da çocuğun hiperaktif olma riskini artırır.

• Anne-babanın kendisini her an bir şey ile meşgul etmeye çalışıyor olması ve bu hızlılıkla duyarsızlaşmış olması, çocuğa da yansır. Duyarsız bir annenin çocuğunun hiperaktif olabileceği akıldan çıkarılmamalıdır.

• Televizyondan gelen ses, ışık, görüntü efektleri çocuğun içerisinde dürtüler uyandırır. Çocuk o dürtülerin tesiriyle televizyondaki çizgi filmi bıraktığında, âdeta boşalmış bir yay gibi fırlar. Bir o yana, bir bu yana koşturur.

• Yetişkin yoruldukça dinlenme ihtiyacı hissederken, çocukta bu tam tersidir. Çocuk yoruldukça, yoruldukça daha çok hareketlenir,

sanki dinlenmemek için, kendisini bırakmamak için ekstra bir enerji yüklenir çocuğa. Bu sebeple çocuğun erken saatte yatması ve uyku saatini, uyku düzenini bozmaması gerekir.

• Çocuğun biyolojik ritmi bozulmuşsa, bozulmuş olan o ritim de çocuğa dürtü verir ve çocuğu hızlandırır.

• Çocuğun eşya ile kurduğu iletişim de bir dürtü kaynağıdır. Çocuğun eşyadan dürtü almaması eşyanın simetri halinde bulunmasıyla mümkündür. Eşya hem duruş şekliyle hem düzeniyle hem de rengiyle çocuğa tesir eder.

• Çocuk eşyaya nüfuz ettikçe yavaşlar. Çocuğun uzun süre oynayabileceği, bağ kurabileceği bir-iki oyuncağının olması yeterlidir.

Çocuğun Hiperaktif Olup Olmadığını Nasıl Anlarız?

Psikolojinin bugün ulaştığı nokta itibarıyla konulan teşhislerin daha çok ihtimal hesapları üzerine olduğu görülmektedir. Bir çocuğun hiperaktif olduğunu söyleyebilmek için ilk olarak üzerinde 'ekstra dürtü' olup olmadığına bakmak gerekir. Çocuğun etrafta koşuşturmasına ve annesini yormasına hiperaktiflik demek doğru bir yaklaşım tarzı olmaz. 4-5 yaşındaki normal bir çocuk, içinde bulunduğu dünyayı öğrenmek için bitmek tükenmek bilmeyen bir enerji ile merak duygusunun peşinden gider. Bu yüzden de dikkati dağınıktır. Zihninde yüzlerce düşünce vardır. Davranış bozukluğu olan hiperaktivite olsa, çocuk ne televizyona bakabilir ne de arkadaşları ile oyunlar oynayabilir... Zira;

• hiperaktif çocuk her an hareket halindedir.

• normal koşullarda, 6 yaşındaki bir çocuk 20 dakika boyunca bir konuya odaklanabilirken, hiperaktif olan çocuğun her an dikkati dağınıktır.

• hiperaktif olan bir çocuk hırçındır. Çevresiyle uyumsuzdur. Arkadaş edinmekte zorluk çeker.

Üstün Zekâlı Çocuklar İle Hiperaktifler Nasıl Ayrılır?

Çocuğun normal hali zaten coşku dolu, heyecanlı, kıpır kıpırdır. Ve üstün zekâlı çocukların bir çoğu da hızlıdır. Fakat çevre tarafından anlaşılamayan bu çocuklar, hareketliliklerinden dolayı 'hiperaktif' olarak görülür. Dahası, öğretilmeye çalışılan konular çocuğun dikkatini çekmiyorsa, çocuk ilgi göstermez. Bu da anne-baba-

öğretmen tarafından çoğu zaman, dikkat eksikliği olarak yorumlanır.



Çocuğun içindeki merak, dikkatini yoğunlaştırdığı şeyler, hatta içindeki enerjiye karşılık gelen yetenek keşfedilmedikçe, pek çok çocuk hiperaktif olarak etiketlenmeye devam edecek.

Hiperaktivite Nasıl Tedavi Edilir?

Ülkemizdeki çoğu çocuğa, dikkatini derslere yoğunlaştıramıyor, öğretmenini dinlemiyor, derslerini yapamıyor; yani okuldaki arkadaşları gibi öğrenemiyor diye “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)” teşhisi konuluyor ve ilaçlı tedavi uygulanıyor. Avrupa’da, DEHB için ilaçsız psikoterapi yöntemleri kullanılırken, ülkemizde genellikle, uyarıcı özelliğe sahip ilaçlar veriliyor.

Bir pedagog olarak küçük yaşta çocukların beyin ve sinir sistemi üzerinde tesiri olan ilaçlar kullanılmasını doğru bulmuyorum.

Çocuğun hareketliliğine sebep olan faktörleri bulup çıkartmadan çocuğa ilaç vermek, o çocuğa yapılacak en büyük haksızlıktır.

Çocuğun hızlanmasını sağlayan kök faktörlere bakıp onları

gidermedikten sonra çocuğu yavaşlatmaya çalışmak doğru olmaz.

Hareketli Çocuk Aynı Zamanda Dikkati Dağınık Çocuk mudur?

Çocuk hareketlenmeye başladığında beraberinde bir sorun daha çıkar: *dikkat dağınıklığı*. Çocuk hareketlendiği için gözü bir sağda, bir solda, bir aşağıda, bir yukarıdadır. Dolayısıyla dikkatini bir şeye yoğunlaştıramadığı için, dikkat dağınıklığı görülür. Ve dikkat dağınıklığı da beraberinde öğrenme güçlüğünü getirir. Bu durumda da çocuğun sükûnete ve sekineye ihtiyacı vardır ki, yavaşlayarak yoğunlaşabilsin.

Pratik birkaç uygulamadan bahsedecek olursak;

(1) Çocuk anne veya babasıyla, yerde sırt üstü uzanır. Gözler kapatılır. Sakin bir ses tonuyla çocuğa sorulur: *"Oğlum/kızım evimizde kaç tane kapı var? Hayalinden bir sayar mısın?"*

Çocuk saymaya başlar: "Bir, iki, üç..."

Çocuk, acele acele sayıyorsa, çocuğa, "Kapat gözlerini, yavaşça hayal ederek say" denilir.

"1, giriş kapısı; 2, mutfak kapısı..." gibi, çocuğun bildiği bir mekânda süreç takip ettirilerek, dikkat toplama ve yavaşlama egzersizi yaptırılır.

Veyahut yine gözler kapalı şekilde, hayalen evin dışına çıkılır.

"Oğlum/kızım, şimdi evin dışına çıkıp karşıdan yürüyoruz, karşıya geçtik, şimdi sağa dön, orada bir market vardı. Marketin oradan sokağa doğru dönüyoruz, orada ne var?"

"Okul!"

"Evet harika, oradaki serinliği hissederek devam edelim..." diyerek, böyle böyle çocuk sekineye doğru götürülür.

(2) Dokunma duyusuyla ilgili egzersizler yapılabilir. Çocuğun dokunduğu yerleri iyice hissetmesi sağlanır. Mesela, ikişerli şekilde, aynı kumaşın parçaları avuç içi büyüklüğünde kesilir. Beş farklı kumaş türü olsun: kadife, kot, keten, pamuklu, yün. Bu kumaşlarla şöyle bir oyun kurulabilir:

"Kapıyoruz gözlerimizi, parmaklarını al, dokun bakalım. Kumaş parçalarını ayırt edeceğiz."

Çocuğa tek tek kumaş parçaları verilir. Bir kot, bir keten örneğin. Kotu da, keteni de parmaklarıyla yoklasın. Eğer aynıysa bir tarafa

koysun, değilse başka bir tarafa.

Böylelikle çocuğun dokunma duyusunu işlevsel hale getirerek ruhen bir derinleşme oluşur.

(4) 10 tane aynı büyüklükteki tüpün içine, ikişerli şekilde pamuk konulur. İki tanesine lavanta, iki tanesine kolonya, iki tanesine gül... Kapakların ortasına dışarıya koku vermesi için delik açılır. Çocuğun bu kokuları ayırt etmesi istenir:

"Kapa gözlerini oğlum/kızım kokla, hangisi hangisi?"

Kokuların karıştırılmaması için de her bir tüpten sonra kahve koklatılır. Aynı tüpler bir tarafa, farklı tüpler başka bir tarafa konularak, bu duyu da böylesi egzersizlerle işlevselleştirilir.

Bu ve benzer egzersizlerle bütün duyular işlevsel hale gelmeye başladıkça, çocuk da dinginliğe erişecektir.

Soru-Yorum

5 yaşındaki kızım, anaokulundaki öğretmenini dinlemiyor. Sınıfın içinde dolaşıyor. Ne yapmamız lazım?

5 yaşındaki bir çocuk sırada oturmaz.

Endişe edecek bir durum yok. 5 yaşında bir çocuk 6 saat boyunca anaokulunda bir öğretmeni dikkatlice dinleyemez. Canı sıkılınca dolaşır. O dönemde bir verimlilik saati vardır. O da 1 veya en fazla 1,5 saattir. O saat diliminde dikkatini yoğunlaştırır ve öğrenir. Aksi halde, çocuğun karşısında habire etkinlik yapmak, hoplayıp zıplayarak dikkatini çekmek gerekir.

Bir tiyatro seyreder gibi sadece öğretmenine dikkat ettirerek, çocuk habire yönlendirilerek, yönergeler verilerek akşama kadar saat doldurulabilir, ama öğretmen de çok yorulur, çocuk da...

Benim oğlum hiperaktif mi?

Oğlum ders çalışmak için on dakika bile masanın başında oturamıyor. Sıkılıyorum, diyor. Ne yapmamız lazım?

Çocuğun, sıkılıyorum, bunalıyorum, dediği şey, içindeki duygu yoksunluklarındandır.

