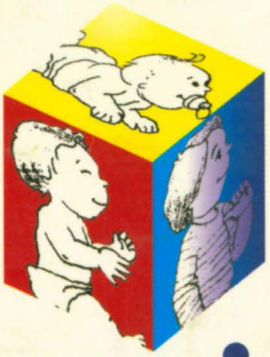
PROF. DR.

HALUK YAVUZER

DOKUZUNCU BASIM



ÇOCUK EĞİTİMİ

El Kitabı

REMZİ KİTABEVİ

PROF. DR. HALUK YAVUZER

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi olan Haluk Yavuzer'in uzmanlık alanı "Çocuk ve Gençlik Psikolojisi ile Eğitimi"dir. Yavuzer, yayınlarının çoğunda bilimsel bulguları hayata geçirerek anne-babaları çocuk eğitimi konusunda aydınlatmayı hedeflemiştir.

Doktora eğitiminden sonra Londra Üniversitesi'nde "Çocuk Psikolojisi ve Eğitimi" ile "Çocuk Suçluluğu" konularında çalışmalar yapmış olan Haluk Yavuzer, 1989 yılından itibaren faaliyete geçen ve ana-baba eğitimini amaçlayan, Ana-Baba Okullarının kurucusudur. Yurtiçi ve yurtdışında yayınlanmış çok sayıda bilimsel çalışmaları bulunmaktadır. Dr. Yavuzer'in yayınları şunlardır: Çocuk ve Suç, Çocuk Psikolojisi, Ana-Baba ve Çocuk, Çocuk Eğitimi El Kitabı, Children Draw and Tell ve Resimleriyle Çocuk, Çocuğunuzun İlk 6 Yılı.

Prof. Dr. Yavuzer evli ve iki çocuk babasıdır.

Prof. Dr. Haluk Yavuzer'le haberleşme adresi:.
Ihlamur Yolu No. 2/5 Işık Apt. D.2, Nişantaşı 80200 İst.
Tel: (0212) 230 73 91 / Fax: (0212) 219 18 21
e-posta: yavuzer@arti.net.tr

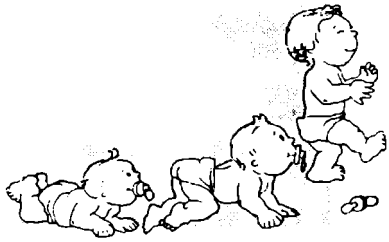
Milli Eğitim Bakanlığı
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nın
9.8.1996 tarih ve 8808 sayılı kararıyla
ilk ve orta dereceli okul öğretmenlerine
tavsiye edilmiştir.

Haluk Yavuzer

çocuk eğitimi

el kitabı

9. Basım



Remzi Kitabevi

ÇOCUK EĞİTİMİ EL KİTABI / Haluk Yavuzer

Kapak düzeni: Ömer Erduran
Çizimler: Ömer Menteş

ISBN 975-14-0514-9

BİRİNCİ BASIM: 1995
DOKUZUNCU BASIM: 1999

Remzi Kitabevi A.Ş., Selvili Mescit Sok. 3, Cağaloğlu 34440, İstanbul.
Tel (212) 513 9424-25, 513 9474-75, Faks (212) 522 9055
WEB: http://www.remzi.com.tr E-POSTA: post@remzi.com.tr

Remzi Kitabevi A.Ş. tesislerinde basılmıştır.

İçindekiler

İLETİŞİM, 9

Başanlı bir iletişimin temel koşulları, **11**

Dinleme becerileri, **13**

Duygularını ifade etmede çocuğa yardım, **17**

İşbirliği içine girmek, **24**

"Sen" mesajı yerine "ben" mesajı verin, **32**

Öneriler, **37**

ÇOCUK-GENÇ İLE AİLE İLİŞKİLERİ, 39

Olumlu düşünün, **41**

Çatışma, **47**

Ebeveyn-çocuk güç mücadelesi, **52**

Anne-baba davranışları, **56**

I-Denetleyici Yaklaşım, **56**

II-Destekleyici Yaklaşım, **57**

III-Pasif Yaklaşım, **58**

Öneriler, **63**

Sorun çözme, **64**

Öneriler, **71**

Çocuğunuzu sevdiğinizi öperek, okşayarak, beden dilinizle de gösterin, **72**

Çocuğun babayla da olumlu ilişkilere ihtiyacı vardır, **74**

Öneriler, **77**

Çalışan anne çocuğuna ayırdığı zamanı iyi kullanabilmelidir, **78**

Öneriler, **79**

Boşanmış aile ortamında dikkat edilmesi gereken ilkeler, **80**

Öneriler, **84**

Eksik ailede çocuğa uygun bir model gerekir, **86**

Öneriler, **87**

DİSİPLİN, 89

Disiplin nedir?, **91**

Cezalandırma yerine başka seçenekler, **94**

Görmek istediğiniz davranışı sergileyin , **101**

Öneriler, **103**

SORUMLULUK, 105

Sorumluluk duygusu nasıl kazandırılır?, **107**

Öneriler, **114**

GÜVEN, 115

Güven duygusunun temeli yaşamın ilk günlerinden başlayarak atılır, **117**

Haklı başanlarından dolayı çocuğu takdir edin, **118**

Mükemmeliyetçi anne-baba, çocuğu mutsuz ve umutsuz yapar, **125**

Öneriler, **126**

SORULARA YANIT VERME, 127

Çocuklar sorulanna yanıt bekler, **129**

İLK TEMEL ALIŞKANLIKLAR, 135

Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğu gerçeğinden hareket edin, **137**

Öneriler, **141**

Uykuda düzen önemlidir, **142**

Öneriler, **144**

Tuvalet eğitimi için yeterli bedensel olgunluk gerekir, **145**

OKULÖNCESİ DÖNEM, 149

Okulöncesi eğitim, **151**

Öneriler, **155**

OKUL ÇAĞI, 157

Okulun önemi nedir?, **159**

Okulda başarısızlık, **160**

Anne-babaya öneriler, **171**

Öğretmenlere öneriler, **173**

SONSÖZ, 174

KAYNAKÇA, 175

Önsöz

Çocuk Eğitimi El Kitabı isimli kitap, 30 yıllık meslek yaşamımın kısa bir özetidir. Bu özet, süreç içinde "Çocuk ve Gençlik Psikolojisi" konusundaki kuramsal birikimin, "uygulama"daki deneyimle sentezinden oluşmaktadır.

Kitabın temel amacı, aile içi etkileşimi sağlıklı kılmaktır. Ancak, çocuğuyla daha iyi bir "iletişim" kurmak, onunla var olan çatışmalarını ortadan kaldırmak isteyen anne-baba, öncelikle, "kendini değiştirmek" konusunda "istekli" ve "kararlı" olmalıdır. Bu da "olumlu tutumu" doğuştan sahip olunan bir özellik olarak değil, bir beceri olarak görmekle mümkündür. Böyle düşünüldüğü takdirde zaman içinde davranışı değiştirmek mümkün olabilir.

Kitaba kolay okunabilen bir nitelik kazandırmak için Anne ve Babaların günlük hayatta karşılaştıkları eğitim ve iletişim sorunları ele alınmıştır. Böylelikle kitap, kuramsal bilgi ve öğüt yığınından çok uygulamada karşılaşılan sorunların çözümüne yönelik pratik öneriler içermektedir.

Kitapta ayrıca Anne ve Babaların sıklıkla yapmakta oldukları pedagojik hatalardan yola çıkarak, uygulamadaki yanlışlar, olması gereken doğrularla birlikte verilmiştir.

Kitabın yazımı süresince müsveddeleri titizlikle okuyan asistanım Esra İşmen'e ve redaktörüm Zeynep Atayman'a, sayfa ve

kapak düzenini özenle gerçekleştiren Ömer Erduran'a, sıcak ilgisiyle kitabın yayımlanmasında beni yüreklendiren Erol Erduran'a teşekkür ederim.

Bu el kitabının Pedagoji ve Psikoloji ile ilgili tüm meslektaşlarıma, öğretmenlere, anne ve babalara yararlı olacağı inancındayım.

Prof. Dr. Haluk Yavuzer
Eylül, 1995

İKİNCİ BASKIYA NOT:

Birinci baskının çok kısa bir sürede tükenmiş olması, böyle bir uygulama kitabına duyulan ihtiyacı açık bir şekilde göstermektedir. Bu da yazarı yüreklendirmekte, cesaretlendirmektedir.

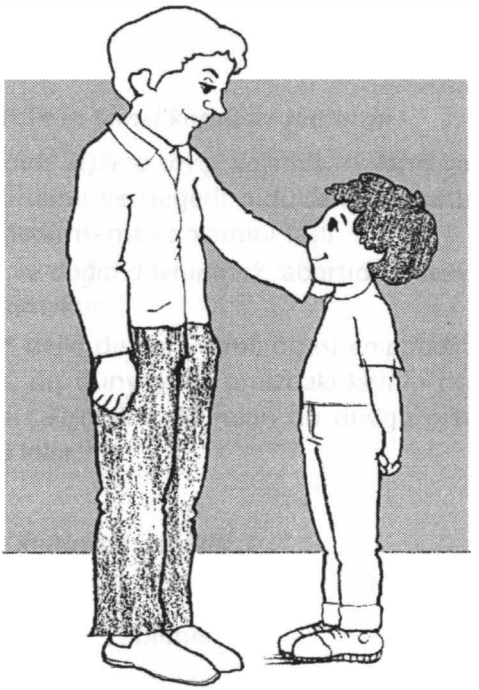
İkinci baskı için kitap yeniden gözden geçirilmiş ve bazı ilaveler yapılarak genişletilmiştir.

Prof. Dr. Haluk Yavuzer
Mart, 1996

İLETİŞİM

Çocuğuna gerçek
servet bırakmak isteyen
ana-baba, ona iyi
dinlemeyi öğretir.

Publilus Syrus



Başarılı Bir İletişimin Temel Koşulları

İnsanlararası iletişim; kişilerin birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmek istedikleri duygu ve düşüncelerini aktardıkları bir süreçtir. Bu sürecin başarısı, bireyin yaşamındaki mutluluğun temelini oluşturur.

Başarılı bir iletişimin temel koşulları şunlardır:

1. *Karşımızdaki kişilere saygı duymak,* onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.
2. *Gerçekçi ve doğal davranmak,* abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.
3. İletişimin belki de en önemli ögesi *empatidir.* Empati, bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

İletişim sadece konuşma değildir.

İletişim, aynı zamanda;

- ***Ne*** söyleyeceğimizi bilmek,
- Bunu ***ne zaman*** söylemenin daha uygun olacağına,
- ***Nerede*** söylemenin doğru olduğuna karar vermek,

- En iyi ***nasıl*** söyleneceği hususunda fikir yürütmek,
- Olayları basite indirgeyerek sunabilmek.
- Akıcı bir dille ve karşınızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek,
- Dikkati yoğunlaştırabilmek ve karşınızdaki kişinin verilen mesajı anlayıp anlayamadığını kontrol edebilmektir.

İletişimde temel ilke ***kabul etme***'dir. Başkalarını oldukları gibi kabul etmek, ilişkileri kuvvetlendirmede önemli bir etkendir. Birey, karşısındaki kişiye gerekli anlayışı gösterip, kabulkâr, hoşgörülü bir ortam sağlarsa, onun kendini güven içinde hissedip, kendi özüne uygun davranışlar içine girmesine fırsat verir. Böyle bir ilişkide diğer kişi olumlu yönde değişebilir, sorunları çözmeyi öğrenebilir, ruh sağlığı iyileşebilir, daha üretici, daha yaratıcı olabilir.

Başkasını olduğu gibi kabul etmek,
onu gerçekten sevmektir. Kabul edildiğini
hissetmek
sevildiğini de hissetmektir.

İletişimde kişiyi etkili kılan, insanlarla yapıcı olarak konuşmasını öğrenmesidir. Usta danışmanlar başarılarının temel nedeninin, kişiyi konuşmaya başlatmak ve onu dinleyerek "yolundan çekilmek" olduğunu söylerler.

Dinleme Becerileri

Zaman zaman anneme bir şey anlatmak istediğimde, "Anne sana bir şey söyleyebilir miyim?" derim. O da "Tabii, söyle," der. Bunun üzerine ben de anlatmak istediğimi anlatırım. Tam bitirdiğimde, bana "Ne söylemiştin?" diye sorar.

12 yaşında kız

İletişim sisteminin temel ögelerinden biri de dinlemedir.

İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da "duyar"; çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, sesin tonu gibi sözsüz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur.

a) Pasif-Edilgin Dinleme:

Sessizlik, karşımızdaki kişiye gerçekten kabul edildiğini duyumsatan ve sizinle duygularını daha fazla paylaşması için onu yüreklendiren, çok güçlü sözsüz bir iletidir. Sessizlik, her zaman anlatana gerçekten tüm dikkatinizi verdiğinizi kanıtlamaz. Bu nedenle dinlerken, özellikle duraklamalarda, onu gerçekten dinlediğinizi göstermek için sözlü ya da sözsüz belirtiler vermeniz son derece önemlidir. Bunlara ***kabul tepkileri*** diyoruz. Baş sallamak, öne eğilmek, gülümsemek, kaşını çatmak ve başka davranışlar, uygun zamanda yapılırsa, anlatanı gerçekten duyduğunuz mesajını – iletisini – verirler.

b) Kapı Aralayıcı Mesajlar:

Bazı kimseler daha çok konuşmak için ek yüreklendirme beklerler. Bu tür bir destekleme için verilen mesajlara "kapı aralayıcılar" denir. Örnek:

"Bu konuda daha fazla bir şey söylemek ister misin?"
"İlginç, devam etmek ister misin?"

c) Etkin Dinleme (Katılımlı dinleme):
Sessizlik, kabul ettiğini gösteren tepkiler ve kapı aralayıcıların kullanılmasında yine de sınırlamalar vardır. Bu yöntemler, dinleyicinin anladığını göstermez. Buna karşılık, etkin dinleme (katılımlı dinleme) dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir.

Konuşan bireyin söylediği sözleri açarak, tekrar etmekten ibaret olan Etkin-Katılımlı Dinleme, insanlar arasında yalın, daha anlamlı bir ilişkinin gelişmesine fırsat verir.

Anne-babasının kendisini dinlediğini gören çocuk önce, kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan "anlaşıldım" duygusunu yaşar ve rahatlar. Bu durum, çocuğun hem benlik saygısının artmasına hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Bu sağlıklı mesaj akışı çocuğun ailesiyle olan dinamik bağını güçlendirir ve iletişimin devamını sağlar.

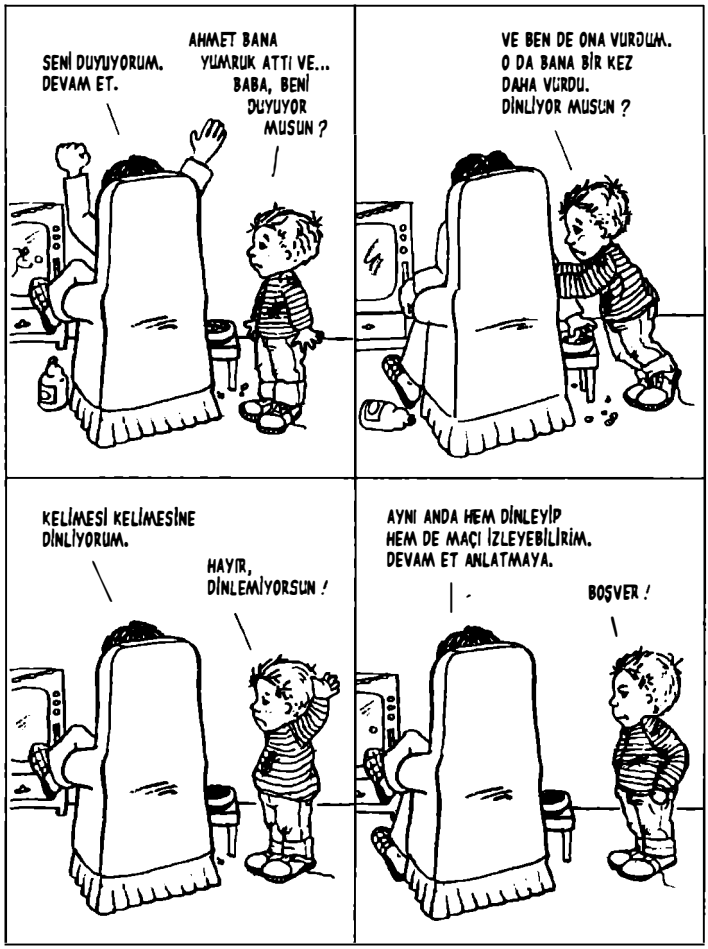
Etkin (Katılımlı) dinlemede ebeveyn suskun ve pasif değildir. Tam tersine çocuğun duygu ve düşünceleriyle ilgili ve onları onaylayan bir görüntü içinde, kendi başına düşünmesine yardım eden kişi rolündedir. Sorumluluk çocuğa bırakılmıştır. Ebeveyn sadece çözüm bulma konusunda ona yardım eder.

Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdırlar. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Dinlenmemektense ebeveynin karşıt görüş bildirmesini bile kabullenebilirler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.

Israrlarına rağmen annesinin kendisini dinlememesi üzerine ellerini ısıran çocuk örneği vardır. Çocuklar çoğunlukla dinlenmeme nedeniyle çalma, saldırganlık, kendine zarar verme davranışlarıyla "Lütfen beni dinle. Duygusal bir kırıklık yaşıyorum, dikkatini bana ver" mesajını iletmektedirler.

O halde çocukların sözlerine özenle kulak vermeliyiz.

Yarı dinleme yerine...



- İletişime, kendini vererek değil de, sadece dudaklarıyla katılan biriyle iletişim kurmaya çalışmak cesaret kırıcı olabilir.

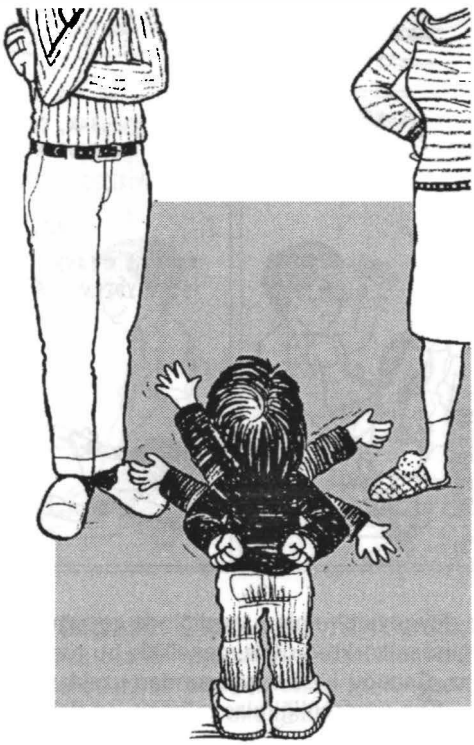
Tüm dikkatinizi vererek dinleyin.



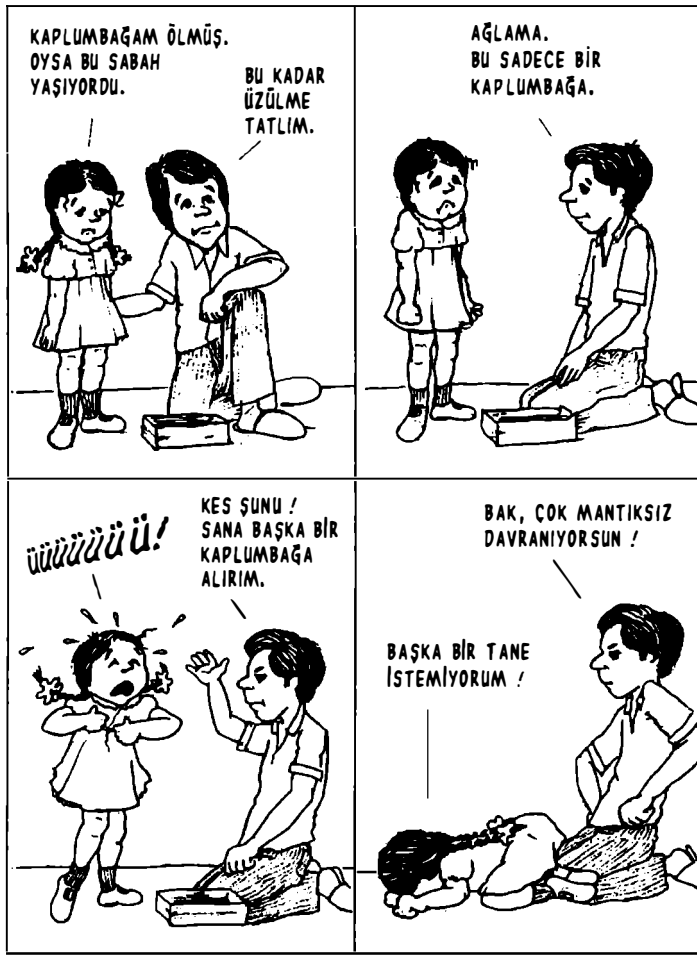
- Dertlerinizi sizi gerçekten dinleyen birine anlatmak çok daha kolaydır. Bazen ebeveynin bir şey söylemesine bile gerek yoktur. Çoğu kez, bir çocuğun ihtiyacı olan tek şey, ona duygularının anlaşıldığını hissettiren, sıcak bir sessizlik ortamıdır.

Duygularını İfade Etmede Çocuğa Yardım

Ebeveynin, kendini ifade etmesi için çocuğa yardımcı olması gerekir. Bundan sonraki sayfalarda bu konuda örnekler verilmiştir.



Duyguyu reddetmek yerine...



- Ebeveyn duyguya bir anlam verdiğinde çocuğu daha kötü etkileyeceğinden korktuğu için, genellikle bu tür bir yaklaşımda bulunmaz. Çocuğu kötü duygusundan uzaklaştırmaya çalıştığımızda – tüm sevecenliğimize rağmen – o daha çok üzülür.

Duyguyu isimlendirin



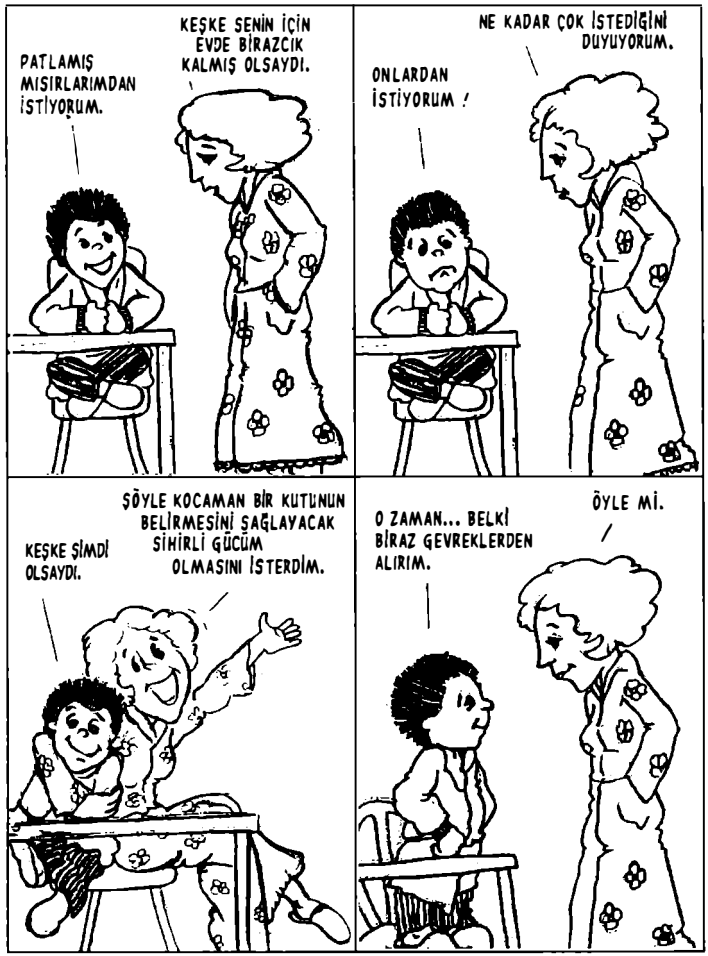
- Oysa tam tersi doğrudur. Çocuk, hissetmekte ve düşünmekte olduklarını, kısaca o anki yaşadıklarını sözcükler halinde duyduğu zaman rahatlar. Bir başkası, onun iç dünyasında yaşadıklarını anlayabilmiş ve bunu dile getirmiştir.

Açıklama ve mantık yerine...



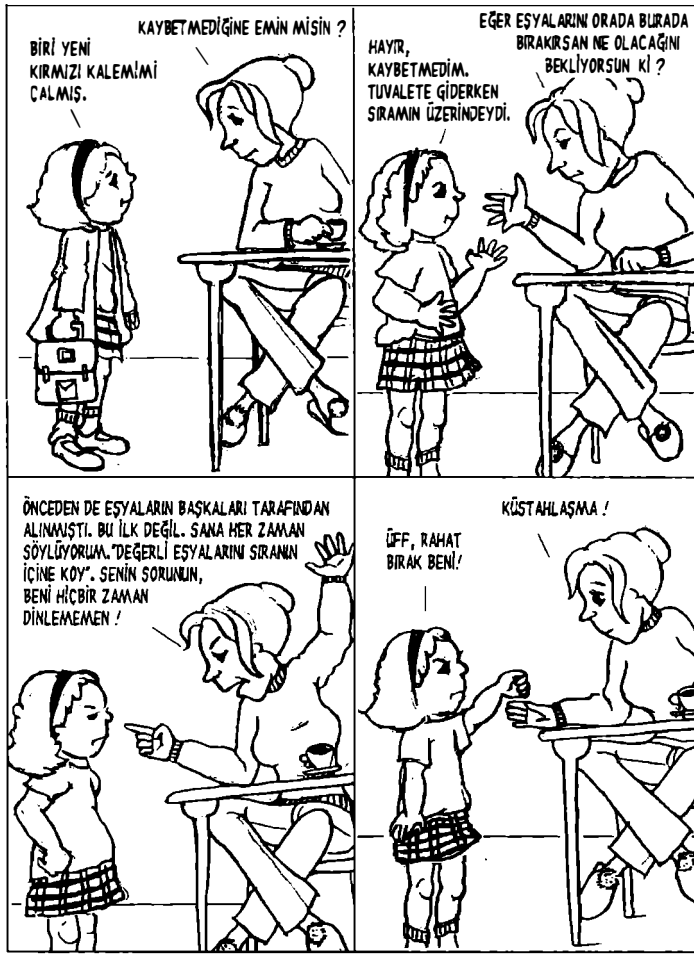
- Çocuklar elde edemeyecekleri bir şey istedikleri zaman, yetişkinler çoğunlukla, çocukların isteklerine ulaşamamalarına mantıklı açıklamalar getirerek karşılık verirler. Ama çocuklar, çoğu kez, ne kadar çok açıklama yaparsak o kadar isyankâr davranırlar.

