

ÇOCUĞUNUZ GELİŞİYOR DEĞİŞİYOR

Doç.Dr.Kürşat Şahin YILDIRIMER



İMEVA KİTAPLARI



KİTAP BİLGİLERİ

ÇOCUĞUNUZ GELİŞİYOR DEĞİŞİYOR

Kitabın Yazarı:Doç.Dr.Kürşat Şahin YILDIRIMER

Kitabın İkinci Yazarı&Editörü:Doç.Dr.Yıldırım Bayezit DELDAL

E-ISBN: 978-625-00-8514-1

1.E-Baskı, 2023, İstanbul

Kapak/Sayfa Tasarımı: Müjgan DUMAN

Yayına Hazırlayan: Doç.Dr.Derya BERRAK YENTÜR

© 2023 Yayınevi: İstanbul Medisosyal Eğitim ve Araştırma
Yayıncılık/İstanbul

Kitap Yayımcısı:Doç.Dr.Yıldırım Bayezit DELDAL

www.istanbulmedisosyal.com.tr

istanbulmedisosyal@gmail.com

Basım: E-Kitap

YAZAR HAKKINDA KISA BİLGİ

Doç. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER

Sosyoloji mezunu olup, Aile Danışmanlığı üzerine Yüksek Lisans yapmıştır. Ayrıca Klinik Psikoloji alanında “Bipolar Bozukluk” üzerine tezini tamamlayarak bu alanda yüksek lisans yapmış ve sonrasında, ÜNİVERSİTY OF NORTHWEST’de Klinik Psikoloji alanında “ İntiharın Psikolojik Faktörleri “üzerine Doktorasını tamamlamıştır. ST CLEMENTS ÜNİVERSİTY ‘den Sosyal Psikoloji alanında Doctor Of Letter ünvanına hak kazanmıştır. Uluslararası ellinin üzerinde yayınlanmış bilimsel makalesi bulunmaktadır.

Kürşat Şahin YILDIRIMER, ST CLEMENTS ÜNİVERSİTY Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanı olarak görev yapmaktadır.

TEŐEKKÖRLER

Bana akademik hayatım ve eğitimim boyunca bilgi ve becerisiyle destek olan Öğretim Üyesi Prof.Dr.Bilal Semih BOZDEMİR hocama, Desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Doç.Dr.Yıldırım Bayezit DELDAL ve Doç.Dr.Derya BERRAK YENTÖR hocam ile Műjgan DUMAN hocama sonsuz Őükranlarımı sunarım.

Doç. Dr. Kürşat Şahin YILDIRIMER
St Clements Üniversitesi /Birleşik Krallık
Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanı

ÖZET
ÇOCUĞUNUZ DEĞİŞİYOR GELİŞİYOR
DOÇ. DR. KÜRŞAT ŞAHİN YILDIRIMER

Öncelikle belirtmeliyim ki, ergenliğe kadar, çocuğa sorumluluk verilmemişse ergenlikte sorumluluklara dair aile içi çatışmalar çıkabilir. Çünkü ergen, kendisine verilen sorumlulukları bir baskı olarak görür ve bir müdahale olarak nitelendirir.

Ergenlik, "kurallık" bir dönem değil; "anlamalık" bir dönemdir.

Çocuğunuz, değişiyor, gelişiyor ve kişilik sahibi oluyor ilk önce bunu bilmek gerekiyor.

Kelimeler: Gelişim, ergenlik, değişim, sosyal, psikolojik, duygu

SUMMARY
YOUR CHILD IS CHANGING AND DEVELOPING
ASSOCIATE PROFESSOR DR. KÜRŞAT ŞAHİN YILDIRIMER

First of all, I should point out that if the child is not given responsibility until adolescence, conflicts may arise within the family regarding responsibilities in adolescence. Because the adolescent sees the responsibilities given to him/her as a pressure and characterises it as an intervention.

Adolescence is not a period of "rules"; it is a period of "understanding".Your child is changing, developing and becoming a personality and you need to know this first.

Key Words: Development, adolescence, change, social, psychological, emotion

İÇİNDEKİLER

Kitap Bilgileri.....	I
Yazar Hakkında.....	II
Teşekkürler.....	III
Kitap Türkçe Özet.....	IV
Kitap İngilizce Özet.....	IV
İçindekiler	V
Kaynakça.....	VI

Çocuğunuz Değişiyor Gelişiyor	1
1.1. Çocuğun ihtiyaçları Neler?	1
1.2. Anne-Baba Ne Hissediyor?	2
1.3. Çocuk Ne Yaşıyor?	2
1.4. Çocuğa Hitap Şekli ve Gelişimine Etkileri.....	3
1.5. Anne Baba Çocuğunu Nasıl Tanır?.....	7
1.6. Çocuğum Sözümlü Dinlemiyor Nerede Hata Yaptım?	11
1.7. Çocuk Modelleyerek Büyür	15
1.8. Çocuk Nasıl Öğrenir?	16
1.9. Çocuklar Deneyerek Öğrenirler	18
1.10. Çocuklar Sizi Örnek Alırlar	19
1.11. Hiperaktivite Okul Başarısını Etkiler Mi?	20
1.12. Çocuklarda Okul Başarısızlıklarının Nedenleri	24
1.13. Odaklanma Sorunu Yaşayan Çocuklar	27
1.14. Odaklanma sorununu aşmak için ne yapılmalı?	31
1.15. Zekâ Nedir Nasıl Gelişir?	38
1.16. Duygusal Zekâ Nedir?	42
1.17. EQ Ve IQ Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?	44
1.18. Çocuk Eğitiminde Ödül ve Disiplin.....	48
1.19. Çocuk Yaz Tatili Nasıl Geçirilmeli, Nasıl Değerlendirilmeli?	52
1.20. Çocuk ve Gençlerin Yaşadığı İlk Ayrılıklar	56
1.21. Çocuklarda Uyku Sorunu	60

1.22. Ailelere Öneriler Neler Olmalı?	64
1.23. Çocukta Uykü Sorununun Nedenleri	66
1.24. Astım Bronşit Anksiyete Uykü Kalitesini Etkiliyor	67
1.25. Tuvalet Eğitiminde Baskı Çocuğu Depresyona Sürükleyebilir	70
1.26. Anne-bebek ilişkisi	76
1.27. Astım Bronşit Sizdeki Depresyon Çocuğunuzu Nasıl Etkiler?	85
1.28. Annelik kimliği ile kadınlık kimliğinin karışması	90
1.29. Çocukta depresyon tablosu nasıldır?	91
1.30. Çocukta ayrılma kaygısı	93
1.31. Psikoterapiye katılım nasıl olmalı?	94
1.32. Okul Döneminde Yaşanan Sorunlar	97
1.33. Çocuğa Travmaların Etkisi	101
1.34. İçimizdeki Çocuk ve Kendimizi Aramak	105
1.35. Çocuk Tacizi	107
1.36. Çocuğa Para Kavramını Öğretme	223
1.37. Harçlığın Önemi	126
1.38. Boşanma Çocukları Nasıl Etkiler?	128
1.39. Ergenlik döneminde çocuk üzerinde nasıl bir etki yaratır?	134
KAYNAKÇA.....	136

ÇOCUĞUNUZ GELİŞİYOR DEĞİŞİYOR

1.1 Çocuğun İhtiyaçları Neler?

- 1)Ait olma: Diğerlerini sevme ve bağlanma
- 2)Güçlü olma: Kişisel güce ve yeterliğe ulaşma
- 3)Özerklik: Özgür olma ve kendini yönetme
- 4)Eğlenme: Yaşamdan keyif alma, eğlenerek yaşama

Çocuk her şeyden önce anlaşılmaya ihtiyaç duyar. İhtiyaçlarının anlaşılmasına. Birey olarak karar verebilmesi, sorumluluk alması, oyun oynaması, arkadaşları ile olması, en büyük ihtiyaçlarındandır. Sosyal medya da sıkça yer alan çocuklar için durum nasıldır?

Aileler tarafından resimleri, özel yaşamları sürekli ortaya dökülen çocuklar için durum, aileleri kadar mutluluk verici değil !!!!

Çocuklarını kendi uzantıları gibi gören ebeveynlerde durum; çocuğunun beğeni alması, aileyi mutlu ediyor. Kendi çocuklarının beğenilmesi, güzel olması, başarısı, yeni aldığı kıyafet, doğum gününün ne kadar güzel yapıldığının gösterilmesi, tatlılığı, şirinliği pek çok şey sayılabilir.

1.2 Anne-Baba Ne Hissediyor?

Beğenilen çocuğun ailesi olma duygusu, kendisiyle övünme, takdir görme ihtiyaçlarını karşılıyor.

Ebettteki hepimizin bu ihtiyacı var ama bunu çocuk üzerinden değil, başka yöntemlerle tatmin etmemiz gerekiyor.

1.3 Çocuk Ne Yaşıyor?

Çocuk odak yapılmış oluyor, çok ilgili ve mükemmeliyetçi ailelerde bu tutum daha yoğun görünüyor, dolayısıyla çocuk kendisini fazlaca beğenen ya da kendini ortaya koymaktan çekinen bir tutuma sahip olabiliyor. Bu da uyum sorunlarına yol açabiliyor. Çocuğun tüm bilgilerinin sosyal medyada paylaşılması, ayrıca çocuk için risk de içerebiliyor. Son zamanlarda çocuğunu bir yetişkin gibi giydiren anneler, babalar sıkça haber oluyor, moda ikonu tabir edilen çocuklar bulunmaktadır. Anne babalar bazen çocuğu kendi sosyal etkinliklerine de ortak ediyorlar.

Geç saatlerde çocuğun dışarıda ve yetişkinlere yönelik aktivitelerde bulunması çocuğun gelişimini olumsuz etkiliyor. Çocuğun ihtiyaçlarına göz atarsak, rahat hareket edip oyun oynamaya, yeterli uykuyu almaya, dengeli beslenmeye, arkadaşlarıyla zaman geçirmeye ihtiyacı var. Bu gibi ortamlar fiziksel ihtiyaçlarının doyurulmasını engellediği gibi,

odak olma ve pek çok konuda erken uyarın alması açısından çocuğu olumsuz etkileyecektir.¹

1.4 Çocuğa Hitap Şekli ve Gelişimine Etkileri

Yaşamımızda hepimizin çeşitli rolleri var. Öğretmen olmak, mühendis, sanatçı olmak, eş olmak, asker olmak, teyze, hala, babaanne olmak gibi. Çocuğumuzla ilişkimizdeki rolümüz ise anne ve baba olmak. Çocuğumuzdan birinci derecede bizim sorumlu olduğumuzu düşünürsek, ona nasıl baktığımız, nasıl gördüğümüz, bu rolümüzü belirleyen en önemli unsur.

Hani “hiç büyümesen hep böyle kalsan” deriz bazen, hep sevimli kalsın, biz onu sevelim, mıncık mıncık edelim isteriz. Biz çocuğumuza nasıl hissettirirsek çocuk da kendisine biçilen bu role bürünür, benimser ve öyle davranır gerçekten!!Bir çocuğa “yaramaz oğlum benim, cin gibisin çok tatlısın ama çok yaramazsın be yavrum” diye hitap ettiyseniz, çocuk önce bu durumu anlamaya hazmetmeye çalışır, sonra o role bürünür ve bu rolü oynamaya devam eder.

¹Mehmet KURTOğLU, “Çocuk Eğitiminde 15 Temel İhtiyaç”, Rehabilitasyon.com,2018-https://www.rehabilitasyon.com/makale/Cocuk_Egitiminde_15_Temel_Ihtiyac-2_CJ0vD3O_5

Ona ne denilirse ona inanır çünkü. Okulda tembel damgası yiyen bir çocuk tembel olduğuna inanır, gerçekten öyle değilse bile, ne yapsam olmayacak düşüncesi ile pes eder, kendisini var etmek için başka yollar denemeye çalışır ama ders çalışmaz.

Anne babaların bu hitap şekillerinden en fazla kullandıkları “anneciğim, babacığim, bebeğim, aşkım, sevgilim“ gibi çocuğu fazlaca sahiplenen, sınırlarına giren, işgal eden bir tutum sergilediklerini görüyoruz. Her şeyden önce çocuğumuzun bir adı var, bazı özellikleri de var. Anne babalar bu ifadeleri sevgi dili olarak kullanıyorlar. Fakat çocuğu fazlaca odak yapmak, sen her şeyden önemlisin mesajını vermek sandığımız kadar olumlu bir etki yaratmıyor çocukta. Anne ve babaların veya bakım veren kişinin çocuğa yönelttiği “SEVGİ DİLİNİ” çocuk nasıl algılıyor, çalışmalarımızda ilgilendiğimiz en önemli bölüm bu anlamda olduğunu söyleye biliriz.

Aşkım, paşam, aslanım, prensesim gibi ifadelerden kaçınmak gerekli. Bu ifadelere, çocuğu fazlasıyla yücelten, çok önemli hissettiren, aynı zamanda korumacı, işgalci bir ebeveyn tutumunu simgeleyen ifadeler de diyebiliriz.

Çocuğumuza hissettirmemiz gereken, “ONUN AYRI BİR BİREY” olduğu... Nasıl ayrı bir birey olduğunu hissedecek? Destekleyici aile tutumu ile. Destekleyici tutum, gerektiği yerde yardım eden, ama çocuğun yapabileceği durumda çekilip izleyebilen bir tutum demek. Saydığımız hitap şekilleri, fazla bağlayıcı, fazla sahiplenen, korumacı tutumların bir parçasıdır ve çocuğun gelişimine ve birtakım davranış sorunlarına sebep olabilir diyebiliriz.²

Çocukların (9-11) yaşam öncesi somut düşünceye sahip olduklarını da düşünürsek, yani, 2 yaşında bir çocuk anadilini henüz öğreniyor iken, anne dediği kişi ona da anneciğim diyor. Çocuğun bu durumu algılaması ne kadar zor, tahmin edersiniz. Çocuk şaşırarak, anlamakta zorlanacak, kafası karışacaktır.