Bu çocuğu masanın başında on dakika bile tutmayan şey

nedir acaba? Öncelikle kendinize bir sorun: *"Çocuğum niye böyle hareketli?"*

Çocuğunuzun fıtratından kaynaklanan bir hareketliliği varsa, ayrı. Fakat, normalde çocuklar, dinginlik ister, sessizlik ister. Eşinizle istişare edin, "Acaba karı-koca olarak çocuğumuza dingin bir ev ortamı veremiyor muyuz?" diye.

Çocuğunuzdaki hareketlilik veya sizin tabirinizle hiperaktivite, aslında dışarıya yansıyan problemdir. Kök probleme inildiğinde, çocuğu hareketliliğe iten sebebin ortaya çıkarılması gerekir. Bir anne olarak çocuğunuzla ne kadar ilgileniyorsunuz? Anne kendisine göre yemek yapıyor, kendisine göre sabahın erken vaktinde kalkıyor, çocuğunu okula hazırlıyor... Ama bütün bunlar aslına bakıldığında ilgilenmek olmuyor.

Çocuk kendisiyle ilgilenilmediğini hissetmeye başladıkça, annesinin kendisine karşı sanki sevgi duymadığını hissettikçe, bu ilgisizliği duymamak için sağa-sola atar kendini. İlgisizlik hissi kendisini rahatsız edeceğinden dolayı çocuk bir dakika kendisiyle baş başa kalmayı arzu etmez.

Bu minvalde baktığımızda, çocuğun kendisiyle baş başa kaldığı sırada "Bunalıyorum, sıkılıyorum, canım sıkılıyor" dediği şey, içindeki duygusal yoksunluklarıdır, sevgi yoksunluklarıdır.

Bir çocuğun en iyi terapisti annesidir, babasıdır. Bir çocuğun en iyi ilacı da anne-babasıdır. İlgilenmek, bir annenin kendisini ruhen çocuğuna verebilmesi demektir. Bir babanın evin içerisinde dingin bir ruh ile varolabilmesi demektir. Anne çocuğuna ruhen kendisini bırakabilir, sükûnetle dokunabilirse, verilecek olan en sakinleştirici ilaçtan daha tesirli olur bu. Sakin bir annenin, sakin bir anda çocuğuna "Oğlum/kızım" diye hitap etmesi kadar sakinleştirici bir ilaç yoktur.

1. sınıfa giden oğlum, sınıfta kendini tam anlamıyla derse vermiyor. Sürekli hareket halinde. Ne yapmam lazım?

Çok zeki bir çocuk olmasına karşın, dikkatini derse veremediği için sınıfta ders yapmıyor. Niçin yapmadığını sorduğumda da yetiştiremediğini söylüyor ve bana kızıyor.

Yerinde duramıyor, sürekli hareket halinde. Ayrıca çok sinirli; kızınca da karşı tarafla kavgaya başlıyor. Ona kavganın kötü bir davranış olduğunu, böyle davranırsa kimsenin onu arkadaş olarak istemeyeceğini söylüyorum. Biriyle kavga edecek diye oğlumu gönül rahatlığıyla dışarı bile gönderemiyorum.

"Kavga yaparsan, kimse seninle arkadaş olmaz" derseniz, çocuğunuzun benliğini zedelersiniz.

"Kavga yaparsan kimse seninle arkadaş olmaz" derseniz, çocuk daha çok yara almış olur ve başka bir zamanda bu yaranın tesiri ile dokunsanız yine kavga yapar. Mesajınızdan anladığım kadarı ile oğlunuzu tam anlamıyorsunuz. Sizin birtakım istekleriniz var, ama oğlunuz bu istekleri yerine getirmekte acemilik çekiyor. Henüz 7 yaşındaki bir çocuk tabii ki derslere kendisini tam veremeyebilir, kaldı ki oğlunuz bunun sebebini de izah etmiş, ama bunu siz çok ciddiye almamışsınız.

Oğlunuz "Öğretmen çok hızlı, yetiştiremiyorum" diye söylemiş, sizce bu söz önemli değil mi? Bence oğlunuzu daha dikkatli dinleyin ve dinlediğiniz sorunlara çözüm üretmeye çalışın. Bir annenin görevi çocuğunun sorunlarına çözüm üretmek değil mi?

Kızım 2 yaşındayken çok hareketli ve meraklıydı. Şimdiyse dikkati dağınık. Ne yapacağız?

4 yaşında bir kızım var. Kızım 2 yaşındayken çok hareketli ve meraklıydı. Çocukla ilgili bir programda, "yaramazlık anında çocuğun dikkatini başka bir tarafa çevirin" denmişti. Biz de maalesef bu tavsiyeye uyduk. Şimdi kızım dikkatini uzun süre toplayamıyor, gözünün önündeki şeyleri görmüyor, hemen sıkılıyor. Ne tavsiye edersiniz?

"Dikkatini başka yöne çekin" diye aldığınız tavsiye, dikkat dağınıklığına neden olabilir.

Maalesef yanlış tavsiyeler sonucunda çocuklarımız bir süre sonra sorunlu çocuk durumuna düşüyor, tıpkı sizin kızınızda olduğu gibi. "Dikkatini başka yöne çekin" diye aldığınız tavsiye, kızınızda dikkat yetersizliğine neden olmuş olabilir.

Şimdi ne yapmalısınız?

Kendinize ve kızınıza bir süre zaman verin. Kızınızın dikkatini verip keyifli uğraşlar yaptığı alanlarda müdahale etmeyin. Örneğin oyun oynuyor, oyuna dalmış gitmiş, bu durumda ona asla müdahale etmeyin, yapılacak işler şişiyor olsa da kızınızın bir şeye dikkatini yoğunlaştırdığını gördüğünüzde ona müdahale etmeyin.

Bunun yanı sıra, evinizin içini mümkün olduğu kadar gürültüsüz ve sessiz halde tutmaya çalışın, televizyon hiç açık durmasın, radyo devamlı açık olmasın, bilgisayar açık olmasın vb. Yani kızınızın dikkati ne bir müzikte ne de TV'de olsun. Evinizde mümkün olduğunca sessiz bir atmosfer oluşturun.

Bir diğer önemli husus da, kızınızın aynı anda iki iş ile meşgul olmasının önüne geçin. "Ne ile meşgulsen onunla meşgul ol" diyerek aynı anda iki şeyle uğraşmasının önüne geçin. Bir işi bitirmeden diğerine başlatmayın...

Çocuklarda İnatçılık



Her gelişim döneminin kendine özgü davranışları vardır. Çocuk 2 yaşından sonra anormalleşmez, normalleşir. 2 yaşına kadar bütün ihtiyaçlarını annesiyle gideren bir çocuk, annesiyle ruhsal bir sekine dönemi yaşadıktan sonra, sanki bir uykudan uyanır ve insan olma yolunda adımlar, “Ben yapacağım” demeye başlar.

Anne-babası ne yaparsa onu yapma isteği ile dolu olan çocuğun içindeki buyurucu iç kılavuz, itici bir güç gibidir. Anne-babası ayakta durduğu için o kılavuz onu ayakta durmaya iter, anne-babası gibi konuşabilmek için konuşmaya başlar. Ebeveyn de bu dönemin özelliğini bilirse, çocuğunun benlik gelişimini keyifle izler. Zira çocuğun amacı, ebeveynini çileden çıkarmak değil, ‘dediğim dedik’ tavırlarla anne-babasını bunaltmak değil, kendi varlığını kabul ettirmektir. Anne-babasına, onlardan farklı bir birey olduğunu göstermektir.

Bu sebeple, ‘ben gelişim’ döneminde, çocuğun yapmak istediği şeylere izin verilirse, kişilik gelişiminde olumlu tesirler oluşur. Çaba sarf ettiği şeye karşı engel çıkarılırsa, o buyurucu iç kılavuzun yol göstericiliğine karşı “Hayır, yapma, dokunma” denilirse, çocuk anormal davranmaya başlar. Bu engelleme sonucunda, agresif olur. Engeli aşmak için de her şeyi yapabilir. İter, ısırır, tükürür, tekme atar, kendini yere atar, saçlarını çeker... Şayet bu kısır döngünün

içine girilirse, böylesi bir çocukla baş edilemez.

Bu sebeple çocuk ne yapmak istiyorsa, 'yapabilirlik sınırı' içinde izin verilmelidir.

Çocukla İnatlaşılırsa Ne Olur?

Çocuklarda görülen bütün anormal davranışların temelinde çocukluğunun 'engellenmesi' vardır. Engelleme, fıtratın önüne geçmedir. Doğal akışın geciktirilmesidir. Çocuk, yaşamda engellerle karşılaştıkça güçlenir, ancak engellendikçe agresifleşir. Örneğin, hiçbir çocuk başlangıçta saldırgan değildir. Ancak, duygusal gelişimi aksarsa saldırganlaşır, hırçınlaşır. Erken yaşta çocuğun içinde uyanan hırçınlık hissi, onun öfke kontrol sisteminin bozulmasına neden olur. Öfke, irade gelişiminden önce uyarılırsa, irade öfkeyi kontrol edemez hale gelir.

Duygusal gelişimini doğal bir şekilde sürdüren, engellenmemiş çocukların iradeleri, henüz uyarılmamış öfkelerinden, daha güçlüdür. Yapılan bütün pedagojik araştırmalar gösteriyor ki, duygusal gelişimi engellenen, ebeveyni ile güvenli bağ kuramayan çocukların iradeleri zayıf oluyor. Dahası engellenen, müdahale edilen, yasakları çok olan bir çocuk ısrarcıdır ve anne-baba çocukla inatlaşırsa, bu gelişim döneminin sonunda çocuk ısrarcılığı bir davranış kalıbı olarak öğrenebilir.

Çocuk engellendikçe, çocuğa "Dokunma, hayır onu istemiyorum," "Hayır bu böyle olacak," "Sen şuraya oturacaksın" dendikçe hem çocuk hırçınlaşır, hem de anne-baba tesir gücünü kaybeder. İleriki dönemlerde sözünü dinletemez.