Çocuğa isteklerini bir hayal dünyasında sunun



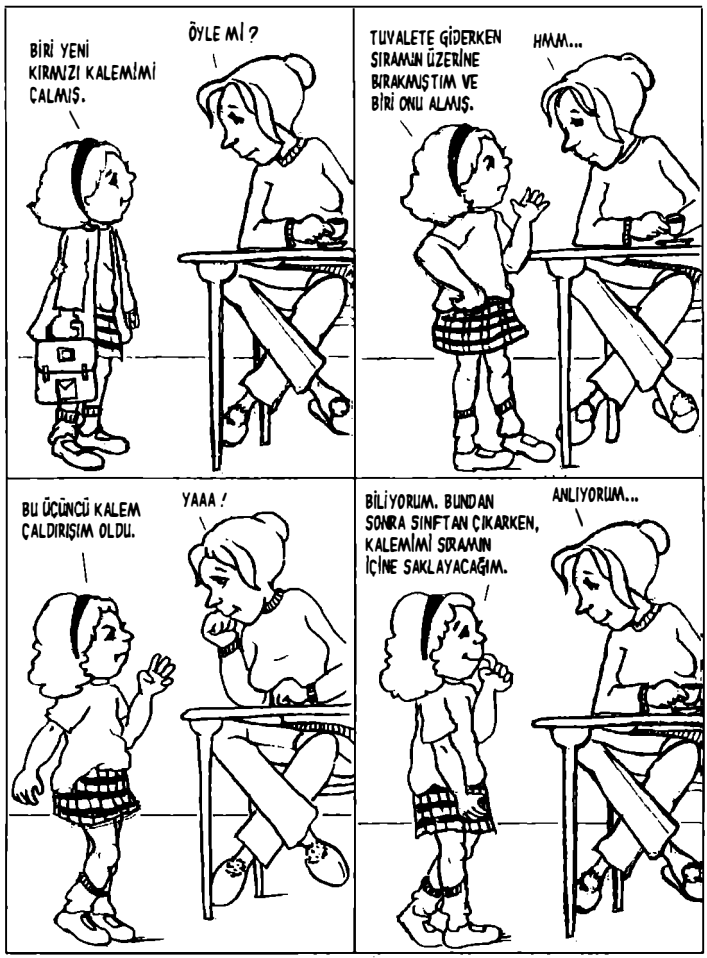
- Bazen, sadece, bir şeyi ne kadar çok istediğinizi anlayan birinin olması, gerçeği kabullenmeyi kolaylaştırır.

Sorular ve öğütler yerine...



- Herhangi biri tarafından sorgulandığı, suçlandığı veya öğüt verildiği zaman, çocuğun yapıcı ve olumlu düşünmesi zordur.

Bir sözcükle onaylayın (Öyle mi?... Hımm)



- Basit bir "Yaa... Hımm... Anlıyorum" bile bazen çok işe yarar. Bu tür onaylamalar, anlayışlı, sıcak bir "hıhım"la da pekiştirildiğinde, çocuğa kendi düşünce ve duygularını keşfetmesi için ortam hazırlar ve kendi çözümlerine ulaşmasını sağlar.

İşbirliği İçine Girmek

Günlük yaşamda anne-baba-çocuk üçgeninde yer yer mücadele yaşanır. Zamanın yetersizliği bazen bu mücadeleyi öylesine artırır ki ebeveynle-çocuk, karşılıklı olarak birbirlerini "düşman" gibi görebilirler.

Anne-babanın, "ellerini yıka", "elbiselerini as", "ödevini bitirdin mi", "pijamalarını giy", "yatağa gir", "uyu" şeklindeki komutları zaman zaman çocuğun, "Ben ne istersem onu yaparım" şeklindeki olumsuz tepkisine neden olabilir.

Ebeveynin "benim dediğimi yapacaksın" yanıtıyla savaş başlar. Burada anne ve baba suçlarken, tehdit ederken, emir verirken, uyarırken, şu soruya kafasında yanıt bulmalıdır: Çocuk olsaydım bu durumda ben neler hissederdim?

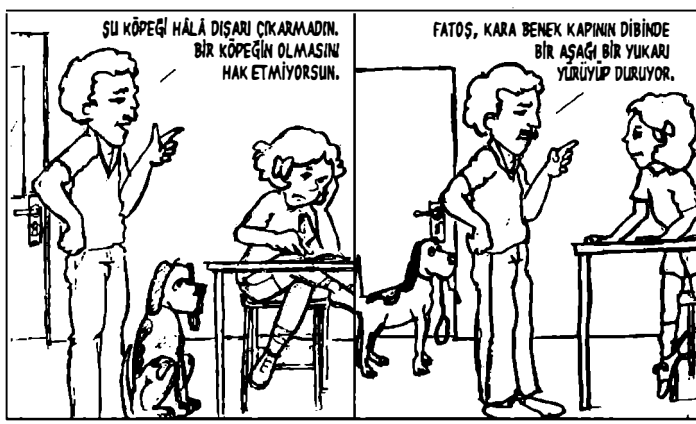
Burada önemli olan ebeveynin gördüğünü söyleyerek, sorunu dile getirerek, gerektiğinde çocuğu bilgilendirerek ve kendi duygularını yansıtarak işbirliği içine girmesidir. Anne-babanın kendisini çocuğun yerine koyduğunda yapacağı yaklaşım, suçlama ve tehdit içermeyeceğinden çocuğa, karşısında olmak yerine onun yanında olduğu mesajını verecektir.

Anlatın

Bunun yerine... *Ona durumu anlatın.*



Bunun yerine... *Ona durumu anlatın.*



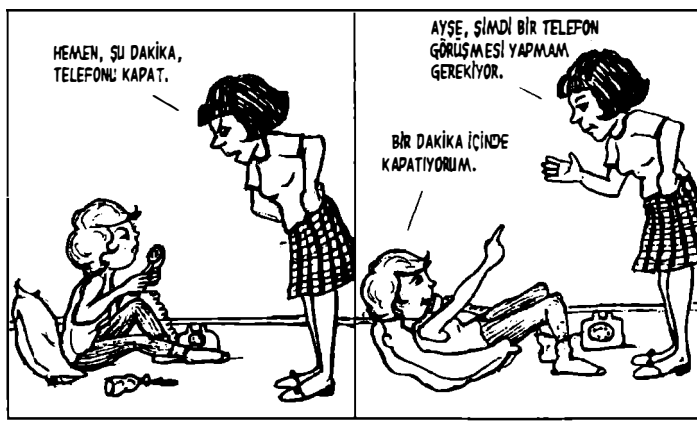
- İnsanlar size nerede hatalı olduğunuzu söylerken, gerekeni yapmak zordur. Biri size sadece, sorunun ne olduğunu anlattığı zaman, o konu üzerinde dikkatinizi toplamanız daha kolaydır.

Anlatın

Bunun yerine... *Ona durumu anlatın.*



Bunun yerine... *Ona durumu anlatın.*



- Yetişkinlerin sorunu dile getirip, açıklık kazandırmaları, çocukların o anda yapmaları gerekeni, kendi kendilerine bulmalarına yardımcı olacak bir ortam hazırlar.

Bilgi verin

Bunun yerine... *Bilgi verin.*



Bunun yerine... *Bilgi verin.*



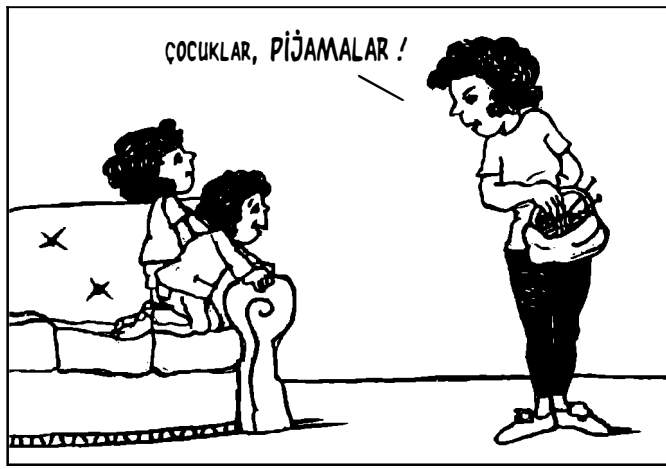
- Bilgi verilmesini kabullenmek, suçlamaya katlanmaktan daha kolaydır. Çocuklar, olup biten hakkında bilgilendirildikleri zaman, çoğunlukla, yapılması gerekeni anlarlar.

Bir sözcükle özetleyin

Bunun yerine...



Bir sözcükle özetleyin.



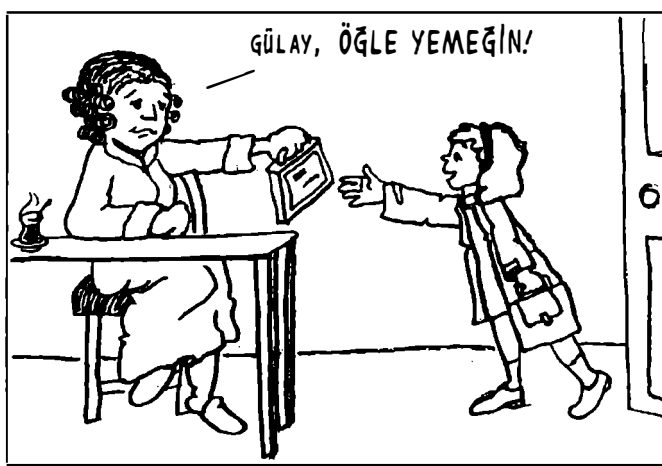
- Bu durumda daha az konuşma, daha etkili olacaktır.

Bir sözcükle özetleyin

Bunun yerine...



Bir sözcükle özetleyin.



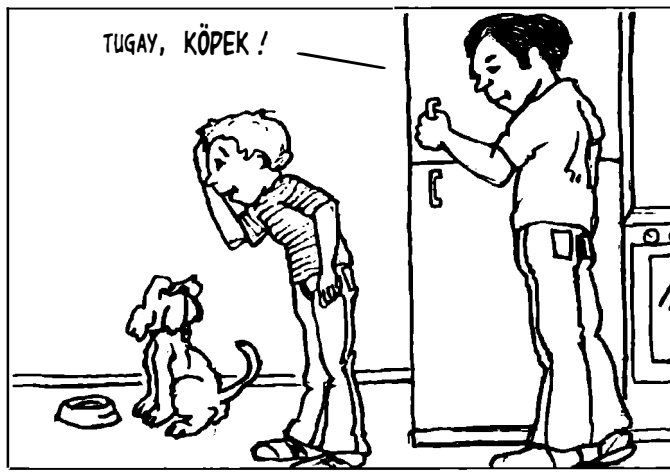
- Ayrıntılardan arındırılmış mesajlar, çocuğun sorunun çözümüne yönelik davranmasını hızlandırır.

Bir sözcükle özetleyin

Bunun yerine...



Bir sözcükle özetleyin.



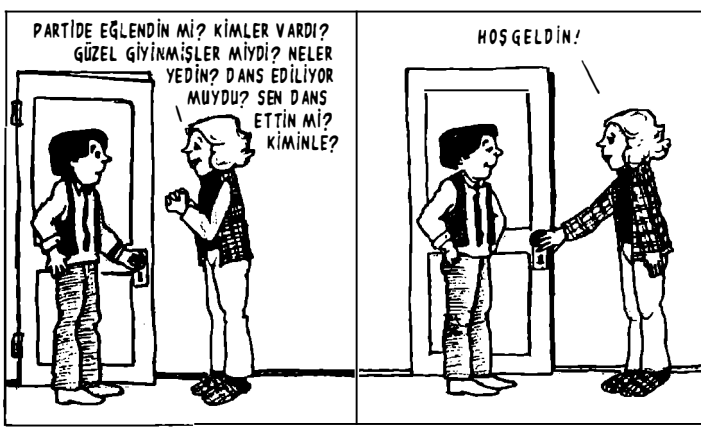
- Çocuklar azar işitmekten, uzun, sıkıcı öğüt ve açıklamalar duymaktan hoşlanmazlar. Verilen uyarı ne kadar kısa olursa, çocuğun üzerindeki etkisi o kadar fazla olur.

Çok fazla soru sormayın

Bunun yerine...



Bir sözcükle özetleyin.



- Bazı anneler çocukları okuldan gelir gelmez, günlük yaşantılarını dinlemek ister ve her çocuktan konuşkan olmasını bekler. Oysa çok fazla soru, kişinin, özel yaşamına fazlasıyla karışılıyormuş hissine kapılmasına neden olabilir. Çocuklar, konuşmak istedikleri şeyler hakkında, istedikleri zaman konuşurlar.

"Sen" Mesajı Yerine "Ben" Mesajı Verin

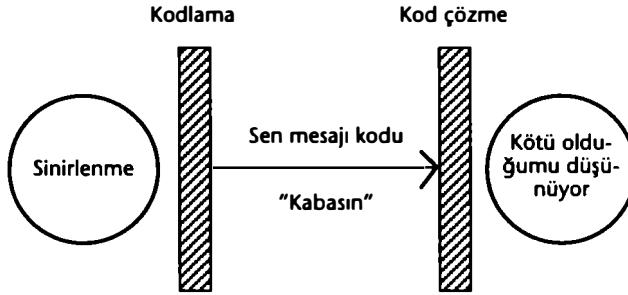
Sen mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir. Genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır:

Sen Kes şunu! (Emir)
Sen Sus, yoksa! (Uyarı, tehdit)
Sen Senden daha iyisi beklenir. (Ahlak dersi verme)
Sen Benim sana gösterdiğim gibi yap (Çözüm getirme, emir.)
Sen Olgun biri gibi düşünmüyorsun. (Eleştiri)
Sen Çocuk gibi davranıyorsun. (Aşağılama)

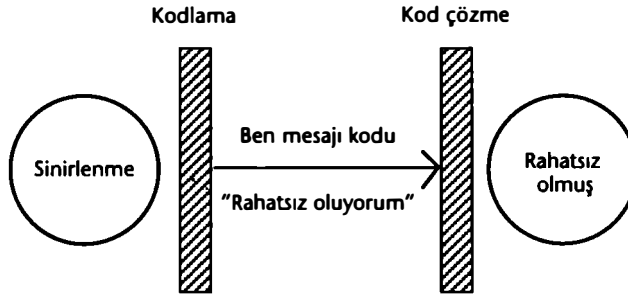
Sen mesajlarının hiçbiri bizim hakkımızda bir şey söylememektedir. *Odak noktası hep karşımızdaki kişidir.* Birey, davranış. hakkında neler düşündüğünü, ya da davranışın kendisini somut biçimde nasıl etkilediği konusunda bir şeyler söylemiş olsaydı, mesaj, sen mesajı yerine ben mesajı olurdu. Ben mesajlarının daha etkili olmasının nedeni "sorumluluk mesajları" olarak değerlendirilmelerinden kaynaklanır. *Ben mesajı gönderen bir kişi kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak üzere sorumluluk yüklenmektedir.* Bu nedenle karşısındaki kişinin davranışını değiştirme olasılığı da yüksektir.

Diyelim ki siz bir şey anlatırken, karşınızdaki kişi ikide bir sözünüzü kestiği için sinirlendiniz. Davranışı (söz kesmesi) size

sorun çıkarmış bulunuyor – sorunun sahibi sizsiniz. İçten içe sinirleniyorsunuz. Ancak ona "kabasın" diyerek vereceğiniz tepki, iletişimi bozar. Çünkü *sen mesajı*, karşımızdaki kişi hakkında olumsuz bir yargıyı içerir.

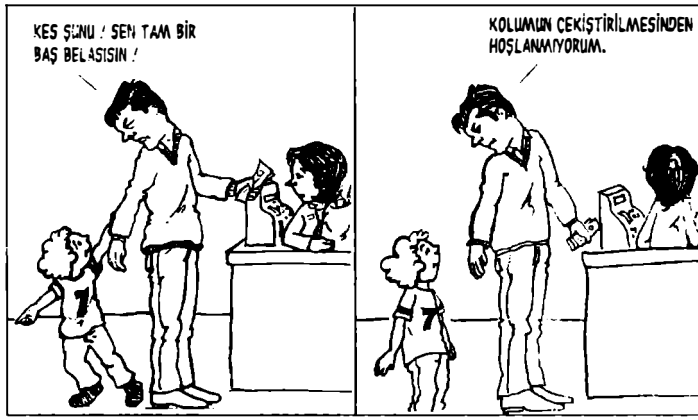


Oysa "Böyle sık sık sözümün kesilmesi beni rahatsız ediyor," şeklindeki bir tepki, duygularınıza karşıdaki kişiyi ortak etmeyi hedefler. Bu da iletişimi zedelemez.



Sen mesajı yerine ben mesajı verin
(Kendi duygularınızdan söz edin)

Bunun yerine... *Kendi duygularınızdan söz edin.*



Bunun yerine... *Kendi duygularınızdan söz edin.*



- Çocuklar, anne ve babalarının gerçek duygularını bilme hakkına sahiptirler. Ne hissettiğimizi açıklayarak, kırıcı olmadan, içten olabiliriz.

Sen mesajı yerine ben mesajı verin
(Kendi duygularınızdan söz edin)

Bunun yerine... *Kendi duygularınızdan söz edin.*

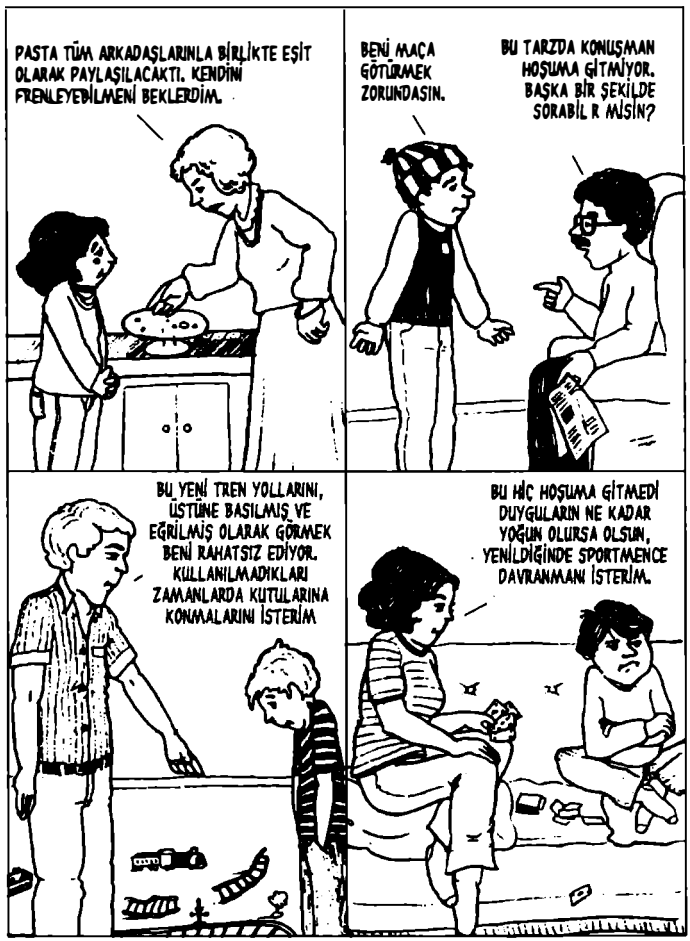


Bunun yerine... *Kendi duygularınızdan söz edin.*



- Dikkat edin, olumlu yaklaşım içindeki anne ve babalar, sadece kendi duygularından bahsederler. "Ben şöyle hissediyorum..." sözlerini kullanırlar. "Sen" mesajı yerine "Ben" mesajını tercih ederler.

İstenmeyen davranış karşısında, duygularınızı ve/veya beklentilerinizi dile getirin



- Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür.

Öneriler

1) Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla birlikte geçen zaman asla boşa harcanan zaman değildir.

   Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek, sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.

2) Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Bu nedenle de, başka bir işle meşgulken değil, kendinizi rahat hissettiğinizde çocuğunuzla ilgilenerek, anne ya da baba olmanın keyfini çıkarın.

3) Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğu dinleyin.

4) Dinlendiğini gören çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.

5) Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin. Böylelikle çocuk "kişiliğine saygı duyulduğunu" düşünerek iletişimini sürdürür.

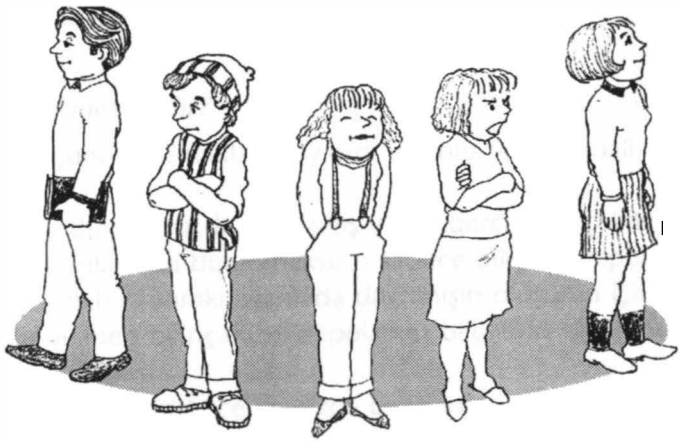
6) Anne ve babasının kendisini dinlediğini gören çocuk duygularını ifade etme olanağı bulur. Aldığı tepkilerle "anlaşıldım" duygusunu yaşar. Böylelikle rahatlar.

7) Çocuğunuza karşı davranışlarınızda *tutarlı* olun. Kendi içinizde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğru"yu bulma konusunda zorlar.

8) Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmayın. Çocuk, anne ve babası tarafından önemsenmek, değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Onun başka çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görmesini engeller. Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi, ruh sağlığının temelini oluşturur.

ÇOCUK-GENÇ İLE AİLE İLİŞKİLERİ

Ergen, kendisine bir yetişkin gibi davranıldığını ne kadar erken hissederse, kendisi de bir yetişkin gibi davranmayı o derece erken başarabilecektir.



Olumlu Düşünün

Düşüncelerinizin kalitesi
yaşam kalitenizi
etkiler.

Olumlu düşünün ki olumlu davranabilesiniz.
Olumlu düşünün ki, bu düşünce çocuğunuza da yansısın.

Olumlu düşünce, olumlu duygu ve davranışı hazırlar. Ancak bunun için bardağın boş olan yarısını görmek yerine, bardağın dolu olan yarısını görmek gerekir.

Olumlu Düşünce Nedir?

Olumlu düşünce bilinçaltı dünyasını olumlu yöne kanalize etmektir.

Bilinçaltı dünyamız doğru-yanlış ya da gerçek-gerçekdışı gibi değer yargılarında bulunmaksızın sadece bilgileri depolar ve bu bilgiler, daha sonraki aşamada davranışın oluşumu için kullanılır. Bu yüzden bilinçaltına depolanan bilgilerin niteliği davranışımızı etkiler.

Yaşamın akışı içinde çevremizde birtakım olumsuzluklar olabilir. Önemli olan kendimizi olumlu bir düşünce kalıbına yerleştirmektir. Eğer davranışlarımızı olumlu şekilde etkilemek istiyorsak, bilinçaltı dünyamızı yeni ve olumlu düşüncelerle beslemeliyiz. Tekrar edilen düşünceler bilinçaltında yer eder. Olumlu düşünceleri tekrar ettiğiniz takdirde sadece kendinizi daha

iyi hissetmekle kalmayıp, çevrenizi de olumlu etkilemiş olursunuz. Rahat ve mutlu bir birey olarak sizin olumlu tutumlarınız diğer insanlara yansır ve onların da size benzeri şekilde davranmalarına yardımcı olur.

Davranışlar davranışları doğurur. Siz başkalarına nasıl davranırsanız, benzer tepkiler alırsınız.

Olumlu olmak açık ve yakın olmak anlamına gelir. Olumlu olmak, bilinçli bir şekilde güzel tarafı görmeyi seçmek demektir. Bu, dünyayı hiç de gerçekçi olmayan toz pembe bir gözlükle görmek anlamına gelmez. Yine olumlu olmak, kendinizi ve başkalarını sevmek, etrafınızdaki kişilere ilgi duymaktır.

Olumlu kişi daha az kaygılı olan, buna karşılık hayattan daha çok zevk alan kişidir. O kendine mutsuzluk yerine mutluluğu seçmiştir.

Olumlu olabilmek için önemli olan bir başka nitelik de, bireyin kendi kendisiyle barışık olması, kendini iyi hissetmesidir. Bu açıdan kendinize özen göstermeniz ve size mutluluk verecek şeyler için çalışmanızın özel bir önemi vardır.

Olumlu düşünceleri oluşturmak için gerekli olan temel kuralları şöyle sıralayabiliriz:

OLUMSUZ İFADEDEN KAÇININ

Örneğin: "Korkmayacağım" demeyin, onun yerine "Sakin ve rahatım" deyin. Başka bir deyişle *istemediğinizi değil, istediğinizi düşünün.*

Eğer kendinizi olumsuz düşüncelerin içinde bulursanız bu düşünceleri ***durdurun*** ve onları olumlu düşüncelerle değiştirin. Yan sayfadaki örnekler, klasik olumsuz düşünceleri ve onları yeniden düşünerek olumluya dönüştürme yollarını yansıtmaktadır.

İSTEMEDİĞİNİZİ DEĞİL İSTEDİĞİNİZİ DÜŞÜNÜN

Kendinizi güçlü hissedin.

Olumsuz: "Tanrım, bu akşamki davete gitmemeyi tercih ederim. Yeni tanışacağım insanlara ne söyleyeceğimi bilemiyorum."

Olumlu: "Bu akşamki davete katılmayı ve ilginç insanlarla tanışmayı merakla bekliyorum. İnsanları seviyorum ve iyi bir dinleyiciyim. İnsanlar benimle konuşurken keyif duyuyor."

Mağdur olmamaya çalışın.

Olumsuz: "Müdürüm maaşımın artması hususunda herhangi bir şey söylemediği için tedirginim."

Olumlu: "Maaş artışını hak ediyorum. Müdürümün düşünebilmesi için ona yeterli süre tanıdım. Bu nedenle bugün rahat bir şekilde gidip kararını sorabilirim."

Kendinize özen gösterin.

Olumsuz: "Hayat hiç yüzüme gülmüyor. Bugüne kadar hiç iyi bir şey olmadı."

Olumlu: "Bugün hayatımın geri kalan kısmının ilk günü. Bugün her şey farklı. Kendimi ödüllendirmeye karar verdim. (Yürüyüş yapmak, sinemaya gitmek, kendime yemek ısmarlamak gibi.) Ben bunlan hak ediyorum."

İmajınızı güçlü tutun.

Olumsuz: "Gelecek hafta vereceğim konferanstan korkuyorum. Herkes beni seyredecek. Şaşırmaktan korkuyorum."

Olumlu: "Konferansıma çok iyi hazırlandım. Ne söyleyeceğimi biliyorum. Bilgimi başkalarıyla paylaşmak için sabırsızlanıyorum. Başkaları benim söylediklerimle ilgileniyorlar."

ŞİMDİKİ ZAMANI KULLANIN

Mümkünse gelecek zaman kullanmaktan kaçının "Başkalarıyla konuşurken soğukkanlı olacağım," yerine "Başkalarıyla konuşurken soğukkanlıyım," ifadesini kullanın. Bilinçaltı dünyanız bilgileri harfi harfine alır. Bu yüzden gelecekte olacak bir konu hakkında konuşursanız, bilinçaltınız geleceği bekleyecektir. Ama sizin gelecekten çok, şu anda kendinizi güvenli hissetmeye ihtiyacınız vardır.

YENİ OLUMLU DÜŞÜNCELERİNİZİ TEKRAR TEKRAR KULLANIN

Kullanmadığınız sürece eski olumsuz düşüncelerinizin giderek ortadan kalktığını, bunun yerine yeni, yapıcı düşüncelerin geldiğini göreceksiniz.

