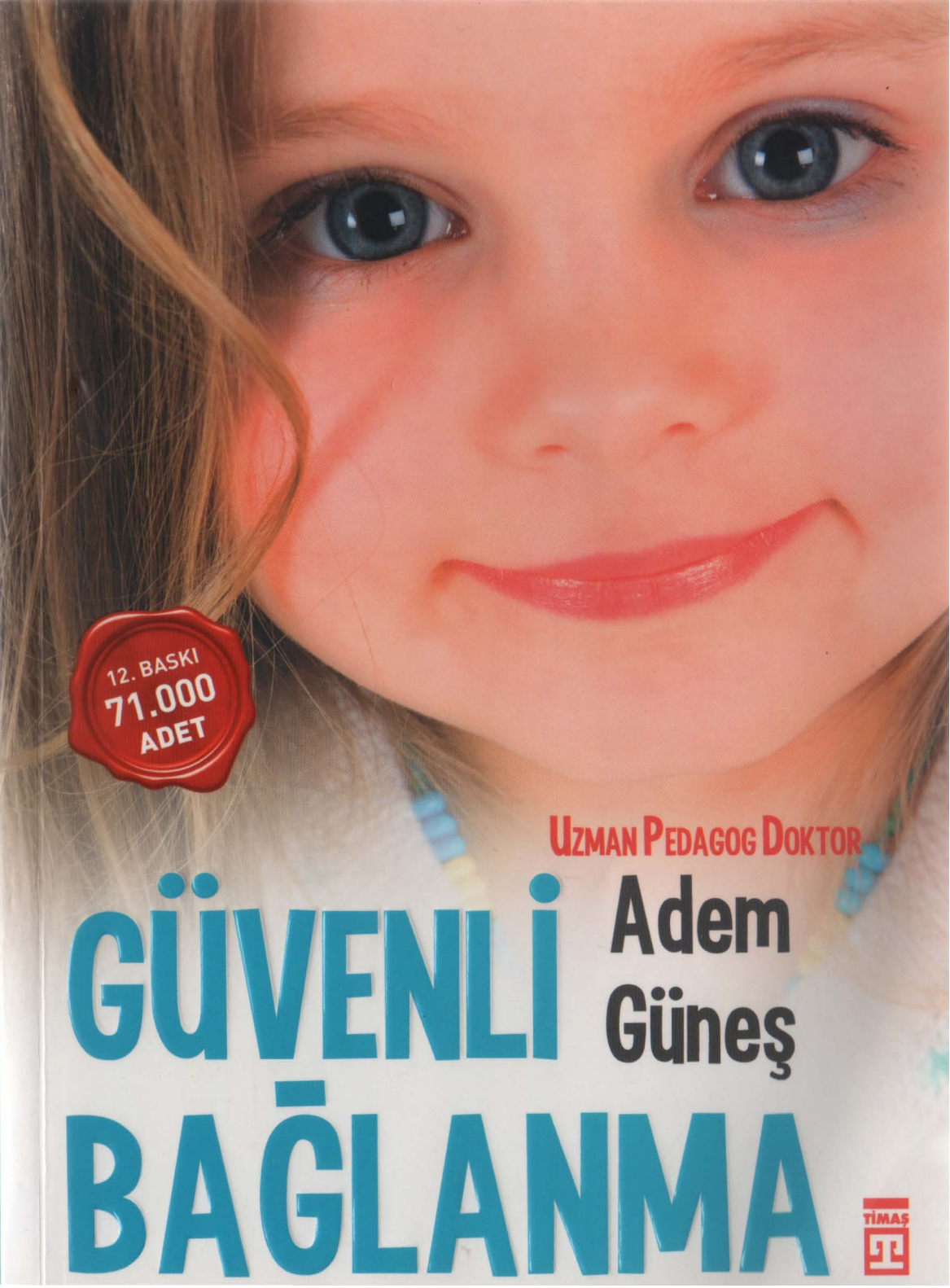


UZMAN PEDAGOG DOKTOR

Adem Güneş

GÜVENLİ BAĞLANMA

TİMAŞ

Uzman Pedagog Doktor **Adem Güneş**



GÜVENLİ BAĞLANMA

TİMAŞ

Bağlanma, çocukluk yıllarının en önemli ruhsal kazanımıdır...

Bu kazanımı elde eden kişilerin, eşine kaygısızca bağlanabildiğini, yaşama güvenle bakabildiğini gözlemliyoruz...

Güvenli bağlanma sorunu yaşayanların en belirgin kişilik özellikleri; öfke, kaygı ve güvensizliktir...

Bu kitap, çocukluk döneminden itibaren "güvenli bağlanma" sürecinin nasıl geliştiğini anlatıyor ve "bağlanma"nın duygusal kökenlerine iniyor.

Güvenli Bağlanma, çocukluk döneminin bu en önemli ayrıntısını kaçırmamak ve kendi çocukluğunda derinleşmek isteyenlerin başucu kitabı olabilir.

"Kendi kendime dedim ki, 'Ben neden daha önce Pedagog Adem Güneş'i keşfetmemişim...' Müthiş bir ahenk, frekans tutarlılığı, bakış tarzı, felsefî değerler bilinci..."

Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu

"*Güvenli Bağlanma*'yı dün akşam elime aldım, sabaha kadar bırakamadım. Şu anki uykusuzluğumun sebebi işte bu kitaptır..."

Gülben Ergen





TİMAŞ
AİLE
PEDAGOJİ
₺18
ISBN 978-605-08-1506-1
9 786050 815061
timas.com.tr
timasyayingrubu

iyi ki kitaplar var...

TİMAŞ YAYINLARI

İstanbul 2017

timas.com.tr

GÜVENLİ BAĞLANMA
Adem Güneş

TİMAŞ YAYINLARI | 3460
Aile Eğitimi Dizisi | 29

YAYIN YÖNETMENİ
İhsan Sönmez

EDİTÖR
Fahrünnisa Erdem

KAPAK TASARIMI
Ravza Kızıltuğ

1. BASKI
Mart 2014, İstanbul

12. BASKI
Mart 2017, İstanbul

ISBN
ISBN 978-605-08-1506-1
9 786050 815061

TİMAŞ YAYINLARI
Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24
P.K. 50 Sirkeci / İstanbul

timas.com.tr
timas@timas.com.tr
facebook.com/timasyayingrubu
twitter.com/timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT
Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01
Matbaa Sertifika No: 16086

YAYIN HAKLARI
© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

GÜVENLİ BAĞLANMA

Uzman Pedagog Dr. Adem Güneş

Yayına Hazırlayan: Tuba Kabacaoğlu

TİMAŞ

Uzman Pedagog Dr. ADEM GÜNEŞ

Adem Güneş 1969'da Ankara'da doğdu.

İlk, orta ve lise eğitimini Türkiye'de tamamladıktan sonra Rotterdam Üniversitesi Pedagoji bölümünden mezun oldu.

Hollanda'da da yaşadığı 16 yıl boyunca Alternatif Eğitim sistemlerini inceledi.

Amerika'da "Bağlanma Terapisi" eğitimi aldı.

Güneş'in Çocuk Eğitimi yaklaşımı, İngiliz Bristol Üniversitesi'nde araştırma konusu oldu.

Adem Güneş, "Çocuğa duyarlılığın artmasının o toplumun bireylerinin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağını" vurgulamaktadır.

Çeşitli dergilerde pedagojik yazılar yazdı, ulusal radyo kanallarında çocuk eğitimi programları yaptı.

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından yürütülen Çocuk Erken Tanı Uyarı Sistemİ (ÇETUS) projesinde yer aldı. TRT Çocuk ve Türk Telekom'da proje danışmanlığı yaptı.

Türkiye Çocuk Zirvesi tarafından Çocuk Dostu Ödülü, Medya Etik Konseyi tarafından Aile ve Çocuk Programları Medya Etik Ödülü ve Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Senatosu tarafından Fahri Doktora Unvanı verildi.

Yayınlanmış 20 Türkçe, 2 İngilizce eseri vardır. Çocuk Eğitimi alanında Türkiye'nin en çok satan yazarları arasında yer almaktadır. Pedagojik Danışman ve Aile Danışmanı olan Güneş, *Parents, En İyisini Annem Bilir* ve *Mother&Baby* dergilerinde yazmaktadır Adem Güneş evli ve dört çocuk babasıdır.

Yayınlanmış Eserleri:

Türkçe

Edinerek Öğrenme
Adım Adım Çocuklarda Cinsel Eğitim
Ergenlik Döneminde 100 Temel Kural
7-14 Yaş Dönemi Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural
0-6 Yaş Dönemi Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural
Çocuk Eğitiminde 100 Temel Kural
Çocuk Neyi Neden Yapar 2
Çocuk Neyi Neden Yapar
Çocuk Deyip Geçmeyin
Aile ile Bağlanma! Aidiyet
Güvenli Bağlanma
Mahremiyet Eğitimi
Doğal Ebeveynlik
Çocukluk Sırrı
Doğru Bilinen Yanlışlar
Pozitif İletişim
Annelik Sanatı
Tatil Sürecinde Çocuk Eğitimi
Rahat Bırakın Beni
Bilmezsen Korkarsın Tabi

İngilizce

The Wonder of Childhood
The Education of Privacy for Children

Esra Bebek'e...

İÇİNDEKİLER

Başlarken 11

Önsöz 13

Hayat Bağlanmalardan İbarettir 15

Bağlanabilme 17

"Güven Duygusu" Bağlanmanın Özüdür 25

Hisleri Hissedememek 28

Bağlanma ve Bağlanmaya Karşı Koyabilme 30

Bağlanma ve İrade İlişkisi 32

Düşünce Gücü 35

3 Temas İle Bağlanma 36

Ten ile temas 37

Göz ile temas 38

Ses ile temas 39

Bağlanmanın Temeli: Anne ile Yatma 40

Anne ile Yatan Bebekler Daha Huzurlu Oluyor 44

Birlikte Yatarken Bebeğime Zarar Verirsem 46

Bebekle Birlikte Yatmak Onun Mahremiyet Duygusuna Zarar Verir mi? 48

Anne-Çocuk Arasındaki Büyülü Bağ: Emme 49

Sütannelik ile Güvenli Bağlanma İlişkisi 51

Hangi Şartlar Altında Emzik Kullanılmalı? 55

Bağlanma İçin Gündelik Fırsatlar 57

Güvenli Bağlanma ve Hastalık 58

Güvenli Bağlanma Döneminde Babanın Rolü 59

Anneden Koparken 63
Birinci Aşama: Sütten Kesme 64
İkinci Aşama: Tuvalet Alışkanlığı 66
Üçüncü Aşama: Yataktan Ayırma 67
Dördüncü Aşama: Odadan Ayırma 71

"Vaktinde ve Yeterince" 75
Annenin Empati Kurma Güçlüğü 76
Modern Yaşam ve Annelik 76
Dakik Bebekler! 80
İhtiyacın "Yeterince" Karşılanması 82
İhmal, Suiistimal ve Şiddet 83
Bir Anne Çocuğuna Neden Şiddet Uygular? 90
Yetersizlik Duygusu... 90
Annenin Çocukluk Yılları... 90
Benmerkezci Olmak... 91
Yaşama Sevinci Yoksa... 92
Anne Yeterli Miktarda Uyumalı... 92
İleri Yaşlarda Çocuk Sahibi Olma... 93
Psikolojik Şiddet, Duygusal Şiddet 93

"Sığınacak Bir Liman" Arayışı 97

Mizacı-Fıtratı Bozmak 105
Suiistimal ile İhmaller Fıtratı Bozar 108
Asıl Amaç Davranış Öğretmek Değil 110
Mizaç İhtiyaçları Ortaya Çıkarır 111

Dengeli Yaşam İçin Feraset ve Basiret 115
Feraset Nedir? 115
Ferasetin Basiretle İlişkisi 119
Eşyaya Nüfuz Edebilme, Feraset ve Basiret 122
Duyguda Özgürlük, Davranışta Disiplin 124

Uyum 125
Feraseti Olmayanlar Sabırsızdır 127
Ebeveynler Çocukların Ferasetini Kapatmamalı 130

Karşıdakini Duymak 135
Empati 135
Empati ile Değersizlik-Suçluluk Hissi Bağlantısı 137
Auralar ve Kişilik İhlalleri 140

"Atmosfer" 147
Evde Dedikodu Yapılıyorsa... 147
"Evet, Annem Haksızlık Yapmış" 149
"Bu Kıyafet Sana Hiç Yakışmamış" 150
Ebeveyn Küsmemelidir 150
"Bana Kötü Davransan da Seni Çok Seviyorum" 151
Duygusal Bağı Kesmek 151
Çocukluk Hisleri Peşini Bırakmaz... 152
Atmosferin Kabuklaşması: Aidiyet 153

"Kaybetmek" 161
Güven Duygusu Sonuç Değil Süreçtir 161
Annelik Cesareti 164
Güven Duygusuyla Bağlanma İlişkisi 168
Bağlanma ile Aidiyet İlişkisi 172
Kazanılmış Güven Duygusu Kaybı 173
Güven Duygusu Kaybedilince... 176
Davranışla Kişilik Birbirinden Ayrılmalı 180
Son Söz: Her Şey İçin Geç mi Kaldım? 183

Notlar 186

Başlarken

Her ebeveyn ancak kendi çocukluğunun özgürlüğü kadar ebeveyndir...

Zira her insanın özü kendi çocukluğudur...

Bu özün kıvamı çocukluk yıllarında "güvenli bağlanma" ile oluşur...

Kim, annesi ile güvenli bağlanabilmişse yaşama güvenli bağlanabilir...

Ve bağlanabilenlerdir ancak yaşamı anlamlandırabilenler...

Yaşamı anlamsız bulanlar, bağlanamayanlardır...

Ve bağlanamayanlardır, çocukları ile bağlanamayanlar...

Adem Güneş

Önsöz

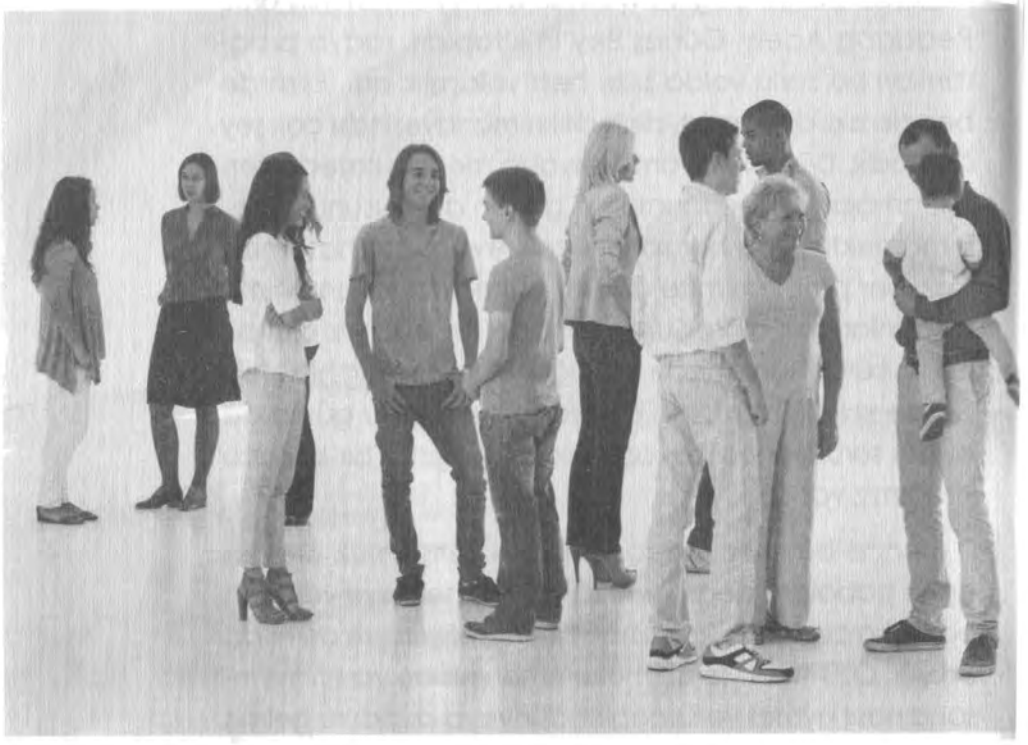
İlk çocuğumuzu kucağımıza aldığımızda anne-babalığın bu kadar mesuliyetli olduğunu hiç düşünmemiştik. Oysa dokuz yüz yıl önce Epictetos "Bir insanın anavatanı çocukluğudur" diyerek hepimiz için son noktayı koymuş. Açıkçası bu gerçeği kavramak bizim zamanımızı aldı. Pedagog Adem Güneş Bey'in kitapları, radyo programları bu zorlu yolda bize hep yoldaşlık etti. Eşim de ben de okuduklarımız, dinlediklerimiz sayesinde çok şey öğrendik. Düşe kalka ama iştiyakla mesafe katederken tek amacımız çocuğumuzun güven duygusunu zedelememekti. Ama her sorumuza cevap, her hatamıza ikaz, her problemimize çözüm bulmakta zorlandığımız zamanlar çok oldu. Şu an elinizde tuttuğunuz gibi bir eserin kütüphanemizde yokluğunu her zaman hissettik. Neyse ki ikinci kızımızın dünyaya geldiği şu günlerde bütün sorularımıza cevap bulabileceğimiz bir başucu kitabımız var artık.

Bence bu eser sadece kendini yetiştirmek isteyen anne babalara değil, aynı zamanda her şeye yeniden başlama cesaretini kendinde bulan yetişkinlere de hitap ediyor. Özü itibariyle de mükemmel şekilde yaratılmış insana nasıl kıymet verileceğini; dünyaya dupduru gelmiş bir bebeğin yavaş yavaş annesine, babasına, ailesine, çevresine sonra da hayata nasıl bağlandığını anlatıyor.

Umarım *Güvenli Bağlanma* hayatınızda yeni yeni kapılar aralar, anne-babalık kıvamınıza katkı sağlar.

Herkese verimli okumalar dilerim...

Tuba Kabacaoğlu



Hayat Bağlanmalardan İbarettir

Hayat bağlanmalardan ibarettir. Önce anneye. Sonra babaya ve aileye. Ardından da yaşama...

Yaşama sevinci olmayan kişiler bağlanamayanlardır.

Birçok psikolojik sorunun kökeninde ya bağlanamamak ya da bağlanmanın şiddetini ayarlayamamak vardır.

Bağlanma derin, duygusal bir beceridir ve çocukluk yıllarında edinilir. Bağlanamamak bir sorun olduğu gibi kime ne kadar bağlanacağını bilememek de ayrı bir sorundur.

Çocukluk yıllarını "güven" duygusu ile geçirememiş kişiler yetişkinlik yıllarında bağlanmaktan kaçınır. Bunlar "bağlanamayanlar"dır.

"Bağlanamayanlar" evlenip çoluk çocuk sahibi olsalar da eşlerine kendilerini bırakamazlar ve "ne olur ne olmaz" diyerek bir yanlarını hep kenarda tutmaya çalışırlar. Kime, neye, ne kadar bağlanacaklarını tam kestire-



mezler. Sevme, bir sevgiye karşılık verme söz konusu olduğunda hep yetersiz olduklarını hissederler. Bazen de korktukları kişilere bağlanarak "güven" duygusunu bir güçlüden karşılamaya çalışırlar. Çoğunlukla güven duyacakları, güçlü kişilere sığınmayı tercih ederler. Bu kişiler ya aşırı severler, sevildikleri kadarı ile yetinemezler ya da bağlanmaktan korkar, sevgilerini içselleştiremezler. Bir yanları bağlanma ihtiyacı içinde iken diğer yanları bir türlü kendilerini bırakamaz. Tüm bu git-geller "bağlanamayanları" yorar; bir süre sonra hayal kırıklığı, terk edilmişlik duygusu içinde yaşama karşı güvenlerini ve enerjilerini adım adım yitirirler.

Hâlbuki bağlanma ne korkunun sığıntısıdır ne de sevgisizliğin çaresizliğidir. Sadece "dengeli doyumsama"nın bir sonucudur.

Bu ihtiyaç çocukluk yıllarından başlayıp yetişkinliğe doğru adım adım kişinin ruhsal dengesini oluşturur. Doğumla başlayan, ölene dek süren tuhaf bir ihtiyaçtır.

Kişinin bebekliğinde annesini huzur içinde emmesi, yetişkinlik yıllarında sevdiği kişiye ilgi göstermesi, evlenmesi, çocuk sahibi olması, akşamları evine dönmesi, sabahları işine gitmesi, dostları ile sohbet etmesi, yalnız kaldığında dua etmesi bu ihtiyacın bir karşılığıdır.

Ruhsal huzursuzlukların kökeninde bağlanma problemleri vardır. Kimi zaman sevdiği kadar sevilmemekten şikâyet, kimi zaman istemediği kişinin sevgisinin bunaltısı, kimi zaman dostların terk etmesi, bağların kopması ve sonuçta kişinin kendini boşluğa düşmüş gibi hissetmesi... Huzursuzlukların, mutsuzlukların, depresyonların altında yatan neden, genellikle bağlanma problemleridir.

Birçok psikolojik sorunun kökeninde ya bağlanamamak ya da bağlanmanın şiddetini ayarlayamamak vardır.

Bu ruh hâli çocukluk yıllarında çok belirgindir. Kimi zaman kızgın annelerin kimi zaman da meşgul babaların evinde yaşam süren çocukların bir türlü ebeveyn ile bağ kuramaması onları huzursuz ve mutsuz eder. Çocuklar bir yakınıyla duygusal bağ kuramadıklarında huzursuzdur, agresif ve kaygılıdır. Açtırlar yemek yemezler, uykuları vardır uyumazlar. Fizyolojik hiçbir sorunları yoktur. Kendilerinin de anlam veremedikleri sıkıntılarının adı "bir duygusal yakına bağlanamamanın gerginliği"dir.

Madem bütün yaşam bağlanmalardan ibarettir o hâlde nedir bu "bağlanamama sendromu"? Bağlanma nedir ve nasıl oluşur? Bağlanabilenler ile bağlanamayanlar arasındaki farklar nedir? Tüm bu soruların cevabını adım adım ele alalım...

Bağlanabilme

Bir çocuğun en belirgin davranışı "bağlanma çabası"dır.

Bebek kendisini henüz dünyaya getiren annesine tutunma gayretindedir.

Bağlanmayla alakalı psikolojide farklı farklı tanımlar yapılsa da bağlanmaya en basit hâliyle "Çocuğun

Anne-çocuk bağlanması insan yaşamındaki en önemli ayrıntıdır.

güven içinde kendini bir duygusal yakına bırakabilmesidir" diyebiliriz.

Burada "bırakabilme" hâli, bağlanmayı anlatan en belirgin özelliktir. Zira ancak kendini bırakabilenler bağlanabilirler. Bağlanabilme, bırakabilme becerisi elde etmektir.

Bütün çocuklar doğduklarında annelerine bağlıdır. Bu bağ öyle güçlüdür ki anne çocuktan azıcık uzaklaşacak olsa büyük tepkiyle karşılaşır. Bu simbiyotik bir bağdır.

Çocuk annesini kendisinin devamı zanneder, onu her an görmek ister. Annesi bir an gözden kaybolsa kaygılanır, ağlamaya başlar, korkar, yalnızlığını hisseder. Birçok anne ise çocuğunun kendisine bu kadar kuvvetli bağlanmasına anlam veremez, çocuğunun anormal şeyler yaşadığını düşünür. Bağlanmanın önemini bilmeyen pek çok anne bebeğinin kendisine bağlanma çabasından ürker, çekinir. Çocuğunun kendisine bağlandıkça kopamayacağını zanneder. Hâlbuki yeni doğan bebek annesine ne kadar engelsizce erişirse kendini o kadar emniyette hisseder, ne kadar emniyette hissederse de annesinden o kadar kolay ayrılır. Çocuklar doğumdan itibaren iki yaşın sonuna kadar anne ile bağlanma dönemindedirler. Çocuk ilk iki yıl annesine ne kadar kolay erişir ve kendisini ne kadar onun yakınında hissederse ikinci yılın sonunda o kadar sağlıklı bir "ayrılma" dönemine girer. Bebeğin kendisine bağlanma döneminde anne de çocuğuna bağlanmalıdır. Bağlanma bu şekilde çift yönlü gerçekleşmezse iki yılın sonunda çocuğun anneden ayrılması zor olur. Çocuk bağlanmakla elde edeceği güveni henüz tamamlayamadığı için annesinden kopamaz, bir bağımlılık ilişkisi belirmeye başlar.

Birçok anne çocuğuna yakın durdukça onun kendisine bağımlı olacağını zanneder. Hâlbuki bağımlılık bir doyamama hâlidir. Çocuk annesinden ruhsal doyum elde edemediği kadar ona bağımlı olur.



Anne-çocuk bağlanması insan yaşamındaki en önemli ayrıntıdır. Çocukluk döneminde edinilen bu kazanım yaşamın diğer alanlarında bağlanmayı becerebilme gücünü ortaya çıkartır. Annesi ile bağlanamayan çocuklar yaşamın ilerleyen yıllarında gerçekleştirecekleri bağlanmalarda sorun yaşamaya adaydır.

Çocuk doğduğu anda her ne kadar annesine şiddetle bağlı olsa da anne çocuğuna henüz bağlanmamıştır. Eğer anne de adım adım kendini çocuğuna bağlayabilirse işte o zaman çocukta tatlı bir ruhsal doyum gerçekleşir. Bağlanamayan anneler çocukları ile yorulur, onların isteklerinin bitmek tükenmek bilmediğini düşünür. Hâlbuki bağlanması tamamlanmış bir anne gücünü, çocuğunun sıcaklığını kendi ruhunda duymaktan alır. Bağlanamayanlar ise çocuğu ile yorulur, güçsüz kalır. Çocuğunun kendisini tükettiğini zanneder. Hâlbuki bu bir tükenmişlik değil bağlanamamaktan kaynaklanan

Doğru yere doğru şekilde bağlanabilen kişinin duygu dünyası dingin olur.

çocukla mücadele hâlidir. Çocuk ancak kendini tamamen bırakmış bir anne ruhu ile ruhen doyumsar. Anne, bu ihtiyacına cevap veremedikçe çocuğunun kendisini gereksiz yere zorladığını düşünür. Hâlbuki çocuk hâl diliyle "Kendini bana bırak anne" demektedir.

Bağlanma bütün bir çemberdir. Çemberin yarısı çocuğun anneye, diğer yarısı da annenin çocuğa bağını oluşturur. Annenin çocuğuna bağlanabilmesi ancak kaygıdan arınmasıyla mümkündür. Anne kendini bebeğine bırakamıyorsa çocuk bu duruma tepki verir, bağın oluşması için onu zorlamaya başlar. Yeni doğan bir çocuğun sebepsiz ağlamalarının, derin uykuya geçememesinin, sıçrayarak uykudan uyanmalarının, gece korkularının, emmeyi reddetmesinin altında bağlanma problemleri yatar. Çocuk annesi ile bağını kurabildiği kadar kendini emniyette hisseder. Bağ zayıflığı bulunan çocuklar gece düşleri görür, uykuda boşluğa düştüğünü zanneder ve irkilerek uyanır. O anda hiçbir şey bebeği teselli edemez, susmadan dakikalarca ağlar.

Bazı durumlarda ise bebek kendisine yeterince bağlanamayan annesine tepki gösterir, küser ve emmeyi reddeder. Garip bir duygusallıkla başını yan tarafa çevirir, annesinin göğsünü tutmaz. Bu 'bağlanmayı reddetmedir' ve tam bir çocukluk dramıdır.

Çocukluk döneminde temeli atılan ancak yaşamın her döneminde karşılaştığımız bağlanmalar üçe ayrılır; bağlanabilme, ayrılabilme ve bağlanmaya karşı direnebilme.

Yaşamda problemli kişilik analizlerine baktığımızda bağlanamayanlar ile yanlış bağlananları sıkça görürüz.

Neye ne kadar bağlanacağını kişi hissedemiyorsa sıklıkla yanlış bağlanmalar gerçekleşir. Mesela kişinin basit şekilde bağlanması gereken yere şiddetle, güvenli bağlanması gereken yere kaygıyla bağlandığı ya da güvenilmeyecek kişilere kendini tamamen teslim ettiğini görürüz.



Doğru yere doğru şekilde bağlanabilen kişinin duygu dünyası dingin olur.

Birçok çocuğun ebeveynine tepkisinin, karşı gelmelerinin, tutturmalarının, söz dinlememelerinin temelinde bağlanmışlığına ebeveyninden karşılık bulamaması yatar.

Önce annesine, sonra ailesine bağlanmasını sorunsuzca gerçekleştiren çocuklarda bir süre sonra bağlanmaması gereken yerlere ve kişilere bağlanma ihtiyacı hiç oluşmaz. Hâlbuki annesine bağlanmayla başlayan süreci ailesine bağlanma ile devam ettirememiş, aidiyet duygusu oluşturamamış kişilerin bir süre sonra olumsuz arkadaşlara, sigaraya, alkole ve uyuşturucuya bağlanabildiklerini görüyoruz.

Bağlanmasını sorunsuz gerçekleştirebilen çocuklardaki gereksiz yere bağlanma ihtiyacının oluşmaması onlar adına bir beceridir. Bu beceri de çocuğun karak-

terinin oluşumunda önemli rol oynar. Çünkü bir bireyde bağlanabilme yeteneğinin var olması yeterli değildir. Bunun yanı sıra "bağlanmaması" gereken kişilere ve eşyalara karşı da "bağlanmaya karşı koyabilme" becerisinin gelişmesi gerekir.

Bağlanmaya karşı direnme yeteneği ancak güvenle bağlanabilmiş, güçlü benlik yapısına sahip kişilerde görülür. Yetişkinlik yıllarında gözlemlediğimiz hazza düşkünlük, eşyaya bağımlılık, romantik bağlanmalarda ayrılmayı becerememe, "ölümüne sevmek" gibi birçok anormal davranışın kökeninde bağlanmaya karşı koyabilme yeteneğinin olmaması yatar.

Aynur Hanım ve Kaygılı Bağlanma (1)

Aynur Hanım yirmi üç yaşında hamile kaldığını öğrenir. Eşi yoğun çalıştığı için hamilelik dönemini onunla yaşayamaz. Bundan dolayı hayat arkadaşına tepkilidir. Anne babası da şehir dışında ikamet ettiği için hamilelik dönemini yalnızlık içinde geçirir. Aynur Hanım hamileliğini doyasıya yaşayamadan bebeğini kucağına alır. Fakat payına yine yalnızlık düşer. Aynur Hanım'ı bebeğinin uyku problemi oldukça yoruyordur. Hatta ilk altı aydan sonra bebekte uykuya karşı direnç de başlar. Çocuk çok uykusu olduğu hâlde uyumamak için direnir. Fakat uykusunu alamadığı için de sürekli ağlar. Tüm bunlar yetmiyormuş gibi bebeğin anne sütünü bırakması genç hanımın annelik hayallerini tamamen kâbusa çevirir.

Komşular da gece gündüz ağlayan bebeğin sesini duyar, yaşananlara üzülür ve Aynur Hanım'a yardımcı olmaya çalışır. Başlangıçta gaz problemi gündeme gelir. Sonra da bebeğin eklem ağrıları olabileceği tahmin edilir. Çocuk doktoruna gidilir. Fakat bebeğin hiçbir fizyolojik rahatsızlığının bulunmadığı ortaya çıkar. Bebeğin genel durumunun gün geçtikçe daha da kötüleşmesi Aynur Hanım'ın psikolojisini iyice bozar; çocuğuna yetemediğini düşünerek pedagojik yardım almaya karar verir.

Bağlanmaya karşı direnme yeteneği ancak güvenle bağlanabilmiş, güçlü benlik yapısına sahip kişilerde görülür.

Aynur Hanım yaşadıklarını uzmana özetle anlatır. Pedagog, anne ile bebek arasında bağlanma problemi olduğunu görür. Fakat çiçeği burnunda anne bu öngörüyü kabul etmez. Çocuğuna çok bağlı olduğunu, onu çok sevdiğini, bebeği olmadan yaşayamayacağını anlatır. Ancak pedagog, "Bağlanmak sevmek demek değildir. Bağlanmak annenin her şeyi ardında bırakarak kendini tamamen bebeğine vermesidir. Çocuğu ile 'eşduyum' yaşamasıdır." der ve devam eder, "Acaba bebeğinizle aranıza mesafe giriyor gibi hissediyor musunuz? Hatta rahatsız olduğunuzda onu 'itmek' istiyor musunuz?"

Aynur Hanım biraz düşünür ve pedagogun sorusuna şöyle cevap verir, "Evet. Ama beni çok yoruyor. Bunaldığımda sanki onu kucağımdan atasım geliyor. Biliyorum çok kötü ama bebeğimin ağlamalarından zaman zaman nefret ediyorum."

Çocukluk dönemindeki güvenli bağlanmanın bir sonucu da kişinin "hissedebilme yeteneğinin" gelişmesidir.

Pedagog: "Bazen emzirirken de 'Bir an önce emmesi bitse de ondan kurtulsam' diye bir his geliyor mu?"

Aynur Hanım: "Bebeğimi emzirmeyi seviyorum ama..." dedikten sonra ağlayarak konuşmasını sürdürür, "İzin versem saatlerce emecek. Yoruluyorum. Karnı doysa da bırakmıyor beni. Bu da beni sinir ediyor ve zorla da olsa ayırıyorum göğsümden".

Pedagog: "Bebeğiniz buna nasıl tepki veriyor?"

Aynur Hanım: (Yine ağlıyor) "Önceden iyiydi ama artık her şeye ağlıyor. Sekiz aylık olmasına rağmen ek gıdaları da yemiyor. Doktorum sütten kesmemi söyledi. Yoksa ek gıdalara alışamayacak diye endişe ediyor."

Pedagog, Aynur Hanım'ın anlattıklarından yola çıkarak tipik bir bağlanma probleminin varlığından iyice emin olur.

Pedagog: "Anlıyorum ki kendinizi bebeğinize keyiflice bırakamıyorsunuz."

Aynur Hanım: "Benim tek derdim bebeğim olsa tabii bırakırım. Ama hayat devam ediyor. Eşim, sosyal çevrem var. Yemek yapmak, evi derleyip toplamak gibi sorumluluklarım... Eşim de son zamanlarda sinirli biri oldu. Üstelik beni hiç anlamıyor. Artık onunla tartışmak dahi istemiyorum. Sinirlerimi çok bozuyor. Bebek gece boyunca uyumuyor. Çok

uykusuz kalıyorum. Bu durumda kendimi ona nasıl bırakabilirim ki? Açık söylemek gerekirse tekrar anne olmayı da asla düşünmüyorum. Anneliğin bu kadar zor olduğunu bilmiyordum."

Aynur Hanım'ın kaygıları kendisiyle çocuğu arasında görünmeyen bir perde oluşturur. Bunun üzerine bir de eşinden destek görmemesi eklenince bebeğine kendini tamamen veremez. Bu da çocukta huzursuzluk olarak kendine geri döner. Pedagog, Aynur Hanım'a eşi ile bütünleşmesini, onun duygusal desteğini almasını, kaygısız, sanki dünyadan kopmuşçasına bebeğine kendini bırakmasını tavsiye eder. Özellikle emzirmeler esnasında bebeği ile göz göze gelmesini, onunla mimikleriyle konuşmasını ve ona tebessüm etmesini söyler. Bebeği ile kuracağı tensel temasın öneminden bahsederek "Yapışık ikiz gibi her anınızı birlikte geçirmelisiniz" telkininde bulunur. Özellikle geceleri birlikte uyumalarını, bebeğini yalnız yatırmaması gerektiğini söyler. (Devam edecek)

Bebekliğin ilk iki yılı anne kendini ne kadar çocuğuna bırakırsa, çocuk da kendini anneye ancak o kadar bırakabilir.

"Güven Duygusu" Bağlanmanın Özüdür

Bağlanma bir sonuçtur, başlangıç ise güven duygusudur.

Çocuğun kendisini emniyette hissetmesi kaygılardan, korkulardan arınmasıdır. Bağlandığı kişiden aldığı gü-



ven duygusu ile yaşama adım atabilecek yeteneğe erişmesidir.

Çocukla anne arasındaki kendini bırakmışlık hâli bunun için oldukça önemlidir.

Burada çok şaşırtıcı bir ayrıntı vardır. Bebeğin annesine kendini teslim etmesi fıtridir. Annenin ise değildir; kendiliğinden olmaz, bir çaba gerektirir. İşte bu çabayı duygu dünyasında gerçekleştirebilen anneler ancak çocuğuna bağlanabilir. Annenin çocukluk döneminde benliğinin nasıl şekillendiği, gençlik yıllarında yaşadıkları ve eşinden aldığı güven duygusuna kadar pek çok faktör bu süreci olumlu yada olumsuz etkiler.

Çocukluk döneminde katı kurallar uygulanarak büyütülmüş kız çocukları çoğunlukla 'bağlanmaya kapalıdır.' Bu durum anne olduklarında da değişmez. Çünkü çocukluk yıllarından kalan 'emniyetsizlik hissi', annenin kendini bebeğine bırakmasını engeller.

Bu tarz anneler için çocuk aslında bir terapist gibidir. Kendisini kasan, bırakmayan annesini tatlı duruşu, sempatikliği ve masumiyetiyle kendini bırakmaya zorlar.

Emme eylemi bunun için müthiş bir fırsattır. Çünkü çocuk kendi ihtiyacını gidermeye çalışırken anneye de adeta terapi uygular, bu yolla annesinin kendisini bırak-

masının önünü açar. Yapılan araştırmalar da bu tezi destekler niteliktedir. Güvenle kendini bebeğine bırakabilen, rahat, huzurlu annelerin sütü daha fazladır. Yahut tam tersine anne kaygılı, üzgün ve agresifse süt miktarı azalır ya da tamamen kesilir.



Çocukluk döneminde annesi ile güvenli bağlanma yaşamış çocukların okul arkadaşlarına, öğretmenine, sokaktaki arkadaşına veya sahip olduğu eşyaya bağlanması da "dengeli" olur.