Ölüm, yaralanma, kimyasal ilaçlara bulaşma, içme gibi tehlikeli şeyler olmadığı sürece çocuğun bu dönemi sükûnetle izlenirse, çocuk evin içinde özgür şekilde istediklerini yapabilirse, 3 yaşına geldiğinde duygusal olarak çok güçlü bir benlik yapısına sahip olur. Zaten 4-5 yaşından sonra çocukta empati gücü gelişir. Sosyal gelişim dönemiyle beraber, başka bir dönüşüm geçirerek bir insan haline gelir. Artık yeni yetenekler kazanarak, konuşarak problemleri çözmeyi öğrenecek ve isteklerini ifade edebilecektir. Mesela, anne kızına/oğluna, "Kızım/oğlum ağlayarak su istiyorsun, istersen bir de ağlamadan iste" dese ve ağlamadığı zaman da su verse, çocuk kelimelerin gücünü keşfeder.

‘İnat Döneminin’ Kalıcı Hale Gelmemesi İçin Neye Dikkat Edilmeli?

Çocuk engelleri şiddetle aşmayı alışkanlık haline getirmeye başlarsa, bu, ileriki dönem için davranış bozukluğuna sebep olur. Çocuk annesinden bir şey istediğinde, annesi vermiyor, ötesinde de o şeye ulaşmasına engel koyuyorsa, çocuk kendisini yere atar, duvarlara vurur, çırpınır... Anne bu hırçınlık halleriyle baş edemeyeceğini anlayarak, “Tamam, ne istersen vereyim” derse, o takdirde çocuğa yenik düşmüş olur. Çocuk da bir problem çözümü olarak bu yöntemi öğrenmiş olur. Bağırdığında, tükürdüğünde, ısırdığında, vurduğunda istediklerini elde ettiğini anlar ve ister okulda, ister kreşte, ister parkta, ister akrabalarının arasında, her nerede olursa bu yolu kullanarak engelleri aşmayı dener. Çünkü evde bu yöntemi kullandığında işe yaradığını görerek tecrübe etmiştir.

Çocuk Her Şeyi İnatla Yaptırmayı Öğrendiyse, Çıkış Yolu Nasıl Olmalı?

Çocuk anne-babayla inatlaşmaya başladıysa, onlara güç gösterisinde bulunduysa, o çocuk inatlaşmayla yenilemez. Anne-baba inatla karşılık verirse, çocuğunu sindirmiş olur. Ayrıca çocuğunu irade kullanımında yeteneksiz bırakır.

İnat eden bir çocuk karşısında annenin duruşu sükûnet olursa, çocukla dürtüselliğe, inatlaşmaya girilmezse, o takdirde çocuğun inadı kırılabilir. Çocuğu mahcup etmeden, ezmeden, çocuğa ezici bir bakış sergilemeden duyarsız bir sabır içinde olan anne, çocuğundaki inadı kırabilir. Annesinin sakin kalabildiğini gören çocuk, kendisini güvende hisseder ve o emniyet hissiyle annesiyle yeniden uyumu yakalar.

“Oğlum/kızım bir bardak su getirir misin?” diyen anneye çocuk, “Hayır getirmeyeceğim, bana ne!” diye karşılık veriyorsa, anne duyarsız bir sabır içinde davranarak, gidip suyunu kendisi almalıdır. Fakat genellikle anneler çocuklarıyla inatlaşıyor. Çocuk “Getirmem” diyor, anne de “Getireceksin” deyip karşısında bağırıyor. Çocuk “Hayırrrr” deyip diğer odaya kaçıyor, anne de peşinden koşuyor. Oysa çocuk çocuktur, anne ise bir yetişkindir. Anne, böylesi bir

diyaloga girmemelidir.



Çocuk bir şeyi inatla yaptırmaya çalıştığı sırada, bir otorite olarak babayı karşısında bulursa, o davranışın bir daha yapılmaması gerektiğini fark eder.

Baba o dik ve kararlı duruşuyla, çocuğun kararlı durmasını sağlayacak otoritenin kaynağıdır. Çocuğun ellerinden tutabilir, göz göze gelebilir ve "Bu davranışı yapman doğru değil" diyerek, çocuğa engel olur. Bu; korkutma, ürkütme şeklinde değil, kararlılık gösterilerek yapılır. Çocuk o sırada ağlarsa, bu duygusal yoksunluktan değil, iktidar mücadelesinden dolayıdır. O takdirde ağlamasında bir sakınca yoktur.

Soru-Yorum

Kızım son zamanlarda beni ısırmaya başladı. Nasıl vazgeçirebiliriz?

Ben 15 aylık bir kız bebek annesiyim. Kızım son zamanlarda beni ısırmaya başladı. Babasını da nadiren ısırıyor. Geçtiğimiz haftalarda sınavım vardı, ona çalışırken bu durum yoğunlaştı. İlgi istediğinden yaptığını düşünüyorum, ama emin değilim. Bundan vazgeçirmek için ne yapmalıyım?

İlgisiz kalan çocuk annesini ısırır, vurur, oyuncağını atar...

Eğer bir anne olarak "İlgi istediği için ısırıyor" diye

düşünüyorsanız, bu düşünce doğru olabilir. Çünkü çocukların ilgisiz kaldıklarında karşı tarafa zarar vererek onların ilgisini çekmeye çalıştıklarını biliyoruz. İlgisiz kalan çocuk anne-babasını ısırır, vurur, etrafı dağıtır, oyuncaklarını fırlatır. Bütün bunlar ilgi ihtiyacından kaynaklanabilir.

Oğlum çok sinirli, kafasını yere vuruyor. Neden?

Oğlum (16 aylık) çok sinirli. İstekleri olmadığında kendini yere atıyor. Kafasını bilerek yere vuruyor. Hatta yatakta ve çekyatın üzerinde ise inip yere vuruyor. Kendi kendine oynarken bile sinirlenebiliyor; kendine, yüzüne, her yere vuruyor. Yanında ufak bir bebek olsa ona vuruyor, ısırmak istiyor. Uyurken bile onu ellesek ağlıyor ve yatağın içinde kendini oradan oraya atıyor. Doğduğundan beri beraber yatıyoruz ve anne-baba olarak onunla çok ilgileniyoruz. Evimizde bir huzursuzluk yok, sevgi dolu bir aileyiz. Oğlum niye böyle sinirli?

Ağlayarak problem çözemeyeceğini görmesi lazım.

Eğer Anadolu Pedagojisi'nin unsurlarını yerine getiriyor; oğlunuzla yatıyor, onu emziriyor, isteklerini yeterince yerine getiriyor ve gün içinde de onunla birlikte oluyorsanız, onunla ruhsal temas kurduğunuz halde bunları yapıyorsa endişe etmeyin; bu bir iktidar mücadelesidir.

İsteklerini yerine getirmek için ağlıyor olmasına boyun eğmeyin, duyarsız bir sabır içinde oğlunuzun yanında sakin oturun. O ne yaparsa yapsın elinizi dahi uzatmayın, ama onu kabullenici haliniz hep devam etsin. Eğer ağlamaları biter ya da yanınıza gelmek isterse, onu hiç incitmeden, itmeden kucağınıza alın. Ağlayarak ya da başını yerlere vurarak problem çözemeyeceğini görmesi gerekir.

3 yaşındaki kızım inatçı, agresif, hırçın davranıyor. Ne yapmalıyız?

Kızımız devamlı ağlıyor. Çok hırçın. Doğduğundan beri böyle. Ne yapacağımızı şaşırdık. Ne yapmamız lazım?

Onur savaşı veren çocuk hırçındır, agresiftir.

Eğer çocuğun fizyolojisinde birtakım sıkıntılar yoksa, yani

ağlama ve bağırmalarının nedeni; kas ağrıları, baş ağrıları, birtakım gerginlikler, fizik sistemindeki ağrılar nedeniyle değilse, o takdirde anne-baba olarak başınızı elinizin arasına alıp, "Çocuğumuzun gergin atmosferinde, bağırma ve ağlamalarında tesirim ne kadardır?" diye düşünmeniz lazım. Çünkü pedagoji der ki: *Hiçbir çocuk doğuşta, başlangıçta, davranış problemleriyle dünyaya gelmez. Eğer çocuk ağlıyor, bağırıyor, hırçınlık yapıyorsa o çocuk muhtemel ki bir onur savaşı veriyordur.*

Acaba kızınız neye karşı bir onur savaşı veriyor?

Kendisini baskı altında tutmak isteyen ebeveynine karşı bir onur savaşı veriyor. Ve eğer anne-baba, çocuğu baskı altında tuttuğunu fark etmez ve çocuğun üstünde devamlı bir güç gösterisinde bulunmaya çalışır ve çocuk da bu güç gösterisinin altında ezilmeye başlar ise, hırçınlıklar, agresif tutumlar çocuğun onur mücadelesi, kişilik mücadelesi artarak devam eder. Dokundurmaz artık çocuk.

Gece kaldırmaya çalışırsınız, hırçınca bağırır. Gündüz üstünü çıkarmaya çalışırsınız bağırır. Ayakkabısını giydirmeye çalışırsınız bağırır. Çünkü baskılar veya beklentiler, çocuğu bunaltmış vaziyete getirebilir. Burada annenin yapacağı şey, "Acaba benim çocuğumdan çok mu beklentim var? Çocuğumun üzerine çok mu gidiyorum? Çocuk bu kadar hırçın, agresif olduysa acaba ona tesir eden faktörler nelerdir?" diye düşünmektir.

Çocuklarımın her dediğini yapıyorum. Sorun nerede?

Benim biri 5 yaşında, diğeri 1. sınıfa giden iki oğlum var. Büyük oğlum dikkatini 5 dakikadan fazla odaklayamıyor. İkisi de sürekli dışarıda oynamak istiyor. Onları her gün parka götürmeme rağmen hiçbir şeyden memnun olmuyorlar. Eve geldiğimizde yine dışarı çıkmak istiyorlar. İnat ediyorlar.