Yine sevgilim diye seslenen bir baba düşünelim. Babası annesine sevgilim diyor, kendisine de “SEVGİLİM” diyor; çocuk bu durumu nasıl algılayacak ve kendisinin anneden ne farkı olacak?

²Sađlık Rehberi, “Anne-baba çocuğunu iyi tanımalı”, 2013, <https://npistanbul.com/anne-baba-cocugunu-iyi-tanimali>

Anlam karmaşası, somut düşüncenin etkisi, fazla bağlayıcı, odak yapan tutumlar açısından baktığımızda, bu gibi hitap şekillerinin çocukta sanıldığı gibi olumlu değil, olumsuz etki yaptığını ve zarar verdiğini özellikle vurgulamamız gerekli diye düşünüyorum.

“Çocuk odaklı olmak” çok kullanılıyor, bu ne demek? Ailede çocuk için yaşıyor, tüm aile programları çocuğa göre yapılıyor, ortada çocuk ve dünya çocuğun etrafında dönüyor. Bu duruma maruz kalan çocuk, tüm ilişkilerinde odak olmayı, ihtiyaçlarının karşılanması ve hep anlaşılmayı bekleyen bir kişilik geliştiriyor.

Fazla övülen çocuklarda narsistik özellikler oluşabiliyor. Yaşamdaki duygusal kırılmaları, hayal kırıklıkları da çok ağır oluyor. Agresivite, ilişkilerden kaçınma, depresyon ortaya çıkabiliyor. Adacığım, Tolgacığım gibi ifadeler de aynı kategoride. Çocuğa kendi ismi ile hitap edilmeli veya kızım, oğlum, evladım gibi ifadeler de kullanılabilir. Sevgi ve saygıyı çocuğa hissettirmek, onu diğer ilişkilere hazırlamak, güvende hissetmesini sağlamak, anne babaların görevlerinin en önemlisi diyebiliriz.

1.5 Anne Baba Çocuğunu Nasıl Tanır?

Çocukların psikososyal gelişimlerinin, pek çok etkenden etkilendiğini söyleyebiliriz. Teknolojinin gelişmesi, yaygın olarak bilgisayar, internet, cep telefonu kullanımının yaygınlaşması, doğru kullanımı söz konusu ise, çocuğun psikososyal gelişimini olumlu etkilerken, yanlış ve yoğun kullanımının pek çok sakıncalarını saymak mümkündür.

Bilgisayar oyunları, internet kullanımı; çocuğun araştırma yapması, kendi potansiyelini keşfetmesi ve zenginleştirmesi, ses-ışık- hareket uyaranlarına verdiği cevaplar, sorun çözümü, hedefe ulaşmak için farklı yollar deneyimleme gibi tecrübeler edinmesine neden olması açısından zenginleştirici olabilmektedir.

Msn de yazışması ise sosyal ilişki kurma, sürdürme açısından faydalı olabileceği gibi, eğer çocuğun, diğer kişilerle tek kurduğu iletişim yolu bu ise, yani sanal ortamda bunu yapabiliyorsa, bu durumda sosyal ilişki zorluğu var ya da oluşabilir gibi bir tehlike söz konusu olabilmektedir.

Pek çok sosyal fobi vakalarında çocukların iletişim için bu yolu tercih ettiklerini görüyoruz. Çocuk, toplum içinde, grup içinde rahat davranmadığı, kendini sakladığı için, iletişim becerileri kısıtlı olduğu için, internette yazışıyor, kendisine sanal bir dünya kuruyor ve bu bağımlılık haline gelince; sadece yeme, tuvalet ihtiyaçlarını giderip bilgisayarın başından kalkmayan vakalar var... Bu şekilde kendilerini sanal dünyada var ediyorlar, var olduklarını hissediyorlar.

Davranım Bozukluğu, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, Bipolarite gibi durumlarda da çocuk dürtülerini kontrolde zorlanıyor ve bağımlılık potansiyeli yüksek olabiliyor. Bu çocuklarda internet, bilgisayar, cep telefonu bağımlılığına daha fazla rastlayabiliyoruz.

Böyle bir durumda psikolojik desteğin mutlaka alınması gerekmektedir. Çocuk dürtülerini kontrol etmeyi öğrenmeli, sağlıklı bir sosyal gelişim için, yeterli sosyal ilişkiler yaşamaya da zamanı olmalı, sosyal beceri çalışmaları da, diğer çalışmalara paralel götürülmelidir.

Zamanının büyük kısmını bilgisayar başında geçiren çocuk, sosyalleşemez, aile ve çevre ile yeterli ve sağlıklı bir iletişim kuramaz, dolayısıyla dil gelişimi, sosyal gelişimi, motor gelişimi, kısacası tüm alanlarda gelişimi yavaşlar ya da gerileme gösterir. Zihinsel fonksiyonları da yavaşlayabilir. Öğrenmesi yavaşlar, yaşam kalitesi düşer, birtakım psikolojik sorunlar da eklenebilir. Yani birtakım psikolojik sorunlar bağımlılığa neden olabileceği gibi, sanal iletişime ayrılan fazla zaman da psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Modellik de önemli bir konu burada.

Eğer anne, baba, aile bireylerinin bilgisayara ve cep telefonuna ilgisi fazla ise, çocukların kişilik gelişimlerinde anne-babayı taklit ederek, modelleyerek öğrendiklerini göz önüne aldığımızda, çocuğun bir internet bağımlısı olmasının nedeni kolaylıkla açıklanabilir. Ailede disiplin zayıf ise, böyle bir modellik varsa, çocuğun duygusal ihmali varsa, evde çocuk bilgisayar başında zaman geçirirken, aile rahat nefes alıyorsa, bu çocuklar, daha fazla risk altındadır.

Çocuğumuza vereceğımız en değerli şey zamanımız ve gerçek sevgimiz olmalıdır.

Çocuğunuzun tüm ihtiyaçlarını hemen yerine getirmek, hatta istemeden onu hediyelere boğmak, çocukluğumuzda sahip olamadıklarımız adına, ona her şeye sahip olduğu bir dünya sunmaya çalışmak da çocuğun doyumsuz olmasına, dürtü kontrolünü öğrenememesine neden oluyor. Çocuğun bu dönemde bol oyun oynamaya ihtiyacı var, anne baba ile hem de yaşlılarıyla oyun oynaması gelişimleri açısından çok önemlidir.³

Ebeveynler çocuklarıyla oyun oynamalı. Bu, çocuğun sosyalleşmesi, duygusal boşalımı, öğrenmesi açısından çok destekleyici olduğu düşünülmektedir. Anne-babanın çocuklarını tanımaları ve çocuklarına ulaşabilmeleri için de bir fırsat olduğu düşünülmelidir. Çocuk, her şeye yeterli ve dengeli zaman ayırıyorsa, sorun yok demektir.

Çocuğun zaman yönetimini ile aile kontrolünde öğrenmesi mümkün olduğu görülmektedir. Aile hem disiplini uygulayıcı, hem çocuğun isteklerine duyarlı, ama kararlı bir tutum sergilerse, çocuğun kişilik gelişimi sağlıklı olacaktır.

³Sağlık Rehberi, "Anne-baba çocuğunu iyi tanımalı", 2013, <https://npistanbul.com/anne-baba-cocugunu-iyi-tanimali>

1.6 Çocuğun Szm Dinlemiyor Nerede Hata Yaptım?

Çocukları sözünü dinlemeyen ailelerin yaptığı hatalar nelerdir ve nasıl telafi edilebilir üzerinde duracağız. Adım adım bir yol haritası gibi... Çocuğun söz dinlemesi kavramı içinde; İlk dönemlerden itibaren aile ve ocuk arasındaki ilişki tarzı, disiplin ve çocuğun bireysel olarak yaşadığı güçlüklere değinmek gerekmektedir. Anne ve bebek arasındaki sağlıklı bağlanma, annenin bebeğin ihtiyaçlarını yerinde ve zamanında karŐılaması, iletişim kurması, sıcaklık ve sevgisini hissettirmesi ile başlıyor, sonraki 2-3 yaş bireyselleşme döneminde ise çocuğun yaşamı öğrenmek için yaptığı denemelerde ona cesaret vermesi, yüreklendirmesi ile devam ediyor.

Örneğin koltuğun üzerine çıkıp çıkıp inen çocuğa” ay aman düşersin” Şeklinde kuşağa almak değil, gerçekten tehlikeli olduğu durumda sakince yaklaŐıp yönlendirmek, yn deęiŐtirmek daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Bu bağ sağlıklı kurulamaz ise, bebeğin gelişiminin beklenen sürede olmaması, benmerkezci (ocuğun kendi odaklı olması, tutturmaları) davranışı uzun süre olabilir. Örneğin, 4 yaşında hala kurallara uymamak için direnebilir, istediği olmayınca tutturabilir.

Bebeklik, çocukluk depresyonu yaşayabilir, ağlamalar, engellenmeye karşı agresif reaksiyon, gelişiminin aksamaması, yaşlıları ve diğer insanlarla sağlıklı iletişim kuramama, uyku-iştah sorunları vb... görülebilir. Bu dönemlerde yapma dediğimiz davranışı ilgi almak amacıyla gözümüzün içine bakarak yapabilir.

Yine korkuları var ise sosyal ortamlara adapte olamayabilir, kardeş kıskançlığı yaşıyor ise anne-babanın ilgisini almak için dirençler gösterebilir. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, Davranım Bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıklarda çocuk dürtü kontrolünde zorlandığı için sırasını bekleyemez, aceleci ve ısrarcıdır, bu da kurallara uyması ve komut almasını güçleştirir.

Çocuk aileyi zorluyor ise, gelişiminde farklılıklar var ise, bunun nedenlerine yönelik bir araştırma yapmak gerekli olacaktır. Bir uzman tarafından yapılacak değerlendirme, sebepleri bulmaya yönelik olacaktır. Çocuğun bu davranışı gelişim döneminin bir özelliği mi, yoksa bir sorunun habercisi mi olduğu soruları akla gelmektedir.

2-3 yaş dönemi ve ergenlik dönemindeki dirençlerin pek çoğu dönem özelliğidir. Ben varım, beni fark edin demektir. Bireyselleşme, kendine güvenin temellerinin atılmasına yönelik çabalarıdır. Çocuk eğitimini çok genel anlamda koşulsuz sevmek ve iç disiplin kazandırmak olarak özetleyebiliriz.

1-Çocukla kurulan sağlıklı ilişki, öncelikle onu olduğu gibi kabul etmek ve ona bunu hissettirmekten geçer. Şartlar ne olursa olsun, kötü not alsa da, hata yapsa da onu koşulsuz sevdiğimizi hissettirmek ilk aşama...

2-Çocukla kuracağımız iyi iletişim, iletişim dilimizin suçlayıcı, eleştirel, yargılayıcı değil de, ben li cümleler kullanarak ve empatik yaklaşımımız ile mümkün.” Kızgın olduğunu görüyorum, Bunu anlatmak ister misin? “

3-Anne baba olarak bizim modelliğimiz, çocuğun diğer insanlarla kurduğu iletişimin ve kendi disiplininin temelini atacaktır. Ör, akşam boyunca bilgisayar ve telefonu ile ilgilenen anne babalar isek, çocuğumuzu teknolojik aletlerle ilgili disipline etmemiz zor olacaktır.

4-Çocuğa zaman ayırmak, iyi bir ilişkinin başlangıcı. Arkadaşlarımızla zaman geçirmek, sohbet etmek, oyun oynamak biz yetişkinleri nasıl rahatlatıyorsa, çocuğun da hem arkadaşları ile hem bizimle bunları yapmaya çok ihtiyacı var. Farklı olarak biz onların yaşam rehberleri değil miyiz? Onları yaşama hazırlayan, örnek olan, sorun çözmeyi, zorluklarla nasıl baş edeceğini öğreten rehberler. Bu nedenle ona ayıracağımız zaman dilimlerinin çok değerli olduğunu vurgulayalım.

5-Bahsettiğimiz psikiyatrik bozukluklarda çocuğun disiplin konusunda zorlandığını göz önüne alırsak, bir uzman yardımı alarak sorunu çözümüne yönelik hem çocuk, hem aile, hem de okulla çalışmalar planlamak en uygun yaklaşımdır.⁴

⁴ Sefa SAYGILI, Çocuk Psikolojisi, Nesil Dijital Yayıncılık-2012

1.7 Çocuk Modelleyerek Büyür

Duygularımız yoluyla dünya hakkında bilgi ediniriz. Beyin, sinir impluslarını alır ve anlamlandırır. Algılama, dünyanın farkına varmamızı, duyularımızı yorumlamamızı sağlayan bir süreçtir. Algıyı etkileyen birçok öge saymak mümkündür. Ortam, geçmişten elde ettiğimiz tecrübeler, genetik etkenlerimiz, algılama sırasındaki istek, ihtiyaçlarımız gibi. Fiziksel anlamda hayatta kalmak için bizi belli davranışlara sürükleyen temel ihtiyaç ve dürtülerimizle dünyaya geliyoruz.