Erken dönemde annesiyle bağlanma problemi yaşamış çocuklar (eğer bu durumu telafi etmek için yeniden bağlanma süreci takip etmemişler ise) evlilik yıllarında ya eşinin duygularına erişmesine izin vermez ya da aşırı bağlanma, bağımlılık, kıskançlık gibi 'bağlanma karmaşası' ile hayat arkadaşının yaşamını zora sokar.

Çocukluk dönemindeki güvenli bağlanmanın bir sonucu da kişinin "hissedebilme yeteneğinin" gelişmesidir. Bebekliğinde güvenli bağlanan kişiler yetişkinlik yıllarında lezzetin her çeşidini normal insanlardan daha fazla duyar. Çünkü bedenle ruh arasındaki o güçlü bağlantı "hisler" ile kurulduğu için bu kişilerde beş duyu organı keyiflice çalışır. Göz rengârenk dünyayı görebilir, dil

Kaygı bağlanamamanın verdiği tedirginliktir, kişinin kendini emniyette hissedememesi hâlidir.

farklı damak tatlarını duyumsayarak alabilir, ten hafif bir rüzgârı dahi yüzünde hissedebilir, kulak evrenin uyum içindeki seslerinden lezzet almayı becerebilir.

Hisleri Hissedememek

Sağlıklı insan başkalarının beklediği gibi olmak için çaba sarf eden değil kendi gibi olmayı başarabilendir.

İnsan ancak kendini güvende hissederse fıtratını ortaya koyabilir.

Birçok insan olduğu gibi görünmekten çekinir. Beğenilmeyeceğini, eleştirileceğini düşünerek kendini farklı göstermeye çalışır. Böyle kişiler zayıf benlik yapısına sahiptirler ve zamanla böyle davranmaya alışırlar. Bu hâl kişinin çocukluk yıllarından beri edindiği, kendini emniyette hissetmemesinin bir sonucudur.

Kaygı varsa duygular özgürce yaşanamaz. Kaygı bağlanamamanın verdiği tedirginliktir, kişinin kendini emniyette hissedememesi hâlidir.

Kaygılı kişi, kendisinde var olan öz hislerine göre değil de, başkalarının beklentilerine göre yaşamaya gayret eder. Böylece kendini emniyete alıp, aşağılanmalardan, değersizliklerden korunmaya çalışır. Fakat bu sürecin aynı zamanda onun dış dünyaya bağımlılığını yavaş yavaş inşa ettiğinin de farkında değildir. Başkalarını gözlemlemek, onların yaşamlarına göre davranışları ayarlamak zamanla kişinin çevresine rağmen düşünebilme, başkalarından farklı hareket edebilme cesaretini elinden alır. Böyle kaygılı kişiler sürekli "Şöyle dersem ne düşünülür? Böyle yapsam, nasıl anlaşılırım?" diye-

rek kendi duygularından uzaklaşır, çevresindekilerin hislerini duymaya bağımlı hâle gelir, başkaları tarafından takdir edilse de hiçbir zaman kendinden memnuniyet duymaz.



Kişi çocukluk yıllarında kendinin değil; ebeveynlerinin duygularını yaşar. Onları anlayabilmek için çaba harcar. Annesi kaşlarını çatacak olsa kendine kızacak zanneder ve 'Sinirli misin anne?' diye sorar. Babası biraz sessizliğe bürünse evde bir tartışmanın çıkacağını düşünür. Bu kişiler çevreleri tarafından hep takdir edilse de bu hâlinden memnun değildir.

Bu tür kaygılı çocuklar sürekli "Beni seviyor musun?", "Üzgün müsün?", "Kızgın mısın?" şeklinde sorular sorarak, bazen hisleriyle anlayamadığı ebeveyn duygularını sorularıyla öğrenmeye çalışır. Anne-babalar ise tüm bu çabaları yanlış okur. Çocuğunun kendisini ne kadar çok sevdiğini, önemsediğini, onu anlamaya çalıştığını, fazlaca merak ettiğini zanneder. Hâlbuki ifade ettiğimiz bu durum çocuğun ebeveyni çok sevmesinden değil, kaygı duyup kendini emniyete almak istemesinden kaynaklanır.



Başkalarının duygularını öğrenerek onlara göre yaşamaya alışan çocuklar, ileriki yıllarda da bu alışkanlıklarına devam eder. Kimi zaman okul çağında arkadaşlarına kendi hakkını teslim ederek onların kızmasına engel olmaya çalışır, kimi zaman da öğretmeni kızacak diye oturduğu yerden ayağa kalkamaz.

Bu bir edilgenlik hâlidir. Ebeveyn kaygısının yaşama yansıyan trajedisidir.

Bağlanma ve Bağlanmaya Karşı Koyabilme

Bağlanma her ne kadar çocuklukta elde edilen bir "duygusal yetenek" ise de bunun kullanıldığı yer yetişkinlik dönemidir.

Bağlanma ile birlikte gelişen iki ruhsal güç daha vardır; "bağlanmaya karşı koyabilme" ve "ayrılabilme".

Çocukluğunda güvenli bağlanma yaşayamamış yetişkinler ise; bir sıcacık mesajdan, tatlı bir tebessümden, küçük, samimi bir jestten derinlemesine etkilenirler. Kendisine 'değerlilik hissi' verenlere bağımlılık derecesinde yakınlık duymaya başlarlar. Bu tarz insanların aslında

karşı koyamadıkları duygu kendisine bağlanan kişiden elde ettiği 'değer' hissidir.

Bağlanamamış bir kişiye değerlice davranılması, ona 'kendisinin de var olduğunun hissettirilmesi', duygularının önemsenmesi; tuhaf karşı koyulmaz bir bağımlılığı tetikler.

Zira bağlanma bir değer arayışı çabasıdır ve ancak bağlanılmış kişi kendini değerli hisseder.

Çocukluk döneminde güvenli bağlanma süreci yaşamamış kişiler yetişkinlik yıllarında iç dürtülerinin esiri olur, bağlanmaması gereken kişilere ve durumlara bağlanır. Örneğin lise çağındaki çocukların yoğun duygusal bağlanmalar yaşaması ve bunlara karşı koyamamalarının altında yatan temel etken erken dönemde çocuk ile ebeveyn arasındaki bağlanma problemidir. Bu nedenledir ki uzmanlar, babaları ile duygusal doyuma erişmemiş kız çocuklarının daha fazla erkek arkadaş arayışına girdiğini söyler.

Çocukluk döneminde güvenli bağlanma süreci yaşamamış kişiler yetişkinlik yıllarında iç dürtülerinin esiri olur, bağlanmaması gereken kişilere ve durumlara bağlanır.

Değer arayışı içindeki bireyler sadece kişilere değil eşyalara ve olaylara karşı da aynı bağımlılık riskini taşır. Kalemiyle duygusal bağ kurabilir, elindeki çakıl taşını değerli kabul edip onunla teselli olabilir.

Bağlanamamış yetişkinler arabalarına tutkundurlar, paralarını çok sever, evde bir eşya kırıldığında, bozulduğunda fazlaca üzülürler. Maddi varlıklardan kendilerine güven toplar, onlardan ayrıldıklarında ise kaygılanırlar. Bundan dolayı da para biriktirmeyi çok sever, harcamaktansa kaçınırlar.

Bağlanamayanların aynı zamanda "olaylara" ve "durumlara" karşı da bağımlılık olasılığı yüksektir. Örneğin

Çocukluk yıllarında "tamamlanmış güvenli bağlanma" özü itibari ile çocuğun ruhsal doyuma erişmişlik hâlidir.

duygu dünyasında güvenli bağlanma sorunu yaşayan bir kişi, girdiği arkadaş ortamlarından ayrılıp bir sonraki işine geçemez. Konuşmak, sohbet etmek, birilerini dinlemek ister. Onlar çevreleri tarafından dost canlısı, hoş sohbet diye tanınsalar da aslında kendi oluşturdukları ortamların bağımlısıdırlar. Bu kimi zaman hissettikleri "değerlilik" duygusunun, kimi zaman da sadece kendini meşgul etme, duyguları ile baş başa kalmama, kendini dinlememe çabasının sonucudur. Zira bir an boş kalsalar geçmişin sıkıntılı yanlarıyla boğuşmak zorunda kalırlar.

Bağlanma ve İrade İlişkisi

Çocukluk yıllarında tamamlanmış "güvenli bağlanma" özü itibari ile ruhsal doyuma erişme hâlidir.

Ruhsal doyuma erişmek derken biraz açmak gerekir. Şöyle ki; insanın benlik yapısına tasavvuf "ene", psikoloji ise "ego" der.

Onun altında da "id" yani nefis vardır.

Güvenli bağlanmadaki ruhsal doyum benlikte gerçekleşir.

Bağlanabilme, bağlanmaya karşı direnebilme, ayrılabilme 'ben'in duygusal doymuşluk hâliyle elde ettiği bir güçtür.

İd (nefis) kişiyi gereksiz keyif alma hâl ve durumlarına bağlamaya çalışırken "ben" bu durumu reddedebilecek güce sahipse veya aldığı keyiflerden, hazlardan ayrılabilecek iradeyi sergileyebiliyorsa bu sağlıklı bir "benlik"tir. Ruhsal doyuma erişmiş çocukların iradeleri güçlüdür.



Eğer kişi elinde tuttuğu hazdan vazgeçemiyor, girdiği ortamlardan aldığı keyfi bırakamıyor, kendisine "değerlilik" hissi veren kişilere karşı bağımlılık ilişkisi başlatıyor ve bundan kopamıyorsa burada çocukluk yıllarında doyurulmamış "benlik zayıflığı"ndan bahsedebiliriz.

Çocukluk döneminde ruhsal doyumlara erişememiş benlik kendini "eksik" hisseder. Kişiye ihtiyacından fazla sevgi verilmiş olsa bile yetersiz kalır. Çünkü aranan sevgi ve değer bugüne ait değil; geçmiş yıllardan eksik kalanlardır. Ruhsal doyuma erişmenin temel şartı 'çocukluk yıllarında' bir duygusal yakına güvenle bağlanmaktır.

Çocukluk yıllarında güvenli bağlanmalar yaşamış kişilerin yetişkinlik yıllarında sergilediği en üstün yetenek "ayrılabilme" gücüdür. Benliğin sahip olduğu bu beceri "irade"dir.

Burada önemli bir ayrıntının altını çizmekte fayda var. Anne çocuk bağlanmasını "hiç yaşamamış" çocuklarda da anneden ayrılabilme yeteneği vardır.

Bağlanma döneminde kendisini bebeğinden ayrı tutan, onu ayrı yatıran, kucağına almayan, bebeğinin ağlamalarına kayıtsız kalan, kendini ona bırakmayan katı, otoriter annelerin de çocukları kolayca karşı taraftan vazgeçip ayrılabilir. Ancak buradaki fark duygusal

Çocukluk yıllarında ruhsal doyumlara erişememiş benlik, yetişkinlik yıllarında da kendini hep aç hisseder.

doyum gerçekleştirerek ayrılabilenlerin sahip olduğu yetenekte gizlidir. Bağlanmışlar duyarlıdır, bağlanmadan ayrılmışlar duyarsızdır.

Otoriter ve sert annenin yanında yetişen çocukların duyuları işlevsel değildir. Onlar zaten bağlanamadıkları için ayrılmakta zorluk çekmezler. Üstelik duygusal derinleşmelere karşı kendilerini korudukları için de ayrılmalarda sorun yaşamazlar.

Her ne kadar bu tür bir durum "güçlü duruş" ve "sağlıklı ruh hâli" gibi görünse de böyle kişiler kendi içlerinde hep yalnızdırlar.

Duygularını esirgeyen, bastıran, kendi derinlerine inilmesine izin vermeyen kişileri bekleyen en büyük risk bağlanmalarını erteleseler de gün gelip birine bağlandıklarında ortaya çıkar. O vakit öyle "derin" bağlanırlar ki benlikleriyle o güne kadar alamadıkları bütün duygusal ihtiyacı o kişiden karşılamak isterler. Bu ise bağlanma değil; bağımlılıktır. Bağımlısı oldukları sevgiyi kaybetmek istemedikleri için de paranoyak bir kişiliğe bürünürler. Karşı tarafın duygularıyla var olur, ilişkide yaşadıkları dalgalanmalarda kendini emniyetsiz hisseder, terk edilme korkusu, aldatılma kaygısı yaşarlar.

Böyle kişiler arkadaş, komşuluk ilişkilerinde, eşya ile kurdukları yakınlıklarda, hayvanlara bağlanmalarında da ayrılmayı beceremezler.

Hâlbuki yaşam bağlanmalardan ibaret olduğu gibi, ayrılmalarla da doludur. Kimi zaman geçici, kimi zaman da ölüm gibi uzun süreli ayrılıklar yaşamın bir gereğidir.

Çocukluk döneminde "güvenli bağlanmış" kişiler, yetişkinlik döneminde yeri geldiğinde ayrılabilmeyi de

becerebilirler. Ayrılabilmek ve yeniden bir araya gelmek güven hissinin sonucudur. Ayrılmalara karşı direnç, ayrılmayı becerememe, bağlandığı kişiye bağımlılık çocukluk yıllarında edinilmiş kaygıların sonucudur.

Ayrılabilmek ve yeniden bir araya gelmek güven hissinin sonucudur.

Düşünce Gücü

Çocuğun ihtiyaçlarının "vaktinde ve yeterince" karşılanması güven duygusunu oluşturur.

Erken çocukluk döneminde bebeğin her mızırdanması bir ihtiyacın habercisidir. Bebekler konuşamadığı ilk iki yıl anneleriyle (ya da bakım veren kişi) sanki telepatik iletişim kurar. Böylece onları yönlendirerek ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. Eğer çocuk annesini yönetemiyor, ihtiyaçlarını ona ruhsal olarak iletemiyorsa huzursuzlanır, ağlar ve sinirlenir.

Bu tam bir çocukluk sırrıdır.

Şöyle ki; düşünce gücü modern psikolojinin ciddi çalışma alanları içinde yer alır. İnsanlar düşünce gücü ile bedenlerini idare eder; elini hareket ettirir, yemek yer, yürür, koşar. Zihinde oluşan enerjinin fiziki karşılığını burada görürüz.

Düşünce ne kadar davranışa dökülebilirse, kişi o denli güçlü olur.

Spastik engelli kişiler düşünür fakat bedenlerini idare edemez. Bu durum onları üzer, sinirlendirir.

Çocuk yeni doğduğunda anneyi kendisinin uzantısı-devamı zanneder. Mesela karnı acıkınca annesinin

Çocuk annesini zihnen yönetemiyor, ihtiyaçlarını ruhsal olarak annesine iletemiyorsa huzursuzlanır, ağlar, sinirlenir.

yüzüne bakıp tebessüm eder. Anne bebeği doyurmak için yanına geldiğinde çocuk önemli bir şey öğrenir; annesini düşünce gücüyle yönetiyor, onunla "bütün-tek vücut" yaşıyordur.

Eğer çocuk anne ile bu uyumu gerçekleştiremiyorsa, huzursuzluk hissettiğinde annesinden doğru karşılık alamıyorsa, acıktığı, korktuğu, sevgiye ihtiyaç duyduğu hâlde annesini yanına doğru şekilde davet edemiyorsa sinirlenir, tepki verir ve ağlar. Felç olmuş birinin şiddetle istemesine rağmen elini uzatıp bir bardak suyu içememesi gibi bir durumun verdiği gerginliği yaşar.

Çocuk düşüncesini iletip bunun karşılığını aldığı müddetçe annesini yönettiğini sanır. Bu uyum ne kadar iyi işlerse çocuğun benlik yapısı o kadar güçlü olur. Anne çocuğu ne kadar doğru anlıyor, onun ruhuna temas ediyorsa çocuk o oranda huzura erer, kendisiyle aynı ruhu taşıyan birinin varlığından güven duyar. Bu ruhsal uyumun oluşmasını kolaylaştıran etkenler ise şunlardır:

3 Temas İle Bağlanma

Anne-çocuk bağlanmasının 3 temas noktası vardır. Çocuk bu merkezlerden kendisine erişilmesini bekler. Bunlar;

1. Ten ile temas
2. Göz ile temas
3. Ses ile temas

Ten ile temas

Bağlanmanın en etkin yolu tensel temastır. Çocuk ilk iki yıl yoğun bir şekilde tensel temas açlığı çeker. Sükûnet içinde dokundukça rahatlar, gevşer, kendini emniyet içinde anneye bırakır. Bu bırakmışlık hali, anne-çocuk bağlanmasının en önemli bağlanma noktasıdır.

Çocuğun zorunlu ihtiyaçları karşılanırken kurulan tensel temasın kalitesi artırılmalıdır. Örneğin, çocuğun altı değiştirilirken sadece kirli bezin çıkartılıp temiz bezin yerleştirilmesi ile yetinmemek gerekir. Çocuğun altı açıldığında bacaklarının okşanması, eklem yerlerinin ovalanması, karın ve omuz bölgelerinin hafif dokunuşlarla uyarılması önemlidir.

Gece birlikte yatmalarda, bebeğin anne göğsüne dokunabilmesi, annenin elinin bebeğin parmaklarının avucunda bulunması, bebeğine dokunarak uyuması ten temas noktalarının aktif kullanarak bağlanmayı kaliteli hale getirir.

Herhangi bir sebepten dolayı bebeğini emziremeyen anne, bebeğini yine de göğsüne yatırmalı, bebeğin yanağı anne göğsüne temas etmeli, anne teninin sıcaklığı bebeğin teninde hissettirilmelidir.

Özellikle bebeğin banyo sonrasında yağlanması, yavaş ve huzur veren dokunuşlarla bebeğe masaj yapılması oldukça önemlidir.

Birçok anne, bebeğini dudağından öperek sevgisini dile getirir. Oysa dudaktan öpmek hem hijyenik değildir, hem de çocuk anne nefesinden rahatsızlık duyabilir; bu nedenle tavsiye edilmez.

Göz temasında çocuk ile aynı hizaya inmek, çocuğun gözüne bakarken sıcak hislerle tebessüm etmek oldukça önemlidir.

Göz ile temas

Bağlanmanın en güçlü ikinci kanalı "göz ile temas"tır. Göz, duygu dünyasının dışa açılan kanalıdır. Kişi duygularında ne yaşarsa göz içteki duyguyu dışa yansıtır. Sevinçli anlarda göz hafif kısılır ve bakışlar sıcaklaşır... Korku, öfke ve kızgınlıkta göz bebekleri büyür... Mutluluk ve sevinç anlarında "göz suyu" göze ışıltı vererek onu ıslatır, hissizlik ve duyarsızlık anlarındaysa gözler ölü gibi cansızlaşır... Gözün duyguyu dile getiren bütün bu istemsiz hareketleri bebek tarafından oldukça net algılanır. Çocuk kendisine öfke duyan birini, gözlerinden anlar. Hissizce bakan göze karşı kendini kapatır. Duyarsızlığa karşı ağlayarak kendini korumaya çalışır.

Birçok ebeveynin yeterince göz teması kullanmadıklarını gözlemliyoruz. Çocuk ebeveynine yöneldiğinde göz ucu ile bakmak, akıl başka yerdeyken çocuğu oyalama amaçlı göz teması kurmak, televizyon seyrederken, cep telefonu ile uğraşırken çocuğa anlık bakışlar yöneltmek, bağlanma fırsatlarının kaçırıldığı zamanlardır.

Göz temasında çocuk ile aynı hizaya inmek, çocuğun gözüne bakarken sıcak hislerle tebessüm etmek oldukça önemlidir. Çok yakından bakmak veya uzaktan çocuğu seyretmek, bağlanmaya dönük göz teması olarak değerlendirilemez.

Göz temasında mesafe yaklaşık 45cm olarak düşünülmelidir. Bu mesafe uzadıkça bağlanmanın kalitesi düşer, yakınlaştıkça bağlanmaya karşı tepki ve direnç gösterilebilir. Çocuk gözünü sakınabilir, göz teması kur-

mak yerine başka yerlere bakabilir; böyle bir durum da güvenli bağlanmaya olumsuz tesir eder.

Çocuk ile kurulacak göz temasında uzun süre göz göze bakışmak, göz teması kurmamaktan daha tehlikelidir. Göz temasında göz kapakçığı kapanıncaya kadar geçen süre kadar göz göze bakışmak ve göz kapakçıkları kapanırken hafif ara verip tekrar bakmak gerekir. Yoğun hislerle ve gözün hiç ayrılmadan çocuğun gözüne yöneltilmesi, yetişkin duygularının ağırlığı altında kalmış gibi hissettirebilir çocuğu. Bu da korku ve kaygıya sebep olabilir.

Göz temasında mesafe uzadıkça bağlanmanın kalitesi düşer, yakınlaştıkça bağlanmaya karşı tepki ve direnç gösterilebilir.

Bu açıdan bakıldığında, çocuğun konuşurken sükûnet içinde dinlenmesi, bu esnada göz teması kurulması oldukça önemlidir.

Bu arada gözlük kullanan anne-babalar için bir uyarıda bulunmak gerekir. Çoğu defa, gözlük çerçevesi göz temasını kurmaya engeller. Bebeği ile bağlanacak bir annenin gözlük kullanmaması, kullanmak zorunda olduğunda ise çerçevesiz gözlük tercih etmesi bağlanmada göz temasına katkı sağlar.

Ses ile temas

Ses ile çocuğa temas etmek, bağlanmanın "güven" eksenli kısmını oluşturur. Çocuğu ile bağlanmaya çalışan bir anne, ses tonunu "sıcak" ve "içten" kullanmalıdır. Sert, ince, sesle emredici ve kararlı bir duyarsızlık içinde bir konuşma biçimi, çocuk ile bağlanmayı zarara uğratır. Sesin okşayıcı, kulağa hitap edici, kendi içinde melodik bir yapıya sahip olması gerekir.

Monoton konuşmalar, duygu barındırmayan ses tonu, heyecansız ifadeler çocuğu yorar, bağlanma çabasını zarara uğratır. Her ne kadar ten ve göz temas noktaları birinci öncelik derecesinde bağlanmayı oluştursa da ses ile temas olmadıktan sonra diğer iki bağlanma noktası kendi başına bir anlam taşımaz.

Yumuşak bir ses kullanmak çocukta güven hissini oluşturur. Çocuğa ses ile temas etmek isteyen ebeveynin sesini yumuşatması ve yavaş konuşması gerekir ki çocuğa erişebilsin...

Bağlanmanın Temeli: Anne ile Yatma

Şüphesiz bağlanmanın en temel beslenme kaynaklarından biri bebekle annenin aynı yatakta birlikte yatmasıdır.

Anne ile yatan çocuklar güven duygusuna sahip olurlar.

Bağlanma döneminde kendinin devamı olarak gördüğü annesinden kopmaması çocuğun benliğinin yapılanması için oldukça önemlidir. Erken yaşta anne yatağından ayrılmış çocuklarda kaygı, korku ve ilerleyen yaşlarda anne yatağına tekrar geri gelme çabası ile güvensiz benlik yapısı görülür. Çocuğun erkenden anneden ayrılması kendi bütünlüğünü kaybetmesi anlamına gelir.

Eğer gözlemlenecek olursa anne yatağından ayrılan çocuk ruhsal tepki gösterir ve ağlar. Bu ağlama çocuğun kaygıya büründüğünün işaretidir. Çocuk annesini

yanında tutmak istemektedir ve bunda oldukça haklıdır. Çünkü uykuya çok yabancıdır ve henüz rüyasında gördükleriyle gerçekleri ayırt edebilecek zihin düzeyinde değildir. Özellikle uyku esnasında çocuğun üşümesi veya vücut hararetinin artması onun korkulu rüyalar görmesine sebep olur. Henüz teni ince ve kan dolaşımı hassas olan bebeğin, vücut ısısını tam 36,5 derecede tutmak oldukça zordur. Yetişkinler oda ısısını genellikle kendilerine göre ayarlar. Bebek için de ortam ya sıcak ya da serin olur. Hâlbuki ısıya karşı hassasiyeti yetişkinlerden oldukça farklı olan bebeğin vücudu annesi ile yattığında doğal şekilde ısınır ve mevcut sıcaklığı 36,5 derecede dengede kalır. Bu ise çocuğun keyifli uyku uyuyup güzel rüyalar görmesini sağlar.

Anne çocuğu ne kadar doğru anlıyor, onun ruhuna temas ediyorsa çocuk o oranda huzura erer, kendisi ile aynı ruhu taşıyan birinin varlığından güven duyar.

Birlikte yatmaktaki amaç sadece sıcaklık değildir elbette. Anne ile bebek arasındaki tensel temas çocuğa emniyet hissi verir, annenin de bebeğine bağlanmasına sebep olur. Bebeğin dudak hareketleri, nefes alışı, annenin bağrına doğru sokulması, küçücük bedeni, masumiyeti, sıcaklığı, sevecenliği ile baş başa kalan anne duygularında derinleşir ve kendini bebeğine daha keyifle bırakır. Burada bir hususun daha altını çizmekte fayda var; yeni doğan bebekler fiziki açıdan anneden ayrılsa da, "ruhen" hâlâ ayrılmamıştır. Bunu hesaba katmadan bebeği anneden koparmak onu paniğe sokar, korkutur. Kendini birden boşluğa düşmüş gibi hisseder. Uykusunda korkar, ağlayarak çok fazla uyanır. Bu durum anneyi de bebeği de oldukça tedirgin eder.

Bebekler doğduklarında nasıl uyunacağını bilmezler. Uykuya geçiş sırasında oluşan ruhsal ve fizyolojik de-



ğişiklik, çocukları oldukça rahatsız eder. Hatta anormal bir şey oluyor zannı onları kaygılandırır. Bu sebeple bebekler uykuya karşı direnir, uyumamak için kendini zorlar. Gelişim gereği yaşanan böyle bir durumda ebeveynler panik yapmamalı, bebeklerinin bu masum kaygılarını anlamalıdır. Varlıklarıyla bebeğin kendini emniyette hissetmesine yardımcı olmalıdır. Çocuk uykuya geçiş sürecine alıştığında her şey yoluna girecektir, endişe etmemek gerekir.

Bu masum korku hâli sırasında çocuklar uykuya alışsın diye sallamak, yalnız bırakılıp ağlaya ağlaya uyumaya zorlanmak farklı problemleri ortaya çıkarır. Aslında kendini emniyette hissettikten sonra bebeğin uykuya dalması, ebeveyn varlığının çocuk için ne kadar önemli olduğunu da açıkça ortaya koyar. Böylesi çocuklar anne kucağında, dokunarak uyumak ister. Ki bu geçici ve normal bir süreçtir. Anne bebeğin bu ihtiyacına karşılık verdikçe, çocuk "normal" şekilde uyumaya yatkınlık kazanır.

Birlikte uyumanın etkisi üzerine pek çok bilimsel çalışma yapılmıştır. Bu bilimsel araştırmaların sonucunda bebekle birlikte yatmanın bazı yararları ispatlanmıştır.

Bu faydaları maddeler hâlinde sizlerle paylaşacak olursak:

- ✓ Bebeği ile uyuyan ve onu emziren anne daha fazla uyur. Ertesi gün dinlenmiş ve sakin olur. Uykusunu almamış anne ise rahatsız ve streslidir. Ayna nöronlardan dolayı bu hislerini bebeğine de yansıtır. Böylece o da az uyur, huzursuzlanır.
- ✓ Birlikte uyuyan anne ve bebeklerde stres hormonlarının seviyesi ayrı uyuyanlara göre daha düşüktür. Çocuğun sağlıklı büyümesi için gerekli kontizol ise daha dengelidir. Fizyolojileri ise stabildir. Bu da istikrarlı vücut sıcaklığı, düzenli kalp ritmi ve daha az uzun solunum duraklamaları anlamına gelir.
- ✓ Hayvanlarla yapılan çalışmalarda annelerine yakın bebeklerin beyin ve kalp büyümesi için gerekli hormon ve enzimlerin, ayrı olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle çalışan annelerin gündüz vaktinde bebekleri ile birlikte olamaması onların ihtiyaçlarını daha belirgin hâle getirir. Gelişimin ilk iki yılı bebekleri ile uyuyan annelerde bağlanmaların daha güçlü olduğu, çocuk davranışlarının daha olumlu olduğu görülmüştür.
- ✓ Anneleriyle birlikte uyuyan bebekler üzerine yapılmış çalışmalara göre; bu çocuklar daha mutludur, daha az endişelidir, daha yüksek güven duygusuna sahiptirler. Yalnız uyuyan çocuklara göre uyku problemleri az, davranış sorunları ise yüzeyseldir.

Anne ile bebek arasındaki tensel temas çocuğa emniyet hissi verir, annenin de bebeğine bağlanmasına sebep olur.

Bütün bunlar zaten annenin kendi duygusal süreci için de ihtiyaçtır. Bu zaruriyeti anne de içinde hisseder. "Tamam ama kocam ne der, özel hayatımız ne olur?' gibi bir kaygıya ise kapılmamalıdır. Eşler kendi özel ya-

Anneleri ile birlikte uyuyan bebekler daha mutludur, daha az endişelidir, daha yüksek güven duygusu taşır.

şamlarına çocuklarını başka odaya alarak ya da bir süreliğine çocuğun yanından ayrılarak devam edebilirler.

Anne ile Yatan Bebekler Daha Huzurlu Oluyor

Bu başlıkta yukarıda sıraladığımız bilimsel çalışma sonuçlarını biraz daha detaylandırmak istiyoruz.

Annenin yeni doğan bebeği ile uyuması tarihin her döneminde ve her kültürde var olmasına rağmen, modern psikolojinin gelişimi ile birlikte bunun sakıncalı olabileceği tezi ileri sürüldü.

Buna göre anne ile çocuğun birbirine bağlanmasının çocuğa "bağımlılık kazandıracağı" ve "ayrılmanın zor olacağı" öngörülüyordu.

Bu yüzden anneyi 'iş gücü' olarak gören sanayi toplumlarında anne ile bebeğin ayrı yatmasıyla ilgili bilgiler bilimsel temelleri araştırılmadan hızla yaygınlaştı. Annenin daha çabuk iş hayatına dönebilmesini sağlayan bu görüş, bağlanmadan ayrılmayı öngörüyordu. Bebekle tensel temas, yakın iletişim, altı aydan fazla emzirme bağlanmayı artıracağı için sakıncalı görülüyordu.

Anneyle yakın temasın bağımlılık ilişkisi oluşturacağına dair düşüncelere bir de Amerika'da anne yatağında ölen bebeklerle ilgili yapılan açıklamalar eklenince, birçok anne bebeği ile yatmaktan kaçınır oldu.

Bir de "Davranışçı Ekol" veya "Freud Psikolojisi" görüşleri çerçevesinde şekillenen düşüncelere dayanılarak; erkek bebeğin anne ile yatmasının onun kimlik gelişimine engel olabileceği iddia edildi.

Hâlbuki yeni doğan bir bebeğin anneden ayrı tutulmasının hem anne hem de bebek fıtratına aykırı olduğu, annelerle yapılan röportajlarda da açıkça görülüyordu. Bununla birlikte bebeklerin hastalık dönemlerinde veya travmatik olaylarda anne ile yatma isteği düşünülürse masum bir bebeğin anne yanında yatmasının onun kimlik gelişimine engel olacağı iddiasının insan fıtratıyla çeliştiği görülür.



Ayrıca bebeklerinden ayrı yatan annelerin birçoğu bebeklerini özlediklerini, onların ayrı odada yatmasından kaygı duyduklarını gizlemiyorlar. Bebeğinden ayrı yatan annelerin pek çoğu gece farklı zamanlarda kalkıp bebeklerinin nefes alış verişlerini kontrol etme ihtiyacı duyduklarını ifade ediyorlar.

Anne ile bebeğin "bağlanmadan ayrılması"nı öngören bu tezin "anne-çocuk uyku davranışları" konusunda yapılan bilimsel çalışmalarla da geçerliliği olmadığı ortaya çıktı aslında.

Yapılan araştırmalar, annelerin bebekleriyle yatma konusundaki fıtri yönelişlerinin yanlış bir davranış olmadığını da ortaya çıkardı.

Mesela; Notre Dame Üniversitesi Anne-Bebek Uyku Davranışları Laboratuvarı'nda yapılan çalışmalar çocuğun anneyle yatmasının hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan çocuğa fayda sağladığını, bu yakınlığa annenin de ihtiyacının olduğunu gösterdi.

Bebeğin anneyle yatmak istemesi fıtri bir yöneliştir.

İsviçre'de yapılan iki ayrı araştırmada ise bebeği ile birlikte uyuyan annelerin oksitosin (emzirme esnasında salgılanan hormon) düzeylerinde artış gözlemlendi. Bu da rahmin kasılıp eski hâlini almasına ve gelen süt miktarının artmasına neden oluyordu. Bebeğinden ayrı uyuyan annelerde sütten kesilmelere rastlanırken bebeğiyle uyuyan annelerde anne sütü artıyordu. Anne göğsünde yatan bebeklerin, annenin kalp ritminden aldığı tesirle daha düzenli nefes aldığı, oksijeni daha verimli kullandığı da elde edilen sonuçlar arasındaydı.

Özetle; günümüz çocuklarının en temel probleminin "anne çocuk bağlanması" ve buna bağlı 'güven duygusu yetersizliği' olduğu düşünülürse, bu araştırma sonuçları daha da önem kazanır.

Bebeklerin fıtri emme sürecinde (iki yıl) anne yatağında yatması bağımlılık değil güven duygusu oluşturur.

Birlikte Yatarken Bebeğime Zarar Verirsem...

Kitaplarımda, radyo programlarımda ve köşe yazılarımda anneyle bebeğin emme sürecinde birlikte yatması gerektiğini her fırsatta söylüyor, ailelere birtakım tavsiyelerde bulunuyorum. Yalnız ebeveynlerden hep aynı kaygıyı işitiyorum: "Ya çocuğumu ezersem"...

"Anne yatağında çocuk ölümleri" ile ilgili yapılan haberler anneleri oldukça kaygılandırıyor ve ebeveynlerin ister istemez "Acaba ben de çocuğumu ezer miyim?" diye düşünmelerine sebep oluyor.

Ancak yapılan araştırmalar bebek ölümlerine sebep olan annelerin alkol alıp uyuyakalan, uyuşturucu bağım-

lısı, derin uyku problemi yaşayan, anti-depresan veya sakinleştirici hap alan, günü aşırı yorgun tamamlayan kişiler olduğunu gösteriyor.



Bu tarz bir yaşam sürmeyen sağlıklı anneler doğumdan sonraki ilk altı ay zaten oldukça hassas uyurlar. Hatta gece bebek ağlamasa bile iki-üç saatte bir kaygı veya özlemle uyanıp nefes alıyor mu, her şey yolunda mı diye çocuğu kontrol ederler. Bu 'annelik psikolojisi'dir. Ruhsal sıkıntısı bulunmayan anneler böylesine hassasken; onu çocuğu nefessiz bırakır diye kaygılandırmak, bebeğin anneyle bağlanacağı en önemli yer olan anne yatağından çocuğu ayırmak güvenli bağlanma sürecine vurulabilecek en büyük darbedir.

Eğer anne bu konuda kendine güvenemiyorsa ya da riskli grupta yer alacak bir yaşam tarzına sahipse çocuğunun beşiğini kendi yatağının yanına yanaştırabilir. Böylelikle beşiğinin kenarındaki engelleri kaldırıp kendisine direkt olarak ulaşabileceği özgür bir ortam oluşturabilir ve bağlanma döneminin bu en önemli ayrıntısını kaçırmamış olur.

Anne ile bebeğin ilk iki yıl birlikte yatması bağımlılık değil, güven duygusu oluşturur.

Bebekle Birlikte Yatmak Onun Mahremiyet Duygusuna Zarar Verir mi?

Bebeğin anne ile yatmasına engel olan ikinci husus çocuğun mahremiyet algısının olumsuz etkileneceği yönündeki düşünceler. Oysa günümüz şartlarında ailelerin çoğu geniş değil çekirdek aile formunda yaşıyor. Evler de tek değil, birkaç odadan oluşuyor. Anne bebeği uyuttuktan sonra eşler kendi özel hayatlarına başka odada devam edebilir. Zaten sağlıklı insanların bebek yatakta ve uykuya dalmamış vaziyetteyken eşiyle birlikte duygusal paylaşım içinde olması söz konusu olamaz. Bu sadece çocuğun mahremiyet hissine değil, anne-babanın mahremiyetine de ters düşer. Anne ile bebeğin yatmasında kast edilen bu değildir. Çocuğun annesi ile uykuya dalmasıdır. Uykuya dalmış bir çocuğun yanından kısa süreli ayrılmalar sorun olmaz.

Pratik yöntemlerle çözümlenebilecek bir konunun anne ile bebeğin ayrı yatmasına sebep gösterilmesi doğru değildir.

Maalesef anne-çocuk, bağlanma-ayrılma süreci konusunda yeterliliği bulunmayan, bu durumu 'hastalıklı hâl' olarak değerlendiren bazı uzmanlar; anneyle çocuğun birlikte yatmasını cinsellikle özdeşleştiriyor. Çünkü onlara göre insan bunun üzerine kurgulanmış "sorunlu" bir varlık. Hâlbuki; hiçbir anne kendi çocuğundan cinsellik anlamında beslenmez, etkilenmez. Aynı şekilde hiçbir çocuk da annesine karşı benzer duygular hissetmez. Anne-çocuk ilişkisi cinsellik değil, şefkat üzerine kuruludur.

Üstelik anneyle çocuğun birlikte yatmasına "cinsel sapma olur" demek mantık açısından da yanlıştır. Zira ilk insandan itibaren düşünecek olursak aileler kerpiçten, taştan evlerde, kimi zaman da mağaralarda yaşamıştır. Ama çocuklarını asla yanlarından ayırmamıştır. Eğer "Anne ile çocuk arasında cinsel sapma olur" diyenler haklı olsaydı insanların birçoğu bugün iddia edildiği gibi fıtratlarına ters düşecek şekilde yaşıyor olurdu.