Derslerini zorla yaptırıyorum. Büyük oğlum okula başlayalı aşırı derecede kıskançlık oluştu. Okulda kendini öğretmenine fazla ifade edemiyor. Küçük oğlum ise her şeye ağlıyor. İnatçı. Dediğini yapıyorum, ama yapsam da yapmasam da ağlıyor. Babası da ben de ilgili bireyleriz. Bize ne tavsiye

edersiniz?

Çocuklara aşırı düşkünlük onları mutsuz ve memnuniyetsiz bireylere dönüştürür.

Çocuklarınıza çok düşmüş olmakla, acaba onları bağımlı hale getirmiş olabilir misiniz? Mesajınızı okuduğumda çocuklarınızın iradesini geliştirmek için onlara fırsatlar vermek yerine, onlar adına her şeyi hep sizin yapmış olduğunuzu anlıyorum.

Eğer öyle ise, bırakın çocuklarınızı sırtınızda taşımayı, atın gökyüzüne... Uçmasını öğrenmeliler, korkmayın düşmezler.

Hırçınlık ve Vurma Alışkanlığı



Her Vurma Şiddet midir?

Çocuklar genellikle kendilerini ifade edemediklerinde vurma davranışı gösterirler. Arzu ettikleri şeye erişememek, anne-babayı kendine yöneltememek, içlerinde sevgi ihtiyacı kaldığı halde ebeveynine ulaşamamak çocukların vurma davranışlarının ortaya çıkmasında etkilidir.

Bunun yanı sıra, çocuk bir başkasından da vurma davranışını görerek öğrenmişse bunu kendinde bir alışkanlık haline getirebilir. Zira, çocuklar genellikle böylesi davranışları çabuk öğrenirler.

Çocuk anne-baba tartışmaları ve kavgalarına da şahit oluyorsa, böylesi çocuklar da vurma davranışı sergilerler.

Bunun yanı sıra, izlediği filmler de vurma davranışını öğretebilir çocuğa. Evde televizyon izleniyor ve televizyondan şiddet bulaşıyor olabilir.

Çocuk bazen iletişime geçmek için de vurabilir. Vurmak, itmek, saç çekmek, anne-babasının elbisesini çekmek, yüzü tırmıklamak, ısırmak gibi tepkiler olabilir. Hatta bunlar, anne-babayla iletişime geçmenin de aslında bir yolu ve yöntemidir. Böylesi bir durumda, çocuğa şiddet bulaştığını söylemek doğru olmaz.

"Çocuk acaba vurarak benimle iletişime mi geçmeye çalışıyor?" deyip, vurmasına gerek kalmadan, çocuk anne-babanın yanına geldiğinde, anne-baba onunla ilgilendiğini gösterirse, onun bu davranışlarının önüne geçilir.

Soru-Yorum

2,5 yaşındaki oğlum, herkesi dövüyor. Yardımcı olur musunuz?

Ben sinirli bir anneyim. Oğlum da kendi yaşıtı olsun olmasın herkesi dövüyor. Yakınlarımla bir araya gelince kimsenin yanına gitmiyoruz. Bu sebeple bana yardımcı olursanız sevinirim.

Sinirli annenin çocuğu, başkalarına şiddet uygular.

Çocuğunuza davranış kazandırmaya çalışırken sinirli olur, sabırlı davranmaya çalışır, onu zorlar veya acele ettirirseniz çocuğa istediğiniz davranışı edindiremezsiniz.

Unutmayın ki sinirli bir annenin çocuğu, kendi hırsını da başka çocuklardan çıkartır. Kendinizi rehabilite etmeden, çocuğunuzun hallerini düzeltmeniz mümkün değildir.

Kızım, kardeşine vuruyor. Ne yapmam lazım?

4 yaşındaki kızım, anaokuluna gidiyor. Ve 7 aylık kardeşine vuruyor. Ben de biraz sinirli bir anneyim. Ve bazen kızıma vurabiliyorum. Ne yapmam lazım?

Şiddet uygulayan her çocuğun arkasında şiddete meyilli bir yetişkin vardır.

Biz uzmanlar olarak şiddet uygulayan her çocuğun arkasında şiddete meyilli yetişkinlere rastlıyoruz. Çocuğun kardeşine şiddet uygulaması, problemin görünen ve yansıyan kısmıdır. Görünmeyen kısmında ise sizin çocuğunuza uyguladığınız şiddeti bulabilirsiniz. Bir başka deyişle, çocuğunuz size bakarak problem çözmeyi şiddet ile öğreniyor diyebiliriz. Bu oldukça yanlış bir çocuk yetiştirme tarzı. Çocuk şiddeti hiçbir zaman bir problem çözme tarzı olarak öğrenmemeli; ne sizden, ne de başka yetişkinlerden. Sizin küçük çocuğunuzu korumak için kullandığınız şiddet, çocuğunuza bir problem karşısında nasıl çözüm üretildiğinin örneğini gösteriyor.

Önce siz bu alışkanlığınızı bırakın ki, çocuğunuz da bıraksın.

Bırakamıyor ve siz öfkeli bir anne olmaya devam ediyorsanız, önce tedaviye kendinizden başlamanız daha doğru olur.

Oğlum neden kendine zarar veriyor?

Oğlum (5 yaşında) kendine zarar veriyor. Mesela kendini tokatlıyor, boş şişeyi durmadan kafasına çarpıyor. Bu çocuk bana ne demek istiyor? Ne yapmam gerekir?

Bir arkadaşı var. Oğlumun ahlakını bozuyor. Ondan öğrendiği küfürleri arkadaşlarına söylüyor. O çocuğu sevdiği için kötülemek istemiyorum, ama onunla beraber olsun hiç istemiyorum. Ne yapayım acaba?

Şiddet gören kişi, şiddet uygular.

Anladığım kadarı ile oğlunuz şiddeti öğrenmiş. Bunu nereden öğrendiğini bilmeden çözüm üretmek sonuca götürmez. Örneğin anaokulundaki arkadaşı şiddeti ruhunda barındıran bir çocuk ise, bu çocukla yan yana durduğu, oynadığı ve onunla duygusal iletişimini devam ettirdiği takdirde oğlunuz da o çocuk gibi olacaktır.

Çünkü şiddet bulaşıcıdır; şiddet gören, kendisine şiddet uygulanan bir kişi, kendi vücuduna şiddet virüsü girmiş gibi şiddet uygulayan biri olur. Acaba aileniz içinde şiddet mesajları var mı? Problem çözmek için aile içinde şiddet kullanılıyor mu? Duygusal olarak ne durumdasınız, bunlara bakın. 5 yaşındaki bir çocuğun kafasına şişe vurarak kendini ifade etmeye çalışması sorunun büyük olduğunu gösteriyor.

Çocuğunuz kimden şiddet öğreniyorsa, o kişi ile iletişimini zayıflatın. Eğer şiddet birinden öğrenilmişse, çocuk böylesi kişi ile iletişimini zayıflatırsa bir süre sonra unutur. Bu isterse televizyonda bir çizgi film olsun, isterse kendi akrabaları fark etmez. Şiddetin kendine uğradığı yerden çocuk uzaklaştırılmalıdır.

Oğlum sinirlenince eşyaları fırlatacak kadar ileri gidiyor. Ona nasıl yaklaşabilirim?

Oğlum (11 yaşında) enerjik, duygusal, aşırı merhametli bir çocuk. Yalnız, sinirlendiğinde gözü bir şey görmüyor. İki

ablası var, onlara saldıracak ve eşyaları fırlatacak kadar ileri gidiyor.

Sonra yaptıklarından pişmanlık duyduğunu, nedeninin de ne olduğunu bilmediğini söylüyor. Bu iniş ve çıkışlarının sebebini tahmin edebiliyorum. Stresli bir hamilelik ve evlilik geçirmemden dolayıdır. Oğlum sinirlendiği anda ona nasıl yaklaşabilirim?

Şu an yapmanız gereken şey, hiçbir şey yapmamak.

Oğlunuzun bu kadar öfkeli ve öfkesine yenik düşüyor olmasının sebebini görebilmeniz ne kadar güzel! Eğer oğlunuzun üzerindeki bu davranışların geçmişteki olumsuz tesirlerden kaynaklandığını görüyorsanız, şu an yapacağınız şey süreci geriye doğru çevirmenizdir. Yani, önceki olduğunuzun tam tersi oranda sevgi ve şefkat hissi ile dolmanız gerekir. Oğlunuzu olduğu hali ile kabul eder ve ne kadar sükûnet içinde onun tepkilerini karşılarsanız, o da adım adım sakinleşecektir.

Çocuklarda Tik'ler



Tik istemsiz kas kasılmasıdır. Çocuğun istemeden bir kasının sürekli olarak aynı periyot ve aynı zaman dilimi içerisinde kasılıp bırakılıyor olmasıdır.

Bir insanın üzerinde baskılar artmaya başladığında, bu insandaki ilk fiziksel reaksiyonların göz kırpmalar, kaş kaldırmalar, dudak ısırmalar gibi kafasıyla, vücuduyla alâkalı birtakım fizyolojik tepkiler olduğu görülür. Ne kadar baskı artar ve çocuk ne kadar işin içerisinden çıkamaz ise kaşı, gözü, dudakları, vs. o kadar çok hareket etmeye başlar.

Hangi Sorunlar Tiki Tetikler?

Fizyolojik herhangi bir sebep yoksa genellikle psikolojik sebepler çocuğun kendini baskı altında hissetmesine ve gergin olmasına neden olur. Tiklerin kaynağı gerginliktir. Ruhsal gerginliğin fiziğe yansıması sonucu, fizik kasılmaya başlar.

Çocuk, kendisini pek çok sebeple baskı altında hissedebilir. Genel olarak gözlenen sorunlar, aile içi başta olmak üzere diğer çevresel stres faktörleridir. Baskıcı anne-baba tutumu, kardeş kıskançlığı, korku ve kaygılar, okul sorunları...

Kimlerde Daha Sık Görülür?