BUGÜNDEN BAŞLAYIN

"Güzel bir güne başlıyorum. Kendi kendime yeten, becerikli ve yeni fikirlere açık bir insanım. Ayrıca görevlerimi başarıyla yapmaktayım.

Kendimi ve diğer insanları seviyorum. Başkalarıyla iyi çalışıyorum. Yapıcıyım ve yardımlaşmayı seviyorum. Başkalarıyla işbirliği içinde olmayı bir kolaylık olarak görüyorum.

Anlaşılması kolay bir insanım. Sorunlara sakin ve rahat bir şekilde yaklaşıyorum.

Bugün beni çevreleyen tüm dünya ile uyum içindeyim. Amaçlarımı net bir şekilde görmekteyim. Onlara kolaylıkla ulaşabileceğimden eminim.

Bugün bana güzel sürprizler sunacak fevkalade bir gün. Şanslı bir insanım."

Bu tür olumlu düşüncelerinizi bir kâğıda yazıp, zaman zaman onları hissederek okuyabilirsiniz. Zaman içinde bu düşünceler, bilinçaltı dünyanıza yerleşecektir.

YENİ OLUMLU İMAJINIZA BAŞKALARINI İNANDIRMADAN ÖNCE KENDİNİZ İNANIN

Bunun için,

- Aynanın önünde durup zafer gülümsemesinde bulunun.
- Kendinize bugünden başlayarak her şeyin daha iyiye doğru değişeceğini söyleyin.
- Yeni bir başlangıç yaptığınızı kendi kendinize söyleyin. Şu andan itibaren kendi kendinize, ***olumlu düşünmeye*** karar verdiğinizi ve kendiniz hakkında ***iyi*** düşünmeyi seçtiğinizi söyleyin.

Olumsuz düşüncenin etkileri

Böylesine sistemli bir çaba gerektiren olumlu düşünceye karşın, kapılması oldukça kolay olan olumsuz düşünce, birey üzerinde son derece kötü etkiler yapar.

Olumsuz düşünce bireyi bloke eder. Konu ne olursa olsun, üzerinde düşünerek yeniden düzenleme fırsatını engeller. Böylelikle konu bireyden yana olmaktan çok, bireye karşı gelişir.

ÖRNEK:

Durum: "Ben basket takımına giremedim."

Negatif yorum: "Ben iğrenç bir sporcuyum. Hep kaybediyorum."

Negatif sonuç: Bunalım, ümitsizlik. Kendini cezalandırma ve eleştirme.

Pozitif yorum: "Çok yoruldum belki antrenmanlara düzenli devam edersem seneye takıma girerim. Kendimi iyi hissediyorum. Çünkü yapabileceğimin en iyisini yaptım."

Pozitif sonuç: Yeniden denemeliyim, çabalamalıyım, mücadeleye devam.

Gözlemler, sağlık sorunları olan çocukların, anne ve babaları ümitli ve olumlu bir tutum geliştirdikleri takdirde, bu iyimserliğin çocuklara da yansıdığını ortaya koymakta, bu çocukların kaygı içindeyken bile güçlü ve umutlu konuşabildiklerini göstermektedir. Buna karşılık, olumsuz düşünen çocukların negatif tutum sergileyen ebeveyne sahip oldukları gözlenmektedir. Çaresiz ebeveyn, çocukta çaresizlik duygularının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Sonuç olarak; anne-babanın olumlu düşünmesi çocuğu da doğrudan etkileyeceğinden, çocukların zihinlerini ***olumlu*** olanaklarla açmalıyız. Onları yeterli ve muktedir kılmalıyız. Hayatı ***evet***'le çınlatan bir birey olmalarına yardımcı olmalıyız.

Çatışma

Anne-baba çocuk ilişkilerini, içinde yaşanan toplumun etkisi belirler. Türk aile ve eğitim sistemine bakıldığında, genelde otoriter, kısıtlayıcı, aşırı koruyucu ve kontrol edici bir yapının öne çıktığı, çocukların saygılı, başeğici, pasif, uysal kişilik yapısıyla biçimlendiği; kurallara uygun davranışlar ödüllendirilirken, aktif, sorgulayıcı, atılgan davranışların cezalandırıldığı görülmektedir. Başka bir deyişle, toplumumuzda çoğunlukla pasif ve söz dinleyen çocuklar anne-babayla olumlu ilişkilere girmekte, kendi görüşlerini ifade edebilen aktif ve girişken çocuklar ise çatışma kaynağı olmaktadır.

Ülkemizde, anne ve babalar, çocuk ve gençlerle çatışmalarını dile getirirken; gençlerin söz dinlememesinden anne ve babalarının değer ve inanç yargılarına uymamalarından, standart ilke ve kurallara ayak uyduramamalarından yakınmaktadırlar. Kendilerini kolaylıkla ifade edebilecek çağdaki gençler de, anne ve babalarına ilişkin görüş ve yargılarını şu cümlelerde özetlemektedirler:

> "*En büyük sıkıntım anlaşılamamak,* ne yapsam boş, beni hiç anlamıyorlar."

> "Annem bana hadi çalış dememeli. O çalış deyince çalışmak istemiyorum. Korkunç bir rahatsızlık duyuyorum. *Bize çalış demeyin.*"

"Ben anne ve babama nasıl saygı duyuyorsam, aynı şeyi onlardan da bekliyorum."

"Sizler bizim neyimizi biliyorsunuz? Sezseniz bile bize ne kadar yaklaşabiliyorsunuz?"

"Hangimiz bir sıkıntıda anne-babamıza yaklaşabiliyoruz?"

"Çocuklarınıza karşı anne-baba olmak yerine biraz da *arkadaş olabilseniz,* çok iyi olur."

"Yaş farkı ne olursa olsun önemli olan çocuğunuzla arkadaş olabilmektir."

"Ders çalışma konusunda her iki tarafın da isteklerinin yerine getirilmesi gerekir. Örneğin bir sinemaya gittikten sonra ders çalışma verimi artar."

"Sınava hazırlanırken bize hep cehennemin ateşinden bahsedildi. Hiç cennetin güzelliği söylenmedi."

"*Tembelliğin zararlarını anlatmak yerine çalışmanın yararlarını* bize anlatın."

"Karşılıklı anlaşmak ve önemsenmek yalnızca maddi isteklerin karşılanmasıyla bitmiyor."

"Ailenin beklentileriyle bizim beklentilerimiz arasında farklılık var."

"*Ailemiz bizi pek dinlemiyor.* Kabul edici bir tutumla dinleme olmuyor."

"Annem babam bu konuda ne der, nasıl davranır diye düşünüyor ve söylemekten kaçınıyoruz."

"*Bize yeterince önem vermiyorlar. Sürekli bizi gözlemliyorlar.* Sürekli izlenmekten hoşlanmıyoruz."

"Bazen tamamen içe kapanıyoruz. Bize biraz daha yakın, anlayışlı davranmalarını istiyoruz. Baskı bizi ders çalışmaktan soğutuyor."

"Sorumluluk duygusu kazandırmak istiyorsanız *bize kendiniz örnek olun.*"

"Anne-Babalar bizi kendilerinin profili olarak görüyorlar."

"Birbirimizi anlamaya, birbirimizin yerine kendimizi koyarak daha iyi anlamaya çalışalım..."

"Başkalarıyla sürekli kıyaslanmaktan rahatsızız..."

"Olumlu davranışları takdir edildiğinde, olumsuz davranışlar yapıcı olarak eleştirildiğinde gencin davranışları olumlu etkilenecektir."

Lisenin ileri sınıflarındaki bu gençler, anne ve babalarına ilişkin duygu ve düşüncelerini çok net bir şekilde ifade ediyorlar. Gençler en önemli sorunun, farklı değer, inanç ve düşünce yapısına sahip olan bu kuşak tarafından *"anlaşılamamak"* ve onlarla *"sağlıklı bir iletişim kuramamak"* olduğunu belirtmektedirler.

Bu görüşlerin ışığında en önemli konunun anne-baba ve genç arasında *çatışma* olduğu anlaşılmaktadır. Güzel olan, ümit verici olan nokta ise, gençlerin, bu iletişimin kurulması için çaba göstermeye hazır olmalarıdır.

İnsan ilişkilerinde çatışma; bireylerin, karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmesi durumunda, veya değerleri uyuşmadığı zaman, kişiler arasında başgösteren uyuşmazlık, zıtlaşma, kavga ve sürtüşmeleri ifade etmektedir.

Genç ile anne-baba arasındaki çatışma ise, genellikle, annebabanın, gencin kişiliğini hiçe sayarak ona kişisel konularda seçme ve karar verme özgürlüğü tanımamasından kaynaklanmaktadır. Oysa gencin bağımsızlığını elde etmesinde en önemli faktör, aile içinde oluşturulan etkileşim ortamıdır. Kademeli olarak artırılan sorumluluk, kendi kendine karar verme ve bağımsızlık olanakları, gencin sorunlarıyla daha kolay başa çıkmasına ve yetişkinliğe daha rahat geçmesine fırsat verir. Bu

bağlamda anne-baba gencin ihtiyaçlarını bilerek ona yaklaşmalıdır. Genç,

- Kendini gerçekleştirmek,
- Başkaları tarafından anlaşılmak,
- Erişkinlerce kabul görmek,
- Kendine özgü bağımsız bir birey olarak tanınmak,
- Arkadaş grubuna ait olmak ve grup tarafından kabul görmek,
- Kendi kendine yeterli olmak ve kararlarını tek başına almak,
- Ailesi tarafından ilgi görmek ve desteklenmek ister.

Vaka örneği:

Kız
16 yaşında, Lise 2 öğrencisi

Birkaç yıldan beri babasının cebinden habersiz para alıyor.

"Babam bugüne kadar bana ihtiyacın var mı diye sormadı. İşine daha çok önem veriyordu. Bana ilgisiz kalırdı. Babamın yüzünü gördüğüm süre iki saati geçmezdi. Okula gelmezdi. Derslerimi sormazdı, cebinden beş kuruşun çıkmasından korkan bir insandı. Beni çok serbest bıraktı. Bu çalma olayından sonra, arkadaşların kötü mü iyi mi, iyi arkadaş seç diye yeni yeni sormaya başladı. Benimle hiç ilgilenmiyorlar diye düşünüyordum. Bazen acaba beni gerçekten sevmiyorlar mı diye düşündüğüm oluyordu. Bu olayı babama tepki olarak, bazı şeyleri anlaması için yaptım. Olay olmasaydı her şey eskisi gibi devam edecekti. İlgilenmeyeceklerdi benimle."

Bu örnek vakada da görüldüğü gibi, genç, "duygusal doyumsuzluğu", sevgi ve ilgi açığını maddeyle, parayla telafi etmeye çalışmakta, anne ve babanın sevgi, ilgi ve desteğine ihtiyaç duyduğunu vurgulamaktadır. Kendi yorumuna göre, sergilenen bu davranış bozukluğu, onların yanlış tutumuna verilen bir tepkidir.

Kısaca, gençler bir yandan isyankâr, otoriteye karşı tutumlarını sürdürürken öte yandan anne-babanın *destek, ilgi* ve *sevgisine* ihtiyaç duyarlar.

Ebeveyn-Çocuk Güç Mücadelesi

Kazan-kaybet yaklaşımı anne ve babaların zaman zaman başvurdukları bir yöntemdir. Bu yöntemi uygulayan anne-babalar, çocukla olan ilişkilerini bir "güç mücadelesi" şeklinde görürler. Kendilerinin her zaman doğruyu bildiklerini düşünürler.

Anne-baba ve çocuk arasındaki bu mücadelede, Thomas Gordon tarafından Yöntem I olarak isimlendirilen yaklaşımda "ebeveyn kazanmakta, çocuk kaybetmektedir." Yöntem II olarak adlandırılan yaklaşımda ise "çocuk kazanmakta ebeveyn kaybetmektedir".

YÖNTEM I

Yöntem I'de, ebeveyn, çocuğun uygulaması gerekeni duyurur ve ondan istediği şeyi, kabul edeceğini ümit eder. Eğer çocuk çözümü beğenmezse önce çocuğu çözüm yolunu kabul konusunda ikna etmeye çalışır, bunda da başarılı olmazsa güç kullanır. Yöntem I'e örnek:

Çocuk – Okula gidiyorum Allahaısmarladık.

Baba – Yağmur yağıyor. Yağmurluğunu giymemişsin.

Çocuk – İhtiyacım yok.

Baba – Yok mu? Islanır, üşütürsün.

Çocuk – Yağmurluk giymek istemiyorum. Nefret ediyorum yağmurluktan.

Baba – Ama yavrum hem kuru kalırsın hem de sıcak tutar. Lütfen giy.

Çocuk – Hayır nefret ediyorum, giymeyeceğim.

Baba – Odana git ve yağmurluğunu giy diyorum sana. Aksi halde okula göndermem.

Çocuk – Tamam. *Siz kazandınız,* bu rezil yağmurluğu giyeceğim.

Bu örnekte ebeveyn kazanmış çocuk kaybetmiştir.

YÖNTEM II

Bu yağmurluk çatışmasında ebeveyn-çocuk ilişkisi Yöntem II'ye göre şöyle gelişir:

Çocuk – Okula gidiyorum. Allahaısmarladık.

Baba – Yağmur yağıyor. Yağmurluğunu giymemişsin.

Çocuk – İhtiyacım yok.

Baba – Yok mu? Islanır üşütürsün.

Çocuk – Çok fazla yağmıyor.

Baba – Çok yağıyor.

Çocuk – Yağmurluk giymek istemiyorum, nefret ediyorum yağmurluktan.

Baba – Ben giymeni istiyorum.

Çocuk – Ben nefret ediyorum diyorum. Onu giymeyeceğim. Eğer giymeye zorlarsan ben de seni sinir ederim.

Baba – Tamam. Vazgeçtim. Okula yağmurluk giymeden git. Bundan sonra da hiçbir konuda ısrar etmem, *sen kazandın.*

Bu örnekte de çocuk kazanmış ebeveyn kaybetmiştir.

"Çocuk merkezci" adını verdiğimiz, yukarıdaki örnekte görülen aile tipinde egemenlik çocuktadır. Aile içinde karar veren, yargılayan ve yönlendiren kişi o'dur. Böyle bir ailede anne çocuğunu şöyle anlatmaktadır:

"Her istediğini yaptırır. Gerektiğinde bize bağırır ve döver. Nasıl ben onun eline vuruyorsam o da benim elime vurur."

"KAYBEDEN YOK" YÖNTEMİ

Önceki her iki örnekte de her birey kendi düşündüğünün doğru olduğunu sanır ve karşısındakini bu doğrultuda ikna etmeye çalışır.

Oysa bu iki yaklaşımın dışında bir yol daha vardır. Çatışmalarda, sorunun çözümüne alternatif, "*Kaybeden Yok*" yöntemidir.

Yukarıdaki olay, "Kaybeden Yok" yönteminde şöyle gelişir:

Çocuk – Okula gidiyorum. Allahaısmarladık.

Baba – Yağmur yağıyor. Yağmurluğunu giymemişsin.

Çocuk – İhtiyacım yok.

Baba – Sanırım oldukça fazla yağıyor. Bu durum bizi ilgilendiriyor çünkü elbiselerin ıslanır ve üşütürsün. Bu da bizi etkiler.

Çocuk – Benim yağmurluğumu giymek istemiyorum.

Baba – Öyle anlaşılıyor ki sen bu yağmurluğu kesinlikle giymek istemiyorsun.

Çocuk – Evet, nefret ediyorum.

Baba – Sen gerçekten yağmurluktan nefret ediyorsun.

Çocuk – Evet o ekose.

Baba – Ekose desenli yağmurluktan nefret ediyorsun değil mi?

Çocuk – Evet okulda kimse ekose desenli yağmurluk giymiyor.

Baba – Sen de herkesten farklı bir şey giymek istemiyorsun.

Çocuk – Tabii istemiyorum. Arkadaşlarım beyaz, yeşil, ya da mavi gibi düz renkli yağmurluk giyiyorlar.

Baba – Anladım, esas sorunun burada olduğu anlaşılıyor. Şu anda yağmurluğu değiştirmek mümkün değil Öte yandan üşütmene de gönlüm razı olmuyor. İkimizin de kabul edebileceği bir çözüm önerebilir misin? İkimizi de mutlu edecek nasıl bir çözüm bulunabilir?

Çocuk – Belki bu günlük annemin yağmurluğunu ödünç alabilirim.

Baba – O senin istediğin gibi mi?

Çocuk – Evet, o güzel.

Baba – Sanırım annen bugünlük giymene izin verir.

Çocuk – Ona sorayım.

Birkaç dakika sonra.

Çocuk – Sordum. Annem izin veriyor.

Baba – Bu durumdan memnun görünüyorsun.

Çocuk – Tabii, çok iyi.

Baba – Yağmurluk seni kuru tutacak, sen bu çözümden memnunsan ben de memnunum. İyi günler.

Burada, çocuk ve babası, sorunu "karşılıklı doyum" ilkesi içinde çözmüşlerdir. İhtiyaçlar karşılıklı dile getirilmiş ve sorun iki tarafın da kabul edebileceği şekilde çözüme varmıştır. Burada önemli olan, tarafların kendi "ihtiyaç" ve "haklarını" gözetmesi kadar, karşısındakinin ihtiyaç ve haklarına da saygı göstermesidir. "Uzlaşma", ancak böyle bir ortamda gerçekleşebilir.

Anne-Baba Davranışları

Çocuk anne-baba elinde bir emanettir.
Kalbi kıymetli bir cevher gibi temizdir. Mum gibi her şekli alabilir.
Bütün yazı ve şekillerden uzaktır. Temiz bir toprak gibi olup,
hangi tohum atılırsa büyür. İyilik tohumu ekilirse,
din ve dünya saadetine kavuşur.

Gazzali

Çocuğun kendi kendini yöneten, yüksek benlik saygısına sahip, doyumlu bir birey olarak gelişmesi, büyük ölçüde ona sağlanan fırsatlara ve anne-babanın yaklaşımına bağlıdır.

Anne-baba yaklaşımlarını, "denetleyici", "destekleyici" ve "pasif" olmak üzere üç grupta incelemek mümkündür.

I) Denetleyici yaklaşım:

Denetleyici yaklaşım içinde olan anne-baba davranışlarının ortak özelliği, çocuğun tutum ve davranışlarını değiştirme amacını taşımalarıdır.

Denetleyici yaklaşım; tehdit etmek ya da fiziki şiddet göstermek şeklinde olabildiği gibi, sevgiyi esirgemek, küsüp iletişimi kesmek ya da aşağılayıcı karşılaştırmalar yapmak şeklinde de olabilir.

Her iki denetleme boyutunda da çocuk, hangi davranışın hangi tepkiyi alacağı hakkında bir fikre sahip değildir. Dolayısıyla kaygılı bir belirsizlik içinde aşırı isyankâr veya aşırı boyun eğici olması mümkündür. Saldırgan anne-baba sözlü olsun, fiziksel olsun, çocuğa hücum eder, ona sürekli kızar. Ama anne-babanın öfkesi, her zaman çocuğun davranışına bağlı olmayabilir. Bazen iş yaşamı, bazen de evlilik ilişkileri anne-babanın öfkeli davranı-

şında etken olabilir. Bu anne-babalar gerginliklerini çocuklarından çıkarırlar.

Ebeveynin korku temeli üzerine inşa ettiği saldırgan tutumu sonucu, çocuk ya korkutulmuş ve sindirilmiş ya da isyankâr bir birey olur. Bazen her iki durum birlikte görülebilir.

II) Destekleyici yaklaşım:

Destekleyici anne-baba yaklaşımı; çocuğa yakın ilgi göstermek, sözle veya dokunarak sevgi belirtmek, onunla ortak faaliyetlerde bulunmak gibi, çocuğun benliğini onaylayan davranışları içerir.

Yapılan araştırmalar sonucunda, anne-babaların çocuklarını denetlemek için ikna etme yolunu kullanmaları ve destekleyici tutum içinde olmaları halinde, çocukların sağlıklı bir psikososyal gelişim yaşadıkları ve ebeveynin beklentilerine daha olumlu cevap verdikleri görülmüştür.

Anne ve baba çocuğun faaliyetlerine ilgi ve keyifle karşılık verip; sınırlandırmayan, özgür bir ortam oluşturursa, onun kendi kendine öğrenmesini ve yeni beceriler kazanmasını teşvik etmiş olur.

Böyle bir özgür ortam, çocuğu cesaretlendirir. Çocuk dış dünyayı ancak kendine tanınan fırsat ve olanaklar ölçüsünde algılamaya ve keşfetmeye çalışır. Anne ve baba çocuğun başarılarından dolayı mutluluğunu, sözlü olduğu kadar beden diliyle de yansıttığı takdirde, onu yeni girişimlere ve başarılara itmiş olur.

Örneğin, kâğıt, kalemle yeni tanışan çocuk ilk karalama çabasının anne ve babası tarafından beğenildiğini görürse, karşısındakileri memnun etmek ve beğeni kazanmak için benzer bir resim daha yapmayı dener. Çünkü "başarılmış eylem" çocukta devam etme isteği doğurur. O da bu eylemi tam bir beceriye dönüştürünceye kadar tekrarlar.

Anne ve baba, çocuğunun diğer çocuklardan, hatta kardeşlerinden farklı, "zekâ ve kişilik özellikleriyle kendine özgü ba-

ğımsız bir birey" olduğunun bilinciyle hareket etmeli, çocuğun yeterli olduğunu ve kendi kendine gelişebildiğini düşünmelidir.

Her sağlıklı çocuk, yürümek, oturmak, tırmanmak gibi motor becerileri kazanma kapasitesine sahiptir. Çocuğun öğrenme, yapabilme konusundaki heyecanı, onun kendine olan güvenini artırır ve yeni kazandığı yeteneğini denemek ve geliştirmek için onu teşvik eder. İlgili, dikkatli ve gözleyen bir yetişkin, çocuğun başarısından duyacağı hazzı ve keyfi pekiştirir.

Destekleyici yaklaşımı benimseyen ve ikna ederek denetlemeyi seçen anne-babanın çocuğu, onların duygu, düşünce, değer ve beklentileri hakkında nedenleri ve sonuçları ile birlikte bilgi sahibidir. Anlaşılır ve tutarlı tepkilerin birikimi, hangi davranışın sonuçlarının ne olacağını belirlemiştir. Dolayısıyla çocuk hem davranış seçiminde kendini özgür görebilir, hem de seçimleri hakkında, kısıtlanacağından çekinmeden ana-babasına danışabilecek bir durumdadır. Başka bir deyişle, ana-baba-çocuk ilişkisi, yetişkin-yetişkin etkileşimine yaklaşan bir niteliktedir.

Olumlu ebeveyn, tutarlı ve kararlıdır. Kendi içinde özgüvenli ve sakindir. Böyle bir ortamda çocuk, anne ve babasının sözünün ve beklentisinin ne olacağını bildiği gibi, onlar tarafından aşağılanıp alay edilmeyeceğini de bilir.

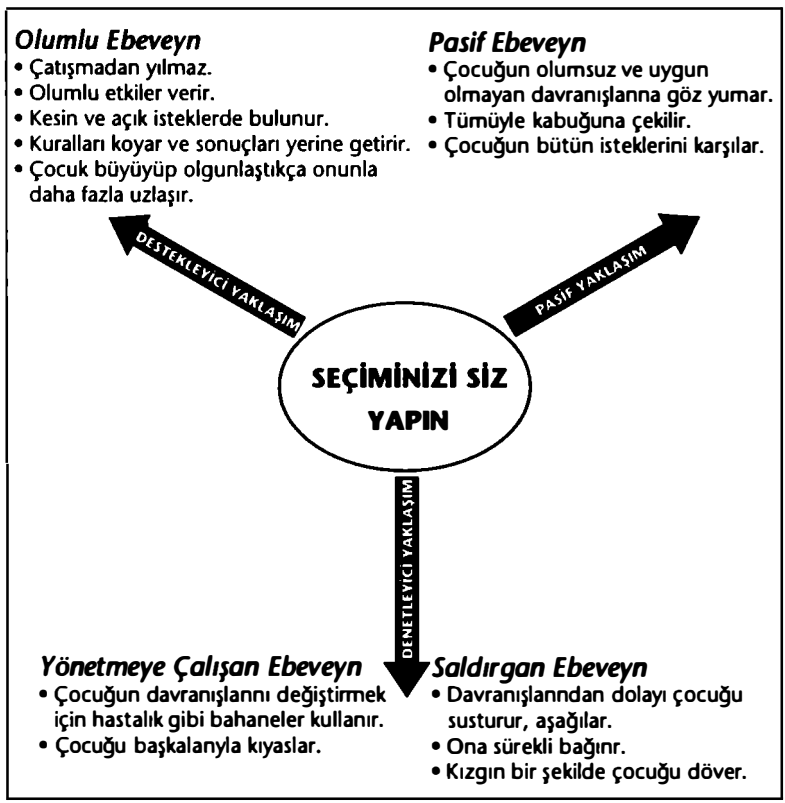
Saldırgan bir ebeveynin olumlu bir ebeveyn olması kolay değildir. Burada önemli olan, olumlu tutumu doğuştan sahip olunan bir özellik olarak görmek yerine, bir beceri olarak görmektir. Böyle düşünüldüğü takdirde zamanla, olumlu düşünmeyi öğrenmek mümkün olabilir.

Olumlu yaklaşımın ilk öğesi sizin içinizde, kendi ***tutum***'larınızdadır. İkinci öğesi ise ***eylem***'lerinizle ortaya çıkar.

III) Pasif yaklaşım:

Pasif ebeveyn, yukarıda belirtilen ebeveyn yaklaşımlarından farklı olarak çocuğun etkinlikleri konusunda "ilgisiz ve kayıtsız" davranışlar sergileyen ebeveyndir. Ebeveynin ilgisizliğiyle, çocuğun

öğretmen ve arkadaşlarına karşı olumsuz davranışı ve yakın çevresindeki eşyalara verdiği zarar arasında yakın bir ilişki bulunmuştur. Bu gruba giren anne babalar hoşgörü ile boşvermeyi birbirine karıştırırlar. Çocuğa sınırsız haklar tanındığı halde nerede duracağı kesin olarak belirlenmemiştir.



Destekleyin
(Ümidi ortadan kaldırmayın)

Çocukları düş kırıklığına hazırlamak yerine...