Kişiliğimiz, çocukluk döneminde şekillenir. Bizi dinleyen, anlayan, anladığını hissettiren anne-babaya sahipsek, biz de diğer insanları dinleyen, anlayabilen, bunu hissettirebilen bir kişi olacağız demektir. Anne-babanın çocuğuyla kurduğu ilişki tarzı, çocuğun tüm insanlarla kuracağı ilişki tarzını belirler.

Çocuk Gördüğünü Model Alır mı?

Yaptığı bir hata karşısında çocuğunu azarlayan, çocuğun değersiz hissetmesine neden olan ebeveyne sahipsek, insanlarla olan ilişkilerimizde hataya tahammülü olmayan, hata karşısında fazla tepki veren bir kişiliğimiz oluşacaktır.

Genetik etkenler ve kişinin yaşamındaki travmalar dışında, hiçbir patoloji tesadüf değildir...

Amerikalı psikolog Dr. Daniel Goleman duyguyu, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanmaktadır. Sosyo-Biyolojlara göre duygularımız tehlike, acı bir kayıp, zorluklara karşın bir hedefe doğru ilerleme, eşine bağlanma ve bir aile kurma gibi yalnızca akla bırakılmayacak durum ve görevlerde yol göstericidir. Her duygu bizi bir şekilde hareket etmeye hazırlar; her biri insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde bizi yönlendirir. Sosyologların ve psikologların günümüzde yapmaya çalıştıkları şey duygunun yerine akli koymaya değil, ikisi arasındaki dengeyi bulmaya çalışmaktır.

1.8 Çocuk Nasıl Öğrenir?

Çocuk gelişiminde kritik dönemler vardır, ilk 3 yıl bunlardan en önemlisidir. Bebeğin anne ya da bakım veren kişi ile kurduğu güven ilişkisi onun yaşamındaki dönüm noktasıdır. 0-3 yaş, bebeğin güvenli bağlanması açısından son derece önemli bir dönemdir.

Yani anne bebeğin ihtiyaçlarını yerinde ve zamanında kaygısız biçimde sakince karşılıyorsa, bebeği ile göz teması ve doğru bir iletişimi var ise bebeği denemeleri için yüreklendiriyor, anca tehlike durumlarında gerektiği ölçüde uyanıyorsa, güvenli bağlanma gerçekleşecektir

Annenin depresyonu, anksiyetesi, korumacı-kollamacı tutumları veya bebeğe karşı ilgisiz kalması, onun gelişimi için yeterli uyarıcı sunmayışı gibi nedenler sağlıklı anne-bebek ilişkisinin oluşmasını engeller, Çocuğun huzursuz olması aile tutumları ve dinamiklerinden kaynaklanabileceği gibi, çocuğun bireysel sorunları da bunda etkili olabilmektedir. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlüğü, zekâ engeli gibi psikiyatrik sorunlar aile tutumları nedeniyle oluşmuyor.

Ama depresyon, davranış sorunları dediğimiz alt islatma, kaka kaçırma, bazı konuşma bozuklukları gibi genellikle yanlış aile tutumlarına ya da çocuğun yaşadığı strese verdiği tepkiler söz konusudur. Her durumda çözüm, aile-okul-çocuk-tedavi ekibinin işbirliği ile çözülecektir... Buna, tedavinin dört ayağı denilmektedir. Birisi eksik olunca, istenilen sonuca ulaşmak zor olur.

1.9 Çocuklar Deneyerek Öğrenirler

Bebek, yoğun bir öğrenme dönemindedir çok sayıda deneme yapmaktadır. Dünyayı bu şekilde tanıyacak, anlamlandıracaktır. Yaptığı bir hata veya tehlike karşısında çocuğunu azarlayan, değersiz hissettiren ebeveyne sahipsek, insanlarla olan ilişkilerimizde hataya tahammülü olmayan, hata karşısında fazla tepki veren bir kişiliğimiz oluşacaktır. Genetik etkenler ve kişinin yaşamındaki travmalar dışında, hiçbir patoloji tesadüf değildir...

Çocuk gördüğünü, yaşadığını öğrenir. İlk dönemlerden itibaren çocuk duyularıyla dünyayı tanır ve bakım veren kişinin sıcaklığı, içtenliği, teması, bebeğin ihtiyaçlarını karşılamaı, onda bir güven duygusunu oluşturur. Sağ beyinden sağ beyine olan iletişimidir. Bu, çocuğun diğer insanlarla ilişkilerinde de kendi güvende hissetmesinin temelini oluşturur. Amerikalı Psikolog Dr. Daniel Goleman duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanıyor.

Çocuk, bakım veren kişiden güven almak ister. Aslında verilmesi gereken temel güven duygusu, çocuğun tüm ilişkilerindeki ve girişimlerindeki güveni oluşturması açısından en temel görevdir.

Tabii, birtakım hatalar olabilmekte, ama bu konudaki hatanın veya ihmalin telafisi çok zordur diyebiliriz. Yanlış tutumlar, uyarın eksikliği, ilgi azlığı, çocuğun gelişim dönemlerinde gerçekleşmesi beklenen aşamaların aksaması ya da gecikmesine neden olur.⁵

1.10 Çocuklar Sizi Örnek Alırlar

Öğrenmeyi basit anlamda, geçmiş tecrübeler sonucunda oluşan davranış değişiklikleri olarak tanımlayabiliriz. Çocukta yürüme içgüdüselidir. Yeterli gelişim düzeyine geldiğinde çocuk, düşer, kalkar, defalarca bunu dener ve kendini güvende hissedince yürür.

Anne "Ay, aman düşersin" derse çocuk yürümekten korkar, cesareti kırılır ve yürüme gecikebilir. Bu denemelere izin verilirse, kendi hazır hissettiğinde yürür.

Anne baba bu konuda çocuğu engelliyorsa, muhtemelen diğer alanlarda da korumacı, müdahaleci, kısıtlaman davranacaktır. Geribildirim, eğitim sürecinde son derece önemli bir kavramdır. Bileceğiz, fark edeceğiz, motivasyon desteği ile de çözüm davranışı geliştireceğiz.

⁵ Elif KOCA, Çocuk Nasıl Öğrenir, GAO Basım Yayın-2009

Anne baba da bunu yapmalıdır. Çocuk taklit ederek, kendine bir kişilik oluşturur. Bizim davranışlarımız çocuğa örnek teşkil eder. Çocuk hata yapınca onu döven bir baba, çocuğunun sorun karşısında arkadaşını dövmesine şaşmamalıdır. Bu işte geri bildirimdir. Bu durumda çocuk kendi başına yapacağı girişim ve deneyimlerde ya suçluluk hissedecek ya da cesaret edemeyecek bir yapıda olacaktır.

1.11 Hiperaktivite Okul Başarısını Etkiler Mi?

Okullar açıldı, tatlı bir okul heyecanı başladı, hazırlıklar yapıldı, bir yandan coşku, koşturmaca, öte yandan yeni ritme uyum çabaları başladı aileler ve çocuklarda.

Aslında çocuğun okula bakışını biz aileler oluşturuyoruz. Çocuğun doğumundan itibaren ona karşı yaklaşımlarımız, bizim olaylara bakış açımız, sorunlarımızı algılayışımız, çözme biçimlerimiz, söylemlerimiz...

Hatta doğmadan beklentilerimiz !!!

Okula başlarken tüm akrabalar dışarıda bekliyor bazen. Bu durum ailenin kaygısını göstermektedir.

Çocukta da ailem dışında hiçbir yerde güvende değilim algısı oluşuyor. Ayrılma kaygısı nedeniyle ağlayan, okula alışamayan çocuklar , böyle çocuklar..

Bunun dışında çocuğun okula alışamaması veya uyumda sorun yaşamasının bazı psikiyatrik rahatsızlıklarla da ilgisi var. Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu bunlardan bir tanesidir.

Hiperaktif çocuklar genellikle zekâ düzeyleri normal ve üzeri olan, çok hareketli, dikkat süresi kısa, kolay sıkılan, sırasını bekleyemeyen çocuklar. Bu bozukluğun tipleri olduğu için her zaman çok hareketli olmayabiliyor çocuk. Sırada oturamama, sınıfta dolaşma, arkadaşıyla konuşma, söz kesme, sırasını bekleyememe, ısrarcılık, dürtülerini kontrolde güçlük, düşünmeden hareket etme, dersi takipte güçlük, dalmalar, sık görülen belirtiler.

Tabii, her hareketli ve uyum sağlayamayan çocuğun hiperaktif olmadığını özellikle vurgulamak gerekli. Çocuğun anksiyetesi yani kaygısı yüksekse, disiplin sorunları var ise veya üstün zekâlı bir çocuk ise, kolay algılıyorsa da sınıf içinde benzer davranışlar gösterebilmekte. Çocuk zeki olduğu halde dikkatini sürdürüp dersi takip edemediği, yoğunlaşamadığı için de öğrenme gerektiği ölçüde gerçekleşemiyor ve çocuğun kapasitesi olmasına rağmen bu

kapasiteyi kullanamıyor ve okul başarısı düşük olmaktadır.

Öğretmenden ilk hafta şikâyetler başlayabiliyor, dersi dinlemiyor, yerinde oturmuyor veya dalıp gitmeleri var şeklinde görülmektedir.

Yaramazlık ve tembellik olarak düşünülürse, çocuğa uyarı fazlaca yapılıyor, çocuk kendisini çaresiz hissediyor. Ya sorun büyüyor veya başka sorunlar da eklenebiliyor. Kaygı, depresyon, alt ıslatma, kekemelik, tırnak yeme, agresif davranışlar veya içe kapanma gibi.

İyi gözlemci öğretmen aile ile işbirliği yaparak yardım öneriyor. Ailelerin de bu konudaki bilinci, sorunun büyümeden çözümünü getiriyor. O nedenle çocuk ne derece, ne sorun yaşıyorsa yaşasın mutlaka bir sebebi var ve ona kulak vermek gerekli!!!

Neler Yapılmalı?

- ❖ Çocuk çok hareketli, dağınık, dikkatini derse veremiyor, sürdürüyor, ödev yapmak istemiyorsa, bu bir sinyaldir, çocuk bir konuda zorlanıyor, sorun yaşıyor demektir.

- ❖ Öğüt vermek, cezalandırmak sorunu çözmez.
- ❖ Uzman yardımı alınmalıdır.
- ❖ Sınıf öğretmeni ve rehber öğretmen, aile, çocuk ve tedavi ekibi tedavinin 4 ayağını oluşturur. Bir ayak eksik olursa istenilen sonuç alınmaz
- ❖ Okulda yapılacak çalışmalar, çocuğun var olan yeteneklerinin ön plana çıkarılması, liderlik özelliklerini olumlu kullanmasına yardımcı olmak, dürtü kontrolünü öğretmek için davranış çalışmalarını içermektedir.
- ❖ Tedavi ekibi çocuk ergen psikiyatristi ve psikoloğundan oluşmaktadır. Teşhis sonrası, dikkat egzersizleri, davranış çalışmaları, refleksoloji çocuğun bireysel psikoterapisi, ailenin ve okulun yönlendirilmesi çalışmaları yapılmalıdır.⁶

⁶ Osman ABALI, Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği, Adeda Yayıncılık-2018

1.12 Çocuklarda Okul Başarısızlıklarının Nedenleri

Çocuk ister iyi, ister kötü karne getirsin, ailelerin çocuklarına verdikleri tepkiler onu sevdiği yönünde olmalı. Güzel karne tabii ki ödüllendirilebilir. Fakat çocuğun karnesi kötü geldiğinde cezalandırmak çocukta suçluluk duyguları-kendine güvensizlik ve kaygıyı artırır. Ailelerin karneye ve başarıya yüklediği anlam burada öne çıkıyor. Çocuğun başarısızlığının pek çok nedeni olabilir.

Nörolojik-psikiyatrik Rahatsızlıklar (dikkat eksikliği/ hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlüğü, depresyon, epilepsi, gelişim geriliği, zekâ engeli vb). Ailedeki sorunlar (eşlerin geçimsizliği, aile tutumlarının farklı ya da yanlış olması, kardeş kıskançlığı, sosyo-kültürel ve ekonomik düzey, boşanmış aile vb). Okuldan kaynaklanan sorunlar (öğretmenin etkili öğretmenlik yetilerine sahip olmaması, okulun koşulları vb).

Ne Yapılmalı?

Tüm bu sorunlar, çocuğun okulda başarısız olmasına neden olabilir. Öncelikle yapılması gereken, sorunun sebebini bulmak ve çocuğun karşısında değil, yanında olduğu hissettirilerek işbirliği ile sorunu çözmeye çalışmaktır. Bu tür sorunlarda, uzman bir kadronun desteği alınmalıdır. Nörolog-psikiyatrist-psikolog-aile-öğretmen işbirliği gereklidir.

Çocuğa ceza vermek, eleştirmek, diğer çocuklarla kıyaslamak, onun, kendine güvenini azaltacak ve kaygı duymasına neden olacaktır. Karne ile ya da sınav notları ile ilgili yalanlar gelebilecek, toplantı tarihleri, sınav günleri size haber vermekten çekinecektir.