Nadiren de olsa, 6-7 yaş çocuğunda, sıklıkla da ergenliğin başlarında 11-13 yaşlarında görülür. Araştırmalara göre, kızlara oranla erkeklerde görülme oranı daha fazladır. Kolay kaygılanan ve üzülmeye meyilli olan çocuklarda daha sık görülür. Yaşanan gerginliğe göre kimi zaman birden fazla tik görülebildiği gibi, kimi zaman da tiklerin birinin bitip, diğerinin başladığı da gözlemlenmektedir.

Hangi tip tikler görülür dersek; tikler, ikiye ayrılır. Motor tikler, genellikle yüz ve boyun kaslarında görülür: kaşların kaldırılması, gözleri kırpıştırma, başın oynatılması, parmakları çıtırdatma gibi. Vokal tikler de burun çekme ve boğaz temizleme gibi olabilir.

Anne-Baba Ne Yapmalı?

Çocuğu gerginliğe iten sebep bulunmadıkça, tik de ortadan kalkmayacaktır. Bu noktada anne-babaya düşen çocuğu baskı altında tutan şeylerin ortaya çıkarılmasına yardımcı olmaktır:

Acaba birtakım şeyler isterken, çocuğun yapabileceğinden fazlasını mı istedik?

Başarısını överken, başarısızlığını dillendirirken çocuğun naif yapısında bir gerginlik mi oluşturdu?

Eşimle aramızdaki diyaloglar, çocuğu geriyor mu?

Okulda öğretmeniyle mi bir sorun yaşıyor?

Verilen ödevler mi canını sıkıyor?

Bu ve benzer baskılar çocuğun üzerinden kalkmadıkça, çocuk anne-babasıyla tam bir uyum içine girmedikçe kaslardaki o gerginlik devam eder. Daha da ileri bir aşamayı belirtmekte fayda var, şayet ruh sükûneti yakalarsa, kendisini bırakır. Kendisini emniyette ve güvende hissettiğinde, kaslardaki o gerginlik ortadan kalkar.

Başka bir ifade ile, çocuk anne-babası tarafından ne kadar koşulsuz kabul görür, koşulsuz sevilir ve "Her koşulda yanındayız" mesajını alırsa, ruhu rahatlar ve hissettiği o gerginlik kendisini güven ve emniyet duygusunun verdiği huzura bırakır.

Tik Başka Sorunları da Tetikler mi?

Tik öyle bir şeydir ki, vücudun bir yerinde başladığında, farklı

yerlerde gezinmeye de başlar. Bir tik, diğer bir tiki tetikleyebilir.

Tikler çocuğu sosyal çekingenliğe itebilir. Çünkü tiklerinden kendi de rahatsız olan çocuk sosyal alanlardan uzaklaşmaya başlar. Arkadaşları tarafından alay konusu olmamak için tikini bastırmaya çalışan çocukta doğal olarak içine kapanıklık görülür.

Çoğu defa tiklerini bastırmak isteyen çocuklar üzerlerinde yeni baskılar oluşturarak tiklerini artırırlar.

Müdahale edilmediği takdirde de tikler kronik seyir gösterebilir. O nedenle tik her ne sebeple başladıysa, sorunun kaynağına inilip, çözüm için gecikmemekte fayda vardır.

Soru-Yorum

Oğlumda burun silme, saç düzeltme gibi tikler başladı. Geçmesi için ne yapabilirim?

Benim oğlum 3,5 yaşında. Ben çalışan bir anneyim. Oğluma anneanne ve babaanne bakıyor. Son bir aydır oğlumda burun silme, saç düzeltme şeklinde tik başladı. Grip olmuştu, ondan sonra bu şekilde devam etti. Birkaç kez uyardım ama, yanlış olduğunu düşünerek şimdi ses çıkarmıyorum. Acaba ne yapabilirim?

Çocukta duygusal yoksunluklar tiklere de dönüşür, davranış bozukluklarına da.

Çocuk bir taraftan annesini kaybetmiş, bir taraftan bazen anneanneyi bazen babaanneyi buluyor. Bu şekilde kimseye bağlanamıyor ise çocukta duygusal yoksunluklar oluşur. Ve oluşmuş olan bu duygusal yoksunluklar çoğu defa tiklere de dönüşebilir; hırçınlıklara da, kekemeliklere de dönüşebilir. Bu noktada tavsiyem şu:

Öncelikle akşam çocuğunuzla birlikte yatmaya çalışın. Siz kendi yatağınıza alarak değil, onun yatağına uzanarak ve tensel temas sağlayarak, sanki çocuğunuzu yeni dünyaya getirmiş gibi onunla sarmaş dolaş olarak, ona ruhen sükûn halini, keyif halini akşamları yaşatın.

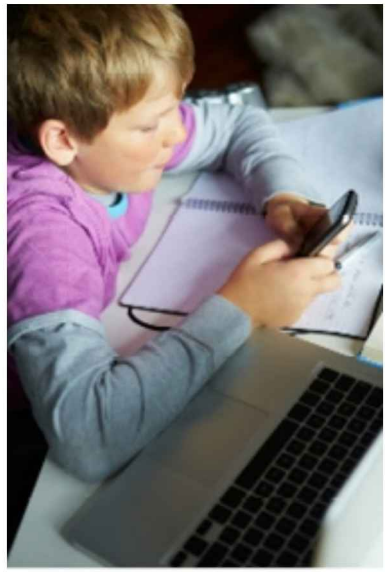
Gündüzleri de bir ebeveyne teslim edin. Bu ya anneniz ya da kayınvalideniz olsun. Çocuğunuza da tikleri sırasında çok ikazda bulunmayın. Siz annelik refleksiyle bunun yanlış

olduğunu anlamışsınız zaten.

Çocuğa ne kadar “Yapma” denilse, “Çek elini burnundan, çek elini kaşından, çek elini gözünden” denilse, bu davranışlar o kadar kalıcı hale gelir.

Eğer 6 aylık süreç içerisinde geçmez ise bir uzman yönlendirmesi almanızı tavsiye ederim.

Teknoloji Bağımlılığı



Alkol ve uyuşturucu gibi madde bağımlılıklarının yanında bilgisayar, cep telefonu, internet gibi teknolojik gereçlerin de bağımlılığa dönüştüğü bir yüzyılda yaşıyoruz.

Özellikle, aile içi iletişimin zayıf olduğu ortamlarda yetişen çocukların böylesi bağımlılığa düşme riskinin oldukça yüksek olduğunu görüyoruz. Aile içinde bir bireyin, teknolojik gereçlerden birine bağımlılık kazanması ailenin diğer bireylerini anında etkiliyor. Örneğin, anne/babanın evde bulunduğu saatlerde akıllı cep telefonu ile oynamasının, aile içi iletişimi zayıflattığını ve bu durumun ailenin diğer üyelerine iki yoldan sirayet ettiğini gözlemliyoruz:

(1) İletişimi zayıflayan aile bireylerinin kendini meşgul etmek için oyalanma aracı olarak bilgisayar, internet ve oyuna yönelmesi.

(2) Ebeveynin bu davranışı ile çocuğa örnek olarak bağımlılık yapıcı araçları daha cazip göstermesi. Böylece çocuğun rol model olarak anne-babasının tercihini taklit etmesi.

Evlerde başköşelerde oturan televizyonu da unutmamak lazım. Kontrolsüz televizyon kullanma davranışı olan evlerde çocukların televizyona yöneldiklerini gördüğümüz gibi, televizyondan boş kalan vakitlerde de can sıkıntısı yaşadıklarını biliyoruz.

Teknoloji Bağımlılığı Neden Çok Çabuk Yayılıyor?

Yapılan araştırmalarda, çocukların iletişim araçlarıyla geçirdikleri zaman diliminin ortalama olarak günlük 5-6 saat olduğunu görüyoruz.[1]

Teknoloji kullanımının böylesine bir bağımlılığa dönüşmesinin ardında yatan önemli birkaç sebebi sıralayacak olursak:

• Bir çocuk, anne-babasından kendi duygularına karşılık alamıyorsa, anne-babasıyla diyalog kuramıyorsa, iletişimi kopmuşsa kendisini aile içinden soyutlar. Aile içinden kendini duygusal olarak soyutlayan çocuğun en kolay soyutlama aracı teknolojik gereçlerdir. Çünkü bunlar zahmetsiz ve eğlencelidir.

• Evde 24 saat açık olacak şekilde teknolojinin kullanılıyor olması, bağımlılık riskini artırır. Aile içi iletişim güçlü olsa da, çocuk, bulduğu boşluklarda her an açık olan internete yönelebilir. Bundandır ki sınırsız internet paketleri aile içi iletişime önem veren ailelerde risk oluşturur. İnternet, bir süre kullanıldığında kotasının dolacak olması, aile içi iletişime psikolojik olarak katkı sağlar.

• Teknolojik aletlerin bireysel kullanım içinde olması, her odada bir tv, bilgisiyar, internet olması iletişim araçlarının başında geçen süreyi arttırır.

İhtiyaç olmadığı halde sürekli açık olan televizyon, bilgisayar, kullanılmadığı halde ortalıkta bulunan cep telefonu bu bağımlılık riskini artırır.

• Duyarsızlık sürecindeki çocuk internet ve televizyona karşı aşırı bağımlılık taşır.

Anne-Baba Ne Yapabilir?

(1) Teknoloji, bir oyun değil bilgiye ulaşma aracı olarak tanımlanmalı.

Dünkü aile yapıları, bugünkü aile yapılarından çok daha farklı. Dün internet diye bir şey yok idi. Şu anki anne-babalar kendi çocukluk yıllarında kendi anne-babalarından bu risk yönetimini görmediler. Ama şimdi bu riskleri yönetmeleri gerekiyor. Dolayısıyla, internet kullanma kültürünün, başka bir deyişle, 'bilgiye ulaşma kültürü'nün ailenin içerisinde terbiye metodu olarak kullanılması şart.

(2) Aile içi iletişimin artırılması.

Günümüzde bilgisayar, televizyon ve internet anne-babadan çok daha cazip ve keyif vericidir. Anne-baba çocuğunu evin içinde mutlu edebiliyor, ona sevildiğini hissettirebiliyor mu? Çocuğuna evde keyifli bir hal yaşatabiliyor mu?