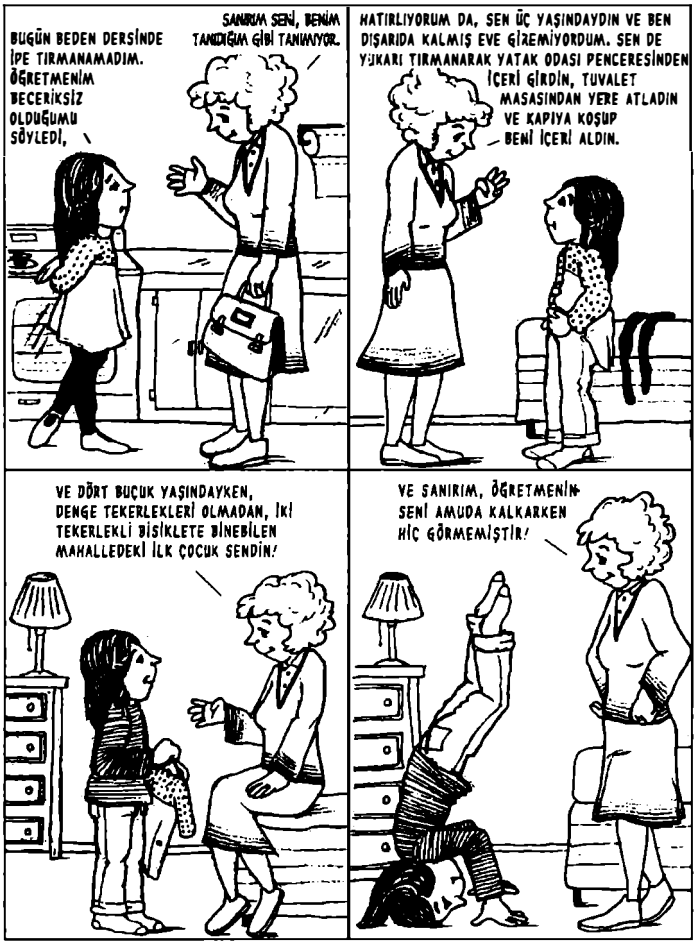
Araştırıp keşfetmelerine ve deneyim kazanmalarına izin verin.



- Çocukları düş kırıklığından olabildiğince uzak tutmaya çalışırken, onların, ümit etmelerine, çalışmalarına, düş kurmalarına ve bazen de bu düşlerine erişebilmelerine engel olabilirsiniz.

Destekleyin

(Çocuğunuzun özel anılarını hafızanıza kaydedin, unutmayın)



Çocuğa olumlu yaklaşım için:

1) Önce kendi kafanızda net ve tutarlı olun. Çocukla iyi bir iletişim kurun. Yaptığınız işi bırakıp çocuğa yaklaşın ve onun size bakmasını sağlayın.
2) O size bakıncaya kadar, yapmasını istediğiniz şeyi söylemeyin.
3) Açık ve net olun. "Şimdi şunu..... yapmanı istiyorum, anlıyor musun," deyin. *Evet* veya *Hayır* cevabı alıncaya kadar bekleyin.
4) Eğer karşılık vermezse isteğinizi tekrarlayın.

Tartışmayın, kızmayın. Yavaş ve derin nefesler alın, böylece sakinleşirsiniz. Aile-çocuk ilişkileri, anne-babanın ***sabırlı*** olmasını gerektirir. Burada çocuğa vermeye çalıştığınız, bu konuda kararlı olduğunuz mesajıdır.

Çocuğunuza gösterdiğiniz yaklaşımda önemli olan, herhangi bir münakaşaya girmemek, sinirlenmemek, sadece isteğinizi çocuğa tekrarlamaktır.

İsteğiniz tamamlandığı zaman (örneğin oyuncakların kaldırılması) bunu da büyütmeyin. Sadece aferin deyip, gülümseyin.

Öneriler

1) Çocuğun başarılı girişimleri, onu yeni başarılara yöneltmek ve öğrenme arzusunu pekiştirmek amacıyla desteklenmelidir. "Aferin!, Çok güzel oluyor!, İstersen bir kez daha deneyebilirsin" gibi sözler çocuğu cesaretlendirir. Tersine, "Beceriksiz, o öyle değil böyle yapılır. İyi bak da öğren" şeklindeki, eleştiri içeren sözler ise kırıklığa uğratır ve yeni girişimlerden alıkoyar. Kısaca, merakını gidermek için yeterli kapasiteye sahip olduğu konusunda çocuğu teşvik edin, bunu sağlamak için fırsatlar oluşturun ve bu fırsatları değerlendirmesi için onu cesaretlendirin.
2) Doğumundan başlayarak dış dünyayı kendi olanaklarıyla keşif ve icatlar yaparak tanımaya çalışan çocuğa, fırsat ve ortam hazırlayın.
3) Bir şeyi başarması konusunda aşırı bir beklenti içinde olmayın. Beklenti düzeyinizin ölçüsü, çocuğun kapasitesi ve bireysel özellikleri olmalıdır.
4) Çocuk eğitiminde öyle bir çizgide durun ki çocuğunuz hem her an sizi yanında hissederek destek bulsun, hem de sizi hiç görmeyerek kendini özgür hissetsin.

Sorun Çözme

Çocuklannızı
daha iyi tanımakla işe başlayınız; çünkü,
onlan hiç tanımıyorsunuz.
Rousseau

Anne-baba ve çocuk arasındaki sorunların çözümünde temel ilke, karşılıklı ihtiyaçları belirlemek ve önem derecesine göre sıralamaktır. İki tarafın da ihtiyaçlarını birlikte değerlendirmek "karşılıklı saygının" gereğidir. Gencin ihtiyacı "sinemaya gitmek" ise, "suare" yerine "matine" seçimi annenin isteği olabilir. Bu durumda önemli olan uzlaşma zeminini bulmaktır. Ancak bu zemini ararken, kazanan (babalar hep haklıdır) ya da kaybeden (çocuklar bilmez) gibi yanlış bir varsayımdan yola çıkmak, iletişimi her zaman engeller.

Sorun çözme



1. Adım: Çocuğun duygu ve ihtiyaçları hakkında konuşun.



2. Adım: Kendi duygu ve ihtiyaçlarınızdan bahsedin.

Sorun çözme



3. Adım: Karşılıklı olarak uygun bulacağınız çözüm yolları arayın.



4. Adım: Aklınıza gelen tüm fikirleri, değerlendirme yapmadan bir kâğıda yazın.

Sorun çözme



5. Adım: *Beğendiğiniz önerileri ve beğenmediklerinizi saptayın ve izleyip uymayı düşündüklerinizin hangileri olacağına karar verin.*

Bir not yazın

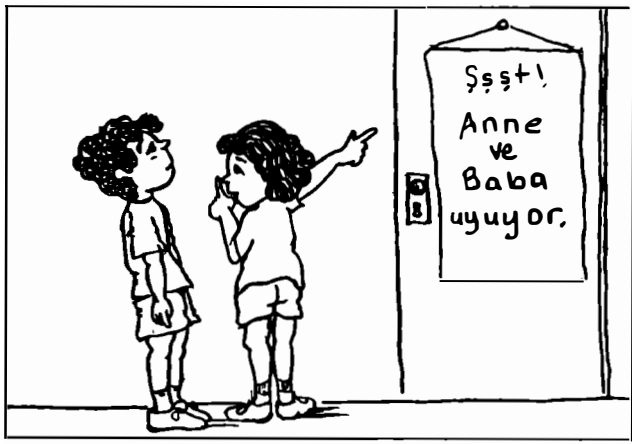


Bazen, söylediğimiz hiçbir şey yazılı bir söz kadar etkili olamaz. Yukarıdaki not, kızının lavabo süzgecinde kalan uzun saçlarını temizlemekten bıkan bir baba tarafından yazılmış.



Bu not, çalışan bir anne tarafından yazıldı ve televizyonun üzerine yapıştırıldı.

Bir not yazın



Bu not yatak odasının kapısına asıldı. Yorgun ebeveynin Pazar sabahı fazladan bir saat daha uyumalarını sağlayan iki taraflı bir nottu.



Anne-baba çocukları içeri almaya hazır olduklarında, hemen öbür tarafını çevirdiler.

Bir not yazın



Anne, üzerinde bazı sözler yazılı olan kâğıttan yapılmış bir uçağı, okuma-yazma bilmeyen oğlu ve onun arkadaşına doğru uçurdu. Çocuklar, kâğıtta ne yazdığını sormak için hemen içeri koştular ve ne anlama geldiğini öğrenince, oyuncakları yerlerine kaldırmak için geri döndüler.



Bu baba artık bağırmaktan usandı ve sonunda bu işi bir notun üstlenmesine karar verdi.

Öneriler

1) Çocuğunuzun sorununu kendi kendine çözmesine fırsat tanıyın.
2) Çocuğun duygu ve ihtiyaçları hakkında karşılıklı konuşun.
3) Kendi duygu ve ihtiyaçlarınızdan bahsedin.
4) Karşılıklı olarak uygun bulacağınız çözüm yolları arayın.
5) Aklınıza gelen tüm fikirleri, değerlendirme yapmadan bir kâğıda yazın.
6) Beğendiğiniz önerileri ve beğenmediklerinizi saptayın ve izleyip uymayı düşündüklerinizin hangileri olacağına karar verin.

Çocuğunuzu Sevdiğinizi Öperek, Okşayarak, Beden Dilinizle de Gösterin

Bir çocuk sevilmediğini hissettiği sürece kendini değersiz ya da yetersiz hisseder.
Freud

İnsanoğlu fark edilmek ve önemsenmek ihtiyacını yaşamın her evresinde duyar. Bebekler de, yaşamın ilk evrelerinden başlayarak dokunulmayı, kucaklanmayı isterler. Zaman içinde beden teması, göz kontağı, gülümseme, canlı bir çevre, müzik ya da konuşma şeklinde ses uyarıcısı verme, iletişim için gerekli öğeleri oluşturur.

Kucaklayarak, öperek, okşayarak kurulan ilişki de, bedensel temasa duyulan ihtiyacın karşılanmasında önemli rol oynar. Yan sayfadaki vaka örneğinde ihtiyacı karşılanmamış, doyumsuzluğunu dile getiren bir genç görülmektedir.

Çocuğu olduğu gibi kabul eden, onu destekleyip yüreklendiren aile üyeleri, çocuğun benlik değerinin tohumlarını ekmiş olur.(*) Kabul belirtilerinden biri de kucaklamak, öperek sevmek gibi fiziksel temastır.

Bazı araştırma bulguları, psikosomatik hastalıkları olan kişilerin yeteri kadar yakın bedensel temasla, sevilme deneyimine sahip olmadıklarını, öpülüp, kucaklanmadıklarını ortaya koymuştur.

(*) Cüceloğlu, Doğan. *İçimizdeki Çocuk.* İstanbul, Remzi Kitabevi, 1992

Vaka örneği:
Kız.
22 yaşında, Lise mezunu.

Ailede ikinci çocuk. Bir arkadaşıyla lezbiyen ilişkisi var.

"Küçüklükten beri evde tartışmalar oluyordu. Annemle babamın arasında. Ben çok üzülürdüm, onları barıştırmaya çalışırdım. Annem bir şey yemezdi. Ben son tartışmada kendimi öldürmeye bile kalktım. Büyüyünce ben de mi böyle olacağım diye düşündüğüm olmuştur. Ailem beni sürekli içlerinden sevdiklerini söylerdi, şımarırım diye dıştan göstermezdi. Ağabeyimle ilişkim olmadığı için onu adeta düşman gibi görürdüm. Kardeşim olarak saymazdım. Babam hep olaylara kötü ve olumsuz, önyargılı bakardı. Okul bittikten sonra sahilde arkadaşlarımla dolaşmaya, okul gezilerine gitmeme babam hiç izin vermezdi. Tepkileri başta sert olurdu. 'Kızım sana telefon geldi' yerine 'telefon sana' derdi. İki sene öncesine kadar babamla konuşmaya cesaret edemezdim. Erkeklere karşı biraz ilgisizim. Ağabeyimle çok tartıştığımız zaman üzerime yürürdü. Kız arkadaşımda ihtiyacım olan sevgiyi buldum."

Çocuğun Baba ile de Olumlu İlişkilere İhtiyacı Vardır

Başarılı anne-çocuk ilişkisinin ardında bile, doğrudan ve dolaylı baba desteği görülür. Yapılan araştırmalar, annenin sağlıklı bir hamilelik dönemi geçirmesi, doğumun başarılı olması ve olumlu anne-çocuk ilişkisiyle, destekleyici baba modeli arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Anne, bebeğini doğurduktan birkaç gün sonra kendini biraz mutsuz hissedebilir. Bunda çevresi tarafından anneliğe yeterince hazırlanmamış olmasının da etkisi vardır. Yaşanan tüm bu bunalımlı duygulara "doğum sonrası bunalımı" adı verilir. Bunun nedeni, doğumdan sonra vücutta olagelen fiziksel ve kimyasal değişikliklerin, duygusal açıdan annenin direncini azaltması olabilir. Kadınların vücutlarındaki kimyasal dengenin daha az bozulduğu aylık periyodlarında bile kendi-kendilerini gergin hissettiklerini ve kolayca üzülebildiklerini düşünürsek, doğum sonrası yaşanan bu duygular hiç şaşırtıcı olmamalıdır. Anne doğum sonrasında, özellikle hastanede iken, kendini ihmal edilmiş gibi hisseder. Duygularını paylaşmak için kimsenin, özellikle eşinin ona ilgi göstermemesi de, üzüntüsünü artırabilir. Anneyi bu bunalımdan kurtaracak en yakın kişi eşidir. Onun zaman zaman geceleri çocuğun beslenmesine yardımcı olması, gündüzleri eşinin ev dışına çıkmasına ortam hazırlaması, doğum sonrası bunalımının azalmasına yardımcı olur. Babanın çocuğu sahiplenmesi, onun büyüme ve yetişmesinde eşit sorumluluğa sahip olduğunu, doğumdan başlayarak davranışlarıyla kanıtlaması, annenin ruhsal sıkıntılarını ortadan kaldıracak en önemli etkendir.

Gelişim süreci içinde, başarılı sosyal etkileşim, yeterli özgüven ve kendi kendini disipline etme gibi özelliklerin kazanılmasında, başarılı bir baba modeliyle kurulan özdeşimin önemi tartışılamaz. Bazı araştırmalar ise okul başarısının yüksek olması ile, olumlu baba-çocuk ilişkisi arasındaki paralelliği vurgulamaktadır. Ayrıca "cinsel kimliğin" kazanılmasında, özellikle erkek çocuklar için baba özel bir önem taşır. Baba modelinin yetersizliği, cinsel kimlik karmaşasına neden olabilir. Bu nedenle baba, çocuk büyütme görevini anneye bırakmak yerine sorumluluğunun bilincinde hareket ederek çocuğun ihtiyacı olan birlikteliğe ortam hazırlamalı, onunla ortak faaliyetlere girişerek, ortak ilgi alanları bularak (balık tutmak, müzeye, tiyatroya, kitapçı dükkânına, maça, konsere gitmek gibi) iletişimini güçlendirmelidir.

Vaka örneği (T. Gordon'dan):

Erkek, üç yaşında

Çocuk, işinden eve dönüp gazetesini okumaya çalışan babasını her gece devamlı rahatsız ediyordu. Babasının kucağına çıkıyor, gazeteyi buruşturuyor, ya elinden çekiyor, ya kendisiyle oynamasını istiyordu.

Baba çocuğa şunları söyledi: "Bir sorunumuz var. Sen, eve gelince seninle oynamamı istiyorsun: oysa ben işten sonra çok yorgun oluyorum ve bir süre gazete okuyarak dinlenme gereksinimi duyuyorum. Bu sorunu hem seni hem de beni mutlu edecek şekilde nasıl çözümleyeceğiz?" Çocuk hemen "Ben biliyorum, benimle oyna!" diye cevap verdi. Baba "Bu senin hoşuna gider, ama benim için iyi bir çözüm olmaz," dedi. Biraz aradan sonra da şu öneride bulundu: "Şöyle yapsak ne dersin? Sen beni gazeteyi okuyuncaya kadar rahat bırak, ondan sonra seninle oynayayım." Çocuk bu çözümü kabul etti. Birkaç gün sonra çocuk annesine: "Babamı rahatsız etme, şimdi onun dinlenme zamanı," diyordu.

Çocuğun baba ile de olumlu ilişkilere ihtiyacı vardır

Bunun yerine...

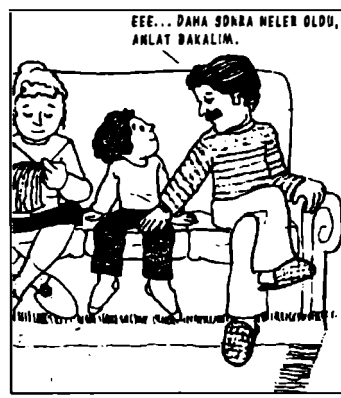




Çocuğun sağlıklı bir etkileşim ortamına ihtiyacı vardır

Bunun yerine...





Öneriler

1) Baba-çocuk ilişkisini pekiştirin. Çocuğun özgüvenli, uyumlu ve doyumlu bir birey olarak gelişimini sürdürmesinde, destekleyen ve faaliyetlerine katılan bir baba modeline ihtiyacı vardır.

2) Çocuğun uyarılması ancak zenginleştirilmiş bir çevre ile mümkündür. Zenginleştirilmiş çevre; yeni doğan için, beşiğine konan renkli ve sesli oyuncak ve kurulan yakın ilişkiyle; okulöncesi çocuğu için, çocuk tiyatrosu ve sinemasına götürmek, sorularını yanıtlamakla; okul çocuğu için, müze, konser gezileri ve birlikte yapılan deney ve sohbetlerle oluşturulabilir.

   Bütün bunları gerçekleştirmek için; öncelikle bu birlikteliği istemek ve bu etkinliklere zaman ayırmak gerekir. Çünkü bu ortak faaliyetlerden alınan keyif ya da duyulan sıkıntı anne ve babanın beden diliyle çocuğa yansır. Oysa burada önemli olan "birliktelikten" ve ortak yapılan etkinlikten duyulan hazzı yaşamak ve bunu çocuğa da yaşatmaktır.

3) Çocuk gerek kişiliğinin gelişmesi, gerekse cinsel kimliğinin oluşması için baba ile özdeşleşmeye ihtiyaç duyar. Bunun yetersizliği, kişiliği, cinsel kimliği ve sosyal gelişimi olumsuz etkiler.

4) Hamile annenin sağlığına ve beslenmesine nasıl önem veriliyorsa, sosyal ve duygusal yaşamının da zorlanma, kaygı ve sıkıntılardan uzak, dengeli bir ortamda olmasını sağlamak yakın çevresinin görevidir. Bu ortamı oluşturmada, babaya önemli bir rol düşmektedir.

Çalışan Anne Çocuğuna Ayırdığı Zamanı İyi Kullanabilmelidir

Çalışan annelerin en önemli sorunları şunlardır:

a) Annenin işten ve trafikten eve geç ulaşması nedeniyle yaşadığı gerginlik,

b) Yemeği hazırlama telaşından kaynaklanan panik.

c) Çocuğuna yeterli zaman ayıramamanın getirdiği suçluluk duygusu.

Bütün bunlar annenin "zamanı iyi yönetmesiyle" belirli bir düzene oturtulabilir. Zamanı kontrol altına alan anne, kendini de kontrol etmeyi başaran, hedeflerini ve önceliklerini iyi planlayan annedir. Bu durumda anne, "işe" ve "çocuğuna" ayırdığı zamanı verimli bir şekilde kullanabilme alışkanlığına sahip olacak, buna bağlı olarak da söz konusu "panik" ve "suçluluk duygusunu" yaşamayacaktır.

Diplomasının hakkını vermesi ve mesleki açıdan tatmin olması, çalışan annenin "ruh sağlığını" olumlu etkiler. Bu durum da davranışlarına yansır. Buna karşılık çalışmayan anne, mesleğini yapamamanın sıkıntısı ve rutin ev işleri nedeniyle, zaman zaman gerginliğini olumsuz davranış şeklinde çocuğuna yansıtabilir. Bu bağlamda, çalışan anne zamana hükmedebildiğinde, zamanı verimli bir şekilde kullanabildiğinde, çalışmayan anneye oranla çocuğuyla daha iyi iletişim kurma şansına sahiptir.

Öneriler

1) ***Çok zaman*** değil ***yoğun birliktelik***, nicelik değil, zamanın niteliği önemlidir. Bu nedenle anne iş sonrası var olan zamanını yoğun bir şekilde çocuğuyla birlikte geçirdiği taktirde çocuk yeterli doyumu sağlar.

2) En önemli tehlike, annenin suçluluk duygusu içinde çocuğa veremediği zamanı maddeyle kapatmaya çalışması, her akşam oyuncak veya çikolatayla gelmesidir. Bir başka tehlike de aynı suçluluk duygusu içinde çocuğu "aşırı şımartma", her istediğini yapmaya çalışmaktır. Burada çocuğun anneden istediği ne aşırı hoşgörü, ne şımartma, ne de oyuncaktır. Çocuk anne ile yüz yüze birlikteliği özlemiştir. Mutfağında yemeğini çocuğuyla birlikte yapan anne, bu beraberliği ona yaşatmış olur.

3) Çalışan anne çocuğuyla "ortak bir etkinlikte" bulunduğu, onunla birlikte oynadığı, onu sinemaya, tiyatroya, müzeye götürdüğü taktirde çocuğun ihtiyacı olan doyum sağlanmış olur.

4) 0-3 yaş arası çocuğun okulöncesi eğitim kurumuna verilmesi hem okulöncesi eğitim süresini uzatması, hem de "aile ortamında" özellikle anneye olan ihtiyaç nedeniyle sakıncalıdır. Bu sebeple anne, bu dönemi büyükanne kontrolünde bir bakıcının yardımıyla aşmalı ya da 0-3 yaş arasında mümkünse çalışmamalıdır. Çocuk 3 yaşına geldiğinde, anne ister çalışsın ister çalışmasın, gerekirse ilk sene yarım günden başlayarak, çocuk okulöncesi eğitim kurumuna gönderilmelidir.

Boşanmış Aile Ortamında Dikkat Edilmesi Gereken İlkeler

Bazı Batı ülkelerinde nüfusun 1/3'ü boşanmış ailelerden oluşurken, ülkemizde de boşanmaların giderek arttığı görülmektedir. Boşanma, aile içindeki tüm üyeleri farklı biçimde etkiler. Kuşkusuz bunların başında anne-baba ve çocuk gelir.

Boşanmış ailede çocuğun daha az örselenmesi, büyük ölçüde anne ve babanın karşılıklı tutum ve davranışlarına bağlıdır.

Boşanmış aile anne ve babayı nasıl etkiler?

Ayrılık sonrası döneminde kadın ve erkek bunalım sürecine girerler. Bu süreçte yaşanılanlar; gerçeği reddetme, kendini insanlardan ayırma, öfke, kaybedilenleri geri almak için pazarlık, depresyon ve en son olarak gerçekleri kabul edip uyum sağlamak gibi evreleri içerir. Ayrılık sonrasında taraflar tıpkı ergenlik dönemindekine benzer bir kimlik bulma sorunu ile karşı karşıya kalırlar. Ayrı yaşama geçildiğinde kaybedilen sadece bir eş değil, aynı zamanda bir yaşam biçimi ve kimliktir. Eşinden ayrılan birçok insan gelecekten ve yalnız kalmaktan korkmak, kim olduğunu ve ne olacağını bilememek gibi kaygılar yaşar. Başarısızlık duyguları, gelecekle ilgili beklentilerin gerçekleşemeyeceği inancı, mutlu beraberliklere imrenmeye, karamsarlığa ve benlik saygısının azalmasına yol açabilir.

Eşinden ayrılmış kimseler, kişisel, mesleki, cinsel ve sosyal alanda kendini yeniden tanımlama gereği duyacak ve eski evli kimliği ile yeni rolleri bütünleştirmeye çalışacaktır. Eski kimlik ve deneyimleri ile yeni amaçlarını bütünleyebilen insan yeni bir kimlik sentezine varacaktır. Kuşkusuz krizin yoğunluğu, bireylerin boşanmaya yüklediği anlama ve maddi kaynaklarına göre değişir.

Boşanmış aile çocuğu nasıl etkiler?

Çok nadir durumlarda çocuk, anne-baba arasındaki anlaşmazlığın dışında tutulur. Genellikle pasif ya da aktif olarak olaya katılır. Ortamın çocuğu etkilemesi çocuğun yaşına, kişilik özelliklerine, anne ve babanın karşılıklı tutumlarına büyük ölçüde bağlıdır. Çocuğun yaşının küçüklüğü ve ebeveynden birini düzensiz görmesi etkiyi fazlalaştırır. Kendini olayların içinde bulan çocuğa, zaman zaman "hakem olma", "karar verme", "taraf tutma" gibi sorumluluklar yüklenebilir. Bu arada çocuk, anne ve babanın yanında onları birbirlerine hoş gösterebilmek için yapay rollere girebilir. Başka bir deyişle gerçekten saparak onların istedikleri biçimde davranabilir. Örneğin, bir yandan annesine "bir dahaki görüşmesinde istemediği şeyleri asla yapmayacağını ve onu çok sevdiğini" söylerken, öte yandan, babasını üzmemek için, "annesini özlemediğini" söyleyebilir.

Bazı çocuklar anne ve babalarının ilişkilerinin aksamasından kendilerini sorumlu tutar. Bu suçluluk duygusu, beraberinde bazı patalojik tutumları da getirir. Sözgelimi çocuk, arkadaşlarına veya öğretmenine ailesinden bahsederken babasını hiç görmemesine karşın "birlikte yaşıyorlarmış gibi" anlatabilir, hiç görmediği babasından doğum günü armağanı aldığını söyleyebilir. Ya da "eve sık sık ismini açıklamadan telefon eden kişinin babası olduğunu" savunabilir. Bu arada kafasında soruna çözüm aramak üzere sürekli formüller geliştirir. "Babaannem ölürse babamı yönlendirecek kimse kalmayacağı için babam

anneme dönebilir." "Mahkemede nasıl tanıklık edersem kardeşimle birlikte velayetimiz anneme verilebilir acaba?" gibi, yaşının üzerinde zorlamalarla başbaşa kalır.

Kısaca boşanmış ailede çocuk, hayat düzeninin bozulması, ebeveynden birinin evden uzaklaşması, yakın geleceğin bilinmemesi gibi nedenlerle sıkıntı yaşar. Okulda başarısızlık, terk edilme kaygısı, değersizlik duygusu, şiddetli hassasiyet, aşırı olgunluk belirtileri, dengesizlik, birlikte olduğu ebeveyni suçlama ve ona karşı saldırganlık, az soru sorma ve az oyun oynama, bu sıkıntının yansıtılan belirtileri arasındadır. Bununla birlikte boşanmış ailede çocuk, yaş düzeyine, gelişim özelliğine, anne ve babanın kendisine ayırdığı zaman ve ilgiye koşut olarak farklı şekilde etkilenir.

Aşağıdaki mektuplar boşanmış aile ortamına uyum sağlamaya çalışan 8 yaşındaki bir çocuğa aittir. Çocuk mektuplarında suçlu bulduğu babasına yönelik duygularıyla, içinde bulunduğu ortama ait sıkıntılarını ifade etmeye çalışmaktadır:

1. Mektup

..... bey.

Baba lütfen artık normal babalar gibi ol.

Bir ailem olsun istiyorum.

Annemle seni bir arada görmek istiyorum ama sen o kızı tercih ettin benle annemi değil ayrıca bende dahil olmak üzere hepimize yalan söyledin hâlâ söylüyorsun ama biz kanmıyoruz herkezi kandırabilirsin ama beni asla kandıramiçaksın bunu o küçüçük akılsız beynine sok geri zekalı babacığım.

..... bey bundan sonra sana öyle diycem.

..... bey belki de o paraları o iğrenç kızla yeni evinizde harcarsınız.

Ayrıca senin yaptığın odaya da eve de giremem.

2. Mektup

Baba
Baba
Babaaaaa

Baba o iğrenç kızla beraber olduğunu biliyorum. Lütfen sana bir zaman veriyorum. Beş gün. Annemle seni bir arada görmek istiyorum. Bu beş gün içinde. Annem o kızdan güzel ve akıllı. Sen de annemi sevdiğini söylemiştin. Benimle de ilgilenmiyorsun. Annem hastayken beni okula bile götürmedin.