Anne-Çocuk Arasındaki Büyülü Bağ: Emme

Emme refleksi de bebeğin anneye bağlanmasında başrol oynar. Emme büyülü, tuhaf bir çocuk davranışıdır ve yaşamın hiçbir döneminde bu hâlin tekrarı yoktur. Emme içsel enerjinin-gücün dışavurumudur. Her bebek için de karşı konulmaz bir ihtiyaçtır. Çünkü hem açlık hissinin hem de emme refleksinin birleşip bütünleşmesinden kaynaklanır. Bebeğin dudaklarının her an kıpır kıpır olması da bu içsel enerjinin gözle görünür hâlidir.

Anne bebeği uyuttuktan sonra eşler özel hayatlarına başka bir odada devam edebilir.

Çocuklar emme esnasında annede de bazı duyguları uyandırır. Hanımlar emzirmekten adeta keyif alır, çocuğuna her seferinde biraz daha bağlanır. Emzirme 20-30 dakika sürer, anne bu esnada bebeğinden başka hiçbir şeyle ilgilenemez. Onu en ince detayına kadar inceler. Çoğu kez hamilelik sürecinde yaşadıkları aklına gelir. Karnını tekmelediğinde yaşadığı heyecanı, mutluluğu hatırlar. Onu ne kadar merak ettiğini, nasıl kavuştuklarını, ilk karşılaşma anını, onu ilk kez nasıl emzirdiğini düşünür. Tüm bunlar anneyi kaygılarından naifçe sıyırır, her defasında bebeğiyle tekrar bütünleşmesine sebep olur.

Bebek emerken annesinin kendisini tamamen ona bırakmasını ister. Hep üzerinde annesinin gözlerini arar, tebessümünü izler. Sanki annesinin kendisini emzirmesinden memnun olup olmadığını takip eder. Bebeğini emzirirken annenin gözlerinin içi gülüyor, çocuğuyla "duygusal engelsiz" bütünleşebiliyorsa bebek bunu hisseder. Anne göğsüne saldırırcasına tutunur, güvenle bağlanmış olmanın keyfini ona da hissettirir. Aksi takdirde ise; anne göğsünü tutmak istemez.

Bunun haricinde bazen de annenin sütü gelmeyebilir, bebekte birtakım rahatsızlıklar olabilir. Böyle bir durumda bebek anne sütü alamaz. Bebeğin besin ihtiyacını karşılamak için biberonla verilen devam sütleri devreye girer. Anne kendi sütünü veremese de çocuğu ile tensel teması asla ihmal etmemelidir. Biberonla mama içirirken bebeğini kucağına almalı, göğsüne yatırmalı, ona her zaman sevgiyle dokunmalı, onunla bol bol konuşmalı, ona varlığını her hâliyle hissettirmeli, anne sütü veremese de mümkün olduğu kadar kaygılarından arınıp kendini bebeğine bırakabilmelidir.



Emme refleksi yirmi dördüncü ayın sonunda pili bitmiş oyuncak gibi yavaş yavaş durur. Çocuk ise bu esnada anneyi daha çok emmek ister. Çünkü artık doymuyordur. Refleks bittiği için kendi gücüyle anne sütünü almaya çalışır. Bu esnada da çok yorulur. Yorgunluk ve açlığın bir sonucu olarak da oldukça sinirlidir. Anne buradaki sinyali iyi algılayıp emzirme dönemini sonlandırmalıdır. Otuz ayı doldurduğu hâlde anne sütü içmeye devam eden çocuk artık annesinden ne güven ne de besin ihtiyacını karşılıyordur. Sadece alışkanlıktır onunki. Bazı çocuklarda emzirme döneminin bitimi otuzuncu aya kadar sarkabilir. Altı ay kadar annelere bekleme süresi verilmiştir. Kimi bebekler 1-2 haftada kimileri de 3-4 haftada anne sütünü bırakabilir. Zaman diliminin farklılığı emzirme döneminde annenin çocuğuna kendisini ne kadar verebildiğiyle ilgilidir.

Sütannelik ile Güvenli Bağlanma İlişkisi

Modern zamanlarda anne sütü konusunda annelere de bebeklere de haksızlık yapılıyor. Aktarılan bilgilere baktığımda da anne sütünün besleyiciliği, bağışıklık güçlendirici yönü, haftalık-aylık olarak çocuğun ihtiyacına göre içeriğinin değişmesi, muhtevasında canlı hücreler bulunması sebebiyle aynısının yapılamayaca-



ğını görüyorum. Hâlbuki pedagog gözüyle baktığımda daha mucizevi şeyler yaşandığı kanaatindeyim. Süt emen bir çocuğun anneyle kurduğu o duygusal yakınlık bana klasik bilgilerden çok daha ilgi çekici gelir. Mesela bebekler acıktığı için değil, korktukları için ağlar. Yenidoğan açlık nedir bilmez, vücudunun tamamını bölgesel olarak kontrol edemez. Dikkat edilirse, parmağı kapıya sıkışan çocuk elini oradan çekmez. Çünkü çocuk parmağının acıdığını bilecek yeterlilikte değildir. Midesi bulanır ama midesi için değil, genele yayılmış rahatsızlığı için ağlar. Dolayısıyla acıkan bebekler de midesindeki o kazınma hissinin verdiği korku-telaş sebebiyle çığlıklara boğulur. Ve karnını doyurduğu için değil, korkusunu alıp vücudundaki ağrıyı geçirdiği için annesine bağlanır, her zaman onu yanında görmek ister. Kadın psikolojisi açısından da; anne çocuğunun bu ağrılarını veya açlığını dindirdiğini fark eder, bebeğin mutluluktan tebessüm etmesiyle birlikte kendini çocuğuna bırakır. Karşılıklı kendini bırakma da bağlanmayla son bulur.

Anne göğsünün korku giderici özelliği de vardır. Mesela iki yaşındaki çocuk korktuğunda hemen annesinin göğsüne doğru gider. Zira anne göğsü çocuğun zihnin-

de korku giderici, teselli edici olarak kodludur. Bu yüzden süt içme eylemi "annede çocuğun teselli edilmesi" şeklinde de değerlendirilebilir. Hatta anne göğsünde kaygılarını gidermiş çocuklar, ilerleyen yıllarda da hep ana kucağında teselli ararlar.

Çocuğun ruhsal gelişimi açısından bu kadar önemli bir süreç bazen annenin çalışması bazen de birtakım problemlerden ötürü ya da anne vefat ettiği için sekteye uğrar, bebek anne sütü alamaz. Bu açıdan bakıldığında kültürümüzde var olan sütannelik müessesesine başvurulabilir. Bebeğin en önemli tesellisinden yoksun kalması yerine emzirme dönemine sütanneyle devam etmek çocuk ruh sağlığı açısından önemlidir. Çünkü çocuk için illa ki kendi annesinin sütü, göğsü olması gerekmez.

Sütten kesmeden, annenin kendini daha güçlü besleyerek birinci çocuğunu emzirmeye devam etmesi pedagojik açıdan doğru değildir.

Yalnız bebeğin annesi, hamilelik süreci, doğum acıları, karnındayken çocuğunun hayaliyle dolup taşması sebebiyle bebeğini emzirmek için ruhsal açıdan daha hazırdır. Ama imkân yoksa aynı badireleri başka bir bebek için atlatmış sütanne de emzirdiği bebeğe zamanla kendini verebilir, teselli edici fonksiyonunu eda edebilir. Böyle bir durumda süt çocuğun kaybettiği hiçbir şey yoktur.

Bazen çoklu gebelikler olabilir ya da bir yıl-dokuz ay arayla kardeşler dünyaya gelebilir. Genellikle ikinci bebek gelince birincisi sütten kesilip yenidoğan emzirilmeye başlanır. Hâlbuki ilk bebeğin iki yıl anne sütü almak, teselli edicisiyle sükûnetle buluşmak hakkıdır. Sütanne birinci çocuk için burada devreye girebilir.

Bebek emerken annesinin kendisini tamamen ona bırakmasını ister. Hep üzerinde annesinin gözlerini arar, tebessümünü izler.

Böylece birinci bebek de boşluk yaşamaz, annesini kaybettiği hissine kapılmaz.

Birinci çocuk henüz emme döneminde iken, ikinci bir bebeğe hamile kalan anneler, birinci çocuğu ya sütten kesmelidir veya bebeğinin sekiz dokuz ayını süt anneyle geçirmesini sağlamalıdır. Sütten kesmeden, annenin daha güçlü beslenerek birinci çocuğunu emzirmeye devam etmesi pedagojik açıdan doğru değildir. Çünkü yeni hamilelikle birlikte annenin hormonal sistemi değişikliğe uğrar. Sütün bileşen yapısı ve tadı bu vesileyle değişir. Hem beslenme hem de duygusal gelişimini devam ettirmeye çalışan çocuk, bu durumda kaygıya kapılır. Anne sütündeki tat değişimi bebek ile anne arasındaki bağa zarar verir. Bebeğin agresifleşmesine sebep olur.

Birinci bebeğin emmeye devam etmesi yenidoğan ikinci bebeğe uygun içerikte anne sütünün oluşmasını da engeller. Zira anne sütü doğumdan itibaren çocuğun dönemsel ihtiyaçlarına göre kendini revize eden bir yapıdadır. Birinci bebek emzirilmeye devam ettikçe ikinci bebeğin ihtiyaç duyduğu bileşenlere anne sütü ayak uyduramaz. Bu da küçük kardeşin, büyük kardeş için oluşmuş anne sütünü içmesi anlamına gelir, yenidoğan bebeğin sağlığı riske girer. Üstelik doğumdan hemen sonra salgılanan ve kimyevi muhteviyatı bakımından normal sütten çok farklılık gösteren ağız sütü (colostrum), yeni doğanlar için bahşedilmiş, içerik açısından da eksiksiz bir gıdadır. Bağışıklık sistemini güçlendirici özelliği ile de ön plana çıkar. Eğer anne birinci ile ikinci çocuk arasında emzirmeye ara vermez ise yenidoğan bebek ağız sütünden mahrum kalır.

Hangi Şartlar Altında Emzik Kullanılmalı?

Annesinden ayrı kalmak durumunda kalan ya da sütü kesilen bir annenin çocuğunun da emme refleksi iki yıl boyunca devam eder. Eğer aile sütanne bulamıyor, biberon da bebeği sakinleştirmeye yetmiyor ise o takdirde bebeğin emme refleksi bir şekilde tatmin edilmelidir. Zira anne göğsünü tutamayan bebek bu sefer ağzına başka şeyler götürecektir. Genelde de parmak, battaniye ya da herhangi bir oyuncak olabilir. Dolayısıyla çocuğun emme refleksini teselli etmek gerekir. Burada iki yaş bitene kadar kauçuk emzik kullanılabilir. Bazı aileler her ne yaşarsa yaşasın bebeğe emzik vermez. Hatta çevrelerine de bu yönde telkinlerde bulunur. Başka bir aile de bebek dünyaya gelmeden emziğini satın alır. Öncelikle bu iki tutumun da yanlış olduğunu belirtmek lazım.

Birinci bebeğin emmeye devam etmes yenidoğan ikinci bebeğe uygun içerikt anne sütünür oluşmasını engeller. Bu pedagojik açıdan da doğru değildir.

Emzik aslında çocukta emme yoluyla güven duygusu oluşturmak için icat edilmemiştir. Sadece bebek ağladığında, kendini tedirgin hissettiğinde onu susturmak için yapılmış, işlevsel bir gereçtir. Ancak zamanla bebeğin emziği ağzına aldığında sakinleştiği, ayaklarını yere bastığı, emme ihtiyacını karşıladığı, kendini o korkutucu-büyük boşluktan kurtardığı görülmüştür.

Yalnız bilinmesi gereken önemli bir ayrıntı vardır.

Yalnız emzikle bağ kurmuş bebekler annesinin göğsünü reddedebilirler. Çünkü teselli edicisi olarak artık emziği görür. Anneyle duygudaşlık kurmak yerine daha kolay olduğu için emziği tercih eder ya da anneyle



bağını zayıflatarak yoluna devam eder. Dolayısıyla risk ve kazanımlar açısından bakıldığında emzik iki yaş bitene kadar bebeklere verilebilir. Ama bu esnada anne, bebekle tensel teması asla kesmemeli, emzik emerken dahi onu göğsüne yatırmalı, duygularını bebeğine bırakabilmeli ve onunla göz göze gelmeyi asla ihmal etmemelidir. Emme refleksi sona erdikten sonra tıpkı anne sütünden keser gibi emzik kullanımı da kademeli şekilde sonlandırılmalıdır.

Emzik kullanımı açısından önemli bir uyarıda bulunmakta da fayda var. Emziğin her an bebeğin ağzında bulunmaması gerekir. Yine çok sık rastladığım bir şey de her şey yolunda olsa bile hem gündüz hem de gece emziğin bebeklerin ağzına sürekli tutuşturulmasıdır. Bu tutum da yanlış. Bebeğe sadece ihtiyaç duyduğu sırada emzik verilmelidir. Örneğin uyuyacağı zaman... Çünkü çocuk uykuya dalış sırasında korkar. O yüzden de uyumayı çoğu kez reddeder. O esnada emzik verildiğinde ise rahatlar, kendini güvende hisseder, sakinleşir ve daha kolay uykuya dalar. Aynı şekilde bebekler uyandığında da oldukça huzursuzdur. Homeostatik dengesi, kan basıncı, kalp atışı stabil değildir. Sakinleşmeye ihtiyacı vardır. Bu esnada da emzik kullanılabilir. Yoksa emziğin sürekli bebeğin ağzında bulunması hem ona aşırı

bağlanmaya sebep olur, hem de bebeğin ağız, diş ve damak sağlığını olumsuz etkiler. Ebeveynler emziği sadece ihtiyaç hâlinde kullanmalı, bebeği de bu şekilde alıştırmalıdır. Anne sütü alan bebeklere de kesinlikle emzik verilmemelidir. Zira anne ile bebeğin bağı kopar, emme ihtiyacı da iki birimden dört-beş birime çıkar. Emme refleksi açlık duygusuyla eşleştirildiği takdirde anne rahat eder, sütünü vererek bebeğin iki ihtiyacını birden karşılar, emziğe de gerek kalmaz.

Emzikle bağ kurmuş bebekler annesinin göğsünü, onunla bağlanmayı reddeder. Çünkü teseli edicisi olarak artık emziği görür.

Bağlanma İçin Gündelik Fırsatlar

Anne-bebek bağlanmasını desteklemek için aslında gündelik hayatın içinde de her an anneye fırsatlar sunulmuştur. Çocuğun sıradan gibi görünen ihtiyaçlarının anne tarafından "vaktinde ve yeterince" giderilmesi anne çocuk bağlanmasını kuvvetlendirir. Örneğin, bebeğin keyifle banyo yaptırılması, altının severek değiştirilmesi, ona ninniler söylenmesi, sevgi cümleleri-mimikleriyle hitap edilmesi gibi...

Bebeğin acıyı hissettiği anda (diş çıkarma, ateşlenme, düşme gibi) annesini yanında görmesi de anne ile çocuk arasındaki bağı artırır. Ancak bazı durumlar vardır ki, çocuğu da anneyi de ikilemde bırakabilir. Örneğin bir hastalık dolayısıyla iğne yapılması, aşı, pansuman, kırılmalar, dikiş atılma gibi. Bu tarz müdahaleler sırasında anne doktor ile işbirliği yapmamalı, çocuğun ellerini, kollarını tutmamalı, onu çaresiz hâle getirip acıya teslim etmemelidir. Hekim ile işbirliğini hemşire, o da yoksa baba gerçekleştirmelidir.

Güvenli Bağlanma ve Hastalık

Ebeveynler emziği sadece ihtiyaç hâlinde kullanmalı, bebeği de bu şekilde alıştırmalıdır. Anne sütü alan çocuklara da kesinlikle emzik verilmemelidir.

Hasta bebeklere ilaç uygularken de annelerin oldukça dikkatli olması gerekir. Çünkü bebekler süt dışındaki sıvıları genellikle içmek istemezler. Hele ki bunlar ilaçsa... Anneler bebeğin burnuna damla damlatırken, makatından fitil atarken ya da ağzından şurup içirirken oldukça sıkıntılı anlar yaşar. Bebek ağzını, burnunu sürekli hareket ettirir ve ilacın doğru şekilde, ayarlanan dozda alınmasını engeller. Bu da tedavi sürecini sekteye uğratacağı için anneler çocuğun başını sabitler, ağzını da zorla açar. Ve yapılması gereken tüm işlemleri onu ağlatarak gerçekleştirir. Böyle zamanlarda eğer mümkünse çocuğa ilaçlarını anne dışındaki kişiler vermelidir. Bebek yine zorlanacak, ağlayacaktır. İşlem bittikten sonra anne bebeği kucağına alıp teselli etmelidir. Bebeğin oldukça korktuğu, heyecanlandığı anda annesini yanı başında görmesi yine anne-çocuk arasındaki bağı güçlendirir.

Bazen çocuk geçirdiği rahatsızlıkların keyifsizliği ile anneyi emmeyi bırakabilir. Ateşli rahatsızlıklar, burun ve geniz tıkanıklığı, eklem ağrıları, karın ağrıları çocuğun huzurunu kaçırabilir. Bu gibi durumlar önce emmeye aşırı düşkünlüğe, daha sonra ise emmeyi "geçici" olarak bırakmaya sebep olur. Bunun sebebi genellikle çocuğun ağrı ve sızılarının başladığı sırada ağrı giderici olarak anne göğsüne yönelmesidir. Emer, daha çok emer... Sonra ağrısına odaklanır ve ağrıyı dinler... Hâlâ rahatsızlık hâli varsa daha da çok emer ve ağrısını yeniden dinler. Annesini emdiği hâlde ağrıları geçmediği için sinirlenir, hırçınlaşır ve anne göğsünü bırakır. Ancak bu bırakış kesin bir bırakış değildir. Ne zaman ki ağrısı azalır, çocuk yine teselli verici olarak anne göğsünü yeniden tutar.

Hastalık hâlinde bir başka çocukluk gerçeği daha vardır ki o da çocuğun dermansızlık, enerjisizlik ve keyifsizlikle emmeyi bırakmasıdır. Emmek büyük enerji gerektirir. Çocuk hastalık sebebiyle hâlsiz düşmüşse, annesini emecek güce sahip değilse yine hırçınlaşıp emmeyi bırakır. Bu da geçicidir. Böyle durumlarda anne sükûnetini korumalı, çocuğunu emmeye zorlamamalıdır. Bebek gücünü topladığı ve kendini mutlu hissettiği zaman yeniden emmeye başlar.

Bebeğin acıyı hissettiği anda (düşme, diş çıkarma, ateş) annesini yanında görmesi bağlanmayı güçlendirir.

Çocuğun anneyi emmeyi bıraktığı bu geçici süreçte biberonla beslenmeye başlanmamalıdır. Biberon tutmaya alışan çocuğun anne göğsünü yeniden alması zordur. Böyle bir durumda çocuğu biberon yerine kaşık veya şırıngayla beslemek daha doğru olur. Çocuğun emme refleksini unutmaması için de ağzına ara ara emzik verilebilir.

Daha önce bebeğin annesini çeşitli sebeplerle emmemesi durumunda biberonla beslenmesinden bahsetmiştik. Çocuk annesini emmeye sebepsiz ya da emediği için ara verirse, emme refleksini de kaybetmesin diye onu biberonla beslemek gerekir.

Burada ise, hastalık sebebi ile emmeyi kestiğinde (zaten emme refleksi devam ettiği için) çocuğu biberona alıştırmak, onun tekrar anne göğsüne dönmesine engel olur. Bu nedenle hastalık nedeniyle emmenin kesilmesi durumunda bebek kaşık veya şırınga ile beslenmelidir.

Güvenli Bağlanma Döneminde Babanın Rolü

Günümüz şartlarında kadınların hayatı otomatik makineler ya da evlerdeki fiziksel şartlar itibariyle oldukça

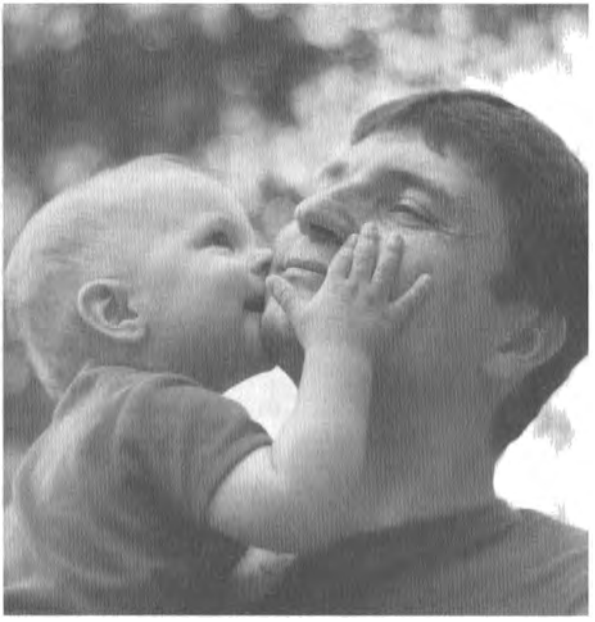
Baba çocuğun yaşamı içerisinde mutlaka kendisini var etmeli, iletişim köprüsünü kurmalıdır. Ancak ilk iki yıl çocuğun duygusal gelişimi anneyledir.

kolaylaşmış görünüyor. Fakat eşler arasındaki iletişim kanalları, birbiriyle hem-dem olma gibi unsurlar hızla kan kaybediyor. Bu gerçek, emzirme döneminde de çoğu zaman değişmiyor. Kadın, eşiyle yeterince iletişim kuramıyor, onu duygusal açıdan yanında göremiyorsa kendini bebeğine bırakmakta zorluk çekiyor. Zira eşinden ruhsal destek görmeyen kadınlar çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamaz. Anne eşinden kopabildiği kadar kendini çocuklarına bırakır. Bir baba ruhen sağlıklı nesiller yetiştirmek istiyorsa süt gelmesini sağlayacak huzuru, kaygılardan arınmış aile ortamını anneye hazırlamalıdır. Çünkü tüm bunları bir bebeğe baba değil ancak anne verebilir. Ve her biri de aslında çocukta güveni beraberinde getirir.

Emzirme döneminin mahiyetine vâkıf hanımlar eşlerinin tutumunda herhangi bir değişiklik göremiyorsa (evladının çocuklarının ruhsal gelişimini düşünerek) beklentilerini biraz daha aşağıda tutabilir. Ya da eşini olduğu gibi kabul ederek hayat arkadaşıyla yaşadığı sorunları kenara bırakabilir, kendini bebeğiyle meşgul edebilir. Bazı erkekler de "Benim dışarıda da işim var, evde sorumluluk alamam" diyebilir. Bunu söylerken de yapacağı fedakârlıkların evladının duygularına dönük ciddi kazanımlar sağlayacağını bilemeyebilir.

Sebep ne olursa olsun, kocasıyla problemli anneler bebeği emzirse de onunla arasına görünmez engeller koyar. Çünkü bu tarz kadınlar aile hayatında kendini ifade etmeye çalışmak, sesini karşı tarafa duyurmak ve haklarını savunmak için fazla enerji harcamak zorundadır. Bu da annenin çocuğuna yetebilmesi için gerekli olan gücü elinden alır. Duygusal problem yaşa-

yan anneler maalesef çocuklarına karşı daha sert, kuralcı olmayı tercih eder, kendisine yakın duran bebeğini de tehlikeymiş gibi algılar. Böylece aşağılanmışlık duygusundan kurtulmaya çalışır. Çok bilinçli anneler ise yaşadığı olumsuzlukları bebeğine yansıtmama yolunu seçebilir. Bunun içinse ciddi bir irade, sekine hâli ve ruhsal güç gerekir.



Babaların, emzirme dönemindeki manevi sorumluluklarının yanı sıra bazı annelerin "Hayat müşterektir" söylemi eşliğinde alt değiştirme, geceleri mama verme, uyutma, bebeğin öz bakım ihtiyaçlarını karşılama gibi konularda da eşlerinden yardım istediklerine şahit oluyorum.

Bu tutum bebeklerin ilk iki yılı söz konusu olduğunda yanlıştır. Sadece emme değil, annenin çocuğa bağlanabilmesi için bebeğin ihtiyaçlarının tamamını annesi karşılamalıdır ki aralarında bağlanma gerçekleşsin. Özellikle alt temizleme anneyle bebeği birbirine bağlayan unsurlardandır. Baba bu işi (çok zaruri durumlar hariç) yapmamalıdır. Ama anneyi rahatlatmak, dinlendirmek ya da kendisine vakit ayırmasını sağlamak maksadıyla haftada bir bebeği uyutabilir, dışarıda vakit geçirirken çocuğu gezdirip oynatabilir. Ama bunların hiçbiri alış-



kanlığa dönüşmemelidir. Yanlış anlaşılmasın; baba çocuğun yaşamı içerisinde mutlaka kendisini var etmeli, iletişim köprüsünü kurmalıdır. Ancak ilk iki yıl çocuğun duygusal gelişimi anneyledir.

Bazı anneler bebekle babanın arasının çok iyi olmadığına inanır ve her fırsatta ikisini bir araya getirmeye çalışır. Çocuk istifra edince baba kızar, anne üzülür. Hâlbuki babalık duygusu annelik gibi değildir. Onların yenidoğan bebeklerle özel ve hazır bir bağları yoktur. Hatta birçok baba günlük işlerin telaşıyla evdeki bebeği unutabilir. Bunlar gayet normaldir. Ancak iki buçuk-üç yaşından sonra babayla çocuk adım adım birbirine bağlanır. Ondan önce çocuğu babaya bağlamaya çalışmak ya da bu konuda tazyikte bulunmak duyguları hazır olmayan babayı zorlamaktır. Bu tutum ise iki tarafı birbirinden uzaklaştırır.

Erkeklerin çocuklarına yakınlaşması, onlarla bağ kurması için içlerinde bazı duyguların uyanması gerekir. Bunu da ancak çocuk yapar. Mesela bebeğin şirinliği, tatlılığı, masumiyeti babalık duygusunun uyanması için yeterli değildir. Her şey çocuğun ona tebessüm etmesi, "babacımmm" demesi, işten geldiğinde sevinmesi, akşamları boynuna atlayıp öpmesi, oyun oynayacağı zaman elindeki topu götürüp ona vermesi ya da bazı

ihtiyaçlarını babasının karşılamasını istemesiyle başlar. Öncesindeki davranışlar aslında alışkanlıktan ibarettir.

Emzirme dönemi bebeklerin sadece ilk iki yılını kapsar ve bir daha asla geri gelmez. Bu kadar kıymetli bir süreci ebeveynler asla kaçırmamalıdır. Bu yüzden anneler sabırlı olmalı, yüksek beklenti içine girmemelidir.

Güvenli bağlanma adım adım gerçekleştiği gibi güvenli ayrılma da yaklaşık on sekiz aylık bir zaman dilimini kapsar.

Anneden Koparken

Bağlanma süreci bazı çocuklarda on sekiz ayda, bazılarında da iki buçuk yılda tamamlanır. Bu sürenin uzaması veya kısalması bebeğin annenin duygularına erişebilme kolaylığına bağlı olarak değişir. Kendini kaygısızca bebeğine bırakabilen, emzirme sürecini keyifle geçirmiş, aynı yatakta ten tene olmanın avantajını yaşamış, ihtiyaçları koşulsuz karşılanmış bebeklerin ayrılma süreci daha erken başlar. Güvenli bağlanma adım adım gerçekleştiği gibi güvenli ayrılma da yaklaşık on sekiz aylık bir zaman dilimini kapsar. Güven duygusu oluşmuş çocuklar bu dönemde kaygılanmaz, ayrılmamak için direnç göstermez. İki yaşından sonra anneden kopamama ruhsal doyuma erişememenin önemli bir işaretidir. Duygusal yoksunluk yaşayan çocuklar kaygılıdır, kaygılı çocuklar ise annelerinden ayrılamaz.

Yaklaşık iki yaş döneminden sonra ebeveynler çocuklarının bazı alışkanlıkları edinmesinde rol oynamak zorundadır. Bunlar tuvalet alışkanlığı kazanma, yataktan ayırma ve sütten kesmedir. Birçok anne için tüm bu süreçler oldukça zor ve kaygı vericidir. Hele de ilk çocuklarda. Oysaki iki yıl boyunca anneyle yatmış, güvenle bağlanabilmiş bebekler bu alışkanlıkları daha kolay kazanır.

Otuz ayı doldurduğu hâlde anne sütü içmeye devam eden çocuk artık annesinden ne güven alıyor ne de besin ihtiyacını karşılıyordur. Onunki sadece alışkanlıktır.

Çünkü bağlanma çocukta güven duygusu oluşturur. Güven duygusu ise çocukta bu değişiklikleri gerçekleştirmeyi kolaylaştırır, ebeveynin tesir gücünü artırır.

Birinci Aşama: Sütten Kesme

Sütten kesme, yataktan ayrılma ve tuvalet alışkanlığı edindirmenin bir sırası vardır. Bu üçleme, önce sütten kesme ile başlamalıdır. Zira çocuk sütten kesilirken kendini emniyetsiz hisseder. İki yıl boyunca açlık ihtiyacını giderdiği kaynaktan ayrılmak zordur. Birçok anne, çocuğunun özellikle son dönemlerdeki emme yoğunluğuna bakarak "Benden nasıl ayrılacak?" diye kaygıya kapılır. Bu tedirginlik zaman zaman anneleri yanlış yollara sevk eder. Bazıları sütten kesmek için çocuğu terk eder ya da göğsüne pamuk koyup salça sürer. Bu davranışların tamamı çok yanlıştır. Çocuk iki yıl boyunca bağlandığı anne göğsünden tiksindirilerek koparılmamalı, ona ayrılık travması yaşatılmamalıdır. Aksi hâlde çocukta agresiflik, huzursuzluk, güvensizlik oluşur, anneyle kurulmuş güven bağı zarar görür.

Hâlbuki sütten kesme süreci oldukça kolay atlatılabilir. Zira bu aşamada annelerin en büyük yardımcısı zaten çocuğun kendisidir. Daha önce de bahsettiğimiz gibi yirmi dördüncü ayın sonunda emme refleksi yavaş yavaş kaybolur. Çocuk ise tam tersine anneyi daha çok emmek ister. Çünkü artık doymuyordur, kendi gücüyle anne sütünü almaya çalışırken de çok yorulur ve sinirlenir. Anne buradaki sinyali iyi algılamalı, artık emzirme dönemini sonlandırması gerektiğini bilmelidir.

Bazen emzirme döneminin bitimi otuzuncu aya kadar sarkabilir. Altı ay kadar annelere bekleme süresi de veril-

miştir. Kimi bebekler 1-2 haftada kimileri de 3-4 haftada anne sütünü bırakır. Zaman diliminin farklılığı emzirme döneminde annenin çocuğuna kendisini ne kadar verebildiğiyle alakalıdır. Unutulmamalıdır ki otuz ayı doldurduğu hâlde anne sütü içmeye devam eden çocuk artık annesinden ne güven alıyor ne de besin ihtiyacını karşılıyordur. Onunki sadece alışkanlıktır.



Çocuklar sütten kesilirken anne-çocuk bağına zarar vermemek için kademeli bırakma yöntemi tercih edilmelidir. İzlenmesi gereken yol ise şöyledir; öncelikle anne hangi periyotta emzirdiğine bakmalı, gece ve gündüz diye zaman dilimlerini ikiye ayırmalıdır. Gündüz emzirme sıklığı ne ise önce bunu yarı yarıya azaltmalıdır. Ancak çocuk her zamanki süt içme saati geldiğinde anneye yönelir, ağlar, süt ister. Anne bu esnada evladına göğsünü değil kendisini vermelidir. Çocuğuyla yakın temas içinde olmalı, onunla bütünleşmeli, kaygılanmamalı, doğal şekilde "Süt gelsin ondan sonra vereyim" diyerek sonraki emme saatini çocuğa hatırlatmalıdır. Söz verdiği vakit geldiğinde çocuk istemese, aklına gelmese dahi anne "Gel oğlum/kızım artık süt geldi, içebilirsin" diyerek çocuğun güven duygusunu artırmalıdır.

Bir hafta böyle devam ettikten sonra ikinci hafta emzirme aralıkları iki saat daha artırılmalıdır. (Bağlan-

ma konusunda çocukta sorun varsa ya da geçmiş dönemde yaşanmış ciddi problemler mevcutsa süt verme aralıkları üç saat de yapılabilir) Yedi günün ardından emme aralıklarına iki saat daha eklenmelidir. Zamanla çocuk bir sabah bir de akşam yatarken anne sütü alacak duruma gelir. Bu periyoda çocuk alışınca sabahki emzirme saati de bırakılmalıdır. Akşamları bir hafta daha anne sütü, geceleri ise bebeğin her bir uyanışında sırayla devam sütü, su ve anne göğsü verilmelidir. Son aşamada ise anne sütü sadece gece uykuya dalarken tercih edilmelidir. Birkaç hafta sonra ise o da bırakılmalıdır. Çalışan anneler ise aynı şekilde gece periyoduna uyarak çocuklarını sütten kesmelidir.

Yalnız bu süreçte anne-çocuk bağlanması zarar görmemelidir. Çocuk emme döneminin sonlandırılması esnasında güvensizlik yaşar. Güven, sevgi ihtiyacını karşıladığı anne göğsünden ayrılmak çocuğu üzer ve onda birtakım davranış değişikliklerine yol açar. Bu durum anneyi tedirgin etmemeli, bu duygusal farklılığı anne anlayışla karşılamalı, çocuğa manevi destek vermelidir. Çocuğun akşamları hâlâ anne ile yatması duygusal ihtiyacını büyük oranda karşılayacaktır.

İkinci Aşama: Tuvalet Alışkanlığı

Emme sürecinin sonlandırılmasından sonra geriye yataktan ayırma ve tuvalet alışkanlığı kalır. Bu sırada çocuk gözlemlenmelidir. Eğer çocuk tuvalet eğitimi için duygusal ve fiziksel anlamda hazırsa öncelik ona verilmelidir. Tam tersi ise yataktan ayırmaya geçilmelidir.

Çocuğun fiziksel ve duygusal anlamda tuvalet eğitimine hazır olup olmadığını ise ebeveynler şu şekilde

anlayabilir; çocuk, tuvaletini bir ara durup anne babanın gözüne bakarak yapıyorsa fiziksel açıdan hazırdır.

Çocuk için ihtiyacın "haz"dan ayırt edilmesine tuvalet eğitimi denir

Çocukların duygusal olarak tuvalet alışkanlığına hazır olması ise biraz daha karmaşıktır. Çocuk için ihtiyacın "haz"dan ayırt edilmesine tuvalet eğitimi denir. Çocuğun dolmuş idrar kesesini boşaltması, bağırsaklarına baskı yapan kakasını yapması aynı zamanda bir rahatlama eylemidir. Çocuğa tuvalet alışkanlığı edindirmek aslında onun rahatlama eylemine irade kazandırmak, onu bir anlamda hazzından alıkoyarak rahatsız etmektir. Dolayısıyla çocuklar bu keyfi bırakabilecek iradeye erişmiş olmalıdır.

Üçüncü Aşama: Yataktan Ayırma

Çocuk ilk iki yılını problemsiz geçirmişse yataktan ayırma dönemi de çok kolay gerçekleşir. Çünkü çocuklar yirmi dört aydan sonra benlik oluşumu sürecine girer. Artık eşyasına sahip çıkar ve her şeyin kendisine ait olmasını ister; inatlaşma, karşı gelme, reddedicilik gibi tepkisel davranışlar sergiler. Aslında çocuk böyle davranmakla gelişim sürecinin yeni bir aşamasına girer ve tam bir varolma savaşı verir. Eğer bu dönemde çocuğun yatağı anneden ayrılırsa çocuk sorunsuzca "kendi yatağına" sahip çıkar. Çocuk anneden ayrılma gibi önemli bir yaşam dönemini "benlik gelişiminin gücü" ile gerçekleştirmiş olur. Güvenli bağlanma dönemini sorunsuz atlatan çocuklar annesini kendi yatağında istemez bile, "Sen dit, bu yatak menim" der. Çünkü bu tarz çocuklar kaygısızdır, annesinin kendisini bırakıp gitme ihtimalini hiç yaşamamıştır. O sadece annesinden ayrılıp tek başına var olmanın keyfini yaşar.



Bazen çocuklarını ebeveyn yatağından ayıramayan ailelerle karşılaşırız. Onlar genellikle çevrelerine "Sakın çocuğunuzu kendi yatağınıza alıştırmayın, bizimki altı yaşına kadar yanımızda yattı." gibi nasihatler verir. Hâlbuki bu tavsiye yukarıda saydığımız pedagojik gerçeklerle uyumsuzdur. Öncelikle bilinmesi gereken nokta, güvenli bağlanan çocuğun güvenle ayrıldığıdır. İkincisi iki yaş döneminde ayrılması gerçekleşmeyen çocuklardır (ki bu otuz aya kadar uzayabilir) ve bu çocuklar anne yatağından da zor ayrılır.

Aynur Hanım ve Kaygılı Bağlanma (2)

Aynur Hanım hâlâ pedagogla yaptığı görüşmenin etkisindedir. En çok da pedagogun, bebeğine bağlanamadığını söylemesine üzülür ve bunu düşüne düşüne evine gelir. Annesi evdedir. Hemen yaşadıklarını ona anlatıp biraz rahatlamak ister. Fakat daha söze başlamadan annesi Aynur Hanım'a uzman desteği almasını anlamsız bulduğunu söyler: "Kızım ben beş çocuk yetiştirdim, ne pedagog, ne psikolog bilirim. Bunlar boş işler. Çocuk bu. Düşe kalka büyür. Kim gelmiş ki dünyaya büyümemiş..." Aynur Hanım annesinin kendisini anlamadığını düşünüp üzülerek "Herkes büyür biliyorum. Ama

ben ne çekiyorum görmüyor musun? Gece gündüz ağlıyor bu çocuk. İçim dayanmıyor gözyaşlarına. Ben de çok yoruldum. Gidip yardım almak suç mu?" der.