Bu sorulara verilecek cevap "Evet" olduğu oranda, çocuk ailesinden kopmaz.

Böylesi bir bağımlık olan ailede, ilk yapılacak şeylerden biri, aile içi iletişimi artıracak fırsatlar oluşturmak olmalıdır.

(2) Aile toplantıları sihirli bir değnek gibidir.

Aile toplantısı pek çok sorunun çözüme kavuştuğu yerdir. Aile içi iletişimin güçlenmesine katkı sağlayan davranışlardan biri aile toplantılarıdır. Bu toplantılar kendi başına iletişim ortamı olduğu gibi, aynı zamanda aile içi sorunların vaktinde fark edilmesini de sağlayacağı için, teknoloji bağımlılığı olan ailelerin çözüm için aile toplantıları kültürü oluşturmasında fayda vardır.

(3) Teknolojinin nasıl kullanılması gerektiğini evinde öğrenen çocuğa,

bağımlılığın kapısı kapalı olur.

Anne-baba teknolojinin nimetleriyle barışık, ama kontrollü kullanımına izin verirse, çocuklar neyi, nasıl kullanmaları gerektiğini öğrenir. Aksi halde, günümüz artık teknolojik aletlerin dünyası. Teknolojiye karşı duramayacağımız bir çağda yaşıyorsak, bu çağın getirdikleriyle nasıl başa çıkılacağını bilmek de bu yüzyılın getirdiği bir ödev.

(4) Evde 'sosyal kontrol mekanizması' kurulursa, çocuğun iradesi dıştan desteklenmiş olur.

• Çocuğun kullandığı bilgisayar ekranının ebeveynin göreceği şekilde olması, çocuğun girip çıkacağı yerleri sınırlandırabilir.

• İnternet filtreleme programları vasıtasıyla çocuğun hangi sitelere girip çıktığı internet geçmiş raporlarına bakılarak tespit edilebilir.

• İnternet kotaları kullanılarak çocuğun olmayan iradesi sosyal yapıdan aldığı destekle ayakta tutulabilir.

'Bilgiye Ulaşma Kültürü' Nasıl Oluşturulur?

Çocukların interneti kullanmalarını bir ihtiyaç halinde olacağıyla ilgili evin içerisinde bir kültür, bir ahlak geliştirilmesi lazım.



• *İnternet bir oyun aracı değildir. Bilgi kaynağıdır.*

• *İnternet arkadaşlarla sohbet etme aracı değildir. Haberleşme gerecidir.*

• *İnternet sosyalleşmek için kullanılabilecek bir yer değildir.*

• *Bilgisayar sadece ihtiyaç giderici bir araçtır. İhtiyaç olmadığı halde ihtiyaca dönüşmüş bir davranış olmamalıdır.*

Bu kuralların çocuk tarafından anlaşılması sağlanmalıdır. Mesela, susayınca ne yapılır? Su ile susuzluk ihtiyacı giderilir. Bir şey öğrenme ihtiyacı doğduğunda da bilgisayarın başına geçilir ve bilgi edinince kalkılır.

Çocuğa bu alışkanlığın kazandırılması için yapılacak olan sınırlı teknoloji kullanımını sağlamaktır. Flash diskler ile internet kullanıldığı takdirde, evde

bilgi ihtiyacını giderecek olan kişi, diski alıp ihtiyacı kadar kullanır ve tekrar yerine bırakır. Böylece evdeki herkes kontrollü ve bilinçli şekilde internet kullanıcısı haline gelir.

Şayet rastgele evin içerisine internet alınıp "İstediğimizi yapalım" gibi bir anlayışla internet kullandırılmaya başlanırsa, çocukta bağımlılığın kapısı aralanmış olur.

O sebeple bir ailenin sloganı *"Kullan, işini hallet, çık"* olursa, çocuk anne-babasına "Biraz internet oynayabilir miyim?" dediğinde, anne-baba "Oğlum/kızım, o oyun değil ki" diyebilir. "İnternet ihtiyacım var kullanayım mı?" dediğinde anne-baba, çocuğa "Ne için kullanacaksın interneti?" diye sormalıdır. Çocuk da "Öğretmenim ödev verdi" dediğinde, "Hangi konuda ödev verdi?" denilerek, ödev konusu öğrenilip "Tamam oğlum kullan, ödevini yap ve çık" denilmelidir.

Çocuk İnternet Bağımlısı Olduysa Ne Yapılmalı?

• Çocuk 12 yaşından büyükse:

Aile içindeki iletişimi kaliteli hale getirerek genci internet bağımlılığından kurtarmayı denemek gerekir. Bunun yanında aile toplantıları başlatmak ve çocuğun bu toplantılarda kendisini ifade etmesini sağlamak gerekir. Bu toplantılarda internet kullanımındaki artış konusunda neler yapılması gerektiği kendisine de sorularak çözüme adım adım gidilmelidir.

Aile toplantısında konuşma esnasında çocuk, günde bir veya iki saat kullanarak çıkacağını belirtirse, bu teklif değerlendirilir. Ve interneti kullanmaktaki amacın çocuğun bilgiye erişimini kolaylaştırıcı olduğu ve bu doğrultuda kullanabileceği iyi aksettirilirse, kesinlikle oyun için kullanılamayacağı belirtilirse, çocuğun teklifi kabul edilir.

Şayet bilgisayarda oyun oynamak istiyorsa, CD alınıp CD'deki oyunlardan oynayabileceği ilave edilebilir.

Konuşmanın ardından çocuk yeniden sınırsız internet kullanımına devam ederse, bir sonraki aile toplantısında, "Bu işi beceremedik, yapamadık, söz verdiğimiz halde hâlâ internetin arkasından kalkamıyoruz. Fırsat vermiştik geçtiğimiz hafta, ama yapamıyoruz galiba. Bir interneti kaldıralım bakalım evin içerisinden" denilip, internet tamamen sökülür.

• 12 yaşından küçük ise:

12 yaşından küçük çocukta bağımlılık sözkonusuysa, evdeki ortamın babanın otoritesiyle, kararlı duruşuyla koyduğu kurala uyacak hale getirilmesi gerekir.

Unutmamak gerekir ki 4-7 yaş arasındaki çocuklarda haz kesilirse, şiddet başlar. O yüzden çocuğun başlangıçta kesemeyeceği hazlarla meşgul edilmemesi lazım. Oyun, internet, tv çocuğa bir haz kaynağı oluşturmuşsa, bu hazların kesilmesi çocuğun elde ettiği birtakım kazanımların elinden alınmış olması anlamına gelir. Bu da çocuğun kendini yerlere atmasına,

kapıları tekmelemesine sebep olabilir.

Bu noktada babanın çocuk ne kadar ağlarsa ağlasın, otoritesini gösterip, "Ne kadar ağlıyorsan ağla sevgili oğlum/kızım internet seninle ilgili bir şey değil. İnterneti kullanmayacağız" demelidir. Ve aile içinde kimse interneti kullanmamalıdır.

Soru-Yorum

Kızım ipad'le oynuyor. Bırakalım oynasın mı?

6 yaşındaki kızım, babası akşam eve gelince, hemen ipad ver, diye tutturuyor. Babası dikkat ve zekâ geliştirici oyunlar yüklemiş. Bir saat oynadıktan sonra bırakıyor. Bu konuda ne yapalım?

Kızınızı teknoloji düşmanı yetiştirmeyin.

Aslına baktığınızda teknolojinin insanı çeken yanları oldukça çok. Bizler bile bir yetişkin olarak kendimizi teknolojiye kaptırmamak için özel çaba harcamıyor muyuz? Çok cazip bir dünya var ipad'ların içinde; bunu kabul etmek gerek. Ancak siz diyorsunuz ki 1 saat kullandıktan sonra bırakıyor. Bu ne güzel! Siz tamamen kızınızdan ipad'ı kesmek yerine, bu alışkanlığını korumaya çalışın. Çocuklardan teknolojik gereçleri tamamen kaldırmak yerine, onunla belli zaman aralıklarında bir arada olmasını sağlamanız daha doğru. Ki bunu sizin kızınız sağlamışsa, bırakın öyle kalsın.

Kızım kendi videolarını seyretmekten hoşlanıyor. Bu, doğru olur mu?

3 yaşındaki kızımın görüntülerini telefona kaydediyoruz. O da kendi görüntülerini izlemeyi çok seviyor. Uyanır uyanmaz veya canı sıkıldığında hemen telefonu istiyor, açıyor ve kendi görüntülerini izliyor. Bunun bir sakıncası olur mu?

Kendini seyretmesinde bir sakınca yok.

Kızınızın kendi görüntülerini seyretmesinde bir sakınca yok, aksine onun gelişmesine de katkı sağlar. Kendi varlığını görür. Kendi davranışlarını, jest ve mimiklerini nasıl kullandığını görmüş olur. Böylece kendi farkındalığını kazanmasına sebep olur. Gayet güzel, aşırıya kaçmamak üzere bu davranışında hiçbir sakınca yok.

Bilgisayarda oyun oynamayı kısıtladık. Bu, çocuklarımızı duyarsızlaştırır mı?

İki erkek çocuğumuz (15 ve 11 yaşlarında) var. Evdeki bilgisayar, oyun aracı bazen de çocukların ödevi için kullanılıyor. Şimdiye kadar bilgisayarda oyun oynamayı kısıtladık. Hafta sonları 1,5 bazen 2 saat oynamalarına izin veriyoruz. Bu davranışımız doğru mu? Çocukları kısıtlama ile duyarsızlaştırır mıyız acaba? Zaten çocuklarımızı yanlış

davranışlarımızdan dolayı duyarsızlaştırdığımızı düşünüyorum. Acaba duyarsız çocukları bu saatten sonra duyarlı hale getirebilir miyiz?

Çocuklar kısıtlandıkça değil, kısıtlanmalara karşı tepki veremedikçe duyarsızlaşmaya başlar.