Kumar oynamak çok kötü bir şeydir.

3. Mektup

.....bey,
.....bey,

Her şeyi bana annemin öğrettiğini sanıyorsun ama ben her şeyi düşünebiliyorum ve anlıyabiliyorum. O iğrenç kadınla olduğun sürece seni affetmiycem.

Annemi sevdiğini söylüyordun. Beni de annemide sevmediğin anlaşıldı. Bizi rahat bırak kendi rahatına bak manyak ....bey. Bazen ölmeyi düşünüyorum. Çünki benim için ve annem için bir yaşam bırakmadın sen. Annem çok üzülüyor ve ben onun her zaman yanında olacağım. Benim için her şeyi yapar annem. Şimdi çok hasta. Sürekli kusuyor ve ağlıyor.....bey.

Yukarıdaki satırlardan da anlaşıldığı gibi, boşanma ortamı çocuğu çeşitli kaygılara ve güvensizliğe iter. Özellikle ilk günlerde yaşanan bu panik ortamında çocuğun sorunlarla başa çıkabilmesi, onun kişilik özelliklerine, yaşına ve kendisine sunulan ortama büyük ölçüde bağlıdır.

Öneriler

1) Her iki taraf yaşam boyu çocuğun anne ve babası olacağının bilincinde, uygarca ilişkilerini sürdürebilmelidir. Bu amaçla;
   a) Kendi haklılığı, diğer ebeveynin haksızlığı ya da kendi iyiliği diğer ebeveyninin kötülüğü şeklinde çocuğun beynini yıkamaya kalkışılmamalıdır.
   b) Bu gergin ortamdan her iki tarafın ailesi uzak tutulmalı, çocuğun anne yanındayken olabildiğince ev dışı "anne-çocuk" beraberliğini, baba yanındayken de "baba-çocuk" beraberliğini yaşamasına ortam hazırlanmalıdır.
   c) Polis, icra memuru, avukat gibi kişileri devreye sokacak tutumlardan kaçınarak, anne ve baba çocuğun her iki ebeveyni de görmesi için fırsat hazırlamalıdır.
2) Çocuk, anne ve babasını ***düzenli aralıklarda*** ama ***sürekli*** görebileceğinden emin olabilmelidir. Bu arada diğer ebeveyni cezalandırmak üzere herhangi bir görüşme günü, hastalık dışında, ertelenmemelidir. Başka bir deyişle, öc almak düşüncesiyle çocuğu diğer ebeveynden yoksun bırakmamalıdır.
3) Ayrılığı izleyen birinci yılın "duygusal şok" yılı olması nedeniyle bu dönemde çocuğun stresleriyle başa çıkmasında ona yardımcı olunmalı, onu zorlayacak ek yükten kaçınılmalıdır. Bu amaçla, ayrılığın ardından yasal olsun ya da olmasın, çocuğun yaşamına başka bir kadın veya erkek ortak edilmemelidir. Baba veya anne ikinci evliliğini bu kritik yılın ardından gerçekleştirmelidir. Ev dışı sinema, tiyatro, müze, piknik gezileri, sadece ebeveynle çocuk arasında gerçekleştirilmelidir.
4) Boşanma; bazı arkadaşlarıyla çocuğun daha az anlaştığı örneğinden hareketle, basit bir dille, her iki ebeveyn tarafından çocuğa anlatılmalı, ayrı mekânlarda sürekli ve devamlı olarak diğer ebeveyni görebileceği güvencesi vurgulanmalı-

dır. Buna ek olarak, boşanma olayında çocuğun suçu olmadığı, bunun anne-baba arasındaki ilişki sorunundan kaynaklandığı söylenmelidir.

5) Çocuk, her iki evde de dengeli ve eşit yaklaşım tarzıyla karşı karşıya bırakılmalıdır. Taraflardan biri, az görme gerekçesiyle abartılı bir tutum içinde, çocuğun her isteğine boyun eğen kişi konumuna gelmemelidir.

Eksik Ailede Çocuğa Uygun Bir Model Gerekir

Eksik aile; özellikle anne veya babanın ölümü nedeniyle çocuğun örnek modelden yoksun büyüdüğü ailedir. Böyle bir ortamda, ölen ebeveynin yerini dolduracak ve çocuğa "özdeşim modeli" görevini yapacak bir yetişkini sunmak gerekir. Bu yetişkin hala, amca, dayı veya teyze olabilir.

Eksik aile ortamının yaşa ve kişilik özelliklerine göre çocuk ve genci farklı etkilediği görülür:

Annesinin ölümünü kabullenemeyen 8 yaşındaki bir erkek çocuğu, annesinin şeker sevmesi sebebiyle her ikramda bir tane de annesi için şeker almaktadır.

Üniversiteye hazırlanan bir genç kız, orta 3'te babasını yitirdiğini, o tarihe kadar iftihara geçen bir öğrenciyken babasının ölümünden sonra çalışamadığını söylemekte ve eklemektedir: "Babam olmadan hiçbir şey olmuyor. Ne çalışabiliyorum, ne yaşayabiliyorum." Aradan 5 yıllık bir süre geçmesine rağmen genç, en son babasıyla sinemaya gitmiş olması nedeniyle, sinemaya da gitmeyi reddetmektedir.

Öneriler

1) Anne veya babanın ölümü halinde, iletişim kurulabilecek yaştan itibaren "gerçek" çocuğa anlatılmalı, çocuk ölüm haberini dolaylı olarak başka kaynaklardan öğrenmemelidir.
2) Ölüm çocuğa kademeli olarak iki aşamada anlatılabilir. Sözgelimi 1. gün sağ olan ebeveyn sakin bir ortamda: "Annen (baban) geçirmekte olduğu hastalık nedeniyle bitkisel hayata yani komaya girdi. Yani artık seni göremeyecek, duyamayacak. Bu durumda gelebilecek bir başka haber seni üzmemeli," şeklinde çocuğu hazırlayabilir.
   2. gün yine aynı ebeveyn, başka kimsenin olmadığı bir ortamda: "Biraz önce haber geldi anneni (babanı) kaybettik. Bütün canlılar doğar, büyür, ardından da ölür. Bak ilkbaharda ağaçlar yaprak ve çiçek açıyor. Ardından yeşil yapraklar sararıp düşüyor. Bir süre sonra da ağaçlar yaşlanıp ölüyor. Tıpkı bunun gibi insanların da ölmesi doğal bir olay," diyerek açıklamada bulunabilir.
3) Anne ya da babanın ölümünün ardından kaybedilen ebeveyne ait fotoğraflar yerlerinde korunmalıdır. Çocuğun mezar ziyareti (8-9 yaşlarından itibaren) sık olmamak kaydıyla engellenmemelidir.
4) Rahatlatmak ve stresle başa çıkmasını sağlamak amacıyla; çocuğun, kız çocuksa büyük boyda bebek oyuncakla, erkek çocuksa peluş, hayvan oyuncaklarla bütünleşmesi, eve kedi, köpek gibi bir hayvan alarak çocuğun onlarla beden temasının sağlanması önerilebilir.
5) Çocuk, özellikle ölümün ardından akranlarının da bulunduğu farklı ortamlarda rahatlatılmalı, hareketli oyunlar veya spor yoluyla bedenen yorulmalıdır. Bir süre için çocuk seyahate götürülerek farklı bir çevrede tutulabilir.

DİSİPLİN

"İnsanın eğitimini insana yaraşır hale getiriniz."

Rousseau



Disiplin Nedir?

Disiplin; çocuk eğitiminin parçasıdır. İsmi ne olursa olsun, disiplinin önde gelen ilgi alanı, davranışı etkili bir şekilde ele almaktır. Disiplin bu nedenle çocuğun gelişiminde önemli rol oynar.

Disiplinin üç temel amacı vardır. Bunlar;

1. Sevgi ve güven ilişkisini geliştirmek,
2. Benlik değerinin temelini atmak,
3. Başkalarını anlayarak ve onların kişiliklerine saygı göstererek model görevini gerçekleştirmek olarak sınırlanabilir.

Disiplin; aile içindeki denge ve düzenin oluşturulmasında büyük önem taşır. Ancak disiplin çoğunlukla "cezalandırma" ile eşanlamda değerlendirilir. Her ne kadar kelime anlamıyla "katılık" ve "kuralcılık" gibi kavramları çağrıştırıyorsa da gerçek anlamda disiplin, çocuğun topluma uyumu üzerine yoğunlaşmakta, ***davranışı yönlendirme***'yi amaçlamaktadır.

Disiplin, çocuğa istenilen davranış ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır. Bu da dıştan gelen bir zorlamayla olmaz. Önemli olan, içselleşmiş bir sorumluluk duygusunun oluşturulmasıdır.

Disiplin, bir anlamda, çocuğun sahip olduğu sorumluluklarıyla yaşantısındaki hareketlerinin, doğal ve sosyal sonuçlarını kabul etmesidir.

Gelişim süreci içinde çocuk, zihinsel gelişimi için ilgileneceği bir faaliyet arar. Sıkıldığında yaptığı bazı davranışlar, yaramazlık ve zarar verici davranış olarak isimlendirilir. Oysa çocuk, hiçbir şey yaşamamaktansa zaman zaman kötü şeyler yaşamayı yeğler, başka bir deyişle ona göre herhangi bir uyarım veya heyecan, canını acıtacak türde de olsa hiç yoktan iyidir.

Disiplin konusu tartışılırken, çocuğun gelişimine bağlı olan sınırlılıkları dikkate alınmalıdır. Özellikle erken çocukluk yıllarında, çocuğun ihtiyacını belirlemek ve davranışın ardındaki nedeni bularak davranışın değişimini sağlamak anne ve babayı olduğu kadar çocuğu da tatmin eder.

Benlik kontrolü ve anne-babanın isteklerine cevap verebilme yeteneği zaman içinde gelişir. Anne-baba, uygun davranışı sergilemesi için çocuğa olumlu model oluşturarak, sınırlarını belirleyerek, açıklama yaparak yardımcı olabilir. İstenmeyen davranış karşısında hoşnutsuzluğun belirtilmesi, çok zorunlu hallerde cezaya başvurulması beklenir.

İstenen davranışı yaptığında ise olumlu yüz ifadesi ve övücü sözlerle değerlendirilmesi, çocuğun davranışının şekillendirilmesinde etkili olabilir.

Disiplin, ***tutarlılık*** ve ***esneklik*** gibi bazı ikilemleri içerir. Bir yandan çocuğa kuralların tutarlı bir şekilde verilmesi gerekir. Öte yandan katı bir şekilde uygulanan kararlar hoşnutsuzluğun oluşumuna neden olabilir. Çocuklar bazen ebeveynin ***esnek davranmasını*** bekler. Örneğin okulöncesi çocuğu kazağını asmayı unutabilir, ya da ilkokul birinci sınıf çocuğu sevmediği şapkasını giymek istemeyebilir. Böyle durumlarda erişkinin es-

nek olmaya ihtiyacı vardır. Esneklik ve hoşgörü, "kabul" ve "sevgi" kavramlarını da beraberinde çağrıştırır. "Sevgi"yi "güven duygusu" izler. Sevgi ve güvene bağlı "kabul edilme arzusu" ve güçlü bir olumlu ilişki, çocuğun davranışlarını yönlendirmede büyük bir öneme sahiptir.

Sevilen, güvenli çocuğun ebeveyni ve öğretmeni başkalarına saygılı davranmayı çocuğa yaşatmaktadır. Böylelikle çocuk başkalarına kırıcı ve saldırgan davranışlarının neden durdurulması gerektiğinin mantığını anlamış olur. Çocuk, güçlü olumlu duyguları genelleştirir ve çevresindeki insanlara yansıtır. Sevgi ve saygı davranışı ebeveynden taklit yoluyla model alınarak öğrenilir.

Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Böylelikle sevgi ve saygı, erken gelişim yılları boyunca disiplinin temelini oluşturur.

Buna karşılık dayakla ve zor kullanarak davranışı yönlendirmeyi amaçlayan anne baba;

a. Çocuğun kendilerine karşı korku, öfke ve kızgınlık içinde olmasına sebep olur.
b. Çocuğa saldırgan olmayı ve sorunlarını şiddet yoluyla çözmeyi öğretir.
c. Zayıf vicdan ve ahlak gelişimine yol açar.

Cezalandırma Yerine Başka Seçenekler

Disiplin, "davranışı yönlendirme" olduğuna göre, istenen davranışı yapması yönünde çocuğa ceza yerine diğer seçenekler sunulmalıdır. Şunu unutmamak gerekir; çocukların gelişim kapasitelerinin sınırlı oluşu, benlik kontrolünün gelişimini etkilemektedir. Bu nedenle erişkinin koyduğu kurallar "açık", "basit" ve "yapılabilir" türde olmalıdır. Erişkin, çocuğu yönlendirirken ***tutarlı*** olmalı ve bazı davranış girişimlerinin süreklilik kazanabilmesi için övgüden yararlanmalıdır.

Davranışı yönlendirirken yapılan ilk hata yanlış davranışı görmezlikten gelme, ikinci hata ise ilk çare olarak cezaya başvurmaktır.

Eğer çocuk yanlış bir davranış (kabul edilemeyecek bir davranış) sergiliyorsa bunun geçerli bir nedeni vardır. Derdini anlatacak yaşta olmayan çocuklarla ilgilenirken, öncelikle sizin, bu nedeni tahminler yürüterek keşfetmeniz gerekir.

Yaramazlığın temelinde "girişkenlik çabası" yatmaktadır. Ancak bu çabanın anlaşılmaması, çocukta suçluluk duygusunun oluşumuna yol açar.

Ağlayan bir bebek gibi, yaramazlık yapan çocuk da, bir ihtiyacı dile getirmek için, anne ve babasının dikkatini çekmek üzere bu davranışı gerçekleştirmektedir. Özellikle iletişim kurulduktan, istenen ve istenmeyen davranışlardan haberdar olduk-

tan sonra çocuk istenmeyen davranışta ısrar ediyorsa; bu ısrarında ebeveyne yönelik bir mesaj ve amaç bulunmaktadır. Çocuk ebeveyni, mutlu etmeyeceğini bildiği bu davranışıyla uyarmakta, onun dikkatini çekmekte ya da onu cezalandırmaktadır. Özellikle istenmeyen bir davranışı bile bile tekrar etmek, pasif-agresif davranış olarak tanımlanan cezalandırma ile eşanlamdadır. Örneğin okul başarısı konusunda aşırı duyarlı olan bir anneye, başarısız yazılı kâğıdını sevinçle göstermek gibi.

Kabul edilemez bir davranışla karşılaştığınızda onun yerine kabul edilebilen bir davranışı koymaya çalışın. Örneğin; kırılma tehlikesi olan cam sürahiyle oynayan çocuğa kızmak ya da yasaklamak yerine, aynı büyüklükteki plastik sürahi ile oynamasına izin vermek. Annenin yeni naylon çorabını denemek isteyen çocuğa, eski çorabıyla oynama fırsatı vermek gibi.

Arka sayfadaki örnekler, cezalandırma yerine geçebilecek bazı seçenekleri içermektedir.

Cezalandırma yerine başka seçenekler

Bunun yerine...



Yardımcı olabileceği bir yol gösterin



Bunun yerine...



Davranışını şiddetle kınadığınızı belirtin



- Çocuğun davranışını kınarken, onun karakterine ilişkin sert, kırıcı bir yorumda bulunmayın.

Cezalandırma yerine başka seçenekler

Bunun yerine...



Ona seçme şansı tanıyın



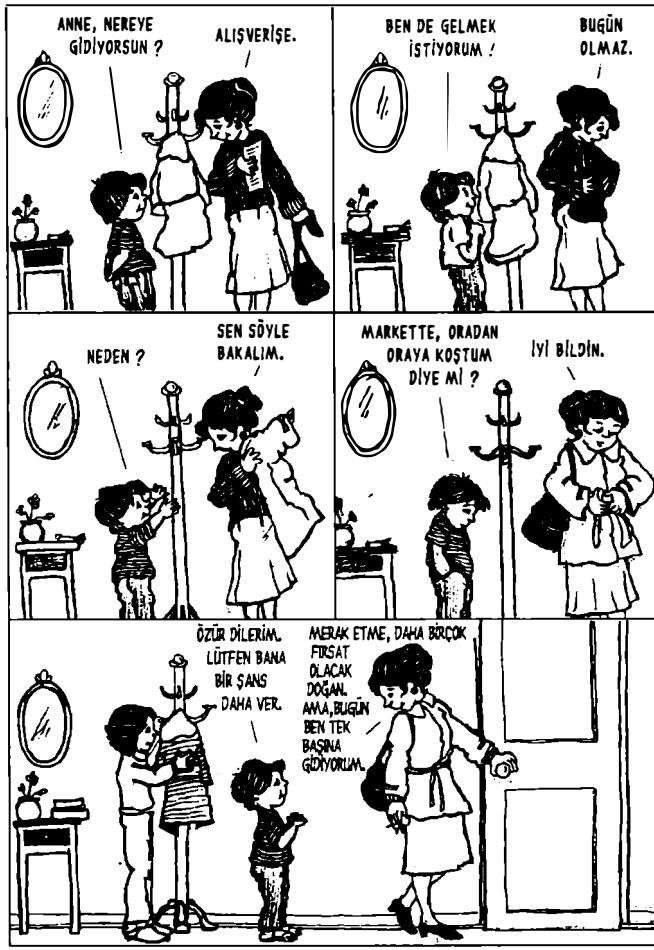
Bunun yerine...



Harekete geçin



Cezalandırma yerine başka seçenekler



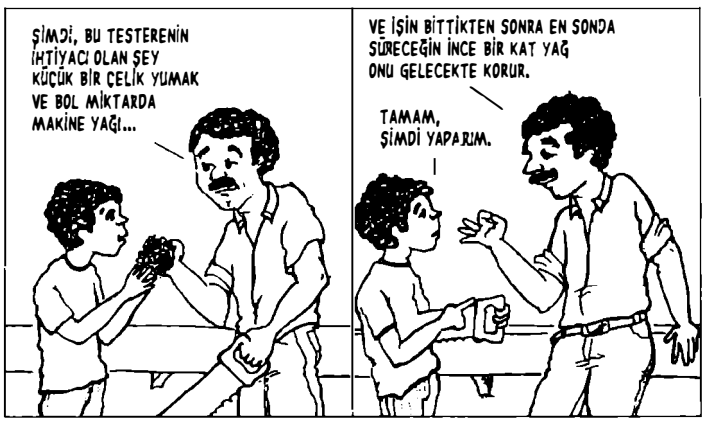
- Fakat, farzedin, çocuk o kadar kötü hareket ediyor ki anne marketten ayrılmak zorunda kalıyor. O zaman ne olacak? Ertesi gün, anne, çocuğu azarlamadan veya ona herhangi bir ahlak dersi vermeden, kendi yaramazlığının sonuçlarına katlanmasını sağlayabilir.

Cezalandırma yerine başka seçenekler

Duygularınızı dile getirin. *Beklentilerinizi dile getirin.*



Çocuğa hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin.



- Birçok çocuk için, bu tür yaklaşımlar, onu daha çok sorumluluk sahibi olmaya özendirmek için yeterli olacaktır.

Cezalandırma yerine başka seçenekler

Fakat farzedin ki, çocuk ödünç aldıktan sonra unutmaya devam ediyor. Ona seçme şansı tanıyın...



... ve hâlâ devam ederse... harekete geçin.



Görmek İstediğiniz Davranışı Sergileyin

Çocuklar anne ve babalarının tüm davranışlarını karbon kâğıdı gibi aynen kopya ederler. Korku ve kaygılarını da, coşku ve olumlu huylarını da.

Öğüt vermek yerine davranışlarınızla örnek olun. Çocuklar modelden taklit yoluyla öğenirler. Onlar için "eylem", "söz"den çok daha etkilidir. ***Çocuk duyduğunu değil, gördüğünü öğrenir ve uygular.*** Annesinin baskılı yemek yedirmesini bebeklerine yemek yedirirken uygular. Anne-baba arasında öğrendiği şiddeti, oyunlarında arkadaşlarına uygular. Bu nedenle aile içindeki şiddet, çocuk üzerinde medyadaki şiddetten çok daha etkilidir.

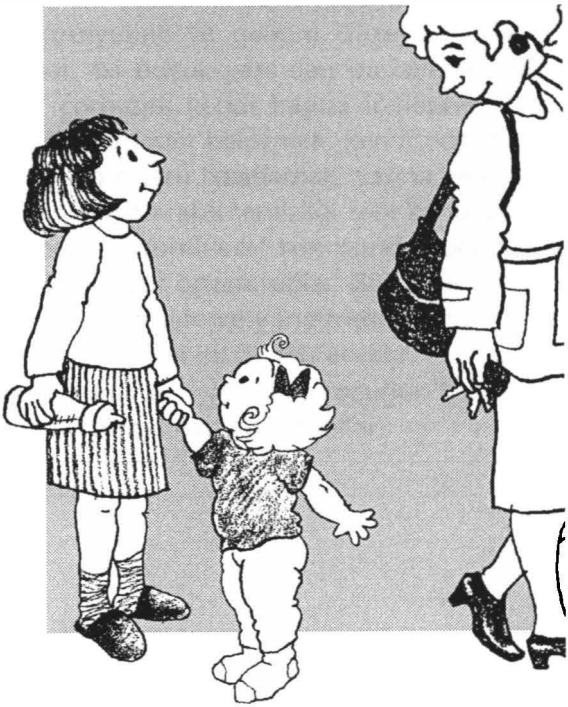
Görmek istediğiniz davranışı sergileyin



Öneriler

1) Anne ve baba olarak çocuğa "tutarlı" ve "kararlı" davranın. Kuralların ne olduğunu kesin ve net bir şekilde aktarın. Gerektiğinde esnek davranın.
2) Çocuğa soyut bilgi aktarımından (ahlak dersi vermekten, azarlamaktan) kaçının. Bunun yerine onu olayların içine katarak somut bir şekilde yaşamasına fırsat verin.
3) Davranışlarının, yaramazlığının sonuçlarına katlanmasını sağlayın. Masaya çay dökmüşse bırakın kendi temizlesin. Arkadaşının kalemini kırmışsa bırakın kendi harçlığından yenisini alsın.
4) Çocuğun olumsuz davranışları karşısında duygularınızı ifade edin. Beklentilerinizi dile getirin.
5) Ona seçme şansı tanıyın ve hatalarını nasıl telafi edeceğini gösterin. Sorunu çözmesine yardımcı olun.
6) Bütün bunları yaparken adil ve objektif olmaya özen gösterin. Örneğin küçük çocuğu kollamak uğruna büyük çocuğa haksızlık etmeyin. Gerektiğinde ikisini de ayrı odalara göndererek ayırma yöntemiyle ayrım yapmadığınızı kanıtlayın.
7) Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk, başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Bu nedenle disiplini sevgi temeli üzerine inşa edin.

SORUMLULUK



Sorumluluk Duygusu Nasıl Kazandırılır?

Sorumluluk erken çocukluk dönemlerinden başlayarak çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermekle başlar. İki buçuk yaşından başlayarak döke saça da olsa çocuğun çorbasını kendi başına içmesine fırsat vermek, oyuncaklarını toplamasını beklemek, kendi odasında kendi yatağında yatmasına ortam hazırlamak, yaşına ve cinsiyetine göre sofra hazırlığı veya araba temizliği gibi konularda onun yardımını beklemek, "sorumluluk" konusunda çocuğu cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Böyle bir ortam çocuğun kendi kendisine yetmesine ve yönetmesine fırsat vereceğinden onun kendine olan güvenini de artıracaktır.

Tam tersine koruyucu yaklaşım; çocuğun kendi kendine yeten, bağımsız bir birey olmasını engeller.

Vaka örneği:

Erkek
17 yaşında, Lise öğrencisi

Ailenin tek çocuğu. Baba, baskılı bir ailede yetişmiş. Anne-baba ilişkileri sık tartışmalı, aile ortamı sağlıksız. Çocuk merkezli aile; aşırı şımartılmış bir çocuk. Okulda uyumsuz ve başarısız.

Genç; "En büyük dileğinin arabayla sürat yaparken ölmek" olduğunu söylüyor ve ekliyor:
"Babam beni hâlâ kendi eliyle besliyor. Adam zevk alıyor ne yapabilirim ki. Gece tuvalete kaldırıyor. Ben çişimin gelip gelmediğini bilmiyorum sanki. Erkekler bu yüzden prostat oluyor, diyor."
"Okuldan nefret ediyorum. Sabahları lanet olsun diyerek evden çıkıyorum. 1-2 derse giriyoruz. Sonra derste uyuyorum. Okulda her şeyde önce ben suçlanıyorum. Suçsuz yere iki kere tekme tokat yedim herkesin içinde."
"Sinirlendiğim zaman oynatacak gibi oluyorum. Bir yerimi acıtıyorum. Onun acısıyla kendimi durduruyorum. Bir duvara yumruk atarım. Camı indiririm aşağıya. Kendimi kestiğim bile oluyor."
"Okumam gerekiyorsa ev tutayım annemlerden ayrılayım başka kente gideyim. O zaman kendimi büyük bir şey başarmış hissedeceğim."

Bir başka örnek vakada Lise 1'den 2'ye ikmalle geçen bir genç şöyle diyordu:

"Dört dersten ikmalim vardı. Annem dört hoca tuttu ve beni geçirtti. Keşke bunu yapmasaydı da kalsaydım. O zaman ben kalmış olurdum. Bu başarı benim değil, onun başarısı."

Bu örneklerden de anlaşıldığı gibi çocuk veya genci korumak, onu kanatlarının altında büyütmek, kendi başına sorunuyla başbaşa bırakmamak onun gelişimini engeller. Ona yarar yerine zarar verir. Benlik saygısının tohumları, sorumluluk verilirse gelişir.

Aile içindeki etkileşim çocuğu ya "ben değerliyim" ya da "ben değersizim" duygusuna götürür.*

Yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun çocuğa "önemli olduğunu hissettirmek", onun gerek kişilik gelişimi, gerekse insan insana ilişkileri açısından etkilidir.

Çocuğun kendisini "ben değerliyim" diye algılayabilmesi ve "önemli olduğunu hissedebilmesi" için, öncelikle yakın çevresinden sosyal kabul görmesine ihtiyaç vardır. Bu ortamın oluşturulması için de çocuğa "uygulama" olanağı vermek gerekir. Dilediği gibi giyinen, giysisini seçen, dilediği resimleri yapan, yemeğini baskısız bir şekilde yiyen, hareketlerine katı sınırlar getirilmeyen, kişiliğine saygı gösterildiğini gören ve kendini özgürce ifade edebilen çocuk "ben değerliyim" diye düşünür. Çocuğun önemli ve değerli olduğunu hissetmesi onu yeni atılımlara ve başarılara götürür.

(*) Cüceloğlu, Doğan. *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995

Çocuğun kendi kendine yeten bir birey olmasını istiyorsanız, görev ve sorumluluklarıyla onu başbaşa bırakın

Çocukla aynı masayı paylaşmak yerine...



Desteklediğinizi ve gerektiğinde yardıma hazır olduğunuzu belirtin.