Çünkü sizin tepkinizden korkacaktır. Çocuğunuzun size karşı dürüst olması için, ona güven vermelisiniz. Aile içi iletişimi artırmalısınız. Tutumlarınızı gözden geçirmelisiniz.⁷

⁷ Osman ABALI, Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği, Adeda Yayıncılık-2018

Ailelere Öneriler:

- ❖ Karne tarihi gelmeden önce sürekli karnenin nasıl geleceğinden ve beklentilerinizden bahsetmeyin.
- ❖ Mutlaka iyi bir karne beklediğınızı vurgulayıp, çocuğunuzun korku ve kaygı duymasına neden olmayın.
- ❖ Onu diğer çocuklarla, kardeşiyle kıyaslamayın. Hoş olmayan küçük düşürücü ifadeler kullanmayın.
- ❖ Sonuç ne olursa olsun onu sevdiğinizi vurgulayın.
- ❖ Karne notları kötüyse ki siz okul ile yakın işbirliği içindeyseniz bundan haberdarsınız, başarısızlığın nedenlerini araştırın. Sorun sizin çözemediğiniz derecedeyseniz, bir uzmandan yardım alın.
- ❖ Karne notları çok iyiye de gereğinden fazla ilgi göstermeyin. Fazla onay davranışı da kaygıyı artırır. Ödül kullanıp, teşekkür edebilirsiniz.

- ❖ Başarının tek göstergesi karne değildir. Çocuğun çabası varsa, motivasyonu yüksekse bu davranışını onaylamalısınız. Başarılı olduğu konuları vurgulayın ve ön plana çıkartın. Sorun olan alanlarda birlikte çözüm yolu arayın.
- ❖ Ara tatilde çocuğunuzun dinlenmesini sağlayın. Tatiller bunun içindir. Karne zayıf olduğu için, tatil boyunca ders çalıştırmayın. Kitap okuması ve yoğun olmayan bir tekrar yapması yeterlidir. Aktif etkinlikler planlayın ve ona zaman ayırmaya çalışın.⁸

1.13 Odaklanma Sorunu Yaşayan Çocuklar

Günümüzde başta çocuklar olmak üzere yetişkinlerde bile odaklanma sorunu yaşanıyor. Bunun sebebi nedir?

Günlük yaşantımızda yaptığımız etkinlikleri tamamlamak için dikkati yoğunlaştırma ve sürdürme becerisine sahip olmamız gerekiyor. Bir işe yoğunlaşma ve sürdürmemizi etkileyen süreçler psikolojik ve çevresel nedenlerden olabildiği gibi var olan bir psikiyatrik sorundan da kaynaklanabiliyor.

⁸ Osman ABALI, Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği, Adeda Yayıncılık-2018

Odaklanma sorunu yaşıyan kişilerde, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi kişideki bir psikiyatrik bozukluk kaynaklı olabildiği gibi, kişilik özellikleri, çok fazla uyarana maruz kalma gibi nedenler de etkili olabilmektedir. Odaklanma sorunu yaşıyan çocuklarda psikiyatrik bir hastalıktan söz edilebilir mi?

Günümüzde çevresel uyarılar fazla. Video, film, iletişim kanalları içeren pek çok program var. Biz yetişkinler için de geçerli olmakla birlikte, çocuk ve gençler için bu programlar merak uyandıran ve kolay ulaşılabilir olması açısından çok cazip görülmektedir. Sanal ortamda zihin fonksiyonları yoğun çalışırken, beden pasif kalmakta ve gerçek iletişim yerine sanal iletişime ağırlık verilmekte. Bu da iletişim becerileri, sorun çözme becerileri, yani sosyal repertuar oluşturmaktan yoksunluk anlamına geliyor.

Sosyal repertuar ne demek?

Kişinin, ilk dönemlerden itibaren geliştirdiği sosyal çevresi, ilişkileri, sosyal tarzının yerleşmesi, zenginliği demek.

Bir çocuk yetişkinlerle fazla zaman geçiriyor ise, çok korunup kollanıyor, davranışlarına müdahale ediliyorsa, sorun çözmek zorunda kalmayacaktır, beceri geliştiremeyecek, uygun davranış biçimlerini benimseyemeyecektir.

Farklı durumlara adaptasyon becerisi de böyle kazanılır. Yani çocuk kendini tanıyacak, karşısındakini tanıyacak, farklı tepkilere nasıl tepki vermesi gerektiğini öğrenmesi gerekecek. Bu deneyimleri kısıtlı kalan çocuklar, sürekli destek bekleyen, sorunlarını çözemeyen, bu durumlarda kaygı yaşayan çocuklar.

Ayrıca çocuğun kendisinde var olan bir psikiyatrik sorun da odaklanma sorununa yol açabiliyor. Örneğin, DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) yaygın görünen ve tedavi gerektiren bir durumdur. DEHB temel belirtileri dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtü selliktir.

Bu Çocuklar;

- ❖ Kıpır kıpırdırlar, yerlerinde duramazlar, yüksek yerlere tırmanırlar, motor takılmış gibi hareket ederler.
- ❖ Ani tepkiler verir, çok konuşurlar, sık sık söz keserler.

- ❖ Dikkatlerini sürdürmekte zorlandıkları için ders çalışmaktan sıkılırlar, öğrenmeyle ilgili sorun yaşarlar, bu durum akademik başarılarını olumsuz etkiler.
- ❖ Unutkan ve dağınıktırlar, sık eşya kaybederler.
- ❖ Israrcıdırlar, isteklerinin hemen yerine getirilmesini isterler.
- ❖ Genellikle zekâları normal veya normalin üzerindedir.
- ❖ Genellikle liderlik vasıfları vardır.

Hiperaktif çocuklarda bu sorunun beraberinde özel öğrenme güçlüğü, davranım bozukluğu, depresyon gibi başka psikiyatrik rahatsızlıklar da görülebilmektedir. Bu çocuklar, kendilerini belli alanlarda yetersiz hissettikleri ve kurallara uyma ve öğrenmeyle ilgili sorunlarından dolayı sık sık eleştiri alırlar. Kendine güvensizlik duygusu yaşamakta ve bu tabloya diğer psikolojik sorunlar da eklenebilmektedir.

Genellikle çocuklarda görüldüğü sanılan dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, yetişkinlikte de devam etmektedir.

ABD ve Kanada da yapılan araştırmalar, 100 erişkinden 1-2 'sinin hiperaktif olduğunu gstermekte ve yetişkinlerde de tedavisi yapılmaktadır.

Bunun dışında özel öğrenme güçlüğü, depresyon, anksiyete bozuklukları, korkular, konuşma bozuklukları, davranış sorunlarında da çocuğun bir etkinliğe odaklanma ve dikkatini sürdürme becerisinde zorluklar görölmektedir.

1.14 Odaklanma sorununu aşmak için ne yapılmalı?

- ❖ Ailenin öncelikli kazanması gereken beceri, etkili yönerge verebilmektir. Ses tonu, göz teması kurulması, net olmak, hedef koymak, davranışa odaklanmak gibi teknikler, bilinçli şekilde yapılmalıdır.
- ❖ Aile, çocuğun uyması gereken kuralları belirlemelidir. Kazandırılması gereken beceriler sıra ile ve somut ödüllendirme yapılarak kazandırılmalıdır. Örneğin 1 davranış seçilip marka, jeton, puan uygulaması yapıp, 10 jetona şu ödöl şeklinde en baştan belirlenen hedefe yönelik motive olması sağlanmalıdır.

- ❖ Açık ve net kurallar ve hedefler belirlenip kararlı bir tutum sergilenmelidir.
- ❖ Çocuğun davranışları incelenmelidir. Neden, hangi ortamda, ne şekilde davranış sorunu ortaya çıkıyor, inceleme yapılıp, o davranış için doğru yaklaşım gereken durumlarda terapistle birlikte belirlenmelidir.
- ❖ Ortamı dikkat çekici nesnelere olabildiğince arındırarak, çocuğa sade bir çalışma ortamı sağlanmalıdır. Gününü planlama öğretilmelidir. İhtiyaç durumunda ortamı çocuğa göre düzenlemek gerekir.
- ❖ Stres durumunda çocuğa güven verme sakinleştirme şeklinde yaklaşım benimsenmelidir.
- ❖ Sorunların çözümü için aile oturumları yapmak, ortak çözümler bulmak çocuk için demokratik bir ortam yaratır, anlaşıldığını, ailesinin onu dinlediğini fark eder, sorun çözme tekniklerini öğrenir.

- ❖ Çocukla kurulan sağlıklı ilişki, öncelikle onu olduğu gibi kabul etmek ve ona bunu hissettirmekten geçer. Şartlar ne olursa olsun, kötü not alsa da, hata yapsa da onu koşulsuz sevdiğimizi hissettirmeliyiz.
- ❖ Çocukla kuracağımız iyi iletişim, iletişim dilimizin suçlayıcı, eleştirel, yargılayıcı değil de, benli cümleler kullanarak ve empatik yaklaşımımız ile mümkün.” Kızgın olduğunu görüyorum, Bunu anlatmak ister misin? “ gibi ben dilini içeren cümleler kurtmalıyız.
- ❖ Anne baba olarak bizim modelliğimiz, çocuğun diğer insanlarla kurduğu iletişimin ve kendi disiplininin temelini atacaktır. Akşam boyunca bilgisayar ve telefonu ile ilgilenen anne babalar isek, çocuğumuzu teknolojik aletlerle ilgili disipline etmemiz zor olacaktır.
- ❖ Çocuğa, zaman ayırmak, iyi bir ilişkinin başlangıcıdır. Arkadaşlarımızla zaman geçirmek, sohbet etmek, oyun oynamak biz yetişkinleri nasıl rahatlatıyorsa, çocuğun da hem arkadaşları ile hem bizimle bunları yapmaya çok ihtiyacı var. Farklı olarak biz onların yaşam rehberleri değil miyiz? Onları yaşama hazırlayan, örnek olan, sorun

çözmeyi, zorluklarla nasıl baş edeceğini öğreten rehberler. Bu nedenle ona ayıracağımız zaman dilimlerinin çok değerli olduğunu vurgulayalım.

- ❖ Çocuğun disiplin konusunda zorlandığını gözönüne alırsak, bir uzman yardımı alarak sorunu çözüme yönelik hem çocuk, hem aile, hem de okulla çalışmalar planlamak en uygun yaklaşım olacaktır.
- ❖ Çocuğun güçlü ve geliştirilmesi gereken alanlarıyla ilgili çalışma yapılmalıdır.

Kötü Karneden Sadece Çocuğunuz Sorumlu Değil

❖ **Karne Neyin Ölçüsü**

Birinci yarıyıl tatilinin geldiği bugünlerde öğrenci, veli ve öğretmenlerde bir heyecan ve telaş var. Veli ve öğrenciler hem yaklaşan tatil heyecanı, hem de karne notlarını merak ediyorlar. Kiminin notları çok iyi kiminin de zayıf gelecek bu neyin ölçüsü? Öncelikle karnenin, çocuğun dönem boyunca öğrenme süreçleriyle ve davranışlarıyla ilgili geribildirim içerdiğini söylemek gerekli.

Çocuğun zekâsı, dikkat ve konsantrasyonu, psikolojik durumu, aile ilişkileri bir bütün olarak değerlendirilmiş oluyor.⁹

Kötü Karnenin Sorumlusu Tek Çocuk Değildir. Kötü karnenin tek sorumlusu çocuk değil sonuç olarak çocukla bu sorumluluğu paylaşmak gerekli. Çocuğun okul başarısızlığı hangi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir: - Kişisel özellikler - Aileden kaynaklanan sebepler - Okuldan kaynaklanan sebepler olarak sıralanabilir.

❖ **Kişisel Özellikler**

Çocuğun IQ seviyesinin yaşlıtlarına oranla düşük olması, öğrenme güçlüğü, depresyon, davranım bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun mevcut olması, bedensel bir engelinin veya rahatsızlığının bulunması görme-işitme kayıpları önem taşımaktadır.

⁹ Murat Başar Ve Arkadaşları, "Hiperaktif Öğrencilerin Öğrenme-Öğretme Sürecindeki Sorunlarının Okuma Eğilimlerine Etkisi" International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 11/3 Winter 2016, p. 443-464

Aile içi ilişkilerin nitelikli olması, çocukla iletişim dilinin doğru olması, çocuğun gelişim dönemlerinde zengin uyaran verilmesi, öğrenme ile ilgili çevresel faktörlerin sağlıklı olması, anne-babanın sağlıklı model olması, kültürel seviyenin, ders çalışma ortamının sağlanması, ailenin disiplini, başarıyı olumlu etkileyen faktörlerdir. Ailelerin diğer çocuklarla kendi çocuklarını kıyaslamaları, başarısızlığı sonucu onu yargılamaları ve eleştirmeleri yerine çözüm yolları aramaları en doğru yaklaşımdır.

❖ Okuldan Kaynaklanan Sebepler

Okuldaki eğitim ve öğretim programının çocukların gelişim seviyelerine uygun zenginleştirilmiş programlar olması, öğretmenin bilgi aktarımı, disiplini sağlayabilen araştırmacı, etkili öğretmenlik yetilerine sahip olması gerekmektedir. Çocuğun akademik başarısı beklenenin altında ise öncelikle bir araştırma yapılmalıdır. Bir çocuk-ergen psikiyatristi ve psikologdan yardım alınmalı, çocuk-aile ve okula yönelik bir çalışma düzenlenmelidir.

❖ En Çok Yapılan Hatalar

En çok yapılan hatalar, çocuğu cezalandırmak, tehdit etmek, diğer çocuklarla kıyaslamak, korkutmak, kişiliğine y6nelik saldırılardır. Bu davranışlar çocukta suçluluk duyguları oluşturabilir ya da çocukta savunmalar gelişebilir. Uyum ve davranış sorunları da ortaya çıkabilir. Yani tabloya başka sorunlar eklenebilir

❖ Ne Yapılmalı

Çocuğu bu s6reçte yalnız bırakmak değil, ona her durumda değer verdiğimizi hissettirmemiz, sorun varsa soruna y6nelik tedbirler almamız gerekmektedir. Yarım d6nem boyunca çocuk başaramadığını tatilde başaramaz.