Anne: "Kızım siz de ağlardınız. Ne var ki bunda? Sizi koyardım bir kenara, işimi yapmaya devam ederdim. Ağlar ağlar susardınız."

Aynur Hanım: "Ben ağlatamıyorum anne, vicdanım el vermiyor."

Anne: "Bana vicdansız mı diyorsun yani?"

Aynur Hanım: "Seninle tartışmak istemiyorum. Ben çocuğuma yetemiyorum, onun için yardım almaya gittim. Bundan daha doğal ne olabilir ki?"

Anne: "Paranız çoksa ben ne diyeyim! Nereye gidersen git! Karışanda suç zaten... Annelik öyle okumakla, psikoloğa gitmekle öğrenilmez ki canım!"

Aynur Hanım, annesinin duyarsızlığına öfkelenir, sessizce odasına çekilir. Hıçkırıklarla ağlayarak rahatlamaya çalışır. Akşam olduğunda ise eşi gelir eve. Onda teselliyi arar. İçini ferahlatacak birkaç cümle duymak ister. Bu vesileyle de ona pedagogla yaptığı konuşmayı anlatır.

Eşi: "Bebekle aranda bir sorun olduğunu zaten anlamıştım. Yoksa bir anne niye bebeğini kaldırıp sinirle yatağın üstüne atsın ki!"

Aynur Hanım: "Anlattıklarımdan anladığın sadece buysa diyecek bir şeyim yok. Sor o zaman, bir anne

neden bebeği ile bağlanamazmış? Pedagog, 'eşi ile bağlanamayan, çocuğu ile ya bağlanamaz ya da bağlanmanın şiddetini ayarlayamaz' dedi".

Eşi: "Bağlanmanın şiddeti falan... Kendi kendini ne yorup duruyorsun. Bak Allah ne güzel, nur topu gibi bir erkek çocuk verdi bize. Evimizde eksiğimiz, maddi anlamda çektiğimiz bir sıkıntı yok. Sen dertsiz başına dert açıyorsun. Annen de burada. Üstelik o da yardımcı oluyor sana. Hadi hadi kalk. Ben çok acıktım."

Genç anne tüm bu söylenenlerden sonra iç dünyasında hayli çelişki yaşar. Kendi kendine "Acaba çok mu abartıyorum. Herkesin çocuğu var. Onlarda sorun yok da bizde mi var?" diye düşünür durur tüm gün. Neyse ki gün biter, yatma zamanı gelir. Aynı zamanda Aynur Hanım'ın çile saati de başlamış olur. Bebeğini emzirir, odasına koyar. Ama çocuk annesinden ayrılmak istemez. Bunu da bağıra bağıra ağlayarak anlatmaya çalışır. Aynur Hanım ise sanki her şey yolundaymış gibi odadan çıkıp gider. Bebeğin ağıtları bu yüzden daha da artar. Genç anne kapı arkasında önce biraz bekler. Bebeğinin çığlıklarını duydukça vicdanı sızlar ama odaya geri dönmez. Yaklaşık bir saat sonra bebek ağlamaktan yorulur ve uykuya dalar. Aynur Hanım bebeğin uyumasının ardından çocuk odasına girer. Bebeğin başının olduğu bölge gözyaşı ile ıslanmıştır. Vicdanı sızım sızım sızlar. Dayanamaz ve kendi de ağlamaya başlar...(Devam edecek)

Dördüncü Aşama: Odadan Ayırma

Anneden kopmanın ilk faslını sorunsuz geçiren, güvenli bağlanabilmiş çocuklarda (üç-üç buçuk yaş) ayrı odada yatabilme yeteneği zaten gelişmiştir. Üstelik bu yaş döneminde çocuklar kendilerini ispat etmeye çalışırlar. Sıklıkla "Ben kendi yemeğimi yerim", "Ben ayakkabımı giyerim" gibi cümleler kurarlar. Bu hâl ve davranışlar çocuğun başka odada yatma zamanının geldiğini gösterir. Ebeveynler işe önce çocuğun nabzını yoklayarak başlamalıdır. "Sana yeni oda takımı almamızı ister misin?" sorusuna karşı taraf "evet" diyorsa hemen bir mağazaya gidip alışveriş yapmamak gerekir.

Güvenli bağlanma dönemini sorunsuz atlatan çocuklar annesini kendi yatağında istemez bile, "Sen dit, bu yatak menim" der.

Bu aşamada çocuğun hayalindeki odayı yaşamasına fırsat verilmelidir. "Odanın nasıl olmasını istersin? Yatağını nereye koymamız daha uygun olur? Oyuncaklarının nerede durmasını istersin? Hangi renkleri tercih edersin? Perdelerinin nasıl olmasını istersin?" gibi sorular ve karşılıklı sohbetlerle çocuğun hayalindeki odayla bağ kurması sağlanmalıdır. Böylece çocukların kendi odalarına geçişi daha kolay olur.

Günümüzde ailelerin çoğu çocuklarına eşya, kıyafet, aksesuar satın alma konusunda oldukça istekli. Alternatifler de çok fazla tabii. Dolayısıyla birçok çocuğun doğduğu andan itibaren kendine ait bir odası zaten oluyor. Böyle bir durumda çocuk annesinin yanından ayrılıp bebekliğinden bu yana görmeye alıştığı odada yatmak istemeyebilir. Çünkü başka bir yerde uyumaya başlamak için kendince sebeplere ihtiyacı vardır. Çocuğun odasına motive olabilmesi için fiziksel şartlar açısından bazı yenilikler getirilmelidir. Zira çocuk, değeri kaybedilmiş yere bağlanamaz.



Her aşamasında çocuğun görüş ve önerileri alınmak koşuluyla yeni bir nevresim takımı alınabilir, odanın şekli değiştirilebilir, elbise dolaplarına çeşitli aksesuarlar yardımıyla farklılıklar katılabilir veya dolap içleri için küçük, renkli kutular satın alınabilir. Tüm bu değişiklikler yapılırken ebeveynlerin akıldan çıkarmaması gereken önemli bir unsur daha vardır. Odadaki her aksesuara, resme dikkat edilmelidir, yapılan tercihler yalnız yatacak çocuğu korkutacak mahiyette olmamalıdır. Çocuk tedirgin olduğu yere alışmakta zorluk çeker.

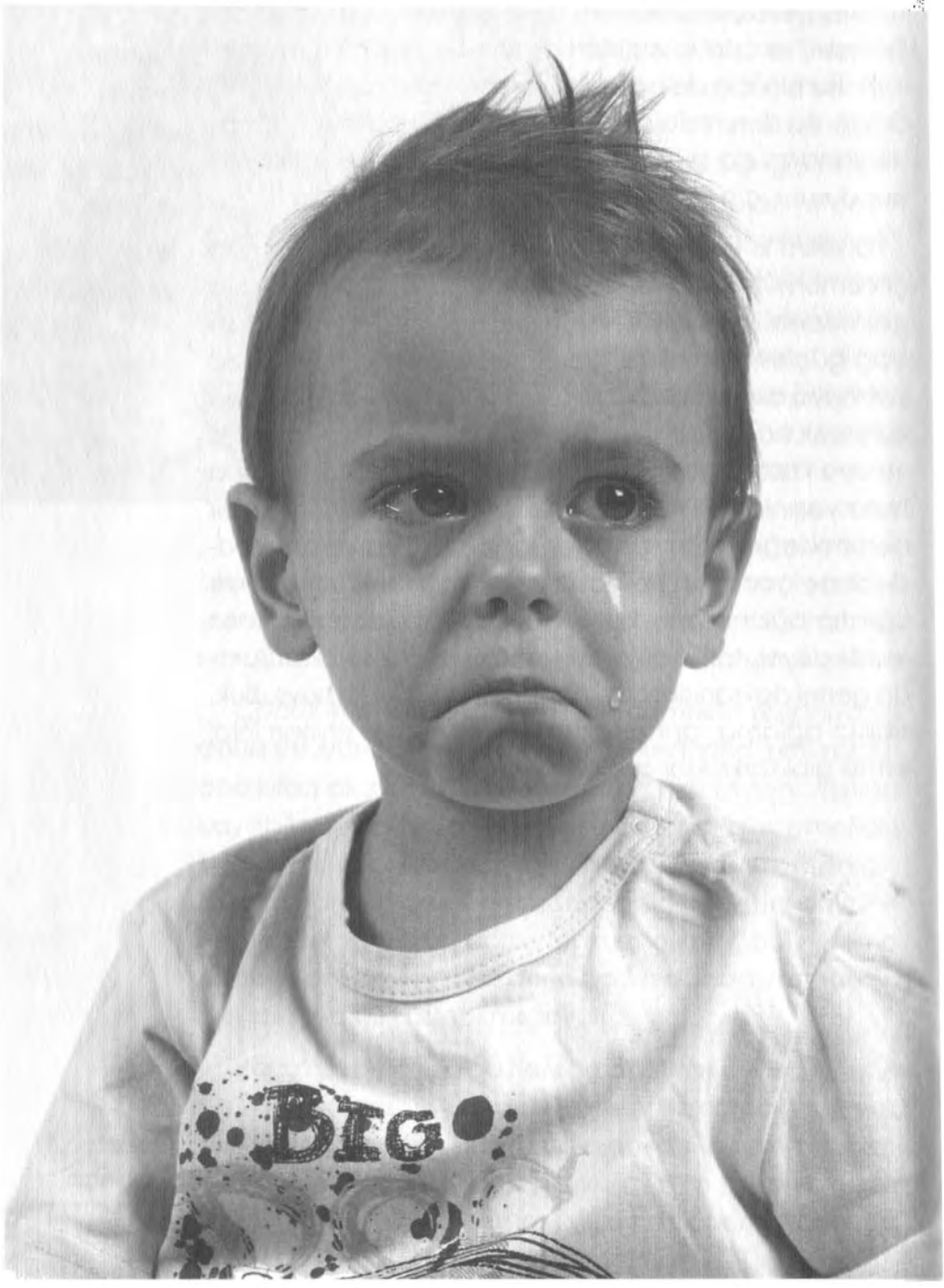
Çocuk ilk etapta odasını benimsemekte zorlanıyorsa anne uyuyuncaya kadar yatağın kenarında oturabilir, ona kitap okuyabilir, başını çocukla birlikte aynı yastığa koyabilir. Ama fazla tensel temas içine girmemelidir. Eğer çocuk kaygılı ise anne "Ben buradayım, istediğin zaman yanıma gelebilirsin, seslendiğinde seni duyabilirim" gibi rahatlatıcı cümleler kurmalıdır. Çocuğu ikna etmeye çalışmak yerine onun başka odada yatmasının doğallığına dikkat çekmelidir.

Hayat dediğimiz olgu her zaman stabil değildir. Anne işe dönmüş, çocuk tüm gününü yeni bakıcıyla geçirmek durumunda kalmış, baba uzak şehirde yaşamaya başlamış, aile büyüklerinden biri vefat etmiş, yeni bir eve taşınılmış, yeni eşyalar alınmış ya da en önemlisi çocuğa

kardeş gelmiş olabilir. Tüm bu değişiklikler çocuğu kaygılandırır ve çocuk yeniden kendini emniyette hissetmek ister. Bunun için de anne ile bağını tekrar kurma ihtiyacı duyar. Bu durumda çocuğu anneden uzak tutmamak, bir yandan da gündelik hayatın gidişatını engelleyen her durum için ayrıca çözüm üretmek elzemdir.

Çocuğun odasına motive olabilmesi için fiziksel şartlar açısından bazı yenilikler getirilmelidir.

Diyelim ki yeni bir kardeş dünyaya geldi. O zaman çözümümüz genellikle şöyle olmalıdır; bebek dünyaya gelmeden iki-üç ay önce çocuk ile baba arasındaki bağ güçlendirilmelidir. Çocuk anneyle değil babayla yatmaya alıştırılmalıdır, çocuk huzursuz olduğunda ona karşı oldukça anlayışlı yaklaşılmalıdır. Zira odası ayrılmış ve eve kardeş gelmiş çocuklar mutlaka anneye daha fazla yakınlaşma ihtiyacı hissedecektir. Bu anormal bir durum değildir. Anne "Hayır, git odana" diye onu reddederse çocuğun bağlanma-ayrılma sürecini sekteye uğratıp oğlunu-kızını kaygılandırır. Çocuk ister istemez reddediliyor, terk ediliyor hissine kapılır. Böyle bir durumda genel davranışlarında da tahammülsüzlük, huysuzluk, sıklıkla ağlama, anne sözünü dinlememe, sınırları ihlal etme gibi farklılıklar gözlemlenebilir.


BIG

"Vaktinde ve Yeterince"

Güven duygusunun oluşmasındaki temel faktör ihtiyaçların "vaktinde ve yeterince" karşılanmasıdır.

Duyusal gelişim dönemindeki bir çocuğun güven duygusunu zedeleyen en önemli unsur çocuğun ihtiyaç duyduğu an ihtiyacının giderilmemesidir. İhtiyaç olarak fizyolojik, ruhsal, duygusal çalkantılar, korkular, anlamsız sevgi ihtiyacı, mahcubiyet anı, uykuya dalma sırasında çocuğun yaşadığı hâller gibi birçok durum sıralanabilir.

Çocuğu ihtiyaç hâline sokan durum giderilmiyorsa çocukta içsel direnç, tepkisellik ve kendini ebeveyninden ayrı tutma çabası görürüz. Bu durum bağlanmanın zarara uğradığının sinyalidir. Dolayısıyla özellikle ilk iki yıl ve dört yıla kadar azalan bir süreçte çocuğun duygusal ihtiyaçları koşulsuz, uyum içinde giderilmelidir.

Birçok yetişkin, çocuğa çok yüz vermemeyi eğitim tarzı olarak benimsemiştir. Hâlbuki bu tutum çocuğun benlik yapısını zarara uğratır. Bazı yetişkinler ise çocuğun isteklerini annenin gidermesini çocuğun anneyi kullanması, kandırması gibi görür. Bu yanlıştır. Çünkü

Duyusal gelişim dönemindeki bir çocuğun güven duygusunu zedeleyen en önemli unsur çocuğun ihtiyaç duyduğu an ihtiyacının giderilmemesidir.

çocuğun içinde ilk dört yaş döneminde anneyi çağırarak kandırma, oyun oynama, suiistimal etme gibi anormal duygular yoktur. Sadece bu dönem "ihtiyaç" dönemidir, ihtiyacı kim karşılarsa çocuk ona bağlanır.

Eğer anne oğlunun-kızının ihtiyacına cevap vermiyorsa çocuk ağlamanın veya ısrarın şiddetini artırır. Zamanla da "hırslı" biri hâline gelir. Hırs, çocuk ruh sağlığı açısından zararlıdır. Çocuklar bunu öğrenmemelidir. Çünkü hırs reaksiyoner bir duygu durumudur. Sağlıklı çocuklar reaksiyoner değil aksiyoner duyguları yetenek hâline getirmelidir.

Hırs ve körü körüne inat etmeyi çocuklar annelerini çağırdıkları ilk dönemlerde öğrenir. Bazı anneler inadını kırmak için çocuğunu defalarca ağlatır ya da "Ancak ben dediğim zaman olacak" diye onu kendisine muhtaç hâlde tutmaya çalışır. Örneğin, çocuk su ister. Anne çocuğun ihtiyacını onunla pozitif iletişim kurma fırsatına dönüştürmek yerine koşullar öne sürer. "Ver demeyeceksin, verir misin diyeceksin?" uyarısıyla evde çatışma zemini oluşturur. Hâlbuki çocuklar ihtiyaçları giderildikçe ebeveynlerine bağlanıp pozitif iletişim kurarlar.

Çocuğun ihtiyaçları asla terbiye amaçlı kullanılmamalıdır. Tehdit edilerek ihtiyacı giderilmeyen çocuk zamanla "Annecim su verir misin?" der belki ama o çocuğun içinde hırs, öfke, nefret gibi duygular da ilk çağlardan itibaren oluşur.

Annenin Empati Kurma Güçlüğü

Günümüz anneleri, çocuklarıyla empati kurma konusunda çoğu kez engellerle karşılaşıyor. Kadının üzerinde

hayatın koşuşturması, evde-işte sorumluluklar, gündelik yaşamın stresi, eş ve diğer çocukların beklentileri gibi pek çok yükümlülük var. Bu kadar hızlı bir yaşamda annenin çocuğun ihtiyacını "hissedememesi" kaçınılmaz.

Hırs ve körü körüne inat etmeyi çocuklar annelerini çağırdıkları ilk dönemlerde öğrenir.

Mesela bebek uyumak istemez. Anne ne yaptıysa başarılı olamaz. Hâlbuki çocuk susamış olabilir, günü bitirmek istemeyebilir. Annesine henüz doymamıştır, uykuya dalmakta korku yaşayabilir, yetişkinin "uyuman lazım" ısrarına tepki gösterebilir ya da annesinin kendini ona bırakarak sadece yanında durmasını isteyebilir. Bütün bunlar bir çocuğun duygusal gelişimi için ihtiyaçtır.

Çocuğu ihtiyaçlar içinde kendisine yönelmişken annenin zihni yapacağı bir sonraki işe kayıyor, sürekli zaman problemi yaşıyor ve bitirmesi gereken işleri vaktinde yapamıyorsa bu durum annenin kendini çocuğa bırakmasını engeller. İşte bu bir bağlanma sorunudur.

Böylesi durumlarda anne sakinleşmek ve bebeğine temas edebilmek için zamanı durdurmalıdır. Kendini tüm problemlerden, sıkıntılardan, kaygılardan kısa süreliğine de olsa arındırarak çocuğunun yanına uzanmalı, bebeği ile baş başa vakit geçirmeli, onunla öylece bütünleşmelidir.

Bizim gözlemimiz şu ki; uyumamak için inat eden çocuk, annenin kendisiylee duygusal temas yaşadığını hissedince huzurla uykuya dalıyor. Zira çocuğun ihtiyacı çoğu zaman bir an dahi olsa annenin ruhuna erişebilmektir. Bunu başarabilen anneler çocuklarının oldukça sakinleştiğini görürler.

Çocuk hırçınlıklarının ardında genellikle ruhsal temas eksikliği yatar. Bu eksiklik giderilmedikçe, çocukların anlamsız davranışları, yılışıklıkları artar.

Pedagog ve psikologlara uyku problemi sebebiyle getirilen çocukların çoğunda anneyle bağlanamama sorunu vardır.

Uykuya direnen çocukların da büyük bölümü ruhsal doyuma erişemediği için böyle davranır. Pedagog ve psikologlara uyku problemi sebebiyle getirilen çocukların çoğunda anneyle bağlanamama sorunu vardır.

Eğer çocuk anneyle doyuma erişmişse dingindir, iç âleminin kendisini yönelttiği tarafa "sakince" gider. Yani uykusu geldiğinde kafasını koyup uyur. Damak tadı güçlü olur, acıktığında açlığını hisseder ve sorunsuzca yemeğini yer.

Yine Uykusuz Bir Gece

Aynur Hanım yine bir geceyi daha uykusuz geçirmişti. Bebeği emmek için her saat başı uyanmıştı. O da bundan dolayı çok uykusuz kalmıştı. Yorgun anne: "Böyle daha ne kadar devam edecek?" diye düşünürken sabaha karşı uyuyakalmıştı. Biraz dinlenmişti ki bebeğinin ağlamasıyla gözlerini açtı. Eşi akşam onu teselli edip rahatlatsa da o işe gittiğinde yine her şey eskisi gibi oluyordu. Stresli, kızgın ve yorgundu...

Pedagogdan duyduğu "çocuğunuzla bağlanamamışsınız" sözü hâlâ kulağındaydı. Bu aslında doğru bir tespitti. Hatta kimsenin anlayamayacağı kadar... Mademki sorunun varlığını kendi de kabul ediyordu o zaman işe bir uzman desteği alarak başlamalıydı.

Kahvaltısını yaparken, evi toparlarken, bebeğiyle her göz göze geldiklerinde aklında hep bu kelime vardı: "Bağlanamamışsınız."

Öğlene doğru en yakın arkadaşı Gül Hanım'a telefon etti ve onu çay içmeye davet etti. Ona akıl danışmak istiyor, kendisi ve bebeği için en doğru kararı vermek istiyordu. Arkadaşına da bu konuda oldukça güveniyordu. Çünkü çocuklarına özen gösteren, aile yaşamı tertipli, olgun bir kadındı Gül Hanım.

Kendi içine derinleşebilen anneler, çocuklarına erişebilirler.

Birkaç saat sonra kapı çaldı, Aynur Hanım'ın arkadaşı geldi. Birkaç hoş sohbetten sonra söz dönüp dolaşıp anneliğe geldi. Aynur Hanım bu konuda dertliydi: "Gül, ben anneliği beceremiyorum. Bebeğim hep ağlıyor. Doktorlar hiçbir sorun bulamadı. Gece boyunca huzursuz... Eşim beni anlamıyor. Bir pedagog ile görüştüm, o da 'bebeğinizle bağlanamamışsınız' gibi bir şey söyledi. Çocuk yetiştirmenin bu kadar zor olduğunu bilmiyordum."

Gül Hanım arkadaşını sakince dinledikten sonra son noktayı koydu: "Bir şey yok diyenlere aldırma. Sen yaşadığın problemin farkındasın. Ve ne şanslısın ki bir uzman yaşadığın sıkıntıyı isimlendiriyor. Sana tavsiyem bu tespitin peşine düş. Bu 'bağlanamamak' meselesini ayrıntılarına kadar araştır. Pedagoga tekrar git. Ondan sana yardımcı olmasını iste."

Aynur Hanım: "Birlikte gitsek vaktin olur mu?" ***Gül Hanım:*** "Tabii ki gideriz. Yeter ki siz iyi olun." (Devam edecek)

Annelik bilgiyle değil; içsel duyuşların yol göstericiliğiyle olur.

Modern Yaşam ve Annelik

Günümüz annelerinin büyük bir kısmı bebek beklediğini öğrenir öğrenmez kitaplar almaya, dergilere göz atmaya, televizyon programlarını takip etmeye başlıyor. Her uzmanın bebek bakımı, psikolojisi hakkında anlattıklarını uygulamak üzere not ediyor.

Yalnız her bebeğin özel olduğu bilgisi çoğu zaman gözden kaçıyor. Hâlbuki her bireyin kendine has duygu durumu, uyku hâli, damak tadı vardır. Ama yenidoğan bebek hayata gözlerini açar açmaz akşam en geç 21.00'de uyuması gerektiği, büyük tuvaletini yapsa dahi gece altının değiştirilmeyeceği gibi katı kurallarla karşılaşıyor. Bu tarz anneler duygularıyla değil, zihinleriyle annelik yapmaya çalışır. Bilgiye dönüşmüş annelik de her zaman çocuk tarafından reddedilir. Oysa anneler zihinsel performanslarından önce annelik hissiyatlarını artırmalıdır.

Üstelik bilgiyle annelik yapmak çocukla çatışmayı beraberinde getirir. Annelik, bilgi ile değil içsel duyuşların yol göstericiliği ile yapılır. Bu açıdan bakıldığında anneyi annelik derinliğine eriştiren eğitim seviyesinin yüksekliği değil, kendini duyabilme yeteneğidir. Zira kendi içine derinleşebilen anneler çocuklarına erişebilirler.

Dakik Bebekler!

Her evin kendine has düzeni vardır. Ancak burada dikkat edilecek ayrıntı, okul öncesi dönemde çocukların evin düzenine değil, evin düzeninin çocukların yaşamına uygun hâle getirilmesidir.

Evinde yatma, kalkma, yemek saati belli, kurallara uymadığında da baskı gören çocuklar belki dakik olabilir. Tertip ve düzen alışkanlığı da çocuğa yine böyle kazandırılabilir. Ancak çocuk yetiştirirken yapılması gerekenler bunlar değildir.



Önce ebeveyn kendini ve yaşam tarzını çocuğa uyumlu hâle getirmelidir. Ardından uyum yeteneği kazanmış oğluna-kızına adım adım rehberlik yaparak onun aile düzenine ayak uydurmasını desteklemelidir.

Evde program, düzen oluşturma adına sadece bebekler değil, ileri yaşlardaki çocuklar da sorunlarla karşılaşır. Mesela yemek yemek istemeyen çocukların çoğu yemek düzeni oluşturulmuş evlerde yaşar. Onlara tam açlık hissetmezken "Vakit geldi" diye zorla yemek yedirilmiş, "Çok acıktım" dediğinde de "Yemek saatini bekle" denmiştir. Çocuk ise evdeki sisteme uyum sağlamak için kendi içsel düzenini bozmak zorunda kalmıştır. Hâlbuki kişi damak tadı uyandığında, yani "ihtiyaç vakti" geldiğinde yiyeceklerle buluşursa yemek yemekten keyif alır. Yetişkinlerde kendi içsel dürtülerine karşı koymak için "haz öteleme" yaparak yemeği geciktirmek doğru kabul edilir. Fakat damak ve sindirim sisteminin çocuklarda düzenli çalışabilmesi için öncelikli hedef ihtiyacın geciktirilmeden giderilmesidir. Doğal, fıtri ihtiyaçlar her ne sebep olursa olsun ötelenmemelidir.

Kişi ebeveynlerinden gördüğü aşırı sevgiyi, ihtimamı yaşamın diğer alanlarında bulamadıkça mutsuzlaşır.

İhtiyacın "Yeterince" Karşılanması

İhtiyaçların vaktinde karşılanması anne-çocuk bağlanmasında önemli olduğu gibi, bir de ihtiyaçların "yeterince karşılanması" boyutu vardır. İhtiyacı vaktinde olduğu hâlde yeterince karşılanmayan çocuklar doyumsuz olur. Bu çocuklarda ihtiyaca bağımlılık gelişir.

Çocuk yeterince giderilmemiş ihtiyacın geri kalanını almak için ebeveyni daha çok yorar, zorlar ve bağımlılık kazanır. İhtiyacın yeterince giderilmemesi, tıpkı susamış birine birkaç yudum su verip gerisini saklamak gibidir.

Anne babaların aklına "İhtiyacını yeterince karşıladığını nasıl anlayacağız?" diye bir soru gelebilir. Şöyle ki; çocuk duygusal doyuma eriştiğinde zaten anneyi bırakır, oynamaya, sorunsuzca uyumaya başlar. Hatta anne öpüp dokunmak istese dahi onu reddeder.

İhtiyaçların gereğinden fazla karşılanması da oldukça problemlidir, bağlanmada sorun oluşturur. Birçok ebeveyn kendi çocukluk döneminden eksik kalan duygularını çocuğuna aşırı sevgi göstererek gidermeye çalışır. Bu tarz yetişkinler çocuklarıyla çok bağlı olduklarını, onlarla özel anlamda ilgilendiklerini söyler. Oysaki ebeveynin bu sevgi gösterileri çocuğun ihtiyacını gidermek için değil kendini mutlu etmek içindir.

Çocuk böyle yoğun bir sevgi içinde bırakılırsa bunun "bağımlısı" olur. Bu aşırı sevgi ortamını sunmak çok defa anne babayı da yorar. Kişi ebeveyninden gördüğü aşırı sevgiyi, ihtimamı yaşamın diğer alanlarında bulamadıkça mutsuzlaşır. Arkadaş ortamında kendisinin sevilmediğini düşünür. Evlendiğinde eşinin "doğal" sevgisini

yetersiz bulur. "Beni sevsen şunu yapardın" diye önceki sevgilerin yokluğunu hisseder.

Aslında burada çocuk, ihtiyacının ötesinde bir ihtiyaçla ihtiyaçlandırılmıştır. Çocuğu "aşırı sevgiye bağımlı hâle getirmek" bir süre sonra ebeveynin tükenmesine de neden olur.

Bu duygusal git-geller çocukla annenin bağlanmasına da zarar verir. Bir yandan çocuk, ihtiyacı olmadığı hâlde annesinden ilgi bekler, diğer yandan enerjisi kalmamış anne bunalır. Böylece ebeveyn-çocuk çatışmaları tetiklenir.

Çocuk-ebeveyn bağlanmasının önündeki en büyük engel çocuğun ihmal edilmesidir.

İhmal, Suiistimal ve Şiddet

Pedagoji ihtiyacın vaktinde giderilmemesini "ihmal" olarak niteler. Çocuk-ebeveyn bağlanmasını engelleyen en güçlü etkenlerden biri çocuğun ihmale uğramasıdır. İhmale uğrayan çocuklar bağlanamaz. Bunun yanı sıra, çocuk davranış bozukluklarının diğer önemli iki sebebi suiistimal ve şiddettir.

Birçok anne baba henüz "ben" ruh yapısından, "biz"e erişememiş olmanın bir sonucu olarak çocuklarını ihmal ettiklerini bile fark edemiyor. Çocuklarıyla kurdukları iletişimde "Benim de bir hayatım var, her zaman senin arkanı toplayamam ki" diyerek "bilinçli", "İş yerinde çok yoruluyorum. Bir dediğini iki etmeyip istediğin her şeyi alıyorum. Daha ne yapmam gerekiyor?" serzenişinde bulunarak "bilinçsiz" ya da annenin sağlık problemleri sebebiyle "zorunlu" şekilde ihmal ediyor.



Bunun yanı sıra, toplumumuzda suiistimal dendiğinde çok defa çocukların sokakta yaşaması, merdiven altı yerlerde çalışması, trafik lambalarında cam silmeye teşvik edilmesi veya dilendirilmesi akla gelir. Hâlbuki bunlar zaten insanlık suçudur.

Asıl suiistimaller düzenli aile yaşamında ebeveyn tarafından bilinçsizce oluşturulanlardır. Mesela küçükken sevilmemiş bir ebeveyn çocuğunun onu çok sevmesini arzu eder. Bunun için akıl oyunları yaparak "Beni öpmezsen çikolata vermem. Beni sevmiyorsan küserim" cümleleriyle çocuğunu suiistimal eder. Hâlbuki çocuklar ihtiyacını gideren kişiye zaten bağlanıp onu sever. Ama geçmiş yıllardaki kaygılarından dolayı ebeveyn sevilmeyeceğini zanneder. Çocuğunu tehdit ederek ona yönelmesini ister. Bu tutum çocuğun güven duygusunu kırar, kendini emniyette hissetmesini engeller.

Yetişkinler kendi duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için çocuğu kullanamazlar. Onların asıl görevi, çocuğun gelişimine rehberlik etmektir. Bu esnada da tabii ki çocuk

sevilir, ona ilgi gösterilir. Ancak buradaki ayrıntı şudur; yetişkinin tutumu her zaman çocuk merkezli olmalıdır. Tam tersine kişi kendi keyfine yoğunlaşıyorsa çocuğun ruhsal gelişimi aksar.

Ebeveynler genellikle kendilerini yetersiz hissettiklerinde şiddete başvurur.

Çocuk, yetişkinin bir haz aracı da değildir. Üniversiteye yeni başlamış öğrencilerime her yıl "Neden çocuk gelişimi bölümünü tercih ettiniz?" sorusunu yöneltirim. Bazıları çocuklar için "Çok tatlılar o yüzünden seçtim" der. Bu doğru bir bakış açısı değildir. Zira çocuk her zaman tatlı olmaz. Kimi zaman sümüğü akar, kimi zaman altına kaka kaçırır. Bir yetişkinin çocuğun tatlı hâline odaklanıp bundan dolayı onu sevmesi çocuk ile yetişkin arasında gerçekleşecek sağlıklı iletişime engel olur. Bazı öğrencilerim ise "Çok masumlar, onların yanında çok rahatım" diyor. Hâlbuki bu da kendi yetersizliğini çocuğun yanında giderme çabasıdır ki, böylesi bir gerekçe ile de çocuk sevgisi olamaz. Kimse kendi eksikliğini çocukta gidermeye çalışmamalıdır.

Çocuk sevgisi yalın şekilde çocuğun "yaratılmış bir insan" olmasından kaynaklanmalıdır. Kişi ona rehberlik edip onu yaşama hazırlama gayreti ile çocukla iletişime geçmelidir. Bu açıdan bakıldığında yetişkin, çocuğun kişiliğini oluştururken onu kendi hâline bırakmalı, onda kendi duygularını ve yetersizliklerini tatmin etme çabasına girişmemelidir. Bu şekilde muhatap alınmış çocukların bağlanmaları daha doğal, daha güçlü olur. Aksi takdirde çocuk suiistimal edildiğini fark ettiği an bu bağ zarar görür.

Bir de ebeveynlerin farkına varmadan çocuklarına yönelttikleri şiddet var ki bu da "çocuğun dövülmesinden" çok daha farklı, derin bir problem. Örneğin anne-

sini devamlı yanında isteyen, ondan duygusal ihtiyacını gidememiş bir çocuk oldukça sıkıntılıdır. Genellikle annesini çok yorup sinirlendirir. Anne, çocuğun verdiği bunaltıdan kurtulmak için onu "iter, reddeder". Çocuk-anne bağlanmasına vurulan en büyük darbe ise budur.

Çevrenizde ağlamakla konuşmak arasında sürekli mızmızlanan çocuklar vardır. Her şeyini ağlayarak, memnuniyetsizlikle anlatan minikler, aslında erişilemeyen, sürekli acı çeken ve duygusal anlamda kıvranan çocuklardır. En çok da onlar şiddete maruz kalır. Ebeveynler genellikle kendilerini yetersiz hissettiklerinde şiddete başvurur.

Aynur Hanım ve Kaygılı Bağlanma (3)

Bir süre sonra Aynur Hanım ile arkadaşı, pedagog ile görüşmeye gider. Sıra kendilerine geldiğinde görüşme odasına birlikte girerler.

Aynur Hanım, önceki görüşmede kendisine söylenen "çocuğunuzla bağlanamamışsınız" cümlesinden dolayı çok üzüldüğünü ifade eder.

Pedagog: "Evet, belki üzüldünüz. Ancak bunun gerçek olup olmadığına ancak siz karar verebilirsiniz. Yanlış mı düşünüyorum?"

Aynur Hanım: "Ben de hissediyorum galiba... Ama biz de annemle çok yakın değiliz. O çok eleştiren, otoriter biridir. Annemi tarif etmemi isteseniz, tek kelime ile baskıcı ve zor bir kadındır diyebilirim.

Pedagog: "Annenizle hiç konuştunuz mu, kaç yıl anne sütü almışsınız?"

Aynur Hanım: "Daha önce sormuştum. Bir yaşıma kadar emmişim, sonra da bırakmışım."

Pedagog: "Bırakmış mısınız, bıraktırılmış mı?"

Aynur Hanım: "Fark eder mi?"

Pedagog: "Hem de çok fark eder. Zira anneyi emmeyi bırakan çocukların her birisinin farklı farklı sebepleri olsa da, genelde annesinden yeterince duygusal destek göremeyen çocuklar emmeyi reddederler. Bir bebeğin annesini emmesi, süt içmekten daha çok ondan güven içmek anlamını taşır. Çocuk ancak kendini güvende hissettiği yer olan annesinin kucağında emer. Eğer bir çocuk annesinin bakışından, sesinden, aceleciliğinden rahatsız olmaya başlarsa anneyi emmeyi bırakır. Şöyle düşünebilirsiniz. Bir bebeğin en güçlü isteği annesini emmektir. Demek ki çocuk kendi içinde ne kadar olumsuzluklar yaşıyor ki, bu kadar ihtiyacı olan şeyi artık istemiyor."

Aynur Hanım: "Benim oğlum da beni emmek istemiyor."

Pedagog: "Evet... Geçen seferki görüşmemizde bunu söylemeye çalışmıştım zaten."

Aynur Hanım: "Peki geç mi kaldım? Ben ne yapmalıyım?"

Pedagog: "Peki... Size bebeğinizle yeniden bağlanmanıza rehberlik yapmaya çalışacağım. Önce şunu söyleyeyim, anne çocuk bağlanmasında öncelikle annenin duygu durumunun stabilleşmesi gerekir. Anne sükûnet ve sakinlik içinde olmalı."

Aynur Hanım: "Ama benim yaşantım çok koşturmaca içinde. Birçok kişi birçok şey bekliyor benden."

Pedagog: "O hâlde öncelik sıranızı yeniden gözden geçiriniz... Birinci sırada hangisi olmalı, bebeğiniz mi, çevreniz mi?"

Aynur Hanım: "Tabii ki bebeğim..."

Pedagog: "O hâlde başlayabiliriz. Biz altı haftalık bir süreç takip edeceğiz. Bu zaman diliminde çevrenizdeki hiçbir şeyi önemsemeyin, bir tedavi sürecinde olduğunuzu düşünerek hareket edin. Altı hafta boyunca da bebeğinizi yanınıza alıp onunla uyuyun."

Aynur Hanım: "Ama odasına yeni yeni alışmaya başlamıştı. Ağlamaları da biraz kesilmişti."

Pedagog: "Ağlamaları değil, umutları kesilir bebeğin, annesini yanında göremedikçe... Kendini hiç terk etmeyecek sandığı annesinin onu karanlık bir odaya koyması korkutur, kendini orada güvensiz hisseder."

Aynur Hanım: "Ama o daha bir bebek, neden böyle düşünsün ki? Hem ben onu iyiliği için başka bir

odaya aldım. Çocukların yalnız yatmaya alışması lazım değil mi?"

Pedagog: "Evet, çocuklar yalnız yatmaya alışmalı ama bu iki yaşından sonra olmalı. Unutmayın Aynur Hanım, belki bizim gibi derin düşünmeyebilirler ama bizden daha derin hissederler. Bebek annesinden koptuğunu ve onun kendisine karşılık vermediğini korkuyla içinde duyar."

Aynur Hanım: "Ama birçok kişi öyle yapıyor. Görümcem kendi oğlunu bu yöntemle bir ayda ayrı yatırmaya alıştırdı. Şimdi çok rahat... Annesi bebeği odasına koyuyor, çocuk biraz sonra uyuyup kalıyor."