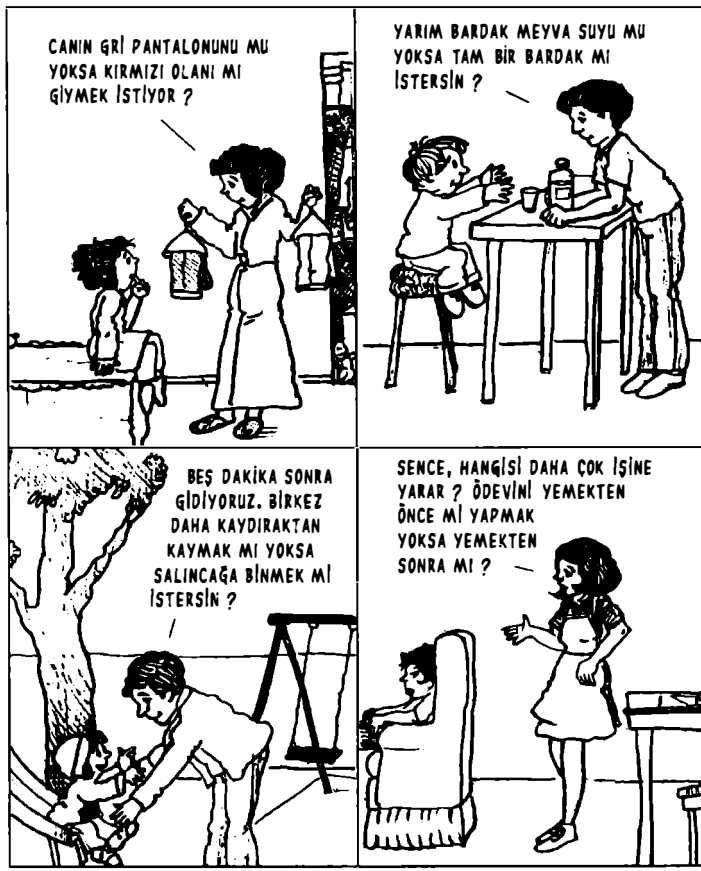
Çocuğa, yaşına uygun sorumluluklar verin



Çocuğa, yaşına uygun sorumluluklar verin



Çocukların seçim yapmalarına izin verin



- Bunların hepsi, karar vermede, çocuğa, elverişli bir pratik ortamı sağlayan seçeneklerdir. Ancak seçenekleri sınırlı tutmak ebeveynin elindedir. Örneğin kışlıkları kaldırıp sadece yazlıklar arasında çocuğun seçim yapmasını sağlamak gibi.

Öneriler

1) Çocuğa kendine yetmeyi ve kendi kendini yönetmeyi öğretin. Öyle bir özgür ortam hazırlayın ki, ayakları üzerinde durmayı, kendi kanatlarıyla uçmayı öğrenebilsin.
2) Çocuğa yaşına ve gelişim düzeyine uygun görev ve sorumluluklar verin. Başarması için onu destekleyin.
3) Çocuğun seçim yapmasına izin verin.
4) Bu konularda, çocuğun gösterdiği çabaya saygı duyun.
5) Onu görev ve sorumluluğuyla başbaşa bırakın.
6) Onun adına düşünmek yerine, kendi başına düşünmesini sağlayın. Sorununu çözmek yerine, kendi sorununu çözmesine fırsat vermeniz, çocuğunuzun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.

GÜVEN



Güven Duygusunun Temeli Yaşamın İlk Günlerinden Başlayarak Atılır

Anne-çocuk arasındaki ilişki, çocuğun hem çevresini, hem kendi benliğini algılamasında ve değerlendirmesinde en önemli etkendir. İhtiyaçlarının uygun biçimde karşılanması sonucu çocuk, kendi benliğini değerli bir varlık olarak algılar. Çevresini de değer veren, güvenilir bir çevre olarak değerlendirir. Böylelikle ***güven duygusu***'nun temeli atılmış olur. Çocuk zaman içinde bene-dönük (egosantrik) bir durumdan topluma-dönük (sosyosantrik) bir duruma hızla ilerlemektedir. Kazandığı *güven ve özerklik duyguları* oranında yavaş yavaş çevresini keşfetmekte ve çevre üzerinde bir denetim gücü kazanmaktadır. Bu amaçla çevredeki her şeye karşı derin bir soruşturma ve *öğrenme* eğilimi gösterir.

Bu açıdan bakıldığında ***güven*** ve ona bağlı öğrenme eğilimi, bebeğin sevgi ve ilgi başta olmak üzere tüm temel ihtiyaçlarının annesi tarafından zamanında karşılanmasıyla doğrudan ilişkilidir.

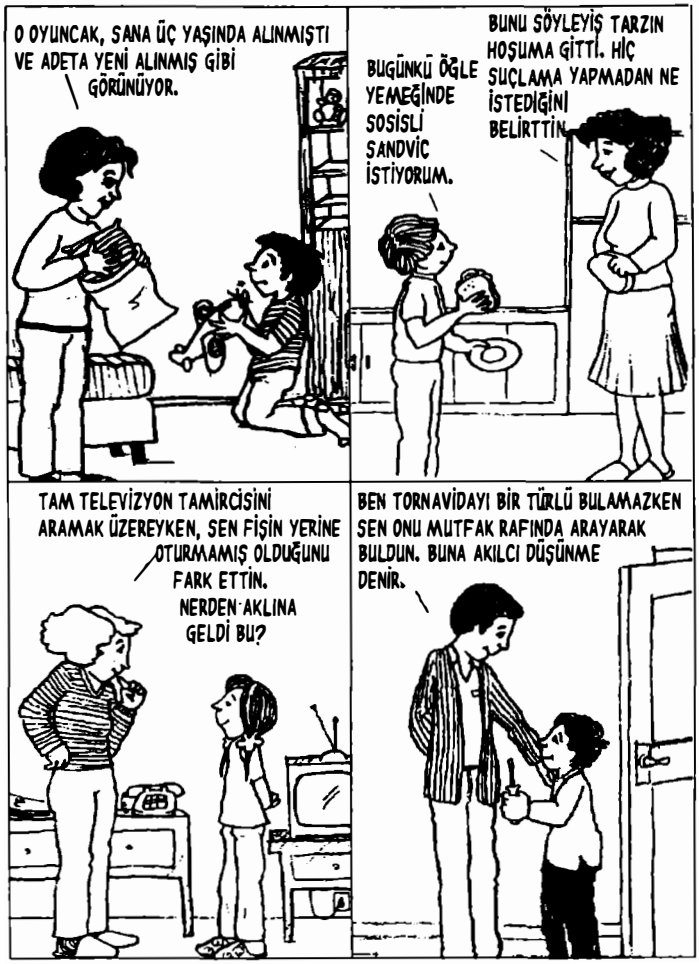
Güven duygusu, özgür ve demokratik aile ortamlarında, olayların nedenlerini açıklayan anne ve baba yaklaşımıyla gelişebilir. Baskıcı ortamda, uyguladıkları kuralların nedenlerini çocuklarına açıklama gereği duymayan ailelerde, yeterince gelişmez.

Haklı Başarılarından Dolayı Çocuğu Takdir Edin

Özellikle ailesiyle arasında sorun olmadığı zaman, haklı başarıları nedeniyle yapılan övgü, anne-baba ile çocuk arasındaki iletişimi olumlu etkiler ve çocuğun özgüvenini pekiştirir. Örneğin küplerden yaptığı bir kule ya da başarılı yüzmesi nedeniyle ebeveyninden "olumlu geri bildirim" alan çocuk, çabasını artırarak sürdürür. Çünkü "başarılmış eylem" bireyi yeni başarılar için motive eder.

Tersine ebeveyninden olumsuz eleştiri alan çocuk, yeni bir deneme şevkini kendinde bulamayacağı için faaliyetini durdurabilir.

Yeri geldiğinde övgüde bulunmaktan çekinmeyin



Haklı başarılarından dolayı çocuğu takdir edin

Değerlendirme yapmak yerine...



Gördüklerinizi ve hissettiklerinizi anlatın



Değerlendirme yerine, gördüğünüzü ya da hissettiğinizi anlatın





Değerlendirme yerine, gördüğünüzü ya da hissettiğinizi anlatın



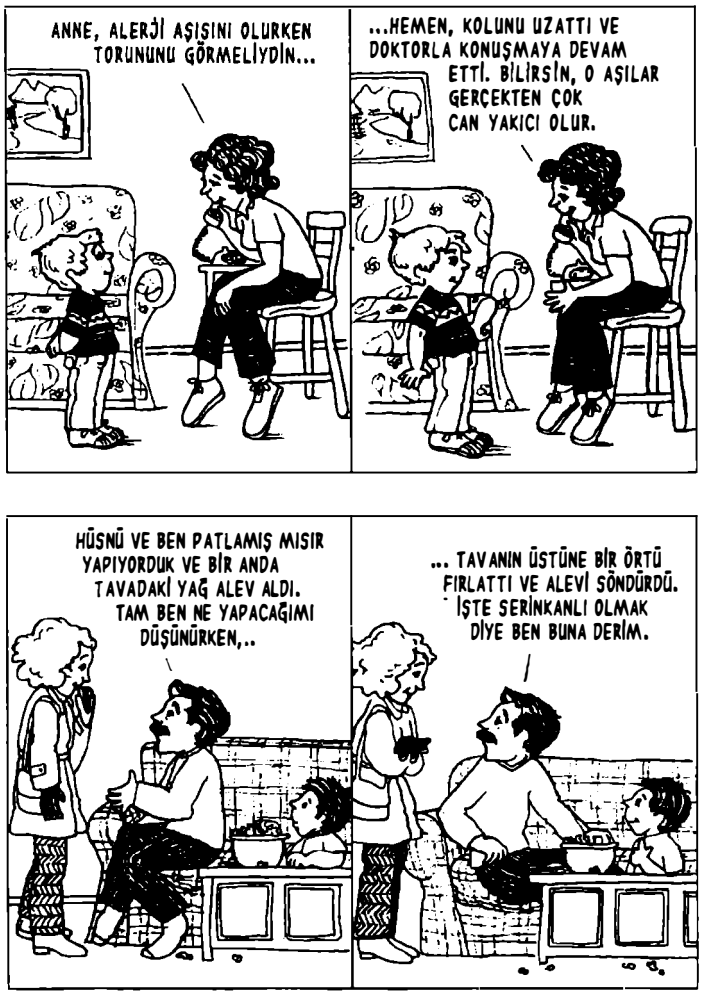


Kendi pratiğiniz için, bu sayfadaki çizimlerde boş bırakılmış olan yerlere uygun sözcükleri bularak, cümleleri tamamlayın.





Çocuklar hakkındaki olumlu düşüncelerinizi dile getirirken, onların da kulak misafiri olmalarını sağlayın



Çocuğun gösterdiği çabaya saygı duyun

Bunun yerine... *Saygı duyun.*



Bunun yerine... *Saygı duyun.*



Bunun yerine... *Saygı duyun.*



- Çocuğun gösterdiği çabaya saygı gösterildiği zaman, bir işi kendi kendine başarabilmek için cesaretlenir.

Mükemmeliyetçi Anne-Baba, Çocuğu Mutsuz ve Umutsuz Yapar

Mükemmeliyetçi anne ve baba çocuğun kapasitesini dikkate almadan yüksek bir beklenti içine girer. Kendi yetenek ve başarılarıyla, anne ve babasının beklentileri arasında fark olduğunu gören çocuk kendisinin değersiz ve önemsiz olduğunu düşünür. Çünkü hiçbir zaman anne-babanın hedeflediği başarıyı elde edemez. Bu başarısızlık onu hayal kırıklığına uğratır, başarısızlığı pekiştirir.

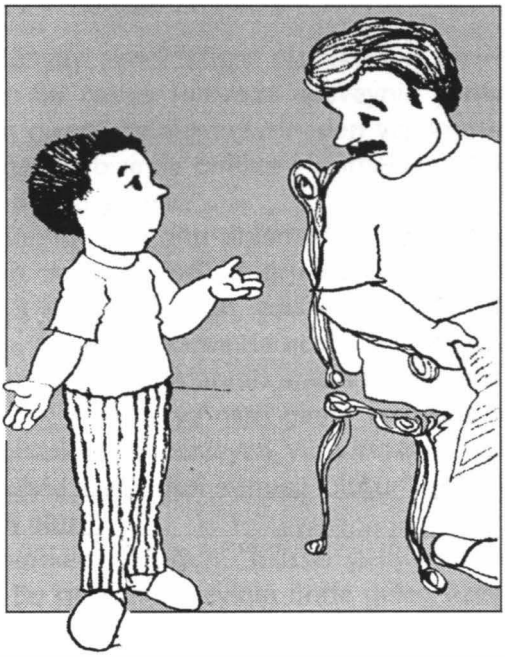
Bu nedenle sağlıklı ailede çocuktan beklenen, olağanüstü bir başarı değil kapasitesine uygun, gerçekçi bir başarıdır. Çünkü sağlıklı ailede "olması gereken" doğrultusunda zorlamak yerine, "olan"ı geliştirmek, "gizil güçleri" su yüzüne çıkarmak hedeflenmektedir. Burada önemli olan çocuğun kapasitesiyle anne-baba beklentisi arasındaki dengenin sağlanmasıdır.*

(*) Doğan Cüceloğlu, sağlıklı ve sağlıksız aile yapılarını *İçimizdeki Çocuk* adlı kitabında, akıcı bir dille anlatmaktadır. Bu konuda aydınlanmak için okunmasını öneririm.

Öneriler

1) Çocuğunuza "önem verdiğinizi" hem sözle hem de davranışlarınızla gösterin.
2) Çocuğun gösterdiği çabaya saygı duyun.
3) Haklı başarılarından dolayı çocuğu takdir edin. Yeri geldiğinde övgüde bulunmaktan çekinmeyin.
4) Güven ve bağımsızlık duyguları, özgür ve demokratik aile ortamlarında kazanılır. Bu da; erken çocukluk yıllarından itibaren çocukların ihtiyaçlarını karşılamakla, onların kişiliklerine saygı duymakla, uygulanan kuralların nedenlerini açıklamakla, iletişim kanallarını açık tutmakla, onları desteklemekle ve sevgi ile yaklaşmakla mümkündür.

SORULARA YANIT VERME



Çocuklar Sorularına Yanıt Bekler

Çocuk dış dünyayı kendi bilişsel olanaklarıyla tanımaya, keşfetmeye çalışır. Bu çabası sırasında ebeveynin yardımını bekler. Yollar neden düzdür? Kaldırımlar neden yapılmıştır? Biz yürürken Ay da neden bizimle birlikte yürümektedir? Allah kimdir? Çocuk nasıl dünyaya gelir?

Burada önemli olan onu dışlamadan, ayıplamadan, sabırla, yaşına uygun olan kısa, özlü, doğru yanıtı vermektir.

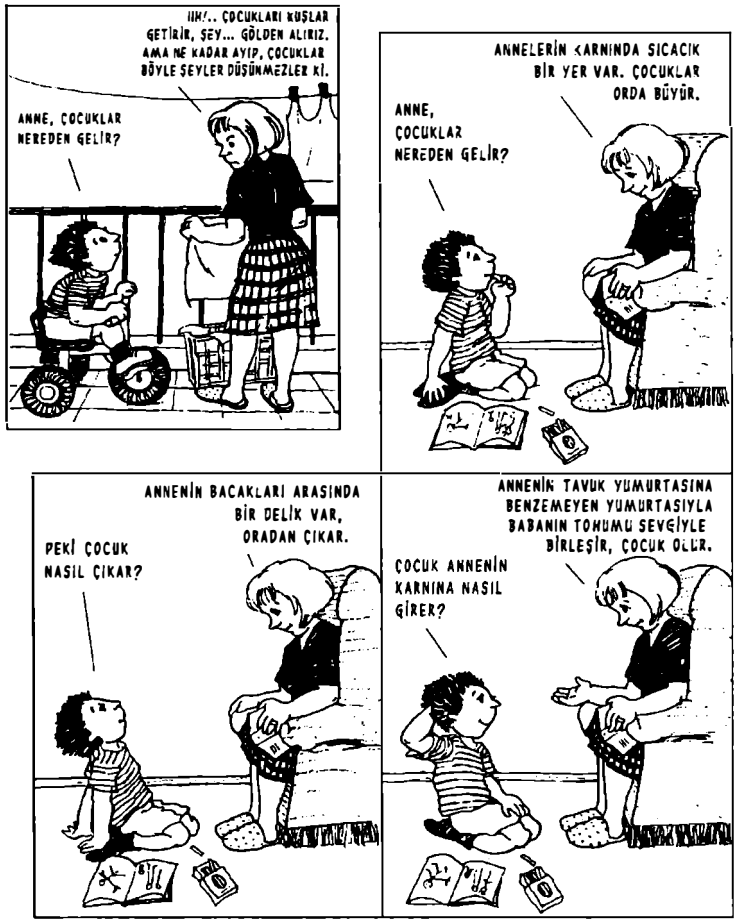
Örneğin 3 yaş çocuğu için, çocuklar nereden Dünya'ya gelir? sorusuna, "Annenin karnında sıcacık bir yer var. Çocuk orada büyür. Annenin bacaklarının arasında bir delik var oradan dünyaya gelir"; Peki oraya nasıl girer? sorusuna da "Annenin tavuk yumurtasına benzemeyen yumurtasıyla, babanın tohumunun sevgiyle birleşmesi sonucu oluşur" şeklinde verilecek cevap yeterli olur.

Cevap verirken çocuğun "bilişsel gelişim düzeyi" dikkate alınmalıdır. Bu gelişim düzeyinin önde gelen özellikleri arasında çocuğun ancak "somut kavramları" öğrenebilmesi ile "benmerkezci olması" yani dünyayı kendi gözüyle görerek değerlendirmesi sayılabilir.

Soruları yanıtlama konusunda aceleci davranmadan zaman zaman çocukların kendi sorularına cevap üretmelerine fırsat vermek de uygulanabilecek bir başka yöntemdir.

Cinsel eğitimde, çocuğun yaşına uygun kısa, özlü ama, doğru cevap verin

Bunun yerine...

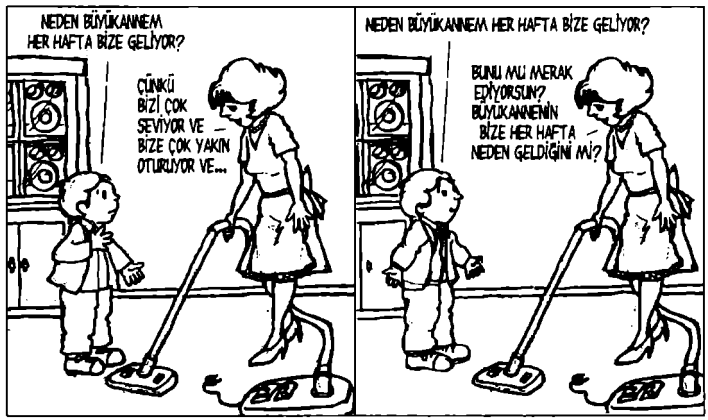


Soruları yanıtlamakta aceleci davranmayın

Bunun yerine...



Bunun yerine...



- Çocuklar soru sorduklarında, öncelikle, cevabı kendi kendilerine keşfetme fırsatını hak ederler.

Çocukları evin dışındaki kaynakları da kullanmaya özendirin



- Çocuklarımızın, tamamiyle bize bağımlı olmadıklarını bilmelerini isteriz. Sorunlarının çözümü için büyük yaşta bir çocuk, evin dışındaki dünyaya (evcil hayvan mağazası, diş doktoru, okul) başvurabilir.

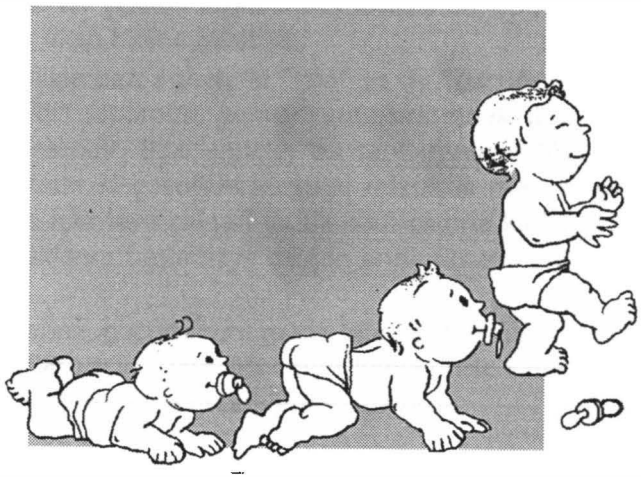
Çocukları evin dışındaki kaynakları da kullanmaya özendirin



Çocukları evin dışındaki kaynakları da kullanmaya özendirin



İLK TEMEL ALIŞKANLIKLAR



Yemek Yemenin Doğal Bir İhtiyaç Olduğu Gerçeğinden Hareket Edin

Beslenme canlının gelişimi için gerekli olan doğal bir ihtiyaçtır. Ancak "beslenme ortamı" sağlıksız olduğu takdirde çocuk olumsuz bir şekilde koşullanacağından bu doğal ihtiyaç çekilmez bir azap haline gelebilir.

Özellikle bazı annelerin "kilo" ya da "çocuğun yeterli beslenemediği" saplantısı, yemek yeme sırasındaki ilişkileri olumsuz etkilemektedir. Bazı anneler bu saplantının öylesine etkisinde kalmaktadır ki çocuğun kustuğu miktarda meyve suyunu ona yeniden içirmeye çalışan ya da okul çağına kadar ezilmiş gıda ile çocuklarını beslemeye çalışan anne örneklerine rastlanmaktadır.

Bir anne çocuğunun gram bile kaybetmemesi gerektiğini düşündüğü için, yemek yemesi konusunda kafasında oluşturduğu şu formülü uyguladığını söylüyordu:

> "3.5 yaşındaki çocuğum ne yapsam yemek yemiyor. Ben de sonunda yüksük makarnalar haşlayıp 10 parmağıma üçer beşer sırayla geçirmekte çareyi buldum. Yemek vakti geldiğinde "benim çocuğum bugün hangi parmağımı yiyecek diye makarnalı parmaklarımı sallayarak yemek yemesini *sağlıyorum.*"

Annenin bu doğal ihtiyaç karşısındaki aşırı duyarlığı bir yandan "yemek yeme"yi sorun haline getirmekte, öte yandan da anne-çocuk, hatta aile-çocuk iletişimini zedelemektedir.

Sevmediği yemeği yemesi için ya da yeterli derecede yediği halde, tabağını sıyırması için zorlanan çocukta yemeğe karşı olumsuz bir tutum meydana getirilir. Bu olumsuzluğun temelinde, "*istenmeyen bir şeyin zorla yaptırılması*" yatmaktadır.

Çocuğu yemek yemesi için zorlamak, ister istemez onda tam tersi bir tepkiye yol açar. *Çocuk, yemek yemeyi reddeder.* Zorlama ne kadar büyük bir olay haline gelirse çocuk da yemeği o kadar şiddetle reddedecektir.

Yemek konusunda rüşvet vermeyin

Bunun yerine...



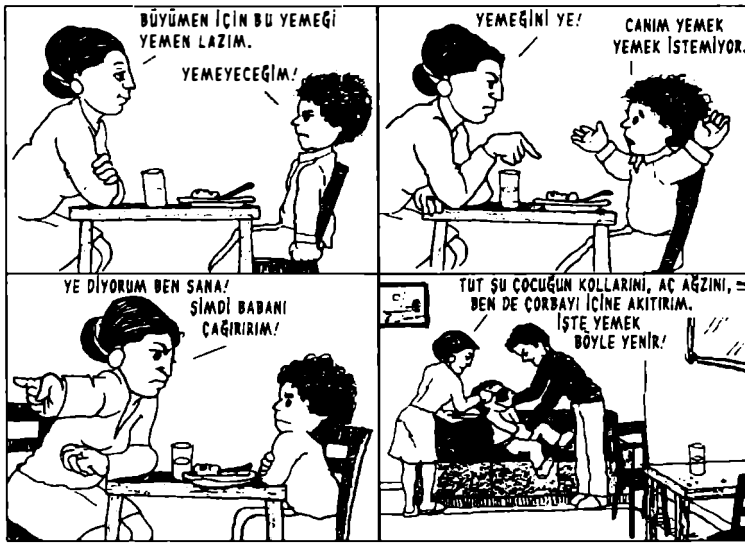
...yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğu gerçeğinden hareket edin.





Yemek konusunda zor kullanmayın

Yemek konusunda zor kullanırsanız...



...bir sonraki öğün vakti



Öneriler

1) Çocuk eğitiminde kalıplardan kaçının. Doğallığı seçin.
2) Öncelikle birkaç öğün az yemek yemekle çocuğun kilo kaybedebileceği gibi yanlış bir saplantıdan, marazi kaygıdan kurtulun.
3) Zorla yemek yedirme sonucu oluşacak kısırdöngü içinde, çocukla aile arasında iletişimin bozulabileceğini ve sağlıksız beslenme ortamının çocukta öfke nöbetlerine sebep olabileceğini aklınızdan çıkarmayın.
4) Yemek ortamının sakin, keyifli, stressiz olmasına özen gösterin. Aile üyelerinin tamamının aynı masayı paylaşmasını sağlayın.
5) Yemek yemenin karşılanması gereken doğal bir ihtiyaç olduğu gerçeğinden hareketle;
   a) Çocuğun tabağında yiyebileceği kadar *az* miktarda,
   b) Sevdiği *türden* bir yemeğin bulunmasına,
   c) Onun tabağıyla ilgilenmemeye, hatta bakmamaya özen gösterin.
6) Yemesi için, televizyon karşısında yedirmek, yediği takdirde oyuncak almak gibi rüşvetten kaçının.
7) 2,5-3 yaşından başlayarak kendi sandalyesinde, kendi derin tabağında (döke saça da olsa) kendi kendine yemek yemesine fırsat verin. Bunun için gerekli olan sabrı gösterin.
8) Kaşık elinizde, baskıyla, zorla, tehditle ve dayakla yemek yedirmenin ne beden sağlığı açısından, ne de ruh sağlığı açısından hiçbir yarar sağlamayacağını, tersine zararlı olacağını bilin.

Uykuda Düzen Önemlidir

Uyku süresi yaşa bağlı olarak giderek azalmakla birlikte, bireyden bireye değişebilir. Örneğin yeni doğan çocuk, zamanının % 80' ini uykuda geçirirken, bu süre 1 yaşında % 50'ye düşer. Genellikle yeterli kabul edilen uyku süresi 2-5 yaş çocukları için ortalama günde 13-15 saat, 6-8 yaş çocukları 12 saat, 8-10 yaş çocukları için 11 saat, 10 yaşından ergenliğe kadar 10 saattir.

Okulöncesi döneminde, uyku zamanı geldiği halde yatmak istemeyen, annesiyle yatmak isteyen, ya da geceleri ana-babasının yatağına giden çocuk sayısı az değildir. Ana-baba yatağında yatma alışkanlığı olmayan bir çocuk için bu durum, korkulu, ya da heyecanlı yaşantıların bir sonucu olabilir. Çocuk, korku, kaygı ve sıkıntılarını ister doğrudan, isterse dolaylı bir biçimde olsun, uyanıkken ortaya koyamayabilir. Bu durumda, bu duygu ve sıkıntılar günlük yaşamda bastırılır ve geceleri kâbuslar ve korkulu düşler biçiminde ortaya çıkarlar.