Çocuktan tatilde sıkı çalışma programı uygulamasını beklememek, ancak 6zel eğitimle desteklenmesi gereken bir durum varsa, bir eğitici rehberliğinde ek çalışma yapılması uygun olacaktır. Tatil, tatil gibi yaşanmalıdır. 6zel destek gerektiren durumlar dışında, genel bir tekrar, kitap okuma, çok zorlayıcı olmayan çalışmalar yapılabilir.

1.15 Zekâ Nedir Nasıl Gelişir?

Zekâ “zihnin öğrenme, öğrenilenden yararlanabilme, yeni durumlara uyabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneği “ olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre, zeki insan öğrendiğini değerlendiren, yeni durumlara yeni çözümler getirebilen kişidir.

Bebeğin beyin hücreleri, daha döllenenmeyi izleyen üçüncü haftadan itibaren gelişmeye başlamaktadır. Beynin fiziksel yapısının gelişiminin büyük bölümü bu dönemde başlamaktadır. Nöronların birçoğu beynin belli bölgelerine göç ederek gelecekte çocuğun reflekslerini, iradi beden hareketlerini, dil ve düşünmeyi, algılamayı yönetecek alt sistemleri oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar, bebeklerin üç aydan itibaren öğrenmeye ve öğrendiklerini hafızada tutmaya başladıklarını gösteriyor.

Önceki yıllarda zekâ ile ilgili daha çok bilişsel (cognitive) boyut işlenirken, artık duygusal (emotional) ve duyuşsal (sensitive) boyuta da dikkat çekilmektedir. Kalıtımla gelen zekâ düzeyi, duygusal algılar tarafından etkilenmektedir.

Son yıllarda yoğun olarak gündemde olan duyguları düzenlemek, duygusal dürtülere hâkim olabilme, karşımızdakinin ne hissettiğini anlayabilme, ilişkileri sağlıklı yürütebilme ile tanımlanan duygusal zekâdaki eksiklikler, depresyon, yeme bozuklukları, uyuşturucu bağımlılığına kadar uzanan riskleri arttırmaktadır. Çocukların genel olarak davranış özelliklerini anlamak ve onların ruh dünyalarına inmek, onların gelişimini yönlendirmek açısından çok önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarına doğru eğitimi verebilmeleri, gelişim dönemlerinin özelliklerini bilmeleriyle başlar.

Çocukta normal zekâ düzeyi olsa bile, gelişim dönemlerinde yetersiz uyarana maruz kalması, gerekli eğitim ve öğretimin yetersiz verilmesi, zengin uyaran içeren ortamların sunulmayışı, ebeveynlerin ilgisinin az olması, davranış hataları nedeniyle var olan kapasitenin kullanılamayışını mümkün kılabilmektedir. Çocukta zekâ düzeyi ile ilgili problem olmamakla birlikte yaşına uygun zekâ kapasitesini ortaya koymamasının bir sebebi de psikiyatrik rahatsızlıklardır.

Bunlar çocukluk çağı depresyonları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlükleri, uyum güçlükleri vb.. olabilmektedir.¹⁰

Zekâ testleri ile çocuğun zekâ düzeyi hesaplanmaktadır. Zekâ testleri çocukların yapabilecekleri işlere, becerilerine, yaşlarına uygun sayı, söz ve biçim ilişkisine dayanılarak hazırlanır.

Alternatif zekâ kavramlarına göz atarsak Nöropsikolog Howard GARDNER'in çoklu zekâ kuramına göre 7 ayrı zeka saptanmıştır.

- ❖ Dilsel zekâ (yazarlar, politikacılar)
- ❖ Mantıksal-matematiksel zekâ (bilim adamları felsefeciler, araştırmacılar)
- ❖ Görsel-mekânsal zeka (mimar, denizciler)
- ❖ Bedensel-kinestetik zekâ (sporcular, sanatçılar, dansçılar)
- ❖ Müzikal zekâ (müzisyenler)
- ❖ Kişilerarası zekâ (öğretmen, satıcı, politikacı)
- ❖ Benlik zekâsı (felsefeciler, bilim adamları)

¹⁰ Ahmet Bildiren, Üstün Yetenekli Çocuklar, Pagem Akademi Kitapları, 2018

Bu kavrama göre zekâ sadece bilişsel değil, aynı zamanda güdüsel ve duygusal faktörlerden kaynaklanır. Örneğin, bir öğrencinin matematik dersinden başarısız olması, bazı durumlarda öğretmeni sevmemesi veya utangaçlık duygularından kaynaklanabilir.¹¹

Anne Babalara Düşen Görevler

Feuerstein, yetersiz öğrenmenin en önemli sorununun pasiflik olduğunu vurgular. Zekâ, olguları elde etmek değil olguların nasıl elde edileceğini öğrenmekle gelişir. Feuerstein'in zekânın zenginleştirilmesiyle ilgili önerilerinden yola çıkarak, anne babaların şu soruları kendilerine sormaları ve yanıtların “evet” olması durumunda gerçekten çocuklarının gelişimi için çaba gösterdikleri söylenebilir.

- ❖ Çocuğunuzun etkinliklerde aktif olmasını sağlıyor musunuz?
- ❖ Öğrenmesi gerekenleri birçok kez tekrar ediyor musunuz?
- ❖ Aktif araştırma ve keşif için çocuğuzuzu cesaretlendiriyor musunuz?
- ❖ Evinizi çocuğunuz için tehlikesiz hale getirdiniz mi?

¹¹ Ahmet Bildiren, Üstün Yetenekli Çocuklar, Pagem Akademi Kitapları, 2018

- ❖ Çeşitli oyuncak ve objeleri çocuğunuza sunuyor musunuz?
- ❖ Onunla sürekli konuşuyor, iletişim kuruyor musunuz?
- ❖ Çocuğunuzun neden-sonuç arasındaki bağlantı kurabilmesi için ona yardımcı oluyor musunuz?
- ❖ Çocuğunuz sesler çıkarttığında veya daha üst yaş grubunda sizinle konuştuğunda sevecen sözcüklerle yaklaşıyor musunuz?
- ❖ Bağırmana, fiziksel cezalar uygulamamaya özen gösteriyor musunuz?
- ❖ Çocuğunuzla ilgilendiğinizi ona gösteriyor musunuz?

1.16 Duygusal Zekâ Nedir?

Duygusal Zekâyı terimini İlk defa 1990 yılında Psikolog Peter Salovey ve Psikolog John Mayer tarafından kullanılmış, daha sonra Psikolog Daniel Goleman geliştirmiştir.

Goleman, “Duygusal Zeka” adlı kitabında, duygusal zekanın tanımını şöyle yapmış :” Duygusal zeka, kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisidir.”

Goleman, duygusal zekâ becerilerinin, bilişsel zekâ denilen IQ' dan daha önemli olduğunu vurguluyor. Salovey, Gardner'in kişisel zekâ yetenekleri kavramını da kendi temel duygusal zekâ tanımının içine katarak, duygusal zekâyı oluşturan yetenekleri beş ana başlıkta toplamış:

a)ÖZBİLİNÇ: Kendini tanıma, duygusal zekânın temelidir. Duygularını tanıyan kişiler, yaşamlarını daha iyi idare ederler, kişisel kararlar gerektiren konularda düşüncelerinden çok daha emindirler (iş- evlilik gibi).

b)DUYGULARI İDARE EDEBİLMEK: Bu yetenek, öz bilinç temeli üstünde gelişmektedir. Bu yeteneği zayıf kişiler sürekli huzursuzluk içindeyken, kuvvetli olan kişiler olumsuz yaşantılar sonucu kendilerini daha kolay toparlarlar.

c)KENDİNİ HAREKETE GEÇİRMEK: Duyguları bir amaç doğrultusunda toplayabilmek, dikkat edebilmek, kendini harekete geçirmek, kendine hakim olabilmek ve yaratıcılık için gerekli yetenektir. Bu beceriye sahip olan kişiler, yaptıkları işlerde üretken ve etkilidirler.

d)BAŞKALARININ DUYGULARINI ANLAMAK (EMPATİ) : İnsanlarla ilişkide temel beceridir. Bu

yeteneğe sahip kişiler, öğretmenlik, idarecilik gibi mesleklerde başarılı olurlar.

e)İLİŞKİLERİ YÜRÜTEBİLMEK: Bu becerisi gelişmiş kişiler, sosyal yaşamlarında oldukça başarılıdırlar.

1.17 EQ Ve IQ Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

EQ ve IQ birbirlerine karşıt olmayan yetilerdir. Aynı zamanda birbirini tamamlayan özelliklerdir. Duygusal zekâyı ölçen ölçekler geliştirilse de henüz IQ'yu ölçen testler niteliğinde değildir.

IQ doğuştan gelen, kişini yeni durumlara uyabilme yeteneği ise, EQ, gelişebilen, daha az kalıtım yüklü bir yetenektir.

Ebeveyn ve öğretmenlere burada önemli görevler düşmektedir. Çocuğun varolan IQ 'su yanında, yüksek EQ' lu çocuklar yetiştirmek hedef olmalı.

Yüksek IQ 'Lu Çocuklar Yetiştirmek İçin Ebeveyn Ve Öşretmenlere Düşen Görevler Nelerdir?

Öncelikle doğru iletişim. Ebeveynlerin çocuklarıyla empatiye dayalı doğru iletişimi kurabilmeleri ve çocuklarına empati kurmayı öğretmeleri gerekiyor.

Böylelikle çocuk, arkadaşları ile de iyi ilişkiler kuracak, okulda, evde, çevresinde sevinecek, ilişkilerinde başarılı olacaktır.

Çocuklarına sorumluluk vererek sorumluluk almayı öğretmeleri gereklidir.

Çocuklarını gerekli durumlarda kendi karar vermesi için yüreklendirmeleri, olaylara iyimser bakmayı öğretmeleri, toplumsal hizmetlere katılmalarını sağlamaları, diğer insanlara yardım etmeyi, işbirliğinin ve dürüstlüğün önemini vurgulamaları, herhangi bir sorunla karşılaştıkları zaman sorunla nasıl baş edeceklerini öğretmeleri, konuşma yeteneğinin gelişmesi için çocuklarıyla bol bol sohbet etmeleri, davranışlarıyla örnek olmaları gerekiyor.

Unutmamalı ki çocuk, anne-babayı taklit ederek büyür. Çocuğa Kitap Okuma Alışkanlığı Nasıl Kazandırılır?

Çocuk, her yaşta farklı beceriler kazanır, farklı düşünür, farklı davranır. Her gelişim döneminin özelliğini bilmek ve çocuğun o dönemde ihtiyaçlarını anlamak önemlidir.

Nasıl öğrendiği, hangi yetilerinin geliştiği, neyi nasıl algıladığını bilmek, anne-babanın çocuğa nasıl davranması gerektiğini ve eğitimi için hangi materyalleri seçmesi gerektiğine de yardımcı olur.

Çocuklar model alarak, özdeşim kurarak öğrenirler. ocuk, anne ve babasını model aldığı gibi, bir masal kahramanını, bir sanatçıyı da model alır. Kitabın içindeki figürler, mesajlar, çocuğun öğrenmesinde önemli öğelerdir. Özellikle eğitici değer taşıyan hikâye ve masallar çocuğun gelişimini olumlu yönde destekler. Ayrıca, aile ile çocuk arasındaki iletişimi de güçlendirir.

Kitap okumak, çocuğun dil gelişimi, bilişsel gelişimi, duygusal ve sosyal gelişimini desteklediği gibi, çocuğun hayal gücünü, yaratıcılığını, sorun çözmeye becerilerini de geliştirir.

Yine, kitap okumak, çocuğun sosyo-kültürel değerlerini öğrenmesi, iyi- kötüyü, doğru ve yanlış kavramlarını öğrenmesi ve soyut kavramların gelişmesi açısından önem taşımaktadır.

Ailenin, kitap okuma alışkanlığını kazandırırken, çocuğa yaklaşım tarzı önem taşır. Çocukla bu konuda çatışmaya girmeden özendirici davranması, model olması önemli. Gelişim dönemlerini göz önüne alarak seçim yapmak önem taşıyor ama kitapların her zaman da eğitici anlamda seçilmesi gerekmiyor.

Çocuğa seçim yaptırmak da onların karar verme yetilerini geliştiriyor. Çocuk özdeşimi fazla yapıyorsa, ya da yanlış modellemeleri fazlaca yapıyorsa, burada daha çok ailedeki model eksikliğini ve yanlış yaklaşımları sorgulamak ve bunlar üzerinde çalışmak gerekir.

Anne-babanın çocuğa ayırdığı zaman yeterli mi, kendileri doğru model oluyorlar mı? Yardım alınması gereken bir sorun var mı?

Çocuğun hep aynı kitabı ya da türünü okumak istemesi bir sorunun ya da takıntılı ruh halinin ipuçlarını verebildiği gibi, kitap okumayı sevmeyen çocukların bir kısmında dikkat eksikliği gibi psikiyatrik sorunlar da varolabiliyor.