Eğer çok kısa bir çözüm isterseniz, size şuna dikkat çekmenizi öneririm: Bir ebeveyn olarak bilgisayardan daha cazip bir aile ortamı oluşturmadıkça çocuğu bu alışkanlığından vazgeçirmekte zorluk çekersiniz. Önce çocuğunuza iletişimi yüksek bir aile ortamı sunun, sonra bilgisayar bağımlılığından koparmaya çalışın. Mümkün olduğunca kendi yaşlarına göre çocukların sınırlarını genişletmeye çalışın. Geçmiş dönemlerdeki duyarsızlaşmalar ise 'annenin' çocuklarla daha yakın iletişim içine girmesi ile aşılabilecek bir problemdir. Çocuk anne ile ne kadar 'duyusal bir iletişim' içine girebilirse, sorun o kadar kolay aşılabilir. Çocuk eğitiminde hiçbir zaman geç kaldık denilemez, yeter ki çocuk yetişkinliğe girmemiş olsun.

Oğlum televizyon bağımlısı. Ne yapmalıyım?

Oğlum (3,5 yaşında) yaklaşık 6 aydır; sabah 8.00 gibi çocuk kanalını açıyor, gece 11.00'e kadar izliyor. Önceleri izlememesi için parka götürüyor, evde oynatıyordum, ama yenidoğan kızımla birlikte oğlumla yeterince ilgilenemiyorum. İkna yoluyla da TV'yi kapamıyor, çünkü evde oyalanmıyor. Oyuncaklarıyla da kısa süreli oynayıp TV'ye geri dönüyor. Ne yapmalıyım?

Televizyonu yaşamınızdan bir defa ve tam olarak çıkartın.

3,5 yaşındaki bir çocuk aklî olarak veya ikna yolu ile televizyon bağımlılığından vazgeçemez. Bu yaştaki çocuklar daha çok duyguları ile hareket ederler. Bu yaş dönemindeki çocukların teknoloji bağımlılığı ikna ile değil, 'kararlı' bir duruş ile gerçekleşir. Eğer çocuğunuz duygusal olarak televizyona bağlandı ise, o takdirde onun oradan kopması, ona nasihatler vermek şeklinde olmamalıdır. Televizyonu yaşamınızdan 'bir defa ve tam olarak' çıkartın. Çocuk umut ettiği sürece sizi zorlar, umutlar tükenince çırpınışlar da biter. Eğer gerçekten çocuğunuzun bu bağımlılığından kurtulmasını istiyorsanız, televizyonu yaşamınızdan bir defa ve keskin olarak çıkartın.

Eğer siz de televizyon bağımlısı iseniz ve yaşamınızdan televizyonu çıkartamıyorsanız, söyleyecek bir sözüm yok. Bu arada, televizyonun evinizden çıkması ile oluşacak olan boşluğu sizin annelik yeteneğinizle doldurmanız gerekir. Eğer sadece televizyonu kaldırır, fakat çocuğunuza alternatif bir şeyler sunamaz iseniz, o zaman çocuğunuza eziyet etmiş olursunuz. Ayrıca çocuğunuz televizyonun

kalkması ile bir süre belki ağlar ve size karşı tepki gösterebilir, bu ağlayışlar iktidar mücadelesidir, bu ağlayışlara teslim olmayın.

Çizgi filmleri kötülüyorum, acaba yanlış mı yapıyorum?

Oğlumuz (5,5 yaşında), abuk sabuk çizgi filmleri seyrediyor. Çocukların böylesi çizgi filmleri hiç mi seyretmemeleri gerekiyor, yoksa bunları belirli oranlarda mı seyretmeliler? Ben bu tür çizgi filmleri kötülüyorum, acaba yanlış mı yapıyorum?

Abuk sabuk çizgi filmler, çocuğunuzu abuk sabuk yapar.

Çizgi filmleri kötülemekle çocuğunuzun gözünde sıkıcı bir ebeveyn görünüşü sergilersiniz. Zira siz ne kadar kötüleseniz de çocuklar bunu seyretmekten keyif alıyor, bu bir gerçek. Sizin konuşmalarınız çocuğun hisleri ile çatışırsa, çocuk sizin konuşmalarınızı bir süre sonra bunaltıcı bulur. Böylesi konuşmalara bu yaşta gerek yok, yapacağınız şey çocuğunuza iyi bir aile ortamı sunmak, böylesi yönelişlere ihtiyaç duyurmamaktır.

Kızım, komşuda TV izliyor. Ne yapmam lazım?

Yaklaşık 1 yıldır evimizde TV yok, ama komşumun evinde var. Ve komşumla çok sık görüşüyoruz. Kızım orada TV izliyor. İzlerken sanki hipnoz oluyor, seslensek bizi duymuyor, müzik çıktığında oynamaya başlıyor. Başkasının evinde fazla müdahale de edemiyorum, ama bu beni çok rahatsız ediyor. Utanarak söylüyorum ki, ben de TV'ye çok düşkünüm. Başka evlerde ben de izliyorum. Ne yapmam lazım?

Çocuğun başka evlerde TV izlemesi sorun değil, endişe etmeyin.

Çocuğunuzun başka evlerde TV izlemesi sorun değil, endişe etmeyin. Zira siz aile içinde aldığınız kuralları başka ailelere de uygulatamazsınız. Bu çok yorucu ve sıkıcı olur. Önemli olan, yaşamını geçirdiği evde sükûnetin ve sessizliğin hâkim olmasıdır.

Kızım arkdaşlarının arasında kendini ezik hissediyor.

13 yaşında kızım var. Evimizde televizyon yok. Arkadaşları okulda izledikleri dizilerden konuşurken, kızım o dizilere, yarışma programlarına yabancı kalıyor. Ve arkadaşlarıyla ortak bir şey paylaşamadığı için mutsuz. Dışlandığını söylüyor. Bize, TV alın, diye ısrar ediyor. Ne yapmalıyız?

Televizyon ezikliği kaldırmaz.

Çocukların kendi arasında dizilerde gördükleri sahneleri konuşmaları, popüler sanatçıları taklit etmeleri oldukça yaygın bir davranış. Özellikle tam da ergenlik öncesi dönemdeki çocuklar,

hayran oldukları sanatçıları taklit edeyim derken kendi yaşından büyük birini taklit etmenin 'komikliğine' de düşüyorlar.

İşte kızınızda belki de eksik bıraktığınız taraf bu! Bir çocuk, arkadaşlarının evdeki zamanını ailesi ile birlikte olmak, onlarla konuşup, eğlenceli dakikalar geçirmek yerine televizyonla harcadığını duyduğunda bu, onu ezik hale getirmez, arkadaşları adına üzülür. Eğer kızınızla evinizde aile olmanın keyfini yaşayarak saatlerinizi dolduruyorsanız, böylesi bir çocuk arkadaşlarının kendi aileleri ile kuramadıkları bağları fark ettiğinde onlar adına üzüntü duyar. Kızınıza, aile olmanın keyfini yaşatırsanız, bu keyfi yaşayamayan kendi arkadaşlarına karşı eziklik değil, daha bilgili bir duruş sergileyecektir.

[1] http://www.bilgesam.org/tr/images/stories/rapor/cocuklardailetisimaraclari.pdf

Çocuklarda Kendini Tatmin Etme



Henüz ön ergenliğe erişmemiş bir çocuğun kendi bedenine yönelmesini cinsel tatmin olarak göremeyiz.

Genellikle erken yaşlarda, bir şekli ile çocuklar kendi bedenlerini keşfedebiliyorlar. Cinsellik olmayan, fakat tıpkı bir tatlı kaşınma şeklinde kendi genital bölgelerine yoğunlaşabiliyorlar. Günümüzde oldukça sık rastlanılan bu çocuk davranışını, cinsellikle bağdaştırmak çocuğa yapılacak bir haksızlık olur.

Ancak çözümlenmesi gereken bir davranıştır. Özellikle ergenlik öncesine kadar çocuğun bu davranışına sebep olan ihtiyaçları ortadan kaldırmak gerekir ki, ergenlik dönemindeki cinsel duygular ile iç içe girmesin.

Yapılacak en büyük yanlış çocuğun bu davranışını nazara vermek, dikkate vermek, ayıplamak, kızmak, utandırmaktır. Böylesi bir durumda çocuk engel olamadığı bu davranışını ebeveyninden gizli devam eder ki, bu da sorunu başka boyutlara taşıyacaktır.

Çocuklar Neden Kendini Tatmine Yönelir?

Gerek erkek, gerekse kız çocuklarda görülen bu davranış sapmasına, genelde 3-6 yaş döneminde rastlansa da, 1 yaşından

itibaren de görülebilmektedir.

Karşılaştığım vakalara dayanarak söyleyebilirim ki, en belirgin sebep çocuğun anne ile bağlanmasındaki problemlerden kaynaklanmaktadır.

Çocuk anne ile kuramadığı bağı, bir şekli ile kendini oyalayarak, kendini meşgul ederek gidermeye çalışmaktadır. Çocuğun bu oyalanma şekillerine şu yollarla eriştiğini gözlemliyoruz:

(1) Çocuğun kullandığı iç çamaşırlarının dar, gergin, küçük olması dolayısı ile genital bölgede oluşan baskı, bir süre sonra çocuğu uyarabilmektedir. Çocuğun kullandığı iç çamaşırların daha rahat olmasına dikkat edilmeli, keten benzeri sert kumaşlar yerine yumuşak kumaşlar tercih edilmelidir. Kalitesizliği nedeni ile ucuz çamaşırlardan uzak durulmalıdır.

(2) Çamaşır yıkamada kullanılan detarjan ve kimyasal madde atıkları, çocuğu uyarabilmektedir. Böylesi durumlarda doğal temizlik malzemeleri tercih edilmelidir.