Çocuğun duygusal durumu özellikle uykuyu etkileyen önemli bir faktördür. Örneğin, annesinin kendisini unutacağı düşüncesiyle yuvada öğle uykusu uyumayan çocuğu etkileyen olumsuz koşul, kardeşini kıskanması olabilir. Yine doğuştan itibaren ana-babadan ayrı yatmaya alışkın olan bir çocuk, herhangi bir seyahat nedeniyle ana-babasından ayrı kaldığı takdirde dönüşlerinde onların yatağını paylaşmak isteyebilir. Bunun

dışında, aile içindeki geçimsizlik ve huzursuzluklar, anne ya da baba kaybı, veya boşanmaları, uyku öncesi izlenen bir saldırganlık filmi, ya da korkutucu bir öykü kitabı, çocuğun uykusunu olumsuz açıdan etkileyen başka faktörler arasındadır.

Bütün bunların dışında çocuğuyla aynı yatağı paylaşmak, ona sarılarak uyumak arzusunda olan ve bundan büyük keyif duyan anne-baba sayısı da az değildir.

Çocukla aynı uyku mekânını, aynı yatağı paylaşmayın

Bunun yerine...



Kendi odasında uyumasını sağlayın.



Öneriler

1) Uykuda çocuklar dış uyaranlardan kolaylıkla etkilendiklerinden, çocuk odasının evin en sessiz bölümünde bulunmasına özen gösterin.
2) Uyku öncesi güreş, koşmaca gibi hareketli oyunlardan, şiddet ve korku filmi izlenmesinden kaçının.
3) Anne babayla aynı yatağı paylaşan çocuklara yeni uyku düzeni sağlamak için:
   a) Çocuğu öncelikle uykuya psikolojik olarak hazırlayın. Televizyonu kapatın.
   b) Uyku öncesi temizliğini yapmasına fırsat verin (diş fırçalaması, el, yüz, ayak yıkaması gibi.)
   c) Bir bardak ılık süt veya meyve suyu verin.
   d) Odasında hafif bir müzik çalın.
   e) Bu ortam, uyku ile olumlu çağrışımların kurulmasını sağlar. Uykuya geçiş mizanseni olarak her gece tekrarlandığında uykuya koşullanma sağlanmış olur.
   f) Çocuk kendi yatağında yatarken, ona birer koltukta otururak eşlik edin. Söz gelimi baba gazetesini okurken, anne masal anlatsın ya da günlük olayları konuşsun.
   g) Uykuya geçişte, kulak memesi okşamak, saç ve el tutmak, sarılmak gibi beden temasından kaçının. Aksi halde bu, her uykuya geçişte aranan bir alışkanlık haline gelebilir. Çocuğa, uyuduktan sonra kendi odanıza gideceğinizi söyleyin.
   h) Çocuğun odasında ve holde loş bir ışık yanabilir. Sizin ve çocuğun odası açık kalabilir.
   i) Çocuk gece sizin yanınıza geldiğinde, sabırla yine onu kendi yatağına götürün. Uyuyuncaya kadar koltukta oturun. İstisnai durumlar dışında (anne ya da baba ölümü veya boşanmayı izleyen günler gibi) hiçbir zaman ödün vermeyin.

Tuvalet Eğitimi İçin Yeterli Bedensel Olgunluk Gerekir

Tuvalet eğitiminin gerçekleştirilmesi belirli bir bedensel olgunluğa bağlıdır. Bu olgunluk gerçekleşmeden tuvalet eğitimini yapmaya çalışmak yarar yerine zarar getirebilir.

Ana-babalar, küçük yaştan itibaren çocuklarının tuvalet ihtiyaçlarını kendilerinin çözümlemelerini beklerler. Oysa, bu faaliyet yeterli düzeyde kas kontrolü gerektirdiğinden bu konuda zorlama yoluna gidilmemesi çok önemlidir.

Tuvalet eğitiminden kaynaklanarak ortaya çıkan çeşitli davranış sorunlarının en yaygın nedeni, bu zorlamadır. Zorlanan çocukların bazıları, ilerde yataklarını ıslatan, enuretik çocuk olurlar. Bazılarında da çeşitli uyum ve davranış bozuklukları görülebilir.

Doç. Dr. Zuhal Baltaş'a göre, tuvalet eğitimine başlarken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

Uygun Yaş

Eğer çocuğunuz 20 aylık olduysa, tuvalet eğitimine başlamak için yeterli olgunluğa ulaştığı düşünülebilir. Buna rağmen bazı çocuklar bu olgunluğa 18. ayda, bazıları da 24 ayda ulaşabilirler. Ebeveynin bu bireysel farkları tanıyabilmesi için şu ölçütlerden yararlanması mümkündür:

a) Mesane kontrolü ne düzeyde?
b) Bedensel gelişimi uygun mu?
c) Zihinsel gelişimi nasıl?

Şimdi bu soruların cevaplarını anne babanın birlikte bulabilecekleri bazı ipuçlarına değinelim.

Mesane Kontrolünün Kurulma Koşulları

- Çocuğunuz çişini gün boyunca, defalarca az az yapmak yerine birkaç kere ancak yeterli miktarda yapabiliyor mu?
- Genellikle birkaç saat boyunca kuru kalabiliyor mu? (2-3 saatte bir altını açtıkça bezlerini kuru bulduğunuz oluyor mu?)
- Tuvalete gitme ihtiyacı olduğunu yüzüyle, mimikleri ile veya duruşu ile ifade edebiliyor mu?

Eğer bu soruların ilk ikisine evet cevabı verebiliyorsanız çocuğunuzun artık mesanesini kontrol edebilme gücüne sahip olduğunu düşünebilirsiniz. Çünkü jest ve mimikleri kullanma özelliğine bu dönemde her çocuk sahip değildir.

Bedensel Hazırlık:

El ve parmak koordinasyonu (amaçlı davranıştaki ortak hareketler) çeşitli objeleri kavrayabilecek kadar gelişmiş midir? Legoları takıp çıkartabiliyor mu? Bu ve benzeri sorulara genel olarak "evet" diyorsanız çocuğunuzun bedensel olarak yeterli olgunluğa ulaştığını düşünebilirsiniz.

Zihinsel Gelişim:

Tuvalet eğitimine başlarken çocuğun zihinsel gelişimini mutlaka değerlendirmek gerekir. Çünkü yapılacak eğitim klasik

bir bedensel şartlanma kurmak yönünde değildir. Amaç bedenin kontrolünü beyne vermektir. Bunun için çocuğun ebeveyninin isteklerini anlamak, cevaplandırmak ve davranışsal tepkiler gösterebilmek konularında yeterli olduğunu belirlemek gerekir. Zihinsel olarak talimatlara hazır olma durumu olarak da tanımlanabilecek bu gelişim düzeyini saptamak için şu konulara ışık tutacak sorular yöneltilmelidir.

- Yüzündeki organlarını gösterebiliyor mu?
- Belirli bir yere kendi kendine gidebiliyor mu? (odası, mutfak, tuvalet)
- Basit işlerde sizi taklit edebiliyor mu?
- İstediğiniz belirli bir oyuncağını getirebiliyor mu?
- Bir objeyi, bir başka yere, yerleşmesi gerektiği gibi yerleştirebiliyor mu?

Eğer çocuğunuz bu beş maddedeki uygulamaları yapabiliyorsa, tuvalet eğitimi için zihinsel olarak da hazır demektir.*

Tuvalet alışkanlığı konusunda telaşa kapılmamak ve çocuğu zorlamamak gerekir. Anne ve babanın bu işlemi çocuktan çok sert bir biçimde istemesi onda korku ve endişe uyandırır. Çocuk zamanı geldiğinde normal bir biçimde kontrolü öğrenecektir.

Genellikle çocuğu, her beslenmeden sonra birkaç dakikalığına lazımlığa oturtmak yeterlidir. Daha büyüdükçe bebekler, tuvaletlerinin geldiğini ifade edebilirler, ya da çeşitli hareketlerle anlatmaya çalışırlar. Dikkatli anne, çocuğu hemen lazımlığa oturtarak altının ıslanmasını engelleyebilir.

Çoğunlukla ilk dört yıl içinde çocukların çoğu, tuvalet eğiti-

(*) Baltaş, Zuhal. *Ana-Baba Okulu*, Remzi Kitabevi, 1995

miyle ilgili olarak az ya da çok problem çıkarırlar. Bazen bu problemler, büyük bir sıkıntı kaynağını oluşturabilir.

Diğer eğitim konularında olduğu gibi, önemli olan, tuvalet alışkanlığının kazandırılmasında da, özverili ve sağduyu sahibi bir birey olunmasıdır. Sevecen bir yaklaşım ve sabırla, annenin çözümleyemeyeceği sorun hemen hemen yok denecek kadar azdır.

OKULÖNCESİ DÖNEM

"Beş yaşındaki çocukla benim aramdaki uzaklık bir adımdır, fakat yeni doğmuş bebekle beş yaşındaki çocuk arasındaki uzaklık korkunçtur."

L. Tolstoy



Okulöncesi Eğitim

Anaokulunun amacı,
öğrenmeye ilgi uyandırmaktır.
Froebel

"Yünlerin beyazlığına boyalarla verilen renk silinmez. Bu yüzden çocuğun ilk yıllarında, henüz tam bir biçim almamış olan zihnine verilecek bilgilerin ve örnek alacağı kişilerin özenle seçilmesi gerekir.

Quintilianus

Çocuklar oyunla eğitilmelidir;
çünkü oyun çocuğun doğal bir etkinliğidir.
İbn-i Sina

Çocukların geleceğini belirleyecek olan toplumsal ve ahlaki değerlerin aktarılması, yaşamın ilk yıllarında başlar. Temel bilgi ve beceriler bu dönemde kazanılır. Bu nedenle okulöncesi eğitiminin önemi büyüktür.

3-6 yaş çocuklarının eğitimini gerçekleştiren okulöncesi eğitim kurumunu, annenin yokluğunu giderecek bir kurum olarak değil de, annenin tek başına çocuğun üzerindeki ilk yıllardaki rolüne katkıda bulunan ve bu rolü yaygınlaştıran bir kurum olarak değerlendirmek gerekir.

Anaokulu, kurum olarak ailenin dışına atılan ilk adım olarak düşünülmelidir. İlk üç yıl içinde çocuk, model olarak gördüğü

anne ve babasından alabileceğini alır ve kendisine tanınan fırsatlar ölçüsünde belirli bir psiko-sosyal olgunluğa varır. Ancak bu gelişim sınırlıdır.

Anaokulu, çocuğa bilgi aktarmaktan çok, çocuğun içinde var olan yeteneklerin serpilip gelişmesine yardımcı olur. ***Çocuk, anaokulunda en iyi oyun ortamını bulur, işbirliğini geliştirir, yaşıtlarıyla ilişkiye girerek birlikte yaşamayı öğrenir.***

Okulöncesi eğitim kurumu, aynı zamanda kuralları en etkili bir biçimde öğretebilen bir kurumdur. Çocuk burada, kendi hakkını korurken, paylaşmayı ve başkalarının özgürlüğünü zedelememeyi öğrenir.

Okulöncesi eğitim kurumları, çocukların sözel faaliyetlerine önem veren ve onlara hareket imkânı hazırlayan kurumlar olmalıdırlar. Bu kurumlarda renk, sayı ve kavramlar, çocuğun düşüncesine uygun bir biçimde somuta indirgenerek verilir. Parmak boya ve resim faaliyeti, su oyunu, kum oyunu, ritmik jimnastik, bloklarla oynama önde gelen oyun dizileri arasında sayılabilir. Çocukların en hoşlandıkları dramatik oyun köşeleri, doktorculuk, bebekçilik, bakkalcılık köşeleridir. Çocuk, en iyi ve örgütlü oyun ortamını kurumda bulur. Böyle özgür ve duyguların rahatlılıkla ifade edildiği ortamda da çocuğun gizil güçleri kolayca ortaya çıkar.

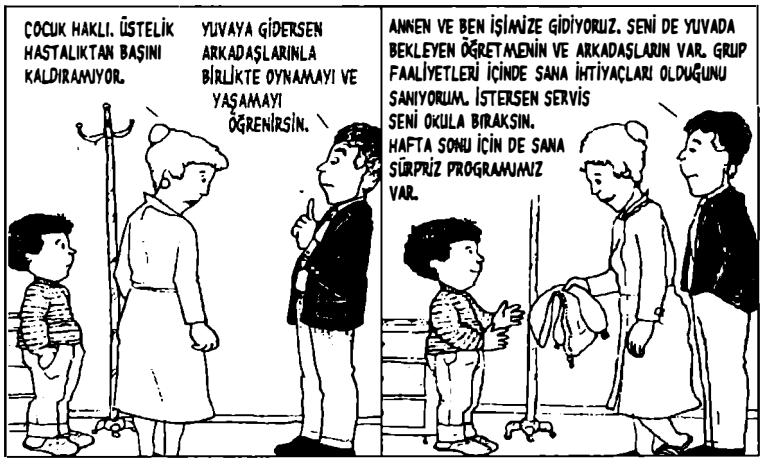
Oyun, bize hem çocuğu tanıtan hem de kendi yeteneklerinden haberdar olmasını sağlayan çok önemli bir etkinliktir. Çocuk oyun malzemesiyle oynarken bir yandan da günlük gerilimlerinden bu yolla arınma olanağı bulur. Sözgelimi su ya da toprak gibi doğal oyun malzemeleri aşırı hareketli çocuğu sakinleştirirken, içe dönük çocuğu da rahatlatırlar.

Oyun, çocuğu izleyen gözlemciye çocuğun zihin, kişilik ve yakın çevre özellikleri hakkında bilgi verirken bir yandan da çocuğa eğitsel tedavi işlevini sürdürür. Çocuk oyun içinde toplumu ve ailesini yaşar ve yaşatır. Kendisine zorla yemek yediren annesinin bu olumsuz tutumunu bebeğine uygularken rahatla-

Çocukla ilgili kararlarda, anne-baba fikir birliği içinde olmalıdır



Bunun yerine...



maya çalışır. Çocuk oyun dünyasında egemendir. Yaşıtları dışında kimsenin bu dünyaya girmesini istemez.

Oyun çocuğun zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal gelişimini büyük ölçüde etkiler. ***Oyun, çocuğa hiç kimsenin öğretemeyeceği konuları kendi deneyimleriyle öğrenmesi yöntemidir.***

Çocuğun gelecekte toplum ve ahlak kurallarına uyum göstermesinde de oyunun ve oyun kuralına alışık olmanın rolü büyüktür. Çocuk ahlak kurallarını yetişkinden öğrenirken en basit oyun kurallarını kendisi bulur ve bu kuralları kuşaktan kuşağa iletir.

Anaokulunun temel öğretim programı içinde insan ve hayvanları tanıma, ülkemizi ve dünya ülkelerini tanıma, önemli olay ve günlerle, trafik, görgü gibi çeşitli kuralları öğrenme sayılabilir.

Anaokullarının, çocukları ilkokullara hazırlayan birer kuruluş niteliğinde olmaları, önemlerini daha da artırmaktadır.

Araştırmalar, okulöncesi kurumda eğitim görerek ilkokula başlayan çocukların, bu eğitimi göremeyenlere oranla daha katılımcı, girişken ve uyumlu olduğunu göstermektedir. Böylelikle okulöncesi eğitimin önemli katkısı özellikle çocuk ilköğretime başladığı zaman kendini göstermektedir.

Erken yaşlarda gelişmeyi önleyen elverişsiz çevreler, toplumsal eşitsizlikleri artırmaktadır. Bu elverişsiz ortamlarda büyüyen çocuklar, olumsuz koşullardan etkilenir ve daha iyi konumlardaki akranlarının gerisinde kalırlar. Okulöncesi eğitimi, bu tür eşitsizliklerin ortadan kaldırılmasına da yardımcı olur.

İşte bu nedenlerden dolayı, annesi çalışsın ya da çalışmasın her çocuğun temel eğitim kapsamında okulöncesi eğitime ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir gelişim için, 3-6 yaş arası, bir okulöncesi eğitim kurumunda eğitim gereklidir. Dileğimiz okulöncesi eğitimin yurt çapında yaygınlaştırılması ve zorunlu eğitim kapsamına alınmasıdır.

Öneriler

1) Çocuk 3 yaşına geldiğinde "sağlıklı eğitim ve gelişimi" için, bir kurumda okulöncesi eğitim programından yararlanmaya başlamalıdır. Bu eğitime çocuğun bireysel özelliklerine göre, yarım günle başlanabilir. 4 ve 5 yaşlarında tam güne geçilebilir.

2) Okulöncesi eğitim kurumu, çocuk için ailesinden ilk ayrılış olacağı için kuruma alışmakta zorlanabilir. Burada önemli olan, çocuğun belli zamanda annesi tarafından ziyaret edileceği ve belli saatte servisi tarafından alınacağı konusunda oluşturulacak ***güven***'dir. Bu güvenin oluşturulması için gerektiğinde anneye kademeli uzaklaştırma uygulanabilir. Örneğin,

   Birinci gün mutfakta bekleme

   İkinci gün bahçede bekleme

   Üçüncü gün sadece öğlen yemeğinde görüşme gibi.

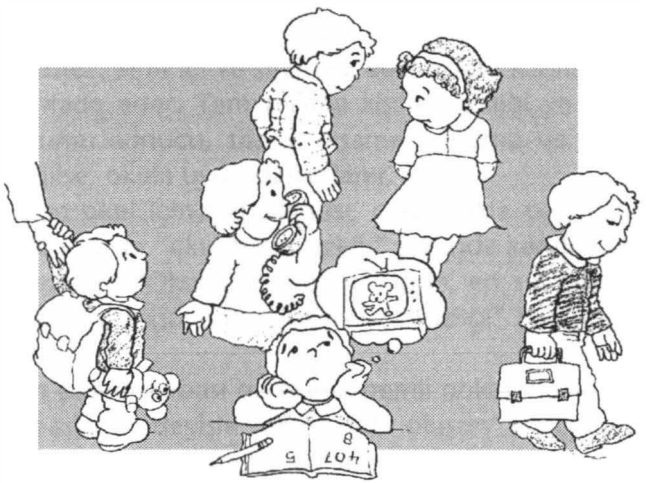
3) Çocuğun kurum ortamına alışabilmesi için, aile üyelerinin tümü ***kararlı*** olmalı, bu konuda çocuğa ***ödün*** vermemelidir. Çünkü anne ve babanın bu konudaki çelişkili tutumu, gelecekteki ***okul fobi***'sinin nedeni olabilir. Anne ya da büyükanneden gelebilecek "bugünlük gitmese iyi olur" düşüncesini çocuk kullanabilir ve kuralları olan bir kurum yerine kuralları olmayan ya da kolay olan aileyi yeğleyebilir. Bu nedenle çocuğun anaokuluna başlamasında ***zamanlama*** doğru yapılmalı, alınan karar uygulanmalıdır. Annenin sabahları kurumdan ayrılmasının ardından çocuk sınıfa uyum sağlamışsa okula devamda ısrar edilmeli, tersine çocuğun ağlamaya devam etmesi halinde, bir uzmanın görüşüne başvurulmalıdır.

4) Okulöncesi eğitim kurumu, ister çocukevi olsun, ister anaokulu olsun, çocuğu barındıran değil, eğiten bir kurum olmalıdır. Amaç, annenin yokluğunda zamanı geçirmek de-

ğil, çocuğun okulöncesi eğitim programından yararlanmasını sağlamaktır. Ne yazık ki ülkemizde kurumların çoğunluğunun koruma ve barındırmaya dönük "bakım" amaçlı, buna karşılık azınlığının "eğitim" amaçlı olduğu görülür. Bu nedenle anne ve babalar okul seçiminde titiz davranmalı ve kurumun programını, öğretmenini, fiziki koşullarını inceleyerek karar vermelidir.

OKUL ÇAĞI

Kendinizi durmadan başkalarıyla kıyaslamayın. Unutmayın ki; herkes için geçerli bir başarı yoktur, herkesin kendi başarısı vardır...



Okulun Önemi Nedir?

Aileden sonra okul, çocuğun ilk temel toplumsallaşma kurumu niteliğini taşır. Çocuk okula başladığında çevresinde uyulması gereken kurallarla, özümsenmesi beklenen bilgileri bulur. Eğer birlikte yaşamaya yatkın ve okul olgunluğundaysa ***uyum***'da zorluk çekmez. Sınıf içi ve sınıf dışı etkinliklere katılır. Kendisini kolaylıkla ifade eder. Tam tersine kişilik özelliği ya da ailenin yanlış tutumu sonucu, toplu yaşama, çalışma ve oynamaya yatkın değilse, okula uyumda zorlanır.

Çocuğun okul içindeki sıkıntısı, çoğunlukla çeşitli davranış bozuklukları ya da "okul başarısızlığı" şeklinde kendini gösterir. İşte bu nedenle "Okul Çağı" bölümünde, en sık rastlanan ve anne-babaları meşgul eden "okul başarısızlığı" konusuna değinilecektir.

Akıldan çıkarılmaması gereken önemli nokta, "okul olgunluğu"nun, başka bir deyişle "okula hazır oluşun" bir çocuktan diğerine değiştiğidir. Bu da çocukların okula başlama yaşını etkilediği gibi, uyum biçimini de etkilemektedir.

Okulda Başarısızlık

Okul başarısızlığı; öğrencinin gerçek yeteneği ile okuldaki başarısı arasında görülen farklılık olarak tanımlanabilir. Okul başarısızlığı gösteren çocukların okul başarıları, gerçek yeteneklerinin altında seyretmektedir. Bu çocuklar, genellikle yeteneklerini kapasitelerinin altında kullanmaya programlanmışlardır.

Eğitimde başarısızlık üst üste yığışır, birikerek çoğalır. Bu nedenle başarısızlığın mümkün olduğunca erken fark edilmesi önemlidir. Okul yıllarının ilk dönemlerinde fark edilen başarısızlık, ilköğretim süresince düzeltilmezse, çocuğun tüm okul yaşamını etkileyebilir.

Okul başarısızlığı gösteren çocukta çoğunlukla amaç ve değer eksikliği, aşağılanma sonucu oluşan duygusal örselenme, olgunlaşmamış ilişkiler, kendini ve başkalarını yeterince değerlendirememe, endişe ve huzursuzluk gibi belirtiler görülür. Bunlara ek olarak, yetersiz çalışma alışkanlığı, dikkati yoğunlaştıramama, hayal kurma, aşırı hareketlilik, ödevlerini tamamlayamama ve organize olamama gibi davranışlar öğretmenler tarafından gözlenip belirlenen tipik özelliklerdir.

Okul başarısızlığı gösteren çocuk, genellikle sınıfta bir şey yapmaz, ödevlerini hazırlarken çok dikkatsiz ve ihmalkârdır. Sınıf arkadaşlarıyla sürekli tartışır. Otoriteyi kabul etmek istemez. Sınıfta ya hiç derse katılmaz ya da çok az katılır. Zamanını baş-

ta kalem yontma ve kemirme olmak üzere, her çeşit eşya ile oynayarak, çevresindekilerle konuşarak ve onları rahatsız ederek geçirir. Sırasında sallanır. Yazılı çalışmalardan nefret eder. Eğer zorlanırsa baştan savma yapar.

Niçin bazı öğrenciler okuldan hoşlanıp, öğrenmek için çaba sarfederken ve yapabildiklerinin en iyisini yapmaya çalışırken, diğerleri okuldan nefret etmekte, zorlukla ödevlerini yapmakta, buna bağlı olarak başarıları, kapasitelerinin altında olmaktadır?

Okul başarısızlığını üç önemli faktör etkilemektedir:

1. Ev ve aile ortamı
   a) Özgüven
   b) Otonomi, kendi kendini yönetme
   c) Güdülenme (motivasyon)
   d) Başarı konusunda anne ve babanın tutumu ve desteği
   e) Ebeveynin aşırı baskısı
   f) Ebeveynin beklentisi
   g) Stres oluşturan olumsuz ev koşulları.
2. Bireysel özellikler
3. Okul ve öğretmen

1. Ev ve aile ortamı

a) *Özgüven*

Öğrenmeden keyif alıp haz duymak büyük ölçüde çocuğun ***özgüven***'ine bağlıdır. Yakın çevresi çocuğu tanıyıp onun ihtiyaçlarını fark ederek, karşılamaya çalıştığında özgüven için önemli adım atılır.

Çocuk sıcak, sevecen ve tutarlı bir aile ortamında huzur ve sevgiyi bulur. Kendi kendine yetmeyi, kendinden hoşnut olmayı, kendine saygı duymayı öğrenir. Çünkü "kabul görmekte" ve "kişiliğine saygı" duyulmaktadır. Özgüvenli olmak, çocuğun çevresine karşı güven duymasını sağlar.

b) Otonomi – Kendi kendini yönetme –

Anne ve baba, çocuğun dış dünyayı keşfetmek ve tanımak için yaptığı girişimleri desteklediği, bağımsız olması konusunda çocuğu teşvik ettiği takdirde, çocuk kendi kendine yetmenin hazzını yaşar. Okulöncesi döneminde kendi başına giyinir, soyunur, yemeğini yer, oyuncaklarını toplar. Okul döneminde tahtadan ödevini çeker ve evde tek başına yapar. Yapamadığı zaman da davranışının sorumluluğunu üstlenerek sorununu öğretmeniyle kendi başına çözmeye çalışır.

c) Motivasyon – Güdülenme

Genellikle başarısız çocuk, motivasyonu (güdülenmesi) eksik olan çocuktur. Motivasyonunu geliştirmek için çocuğun kendine olan güvenini kazandırmak, ailenin en önemli görevi olmalıdır.

Anne ve baba ilgilerini geliştirmesi için yeterli kapasiteye sahip olduğu konusunda çocuğu teşvik etmelidir. Bunu sağlamak için küçük yaştan itibaren fırsatlar oluşturulur ve bu fırsatları değerlendirmesi için çocuk cesaretlendirilir.

Teşvik edici tutum, çocuğu araştırmaya ve yeni şeyler öğenmeye yöneltir.

Örneğin, gelişiminin ilk yıllarında çocuk sulu hamurun nasıl kek haline geldiğini merak eder. Anne bu etkinliği çocuğuyla paylaşırken, kekin çöpe atılma riskine rağmen kendi kekini yapması için ona fırsat vermelidir.

d) Başarı konusunda anne-babanın tutumu ve desteği

Anne ve baba, çocuğun bireysel kapasitesinin elverdiği oranda yapabileceğinin en iyisini yapmasını bekler. Burada önemli olan, çocuğun başarılarının saygı ile karşılanması, buna karşılık hazır ve yeterli olmadığı birtakım şeyleri başarıp, tamamlaması konusunda baskı yapılmamasıdır. Anne ve baba, çocuğun zorlanması halinde, çözüme yardımcı olmak ve onun kaygılarını paylaşmak üzere gerekli olan desteği göstermelidir.

Bir çocuk kardeşinden daha az yetenekli olabilir. Önemli olan onun yeni bir işi tamamlayıp başardığında ya da yeni beceriler edindiğinde cesaretlendirilip övülmesidir. Bunu yapaken kardeşiyle kıyaslayarak baskı altında tutmamaya özen gösterilmelidir. Eğer anne ve baba çocuğunu iyi tanırsa onda "özgün" bazı nitelikler olduğunu fark eder. Örneğin paten kaymak, yüzmek, yün örmek, resim yapmak gibi.

Önemli olan da, çocuğun başkalarından farklı olan yetenek ve özelliklerinin belirlenerek su yüzüne çıkarılması ve buna bağlı olarak, ondaki güven duygusunun pekiştirilmesidir.