Endişeli çocuklar korku içerikli kitaplardan ve filmlerden uzak duruyor ya da aşırı tepki gösterebiliyor. Şiddet içeren öyküler, olumsuz öğeler daha çok depresyonun işareti olabiliyor. İçine kapanık çocuklar ise, karamsar ve kendileriyle özdeşleşen hikâyelerden hoşlanabiliyor. Çocukların kitap seçimleri, bazen onların ihtiyaçlarını ifade ettiği gibi, ruh hallerini de ele verebiliyor. Etkili bir dil kullanılmış olması, görsel materyallerden yararlanılmış olması da kitabı çocuğa sevdiren nedenlerden diyebiliriz.

1.18 Çocuk Eğitiminde Ödül ve Disiplin

Anne-baba çocuğa bireyselleşmeyi, kendini tanımayı, karar verme süreçlerini, kendini ifade edebilmeyi, empatiyi, diğer insanları anlayabilmeyi, dinleyebilmeyi, olaylara, sorunlara çözüm getirebilmeyi, uzlaşmayı, sabrı, hoşgörüyü, yardımlaşmayı, sorun çözme becerilerini öğretmeyi hedeflerse, çocuk duygusal zekâsı gelişmiş, var olan potansiyelini iyi kullanabilen, kendine güvenen, özgür ve kendi için doğru karar verebilen bir kişi olacaktır. Duygusal zekâ gelişimin temel amacı da bu olmalıdır.

Duygusal zekâ, insanın etkinliğini arttıran yetkinlikler bütünüdür. Bu becerilere sahip değilsek, akıl verimli çalışamaz. Duygularımız ve düşüncelerimiz arasında sürekli karşılıklı bir alışveriş vardır. Yapılan çalışmalar, duygu-düşünce-davranıştan birisinde meydana gelen değişimin, diğer süreçleri de etkilediğini ve değiştirdiğini gösteriyor.

Ödül, çocuğun olumlu davranışlarını pekiştirir. Disiplin, çocuk eğitiminde önemli bir kavramdır. Çocuklar, olaylar karşısında hissettikleri duygularını davranış diliyle ortaya koyuyorlar. Örneğin, kardeşe yönelik öfkesini oyuncaklarını kırarak gösterebiliyor, aile içi tartışmalardan etkilenen ya da okulda uyum sorunu yaşayan çocuk altını ıslatıyor, kekemelik ortaya çıkabiliyor, agresif davranabiliyor, içe kapanabiliyor, uyku-iştah sorunları, bilgisayar bağımlılığı geliştirebiliyor vs...

Hem duygularını tanımıyorlar hem de yeterli kelime dağarcıkları yok. Tabii soyut kavramların da henüz gelişmemiş olması, buna etken.

Çocuğun bir olaya ya da kişiye sinirlenmesi doğaldır ama gidip arkadaşına vurması doğal değildir. Anne-baba, çocuğun duygusunu kabul edip, davranışı üzerinde durmalıdır.

Duyguyu eleştirirsek, çocuk bu duygudan suçluluk duymayı öğrenir. Çocuğa öfke, kızgınlık duymamayı değil, duygularını ifade etmeyi öğretmemiz gerekir.

Sevgi, saygı, hoşgörü, güven gibi duygular, kişinin hem kendisini hem başkalarına karşı davranışlarını etkiler. Duygular davranışların belirleyicileridir. Olumsuz duygularımızı değiştirmenin en etkili yolu, olaylar ve durumlar karşısındaki algılarımızı ve onlara yüklediğimiz anlamları tanımaktır.

Anne-baba, çocuğun kendine ait duygu ve düşünceleri olduğunu, neşe, mutluluk, öfke, korku gibi duygularının doğal olduğunu, düşünce ve istekleri olabileceğini kabul etmelidir.

Çocuğun duygularını kabul edip, anlamalı ve çocuğun da fark etmesine yardımcı olmalıdır. Çocuğa olumsuz duygulardan uzaklaşma, konuyu kapatma, bu duyguları reddetme gibi bir tavır sergilenmemeli. (Korkacak ne var, niye korkuyorsun, bundan da korkulur mu?)

Geribildirim, eğitim sürecinde son derece önemli bir kavramdır. Bileceğiz, fark edeceğiz, motivasyon desteği ile de çözüm davranışı geliştireceğiz. Anne-baba da bunu yapmalı.

Çocuk, anne-babadan, öğretmenden, bir arkadaşından, belli davranışları, tutumları taklitleyerek, kendine bir kişilik oluşturur. Bizim davranışlarımız çocuğa örnek teşkil eder.

Çocuk hata yapınca onu döven bir anne-babası varsa, çocuğunun sorun karşısında arkadaşını dövmesine şaşmamalıdır. Çocuğa duygularını ifade etmeyi öğretmeliyiz. Kelime haznesinin zenginliği de duygu ifadesi için gereklidir. Çocukla bol bol sohbet etmek, tartışmalar yapmak, onu kitap okumaya özendirmek, dil gelişimini destekler.

Çocuk, belli becerileri yeterli olgunluğa gelince yapabilir. Örneğin dört yaşında bir çocuktan okuma-yazmayı öğrenmesini bekleyemeyiz. Çünkü normal şartlarda bu olgunluğa ulaşmamıştır. Davranış anlamında da aile çocuktan fazlasıyla bir uyum ve olgunluk beklememeli, ona zaman tanımalı, sabırlı olmalı, onunla empati kurabilmelidir.

Çocuğumuzla kurduğumuz ilişki tarzımız, ona yaklaşım biçimimiz, geribildirimlerimiz, beden dilimiz, dokunsal temasımız da etkili öğelerdir. Amacımız duygu, düşünce ve isteklerini yerinde ve uygun koşullarda ifade edebilen bir çocuk yetiştirmek olmalıdır.

Ebeveynlerin çocuklarıyla konuşurken kullandıkları dil çok önemlidir. Duygularımız doğaldır, birbirimizin duygu ve düşüncelerini sözel ifadeler ve beden diliyle algılarız. İletişim, kişilerin birbirlerine (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) duygu ve düşünceleri aktardıkları süreçtir.

Çocukla güçlü iletişim kurmanın birinci basamağı, onun duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi kabul etmek ve onu dinlemektir. Dinleme, etkin dinleme(katılımla dinleme), pasif dinleme(edilgin dinleme), apı aralayıcı mesajlarla dinleme şeklinde olur. Pasif (edilgin) dinleme; herhangi bir yorum katılmadan, jest ve mimiklerle çocuğumuzu dinlediğimizi ona hissettirmemiz şeklindedir. Etkin dinleme (katılımı), söylediği sözleri açarak tekrar etmek ve kendi çözümlerini bulmasında çocuğa yardımcı olmak şeklindedir.¹²

1.19 Çocuk Yaz Tatili Nasıl Geçirilmeli, Nasıl Değerlendirilmeli?

Yoğun bir eğitim-öğretim döneminin ardından tatil geliyor. Çocuklar için tatil dönemi, özlediklerini yapmayı planladıkları zaman dilimi olarak benimsenmiştir.

¹² Gülhan Köçer ve Fatih Çınar, "Ödül Ve Ceza Olmadan Çocuk Disiplini Mümkün Mü?" Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2021, , 410 - 429, . 2021, <https://doi.org/10.46790/Erzisosbil.885803>

Tatil aynı zamanda , çocuklara boş zamanın nasıl daha etkin geçirilmesi gerektiğinin de öğretildiği bir dönem. Uzun bir yaz tatili var önümüzde. Bu tatil iyi değerlendirilmeli. Tatilde hepimiz rutin çalışmalarımıza ara verip kendimizi dinlendirip, eğlenmeyi düşünürüz ama bunun da sınırları, çerçevesi vardır. Çocuklarımıza boş zamanı kaliteli değerlendirmeyi öğretmeliyiz Kaliteli zaman geçirmeyi öğrenmek için yaz tatili iyi bir fırsattır.

Çocuk, zamanını iyi yönetmeyi öğrenmiş ise bu tutumu, tatildeki etkinlik ve aktivitelerine, arkadaşları ile nasıl zaman geçirdiğine, zamanının ne kadarını arkadaşlarıyla, ne kadarını kendisine ayırdığına yansıtacaktır.

Bizim çocuğumuza kazandırdığımız iç disiplinle ilgili olarak öncelikle çocuğa boş zamanını kaliteli değerlendirmeyi öğretmeliyiz.

Bazı aileler çocuklarını yaz boyunca kurstan kursa yönlendirirken; bazı aileler çocuğu kendi haline bırakıyor?

Anne-Baba rehber olmalı. Zaman yönetimi, zamanı akıllıca kullanıp, verimli- üretken sonuç almamızı sağlar.

Doyurucu geçirdiğimiz zaman, bizi mutlu edecek, değerli hissettirecek ve dinlendirecektir. Tabii ocuk için tatil, bir dönem boyunca planlı, kurallı bir ortamdan, zgr olduğu, dinlenebildiği daha esnek bir zaman dilimini ifade eder, anne-babaların rehberliği, çocuğun tatili nasıl geçireceği ile ilgili devreye girmelidir.

Yaz tatilinde zaman planlaması yapmak öğretilbilir mi?

Günlük aktiviteler birlikte planlanmalı. Çocuklar için, aileleri ile birlikte yapabilecekleri bir iş listesi planlanabilir. Günlük aktiviteleri bir gün önceden beraberce planlamak, hedef koymayı ve hedefe yönelik davranmayı da ğretir. Bu da aslında öğretme ve öğrenme sürecidir.

Arkadaş seçimleri ve iletişim tekniklerini öğrenmeleri de aynı niteliktedir.

Plan yapmasına fırsat tanınmalı. Ailelerin fazla müdahale içermeden, çocuktan beklentiyi yüksek tutmadan, dinlenme ve eğlenmeye fırsat tanıyarak aktivite planı yapmasına yardımcı olmaları önemlidir. Tatilde seçtikleri arkadaşlar, buldukları ortamlar, aileler tarafından denetlenmeli elbette ama bunu yaparken de fazla baskı kurmadan özenli davranmak önemlidir.

Kitap okuma saati yapılmalı. Uzun tatil döneminde çocukların yıl içinde öğrendikleri bilgileri unutmamak ve yeni eğitim dönemine hazırlanmak için günlük planlamalar içinde kısa ders tekrarları ve kitap okuma saatlerinin eklenmesi yararlı olacaktır.

Çocuklara odasını toplamak, dışlarını fırçalamak gibi günlük sorumlulukların da verilmesi ayrıca spor, satranç, drama gibi sevdiği etkinliklere yöneltilmesinin fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunacağıının altını çizmek yararlı olacaktır.

- ❖ Bir yıl boyunca çocuk başaramadığını tatilde başaramaz. Çocuğu zorlamamak, çözüme yönelik eyleme geçmek, en doğru yaklaşım olacaktır. Çocuktan tatilde sıkı çalışma programı uygulamasını beklememek, ancak özel eğitimle desteklenmesi gereken bir durum varsa, bir eğitici rehberliğinde ek çalışma yapılması uygun olabilir.
- ❖ Tatil, tatil gibi yaşanmalıdır. Özel destek gerektiren durumlar dışında, genel bir tekrar, kitap okuma, çok zorlayıcı olmayan çalışmalar olabilir.¹³

¹³ Gülhan Köçer ve Fatih Çınar, "Ödül Ve Ceza Olmadan Çocuk Disiplini Mümkün Mü?" Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2021, , 410 - 429, . 2021, <https://doi.org/10.46790/Erzisosbil.885803>

1.20 Çocuk ve Gençlerin Yaşadığı İlk Ayrılıklar

Yazın gelmesiyle beraber çocuklar yaz okullarına, doğa kamplarına, vs.. gidiyor. Günler ve haftalarca süren bu süreçte çocuklar ve aileleri farklı bir deneyim yaşıyor, her iki tarafta duygusal yoğunluk, özlem vs gibi duygular yaşanıyor..

Çocuklar bu okullara kaç yaşından itibaren gidebilir? Ailesinden uzak kalacağı kaygısı ile bu tür gezilere gitmek istemeyen çocuk zorlanmalı mıdır, ikna edilmeli midir?

Yaz tatili, çocukların ve gençlerin hem dinlenmesi, hem kişisel gelişimleri için çok iyi bir fırsat olduğu düşünülmektedir. Tatil boş zaman geçirme fikrinden öte, kendini tanıma, ilişkileri geliştirme, zamanı iyi kullanma becerisini, iç disiplini kazanma sürecinde önemli bir imkân olmaktadır.

Tatilde ne yapacaksın sorusuna, "hiç birşey, oyun oynayacağım, bol bol bilgisayar başında olacağım, tatile gideceğim" gibi yanıtlar daha yoğunlukta gelebiliyor. Bu aslında aileler olarak bizlerin çocuğumuza kazandırdıkları ile ilgili...Disiplin önemli bir kavram...dozunda olduğu süreç.

Ailede disiplin doğru uygulanıyor ise, çocuk zamanını iyi kullanmayı da öğrenmiş oluyor. Bu tür çalışmalar, çocuğun kendi yeteneklerini keşfetmesi, geliştirmesi, sosyalleşmesi, kendi başına olma becerisini kazandığı bilinmektedir. Mutlaka farklı türlü etkinlik olmalı çocukların yaşamında...

Birey olma, bireyselleşme yolunda atılması gereken bir adım onlar için...

Aile ve çocuğa göre yaş değişkenlik gösterebiliyor. Ailesinden hiç ayrılmamış bir çocuk için, kaygılı bir yapı var ise, 1 haftalık bir ayrılık sorun yaratırken, diğer bir aile ve çocukta bu, sorun olmayabilir.

Günlük yaz okulları anaokulundan itibaren ; kamplar ,İlkokul döneminden itibaren öğretmen eşliğinde uygun...