Pedagog: "Bu yöntem ile çocuk odasına alıştırılmaz demedim, tabii ki çocuk annesinden umutlarını kestikçe ağlamaları azalacak, sonra da yorgunluktan bitap düşüp uyuyacak... Benim söylediğim şey, bu yöntemle uyutulan çocukların anne ile bağları zedelenir, çocuk hırçınlaşır, anne bebeğinden adım adım kopar. Bu kopma sevgi kopması değil bağlanmanın kopmasıdır."

Bütün bunları sessizce dinleyen Gül Hanım söze girer:

Gül Hanım: "Ben sizi çok iyi anladığımı düşünüyorum... Aynur, benim ilk çocuğumdaki sorunum buydu işte. Ben kızım için canımı veririm, onu çok seviyorum. Ama doğduğunda onun yatağını

Bir anne çocukluk yıllarında şiddet gördüyse otomatik şekilde o da çocuğuna benzerlerini uygular.

hemen ayırdık. O kendi başına yatmayı öğrendi ama gün geçtikçe benden koptu, bireyselleşti. Hani sen diyorsun ya "kızın çok özgüvenli" diye, aslında özgüven değil kızımın davranışı, benden kopmuşluğun verdiği bir bireysellik sanki... Oğlumu öyle yapmadım, o dolu dolu iki yıl benimle yattı. Sonra bebeği yanımdan adım adım ayırdım. Oğlum ile irtibatım çok farklı. Onun beni çok iyi anladığını, benim de onu hissedebildiğimi düşünüyorum." (Devam Edecek)

Bir Anne Çocuğuna Neden Şiddet Uygular?

Yetersizlik Duygusu...

Peki, "Çocuğun güven duygusunu, anneyle bağını alt üst eden şiddeti ebeveynler, özellikle de anneler neden tercih eder? Altında yatan sebepler nelerdir?" diye baktığımızda ilk karşımıza çıkan unsur annenin fizyolojik olarak yetersiz kalmasıdır. Aşırı kilo, fazla yorgunluk, demir ve vitamin eksiklikleri veya herhangi bir kronik rahatsızlık sebebiyle kendini kötü hisseden anne çocuklarına şiddet uygular. Çünkü bu şekilde çocuğun ihtiyaçlarını bastırması, isteklerinin önüne geçmesi gerekir. Yoksa kendi yetersizliği ortaya çıkar.

Annenin Çocukluk Yılları...

Bir anne çocukluk yıllarında şiddet gördüyse otomatik şekilde o da çocuğuna benzerlerini uygular. Ve anne babasını karalamamak, kendisinin kötü biri olduğu hissine kapılmamak için yaptıklarını her fırsatta onaylar.

Hatta "Biz dayak yedik de kötü insanlar mıyız? Falanca babasından o kadar sopa yedi, doktor oldu" diyerek de haklılığını ispata girişir. Bu tarz kuru teselliler sayesinde evladını dövdüğünde rahatsızlık hissetmez, pişmanlık yaşamaz. Bazı fiziksel şiddet mağduru ebeveynler de yaşadıklarını unutamadıkları için çocuklarını dövmez. Ama bilinçsizce hareket ettikleri için bu kez de duygusal ya da psikolojik şiddete başvururlar.

Benmerkezci anneler çocuğuna şiddet uygulayanlar kategorisinde ilk sıralarda yer alır.

Çocukluğunda şiddet gören yetişkin herhangi terapi sürecine girmeden de kendi kendini rehabilite edebilir. Bunu kitaplar okuyarak, kendini ruhsal anlamda iyileştirmiş birileriyle arkadaşlık yaparak, eşinin desteğini alarak ya da farkındalık içindeki bir gruba dâhil olarak başarabilirler.

Benmerkezci Olmak...

Benmerkezci anneler çocuğuna şiddet uygulayanlar kategorisinde ilk sıralarda yer alır. Çünkü böyle ebeveynler çocuğunun yaşamını da kendi arzusuna uygun şekillendirmeye çalışır, ortak bir paydada buluşmayı asla aklına getirmez. Her şeyin en iyisini, en doğrusunu bildiğini zanneder. Hayata zihninde tasarladığı kalıplardan bakar ve tek doğrunun ona ait olduğunu sanır. Çocuğunun da okulda başarılı olmasını, ödevlerini vaktinde yapmasını, arkadaşlarıyla çatışmasız bir okul hayatı sürmesini, kardeşini kıskanmamasını ister. Yaşam içinde herhangi bir sorunla karşılaştığında da alt üst olup resmen çılgına döner ve arkasından hemen şiddet gelir. İçindeki öfke azalıp yok olana kadar şiddetin her türlüsünü dener. Bu tarz durumlarda ise en çok çocuklar yara alır. Çünkü benmerkezci yetişkinin gücü ancak onlara yeter!



Yaşama Sevinci Yoksa...

Hayatımızdaki sıkıntıları zihnimizde büyüttüğümüz kadar yaşam enerjimiz de azalır. Eğer bir anne eşiyle problem yaşıyor, maddi sıkıntı çekiyor, güne mutlu olabilecek herhangi bir sebeple uyanmıyor, geleceğe dair hayaller kuramıyorsa tükenmiş vaziyettedir. Böyle bir anneden çocuğuna yetebilmesini beklemek ise doğru değildir. Bundan dolayı kişinin çevresinde gerçekten güvenebileceği, sevebileceği insanların bulunması ve onlarla duygularını paylaşabilmesi çok önemlidir. Tabii eşler de bu konuda birbirine en büyük yardımcıdır. Fakat iki alternatif de mümkün değilse psikolojik destekle annenin tekrar hayata bağlanması, eski enerjisini kazanması gerekir. Aksi hâlde kadın ne eşinin ne de çocuklarının ihtiyaçlarını vaktinde karşılayabilir. Üstelik çevresindekilerin de yaşam enerjisini düşürür, onları da tükenmişliğin içine sürükler.

Anne Yeterli Miktarda Uyumalı...

Maalesef annelerin önemli bir kısmının uyku düzeni yok. Çünkü çocuklar yattıktan sonra kendilerine ait bir yaşam alanı oluşturmaya çalışıyorlar. Gece geç saatlere kadar dizi izliyor, ev işi yapıyor ya da bilgisayar başında vakit geçiriyorlar. Böylece biyolojik ritimleri bozuluyor.

Geç yatsalar da sabah sorumlulukları sebebiyle erkenden uyanmak durumunda kalıyorlar. Yeni güne de hem bedenen hem de ruhen kötü ve güçsüz başlıyorlar. Çocukların beklentilerini tam anlamıyla karşılayamadıklarında da yetersizlik hissine kapılıp agresifleşiyorlar.

İleri Yaşlarda Çocuk Sahibi Olma...

Her kadın fıtratı gereği anneliği tatmak ister. Fakat bazen sağlık problemleri ya da başka sebepler yüzünden bu istekleri yıllar sonra gerçekleşir. Dolayısıyla kırklı yaşların başında ebeveyn olurlar. Erkekler yaşları ilerlediğinde daha sükûnetli babalık yapabilirken anneler sorumluluklarının da fazlalığıyla daha çabuk yorulur, çocuğun peşinden yeterince koşturamaz. Yaşı ilerleyen annenin metabolizması yavaşladığı için de yoğun tempoyu bedeni kaldırmaz. Anne böylesi bir durumda çocuğunun isteklerine yeteri kadar cevap veremediğini düşünüp kaygılanır, sabırlı olamaz. Son noktada da şiddete meyleder.

Psikolojik Şiddet, Duygusal Şiddet

"Yeter artık intihar edeceğim, öldüreceğim kendimi", "Atarım seni aşağıya", "Seni bohçacılara vereceğim", "Babandan ayrılacağım, sizi terk edeceğim" gibi söylemlere kişinin psikolojisini bozacağı, ağır travmatik hâller yaşatacağı için psikolojik şiddet diyoruz.

Duygusal şiddet ise annenin çocuğuna küsüp "Seni sevmiyorum, bıktım senin yaptıklarından" demesidir ve kişide suçluluk, yetersizlik ve değersizlik gibi üç temel



duyguyu uyandırır. Mesela çocuğa yaptığı hatadan dolayı "Bu kaçıncı yanlışın? Yine beceremedin işte!" demek çocuğa hem suçluluk hem de yetersizlik hissi verir.

Ebeveynlerin sıklıkla başvurdukları "Ben senin yaşındayken okulda çok başarılıydım. Ama sen bir türlü sınavlardan yüksek puan alamıyorsun" tarzındaki büyüklenmeler de duygusal şiddete girer.

Çocuğun herhangi bir konu hakkındaki fikri, duruşu ya da söylemi için ona aşağılayıcı bakış atma, dudak büzme, "of, bıktım senden" deme de değersizlik hissini uyandırır.

Şiddetin herhangi birine ya da hepsine maruz kalan çocuklarda ise üç farklı çocukluk hâli görürüz. Birincisi edilgenliktir. Çocuk ihmal edildikçe ihmal eden kişiye karşı yoğun bağlanma hisseder. Aslında bağlanmayı gerçekleştirmek, ihmal edilmişliğini giderebilmek için kendince çaba harcar. Toplumda "şımarıklık", "yılışma" diye tabir edilen anlamsız hareketleri sırf ebeveynle yakınlaşmak için yapar. Bazen de onların hoşuna gidecek hâl ve tavırlar içine girer, şirinlik gösterir. Aslında tüm bunlar en acı çocukluk dramıdır.

Anne hâlâ sertliğini koruyorsa bu sefer de evde oradan oraya atlar, bedenine ya da eşyaya zarar verir, bir bardak suyu alıp annesinin yüzüne döker. Bunları yaparken de hep anneye erişmeye, içindeki duygusal ihmali gidermeye çalışır aslında.

Duygusal şiddet değersizlik hissi oluşturur.

Anne zorlamaya, şiddete devam ediyorsa çocuk tüm bu olumsuzluklardan kurtulmak için bu kez de kendisinden ne istenirse onu yapar. Sonuç yine hüsransa içiyle dış dünyasını ayrıştırmaya başlar ve sahte benlik oluşur. Yine evin cici kızı-oğludur ama kardeşine annesinden nefret ettiğini söyler. Kendisi hakkında çocuğunun düşüncelerini öğrenen ebeveyn ise bu sefer de onun yalanını yakalamaya çalışır. "Kardeşine benden bıktığını, nefret ettiğini söylemişsin. Doğru mu?" diyerek çocuğun içini didik didik eder.

Sonuçta çocuğun yapacağı bir şey kalmaz; anneyi duymamaya, onu hissetmemeye başlar ve duyarsızlık evresine girer. Hâsılı şiddete maruz kalan çocuklar adım adım edilgenleşir, sahte benlik oluşturur, sonra da duyarsızlaşır.



"Sığınacak Bir Liman" Arayışı

Güven duygusu emniyet hissini oluşturur. Emniyet hissi ile var olan biri, kişiliğine zarar verilmeyecek olmasının keyfini yaşar. Aksi takdirde oldukça kasılır, kendini tehlikelerden koruma çabası içine girer, gerginleşir.

Çocuğun ilk tadacağı duygu aile içinde "güven" duygusudur. Çocuk "Annem babam zarar veren, zorlayan, baskı yapan insanlar değil, beni olduğum hâlimle kabul ediyor, incitmiyor. Çevremiz de tıpkı onlar gibi" diye hissetmelidir.

Emniyet hissinin oluşmasında aslında iki temel faktör vardır. Birincisi kişinin kendini var olduğu hâliyle ortaya koyabilmesi, ikincisi de bu hâl ile çevresi tarafından kabul edilmesidir.

Evet, günümüz anne babaları çocuklarını seviyor, onlarla ilgileniyor. Fakat çok önemli bir şey eksik kalıyor. Çocuğu "o hâli" ile kabul etme... Çünkü çocuğun doğal bir şekilde var olması ayrı, ebeveynin bunu kabul etmesi apayrıdır.



Ebeveynin çocuğun içinden geldiği gibi davranmasına tepki vermemesi, çoğu kez özgür bırakması onu olduğu şekilde kabul ettiği anlamına gelmez. Burada kilit nokta çocuğun duygularına, hislerine, düşüncelerine, hayallerine "eşlik etmek", "eşduyum" gerçekleştirebilmektir.

Mesela çocuk hayal kurar, bir yere gitmiş gelmiş gibi anlatır. Ebeveyn anlatımı "etkin" şekilde dinler, oğluyla kızıyla aynı heyecanı iç dünyasında yaşarsa çocuğunu var olduğu hâliyle kabul etmiş olur. Çocuğun hayal ve anlatımlarına duygularıyla eşlik etmez, jest ve mimiklerini onunla eşgüdüm hâline getiremezse çocuğuna özgür bir ortam sunsa bile onunla bütünleşemez.

Bunun ötesinde, ebeveyn çocuğun coşku dolu anlatımlarını eleştirel göz ve dudak hareketleriyle takip ediyor, duygusuz ve ruhsuz vaziyette ona sadece bakıyorsa anne baba açısından bu utanç verici bir durumdur.

Bu şekilde sürekli engellenen, hayallerine itiraz edilen çocuklar bir süre sonra ebeveynle bir şey paylaşmamaya başlar ve her duyguyu kendi içinde yaşar.

Çocuklar rol modeller aracılığıyla gelişimlerini tamamlamak ister. Bu esnada kendisinin anne, annesinin de kızı olmasını planlar. Kız çocuğu baba olmak istediği zaman

bu da çok anormal değildir. Çünkü çocuk yaşamların her birini etraftan görerek öğrenir.

Bu açıdan bakıldığında çocuk ile ebeveyn arasındaki uyuşmazlığın en problemli alanı burasıdır. Çocuk kendini doğal hâliyle ortaya koymaya çalışırken ebeveyn "Hayır, öyle değil, böyle olacak" diye yönlendirmeye başlarsa çatışma ve uyumsuzluk ortaya çıkar. Bu gibi tavırlara ebeveynlerin yakasını bir türlü bırakmayan gerçeklik saplantısı neden olur. Oysa çocuğun gelişim dönemlerini hesaba katmadan, onu eleştirel bir gözle değerlendirmek, çocuğu hayal kırıklığına uğratmaktır.

Sürekli engellenen, hayallerine itiraz edilen çocuklar bir süre sonra ebeveynle bir şey paylaşmamaya başlar ve her duyguyu kendi içinde yaşar.

Özellikle okul öncesi çocuklar hayal ile gerçeği aynı düzlemde yaşar. Hayalinden getirdiği birtakım parçalar ile gerçek yaşamını örgüler. Gündelik hayatta yarım kalan işlerini de yine hayal dünyasında tamamlar. Eğer böyle bir mucize olmasaydı çocuk küçük arabalarını garaja park ederek hayalinde babasının yaptığı işi yapamayacak, onu kendine rol-model alamayacaktı. Ya da kız çocuğu annesi gibi yemek pişiremediği için yarım kalan hayalini evcilik oynarken tamamlayamayacak, onu kendine örnek alamayacaktı.

Ebeveynler "Yanlış da olsa çocuğumuzun her davranışını kendini emniyette hissetmesi için onaylayacak mıyız?" sorusunu sorabilir. Burada dikkat çekilen unsur çocuğun yanlış davranışlarının onaylanması değildir. Şöyle ki; bazen yanlış davranışlar kendinin bile dikkatini çekmeyecek yüzeysellikte çocuğun yaşamına girebilir. Ebeveynler ise "Ya alışkanlık kazanırsa" diye kaygılanıp telaşlanır. Hâlbuki çocuğun "geçici" yanlış davranışı düzeltilmeye çalışılırken ebeveyn onun dikkatini, ilgisini o davranışa çeker, merakını uyandırıp gündemine sokar.

Çocuğa tesir edebilmenin yolu, çocukla uyum sağlayabilmektir.

Öncelikle bilinmelidir ki ebeveynlik rehberliktir. Bu kılavuzun en önemli özelliği ise rehberlik yaptığı kişiye tesir edebilmektir. Bu tesir zorla ve baskıyla değil, gönüllü bir bağlanma süreciyle oluşur.

Çocukla ebeveyn arasındaki güvenli bağlanmanın zarara uğramaması için rehberlik esnasında kişinin yanlışlarının bulunup çıkartılmaması, ayıplarının yüzüne vurulmaması, çocuksu hatalara göz yumulması gerekir ki ebeveyn tesir gücünü kaybetmesin.

Ebeveyn çocuğuna eşlik edip uyum gösterdiğinde zaten çocuk da onu dinler. Bu, rehberlik edebilme zemini için şarttır.

Çocuk dünyaya geldiğinde henüz yaşama ait kuralların hepsini bilmiyordur. Ebeveynler çocukları ile olan bağlanmışlıklarına zarar vermemek için onlara "kural koyucu" gibi görünmemeli, yaşamın kurallarını sadece anlatmalıdır. Çocuğun ihtiyacı da budur.

Örneğin çocuk yere çöp atıp yeri kirletebilir. Bu doğru bir davranış değildir. Ancak bu bilgiyle dünyaya gelmemiştir. Ebeveyn "sana kaç kere dedim yere çöp atma" diye onu eleştirmek yerine yere neden çöp atılmayacağını, doğanın kirlenmesinin nelere sebep olacağını çocuğun anlayabileceği bir dil kullanarak ona anlatmalıdır. Bu bir rehber ebeveyn tutumudur.

Çocuklar sinirlendiğinde dil çıkartır, kendini tehdit altında hissettiğinde saldırganlaşır. Bunlar doğal tepkilerdir. Ama bunların doğru olmadığını bilmezler. Ebeveynler doğal hâller hariç böylesi anormal durumlara elbette ki eşlik etmemelidir. Çocuk ise anormal davranışlarını rehberlik sürecinde bir anda değiştirmeyecektir. Ebeveyn-

lik değişim sürecindeki anormalliklere razı olmayı, geniş olmayı da gerektirir.



Bazı aileler eş-dost arasında biraz daha sözü dinlenir duruma gelmek için "Mükemmel insan" beklentisi içine girer. Dolayısıyla çocuklarının iyi meslekler edinmesini, okul hayatında başarılı olmasını ister. Hâlbuki her çocuk özeldir ve keşfedilmesi gereken kabiliyeti, çok başarılı olacağı bir ya da birkaç yetenek alanı muhakkak vardır.

Kimi çocuk kinestetik zekâlıdır, sporda başarılı olacaktır; kimisinin görsel hafızası iyidir. Hâlbuki çocuğun anne babası yönetmen ya da mimar değil doktor olmasını ister. İşte ebeveynliğin en zor yanlarından biri de budur. Çocuğu olduğu hâl ile kabul etmek burada da büyük önem taşır. Çünkü çocuklar fıtratının dışındaki alanlara doğru zorlandıklarında kendilerini emniyetsiz hisseder.

Toplumumuzda sıklıkla yapılan kıyaslar da çocuğun kendini emniyette hissetmesini engeller. Bazen ebeveyn "Ahmet Beylerin oğlu bak ne kadar güzel, akıllı uslu oturuyor" der. Hâlbuki kendi çocuğu bu şekilde oturabilecek biri değildir. Ama çocuk ebeveynin gözünde değerli olmak için kendine örnek gösterilenler gibi olmaya çabalar. Böylece kendi doğal hâlini kaybetmekle



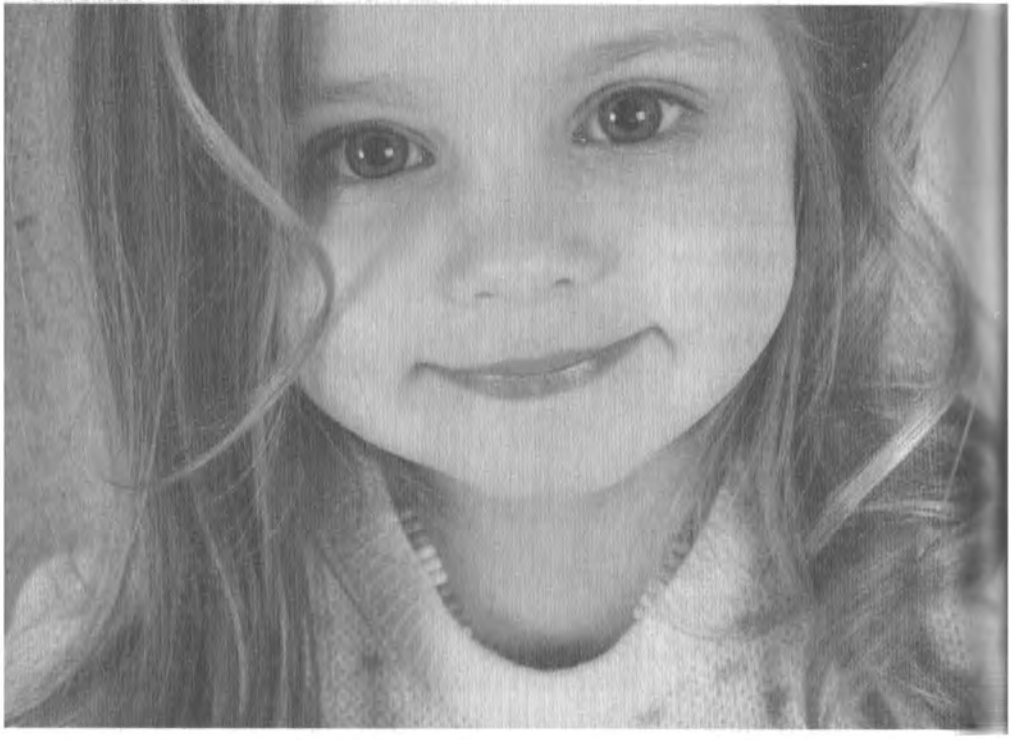
kalmaz, sürekli kaygı yaşar, emniyet hissi yok olur. Ruhsal gelişimindeki diğer adımlar da bu vesileyle yarım kalır.

Çocuklar arzu ettiği yiyecekleri yer, uykusu geldiğinde uyuyabilirse (evde yaşam ritmi bozuk değilse) kendini emniyette hisseder. Zorla yemek yedirilen, uyutulanlar ise tam tersi bir hissiyat içine girer.

Çocuk arkadaşıyla ya da kardeşiyle çatışma hâlinde iken ebeveyn ona müdahale eder ve çatışmayı çözmeden olayı sonlandırmaya çalışırsa çocuk yine kendini emniyetsiz hisseder.

Kendi gibi olabilmiş çocukların hâl ve davranışlarına gelince; onlar oldukça rahattır. Fıtratları da bundan sonra yavaş yavaş ortaya çıkar. Keyiflice oynamaya, "of" demeye, diklenmeye, en önemlisi de dillenip düşüncelerini ifade etmeye başlarlar.

Kendini emniyette hissetmeyen çocuklar ise düşüncelerini maalesef rahatça dile getiremezler. Girişimde bulunduklarında da zaten anne babasına "Kızdın mı?" diye sorar, onların ağzının içine bakarlar. Ebeveyn "Hayır, öyle değil" deyince de kendi düşüncelerini değiştirir, hiçbir şey için ısrar etmezler.



Mizacı-Fıtratı Bozmak

Çocuğun "kim" olduğunu, ruhsal yapısının neye uygun olduğunu bilmeden ona yaklaşmak onun gelişimi için risk oluşturur. Yani Fatih Sultan Mehmet olacak bir çocuk Mevlana'ya dönüştürülmeye çalışılıyorsa problemler başlar. Bundan dolayı ebeveynler, kişiliğin sorunsuzca nasıl geliştiğini ya da hangi yanlış tutumlarla zarara uğratıldığını bilmelidir. Konuyu biraz daha netleştirebilmek için önce "Fıtrat, mizaç nedir?" sorularına cevap verilmelidir.

Fıtrat "bir varlığın kendine ait türünün özelliğini barındırmasına" denir.

Örneğin insan fıtratından bahsediyorsak, "insan türünün" özelliklerine "insan fıtratı" denilir. Ya da "kuşların fıtratı" denildiğinde, "kuşların ortak özellikleri kastedilmiştir; onların uçmaları, gagalarının olması, ötmeleri o canlı türünün genel özellikleridir. Veya "kadın fıtratı" denildiğinde insanlar içindeki bir grup olan "kadınların" ortak özellikleri kast edilir.

Mütebessim bir çehre bozulmamış fıtratın en önemli özelliğidir.

Mizaç ise; bireyin kendine has özellikleridir.

Her bir bireyin, sadece kendisine has özelliği o kişinin mizacını ifade eder.

Dünyada yaratılmış insan kadar farklı mizaç özelliği bulunur. Fakat fıtrat birdir. Fıtrat genel özellikler, mizaç ise bir fıtrata sahip şahsın sadece kendisine has özellikleridir.

Fıtrat ve mizaç doğuştandır. İnsanın özünü oluşturur.

Mizaç fıtratla asla çelişmez. Çeliştiğinde kişilik bozukluğu riski başlar. Bu çelişki doğuştan değil, kişinin sonradan edindiği alışkanlıklardan kaynaklanır.

O hâlde cevap verilmesi gereken en önemli soru "İnsan fıtratının özellikleri nelerdir?" sorusudur. İnsan fıtratının onlarca özelliği sayılabilir, fakat bunların içinde biri vardır ki, bu özellik insan fıtratının temelini oluşturur. O da "İnsan fıtrat itibari ile iyidir." İnsan fıtratında kötülük asla yoktur. Kötülük, doğuştan değil, sonradan öğrenilen bir davranıştır.

Mesela adam öldürmekten zevk almak insan fıtratında yoktur. Bireylerin duyduğunda tiksinti hissettiği, nefret ettiği fiiller aslında fıtratla uyum sağlamayanlardır.

Gündelik hayattan misal verecek olursak; bazı insanlar böcek yiyorlar. Acaba insan fıtratı gerçekten böcek yemeye yatkın mıdır? İnsanların genelinde tepki oluşturan bir eylem, insan fıtratında yoktur. O hâlde bazı kişiler böcek yese de insanların geneli bu davranıştan tiksinti duyuyorsa böcek yemek insan fıtratında yoktur.

Hangi dine, kültüre, kabileye mensup yaşarsa yaşasın kadın kocasını, erkek de karısını kıskanır. O zaman insan fıtratında kıskanma vardır. Aynı şekilde nerede yaşarsa

yaşasın, hangi ortamda bulunursa bulunsun anneler çocuklarına büyük bir şefkatle yaklaşır ve gözünü kırpmadan evladı için kendini feda edebilir. Bu da kadınlara has bir insan fıtratıdır.



Modern psikolojinin üzerine kafa yorduğu, fakat zamanla çıkmaza dönüşen soruların başında "İnsan fıtratı nedir?" gelir. Henüz buna verilmiş net bir cevap yoktur. Çünkü insan fıtratı izah edilirken karşımıza kişinin yetiştirilme tarzı, çocukluğundan bu yana edindiği kültür, din vs çıkar. Zira hepsi insan davranışlarını şekillendiren unsurlardır.

"Doğada hiç kimseyle temas etmeden, tek başına büyümüş, hiçbir değere sahip olmayan biri eşini kıskanır mı?" diye sorduğumuzda "kıskanır" diyorsak bu onun hem fıtratı hem de mizacıdır. Dolayısıyla hiçbir tesir altında kalmamış kişinin sahip olduğu değerler, fıtrata aittir.

Mütebessim bir çehre bozulmamış fıtratın en önemli özelliğidir. Genişlik, olgunluk insana ait "doğal" değerler insan fıtratını bize özetler.

Çocukların karakter ve kişilik oluşum sürecinde ebeveynlerin insan fıtratına ait özellikleri koruyarak sükûnet içerisinde anne babalık yapmaları bundan dolayı çok önemlidir.

Şiddet, ihmal ve suistimal çocuğun mizacını bozar.

Suiistimal ile İhmaller Fıtratı Bozar

Çocuğun ilk günkü gibi doğal bir yaşam sürmesi onun kişilik ve karakterinin düzen içinde gitmesi anlamına gelir.

Eğer kişi yaşamı içinde "doğallığını" bozuyor, insana has özelliklerini kaybediyorsa veya kendi mizacına ait özellikleri sergileyemiyorsa o hâlde böyle bir kişi kendi varoluşu ile çelişiyor demektir.

En sağlıklı insan "kendi gibi olabilen insandır". Kendi gibi olmak insani özellikleri taşımak, mizacını bozmadan gelişim sürecini sürdürmek demektir.

O hâlde anne babaların çocuk yetiştirirken en temel sorusu "Fıtratını bozmadan çocuğumu nasıl büyütürüm?" olmalıdır.

Şiddet, ihmal, suiistimal insan fıtratını bozan en temel faktörlerdir. Çocuğu bir amaç uğruna kullanmak suiistimaldir. Çocuk haklarını savunmak için kurulan dernekler çocuklara mendil sattırmayı bu şekilde değerlendirir. Çünkü çocuk araç olarak görülür, ondan eve para getirmesi beklenir.

Daha geniş perspektiften baktığımızda tüketicilere kıyafet aldırmak için çocuk fotoğraflarının kullanılması da aynıdır. Çocuğun masumluğu, yüzünün güzelliği sebebiyle reklamlarda oynatılması da suiistimaldir.

Suiistimaller çocuğun fıtratını bozar. Çocukken sinema, reklam, dizi oyuncusu olmuş; yarışmalara katılarak ünlenmiş kişiler yetişkinlik yıllarında mutlaka ruhsal problemlerle karşılaşır. Kimi uyuşturucu kullanır, intihar girişiminde bulunur kimi ilişkisinde istikrarı tutturamaz, çok kez evlenip boşanır.

Tıpkı suiistimal gibi çocukların ihmal edilmesi de insan fıtratını bozar. Günümüz çocuklarının en temel problemlerinin başında ihtiyaçlarının vaktinde ve yeterince karşılanmaması geliyor. Fakat çoğu anne baba evladını ihmal ettiğinin farkına bile varmıyor.



Mesela çocuğun duygusal ihtiyacı ortaya çıkıyor ama karşısında annesini bulamıyor. Bu ihmaldir, fıtrat bozucu etki yapar. Çocuk, hissettiği duygusal yoksunluktan ötürü de şiddete başvurur. İlla ki insana değil kapıya vurur, elindeki oyuncağı atar, dil çıkartır, tekme atar ya da tükürür. Tüm bu davranışlar aynı zamanda fıtratın bozulmaya başladığının da sinyalidir.

Şiddet deyince daha çok fiziksel şiddet akla gelir ve dayak yiyen çocuklar hatırlanır. Hâlbuki şiddetin insan fıtratını bozan tarafı duygusal etkisidir. Hiç bir çocuk yediği tokadın acısıyla ağlamaz. Duygu dünyasında hissettiği acı sebebiyle gözyaşlarına boğulur. Zira o an kendini güçsüz, beceriksiz, sevilmeyen, önemsenmeyen, yapayalnız karanlık bir kuyuya atılmış, kimsesiz biri gibi hisseder.

Her fiziksel şiddetin duygusal karşılığı insanın içinde vardır. Mesela dayak atılmayan çocuk aşağılanarak duygusal şiddete maruz kalabilir. Bunu da ebeveynlerin çoğu bilmeden yapar. Çocuk beş yaşındadır. Ona göre konuşur, şakalaşır, zaman zaman enteresan yorumlar

Çocuk mizacı ancak özgür bir ortamda ortaya çıkar.

yapar. Eğer anne baba ona beş yaş değeri vermiyor; anlattıklarını, önemsediklerini dikkate almıyorsa bu şiddettir.

Annenin kendini çocuğundan esirgemesi de şiddettir. Yahut çocuklar arasında kıyas yapmak, birbirlerini kıskandırmak da aynı etkiye sahiptir. Bu yanlışların hepsi bir araya geldiğinde ise insan fıtratı bozulur.

Asıl Amaç Davranış Öğretmek Değil

Yeri gelmişken belirtmekte fayda var. Anne babaların en çok yanıldığı konu çocuk yetiştirmeyi davranış öğretmek olarak algılamalarıdır. Çocuk vaktinde yatıp kalkıyorsa, yemeğini düzgün yiyorsa, dişlerini fırçalıyorsa, yemekten önce ellerini yıkıyorsa, odasını topluyorsa ebeveynler iyi birey yetiştirdiklerini zannediyor.

Hâlbuki pedagojik açıdan baktığımızda bunlar ezberlenmiş davranışlarsa kişi için hiçbir anlamı yoktur. Çünkü ebeveyn bu davranışları oluşturmak için çocuğun çocuksu özelliklerini yaşatmamış, fıtratını bozmuştur.

Örneğin dört yaşındaki çocuklar oturarak yemek yiyemez, çok sıkılırlar. Biraz oyun, biraz yemek derken karınlarını doyururlar. Ama ailesiyle birlikte olmak, sofranın keyfini çıkarmak için de kısa aralıklarla da olsa masada bulunmak isterler. Mizacında yetişkin gibi yemek yemek olan çocuk çok nadirdir. Büyük kısmı "davranış kazandıracağım" diye ebeveyni tarafından fıtratı bozulan çocuklardır.

Bir çocuk ne kadar güzel davranışlar sergilerse sergilesin fıtratının gereklerini yerine getiremiyorsa, mizacını

ortaya çıkaramıyorsa iyi yetiştirilmemiştir.



Bazı ebeveynler ise daha büyük bir hata yapar. Kızının-oğlunun mizacını keşfeder fakat edindiği kanaat yetişkinin hayalleri, idealleri ya da planlarıyla örtüşmüyorsa çocuğun mizacını yontmaya girişir. Oysaki bu tutum gelecekte yaşayacağı problemlerin de temelini oluşturur.

Çocuğun mizacını keşfetmek için ebeveynlerin aşırı bilgi yüklemesi yapıp özel metotlar uygulamasına gerek yoktur. Sadece çocuğu serbest bırakıp onu olduğu gibi kabul etmeleri yeterlidir.

Mizaç İhtiyaçları Ortaya Çıkarır

Mizaç ortaya çıkmaya başladıktan sonra ihtiyaçlar beraberinde gelir. Ebeveynin görevi bunları karşılamaktır. Her çocuğun mizacına ait temel ihtiyaçlar birbirinden farklıdır. Bir çocuğun mizacı müziğe yatkınsa ona isteğine-becerisine göre enstrüman almak gerekir. Eğer mizacında resme yatkınlık yoksa çocuğa resim boyatmanın, özellikle bir şeyler çizdirmeye çalışmanın anlamı yoktur. Hatta anne baba evladına ısrar ediyorsa iyilik değil, kötülük yapıyordur.

Burada bilinmesi gereken en temel unsur şudur; çocuğun bazı ihtiyaçları mizaçtan ya da fıtrattan kaynakla-



nırken bazıları sonradan oluşturulmuş suni ihtiyaçlardır. Mesela sigara içmek gibi...

Başta ihtiyaç değildir. Ama vücut nikotine alışıp onunla bütünleştikten sonra kandaki nikotin oranı düştükçe kişi sigara içmek ister. Hâlbuki sonradan oluşturulmuş bu kötü alışkanlık insanın ne fıtratında ne de mizacında vardır. Aynı süreç çocuklar için de geçerlidir.

Anne baba tarafından çocuğa sunulan suni ihtiyaçlarla mizacın ihtiyaçları birbirine karıştırılmamalıdır. Aşırı tatlı, cips vs alınmış çocuğun damağı ekstra tatlarla tatlandırılmıştır. Dolayısıyla çocuğun mizacında bunları yemek var, demek yanlıştır.

Şiddetle ilgili de benzer bir örnek verebiliriz. Çocuğa uygulanan ya da çevresinde, televizyonda gördüğü şiddet bir süre sonra ihtiyaç hâlini alabilir, çocuk kavgacı birine dönüşebilir. Bundan yola çırak da onu karateye, boksa göndermek doğru değildir. Zira çocuğun fıtratı bu vesileyle tamamen bozulur.

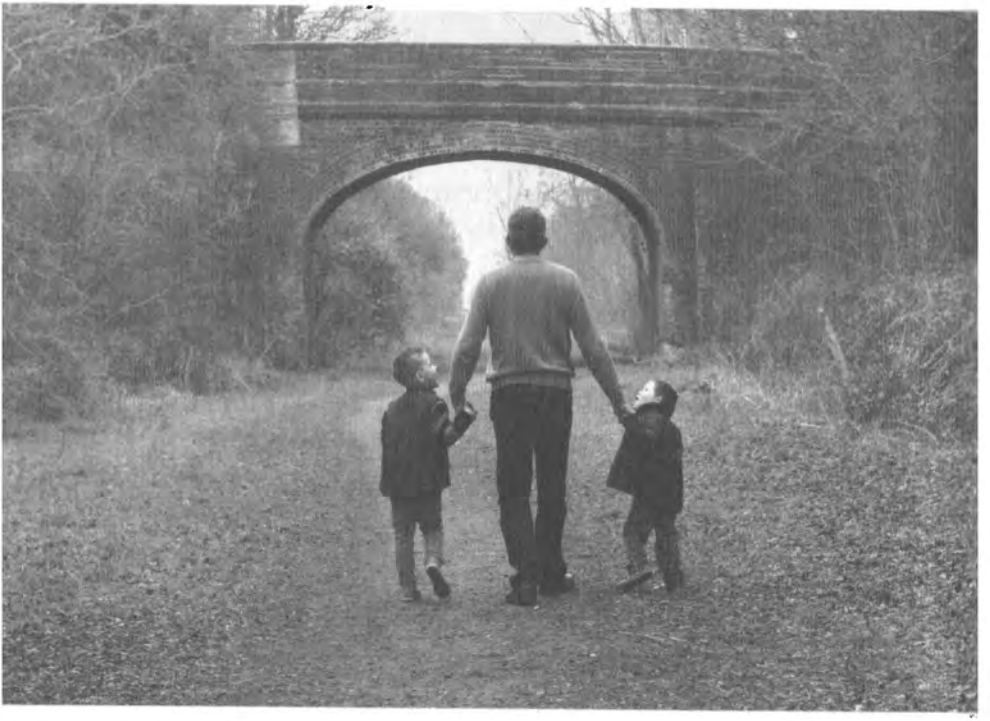
Ebeveynler ihtiyaçları belirlerken "Gerçek mi yoksa suni mi?" sorusu üzerine düşünmelidir. Eğer mizaçtan kaynaklı ihtiyaçsa ebeveynin görevi vakit kaybetmeden onu karşılamaktır.