Çocuğun başarılarından elde ettiği bu eğlenceli deneyimler, onun diğer alanlar için de motive olmasına yardımcı olur.

Başarıda, anne ve babanın okulla ilgili tutumu da büyük önem taşır. Çocuk, ebeveyninin "öğrenmeye ve akademik başarıya" karşı olan olumsuz tutumunu okula yansıtır. Eğer aile, okula önem vermemiş, karşı bir tutum takınmış veya öğretmeni küçümsemişse, çocuk bunların etkisinde kalarak başarısız olabilir. Yine çocuğun okul faaliyetlerine anne ve babanın ilgi göstermemesi, onu köreltir. Bunun sonucu olarak da çocuk başarısız olabilir.

Çalışmaları ailesi tarafından desteklenmeyen ve başarısızlıklarından dolayı eleştirilen çocuk, kendini değersiz bir kişi olarak görür, kendini küçümser. Bu da onun var olan yeteneklerini gizlemesine neden olabilir. Bu tür çocuklar kapasiteleri uygun olmasına rağmen, bunu kullanmayıp okuldaki başarılarını düşürebilirler. Buna karşılık, çocuklarına destekleyici bir ortam sağlayan, başarılarıyla ilgilenen, gelecek çalışmaları için onları teşvik eden, onlara sevgi ile yaklaşan ailelerin çocuklarında okul başarısının yüksek olduğu görülür.

e) Ebeveynin aşırı baskısı

Çocuk erişemeyeceğini düşündüğü yüksek başarıya ulaşmak için aşırı ve sürekli ebeveyn baskısı hissettiği zaman bu sabit baskı ile başa çıkamaz. Buna bağlı olarak da anne ve babasının kendisinden beklediğini düşündüğü başarıyı elde edemez. Bu duygu, onu yeni girişimler için cesaretsiz kılar.

Eleştirici anne baba tutumu karşısında çocukta içe çekilme, utangaçlık ya da özellikle ders konusunda yalan söyleme eğilimi görülebilir. Bunun yanı sıra psikosomatik baş ağrıları, tırnak yeme ve yetersiz arkadaş ilişkilerine rastlanabilir. Böyle bir ortamda büyüyen 11 yaşındaki bir 5. sınıf çocuğu duygularını şu şekilde ifade etmektedir: "Bazen düşünüyorum da ben niye dünyaya geldim. Biraz düşük not aldığımda annem aşırı derecede tepki gösteriyor. Kızıyor, bağırıyor. Bazen babam ona engel olmak istiyor."

Aşırı eleştiren anne-baba, çoğunlukla kabul görmeyen, ne sevilen ne de kolay sevebilen kişilerdir. Hep "sevilmeme" korkusunu yaşadıkları için çocuklarının daha başarılı olması için uğraşırlar. Yıkıcı eleştiri "kabul etmeme" yaklaşımını da beraberinde getirir.

Öte yandan anne ve babaları tarafından aşırı korunan çocuklarda da okul başarısızlığının yanı sıra, gece işemeleri, içine kapanma, karın ağrısı, sık sık soğuk algınlığına yakalanma ve utangaçlık görülebilir.

Çocuğu başarılı arkadaşlarıyla kıyaslamak yerine kendisiyle kıyaslamak gerekir. Önemli olan çocuğun "dünü" ile "bugünü" arasında görülebilen somut farktır.

Dikkat edilmesi gereken nokta her başarısızlıktan çıkarılacak derstir. Diğer bir nokta ise, çocuğun kendi kendisiyle yarışarak başarı grafiğini giderek yükseltebilmesidir. Durum böyleyken,

çocuğu zihinsel kapasitesi, ilgi ve becerileri farklı olan bir başka çocukla karşılaştırmaya kalkışmak "duygusal ezim"e, "örselenmeye" neden olabilir. Anne ve babası tarafından sürekli arkadaşlarıyla kıyaslanan çocuk, kendisinin gerçekten yetersiz ve başarısız olduğunu düşünür. Bu da zaman içinde kendine olan güvenini, motivasyonunu, buna bağlı olarak da başarısını olumsuz etkiler.

f) Ebeveynin beklentisi

Anne ve babanın beklentisi çocuğun yeteneğinin üzerinde ve yüksek olduğu zaman çocuğun cesareti kırılır. Çocuk anne ve babasını hayal kırıklığına uğratmaktan korkar. Oluşan bu "başarısızlık kaygısı" çocuğu yeni girişimlerden ve denemelerden alıkoyar. Çünkü o böylelikle kendini başarısız olmaktan korumuş olur. Aynı şekilde "yüksek" beklenti yerine "düşük" ebeveyn beklentisi karşısında çocuk kendini zorlamaz. Çünkü zaten annesi ondan ödevini tamamlamasını beklememektedir.

g) Stres oluşturan olumsuz ev koşulları

Günümüzde stres, bireyin ihtiyaçlarının karşılanamamasından ortaya çıkan duygusal gerilim olarak tanımlanmaktadır.

Çocukluk stresleri, temel ihtiyaçların karşılanamamasından kaynaklanabildiği gibi, erişkinle çocuğun algılama farklılıklarından da kaynaklanabilir. Çocuklar için stres yaratıcı ortamlar arasında anne veya babanın ölümü, boşanmaları, yakın bir aile üyesinin ölümü, anne veya babanın yeniden evlenmesi, seyahate bağlı uzun süreli ebeveynden ayrı kalma, aile içinde hastalık, yeni okul, yeni öğretmen, annenin hamileliği, kardeş doğumu, okula yeni başlama, okulu bitirme veya taşınma sayılabilir.

Anne ya da babadan birinin kaybı sonucu oluşan eksik aileden veya boşanma sonucu oluşan "dağılmış" aileden gelen çocuk, bu mutsuz ev ortamında öğrenmeden keyif alıp, haz duyabilmek için gerekli olan duygusal ve sosyal uyaranlardan mahrum kalmış olur. Bu faktörler ve evde oluşturulan gerilim,

çocuğun gelişimini olduğu kadar okul yaşamını da olumsuz etkiler. Bu olumsuz etkileşim ortamında çalışmaları için ailesi tarafından desteklenmeyen, buna karşılık başarısızlıklarından dolayı eleştirilen çocuk, kendini değersiz bir kişi olarak görür. Bu da onun okul başarısını olumsuz etkiler.

Bu tür ortamlarda çocuğun çabalarının yetersiz bir mücadele şeklinde sürmesi onu kırıklığa uğratır. Kendini yetersiz hissedebilir. Buna bağlı olarak "zayıf benlik imajı" gelişir. Bunun ardından da daha ciddi duygusal sorunlar çıkabilir. Bu durumda çocuk stresle başa çıkamadığı için okul başarısı olumsuz etkilenebilir, ev ve okul çevresine uyumda zorlanabilir. Okuma ve matematikte başarısızlık gösterebilir. Bazı çocuklarda davranış sorunları yaşanır, utangaç, suskun olabilirler ve içe çekilebilirler. Stres, çocuğun genel sağlığını da, hem dolaşım sistemi hem de bağışıklık sistemi yönünden olumsuz şekilde etkiler. Böylelikle hastalıklara karşı bedenin direnci azalır.

2. Bireysel özellikler

Bilişsel (cognitive), fiziksel ve duygusal olgunluk yetersizlikleri, okul başarısını etkiler. Bu gelişimsel düzensizliklerle genelde ergenlikte karşılaşılır ve daha çok ortaokul ve lise düzeyindeki başarıyı engelleyici rol oynarlar.

Puberte (buluğ-ergenlik) gelişiminin gecikmesi, ergenin okul görevlerine yoğunlaşmasında engelleyici rol oynar. Yaşıtlarına kıyasla geç olgunlaşma, gencin kendine güvenini zedelemekte, kişisel ve sosyal uyumunu bozarak yetişkinliğe geçişi güçleştirmektedir. Bu konuda genç, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönlendirilebilir. Bu, bir spor okuluna aktif olarak devam etme ya da bir müzik aleti çalma, resim kursuna gitme şeklinde gerçekleştirilebilir.

3. Okul ve öğretmen

Öğretmenin öğretim yılı başında sergilediği tutum önemlidir.

Bu tutum olumsuz davranışları pekiştirebildiği gibi daha iyi ve doyum sağlayıcı bir okul hayatı için yeni umutlar yaratabilir.

Her çocuğun kendini duygusal ve sosyal açıdan güvenli hissedebileceği, korkularını ve güvensizliğini yenebileceği, öğretmeninin ve arkadaşlarının ona gülmeyeceği bir ortama ihtiyacı vardır. Ancak bundan sonra çocuk korkularını ve güvensizliğini yenmeye ve okulda başarılı olmaya başlayabilir.

Ailesi tarafından gerekli ihtiyaçları karşılanmayan ve kendine güveni olmayan çocuktan okulda yardım olmaksızın kendine olan güvenini geliştirmesi beklenemez. Bu durumda öğretmene önemli bir rol düşmektedir. Çocuğa başarabileceği görev ve sorumluluklar verilmeli (sınıf gazetesini yönetme, müzik kolu başkanlığı, sınıf başkanlığı gibi), fırsatlar tanınmalıdır. Böylece çocuk, yeni yetenekler geliştirebilir. Kendine olan güvenini kazanabilir ve daha önemli başarılar için motive olabilir.

Başarısız çocuklara yardımın en önemli öğelerinden biri, *başarı tecrübeleri yaratılarak güvenini güçlendirmektir.* Çünkü öğrenmekten ve keşfetmekten doğan heyecan ve memnuniyeti tadamamış çocukların normal okul çalışmaları konusunda yeterince gayretli olmaları beklenemez.

İlk olarak bir arkadaşıyla birlikte sınıfta bir şeyler sunmak, ortak ilgileri üzerine bir şeyler konuşmak, dersin belirli bir konusunun sunulmasının paylaşılması, bu ilk tecrübelere fırsat hazırlar. Zira başarısız çocuklar düşük performansları yüzünden bir türlü gerçekleştiremedikleri ***paylaşma***'ya şiddetle ihtiyaç duyarlar. Bir öğretmen bu konuda şu örneği vermektedir.

> "Başarısız bir öğrencim olan A. kendisiyle o kadar küskün ki herhangi bir yazılı ödev almaktan korkmaktadır. Çok çekingen olduğundan, ona başından geçen heyecan verici bir olayı yazması şeklinde bir ödev verdim. Ödevinde, kedileri ne kadar çok sevdiğini ve kendisine bir kedi hediye edildiğinde başından geçen olayları anlatıyordu. Daha sonra ona kedisi hakkında sınıfta sunacağı bir konuşma hazırlamasını

teklif ettim. Biraz tereddütten sonra kabul etti. Çok memnun olmuştum. Bana öyle geliyor ki, onu ilgilendiren şeyleri başkaları ile de paylaşabileceğinin farkına varması, kendine güveninin gelişmesinde yardımcı olacaktı."

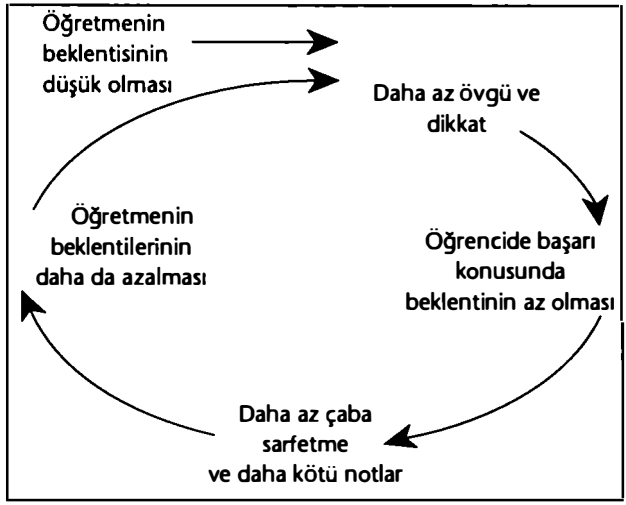
Öğretmen, öğrencinin ilerleyebileceğine ve yeteneklerini kullanabileceğine inanırsa, çocuk kendine olan güvenini kazanır ve sonuçta başarılı olabilir. Bu nedenle okul başarısızlığı gösteren çocuklar, sorumluluk almaya yönlendirilmeli, teşvik edilmeli ve çabaları takdir edilmelidir.

Başarısız çocuk, genellikle *kaybetmekten* korkar. Öğretmen, çocuğun *zayıflıklarından* çok, *iyi ve güçlü* taraflarından yararlanarak bu korku ile başa çıkmasında yardımcı olabilir.

Başarısız çocuk, öğretmenin kendisini anladığından emin olduğu taktirde onu memnun etmek amacıyla bir çaba içine girebilir.

İyi bir ödevin ardından çabasının takdir edilmesi sonucu, çocuk her türlü okul faaliyetiyle daha fazla ilgilenmeye başlayabilir. Ancak bütün bunları yaparken öğretmenin çok *sabırlı* olması gerekir.

Yeterlik duygusu yüksek olan öğretmen, öğrenci girişimciliğini teşvik eden, onu destekleyen, bireysel ihtiyaçlara eğilen, sınıf kontrolüne (disiplinine) az zaman ayıran kişidir. Böyle bir öğrenme ortamı başarı düzeyini artırır. Bunun tersine düşük yeterlik duygusu içindeki öğretmenler çocukları öğrenmeye motive edememekte ve başarısızlık tohumu ekmektedirler. Aynı şekilde öğretmen düşük beklenti geliştirdiği öğrencilere genellikle daha az soru sormakta, başarılı performanslarını daha az ödüllendirmektedir. Kısaca, düşük beklenti geliştirilen öğrenciler öğretmenlerinden daha az olumlu, sıcak, kişisel ilgi ve sözel olmayan iletişim almaktadır. Oysa yüksek başarı için, yüksek motivasyona ihtiyaç bulunmaktadır.



Okul başarısızlığı bir kısırdöngüdür. Bu döngü, ancak öğretmenin beklentisini yüksek tutarak öğrenciyi motive etmesiyle kırılabilir.

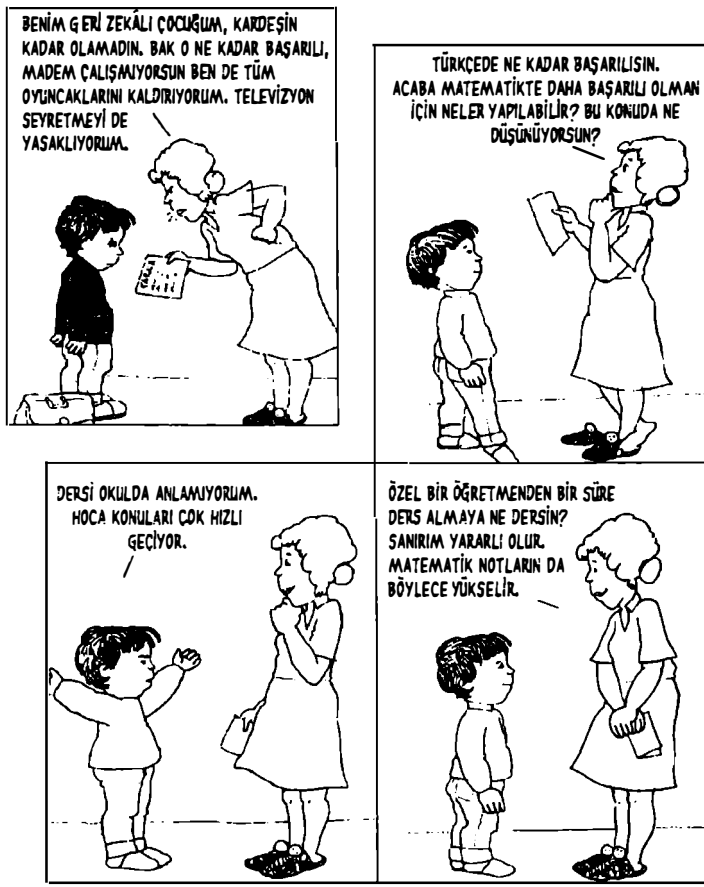
Okul başarısında ebeveynin yaklaşımı önemlidir

Bunun yerine...



Okul başarısında ebeveynin yaklaşımı önemlidir

Bunun yerine...



Anne-Babaya Öneriler

1) Çocuk kendi görevleriyle başbaşa kalmalıdır. Onun görevini üstlenip, sorununu çözmeye kalkışan anne ya da baba, yaşam boyu böyle bir angajmanın altına girmiş olur. Bu nedenle çocuk dersini çalışırken ebeveynden aynı masayı paylaşmaması beklenir. Ancak anlaşılmayan sorular için çocuk ebeveyne başvurabilmelidir. Ödevini yapmadığı zaman çocuk kendi sorununu öğretmeni karşısında kendi başına çözebilme yollarını bulmalıdır.

2) Başarıda önemli bir faktör çok çalışmak değil *etkili ve verimli* çalışmaktır. Bu nedenle çocuğa ***zamanı*** iyi kullanmasını ve yönetebilmesini öğretin. Programını öyle yapsın ki ders çalışmanın yanı sıra bir spor ya da müzik etkinliğine zamanı kalsın, tüm gününü masa başında verimsiz bir şekilde geçirmesi yerine, aktif katılımıyla ya da pasif izleyici olarak değerlendireceği bir programı (basketbol oynama, tiyatro izleme gibi) destekleyin. Burada önemli olan çocuğun derse ve ders dışı faaliyetlere yeterince, uygun bir şekilde zaman ayırabilmesidir.

3) Eğer çalışma davranışının sıklığı artırılmak isteniyorsa, çalışma, hoşlanılan ve sık yapılan bir başka etkinlikten önceye alınır. Bu kurala göre çocuğun hoşlandığı işi yapabilmesi için önce belirli bir miktarda ders çalışması gerekecektir. Örneğin; televizyon seyretmekten hoşlanıyor ve her akşam belirli bir süre TV seyrediyorsa, kendisi için şöyle bir kural koyabilir: "Her gece televizyon seyretmeden önce şu kadar sayfa kitap okumak ve belirlenen miktardaki sayfa bitmeden televizyon seyretmemek" gibi. Böylece çocuk belli bir süre ders çalışmayı planlamış olacaktır.

4) Başarıda ölçü başkaları değil, bireyin kendisidir. Doğru olan başkalarıyla yarışmak yerine bireyin kendisiyle yarışmasıdır. Eğer çocuk bugün, düne oranla olumlu bir değişim göstermişse bu başarı sayılmalıdır.

Anne-baba şunu akıldan çıkarmamalıdır: "Başarısızlık" diye bir şey yoktur. Yalnızca "öğrenilecek dersler" vardır. Büyüme, bir bilgi kazanma, deneme-yanılma, cesaret gerektiren deneyimler sürecidir. Başarısızlıkla sonuçlanan girişimler de, o son başarıyı getiren hamle kadar değerli ve katkılıdır. Bu nedenle çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın. Rekabeti, çocuğun kendi potansiyelinin tavanında performans göstermesini sürdürmenin bir yolu olarak görün. Çocuğun başarısı elinden gelenin en iyisini yapmaktan kaynaklanmaktadır.

5) Çocuğunuzu iyi tanıyarak "beklenti düzeyinizi" gerçekçi kılabilirsiniz. Aksi takdirde sizin hayal gücünüze, kapasitesini bilmediğiniz çocuğunuzu sığdırmaya çalışmanız kimseye yarar sağlamaz. Ebeveynin "yüksek beklentisi" çocuğun cesaretini kırar. Ebeveyni hayal kırıklığına uğratma telaşı ise, çocukta başarısızlık kaygısına neden olabilir.

6) Çocuğa yapabileceğiniz en büyük yardım ilgi ve yetenekleri doğrultusunda onu yönlendirmek, ihtiyacı olan desteği (özel öğretmen, kurs vs) ona sağlamak, sorununu çözmede yardımcı olmaktır. Çocuğu, başarılı kardeş ve arkadaşlarıyla kıyaslamak, aşağılamak, yarar yerine zarar getirir.

7) Bütün bu bilgilerin ışığında; çocuğunuzu olduğu gibi, kendisi olarak görmeyi öğrenin. Kapasitesine ve bireysel özelliklerine en uygun öğretim yöntemini (altını çizerek, anlatarak veya özetleyerek çalışma gibi) seçmesi konusunda onu destekleyin.

8) Anne ve baba olarak geçmiş okul yaşantınızdaki başarılarınızı çocuğunuzun tekrarlamasını beklemek ya da elde edemediklerinizi çocuklarınızı zorlayarak elde etmeye çalışmak, sadece kendinizi tatmin etmekten öte bir işe yaramaz.

Öğretmenlere Öneriler

1) Öğrencilerinizi kolejlere ya da Anadolu liselerine hazırlamak yerine, öncelikle onlara ***öğrenmeyi sevdiriniz.***
2) Öğrencilerinizi ayrı ayrı tanıyarak, onları farklı sosyo-ekonomik ve kültürel dünyalardan gelen, farklı potansiyele sahip bağımsız bireyler olarak kabul ediniz. Değerlendirmelerinizi bu ölçüye göre yaptığınız takdirde "kıyaslama" yanılgısına düşmezsiniz.
3) Öncelikle davranış bozukluğu veya uyum sorunu gösteren öğrencilerinizin sorunlarıyla meşgul olunuz. Ancak bu takdirde sınıfınızda başarılı bir öğrenme ortamı oluşturabilirsiniz.
4) Öğrencilerinize yönelttiğiniz "beklenti düzeylerinizin" farklı olmamasına, çeşitli etkenlere bağlı olarak onlara değişik yaklaşımda bulunmamaya özen gösteriniz. Şunu biliniz ki sözlü olmasa da beden dilinizle tüm davranışlarınız öğrencilerin tamamı tarafından dikkatle izlenmekte ve değerlendirilmektedir.
5) Başarısız öğrencilerin başarabileceği bir "konu" ya da "etkinlik" bulunuz. Başarması ve arkadaşlarıyla paylaşması için onu destekleyiniz. Başardıktan sonra da övgü ve takdir'i ihmal etmeyiniz. Burada önemli olan çocuğa "başarının tadını" aldırmaktır. "Başarılmış eylem" bireyi yeni başarılar için motive eder. Bunun için de tetiğin bir biçimde çekilmesi gerekir.
6) Başarısız öğrenciyi, sınıf içinde aşağılamak ve dışlamak onu hiçbir şekilde başarıya yöneltmez. Tam tersine "başarısızlık kaygısı"nın pekişmesini sağlar.

Sonsöz

Bu uygulama kitabı, günlük hayatta karşılaşılan sorunlara çözüm önerileri sunmakta ya da sorun oluşmadan önlem almak üzere anne ve babaları bilgilendirmektedir. Kitapta sınırlı sayfalar içinde özet bilgi sunmak amaçlanmıştır. Davranışını değiştirmek konusunda kararlı olan ve çocuğunu daha iyi tanımak isteyen anne ve babalara kitabın yararlı olacağını düşünmekteyim. Ancak gerek okul başarısızlığı, gerekse çeşitli uyum ve davranış bozuklukları gösteren çocukları olan anne ve babaların, zaman kaybetmeden eğitsel tedavi ve rehberlik amacıyla bir uzmana (çocuk psikoloğu, pedagog) başvurmaları, etkili ve yararlı olacaktır.

Kaynakça

Atakan, S. A.; *Gençlerin Ana-Babanın İsteklerine Uyumu ve Ana-Baba Davranışları*, V. Ulusal Psikolojisi Kongresine Sunulan Bildiri, 14-16 Eylül 1988, İzmir, Psikoloji-Seminer Dergisi Özel Sayısı, 8. Sayı, İzmir, 1990.

Arent, Ruth P.; *Parenting Children in Unstable Times*, Fulcrum Publishing, Golden, Colorado, 1993.

Baltaş, Acar; *Üstün Başarı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 16. Basım, 1999.

Baltaş, Zuhal – Baltaş, Acar; *Bedenin Dili*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 22. Basım,1999.

Baltaş, Zuhal; *Ana-Baba Okulu*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 7. Basım, 1998 (Kolektif eser).

Cascio, F. Wayne; *Managing Human Resources* (*Productivity quality work life, profit*) third ed. Mac Grow Hill, Inc. 1992.

Cataldo, Christine Z.; *Parent Education for Early Childhood*, Teachers College, Colombia University, New York, 1987.

Chruden, Herbert – Sherman, Arthur; *Managing Human Resources*, South-Western Publishing Co. Cincinnati-Ohio, USA, 1984.

Cüceloğlu Doğan; *Yetişkin Çocuklar*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1994.

Cüceloğlu Doğan; *İyi Düşün, Doğru Karar Ver*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1993.

Cüceloğlu Doğan; *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 22. Basım, 1999.

Cüceloğlu Doğan; *Yeniden İnsan İnsana*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 20. Basım, 1999.

Faber, Adele and Mazlish, Elaine; *How to Talk so Kids will Listen and Listen so Kids will Talk*, Avon Books, New York, 1982.

Garbarino, James – Stott, Frances M. – Faculty of the Erikson Institute; *"What Children Can Tell Us."*, Jossey-Bass Publishers, San Fransisco, 1992.

Gordon, Dr. Thomas; *Parent Effectiveness Training PET.*, Peter H. Wyden Pub., New York, 1970.

Gordon, Dr. Thomas; *PET. in action*, Peter H. Wyden Pub., New York, 1976.

Peiffer, Vera; *Positive Thinking*, Element Books Limited, Dorset, England, 1989

Por-Butler, Nava; *Underachievers in School*, John Wiley and Sons Beath Press Ltd., Bath, England, 1987.

Remsberg, Bonnie – Saunders, Antoinette; *Help Your Child cope with Stress*, Judy Piatkuss Ltd., London, England, 1986.

Sayles, R. Leonard – Strauss, George; *Managing Human Resources* Prentice-Hall, Inc. London, 1977.

Voltan, Acar-Nilüfer; *Terapotik İletişim*, Ertem Matbaacılık, Ankara, 2. Basım, 1994.

Yavuzer, Haluk; *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 17. Basım, 1999.

Yavuzer, Haluk; *Çocuk ve Suç*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 9. Basım, 1998.

Yavuzer, Haluk; *Ana-Baba ve Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 12. Basım, 1999.

Yavuzer, Haluk; *Resimleriyle Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 7. Basım, 1998.

Yavuzer, Haluk; *Çocuğunuzun İlk 6 Yılı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 9. Basım, 1999.

Yavuzer, Haluk; *Children Draw and Tell*, Mas Matbaacılık, İstanbul, 1995.

Çocuk Eğitimi El Kitabı, *Haluk Yavuzer'in "Çocuk ve gençlik psikolojisi" konusundaki otuz yıllık mesleki birikiminin kısa bir özetidir. Kitabın temel amacı, çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri için, anne-babalara yol göstermektir.*
Bu amaçla, kitapta, anne-babaların günlük hayatta karşılaştıkları eğitim ve iletişim sorunlarının çözümüne yönelik pratik önerilere yer verilmiş, yapılan pedagojik hatalar, olması gereken doğrularla birlikte ele alınmış, okumayı kolaylaştırmak için, her konu resimlerle desteklenmiştir.

Çocuk Eğitimi El Kitabı, *"kendini değiştirmek" konusunda "istekli" ve "kararlı" olan tüm anne-babalar ve öğretmenler için, vazgeçilmez bir rehber olacaktır.*

Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından ilk ve orta dereceli okul öğretmenlerine tavsiye edilmiştir.

2250000 TL
REMZİ

ISBN 975-14-0514-9
9 789751 405142