Bu tür bir etkinliği çocuk istemiyor ise, nedene odaklanmak gerekli, kaygı nedeniyle ise (anneden ayrılmak istemiyor ise, sosyal kaygısı var ise, uyum sorunları yaşıyor ise , örneğin alt ıslatıyorsa, kendini ifade becerisi zayıf ise vs.....zorlanmamalı ama bu konuda yardım alınarak kaynaşım sağlanmalıdır.

Boş zaman geçirmek amacıyla istemiyor ise, birkaç seçenek sunulup seçim yapması yönünde ikna edilmelidir.

Uzak kalınan bu süreçte telefonda yapılan görüşmeler nasıl olmalı? Anne ve babalar aşırı duygusallıktan uzak, soğukkanlı bir şekilde mi konuşmalı? Yoksa tam tersi çocuğu çok özlediğini söyleyen aşırı duygusal sözler mi söylenmeli?

Her zaman duygularımızı ifade etmeliyiz tüm ilişkilerde olduğu gibi çocuklarımıza da...Burada ailenin hissettiği duygu çocuğun davranışlarını şekillendiriyor zaten. Aile aşırı duygusal ise çocuk da öyle, aile ihmalkar ise, çocukta da uyum sorunları oluyor.

Disiplinde olduğu gibi doğru yerde, şekilde , yeteri kadar paylaşım ..Güven duygusunu bizlerden aldıklarını düşünerek, kaygılı ifadelerden kaçınmak, herhangi bir ihtiyacı olup olmadığını sormak, gerekirse sorun çözümü için yöntem göstermek, en uygun davranış olacaktır.

Bu süreçte aile tutumunu nasıl belirlemeli ve nasıl davranmalı? Bu süreç sağlıklı bir şekilde nasıl yönetilebilir? Mümkünse maddeler halinde yazılabilir. Bu tür ayrılıklar çocuğun gelişim sürecini nasıl etkiler? Yararlı mıdır, yoksa zararları var mıdır?

- ❖ Bu tür etkinlikler çocuk ve gençler için bireyselleşme, kendine güven açısından önemli bir fırsat, çocuğun kaygısı yüksek değil ise mutlaka tercih edilmeli
- ❖ Eğer çocuk veya genç uyum sorunu yaşıyor ise, ayrılma kaygısı var ise, gereken yardım alınarak, katılımı sağlanmalıdır.
- ❖ Spor ağırlıklı bu etkinlikler hem beden gelişimleri hem grup uyumu, yeni durumlara adaptasyon, bir yandan rekabet, paylaşma , sorun çözme becerilerini kazanma ve geliştirme açısından oldukça değerli...
- ❖ Çocuğun bireysel bir sorunu var ise (dikkat eksikliği, davranış sorunu, alt ıslatma, konuşma bozukluğu vs.. sorumlu öğretmen ve yöneticiler mutlaka bilgilendirilmeli, çocuğun başvuracağı güven unsuru oluşturulmalıdır.
- ❖ Belli aralıklarda aileyle görüşme çocuğa iyi gelecektir, Özel bir durum yok ise sık sık görüşme yapmak, ailenin kaygısı demektir. Dolayısıyla çocuk/ genç de kaygılanacaktır.

- ❖ Çocuk/Genç istemediği bir çalışmaya zorlanmamalı, seçenek oluşturup seçim yapması yönünde teşvik edilmelidir.

Bilgisayar oyunları, internet, uzun boş zamanlar için önemli bir tehlike, uzun saatlerini bilgisayar başında geçiren çocuk sosyalleşemiyor, pek çok konuda erken uyaran alabiliyor, bu da gelişimini negatif yönde etkiliyor. Bu nedenle günü verimli kullanma konusunda aile yol gösterici ve kararlı bir tutum sergilemeli.

1.21 Çocuklarda Uyku Sorunu

Anne-babaların en çok danıştıkları birkaç konudan biri, çocuklarda yaşanan uyku sorunlarıdır. “Çocuğumu yatağına yatıramıyorum, yatmak istemiyor, yalnız yatmak istemiyor, yanımıza geliyor, korkuyor, sık sık uyanıyor, uykuda diş gıcırdatıyor “gibi .

Çocukta uyku sorununun pek çok nedeni olabiliyor. Bu nedenler, fiziksel ve duygusal kaynaklı olabiliyor. Doğumdan itibaren ilk yıl, bebeğin bedensel gereksinimleri ve şikayetleri, ortamın ısısı, gürültü, annenin bebek ile kurduğu güven ilişkisi, ihtiyaçlarını karşılama biçimi, annenin psikolojisi, uykuyu etkiler.

Bebek, acıkır, gazı vardır, diş ıkartıyordur , reflüsü vardır, vb. Uyku, bebek gelişimi açısından temel gereksinimdir. Her ocuğun uyku alışkanlıkları ve gereksinimi farklılıklar gösterir. Yenidoğan bebekler günde 16-17 saat uyurlar, fakat bu, sık aralıklardadır.

Uyku sorunlarının büyük kısmı ikinci yıldan itibaren ortaya çıkar. Uykuya dalma sıklıkla zor olur. Sonraki dönemlerde de korkular, çocuğun anksiyetesinin yüksek olması, uyurgezerlik, diş gıcırdatma görölmeye başlar.

Çocuklar davranış diliyle konuşurlar. Eğer bir sorun yaşıyorlarsa bunu, davranış sorunlarıyla ifade ederler. Uykuya dalmada zorluk ve uyku bölünmeleri, uykuda alt ıslatma, genellikle çocukta sorun alanının habercisidir.

Çocuk, anne-babadan ayrılıp odasına geçmek istemeyebilir. İçeride bir hareket, dinamizm vardır, ya da anne ya da baba geç geliyordur veya çocukla aralarında yeterli iletişim yoktur, onlarla doyurucu bir ilişki yakalayamayan ocuk da yatağına gitmek istemez, iletişimi devam ettirme peşindedir.

Anne-baba arasında sorunlar, kavgalar veya anne-babanın psikolojik sorunları varsa; çocukla iyi, güven veren bir ilişki tarzları oluşmamışsa; çocuk, kardeş kıskançlığı yaşıyorsa; okul, öğrenme, uyum sorunları varsa, çocuğun anksiyetesi yükselir. Bu huzursuzluk, uyku kalitesine yansır. Korkuyorum diyebilir, anne-babaya yakın olmak isteyebilir, hele ki küçük kardeş anne-babanın odasında ve o ayrı odada yatıyorsa, o odaya gelme girişimi genellikle olacaktır.

Çocuk anneden ayrılmaya tahammül edemediği dönemde, bu her çocukta değişken olmakla birlikte, 2-3 yaş arası olur, bir geçiş nesnesine bağlanabilir. Bu bir battaniye, annenin bir eşyası, yumuşak bir oyuncak olabilir. Bundan dolayı çocuğu yargılamamak, o eşyayı yok etmemek gerekir. Çünkü çocuğun gelişiminde bir anlamı vardır bu nesnenin. bir sonraki döneme geçebilmesi için, çocuk kendisine bir yol bulmuştur.¹⁴

Nörolojik sorunların neden olduğu uyku sorunları da olabilir. Bu durumlarda, bir uzman yardımına başvurmak gereklidir.

¹⁴ Selda Bülbül ve Ark., "Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler" Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2010; 53: 204-210

Uyur-gezerlik ve uykuda konuşma, çocuk derin uykuda iken oluşur. Ailesel özellik görülebilir. Gece terörü, genellikle uykuya daldıktan birkaç saat sonra görülen şiddetli panik nöbetine benzer. Çocuk korku içinde kendinde değildir. Amaçsız hareketler yapar. Sonra sakinleşir ve yeniden uykuya dalar.

Aile, disiplinde yetersiz kalıyorsa, çocukta diğer davranışlarında olduğu gibi bu konuda da dirençler olabilecektir. Çocuk da iç disiplinini oluşturamayacaktır.

Ailelerin uyku sorunu olan çocuğa yaklaşım biçimi de sorunun çözülmesi veya pekişmesi açısından önemli role sahip. Nedenini anlamadığımız bir sorunu çözme çabasına girersek, yanlış davranmış oluruz. Bu sayılan nedenlerden hangisi yaşanıyorsa, o neden üzerinde çalışılmalıdır.

Uyku sorunu yaşanıyorsa, bir uzman yardımı ile ailenin ve okulun danışmanlığı birlikte götürülmelidir. Ailelerin yaklaşımı yargılayıcı, cezalandırıcı ve empatiden uzak olursa, sorun artabilir ve tabloya, davranış sorunları da eklenebilmektedir.

1.22 Ailelere Öneriler Neler Olmalı?

- ❖ Bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olup, ihtiyaçlarını zamanında karşılayın, bebeği uykudan sık uyandırmayın, fazla uyaran vermeyin..
- ❖ Çocuğunuzla güven veren bir ilişki kurun. Ona bireyselleşmesi için destek olun, ona güvendiğınızı hissettirin, fazla korumayın, ama ihmal de etmeyin.
- ❖ Uyku öncesi ortamı sakinleştirin. Gürültü, hareketli ve eğlenceli bir ortam varsa, çocuk uyumak istemez.
- ❖ Çocuğunuza düzenli zaman ayırın ve onunla kaliteli,keyifli, etkileşim içeren paylaşımlarda bulunun. Oyun oynamak ,aktivite yapmak gibi.
- ❖ Çocuğunuzu bu sorundan dolayı yargılamayın, cezalandırmayın,hele ki korkuları ve anksiyetesi nedeniyle uyuyamıyorsa, onu anlamaktan uzak bir yaklaşım, hem ilişkinizi bozacak, hem çocuğun sorunu daha da büyüyecektir.

- ❖ Onu anlamaya çalışın, dinleyin, rahatlatın.
- ❖ Disiplin sorunu var ise, davranış, puanlama çalışmaları yaparak, ödül odaklı ve kararlılık içeren bir sistem kullanabilirsiniz.
- ❖ Çocuğun yanında tartışmayın, birbirinizi eleştirmeyin, sürekli her yerde bu sorundan bahsetmeyin...
- ❖ Çocuğun uyumunda, dikkatinde, öğrenmesinde sorunlar varsa, alt ıslatıyorsa, agresif ya da içe kapanımı varsa, mutlaka bir uzman yardımı alın.

Birçok ebeveyn, “Çocuğumu yatağına yatıramıyorum, tek başına yatmak istemiyor, korkuyor, sık sık uyanıyor, uykuda diş gıcırdatıyor ” gibi şikâyetlerle her kime başvuruyor.

Anne- babanın, bebeğın ihtiyaçlarına duyarlı olmaları gerekmektedir, onları ihmal etmemeleri, korkular yâda anksiyete nedeniyle uyuyamayan çocukları anlamaları gerekmektedir.

1.23 Çocukta Uyku Sorununun Nedenleri

Yaşanan uyku problemlerinin fiziksel olduğu kadar duygusal kaynaklı da olabilir. Doğumdan itibaren ilk yıl bebeğin bedensel gereksinimleri ve şikâyetleri, ortam ısısı, gürültü, annenin bebek ile kurduğu güven ilişkisi, ihtiyaçlarını karşılama biçimi, annenin psikolojisinin uykuyu etkileyebilir. Uykunun bebek gelişimi açısından temel gereksinim olduğu, her çocuğun uyku alışkanlıkları ve gereksinimlerinin farklılık gösterebileceği, Uyku sorunlarının büyük kısmının ikinci yıldan itibaren görülmektedir.¹⁵

Çocuklar Davranış Diliyle Konuşur

Uykuya dalma sıklıkla zor olur. Sonraki dönemlerde de korkular, çocuğun anksiyetesinin yüksek olması, uyurgezerlik, diş gıcırdatma görülmeye başlar. Çocuklar davranış diliyle konuşurlar. Eğer bir sorun yaşıyorlarsa bunu, davranış sorunlarıyla ifade ederler. Uykuya dalmada zorluk ve uyku bölünmeleri, uykuda alt ıslatma, genellikle çocukta sorun alanının habercisidir. Çocuk, anne-babadan ayrılıp odasına geçmek istemeyebilir. İçeride bir hareket, dinamizm vardır ya da anne ya da baba

¹⁵ Selda Bülbül ve Ark., "Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler" Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2010; 53: 204-210

geç geliyordur veya çocukla aralarında yeterli iletişim yoktur, onlarla doyurucu bir ilişki yakalayamayan çocuk da yatağına gitmek istemez, iletişimi devam ettirme peşindedir.

1.24 Anksiyete Uyku Kalitesini Etkiliyor

Anne-baba arasında sorunlar, kavgalar veya anne-babanın psikolojik sorunları varsa, çocukla iyi, güven veren bir ilişki tarzları oluşmamışsa, çocuk, kardeş kıskançlığı yaşıyorsa, okul, öğrenme, uyum sorunları varsa, çocuğun anksiyetesi yükselir. Bu huzursuzluk, uyku kalitesine yansır. Korkuyorum diyebilir, anne-babaya yakın olmak isteyebilir, hele ki küçük kardeş anne-babanın odasında ve o ayrı odada yatıyorsa, o odaya gelme girişimi genellikle olacaktır.

Geçiş Nesnesine Bağlanmak Normal Karşılmalı

Çocuk anneden ayrılmaya tahammül edemediği dönemde bu her çocukta değişken olmakla birlikte 2-3 yaş arası olur bir geçiş nesnesine bağlanabilir. Bu bir battaniye, annenin bir eşyası, yumuşak bir oyuncak olabilir. Bundan dolayı çocuğu yargılamamak, o eşyayı yok etmemek gerekir.