"Fıtri özelliklerini kaybetmemiş, mizacına uygun şekilde yaşayan çocukların hâl ve davranışları nasıldır?" derseniz, onları "Eşyaya ve kendine zarar vermeyen çocuklar" şeklinde tanımlayabiliriz.

Mizacı bozulmamış, çocukların en belirgin özelliği eşyaya saygın davranmasıdır.

Bu kapsamlı nitelendirmenin altında çocuğun kendi beden temizliğine dikkat etmesi, başkalarının yaşam alanlarına, eşyalarına saygılı olması gibi özellikler de dâhildir.

Mesela çocuğun beden temizliğine dikkat etmemesi fıtratının bozulduğunu gösterir. Kavgacı, devamlı ağlayan çocuklar da bu şekilde değerlendirilebilir. Psikolojide davranış bozuklukları ve sebepleri tanımlanırken aslında fıtrat ve mizaç bozulmaları incelenir.



Dengeli Yaşam İçin Feraset ve Basiret

Feraset Nedir?

Ferasetin kelime anlamı öngörüdür. Aynı zamanda farkına vararak yaşama, bir süre sonrasını tahmin edip hissedebilmektir. Duyuların işlevselliğiyle hayatı yudum yudum tatmaktır, bir bardak su içerken onu zerresine kadar hissedebilmektir.

Alışkanlık kazanmadan yaşamaktır. Çünkü bu insanda iki şeyi ortadan kaldırır; biri hissedebilme diğeri de irade.

İradede uyanıklık mecburidir. İrade yoksa "Bir kişinin sürekli ve iradi davranışları" şeklinde tanımlanan karakter de ortadan kalkar. Mesela alışkanlıklarıyla namaz kılan birine "namaz karakteridir" denilemez. Orada irade ve uyanıklık hâli ortadan kalkmıştır zira.

Yalnız kişiler sürekli uyanık hâlde de kalamaz. Zaman zaman kendini, kalbini uyutur. İnsanın benliği ne kadar güçlüyse o kadar süre uyanık kalabilir.



Kişinin duygu dünyasıyla zihinsel faaliyetleri uyum içerisindeyse kabiliyeti, mizacının genişliği ölçüsünde ferasete sahip olur. Bundan dolayı da herkesin öngörüsü birbirinden farklıdır. Kimi beş yıl kimi de elli yıl sonrasını görebilir.

Ferasetli insanların aklı sadece beyninde değil bütün ruhunda, vücudundadır. Elin ayrı bir aklı, gözün ayrı bir aklı, burnun ayrı bir aklı ve merkezleri vardır. Beyin santral işlevi görerek hepsini birbirine bağlar, kişinin aklıselim hareket etmesini sağlar.

Ferasetin bir şubesi de empatidir. Kişi feraset sahibi oldukça empati gücü, uyumu artar. Uyumsuz kişilere baktığımızda aslında feraset sahibi olmadıklarını görürüz.

Çünkü uyumsuzluk beraberinde kaosu getirir. Ama kişi bunu öngöremediği için yanlış tercihte bulunur. Bundan dolayı toplumda feraset sahibi insanlar hep öngörüsüz kişileri dengelemeye, sosyal dinamikleri ayakta tutmaya çalışır.

Ferasetli insanın uyum içinde yaşaması edilgenlikle karıştırılmamalıdır. Her söylenilene "evet" diyen kişi feraset sahibi değildir. Çünkü bir planı işletemez, yaşamını organize edemez, hep başkalarının eksiklerini tamamlamaya çalışır, kendine ait idealleri-hayatı, ev-aile yaşamı olmaz. Tüm gününü herkese "Evet" diyerek geçiren biri, evinde herhangi bir planı yürütemez. Neticesinde de beş sene sonra eşinin onu terk edip gidebileceğini, çocukların "Sen ne biçim bir babasın-annesin?" diyeceğini öngöremez.

Kişi feraset kazandıkça empati gücü artar.

Ferasetli kişi kararlıdır, yapacağı işleri sürece yayar ve kendi oluşturduğu yol haritasını şaşmadan takip eder. Yalnız kişinin sürekli ve iradi davranış içerisinde bulunabilmesi (karakter) ancak feraset sahibi olmasıyla mümkündür.

Öngörülü insanlar zaten merkeze odaklanır, rahatlıkla beş yıl sonrasını planlayabilir. Ve bunu da ancak karakteri varsa hayata geçirebilir, her zaman uyanık kalabilir.

Feraset sahibi bir çocuğun fıtratı bozulmamıştır. Her yaşın farklı bir feraseti vardır. Mesela bazı çocuklara "büyümüş de küçülmüş" deriz. Aslında bu hâl onun kendisine has gözlem yeteneğinin sonucudur.

Bazı çocukların ise ağzından birkaç kelime alamayız. Bir büyüğüne bağlanmıştır ve sadece onun ağzına bakar. Oysa feraset içseldir, kişinin kendini duymasıyla alakalıdır. Anne babanın "Hayat çok zor, ileride şu zorlukları çekebilirsin. Derslerine iyi çalışıp üniversiteyi kazanman gerekir" gibi cümlelerle çocuklara-gençlere kazandırılabilecek bir özellik değildir.

Yaşamda karşılaşılan ve insanoğlunu maddi-manevi yıpratan birçok olayın ve olgunun temelinde kişinin ferasetsizliği vardır.

Feraset, kişinin kendini emniyette hissettiği, duygularını rahatça ifade edebildiği ortamlarda ortaya çıkar. Anne babalar çocuklarına gelecek adına plan ve yönlendirmeler yapmak yerine ferasetlerini açabilecek, mizaçlarını ortaya koyabilecek ortamlar oluşturmalıdır. Ondan sonra da "Yarını çocuk görebiliyor mu, planlayabiliyor mu?" diye gözlemlemelidir.

Bir saat sonrasını planlayabilmek dahi çok önemlidir. Çünkü plan yapabilmek ve buna uygun şekilde hareket etmek ferasetle alakalıdır. Program yapamayanlar aynı zamanda o planın neticesinde elde edeceği kazanımları fark edemeyenlerdir.

Rahatlıkla diyebiliriz ki günümüz yetişkin ve çocuklarının önemli problemlerinden biri de feraset sahibi olamamaları, yanlış öngörüde bulunmalarıdır. Bu, kişilerin duygu dünyasının işlevselliğini yitirmesinin bir sonucudur.

Anne babalar çocuklarının matematik, fizik başarılarına değil duygu dünyalarına, ferasetlerine yoğunlaşmalıdır. Aksi hâlde çocuk annesinin kalbini kırdığını fark edemez, düzgün evlilik kuramaz, iş hayatında sıkıntı yaşar, yönettiği kişilerde problem oluşturur. Ama o tüm bunları ve sebeplerini ne yazık ki fark edemez.

Eğer on yaşındaki bir çocuk dersini yapmıyor, ödevlerine odaklanmıyor, eğitimle alakalı eksikliklerini göremiyorsa on yıl sonrasını hesap edemiyor demektir. Bu tutumu onun öngörüsüz olduğunun da bir işaretidir.

Ferasetsiz kişiler kendini yaşam içinde doğal hâliyle algılayamaz, hayatın bütününü göremez. Arkadaşıyla dövüşürken problemlerin böyle çözülemeyeceğini düşünemez. Kadın ya da erkek, eşiyle duygusal bağını

redeleyecek diyaloglar silsilesine girer, karşı tarafa da aylarca küser. Ama bu evliliğin iki yıl sonra bitebileceğini öngöremez.



Zaten yaşamda karşılaşılan ve insanoğlunu maddi-manevi yıpratan birçok olayın ve olgunun temelinde kişinin ferasetsizliği vardır.

Ferasetini kaybetmiş birinin zihni kuvvetli olur. Zira duyguları zayıflayan, duyarsızlaşan bireylerin akli yeteneği üst seviyeye çıkar. Ama bu akıl kişiyi öngörü sahibi yapmaz. Ancak mekanik kriterlerle gelecek adına tahminlerde bulunabilir.

Ferasetsiz kişiler uyurgezer gibi yaşar. Hep fiziksel ihtiyaçlarının peşinden koşar, farkındalık içinde olamaz. Nereye çekilirse oraya doğru gider. Eğer çevresi onu iyi tarafa doğru sürüklüyorsa kârlıdır. Tam tersi durumda ise maddi-manevi birçok probleme kolayca yelken açar.

Ferasetin Basiretle İlişkisi

Feraset aynı zamanda fark etmektir. Bunun için de "görebilmek" gerekir. İşte "görebilme yeteneği" olarak tanımladığımız basiretle feraset bundan dolayı birbiriyle ilintilidir.



Ne feraset basiretsiz, ne de basiret ferasetsiz olabilir. Kişi olayları, kâinatı basiretle görür sonra da olaylar arasındaki ilişkiyi-ilintiyi ferasetle yakalayabilir.

Konuyu biraz daha ayrıntılandıralım. Eşyayı ya da olayı tek başına görebilmeye "yalın görebilme" diyoruz. Örneğin kişi sandalyeyi, masayı, kütüphaneyi direkt görür ama birbiriyle ilişkisini çözemez. "Bu parçaların devamında hangisi gelmelidir?" diye sorduğumuzda cevap "Araba" olabilir.

Yalın görebilme eşyalar arasındaki ilişkiyi fark edebilecek hâle getirildiyse ancak o zaman basiretten söz edebiliriz. Eşyalar arasındaki ilintiyi görebilmekse eşyaya nüfuz etmenin sonucudur. Üstelik enerji de gerektirir.

Halk arasında "tembel" diye tarif edilen kişilerin yeteneklerinin sınırlı kalmasının sebebi eşya ve olaylar arasındaki ilişkiyi-ilintiyi görememeleridir. Bireyin gücü bunları algılamaya ne yazık ki yetmez.

Aslında modern psikoloji feraset ile basiretin birleşimine "zekâ" diyor ve bunu "olaylar arasındaki ilişkiyi en hızlı şekilde kavrayabilme yeteneği" olarak tanımlıyor. O yüzden zekâ ölçüm testlerinde birbiriyle ilişkili üç resim verilir, dördüncünün bulunması istenir. Orada kişinin

basireti ölçülür. Bellek gücü ne kadar yüksek çıkarsa zekâsı da o kadar fazladır, gözüyle bakılır.

Bir bilginin hafızada ne kadar uzun süre tutulabildiği de ferasetle alakalıdır. Eğer insan eşyaya nüfuz etmiş, uyanık şekilde olayları görüp ruhuna sindirebilmişse o takdirde zihin belleği ruhsal hafızaya dönüşür. O yüzden bu tarz kişiler hiçbir bilgiyi, olayı, durumu, insanı unutmaz.

Tüm bunların her birisi kişinin (çocukluk döneminde elde ettiği) benlik yapısının sahip olduğu enerjiyle alakalıdır. Eğer çocuk tükenmişliğin içerisine tutunmuş, içsel gücünü-motivasyonunu kaybetmişse eşya gözünde yalınlaşır. Toplama-çarpma işleminin, okulda görülen diğer derslerin güncel yaşamdaki karşılığını, ilintisini anlayabilmek için çocuğun yoğun çaba sarf etmesi gerekir. Bunu da başarması oldukça güçtür ve hayattan keyif alamaz, enerjisi olmaz, öğrenmenin verdiği hazzı yaşayamaz, kendini ifade edemez, yorum ve analiz yapamaz, geleceğini göremez.

Hâlbuki benlik güven duygusunu hissetmeye başladığında içsel bir güç elde eder. Bu gücün karşısında çocuğun basireti, feraseti, konuşabilme, yorum yapabilme hevesi açılıp hızla artar.

Güven duygusunu kaybedenler ise sadece kendi içinde derinleşir. Doğuştan getirdiği yeteneklerini asla dışarı çıkaramaz.

Feraseti, basireti olmayanların iradesinin olması bir işe yaramaz. Hatta topluma zarar bile verebilirler. İrade var, duyarlılık yoksa sonuç yine değişmez. Kişi iradeli ama vicdanının sesini duyamıyorsa kimseye acımaz, gözünü kırpmadan savaş bile çıkarır, toplumu yanlış yönlendirir.

Halk arasında "tembel" diye tarif edilen kişilerin yeteneklerinin sınırlı kalmasının sebebi eşya ve olaylar arasındaki ilişkiyi-ilintiyi görememeleridir.

Çocuğun enerji kaynağı, onu yaşama tutunduran, ilk bilgileri depolamasını sağlayan merak duygusudur. Çocuk bu bitimsiz duyguyla eşyayı, insanı tanımaya çalışır.

Feraset, basiret, vicdan, duyarlılık gibi konulara psikoloji girmez, daha çok davranışa yönelir. Bundan dolayı da anne babalar bugün oldukça fazla problemle karşılaşıyor. Acaba hangi ebeveyn çocuğunun öngörüsünü, ferasetini artırabilmek, eşyayla ve tabiatla uyumunu artırabilmek için evin içerisinde faaliyet yapıyor?

Çocuk yanlış bir davranışta bulunduğunda onun tecrübe kazanması için kaç anne baba olgunluk ve tebessümle "Olur, düzelir her şey. Çok problem değil, ben hallederim" diyebiliyor?

Eşyaya Nüfuz Edebilme, Feraset ve Basiret

Ebeveynler çocukların eşyaya nüfuz edebilmesine izin vermelidir ki çocuğun basireti, feraseti artsın.

Çocuğun enerji kaynağı, onu yaşama tutunduran, ilk bilgileri depolamasını sağlayan merak duygusudur. Çocuk bu bitimsiz duyguyla eşyayı, insanı tanımaya çalışır.

Örneğin dört yaşındaki bir çocukla bir-iki yaşındaki bebek parkta karşılaştıklarında önce birbirlerini süzerler. Ardından bebek büyük çocuğu itmeye, ona vurmaya başlar. Bunları asla zarar vermek için yapmaz. Sadece her şeyin çok büyük olduğu dünyada küçük birini merak edip tanımaya çalışıyordur. Bu açıdan bakıldığında çocuk merak duygusuyla etrafı keşfetmeye, eşyayla bütünleşmeye çalışıyorsa anne baba ona izin vermelidir, çokça müdahale etmemelidir.

Çocuklar sokakta yürürken ellerine sopa, çöp almayı sever. Özellikle erkek çocuklar ellerindeki ağaç dalını sağa sola sallamaktan keyif alırlar. Taş toplayıp cep-

lerine koyarlar. Kuş tüylerini biriktirirler. Ağaçtan düşmüş kozalakları alıp eve götürürler. Tüm bunlar aslında çocuğun kâinatla bütünleşme arzusudur. Ebeveynler "hijyen olmalı, mikrop kapmamalı" diye çocuğun kainatla bütünleşmesine, fıtratının gereğini yerine getirmesine, eşyaya nüfuz etmesine engel olmamalıdır.



Ancak çocuk eşyanın tabiatını bozmaya, işlevselliğinin dışına çıkmaya başlıyorsa çocuğun duygu dünyasında bir anormallik var demektir ve bu durumda çocuk engellenmelidir.

Kediyi çok seven çocuğunuz onunla oynamaktan hoşlanabilir. Ama merak duygusundan dolayı elindeki bıçağı kedinin gözüne batırmaya çalışıyorsa eşyanın tabiatını bozmaya başlamış demektir.

Çocuklar elini yıkarken suyu hissetmeyi çok sever, bundan büyük keyif alırlar. Ancak oğlunuz-kızınız suları alıp ortalığa dökmeye başladıysa eşyanın tabiatı bozulur. Ebeveyn burada çocuğu engellemelidir.

Çocuk merak duygusuyla çekmeceleri karıştırır, oradaki eşyaları dışarıya çıkartır, inceler. Ama az sonra elindeki kıyafetleri sağa sola atmaya başlar. Anne baba artık çekmecenin tabiatının bozulduğunu düşünüyorsa yanılır. Çünkü çocuk o esnada eşyanın yere düşüşü acaba yavaş mı hızlı mı diye merak ediyordur. Eşyanın



tabiatını çocuğun bozup bozmadığına karar vermek anne babanın ferasetiyle ölçülebilir ancak.

Dolayısıyla sosyal yapıya uyum sağlamış, başarılı, örnek gösterilen çocuklar kuşların kafasını koparıyor, kedilere taş atıyor, komşuların camını kırıyor, futbol izlerken holiganlık yapıyor, ağaçların dallarını kırıyorsa o zaman burada bir aksaklık vardır.

Sağlıklı bir çocuk ya da birey kimdir diye bakıldığında sadece insana değil, aynı zamanda eşyaya, bitkiye, evrene ve onun içindeki her şeye nezaketle davranıp onlarla uyum içerisinde yaşayan kişidir, diyebiliriz.

Duyguda Özgürlük, Davranışta Disiplin

Çocuk duygu dünyasında özgürlüğü, fıtratının gereklerini yaşamalı ki mizacını ortaya çıkarabilsin. Duygularını yeterince ortaya çıkaramayıp sürekli hislerinin üstünü örtenler fıtrat ve mizaçlarına uygun yaşayamazlar, başkalarına uyum sağlamakta da güçlük çekerler.

İşte burada "duyguda özgürlük, davranışta disiplin" prensibi bir kez daha önem kazanır. Çocuklar duygularını yaşarken özgür bırakılmalıdır ama eşyanın tabiatına zarar vermeye başladıkları sırada disiplin devreye girmelidir.



Örneğin çocuk gecenin on ikisinde "Dondurma istiyorum" diye tutturabilir. Babanın ya da abinin dışarı çıkıp dondurma alması uygun değildir. O saatte dondurma yemek insan fıtratına, sağlığına, yeme alışkanlıklarına aykırıdır. Yetişkin "İsteğini yerine getiremeyeceğim. Şu an davranışta disiplin başladı. Artık yatıp uyumalısın" demelidir. Çocuk ebeveynin fikrini değiştirmek için "Seni sevmiyorum, sen ne biçim babasın!" diye bağırabilir. Baba sakin, mütebessim tavırla "Sen beni sevmesen de ben seni çok seviyorum" diyerek çocuğu sakinleştirmelidir.

Uyum

Çocukların ferasetini artıran faktörlerden biri de uyumdur. Kişinin uyumu ne kadar fazlaysa feraseti de o denli güçlüdür. Yalnız sadece kendisiyle uyum sağlanan çocuklar çevresine uyum gösterir.

Bazı ebeveynler çocuklarına "küçüktür, anlamaz, kandırılabilir" gözüyle baktıkları için onları her fırsatta kendi programlarına uydurmaya çalışır. Hâlbuki tam tersine ebeveyn çocuğuna ne kadar uyum sağlarsa çocukta da uyum yeteneği o kadar gelişir.



Mesela evin ihtiyaçları için markete gidilmesi gerekir. Çocuk evden çıkmak istemez. Ebeveyn "Evde temizlik malzemeleri ile meyve kalmamış, Bunların alınması lazım Listemizi hazırladık, kısa sürede işimizi halledip döneceğiz. Oyununa geldiğimizde devam edebilirsin" diyerek açıklama yapar.

Huzurlu ve uyumlu çocuklar böyle bir izahın ardından "Gitmek istemiyorum" diye diretmez. Fakat istisnai olarak fikrini değiştirmeyenler de olabilir. Uykusu gelmiştir, vücudunda kırıklık vardır ya da çok yorgundur. Böyl durumlarda anne baba "Şu an çocuğun oraya götürülmesi yıpratıcı olacak" diyerek kendi yaşantısından vazgeçebilecek derecede çocuğuna uyum sağlaya bilmelidir.

Fakat anne babaların büyük kısmı çocuğa uyum göstermekten çekinir. Çünkü bu konuda taviz verirlers çocuğun aynı muameleyi ergenlik, gençlik ve yetişkinlik yıllarında da isteyeceğini düşünür. Bunun önün geçmek içinse her fırsatta çocuğun inadını kırmaya çalışır. Hâlbuki ebeveynlerin "inat" diye tanımladıkları reaksiyon çocuğun insan olma mücadelesinden başka bir şey değildir.

Uyumlu çocuklar anormal davranış içine girebilir ya da kendine saygın davranıldığı hâlde yetişkini yanlış

anlayabilir. Böyle durumlarda anne baba sınır çizebilir, davranışta disiplin uygulayabilir. Çocuk "Bana sorulmadan hiçbir yere gidilemez" noktasına geldi ise orada eşyanın tabiatı bozulmuştur. Anne baba net ses tonuyla "Hayır kızım, gideceğiz" demelidir.

Aslında çocuğun eğitim sürecine dâhil edilmesi esastır. Yani uyumu, karşı tarafın tercihlerine saygı ahlakını anlayabilmesi için önce ona uyum sağlanması, rehber ebeveynin bunun nasıl yapılacağını davranışlarıyla göstermesi gerekir.

Çocuklar kendisiyle saygın şekilde iletişime geçen ebeveynlerle doğal ve rahat şekilde anlaşabilir, kendini kolayca ifade edebilir.

Çocuklar kendisiyle saygın şekilde iletişime geçen ebeveynlerle doğal ve rahat şekilde anlaşabilir, kendini kolayca ifade edebilir. "Ben markete gelmek istemiyorum, çünkü orada uzun kalıyorsunuz. Canım sıkılıyor. Çok gürültü var." Bu yorumları ebeveynler kendine verilmiş bir ödev gibi algılamalıdır. Demek ki markette çok kalınmayacak, kalabalık, çok gürültülü mekânlar tercih edilmeyecek.

Bu yorumlar ışığında hareket edecek anne baba çocuğuna, nasıl uyum sağlandığını, problemlerin ifade edildiğinde çözülebileceğini gösterir. Tüm bunları yaşayarak öğrenen çocuk da deneyimlerini ileriki yıllarda başkalarıyla paylaşır.

Feraseti Olmayanlar Sabırsızdır

Bekleyebilmek (sabır), hazzı öteleyebilmek fıtrat ve mizacı bozulmamış insanların önemli özelliklerinden biridir.



Bir kişinin hazzı öteleyebilmesinin, bekleyebilmesinin, sabredebilmesinin en temel fonksiyonu kendi alanına ait saygınlığının oluşmasıdır. Aksi takdirde başkasının alanını bekleyemez. Onun hakkını ihlal ettiğini dahi fark etmez.

Saygınlık insanın kendi sınırlarını fark etmesiyle başlar. Kişi "Karşımdaki beni ne kadar aşağılayabilir?" "Beni ne kadar azarlayabilir?" "Beni ne kadar küçümseyebilir?" gibi sorularla kendi alanını parça parça oluşturuyorsa gerçek saygınlığa ulaşamaz.

Ebeveyn çocuğun insan olmaktan kaynaklanan saygınlık alanını görmezden gelip kapı çalmadan odasına girerse, kolundan tutup çekerek izin almadan üstünü çıkarırsa çocuğun kendine saygınlık alanı oluşturmasını engeller. Çocuk kendisine fiziksel şekilde müdahale edildiği için bir başkasına da aynı muameleyi yapar. Saygın iletişim kanalları da bu sebeple kapanır.

Sabır, ferasetle direkt alakalıdır. Kişi arzu ettiği şeyin bir süre sonra kendisinde de olacağını öngörebiliyorsa sabreder. Yahut elde etmek istediği gücün kendisine zarar vereceğini düşünüyorsa iradesini kullanarak ondan uzak durmaya çalışır.

Sabredebilmek ferasetin bir neticesidir aslında. Feraseti olmayanlar sabırsızdır. Anne evladına "İstediğin ayakkabının sana uygun numarası kalmamış. Ancak iki

gün sonra alabiliriz" dediğinde feraset kazanamamış erkek-kız "Hayır illa bugün alalım. Büyük de olsa alalım" diye tutturur.



Buradaki problem çocuğun hazzı öteleyememesi, isteğini erteleyememesi, sabredememesidir. Ama onun da temelinde öngörü sahibi olamaması vardır. İki gün sonra daha iyi şekilde elde edeceği ayakkabıyı bugün değersiz olanla değişir çünkü.

Kişi beklemeyi öğrenebilmişse markette kendisinden önceki müşterinin alışveriş işlemini tamamlamasını sükûnet içinde izler. Feraseti eksikse bekleyemez, ilk fırsatta onun hakkına tecavüz eder.

Kardeşiyle beklemeyi öğrenmiş kişi kardeşine oyuncak alındığında sorun çıkarmaz. Ertesi gün ya da bir sonraki sefer de ona alınacağını bilir. Geleceğe dair bir feraseti vardır.

Sabretmek sebep değil, sonuçtur. Kişi ferasetiyle olayın bir sonraki aşamasını kavrar ve bunun sonucunda da sabreder. Yoksa anne babaların tahmin ettiği gibi sabır direkt öğretilebilecek bir şey değildir.

Çocuklarda haz öteleme, sabretme, bekleme gibi hasletlerin kazanılması ebeveynle çocuğun kurduğu saygın iletişime bağlıdır.

Çocuklarda haz öteleme, sabretme, bekleme gibi hasletlerin kazanılması ebeveynle çocuğun kurduğu saygın iletişime bağlıdır.

Mesela anne, çocuğun konuşmasını bitirmesini bekler, ardından ona cevap verirse aralarında saygın bir iletişim kurulmuş olur. Yetişkin o anda çocuğa şu mesajı verir: "Hazzımı, isteklerimi öteliyorum ve şu anda seninle konuşuyorum." Bu hasleti zamanla çocuk da kazanır.

Bekleyebilen, sabredebilen, hazzını öteleyebilen insanlar başkalarının hakkını gözetir. Karşı tarafın tercihlerine daha fazla saygı duyar.

Yalnız burada ebeveynlerin haz öteleme eğitiminl yerinde ve zamanında vermesi oldukça elzemdir. Mesela çocuğun her istediğini o anda vermemek icap eder. Ama böyle yapacağım diye çocuğu muhatap almamak, sorusuna cevap vermemek, ağlama ve bağırmalarına duyarsız kalmak da doğru değildir.

Eğer karnı aç olduğu hâlde çocuk çikolata yemek için ısrar ediyorsa ebeveyn burada tavrını koymalıdır. Neden yemekten önce yememesi gerektiğini ona açıklayıp geleceğe dair bilgi vermelidir. "Miden çikolatayı yemek için henüz hazır değil. Fakat yemekten sonra rahatça yiyebilirsin. Üstelik miden de bulanmaz." Çocuk yemeğini yediği hâlde sırf haz öteleme olsun diye çikolatasını vermemek ise ona yapılmış büyük haksızlık ve zulümdür.

Ebeveynler Çocukların Ferasetini Kapatmamalı

Ferasetli kişilerin ileriyi görebildiğini ve bunu nasıl yapabildiklerini ayrıntılarıyla anlattıktan sonra aşırı korumacı anne babaların yaptığı yorum, ikaz ve nasihat-

lerin çocukların ferasetini kapattığını söyleyebilirim.



Hâlbuki ebeveyn çocuktaki feraseti geliştirmek için zemin oluşturmalı, özel çaba harcamalıdır. "Şuradan koşarsan düşersin." "Derslerine çalışmazsan sınıfta kalırsın." "Üniversiteyi kazanamazsan iyi bir işte çalışamazsın." gibi yorum, nasihat ve ikazlar çocuğun öngörüsünü engeller.

Çocukları gelecekle ilgili olumsuz gelişmelerle korkutarak motive etmeye çalışmak da feraseti kapatır. Çocuk bundan sonra kendi karar vermek istemez, sorumluluk almaktan kaçınır, ebeveynin söylediği olumsuzlukları yaşamamak için kendinden her istenileni yapar. Bu da çocuğun öngörüsünün kaybolduğunun önemli bir kanıtıdır.

Çocukların içinde kin, nefret, içten pazarlık, hainlik, cinsellik gibi duygular (ebeveyn yanlış muamelelerle uyandırmadıysa) uyanmamıştır. Dolayısıyla çocuğun yapacağı tüm hatalar oldukça masumdur.

Çocuk eline aldığı parayı yırtar. Ne kinden ne nefretten ne de anne babasını fakir etmek için bunu yapar. Sadece yırtılıp yırtılmadığını dener. Bunun üzerine çocuğa "Paramız biter, aç kalırız, baban sana çikolata alamaz" gibi yorumlar yapmak da insandaki feraseti kapatır. Oysa anne ya da baba tebessümle "Olur böy-



le şeyler. Yapıştırırız, merak etme" demelidir. Bu tavır çocuğun başka bir davranışta göstereceği korkaklığı içinden alır, ferasetini artırması için ona olanak ve güç verir.

Aynı şekilde koltuk tepesinde oynayan çocuğu ebeveyn bir kez uyararak düşebilme ihtimalini ona belirtebilir. Ama bunu dört-beş kez tekrar etmek çocuğun ferasetini kapatır. Hatta fiziki olarak çocuğa büyük zarar gelmeyecekse kanepeden düşmesine dahi izin verilmelidir, şüphesiz bu onun için daha büyük bir kazanımdır. Yüksek yerlerden düştüğünde canının acıyacağı öngörüsünü böylece kazanır.

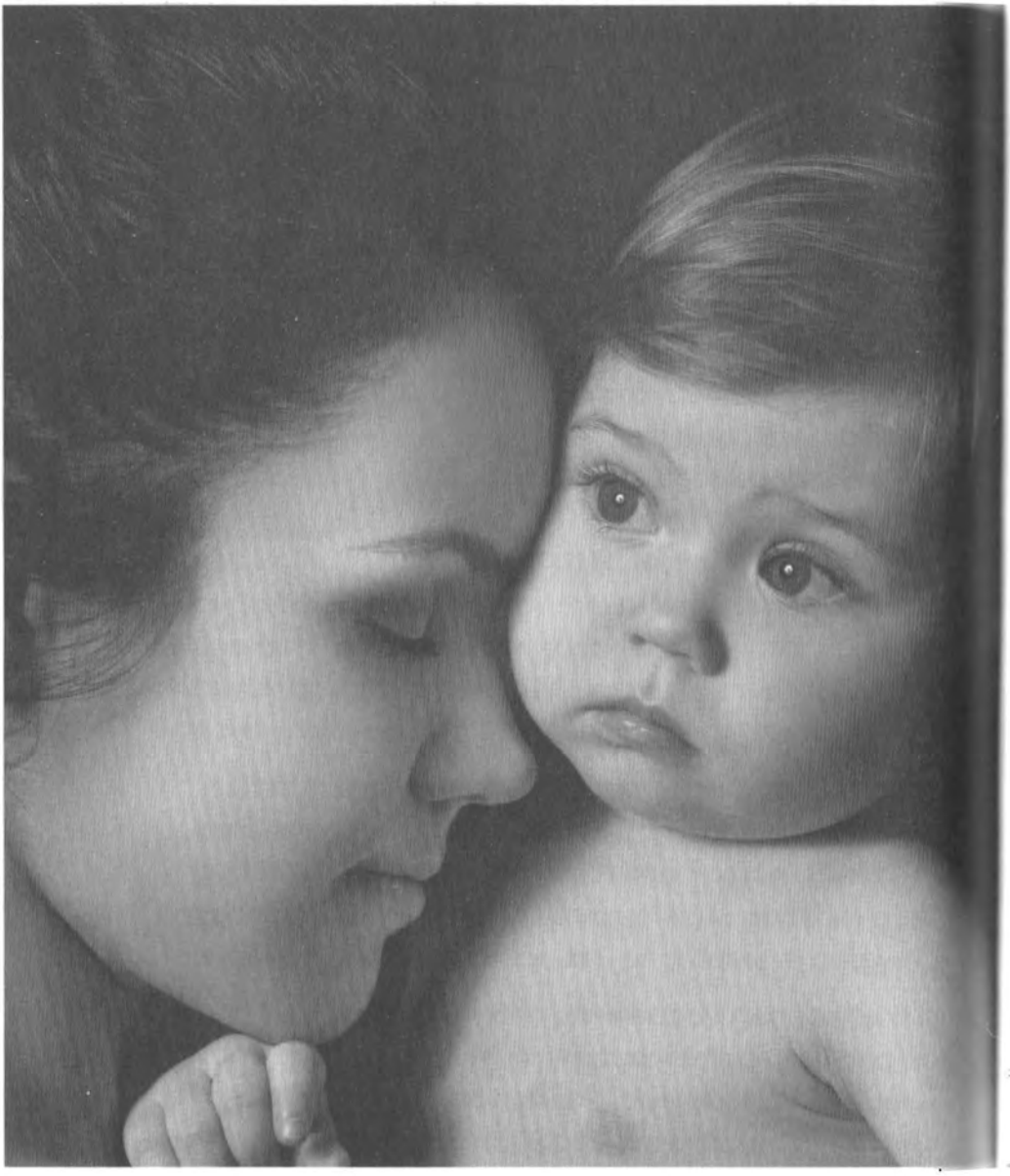
Çocukların ferasetini kapatan anne baba hataları içerisinde çok sık karşılaştığım bir başka unsur da koruma güdüsüyle çocukların önünün kapatılması. Ebeveyn çocuğun, kendi koyduğu sınırın ötesine geçtiğini gördüğünde paniğe kapılıyor, onu engellemeye çalışıyor.

Oysaki çocuklar elbette anne babayı geçeceklerdir. Hatta ebeveynler "Ben senin kadar bilmiyorum. Bana şu konuda yardımcı olabilir misin?" diyerek onları yüreklendirip ufuklarını açmalıdır. Çocuğun evi idare etmesine, organizasyon yapmasına, belli işleri planlamasına da

izin vermelidir. Ebeveyn evladına güvenerek kendini ona teslim edebilmelidir.

Ama anne babalar güçlü, ufku açık, ferasetle hareket eden çocuklardan korktukları için çok defa onları dikkate almazlar. Çocukların var olan bu yönlerini de törpülemeye çalışırlar.

Bekleyebilen, sabredebilen, hazzını öteleyebilen insanlar başkalarının hakkını gözetir.



Karşıdakini Duymak

Empati

Benlik, kendini emniyette hissederse güzel kokulu çiçekler gibi etrafa ruhsal salınım yapar. Bir de kendini annelik hissiyatına bırakmış, duru bir kadının duygularıyla buluşursa bağlanma gerçekleşir. Böylece ilk ruhsal temas başlar. Ondan sonra çocuk buradan elde ettiği yetenek, başarı ve beceriyle karşısındakinin duygu dünyasına temas edebilecek empati gücünü kendi içinde geliştirir. Aslında bizim duygusal gelişim dediğimiz olgunun özünde de empati vardır.

Kişinin benliği kaygılıysa, güven duygusu yoksa kendini 'pat' diye kapatır, asla dışarıya ruhsal salınım yapamaz. Zira kendini emniyette hissetmiyordur. Duygusal, ruhsal temas hâlinde gitmeyen ilişkiler ise zihinsel verilerle ilerlemek durumunda kalır. Günümüz ilişkilerinin bu kadar materyalist olmasının altında da empati yoksunluğu yatar.

Güven duygusu olmayan kişilerde empati yeteneği olmaz.

Bu durum aslında insanın en dramatik hâlidir. Mesela karı-koca arasındaki ilişki zihinsel süreç içerisine girmişse doyumsuzluk ortaya çıkar. Ruhsal bir doyumdan asla söz edilemez.

Çocuk-anne-baba, akraba-kardeş, arkadaş-dost arasındaki iletişim de empatik ilişkiye dönüşmüyorsa bu kanalda da doyumsuzluk başlar. Oysa doyum bir ihtiyaçtır. Kişi bunu karşılamak için mutlaka farklı yollara tevessül edecektir. Yahut kendisini, duygu dünyasını tamamen kapatıp sadece zihinsel yaşayacaktır.

Duygu dünyasını kapatanlardan bahsedilince bu kişilerin çoğunlukla erkek olabileceği akla gelir. Oysaki tam tarsine bu ruh hâlini duygusal yönleri ağır bastığı için kadınlar daha çok yaşar. Çünkü eşine ve çocuklarına kendini mecburen bırakması gerekir. Bunu başaramadığında ise içine kapanır.

Kadınlar genellikle bilerek değil, farkına varmadan böyle bir tutum geliştirir. Duygu dünyasını tamamen kapamak kişinin savunma mekanizmasıdır. Allah insanın ruh sağlığını korumak için böyle bir sistem yaratmıştır.

Yetişkin bu vesileyle kendini küçücük kutucuğun içine saklar. Duygularını bastırır, görmezden gelir, düşünmemek-hissetmemek için hızlanır, yaşadığı olay ve durumları ayrıntısına inerek düşünmez, acılı, sıkıntılı insanlardan uzak durur, kendini farklı alanlara kanalize etmeye çalışır. Bu esnada empati yeteneğini de yitirir.

Erkekler ise kendilerini bu şekilde hapsetmezler. Genellikle erkeklik kibrinin-kimliğinin arkasına saklanır, ancak şiddete-zarara uğradıklarında böyle bir yolu tercih ederler.

Çocukluk yıllarında değersizlik hissi yaşamış kişiler kendilerini kaplumbağa misali kabuklarının içine çekerler. Ancak şartlar değiştiğinde kabuğundan çıkması, değersizlik hissinin rehabilite edilerek tekrar değer hissiyatının kazandırılması gerekir. Ki bu ruh hâli yetişkinlik dönemine taşınmasın, empati yeteneği ortadan kalkmasın.

Duygu, davranışı tetikleyerek kişinin karakterini, kişiliğini meydana getirir.

Bu yapılmazsa kişi "Kimse umurumda değil. Kim ne derse desin, ben kendime yeterim" diyerek hayatına duymadan, hissetmeden, duyarsızca devam eder.

Empati ile Değersizlik-Suçluluk Hissi Bağlantısı

Çocukluk döneminde edinilen değersizlik, suçluluk hissi ile empatinin direkt bağlantısı vardır. Çünkü çocukluk yılları his kazanılan yıllardır. Hisler duyguların tetikleyicisidir. Hisler bir noktada yoğunlaşmaya başlayınca duygu oluşur. Duygu, davranışı tetikleyerek kişinin karakterini, kişiliğini meydana getirir.