(3) Çocuğun genital bölge sağlık durumunun kontrolü gerekebilir. Bir mantar veya bakteriyel üreme olup olmadığına bakılmalıdır. Birçok çocuğun idrar yolları enfeksiyonlarında, bakteriyel üremenin verdiği kaşıntı ile böylesi bir davranışı edindikleri bilinen bir durumdur. Ayrıca çocuğun genital bölgesinde kullanılması zorunlu kremlerin, pomatların da bu davranışa sebep olabileceğini hatırdan çıkartmamak gerekir. Kremin kullanılışına, sürme şekline dikkat edilmelidir.

(4) Çocukla oyun oynarken genital bölgesi bir yere temas etmemelidir. Diz üstünde zıplatmalardan, koltuk kenarında oturarak ve top üzerinde sürünerek oynanan oyunlardan uzak durulmalıdır.

(5) Çocuklar sevilirken, genital bölgeleri öpülerek, koklanarak, vurularak sevilmemelidir. Bu davranışlar çocuğun mahremiyet eğitimine zarar verdiği gibi, genital uyarılmalara da sebep olabilir.

Kendi Kendine Geçer mi?

Hayır!..

Günümüzde pek çok uzman, böylesi bir durumun 'kendine kendine geçeceği'ni dile getirse de, zamanında tedbir alınmazsa, ergenlik dönemine doğru bir alışkanlık bozukluğuyla devam eden bu davranış, yetişkinlik döneminin cinsel haz kaynaklı kendini tatmin etme davranışına dönüşebilir. Bu dönüşüm, kişide vazgeçilmez bir

yaşam tarzı halini alabilir.

Çözüm Nedir?

En önemli adım: Anne ile çocuk arasındaki güven bağıdır.

Böylesi davranış sergileyen çocukların iyi edicisi, anne-çocuk bağının yeniden tesis edilmesidir.

Yaklaşık 6 ayı bulacak olan bir 'davranış unutma süreci' ile çocuklarda bu alışkanlığın terki sağlanabilir.

• *Bu altı ayın ilk 6 haftası anne-çocuğun duygularında ve davranışlarında tamamen özgür bırakılması, hiçbir davranışının yasaklanmaması, kızılmaması, cezalandırılmaması dönemidir.*

Çocuk bu dönemde alabildiğince özgür olmalı, duygularını dilediği gibi yaşayabilmelidir. Rahat olmalıdır.

Bu dönemde çocuk, anormal davranışlar sergileyebilir; ama sabırlı olmalı. Anne-babalar hiç beklemedikleri ölçüde çocuklarının aşırıya gittiğini, sınırları aştığını görse de, bunun geçici bir dönem olduğunu unutmamalı. Bastırdığı duyguları rahatça dışa vuracağı bu dönem, çocuğun anne ile yeniden bağlanmasına da zemin hazırlar.

• *Bu dönemde anne ile çocuk 6 hafta birlikte yatmalı.*

Çocukla anne arasında bağ oluşturulmalıdır. Bu bağ, sadece çocuğun anneye bağı değil, annenin de çocuğuna yeniden bağlanması dönemidir. Ne zaman ki anne, çocuğuna doyasıya ve içten bir hisle yeniden bağlanmaya başlarsa, çocuk da anneden keyif almaya başlayacaktır.

İşte çocuğun anneden keyif almaya başladığı bu an, önceki keyif aldığı davranışı da terk etmeye başlayacağının gücünü oluşturur.

• *Anne çocukla açık olarak konuşmalı, 'bu davranışın yanlış olduğunu, canının sıkıldığı zamanlarda kendi yanına gelebileceğini, kendisi ile güzel oyunlar oynayabileceğini' ifade etmelidir.*

Çocuğa açılan bu kapı da onun bu davranışla baş etmesinde kolaylık sağlayacaktır. Artık çocuk içinden gelen bir dürtü ile genital bölgesine yöneleceğinde anne ile kendi arasında oluşturacağı bir özel kelime ile (Örneğin; "Anne benim canım sıkıldı yine") diyerek anneden yardım istemelidir. Bu sözü duyan anne, bütün işini gücünü bırakarak çocuğunun bu yardım talebine duygusal destek vererek ve zaman ayırarak karşılık vermelidir.

Uzunca ve zahmetlice bir çözüm sürecini gerektiren bu sorunun profesyonel destek ile çözülmesi daha elverişlidir.

Özetle söyleyecek olursak; bu davranış anne ile çocuk arasında yeniden bağlanma ile çözülebilecek bir sorundur. Sorunun çözümünü zamana bırakmak veya kendiliğinden geçer demek sorunun derinleşmesine sebep olabilir!..

Soru-Yorum

Oğlum, mindere çıkıp kendini tatmin ediyor. Ne yapmalıyım?

Oğlum, 2 yaşında. Mindere çıkıp, kendi kendine sürtünüyor. Terliyor. Yastığı elinden alınca, sinirleniyor. Ona baktığımızı hissedince de sinirleniyor. 2 yaşındaki bir çocuğun böyle bir davranışı sergilemesi normal mi? Kimseyle bu durumu paylaşamıyorum. Ne olur yardım edin?

Çocuğunuzla birlikte yatın.

Evet, çocuklar henüz 1 yaşında da olsa bu davranışı edinebiliyorlar. Sizin için çözümü kolay bir yaş dönemindesiniz. Yapacağınız ilk iş, çocuğunuzla bağınızı kuvvetlendirmek, onunla duygusal iletişiminizi ve paylaşımlarınızı artırmak olacaktır. Bağlanmanızı artıracak bir faktör de onunla 6 hafta birlikte yatmanız, ona tensel temas kurarak kendinize bağlamanız olmalıdır. Yukarıda saydığımız yanlış davranışlar da var ise, bu davranışlardan da vazgeçmelisiniz.

Kızım sert cisimlerin kenarında kendini tatmin etme amaçlı hareketler yapıyor. Ne yapmamız lazım?

Kızım 4,5 yaşında, yaklaşık 15 aylıktan sonra sert cisimlerin kenarında durup kendini tatmin etmeye çalışıyor. İlk başladığı dönemde çocuk psikiyatrisine sorduk; "Dikkatini farklı yönlere çekin" denmişti. Bu durum zamanla azaldı, ama bitmedi. Arada sırada biz yokken, özellikle dikkatimizi çekmeden yapıyor. Biz de görünce bunun yanlış olduğunu söylüyoruz. Bu konuda bize ne tavsiye edebilirsiniz?

Dikkat dağıtmak, ayrı bir problemi de doğurur.

Evet; çocuğunuz bu davranışı ortaya koyduğunda dikkatini dağıtmak, onu başka şeylerle meşgul etmek bir bakıma çözüm olsa da, hem yeterli olmaz hem de ileride başka

problemleri oluşturur. Genelde bilmeliyiz ki, *çocukta bir davranıştan vazgeçirmek için dikkat dağıtmak, onda ilerleyen yıllarda dikkat dağınıklığı oluşmasına da sebep olur!*

Çocuk yoğunlaştığı bir konu içinde iken başka bir konuyu onun önüne sürmek, çocuğun aynı anda iki yer ile ilgilenmesi anlamına gelir, ki bunu çocuğunuza alıştırmanızı tavsiye etmem. Bu davranıştan vazgeçirmenin en temel yolu, yukarıda da izah ettiğim gibi, 'yeniden bağlanma süreci' yaşamanızdır.

Kızım kendini tatmin ediyor. Nasıl davranacağımızı bilmiyoruz. Bunu atlatabilir miyiz?

Durumu ilk fark ettiğimizde kızım 4 yaşındaydı. Şimdi ise 7 yaşında. O zaman psikologa gittiğimizde; bu durumun normal olduğunu, geçeceğini ve müdahale etmememiz gerektiğini söyledi. Biz bu durumdan oldukça rahatsız olduğumuz için onu yalnız bırakmamaya çalışıyoruz. Ama yalnız kalınca gizli şekilde yapıyor. Bunu atlatabilir miyiz?

Yedi yaş ilerlemiş bir yaştır.

4 yaşından 7 yaşına kadar geçen 3 sene oldukça uzun bir zamandır. Bu kadar uzun bir zaman bir davranışı yapması, o davranıştan keyif alma hali yaşamasa da artık ona alışması anlamına gelir. Siz bir yandan çocuğunuzu kendinize yeniden bağlayarak bu davranışı unutturmayı, bir yandan da edindiği bir alışkanlığı ile mücadelesini gerçekleştirmelisiniz. Sorunun daha da büyümemesi için bir uzman desteği almanızı öneririm.

Oğlum banyoda çok uzun kalıyor. Ne yapmamız lazım?

Oğlum 15 yaşında. Banyo ve tuvalete girdiğinde çok uzun süre kalıyor. Bir keresinde kapı aralığından içeriyi gördüm. Beynimden vurulmuşa döndüm... Yakıştıramadım oğluma ve bunu kendimize ihanet gibi kabul ettim. Nerede yanlış yaptım da çocuğum bu duruma geldi bilemiyorum. Ne yapmalıyım?

Bu durum, ergen çocuğun yardım talebiyle çözülebilir.

15 yaşında bir çocuğun kendi bedenine yönelmesi, daha önceki yaşlardaki çocuk davranışları gibi değildir. Bunun

çözümü de anne-çocuk bağlanması ile giderilmez. Böylesi bir durum, ancak çocuğun kendisinin de yaptığı davranıştan rahatsız olması ve bir yardım talebinde bulunması ile birebir uzman ile görüşerek çözümünü gerektirir.

Bir pedagog ile elde edilecek çözümde ise:

• çocuğun önce birkaç gün kendini tutabilmesi, kendi bedenine yönelmemesi;

• daha sonra bu aralığı açarak, haftalık olarak kendine yönelmemesi;

• daha sonra, birkaç hafta bu davranışı yapmaması şeklinde, sürdürülecek bir çalışmayı gerektirir.

Bu arada çocuğunuzun cinsel haz kaynaklarının neler olduğunu da tespit etmek gerekir ki, o kaynaklardan uzaklaşması sağlanabilsin. Ve süreç başarıya ulaşsın.

Bütün bunları bir ebeveyn olarak sizin takibiniz zor olacağı için, uzman desteğine ihtiyacınızın olduğunu söylemeliyim.