Yetişkinlik döneminde patolojik hislerin dışında yeniden his kazanılmaz. Zaten tehlikeli olan da budur. Çocuğa hangi hisleri yüklediyseniz ileride "o kişi" olur.

İnsanın his dünyası en yoğundan en aza doğru altı yedi yaşına kadar tamamlanır. Mesela ilk bir iki yaşındaki yoğunluk güven hissindedir. Ondan sonra oluşturulan hisler yeterlilik ile yetersizliktir. Çocuk kendi kendine bir şeyleri yapabildiğini fark ettikçe güvenle beraber yeterlilik hissi de kazanır.

Eğer çocukta aşağılanmalarla, küçük düşürülmelerle yetersizlik hissi geliştirilmişse bu iz kalıcıdır.



Eşi gelip "Yemek yaptın mı?" diye sorsa kadın "Ne demek yemek yaptın mı? Ben hiç yemek yapmıyor muyum?" diye karşılık verir. Erkek "Ya öyle bir şey demek istemedim. Sadece yemek var mı, merak ettim" dese kadın "Ben biliyorum bunun ne anlama geldiğini!" der.

Bu kadının içindeki yetersizlik duygusu, çocukluk dönemi hissidir. "Bir şeyi de beceremiyorsun, evlendiğinde ne yapacaksın?" yorumlarının günümüz bağlantısıdır. Eşinin gayet normal bir sorusu kadına çocukluk döneminde kazandığı yetersizlik hissiyle bağlantı kurdurmuştur.

Kişinin kendisini masum yahut suçlu hissetmesi de çocukluk yıllarında kazanılır. Her çocuk masumdur ve bu hâli ona değer verilerek gösterilirse ileride pozitif kişiliğe sahip olur.

Ama çocuk çeşitli vesilelerle suçlanarak büyümüşse içindeki suçluluk hissi kalıcıdır. Yıllar geçse de o his kişiyi arayıp bulur. Okulda birinin parası kaybolsa ve "Kim aldı?" diye sorulsa çocuğun içinde olumsuz duygular uyanır, çok huzursuzlanır ve "Ben almadım öğretmenim" deme ihtiyacı hisseder.

Annesi babası kavga etse bundan kendine suçluluk payı çıkarır. "Anneme şöyle söylemeseydim babamla kavga etmeyecekti" diyerek evde yaşanan problemlere katkısı olduğunu düşünür. Hayatı hep tedirginlikle

geçer. Bu duyguyla mücadele etmek, yaşamak çok zor ve yorucudur.

Hatta bazı insanlar bu yükün ağırlığını o kadar güçlü hisseder ki fiziksel görünümleri bile değişir. Onlara uzaktan baktığınızda bir şeylerden korktuğunu, çekindiğini anlarsınız. Öyleyse kişi kendine bir çıkış yolu bulmalıdır. Bunu da empatisini, hissetmesini, kişileri önemsemesini kaybederek gerçekleştirir.

Çocuk çeşitli vesilelerle suçlanarak büyümüşse içindeki suçluluk hissi kalıcıdır. Yıllar geçse de o his kişiyi arayıp bulur.

Negatif dürtülerle çocuğa kazanım elde ettirmek, suçluluk, değersizlik ve yetersizlik hissinin oluşmasındaki en temel faktördür. Bu kötü yöntem bizim toplumumuzda da çok sık kullanılır. "Bırak sen yapamazsın, daha kırk fırın ekmek yemen lazım." "Ben senin yaşındayken...", "Ne kadar beceriksizsin böyle!"...

Oysaki okul öncesi dönemde çocukların zihninde bariyer yoktur. Kendilerine dikte edilen bu tarz cümleleri doğru kabul eder, bilhassa anne baba söylediği için bunlara inanır ve kendilerini gerçekten beceriksiz, işe yaramaz, gücü hiçbir şeye yetmez biri olarak görürler.

Çocukların kimseye küsmemesinin sebebi de burada gizlidir. Çünkü annesi kendisine hakaret etmemiştir, önemli bir gerçeği paylaşmıştır "Sen değersizsin, beceriksizsin" demiştir. Çocuk duydukları karşısında içinde derin bir acı hisseder ve annesiyle tekrar temasa geçmek ister.

Hâlbuki ebeveynler bu durumu "Çocuk bu! Unutur, iki dakika sonra gelir, sarılıp öper" şeklinde yorumlar. Aslında çocuk kendisinin kötü, annesinin de iyi biri olduğuna inandığı için onunla tekrar yakınlaşma isteği duyar.

Kişilik fiziksel, duygusal ve zihinsel auraların birleşiminden oluşur. Empatisizlik; kişinin aurolara saygısızlığını beraberinde getirir.

Zihnine kodlanan tüm olumsuzluklar ise yaşamı boyunca unutmamak koşuluyla hafızasının derinliklerine kazınır.

Kendini değersiz hisseden kişiler insanların onu neden sevdiğini anlamlandıramaz. Mesela eşi "Seni çok seviyorum" dediğinde "Beni niye seviyor ki?" diye düşünür. Çünkü kendini değersiz görür. Eşinin gözündeki yerini, kıymetini anlayamaz, yalın hâliyle birinin onu sevebileceğine inanamaz. Bundan dolayı da kendisini sevdirebilmek için hep ekstra çabalar içine girer.

Karşısındaki kişiyi sürekli el üstünde tutar, onun için özel hediyeler-sürprizler hazırlar, kendinin özel biri olduğunu karşı tarafa hissettirmeye çalışır, dikkat çeken aksesuarlar kullanır, karşı tarafın isteklerine kesinlikle "hayır" diyemez ve onları var gücüyle karşılamaya çalışır. Çünkü sevilmek için hep sebeplere ihtiyacı olduğuna inanır.

Auralar ve Kişilik İhlalleri

Eşyaya nüfuz edebilme eşyayla özgürce meşgul olmanın, onu kavramanın bir neticesidir. Bunu başarabilmiş kişiler asla eşyayı cansız-değersiz göremez, ona zarar veremez, her zerresinin kıymetini bilir, varlık sebebini en iyi şekilde anlamaya çalışır. İnsanla empati kurmak da aslında böyle bir şeydir.

Empatisizlik kişinin hak ve auralarına saygısızlığı da beraberinde getirir. Kişilik ise fiziksel, duygusal ve zihinsel auraların birleşiminden oluşur.

Uzmanlar çocuk eğitimini "Çocuğa kişilik ve karakter kazandırma" olarak tanımlar. Yani çocuk yetiştirmek

kızınızın-oğlunuzun dişlerini fırçalaması, erken uyuması, çok kitap okuması değildir.



Kişilik ise çocuğun kendi aurasını (sınır-alan) oluşturabilmesidir. Bunu "Çemberin içine alınmış biri" gibi de hayal edebilirsiniz. Eğer bir ebeveyn çocuğunun kişilik sınırına bodoslama girip onu ihlal ediyor, umursamıyor, bu sınıra istediği gibi girip çıkıyorsa çocukta kişilik oluşumu engellenir.

Mesela öğretmen tutup çocuğun kulağını çeker. Bu yolla öğrencisinin fiziksel aurasuna girip onun bedeni üzerinde tasarrufta bulunmuştur. Böylece çocukta fiziksel alan örülemez.

Ebeveyn çocuğunun eşyasını "Ver şu kalemi" deyip elinden izinsiz alır, odasına kapı çalmadan girer. Böylece ebeveyn bir başkasının aurasının içine dalar. O alanda tasarrufta bulunup tekrar çıkar.

Bu şekilde yetişen çocukların kişilik sınırları çok dardır. Kendine nereye kadar temas edilebileceğini bilmez, kolaylıkla suistimal edilebilir. Çünkü aurasına kimse riayet etmediği için sınırlarını da belirleyemez.

İşin daha da trajik kısmı kişilik alanı oluşmamış insanlar karşı tarafın da sınırlarını bilmez. Ya içe doğru çok fazla girer yahut çok uzakta kalırlar. Bu nedenle insanlar

arasındaki yakınlıktan kaynaklanan nezaket, empati ve dostluk alanı böyle kişilerde oluşmaz. Karşısındakinin kişilik haklarını çok rahat ihlal edebilirler.

Biz anne babalara "Çocuğunuzu öperken ondan izin alın." "Odasına kapı çalmadan girmeyin" "Eşyalarını ondan izin almadan başkasına vermeyin" deriz. Bu tarz önerilerimiz bazı ebeveynlerin hoşuna gitmez ya da onlara anlamsız gelir. Hâlbuki buradaki amaç çocuğa aurasını göstermek, öğretmektir. Hissettirdiğiniz o alan yarın çocuğunuzun kişilik sınırı olacaktır. İleride de kendisine zarar vermek isteyenlerden bu yolla korunacaktır.

Mahremiyet eğitimi dediğimiz şey de budur. Kişi kendi aurasını örer ve oraya kimseyi almaz. Mesela günümüz çocuklarının birçoğuna bakıyorum da hiç mahremiyet eğitimi almadıklarını, kişilik sınırlarını bilmediklerini üzülerek görüyorum.

Tanımadığı biri çocuğun yanına istediği gibi yaklaşabiliyor, ona dokunuyor, onu öpüyor. Kız-erkek arkadaşlıklarında ise gençler birbirleriyle şakalaşırken erkek kızın bacağına, kız da erkeğin kafasına, sırtına vuruyor. Hiç kimse de kimsenin bu hâlinden rahatsızlık duymuyor. Aslında tüm bunlar çocukluk döneminde aura sınırının ihlal edilmesinden kaynaklanıyor.

Narsist ilişki sadece karı-koca ile erken bebeklik döneminde anne-çocuk arasında vardır. Bu ilişkilerde kişinin aurasını tutmaması, rahatsız olmaması gerekir. Çünkü insan kendi isteğiyle, belirlediği sınırlar çerçevesinde aurasını açabilir.

Bunun haricindeki ilişkiler hep aura çerçevesinde gitmelidir. Eğer çocuk kendi aurasını fark edememiş, ona

aurası hiçbir şekilde fark ettirilmemişse karşısındakinin aurasını da göremez. Bu sadece fiziksel değil, duygusal ve zihinsel sınır için de geçerlidir.

Zihinsel aura oluşurken çocuk özgür düşünebilmelidir. Fikrini söylediğinde aşağılanmamalıdır.

Televizyon, internet, sosyal medya derken günümüz şartlarında iyilikler kadar kötülükler de insanlar arasında daha fazla ve kolayca yayılıyor. Özellikle büyükşehirlerde yaşayan aileler bundan dolayı çocuklarını daha fazla koruma, takip etme, uyarma ihtiyacı hissediyor. Fakat bu esnada çocukların fiziksel, duygusal ya da zihinsel aurasını ihlal ediyor. Bu şekilde evladının kötülüklerden geri kalacağını düşünüyor.

Mesela ülkemizde kız çocukları erkeklerden korkutularak yetiştiriliyor. Verilen bilgiler bazen o kadar yoğun oluyor ki kız çocuğunun evliliğe bakış açısı dahi olumsuz etkileniyor. Veyahut kız çocuğu çeşitli vesilelerle erkeklerin o kadar da korkulacak kimseler olmadığını fark ettiğinde sınır ihlali yapmaya başlıyor.

Hâlbuki hiç kimse hiç kimsenin nefsini ya da duygu dünyasını kontrol altında tutamaz. Ebeveynin sınırı çocuğun izin verdiği kadardır.

Anne-babalar her şeye karışmak ve çocuklarını sıkmak yerine onlarda duygularını ve bedenini kontrol edebilecek kadar içsel güç oluşturmaya çalışmalıdır. İşte buna da güven duygusu denir.

Çünkü kişi auralarını çizmiş, kendine saygın bir duygu dünyası oluşturabilmiş, ailesi de kendisine değerli olduğunu hissettirebilmişse absürt ilişkiler içine girmez. Çünkü duygu dünyası anne-baba-kardeş keyfiyle doludur, benliği yolundan sapmayacak kadar güçlüdür. Yalnız tüm bunları çocuk değil anne-baba oluşturur.



Zihinsel aura oluşurken çocuk özgür düşünebilmelidir. Fikrini söylediğinde aşağılanmamalıdır. Baba "Bu yıl tatilde nereye gidelim?" diye sorduğunda çocuk "Kanada'ya" cevabını verince ebeveyn "Hadi be! Saçmalama sen de!" diye söylenirse oğlunun-kızının zihinsel aurasına tecavüz eder.

Böyle çocuklarsa kendini güvensiz-emniyetsiz hisseder. Aşağılanacağı ihtimalinden dolayı düşüncesini söyleyemez, duygularını ifade edemez. Bu içine kapanıklık hâli çocuğun duygusal bağ kurmasını da engeller. Eşiyle hislerini paylaşmaya hatta beğenilerini ifade etmeye dahi çekinir. Çünkü aşağılanacağını düşünür.

Aynı hisler okulda, sosyal hayatta, arkadaşlık-dostluk ilişkilerinde de devam eder. Kişi kendi düşüncelerini ifade etmek yerine akılcı davranarak bulunduğu ortama ayak uydurur. Aslında bu üzücü durum zarara uğramış duygusal ve zihinsel auranın neticesidir.

Kişilik sınırlarının (aura) duygusal, fiziksel, zihinsel şekilde oluşmasıyla güven duygusu ve empatinin direkt bağlantısı vardır. Çünkü kişilik alanı belli olanlar kendilerini emniyette hisseder, zarar görebileceğini düşünmez. Bundan dolayı da karşısındakini daha iyi anlayabilir, duygularını sezebilir, ona daha fazla yardım edebilir.

Kişilik alanı belli olanlar kendilerini emniyette hisseder, zarar görebileceğini düşünmez.

Eğer kişi daraltılmış bir alanda sıkışmış, sınırlarını da daha önceki yıllarda çizememişse kendini güvende hissetmez, serçe kuşu gibi tir tir titrer. Bu ruh hâliyle de karşı tarafın duygularını hissetmek, onun sıkıntılarıyla hem-dem olmak gibi bir lüksü olamaz. Her an biri bir şey söyleyecek, onu yanlış anlayacak gibi kaygılar taşır.

Üstelik hem eşyaya hem insana nüfuz edemediği için empati de kuramaz, basiret ve feraseti eksik kalır. Evlendiğinde de eşini hissedemez, onun duygularının farkına varamaz, davranışlarını-tepkilerini yorumlayamaz. Günümüz evliliklerinin en önemli sorunlarından biri de ne yazık ki budur.



"Atmosfer"

Atmosfer oluşturma, kültürümüzde, çocuk terbiyesinde ve insani ilişkilerde oldukça önemli yer tutar. "Kızım sana söylüyorum gelinim sen anla" göndermesi atmosfer oluşturmaktır mesela. Karşı tarafa direkt değil indirekt nüfuz etmektir.

Atmosfer oluşturmayı modern pedagoji de sıklıkla kullanır. Çocuğun bazı davranışlarını değiştirmesi isteniyorsa ona hikâyeler anlatılır. Çocuğun baş kahramanla empati kurması sağlanır. Kahramanın davranışlarının nasıl değiştiği anlatılır, bu yolla çocuğa nüfuz etmeye çalışılır. Bazı aileler bu yöntemi bilinçli şekilde kullansa da çoğu aile evdeki atmosferi direkt çocuğa yansıtır.

Evde Dedikodu Yapılıyorsa...

Özellikle bir başkası aleyhinde konuşulan evlerde çocuklarda güven duygusu kaybolur. Çünkü çocuk için anne baba hep doğru söyler, doğru düşünür. Bundan



dolayı da onlardan güven kazanır.

Ancak güvendiği ebeveynler normalde oturup kalktıkları, sohbet ettikleri akrabalar arkadaşlar-komşular hakkında olumsuz, incitici yorum ve analizler yapmaya başladığında çocuk kendi içinde adeta sarsılır. Daha da kötüsü "en güvenilir" sandığı kişilere (ebeveyn) dahi güvenmemesi gerektiğini anlar.

Kendisinin de bir başka ortamda arkasından konuşulacağı hissini, tedirginliğini yaşamaya başlar, güven duygusunu kaybeder.

Bizim sosyal fobisi olduğu kanaatine vardığımız çocukların neredeyse tamamına yakını gıybetin-dedikodunun yapıldığı evlerde yaşıyor. Yoğun güven duygusu kazanmış çocukların ailelerini incelediğimizde ise eşya ve olayların hakikatinin hiç değiştirilmediğini, her zaman şeffaf olunduğunu, yalana hiç başvurulmadığını, bir başkasının aleyhinde hiç konuşulmadığını, konuşulacaksa da gerçekten doğru verilerle değerlendirmeler yapıldığını görürüz.

"Evet, Annem Haksızlık Yapmış"



Aile içindeki diyalogların bıraktığı iz sadece bununla da sınırlı değildir aslında. Mesela anne kayınvalidesiyle arasındaki problemi izah ederken baba "Evet, annem orada haksızlık yapmış" dediğinde çocuk ebeveynine karşı güven toplar.

Çocukla ebeveyn arasındaki sorunun neticesinde baba ya da anne "Evet oğlum burada haksızdım, seni anlayamadım" dediğinde çocuk problem yaşadığı kişiyle konuşabilme, hakkını arayabilme, doğruyu diretme gibi güçleri kendi içinde elde eder. Fikrini-duygularını izah ettiğinde karşı tarafın da onu anlayacağı kanaatine varır. Üstelik burada kazandığı beceriyi okul, sosyal ve aile ilişkilerinde de kullanır.

O yüzden anne baba yeri geldiğinde birbirinden, çocuğundan çekinmeden, açık yüreklilikle özür dileyebilmelidir. "Evet kızım-oğlum, ben yanlış yaptım" diyebilen ebeveynler çocuklarına güven verdiklerini akıllarından çıkarmamalıdır.

Sessizliğe bürünmüş, kendini izah etmekte güçlük çeken çocuklar ise "Ne kadar konuşursam konuşayım karşımdaki benden güçlü, baskın, beni anlamaz" kanaatine çoktan varmıştır. Çünkü evde annesi haklı olduğu

İnsana verilebilecek en büyük ceza ise onun varlığını görmezden gelmek yani ona küsmektir.

hâlde babası tarafından susturulmuştur. Ebeveyn çatışmaları çocuğa ne yazık ki indirekt güven kaybettirir.

"Bu Kıyafet Sana Hiç Yakışmamış"

Empati yeteneği edinmiş, ebeveyniyle aidiyet hissi oluşturmuş çocukların "Anne bu kıyafet sana hiç yakışmamış" ya da "Bu pastayı güzel süslememişsin" tarzındaki uyarılarını ebeveynleri dikkate aldığında çocukta güven hissi oluşur. Böyle bir durumda vakit varsa annenin beş dakika ayırıp kıyafetini yine kızına-oğluna danışarak değiştirmesi ya da pastanın süslenmesi için çocuğundan fikir alması çok önemlidir.

İki doğrunun olduğu zamanlarda ise çocuğun tercihine göre ebeveynin hareket etmesi eksiklik değil tam bir eğitimdir ve bu tutum yaşam içindeki her alanda uygulanabilir. Çocukta güven hissi oluşturur.

Ebeveyn Küsmemelidir

Ebeveynlerin en yaygın yaptığı yanlışlardan biri de çocuğa küsmektir. Bunu çoğu zaman problem karşısında adeta koz olarak kullanırlar. Zira kendileri de sorun çözme yöntemi olarak bunu görmüşlerdir.

Hâlbuki bu tutum güven duygusunu çok zedeler. Kişiye verilmiş ağır bir cezadır. Çünkü insanın var olma ihtiyacı fiziksel ihtiyaçlarından önce gelir. Bundan dolayı bireyler kılık kıyafetine dikkat eder, süslenir, konuşmasını düzeltir, arabasını-evini yeniler, mesleğinde yükselmek ister.

İnsana verilebilecek en büyük ceza ise onun varlığını görmezden gelmek yani ona küsmektir. Bu yolla kişiye

en çok ihtiyacı olan şey sunulmamış olur. Küsen anne çocuğunu başlangıçta agresifleştirse de genel anlamda ona pişmanlık hissettirir. Çocuk "Anne ne olur" diyerek yalvarır, davranış değişikliğine gidip annesinin sözünü dinler. Lakin çocuğun güven duygusu yerle bir olur.



"Bana Kötü Davransan da Seni Çok Seviyorum"

"Sen beni sevmesen de ben seni çok seviyorum", "Sen bana kötü davransan da ben seni yine çok seviyorum" diyen bir ebeveynin çocuğu güven duygusu elde eder.

Yoksa çocuk her an kırılgan bir ilişkinin içinde olduğu zannına kapılır, "Aramız bozulmasın", "Annemi kaybetmeyeyim", "Babam bana küsmesin" diyerek edilgenleşir. Zaten güven kaybı yaşayan çocuklar hep edilgendir, iç dünyalarında sürekli güvensizlik hissederler.

Duygusal Bağı Kesmek

Çocukla duygusal bağı kesmek psikolojik şiddettir. "Ben sana dememiş miydim, kaç kere söyleyeceğim? Hiç laf dinlemiyorsun" gibi cümleler çocuğa ezilmeler yaşatır, kesinlikle olumlu tesir etmez.



Dolayısıyla daha az hata yaparak sağlıklı nesiller yetiştirmek isteyen anne babalar kendilerini ne farklı problem çözme taktikleri geliştirmelidir.

Bir sorunu çözmek ve uzun vadede de tekrar etmesini engellemek isteyenler sorun anında problem çözülemeyeceğini bilmelidir. Bu en temel prensiptir. Çünkü o esnada kişiler gergindir, sunulabilecek tüm tekliflere karşı taraf önyargılıdır. Uzlaşmak mümkün değildir. İki tarafın da sakinleşmesini beklemekten başka çare yoktur.

Çocukluk Hisleri Peşini Bırakmaz...

Çocuğun yaşadığı atmosferin davranış ve güven duygusunun gelişmesinde oldukça önemli olduğunu anlatmaya çalıştık. Yalnız her çocuğun aynı atmosferde aynı ruhsal gelişimi yaşamadığını da belirtmekte fayda var.

Mesela alkolik bir baba evin içerisinde şiddet ortamı oluşturuyor, anneyi mağdur ediyorsa çocuk alkolik birinin aile ortamına verdiği zararı görür ve ileride böyle biri olmamaya çalışabilir. Ya da karı-koca tartışmalarına sıklıkla şahitlik eden çocuk, ebeveynine bakarak "Ben böyle biri olmayacağım" da diyebilir.

Yalnız bu tarz kararlar alan kimseler çok defa kendi içlerinde çelişkiler yaşar. Zira problemlerin hep kavga

ederek çözüleceğini görmüştür. "Aklımla hareket etmeliyim, ben böyle yapmayacağım" dese de hisleri onu yanlışa götürür. Bu da yetişkinlerin çok defa bunalıma girmelerinin sebebidir.

Çocuğun içinde bulunduğu atmosfer edineceği güven duygusu için oldukça önemlidir.

Bir başka deyişle yanlışın ya da doğrunun ne olduğunu akli olarak bile bile duygularını yönetememe hâlidir...

Alkolik babanın mütedeyyin kızı-oğlu olabileceği gibi günümüzde mütedeyyin ailelerin de dine oldukça soğuk duran çocukları olabilir. İşte bu gibi durumlarda evde oluşturulan atmosfer yine karşımıza çıkar.

Ebeveynin beklediği hassasiyeti çocuğuna göstermemesi, ona karşı adaletli-duyarlı olmaması, birçok yanlış davranışı sık sık tekrar etmesi çocuğun dindar olmaktansa dine uzak yaşamayı tercih etmesine neden olur.

Yalnız bilinmesi gerekir ki ebeveynin yaşattığı atmosfer negatifse çocuk da her zaman negatif olmaz. Bazen tam tersi de olabilir. Ama bildiğimiz bir şey var ki çocuğun davranışları hangi yönde şekillenirse şekillensin orada oluşan his önemlidir. Çünkü ilerideki yaşamında kişi edindiği o hisle hareket eder.

Kavgalı atmosferde yetişenler, bunun kötü olduğunu bildiği hâlde ileride kavga etme hissiyle beraber var olurlar. Davranış olarak onu sergilemek istemeseler de hisleri onları buna iter.

Atmosferin Kabuklaşması: Aidiyet

Atmosferin devamı ve kabuklaşmış hâli aidiyet duygusudur. Güven duygusu aidiyetin merkezidir. Kim kendini nereye ait hissederse oradan davranış kopyalar.



Eğer güven duygusu yoksa aidiyet hissi oluşmaz. Çocuk anne baba sına karşı aidiyet oluşturmuşsa o takdirde onların yaşam tarzını benimseyip hayatına geçirir. Aksi takdirde onları dikkate almaz.

Kişilik bozukluklarının içinde en tehlikeli olanı narsist kişilik bozukluğudur. Narsist kişiler duyarsızdır, aidiyet hissi kuramaz, âşık olamaz ve kimseyi sevemez.

Bir başka açıdan değerlendirildiğinde ise sevemeyen kişiler narsistliğe doğru gider. Aidiyet hissiyle kimseye bağlı olmayanlar en tehlikeli kişilerdir.

Ebeveynler çocuklarının dişlerini fırçalamasını, ödev-lerini zamanında yapmasını önemsediği kadar aidiyet duygusuna yoğunlaşmış olsa şüphesiz daha sağlıklı bir toplum yapısına kavuşuruz.

Çocuğun ruhsal gelişimini aidiyet hissi tamamlar. Eğer ebeveyn güven duygusunu aidiyet hissiyle beraber verememişse iki türlü patoloji çıkar karşımıza. Çocuk iki buçuk-üç yaşında (ayrılık için çok erkendir) annesinden bir hafta ayrılır ama onu aramaz. Anne babalar bu tutumu "başarı", "özgüven yüksekliği" diye nitelendirse de aslında karşılarında duyarsızlaştırılmış bir çocuk vardır.

Oysa güven duygusu ile aidiyet hissi oluşmuş, üç-üç buçuk yaşındaki bir çocuk, en fazla üç saat annesinden ayrı kalmalıdır. Eğer anneden beş-altı saat ayrılıyor, annenin yokluğu onu telaşa düşürmüyor, gördüğünde de çok fazla yanına gitmek istemiyorsa burada anormallik vardır.

Narsist kişiler duyarsızdır, aidiyet hissi kuramaz, âşık olamaz ve kimseyi sevemez.

Ya da dört yaşındaki çocuk anneden bir hafta ayrı kalırsa ve içinde "cız" eden bir taraf yoksa orada da yolunda gitmeyen şeyler mevcuttur. Aslında duyarsızlaştırılmış çocuklar tepkisizleşir. Bu bir güçlülük hâli değildir. Çocukların duyarsız değil, duyarlı etken olması amaçlanmalıdır.

Aidiyet hissi fıtri bir ihtiyaçtır. Eğer çocuk bunu ailesiyle karşılayamıyorsa mutlaka yerine başka birini bulur. İşin daha da korkunç olan kısmı ise kişinin aidiyet duygusunu içinde tamamen öldürüp kimseyle bunu karşılamak istememesidir.

Ya da çocuk istemesine rağmen ailenin çok koruyucu davranarak oğlunu-kızını dışarıya yalnız göndermemesi, kimseyle arkadaşlık kurmasına izin vermemesidir. Bu tarz kişiler hayatta kendini çok yalnız hisseder. Hiç kimseyle ruhsal temasa geçemez. Bu da tüm bunalımların, intiharların kaynağıdır.

Çocuğun-gencin ailesinde bulamadığı aidiyet duygusunu başka yerlerde ve kişilerde araması bu yönden bakıldığında büyük nimettir, kişinin hâlâ ruh sağlığını koruduğunu da bize gösterir.

Çocukta aidiyet hissinden önce güven duygusunun oluşması gerekir. Kişi ilk yıllar annesinden güven duy-

Çocukta aidiyet hissinden önce güven duygusunun oluşması gerekir. Kişi ilk yıllar annesinden güven duygusunu edinememişse ailesiyle aidiyet de kuramaz.

gusunu edinememişse ailesiyle aidiyet de kuramaz. Dolayısıyla bu iki duyguyu da dışarıda aramaya başlar.

Mesela erkek çocuk küpe takmak ister. Kız da annesinin ve ailesinin tarzından çok uzakta kalarak absürt şekilde giyinir. Aslında buradaki problem çocuğun anneyi babayı dinlememesi, verilen nasihatleri anlamaması değildir. Çocuğun aidiyet hissiyle bir başka gruba dâhil olması, orada kendini emniyette-güvende hissetmesidir. Bunlardan dolayı da davranış kopyalaması gerçekleşir. Mesela sigara içmek gibi...

Sigara içmeye başlayan genç diğer sigara içenlerle aidiyet kurmuş, onlarla bütünleşmiştir. Yoksa annesi babası sigara içmeyen birinin aidiyet hissi kurmadan, kendi istek ve iradesiyle sigara içmesi mümkün değildir.

Yalnız ebeveynler bu örnekten yola çıkarak taklit ile çocuğun bilinçli tercihini birbirine karıştırmamalıdır. Taklitte bilinçsiz bir yol alış vardır. Erken çocukluk döneminde (dört-yedi yaş arası) minikler kişiliklerini geliştirmeye çalışır. Mesela kızlar annesi gibi oturmaya, yürümeye, ses tonunu ona benzetmeye, annesinin problem çözme yöntemlerini kullanmaya taklitle erişir. Fakat annesinin ses tonunu egzersiz yaparak elde etmez. Ya da evin içinde yürürken "Acaba iyi taklit edebiliyor muyum?" diye kendini kontrol etmez. Tamamen bilinçsizce ruhsal edinim elde eder.

Bir gencin aidiyet kurduğu kişi ya da gruplara tabii olup onlar gibi giyinmesi, davranması ise bilinçli edinmedir. Genç annesinin yanında emniyette olmadığı gibi huzursuzdur da. Babası da onu sürekli azarlar, dışlar, aşağılar. A grubunun yanında ise kendini güvende hisseder. Onlarlayken huzurludur da üstelik. Kimse onu

eleştirmez, olduğu gibi kabul eder. O alanda sorun yaşamadığı için dışlanmamak adına onlar gibi olmaya çabalar. Tek amacı ise aidiyet ihtiyacını karşılamaktır.



Aidiyet hissinin dışarıda aranması ise çoğu zaman oldukça tehlikelidir. Mesela kız çocukları aidiyet duygusunu ailesiyle, bireysel olarak da babasıyla kuramadığında bu figürü başka biriyle dolduracaktır ki ruhsal olarak beslenebilsin. Bu durum erkek arkadaş edinmelerin en büyük zeminini oluşturur.

Zira bir babanın kızına dokunuşları, sarılması, sakalının yüzüne değdiği esnada çocuğun hissettiği duyguyu anne asla veremez. Dolayısıyla anne-baba her zaman kız-erkek çocuğuna yakın durmalıdır, aidiyet duygusunu muhakkak oluşturmalıdır. Gençlerin başka grup ya da yanlış kişilerle aidiyet kurmasını engelleyebilmenin tek yolu da budur.

Aynı şekilde anne şefkatinden uzak kalmış, annesiyle bağlanamamış erkek çocuklar da kızlara çok çabuk meyleder. Örneğin gencin kız arkadaşı sabah "günaydın mesajı" atar. Çocuğun hemen yüzü gözü açılır, gülücükler atmaya başlar, az önceki çatık kaşlardan eser kalmaz, gözlerinin içi güler, kıza karşı içinde sıcaklık hisseder. Aslında tüm bu olumlu değişimleri anne sıcaklığını karşı tarafta bulduğu, annesinden yarım kalan kısmı bir şekilde doldurabildiği için yaşar. Yalnız bu ruh hâli birçok kişinin yanlış evlilik kararı almasına da neden olur.

Babaların kızlarına dokunuşları, sarılması, sakallarının yüzüne değdiği esnada çocuğun hissettiği duyguları anneler asla veremez.

Hayat herkes için farklı akar. Çocuk bebeklik dönemini çok problemli geçirebilir, travmalar yaşamış olabilir ya da ebeveynlerini kaybedebilir. Tüm bunların bir sonucu olarak da güven ve aidiyet yoksunluğu yaşayabilir. Oysaki kişi güven ve aidiyet duygusunu ailesinden alamadığında dışarıda başka bir yerden beslenerek de ihtiyacını karşılayabilir.

Bu insanların ruh sağlığı açısından oldukça avantajlı bir durumdur. Bu fırsatı avantaja dönüştürmek isteyen ebeveynler öncelikle aile yakını, akraba, abla, ağabey aracılığıyla güven ve aidiyet hissini çocuğa yaşatıp önce onu rehabilite etmeli, sonra da bu duyguları onlardan devralmalıdır. Zamanla da tekrar güven ve aidiyet duygularını evladına yaşı ne olursa olsun kazandırabilir.

Yalnız ebeveyn güven ve aidiyet duygularını devralırken çocuğuna bir önceki kişi ya da arkadaş grubundan daha yoğun, daha dürüst güven duygusu sunmalıdır. Aidiyet hissini daha cazip hâle getirmelidir.

Mesela kız çocuğu dışarıda bir grupla aidiyet kurdu. Orada eğleniyor, arkadaşları tarafından çok seviliyor, birlikte keyifli vakit geçiriyorlar. Tüm bunlar kızın oraya olan bağımlılığını daha da artırıyor. Aile ise kızlarının A grubuna dâhil olduğunu fark ettiğinde kızı asla döverek, aşağılayarak oradan koparmamalıdır. Aksi takdirde yaşadıkları, arkadaşlıkları çocuğun içinde ukde kalır.

Çoğu anne baba evladını aidiyet kurduğu yerden böyle koparır ve bu tutumuyla büyük bir yanlışa düşer. Zira genç biraz daha büyüyüp kendi ayakları üzerinde durmaya başladığında (ergenlik bitimi) kendi isteğiyle aynı gruba tekrar katılır.

Eğer ebeveynler benzer bir süreci evlerinde yaşamamak istiyorsa öncelikle çocuklarını sıcacık yuvalarına davet etmelidir, daha güçlü aidiyet sağlayabilecek atmosferi oluşturmalıdır ve daima evladının vicdanına hitap etmelidir ki çocuk güven ve aidiyet duygusunu ailesiyle tekrar pekiştirip diğer grubu terk edebilecek gücü kendi içinde bulabilsin.

Aidiyet fıtri bir ihtiyaçtır. Çocuk bunu ailesiyle karşılayamıyorsa ihtiyacını gidermek için birilerine tutunur.



"Kaybetmek"

Buraya kadar ebeveynlerin çocukta güven duygusu oluşturmak için neler yapmaları gerektiği anlatıldı. Bu bilgiler ışığında yetişkinler kendi ebeveynlik tutumları hakkında farkındalık kazanabilir.

Kitabın bu bölümünde birçok yetişkinin aklına takılan önemli bir konuya değinmek faydalı olacaktır.

Çoğu ebeveyn çocuklarına kazandırdıkları güven hissinin devamının nasıl olacağını, ilerleyen yıllarda nelere dikkat etmesi gerektiğini merak ediyor. Yanlış birtakım tutum ve davranışa düşmemek için kaygılanıyor, bir çuval inciri mahvetmekten korkuyor.

Güven Duygusu Sonuç Değil Süreçtir

Öncelikle güven duygusunun temel fonksiyonunu tekrar hatırlamak gerekir. Güven duygusu veya emniyet hissi çocuğun kabuğundan çıkıp mizacını ortaya koyabilmesi için gereklidir. Yalnız burada geçen "güven duy-



gusu" çocuğun annesinin babasına ya da kendinin güvenmesi değil içinin benliğinin kendini güvende hissetmesi hâlidir. Bir başka deyişle çocuğun içinde bulunduğu ortamdan güven duymasıdır.

Böyle çocukların yüzünde gerginlik yoktur, göz bebekleri çok rahattır, "vücutları esnektir", kasılmış hâlde değildir, konuşmaları yavaş ve sakindir, kendilerini rahat ifade eder, düşüncelerini kelimelere dökebilirler. Güven hissi ile yetiştirilmiş çocuklar, yaşamlarındaki olayları algılamakta zorluk çekmezler.

Aile içinde güven ortamı olan çocukların en belirgin özellikleri ise yüzlerindeki doğal tebessüm hâlidir. Çünkü kendi ebeveynlerinden herhangi bir şekilde zarara uğrayacaklarına dair ön bilgileri-yaşanmışlıkları yoktur.

İşte böyle çocuklar duygusal gelişime hazırdır. Yani çocuk, benliğinin ortaya çıkması ve gelişimi için uygun zemine sahiptir.

Böylelikle ruhsal gelişimin en hızlı ve önemli olduğu dönemde (0-6 yaş) çocuğun içindeki "Ben" ortaya çıkar yani benlik oluşur.

Yalnız bu bizim nihai hedefimiz değildir.



Zira benlik kendini güven içinde hissettiğinde eyleme girişir, bağlanma gerçekleşir. Çocuk önce tek bireye yani anneye bağlanır. Ondan güven alır, annesinin verdiği emniyeti kendi emniyeti bilir.

Güçsüz, yalnız, mutsuz, mahcup olduğunda, hüsrana uğradığında her zaman sığınacağı bir limanın bulunduğundan, teselli edicisinin onu büyük bir şefkatle beklediğinden emindir artık.

Anneden sonra ikinci, üçüncü bağlanmalar gerçekleşir. Dört yaşından sonra çocuk anneye ne kadar bağlanabildiyse babaya da o ölçüde bağlanır. Sonra kardeş arzu eder.

Eğer çocuğun anneyle arasında güven duygusu varsa kıskançlık krizine girmez, annesiyle uyum içinde kardeşine de bağlanır, ona sahip çıkar, onunla ilgilenir, onun zarara uğramasını istemez.

Ardından bu yaştaki çocuklar okul öncesi kurumlara gider. Eğer geçiş süreci iyi atlatılırsa çocuk arkadaşlarına, öğretmenine de bağlanır. Bağlanma beraberinde uyumu, huzuru, rahatlığı, yaşama sevincini, heyecanı ve mutluluğu getirir. Dolayısıyla güven duygusu sonuç değil süreçtir.

Bağlanma da beraberinde uyumu, huzuru, rahatlığı, yaşama sevincini, heyecanı ve mutluluğu getirir.

Annelik Cesareti

Ebeveynlik, kişinin çocukluğundan itibaren getirdiği hislerin tesiri ile şekillenir. Anne baba değer verilen bir aile içinde yaşadıysa çocuklarına geniş davranabilir, anne baba şefkatini en derin hâli ile çocuklarına sunabilir.

Çocukluk döneminin hâkim duygusu değersizlik olan kişi anne-baba olduğunda çocuğuna karşı "yetersiz" olduğunu fark edecektir. Onun ağlamalarını susturamadığından, ona yeterince ebeveynlik yapamadığından yakınacaktır.

Böyle bir his aslında sadece bir yanılmadır. Kişi çocukluğundan itibaren sırtında taşıdığı değersizlik hissinin tesiri ile kendisinin aslında anne olmaya layık olmadığını, baba gibi bir baba olamayacağını, çocuğuna yetemeyeceğini "zanneder". Bu zan, hislerin yanıltmasıdır.

Zira yetişkinin anne-babalık duygusu ile donanmış ruhsal yapısı bu duyguları yaşayacak coşkunlukta hazır hâldedir.

Ancak geçmişte yaşanan olumsuz olaylar varsa o takdirde kişinin içindeki bu potansiyeli ateşleyecek, o kadına annelik cesaretini sergileyecek destek gerekebilir.

Bu tıpkı ağaç üstünde yavru bir kuşun, kanatları çıktıktan sonra ilk uçuşunu yapması için annesinden aldığı "hadi uç, bunu yapabilirsin" cesaretini alması gibidir.

Bir kız çocuğu, daha ilkokul çağından itibaren sırtına koca bir yük almak üzere yetişir. O anne olacaktır... Annesinden gördükleri, kendisine yaşatılanlar, içindeki duyguların depreşmesi, kıpırdaması bir süre sonra o minik kız çocuğunun koca bir yük altına girmesine cesaret ve-

recektir... Bir kadına yapılacak en büyük haksızlık, onun annelik yeteneğini elinden alıcı, onun güven duygusunu kırıcı, onun annelik hevesini kaçırıcı tavırlarda bulunmaktır.



Eğer bir annenin yanında, o anneyi sürekli eleştiren bir eş, kendi aile yaşamları hakkında olumsuzluklar aktaran konu komşu, çocuk yetiştirmeyi "başa bela" gibi aktaran akrabalar varsa, bu annenin "annelik cesareti" kırılır. Kendi içsel duyuşları ile değil, öğrendikleri ile annelik yapmaya kalkar. Kitaplar edinir, uzmanlara gider, "acaba yanlış mı yapıyorum" diye telaş içine girer. Hâlbuki her kadının özünde annelik iksiri vardır. Bu iksir ancak kendi içine derinleşebilecek kadar kendini güvende hisseden annelerde ortaya çıkar.

Bu nedenle bebeği olan bir anneye yapılacak en büyük iyilik olumsuz tecrübeleri anlatmamak, çocuk yetiştirmenin zorluklarından bahsetmemektir. Böylece kişilerin içindeki annelik iksirinin bozulmamasına katkıda bulunulur.

Aynur Hanım Bebeği ile Bağlanıyor (4)

Aynur Hanım pedagogdan aldığı tavsiyeleri vakit kaybetmeden uygulamaya başlar. İlk olarak bebeği-

ni yatağına alır. Gece boyunca onu yanında yatırır. Bu kendisi için de çok keyif verici bir hâle dönüşür. Hem bebek ağlamalarını bırakmış hem de Aynur Hanım bebeğini koklaya koklaya yatmanın keyfini tatmaya başlamıştır.

Ancak çevresindekiler Aynur Hanım'ı rahat bırakmaz. Aradan birkaç gün geçtikten sonra komşularında çay içmeye giden Aynur Hanım arkadaşları arasında eleştirilmeye başlanır. Komşu kadınlardan biri Aynur Hanım'ın çok yanlış yaptığını, bebekle yatmanın onun cinsel kimlik gelişiminde sorun oluşturacağını söyler. Aynur Hanım bu sözü duyduğunda beyninden vurulmuşa döner.

Aynur Hanım: "Nasıl yani, cinsel kimlik sorunu mu?"

Komşu Kadın: "Valla bilmiyorum Aynur, geçenlerde televizyonda bir uzmandan duydum. Özellikle erkek çocuk annesi ile yattığında ileriki yıllarda cinsel bozukluk oluyormuş."

Bu söz Gül Hanım'ın tepkisini çeker.

Gül Hanım: "Sence bu doğru olabilir mi? Bundan bin yıl önce bebekler tek göz odalı evlerde anneleri ile yatıyordu, onların bizim gibi çok odalı ev imkânları yoktu. Eğer doğru olsaydı o zaman herkeste bu sorun olurdu."

Bir başka komşu kadın da bunun anlamsız olduğunu düşünür.

Diğer Komşu Kadın: "Bence de mantıklı değil böyle düşünmek. Ben iki çocuk büyüttüm, büyük oğlumun bebeklik dönemi hep hastalıklarla geçti. Ateşi çok yüksekti, tam bir yaşına kadar onu yalnız yatıramadım. Hep benimle yattı. Yalnız yatsa yüksek ateşle havale geçirme riski vardı. O zaman benim oğlumda cinsel sorun mu oldu? Bence bu sözler annelerle çocukların arasını açıyor. Eskiden tek göz odalarda kalırdı büyüklerimiz, şimdi ona ne diyeceğiz?"

Diğer Komşu Kadın: Haklısınız ama ben sohbetlerine gittiğim bir hoca hanımdan işitmiştim. Çocuk anne babanın yanında yattığında, ebeveynlerin özel yaşamlarındaki tüm konuşmaları bilinçaltında kayıtlı kalıyormuş. Bu da onun mahremiyet gelişimine zarar veriyormuş."

Gül Hanım tebessüm ederek cevap verir bu soruya: "A kuzum senin bir tek odan mı var? Bir süreliğine alır götürürsün bebeğini diğer odaya. Bunda ne var ki..."

Bu konuşmalar Aynur Hanım'ı rahatlatır.

Aynur Hanım bebeği ile yatmanın keyfini çıkartmaya başlar. Bebeği artık ağlamalarını kesmiştir. Annesinin yanında yatmanın huzurunu yaşıyordur. Annesi ile koklaşa koklaşa yatmak bebeğe büyük bir güven kazandırmış, günlük yaşamları da kaliteli hâle gelmiştir. Daha önce gün içinde de huzursuzluklar çıkartan çocuğu artık Aynur Hanım'ı

Bağlanma için irade ve duygusal çaba gereklidir.

yormamaya, daha makul davranmaya başlamıştır. Bebeği ile daha uyumlu olduğunu fark etmek Aynur Hanım'a "annelik cesareti" vermeye başlar.

Güven Duygusuyla Bağlanma İlişkisi

Güven duygusunu oluşturmaktaki maksadımız sadece çocuğun psikolojik açıdan kendini iyi hissetmesi değil aynı zamanda bağ kurabilmesini de sağlamaktır.

Bağlanma gerçekleştiğinde beraberinde ait olma hissi (aidiyet) gelir. Bu üç aşamanın da sağlıklı ve tabii şekilde tamamlanması gerekir. Sadece güven duygusunun oluşması birey için yeterli değildir. Zira bununla sadece bağlanmanın zemini atılır, kişi tecrübe edinir.

Bağlanmanın nasıl gerçekleştiğine gelince; iki ile dört yaş arası aslında "güvenli ayrılma" dönemidir. Bu süreci başarıyla gerçekleştiren çocuklar bu konuda yapabilirlik kazanır. Önceden sürekli annesinin yanında olmak, onunla tensel temas kurmak isteyen çocuk artık elde ettiği güven duygusuyla annesiyle arasındaki semiyotik ilişkiyi sonlandırır.

Böylece ayrı bir odada rahatlıkla kalabilir. Üst kattaki komşuya gidebilir. Alışveriş merkezinde kendi başına hareket edebilir. Dolayısıyla önemli bir güce erişir. Artık annesi içinde yer edinmiştir ve ruhen takip dönemi başlar. Bunu başarabilmiş çocuklar boş alanlarda, alışveriş merkezlerinde, parklarda vs. anne yanında çok durmak istemez, koşarak çok uzaklara gider. Çocuk buna karşın ruhen anneyle bağını korur.

Ne zaman bu bağ zarara uğrasa (çok uzaklaştığında) çocuk birden durur, kendini emniyette hissetmek için çevresine bakınır. Yeniden bağ kurmak için annesini gözüyle yakalamaya çalışır. Bunu yapamazsa doğruca yanına gider.

Yetişkinler genellikle serbest hareket eden çocukların kaybolabileceğini düşünür. Oysa annesiyle bağ kurabilmiş çocuklar sanki ölçüp biçerek bulundukları yerden uzaklaşır. Tıpkı arılar gibi onların da içinde şaşmaz bir yol haritası vardır. Gittikleri gibi kolaylıkla geri dönebilirler.

Aynı duygu oğlunuz-kızınız evde kendi başına oyun oynarken de yaşanabilir. Çocuk birdenbire sanki içine virüs girmiş gibi gözlerini açar, doğruca mutfağa gelir, "anne" der, sarılır, öper sonra tekrar odaya geri döner.

Çünkü oyuna çok konsantre olmuştur ve annesiyle arasındaki bağı o an hissedememiştir. O his (bağlanma) bir sızı gibi devamlı çocuğun içinde durmalıdır. Bağ dediğimiz şey tam da budur!

Yalnız bağlanma için irade ve duygusal çaba gereklidir. Çocuk babaya bağlanmak için onun kucağına oturur, tenine temas eder, göz göze gelir. Bu eylemler bağlanmayı artıran temel faktörlerdir.

Ayrıca kişi kendini ne kadar şeffaf, erişilebilir tutarsa bağlanma o oranda artar. Fakat günümüz ebeveynlerinin büyük bir kısmı oldukça mükemmeliyetçi. Hep hatasız, kusursuz, yanlışsız yerde durma çabası içinde ki çocuğu onu görüp örnek alsın.

Hâlbuki çocuklar bu tarz ebeveynlere bağlanmakta zorluk çeker. Çocuğun anne babayı hata yapabilen,



üzülebilen, sevinebilen, aynı kendisi gibi yaşayabilen biri olarak görmesi lazımdır.

Oysa toplumumuzda çok yaygın şekilde zikredilen "Oğlumun-kızımın yanında ağlamam, zayıf tarafımı onlara göstermem, hata yapmam, yaptığımda da küçücük çocuktan özür dilemem" tarzındaki tutum ve davranışların pedagojide hiçbir karşılığı yoktur.

Mesela anne ya da baba çocukluğunu eğrisiyle doğrusuyla mahcubiyetleriyle doğal şekilde çocuğuna anlatabilmelidir. Anne "Ben bir gün yolda giderken arkadaşıma tekme attım.", "Sen mi tekme attın anne?", "Evet, ben attım.", "Bir gün annem bana kızdı ben de ona dil çıkardım.", "Sen mi dil çıkardın baba?", "Evet, ben dil çıkardım oğlum." gibi örnekler vererek ebeveyn kendisinin de normal bir insan olduğunu evladına hissettirmelidir. Bu şekilde çocuğun bağlanması daha da kolaylaşır.

Babalar bu konuda daha da hassas olmalıdır. Çünkü anne ile çocuk arasında anne karnında başlayıp dört yaşına kadar devam eden bir süreç vardır. Anne bebeğin beslenme ve bakımından sorumludur. Bu esnada anneyle çocuk arasında doğal bir bağlanma zaten gerçekleşir. Tabii ilişkilerinde her şey yolunda gidiyorsa...

Çocuklar önce annelerine sonra da baba ve kardeşlerine bağlanır. Ondan sonra da sosyal çevredeki insanlara bağlanmalar başlar.

Çocuklar ilk gittikleri ortamda gündelik yaşamlarına göre daha çekingen, sessiz, sakin davranır. Bu durum çoğu zaman yanlış tanımlansa da aslında çocuk ilk önce kendini emniyete almaya çalışır. Çevresindeki insanları gözlemler. Kendine en yakın hissettiği kişinin yanına gidip arkasına saklanır, ortamda ön plana çıkmaz. Ondan aldığı emniyet hissiyle de mekândaki atmosferden istifade etmeye çalışır.

Ta ki etrafındaki kişileri tanıyana kadar.

İçlerinden biri ya da birkaçı kendine zarar vermeyecek gibi göründüğünde ona-onlara sevecen, sıcak davranarak ilk hamleleri gerçekleştirir. Karşılıklı şekilde sıcak iletişim kurulduysa çocuk bu kez de bağlanmak için çaba sarf eder.

Çünkü bağlanmalar daha önce de belirttiğimiz gibi çabalarla gerçekleşir. Ve çocuklar bu çabaları gerçekleştire gerçekleştire sosyalleşir.

Her bağlandığı kişi çocukta insanlar arasına çıkabilme, konuşabilme, isteklerini ifade edebilme, hakkını arayabilme gibi yeteneklerin gelişmesini sağlar. Zaman zaman tam tersi bir süreç de yaşanabilir.

Mesela çocuğun güven duyup bağlandığı bir kişinin-komşunun-akrabanın, "Saçların çok uzun, kız mısın sen?", "Üstün pis kokuyor, kaka mı yaptın?", "Kendine hiç iyi bakmıyorsun, bence çok çirkin görünüyorsun." şeklindeki cümlelerle dalga geçmesi, aşağılaması gibi durumlarda çocuğun bağları ciddi zarar görür ve sosyal

Her bağlandığı kişi çocukta insanlar arasına çıkabilme, konuşabilme, isteklerini ifade edebilme, hakkını arayabilme gibi yeteneklerin gelişmesini sağlar.

Güven duygusu bağlanmaya, bağlanma da zamanla aidiyet duygusuna evrilir.

hayatta bağlanmalarla kazandığı becerileri ve güven duygusu geriler.

Aynı kişiye tekrar eskisi gibi bağlanabilmesi için tekrar güven duymaya ihtiyacı vardır. Bu da kolay değildir. Aynı kişiye tekrar güvenip bağlanmak hiç tanımadığı birine aynı duyguları beslemekten on kat daha zordur çünkü.

Bağlanma ile Aidiyet İlişkisi

Güven duygusu bağlanmaya, bağlanma da zamanla aidiyet duygusuna (ergenlik dönemi başlangıcı) evrilir. Çünkü çocuk bağlanmalarla kendine bir çevre, atmosfer oluşturmuştur. Bu aşamadan sonra bağlanmalarla uğraşmaz. Zira bu doğal süreç karşılıklı iletişime dönüşmüştür artık.

Aidiyet duygusu paralelinde bağlanmalar ile güven duygusu devam etse de yoğun bağlanmalar ortadan kalkar. Çünkü bağlanma döneminde çocuk sokaklarındaki bakkala, komşu teyzeye, akrabasına, apartman görevlisine, babasının arkadaşına vb. yoğun şekilde bağlanmıştır.

Eğer çocuk bu zamana kadar anneyle sağlam vaziyette bağlanabilmişse ergenlik dönemiyle birlikte diğer bağlanmaların da kalitesi değişir. Ergen çocuk bakkaldan, komşu teyzeden ya da apartman görevlisinden sakınması gerekenler olduğunu, bazılarına fazla güvenmemesi gerektiğini öğrenir. Ama bu kişiler çocuğun içine döşenmiş elektrik hatları gibidir ve her koşulda onların varlığı kendi aidiyetini de beraberinde getirir.

Bağlanmanın aksine çocuk aidiyet duygusu için çaba sarf etmez. İçinde bulunduğu atmosferi zaten aidiyetidir. Bir yere, bir gruba karşı kurulur ve kişiyi duygusal anlamda besler. Bundan sonraki tüm kişilik gelişimleri de kurduğu aidiyet duygusunun kalitesine göre farklılaşır.

Ancak burada karıştırılmaması gereken bir unsur var; zayıf benliğe sahip kişiler de bir yere bağlanma zorunluluğu hisseder. Bu vesileyle içlerindeki kaygı ve korkulardan kurtulmak isterler.

Bağlanmadan sonra gerçekleşen aidiyet ise insan olmaktan kaynaklanan ciddi bir ihtiyaçtır. Üstelik hayatın içindeki birçok alanda da kişinin işine yarar. Mesela inançlı bireylerin en önemli özelliği içlerindeki aidiyet duygusudur. Eğer kişi bir gruba aitse emniyet hissini doyasıya yaşar. Yaratıcıya aidiyet, dine aidiyet, herhangi bir tarikat ya da cemaate aidiyet gibi. Bunların her birisi aynı zamanda psikolojik iyi oluşların zeminidir. Ama temelinde hep güven duygusu vardır.

Kazanılmış Güven Duygusu Kaybı

Kendini emniyette hisseden çocuklar sosyal yaşama sorunsuz bir şekilde uyum sağlar. Kendilerini kaygısızca ifade edebilirler. Birilerinin üzerlerinde baskı kurmasından rahatsız olur, zorlamalara gelemezler. Yapacakları işleri kendi içsel kabul sürecinden geçirdikten sonra yaptıkları için başarılıdırlar.

Bu tutumlar bazı ebeveynlere tuhaf gelebilir, ebeveynler tahammül etmekte zorlanabilirler. Ya da "Aman güven duygusu zedelenmesin" diyerek çok tavizkâr



davranabilirler. Evet, bu aşamada yetişkinler oldukça hassas olmalıdır.

Zira güven duygusuyla başlayan süreç bağlanma ile devam edip aidiyetle son bulmalıdır.

Peki ebeveynler, özellikle de anneler en çok nelere dikkat etmelidir?

Kazandığı güveni kaybetmemesi istenen çocuk kesinlikle ebeveyni tarafından hayal kırıklığına uğratılmamalı, onun benliğindeki emniyet hissini zedeleyecek "bir başka ebeveyn" davranışıyla karşılaşmamalıdır.

Örnek verecek olursam, çocuk iç dünyasında annesi için "Annem her koşulda beni sever. Hatta ben onu sevmesem bile..." gibi bir tanımlama yapmıştır. Fakat anne eşi ile çatıştığı bir sırada öfkesine hâkim olmayıp çocuğuna, "Babanı da sevmiyorum, seni de sevmiyorum... Babandan ayrılıp seni de terk edeceğim" dediğinde çocuğun dünyasındaki anne "imajı" sarsılır. Çocuğun içindeki "güvenilir ebeveyn" imajını "güvensiz kıldıkça" da anneden gelen duygusal akış kesintiye uğrar, bağlanma ve aidiyet zarar görür.

Ama bunun ötesinde çocuk ile anne arasında yaşanan tatlı sürtüşmeler, bazen inatlaşmalar, "Hayır, yapmayacağım. Evet, yapacaksın. Yapmayacağım, yapacaksın" gibi çocuksu didişmeler güven duygusuna zarar vermez. Yeter ki çocuk ebeveyni ile bir bütün olduğunu, aradaki sevgi bağının devam ettiğini hissetsin.

Bir ebeveyn çocuğuna davranış kazandırabilmek için "Şunu yapmazsan seni cezalandırırım, döverim, aç bırakırım" gibi cümleler kuruyorsa çocuk içindeki aynanın karşısında annesini değil başka birini görür. Kendisine zarar vermekte kararlı olan kişiyi bir an kendi anne babası gibi algılamaz. O zaman da ciddi hayal kırıklığı yaşar, aradaki bağ hemen kopmaz ama yara alır.

Güven duygusunu edinmiş çocuk, ebeveyni tarafından hayal kırıklığına uğratılmamalıdır.

Bağın zarara uğramasıyla içinde bir şeylerin yoksunluğu oluşmaya başlayan çocuk garip bir şekilde kaygılanır, kendini saklamaya çalışır, ebeveyninin tekrar beğenisini kazanabilmek için "edilgen olmaya" veya "yılışık davranış" sergilemeye başlar.

Çocuklar ebeveynlerinin yalan söyleme ihtimalini asla düşünmez, ondan gelen her şeyi savunmasız şekilde kabul ederler. Yalnız annesinin öyle ya da böyle yalan söylediğini, başkasının aleyhine konuşmalar yaptığını, suni davranışlar takındığını, kısaca vicdana ters hareketler içinde bulunduğunu görürse bağ zarara uğrar.

Hatta öyle ki bu şekilde davranan ebeveynlerin çocukları kendi anne babalarından korunmak için savunma refleksleri geliştirir. Mesela her açıdan çocuğuyla dört dörtlük güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bir anne evde olduğu hâlde komşusuna kapıyı açmıyor, çocuğuna da, "Annem evde yok" dedirtiyorsa ebeveyn çocuğu ile sevgi iletişimi içinde devam ettiğini zannetse de çocuk açısından anne "yalan söyleme ihtimali olan birisi" olduğu için, bağlanma zarara uğrar.

Çünkü çocuk kıyas yapar. Annesiyle güven ilişkisini gözden geçirir. Çocuğu azarlayıp, "Seni sevmeyeceğim" demek güvenli bağlanmaya yüz; suni davranışlar, yalanlar bin kuvvetinde zarar verir. Bu hâl ve davranışlar

Annesiyle bağlanamayan çocuk, çevresindekilerle bağımlılık ilişkisine girer.

defalarca tekrarlandığında ise çocukluk yıllarında kazanılmış güven duygusu, emniyet hissi kaybedilir.

Güven Duygusu Kaybedilince...

Bundan sonra karşımıza daha üzücü, daha zor bir tablo çıkar. Çünkü bağlanma ve aidiyet duygusu insan fıtratının mecburi bir ihtiyacıdır ve bu ihtiyacın giderilmesi şarttır. Aksi takdirde kişi insan fıtratına ters davranmış olur.

Bundan dolayı güven duygusunu kaybeden çocuklar o an ciddi şekilde panik yaşar. Bağlanmak için birisini arar. Eğer babayla sağlıklı bir ilişkisi varsa ona bağlanıp duygusal ihtiyaçlarını buradan karşılamaya çalışır.

Yalnız baba tam anlamıyla annenin yerini tutamayacağı için çocuğun iç dünyasında mutlaka boşluklar oluşur. Bunlar bir başkasına (öğretmen, arkadaş, akraba) bağlanılarak doldurulmaz ise ileriki yıllarda nefret, öfke, kızgınlık nöbetleri, kendine zarar verme olarak belirginlik kazanır.

Güven duygusunu yitirmiş, annesiyle bağlanamayan çocuklar üç şekilde bağlanma ihtiyacını gidermeye çabalar.

Birincisi; çevresindeki kişilerle bağımlılık ilişkisine girer; örneğin annesinden alamadığı "değerlilik", "sevgi", "şefkat" hissini başkalarından almaya çalışır. Bunun için de karşı tarafı sürekli mutlu, memnun edip onlarla bağını koparmamaya gayret sarf eder. Yalnız böyle yoksunluk içindeki bireyler çoğu kez yanlış kişilere bağlanmaya çalıştıkları için ilişkileri büyük hayal kırıklıklarıyla sonuçlanır.

İkincisi; çocuk eşyaya bağlanır. Oyuncaklarına, kıyafetlerine çok fazla değer verir, aşırı sever ve onlara duygusal anlamlar yükler. Sanki annesiyle konuşur gibi sohbet eder eşyalarıyla. Eşyayı doyumsamaya çalışarak ruhsal ve duygusal ihtiyacını gidermeyi amaçlar. Fakat eşyaya bağlanmada da problem yaşar.



Çünkü eşyaya bağlanıp ona tesir edebilmek için bir yeteneğinin bulunması gerekir. Bu da ön güven duygusudur. Bu içinde oluşmadığı için eşyaya tesir edip onunla bütünleşemez.

Özü itibariyle eşyayla da bağ kuramayan çocuk, anneyle bir sorun yaşadığında içindeki huzursuzluğu onlara zarar vererek atlatmaya çalışır. Mesela çok sevdiği bebek ya da arabayı paramparça edene kadar yere vurur ya da bilerek bebeğin kolunu kırıp saçlarını yolar. Anne duygusal anlamda çocuğu hâlâ beslemediği için eşyaya bağlanma da başarısızlıkla sonuçlanır.

Üçüncü deneyiminde ise çocuk içinde bulunduğu atmosfere bağımlılık kazanır. Örneğin, komşuya gider. Orada anne-baba ve çocuklar vardır. Herkes birbirini çok seviyordur. Ortam sakin, huzurludur. Bundan dolayı eve gelmek istemez, hep orada bulunmayı arzu eder.

Eğer annesinden alamadığı hissi okuldan alıyorsa oradan da eve gelmek istemez. Aileler çoğu zaman

Annelerin çoğu evde koyduğu kuralları uygulamaya çalışırken çocukla arasındaki duygusal bağı koparıyor.

"Oğlum-kızım okulunu çok seviyor, gelmek istemiyor" diye övünür. Hâlbuki çocuk kopmuş anne bağını giderici, pansuman edici bir ortam bulup oradan beslendiği için eve gelmemeyi tercih eder. Zira çocuk illa ki bir şeye bağlanmak zorundadır.

Çocuk annesinin dışında başka birine, eşyaya ya da atmosfere bağlanamadıysa bu kez de dördüncü seçenek olarak hislerine-hazlarına bağlanır, içine kapanıp orada bir dünya kurar kendine.

Bu esnada bizim çok sık karşılaştığımız ve anne-babaların kimseyle paylaşmak istemediği bir durum da yaşanır. İki-üç yaşlarında bile görülebilen çocuk mastürbasyonları ortaya çıkar. Çocuk bir yere sürtünüp oradan aldığı hazla kendini etraftan koparmaya çalışır.

Karşılaştığım vakalardan yola çıkarak söyleyebilirim ki bu davranış çoğu zaman anneyle bağı kopmuş çocuklarda görülür. Böylece anneden alacağı keyfi, huzuru sürtünerek telafi eder. Çoğu uzman "Kendi hâline bırakın, ilgilenmeyin, tepki vermeyin" gibi tavsiyelerde bulunur.

Oysa çocuğu kendi hâline bıraktığınızda hazzına daha fazla bağımlılık kazanır. İradesi henüz bulunmadığı için de bu yanlıştan kurtulamaz ve periyodu, şiddeti artarak devam eder.

Bir süre sonra çocukta utanma duygusu başlar. Bu kez de gizli gizli yapar. Aile de çocuklarının bu eylemden kurtulduğunu düşünür. Mastürbasyon alışkanlığı ergenlik döneminde cinsel dürtülerle devam eder.

Eğer yine müdahale edilmez ise kişi ileri yaşlarda da bu kötü alışkanlığına engel olamaz. Bireyin evlilik

yaşamı tehlikeye girebilir, cinsel fonksiyon bozuklukları ortaya çıkabilir.



Dolayısıyla insan yaşamını olumsuz etkileyecek bu davranış bozukluğunun önüne geçilmesi hayati önem taşır. Biz böyle durumlarda hemen müdahale ediyor, çocukla anneyi yeniden bağlıyoruz.

Tekrar bağlanma sürecinde ise anneye yasakçı, reddedici, kuralcı tavırlarını bıraktırıyor, evdeki yasakların hepsini kaldırıyoruz. Çünkü annelerin çoğu evde koyduğu kuralları uygulamaya çalışırken çocukla arasındaki duygusal bağı kopartıyor. Biz bazı tavsiye, yönlendirme ve özel yöntemlerle önce anneyi çocuğa bağlıyoruz. Çocuk bu gelişmeyi hissedince kendini annesine bırakıyor ve yeniden bağlanma kısa sürede gerçekleşiyor. Anneye bağlanma başarıyla tamamlandığında çocuktaki mastürbasyon dahil tüm olumsuz davranışlar hızla ortadan kalkıyor.

Özellikle anneler telaşa kapılıp "Evde hiç mi kural koymayacağız?" diyebilir. Evet, çocukla anne bağının zarar görmemesi için yasakları deklare edip uygulama, davranış eğitimi tamamen babaya bırakılmalıdır. Çünkü anneyle çocuğun bağı devam ettiği müddetçe babayla bağ zarara uğramaz.

Kural koyan ve bunların uygulanması için çaba sarf eden ebeveyne çocuklar zaman zaman tepki verseler de ilişkileri yara almaz. Zira evin şah damarı annedir. Ona

Kural koyan ve bunların uygulanması için çaba sarf eden ebeveyne çocuklar zaman zaman tepki verseler de ilişkileri yara almaz.

düşen görev ise kural koyarken zaman zaman gerilen baba-çocuk ilişkisini yumuşatıp arabuluculuk yapmaktır.

Mesela çocuk kardeşine vuruyor. Baba kızgın şekilde "Tekrar vurduğunu görmeyeyim" diyerek çocuğu yanlış şekilde uyarıyor. Anne burada devreye girmelidir. "Oğlum-kızım baban sana kızmadı. Kardeşine vurmanın kötü bir davranış olduğunu anlatmak istedi. Ama bunu biraz kızgın söyledi. Yoksa baban seni çok seviyor. İstersen gidip birlikte babanla konuşalım, bu konuyu tatlıya bağlayalım." diyerek çocukla baba arasında zarara uğrayan bağlar varsa bunu tekrar yapıştıracak tutkal vazifesi görmelidir.

Bunlara ek olarak anne babayı çocuğun yanında asla küçük düşürmemeli, evladını korumak için aralarındaki bağa zarar vermemelidir. Aynı hassasiyeti baba da göstermeli; anneyi asla küçük düşürmemeli, onu evde değersizleştirmemelidir.

Şakayla karışık dahi olsa anneyle çocuk arasına girmemeli ya da anneyi devreden çıkarıp kendi bağını güçlendirmeye çalışmamalıdır.

Davranışla Kişilik Birbirinden Ayrılmalı

Burada annelerin de babaların da dikkat etmesi gereken önemli bir husus daha var. Biliyoruz ki yapılması ve yapılmaması gereken davranışlar, kurallar her evde, sosyal hayatın içinde mevcut. Fakat çocuk bunları ihlal ettiğinde yetişkinler genellikle yapılan kötü davranışla oğlunu-kızını bütünleştiriyor.

Yani "Bir daha bunu yaptığını görmeyeyim" ya da "Hep böyle yapıyorsun, kaç defa ikaz edeceğim" diyor. Hâlbuki pedagojinin en temel kurallarından biri davranış ile kişiliğin her zaman ayrı tutulmasıdır. Dolayısıyla "Sen doğru değilsin" ya da "Sen yanlış yaptın" değil "Bu davranış doğru değil evladım" ya da "Dil çıkartmak yanlış bir davranıştır" diyerek yapılan fiile odaklanmak gerekir.

Pedagojinin en temel kurallarından biri davranış ile kişiliğin her zaman ayrı tutulmasıdır.

Hâlbuki çocuğun kendini "güven ve emniyet" içinde hissedebilmesinin en temel şartı yetişkinler tarafından kendi benliğine "saldırı"da bulunulmayacağının garantisi ile çocukluk yıllarını geçirmesi gerektiğidir.

Ebeveynler "Ağaç yaş iken eğilir" atasözünü "Ağaç yaş iken eğdirilir" şeklinde anlayarak çocuğu zorla eğmeye, bükmeye ve ona bir şekil kazandırmaya çalışır. Bu beyhude bir uğraştır. Zira çocuğun şekli kendi mizacında gizlidir. Ebeveyn olarak yapılacak şey onun mizacının ortaya çıkması için emniyet zemini hazırlamaktır.

Yanlış davranışlar sergilediği zaman çocuğun kendinin değil, davranışın yanlışlığını ifade etmek gerekir ki çocuk eleştirel bir ortamda olduğunu zannedip kendini güvensiz hissetmesin.



Son Söz: Her Şey İçin Geç mi Kaldım?

Çocuğunuzu bebeklik döneminde emzirememiş olabilirsiniz...

Bebeğinize kaygı ve korkulardan arınmış şekilde bir kez bile bakamamış olabilirsiniz...

Yavrunuzun ihtiyaçlarını vaktinde ve yeterince karşılayabilecek imkânınız ya da bilinciniz olmamış olabilir...

Çocuğunuzun hatalarını görmezden gelememiş, onu çok kez incitmiş ve küçümsemiş olabilirsiniz...

Kötü hatıralarınızdan kurtulamadığınız için çocuğunuzu ezmiş olabilirsiniz...

Vicdanınızla, annelik hissiyatıyla değil çevrenizden duyduklarınızla, dergilerde-gazetelerde okuduğunuz bilgilerle oğlunuza-kızınıza annelik-babalık yapmış olabilirsiniz...

Gerçekleştiremediğiniz hayallerinizi çocuklarınızın üzerine yıkarak onları hayalsiz bırakmış olabilirsiniz...

Çocuğunuzun çiğ tanesi gibi düşen gözyaşlarına hiç aldırış etmemiş de olabilirsiniz...

Hangi dönemde olursa olsun, bir çocuğun ebeveyninde aradığı en özel his "yeniden güven" duygusudur.

Katıksız, gerçek, şartsız, ödülsüz ve cezasız bir sevginin tadını küçükken alamadığınız için çocuğunuza da bunları sunamamış olabilirsiniz...

Çocuğunuzun var olma mücadelesini anlayamamış, onun duygularını görmezden gelmiş olabilirsiniz...

Bir bardak suyu sizden nezaketle istemediği için su vermeyerek oğlunuzu-kızınızı saatlerce ağlatmış olabilirsiniz...

Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın onun elini bırakmayacak bir ebeveyn olgunluğuna erişememiş de olabilirsiniz...

Çocuğunuz için çok şey yapmış ama hiçbir şey olamamış da olabilirsiniz...

Geçmişte ne yaşanmışsa yaşansın, hiçbir şey için geç kalınmış sayılmaz.

Hangi dönemde olursa olsun, bir çocuğun ebeveyninde aradığı en özel his "yeniden güven" duygusudur. Çocukla ebeveyn arasında doğal, samimi, içten yapılacak bir konuşma, bir pişmanlık hâli, bazen "her şey için özür dilerim" sözü çocuğun birdenbire bütün bir yaşamını gözden geçirmesine sebep olabilir.

Çocuk ya da yetişkinin içinde uyanan "güvene ait küçük bir his" bile davranış değişikliği oluşturabilir, çocukluk yıllarında kaybedilmiş bağların yeniden yeniden canlandırabilir.

Zira; insan yaşamı boyunca kendini sevgisiz hissettiği her an anne sevgisine gereksinim duyar. Zorda kaldığı zamanlarda bir baba tesellisi duymak ister. Bu ihtiyaç var olduğu sürece, hiçbir zaman geç kalınmış sayılmaz.

Çocuğun aradığı tek şey; "güven" ve "emniyet"tir.

Bir ebeveyn bunu her şeye rağmen yeniden sağlayabilirse başlangıçta kaygılı da olsa bağlanmalar adım adım yeniden gerçekleşir.

Güven öyle bir iksirdir ki, girdiği ruha umut verir, tebessüm ettirir, onu hayata bağlar...

Notlar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

iyi ki kitaplar var...

DOĞAL EBEVEYNLİK

UZMAN PEDAGOG DR. ADEM GÜNEŞ



Bugün çocuklarda karşılaşılan problemlerin çoğunun temelinde çocuğun kendi gibi olmasına izin verilmemesi yatar. Çocuk içinde hissettiği coşkuyla sağa sola koşacak olsa "Bu çocuk hiperaktif mi ne, bir türlü yerinde durmuyor" ikazlarının, bir şeyleri merak edip birkaç soru sorsa "Amma meraklısın sen de yani...." diye alaya almaların normal kabul edildiği bir toplumda çocuğun kişiliğini koruma mücadelesi her anne babanın insanlık görevidir.

Adem Güneş, çocukları ceza ve mükâfat kıskacına almadan, onlara insan olmanın değerini yaşatarak ebeveynlik etmenin mümkün olduğunu dolu dolu bir içerikle *Doğal Ebeveynlik*'te aktarıyor.

iyi ki kitaplar var...

ÇOCUK DEYİP GEÇMEYİN

UZMAN PEDAGOG DR. ADEM GÜNEŞ



"Ne kadar değerli insan gördüysem onların
çocuğa değer verdiğini de gördüm.

Çocuğa değer vermek bir lütuf değil, insan olmanın gereğidir.
Bu gerekliliğe önem veren ebeveynlerin çocukları hayatla
barışık yaşar. Yeri geldiğinde coşkuyla gülebilen, gerektiğinde
hüzün duyabilen çocuklardır onlar.... Gözleri ışıl ışıl, 'insan
olmanın değerini' duyarak yaşamış çocuklar...

Ne kadar sorunlu çocuk gördüysem hepsinin 'çocuk
deyip geçilmiş' olduğunu da gördüm.

Çocuk deyip geçmemek için çocuğun kim olduğunu bilmek gerekir.

Çocuk kimdir ve nasıl yaşar? Kişiliği nasıl gelişir? Duyguları nasıl oluşur?"

Adem Güneş *Çocuk Deyip Geçmeyin*'de bir çocuğun gözünden
bakıyor hayata. Her bölümde yeni düşünce ufukları geliştiriyor.

iyi ki kitaplar var...

ÇOCUK EĞİTİMİNDE DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

PEDAGOG ADEM GÜNEŞ



Çocuk eğitimi, çocuğu ceza ve mükâfat ile "adam etmek" değil, onun dostluğunu kazanabilme becerisidir... Bu beceriyi elde edebilen yetişkinlerdir çocuklarını eğitebilenler... Çocuk, baskı ve zorlamalar ile sindirildikçe değil, ebeveynine güvenle tutunabildikçe kişiliğini geliştirir.

Yayımlandığı günden bu yana 100 binin üzerinde okura ulaşan bu kitap, "korkmayın çocuk iyidir" sözünden cesaret alan yetişkinlerin çocuğa dost olma hikâyesine dönüştü. Bir "çocuk dostu" hikâyesi yayıldı ülkemizde...

Bu eserde Pedagog Dr. Adem Güneş, çocuğun anne karnında başlayan yaşam serüvenini ergenlik sonuna kadar ele alıyor, çocuk eğitimine dair "doğru bilinen yanlışlar"ı gözler önüne seriyor...