Çünkü çocuğun gelişiminde bir anlamı vardır bu nesnenin. Bir sonraki döneme geçebilmesi için çocuk kendisine bir yol bulmuştur.

Ailelere Öneriler

Bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olup, ihtiyaçlarını zamanında karşılayın, bebeği uykudan sık uyandırmayın, fazla uyaran vermeyin. Çocuğunuzla güven veren bir ilişki kurun. Ona bireyselleşmesi için destek olun, ona güvendiğinizi hissettirin, fazla korumayın, ama ihmal de etmeyin. Uyku öncesi ortamı sakinleştirin. Gürültü, hareketli ve eğlenceli bir ortam varsa, çocuk uyumak istemez. Çocuğunuza düzenli zaman ayırın ve onunla kaliteli, keyifli, etkileşim içeren paylaşımlarda bulunun. Oyun oynamak, aktivite yapmak gibi.

Çocuğunuzu bu sorundan dolayı yargılamayın, cezalandırmayın, hele ki korkuları ve anksiyetesi nedeniyle uyuyamıyorsa, onu anlamaktan uzak bir yaklaşım, hem ilişkinizi bozacak, hem çocuğun sorunu daha da büyüyecektir. Onu anlamaya çalışın, dinleyin, rahatlatın. Disiplin sorunu var ise, davranış, puanlama çalışmaları yaparak, ödül odaklı ve kararlılık içeren bir sistem kullanabilirsiniz.

Bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı olup, ihtiyaçlarını zamanında karşılayın, bebeği uykudan sık uyandırmayın, fazla uyaran vermeyin. ocuğunuzla güven veren bir ilişki kurun. Ona bireyselleşmesi için destek olun, ona güvendiğinizi hissettirin, fazla korumayın, ama ihmal de etmeyin. Uyku ncesi ortamı sakınleştirin. Gürültü, hareketli ve eğlenceli bir ortam varsa, ocuk uyumak istemez.

Çocuğunuza düzenli zaman ayırın ve onunla kaliteli, keyifli, etkileşim içeren paylaşımlarda bulunun. Oyun oynamak, aktivite yapmak gibi. Çocuğunuzu bu sorundan dolayı yargılamayın, cezalandırmayın, hele ki korkuları ve anksiyetesi nedeniyle uyuyamıyorsa, onu anlamaktan uzak bir yaklaşım, hem ilişkinizi bozacak, hem çocuğun sorunu daha da büyüyecektir.

Onu anlamaya çalışın, dinleyin, rahatlatın. Disiplin sorunu var ise, davranış, puanlama çalışmaları yaparak, ödül odaklı ve kararlılık içeren bir sistem kullanabilirsiniz. Çocuğun yanında tartışmayın, birbirinizi eleştirmeyin, sürekli her yerde bu sorundan bahsetmeyin. Çocuğun uyumunda, dikkatinde, öğrenmesinde sorunlar varsa, alt ıslatıyorsa, agresif ya da ie kapanımı varsa, mutlaka bir uzman yardımı alın

1.25 Tuvalet Eğitiminde Baskı ocuğu Depresyona Sürükleyebilir

Dünyayı keşfetmenin, ona sahip olmanın hazzını yaşayan çocuklara ebeveynin engelleyici, korumacı, müdahaleci yaklaşımı zarar verici oluyor.

2-3 yaş döneminin, çocuğun kendisinin ve dış dünyanın farkına vardığı, öğrenme ve dış dünyayı keşfetme yılları olduğu ve dünyayı keşfetmenin, ona sahip olmanın hazzını yaşayan çocuklara ebeveynin engelleyici, korumacı, müdahaleci yaklaşımının zarar vericidir. Bu dönemde Anne-babanın ocuk için gerekli güvenlik önlemlerini alarak, çocuğa kendisini gerçekleştirme için fırsat vermesi, ona bir alan sunması gerekmektedir.

ocuk gelişiminde kritik dönemler vardır 2-3 yaş da bu dönemlerden biridir. Çocuğun annesi ya da bakımını veren kişi ile arasında kuracağı güven ilişkisi, çocuğun yaşamı boyunca tüm insanlarla kurduğu ilişki tarzını ve güvenini temsil ediyor. Bu anlamda ilk 3 yıl gelişimde çok önemli.

Annesinin tüm ihtiyaçlarını karşılamasını isteyen bebek, acıkınca doyurulmayı, altı pisenince temizlenmeyi, dokunsal teması, sevgi dolu bakışlara ihtiyaç duyar.

Bu ihtiyaçlar gecikmeden, zamanında yerine getirilirse çocuğun anneye ya da bakıcısına güveni artar, kendini de güvende hisseder. Bu dönemin çocuğun sosyalleşmesi ve bireyselleşmesi açısından kritik bir dönem bu dönemin aynı zamanda da çocuğun tuvalet eğitimini kazandığı bir dönem olarak kendini gösterir. Tüm gelişim dönemlerinde olduğu gibi bu dönemde de çocuğun tuvalet eğitimine hazır oluşunu beklemek ve sabırlı olmak gerekir.

ocuk Tuvaleti Geldişinde Sinyaller Verir

ocuk, tuvalet eğitimine hazırsa sinyaller verir. Gizli gizli köşelerde işini, kakasını yapar tuvaletinin geldiğini de söylemeye başlar. Eğer ocuk hazır olduğunu hissettiriyorsa, o zaman tuvalete götürmek ve olumlu pekiştirici kullanmak gerekir. Aferin demek, dllandirmek gibi düşünebiliriz.¹⁶

¹⁶Gknil BOYRAZ ve Ark., "Tuvalet Eğitimi İle İlgili Güncel Yaklaşımlar ve Hemşirelik Uygulamaları", The Journal of Current Pediatrics, Volume: 16 Issue: 2, 247 – 260 .2018

Tuvalet Eğitiminde Baskı ocuğu Depresyona Sürükleyebilir

Eğer ocuk hazır olmadan veya erken dönemde anne-baba acele eder, çocuğa baskı yaparsa, ocuk bu dönemde saplanır, ileride birtakım sorunlar ortaya çıkabilir. Bu süre üç yaştır. üç yaşa kadar beklemek gerekebilir.

ocuk altını ıslattı ya da kirletti diye ceza kullanmak, dövmek, yakmakla tehdit etmek, korkutmak, çocuğu örseler. Bu yanlış tutumlar, çocuğun, çekingen, girişimci olmayan, kendine güvensiz olmasına neden olur. Ve ocuk bu gibi cezaları beden bütünlüğüne zarar geliyor olarak algılar, insanlara güvenmez, her an zarar görmekten korkar.

Anksiyetesi yüksek, kaygılı bir kişi olur. Buna bağlı olarak başka davranış sorunları da oluşabilir. Alt ıslatma, kaka kaçırma kalıcı olabilir. Kekemelik, agresivite, uyum güçlükleri, sosyal fobi gibi sorunlar tabloya eşlik edebilir, çocukta depresyon gelişebilir.

Sinyal Veren ocuğa Korumacı Davranmak Duygusal Gelişimi Engelliyor. ocuk sinyal verdiği halde korumacı davranıp, örneğin şimdi kiş, hava soğuk, yaza bıraktık diyen annelerimiz de olduğunu görebiliyoruz.

Bu tutum da aşırı korumacı-kollamacı tutum olması nedeniyle, çocuğun duygusal gelişimini olumsuz etkiler. Bu tutuma maruz kalan çocuk, her konuda muhtemelen bunu yaşar. Yani çocuğa sorumluluk verilmez, çocuk öz bakımı için desteklenmez ve korunursa, çocuk duygusal olarak büyüyemez, küçük kalır.¹⁷

Kızınıza Prenses Demeyin

Depresif ruh haline sahip çocuklar daha çok şiddet içeren masal ve filmleri tercih ediyor. Hep aynı masalı ya da filmi izleme isteği ise takıntılıların habercisi olabiliyor.

Çocuğun hep aynı masalı ya da filmi izlemek istemesi takıntılı ruh halinin ipuçlarını verebiliyor. Endişeli çocuklar korku içerikli kitaplardan ve filmlerden uzak duruyor ya da aşırı tepki gösterebiliyor. Şiddet içeren öyküler, olumsuz öğeler daha çok depresyonun işareti. İçine kapanık çocuklar ise, karamsar ve kendileriyle özdeşleşen hikâyelerden hoşlanıyor. Filmlere daha fazla zaman ayırıyor.

¹⁷ Göknil BOYRAZ ve Ark., "Tuvalet Eğitimi İle İlgili Güncel Yaklaşımlar ve Hemşirelik Uygulamaları", The Journal of Current Pediatrics, Volume: 16 Issue: 2, 247 – 260 .2018

Anne babaların masal kahramanlarıyla ilgili olarak çocuklarına taktıkları lakaplar da çocuğun gelişimini önemli ölçüde etkileyebiliyor. Küçük yaşlardan itibaren annesi ve babası tarafından 'prenses' diye hitap edilen ve daha da önemlisi el üstünde tutulan, bir dediği iki edilmeyen bir kız çocuğu, sosyal hayata girdiği yuva veya ilkokulla birlikte bocalayabiliyor.

Bu zamana kadar kendisine 'en güzel' olduğu öğretilen, her dediği yapılan çocuk, gerçek dünya ile karşılaştığında daha fazla desteğe ihtiyaç duyabiliyor. Anne babasından ayrılmak istemiyor. Ruh hali bozuluyor. Çocuğumuzla kurduğumuz ilişki tarzımız, ona yaklaşım biçimimiz, geribildirimlerimiz, beden dilimiz, dokunsal temasımız da etkili öğelerdir. Amacımız duygu, düşünce ve isteklerini yerinde ve uygun koşullarda ifade edebilen bir çocuk yetiştirmek olmalıdır.

Ebeveynlerin çocuklarıyla konuşurken kullandıkları dil çok önemlidir. Duygularımız doğaldır, birbirimizin duygu ve düşüncelerini sözel ifadeler ve beden diliyle algılarız. İletişim, kişilerin birbirlerine (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) duygu ve düşünceleri aktardıkları süreçtir.

Aynı şekilde evde olumsuz lakaplar takılan ve şiddet içeren davranışlar sergileyen ailelerin çocukları da kolay kolay topluma uyum sağlayamıyor.

Çocuktan Ayrılmayan Bekçi Anneler

Bu kavram, annenin çocuğunun kendisinden farklı bir varlık olduğunu fark etmemesi, çocuk için kaygı duyması, çocuğunun birey olmasına izin vermemesi anlamını taşıyor. Çocuk sahibi olmak, her anne-babanın yaşamındaki dönüm noktasıdır. Bu mutluluk kişinin yaşayacağı en mükemmel duygudur. Her anne- baba çocuğu için her şeyin en güzelini ister kuşkusuz.

Çocuktan ayrılamayan anne, çocuğunu da kendisine bağımlı kılar.

Çocuğun sağlıklı gelişebilmesi, anne-babanın bu role hazır olması ve çocuk eğitimini bilmesine bağlıdır. Öncelikle eşler evlilik ilişkilerini değerlendirmeli, ebeveynliğe hazır olup-olmadıklarını tartışmalı, sonra çocuk sahibi olmaya karar vermeliler. Bu tartışma kişilerin özgüveni, evliliğe yükledikleri anlam, eşlerin birbirinden beklentileri güven duygularını kapsamalıdır.

Annenin bu tutumunun nedenleri nelerdir?

Hepimiz ailemizi modelleriz. Anne babalık rollerimizin gelişmesinde ailemizin rolü büyüktür. Çoğu kez” aynı annem gibi konuştum, annem de böyle yapar “ farkındalığını hepimiz yaşamaz mıyız ? Repertuarımızda öğrendiğimiz davranış şekilleri vardır, Onları kullanırız. Bizim de kişiliğimiz bu şekilde şekillenmiştir çünkü.

1.26 Anne-bebek ilişkisi

Bebek, ihtiyaçları yerinde zamanında gerektiği kadar karşılandığı durumda kendisini güvende hisseder. Büyüdükçe, özellikle 2-3 yaş döneminde annenin tutumları oldukça önem kazanır. Çünkü bu dönem kritik dönemlerden en önemlisidir.

2-3 yaş dönemi, çocuğun kendisinin ve dış dünyanın farkına vardığı, öğrenme ve dış dünyayı keşfettiği dönemdir. Dünyayı keşfetmenin, ona sahip olmanın hazzını yaşayan çocuklara annenin engelleyici, korumacı, müdahaleci yaklaşımı zarar verir. Bu dönemde ailenin çocuk için gerekli güvenlik önlemlerini alarak, çocuğa kendisini gerçekleştirme için fırsat vermesi, ona özgür bir alan sunması gerekmektedir..

Bu dönem çocuğun sosyalleşmesi ve bireyselleşmesi için çaba gösterdiği, uğraştığı dönemdir. Çocuktan ayrılamayan anne, çocuğunu da kendisine bağımlı kılar.

Çocuğa yeni denemelerinde fırsat vermez. “Ay aman düşersin, dikkat et, uf olursun” Çocuğunu korumak uğruna çocuğun kendisini korumak için geliştireceği davranış şekli geliştirmesine müdahale etmiş, çocuğun kaygı duymasına neden olmuş olur.

Sorun annenin kendi kaygısıdır.

Çocuk da kendisini güvende hissetmez, anneye yapışır onu koruması için. Anneden ayrışamayan çocuklar bu çocuklardır. Özellikle anaokuluna ilkokula başlarken annesini bırakmayan çocuk annesi olmadan nasıl davranacağını öğrenmediği için kaygı yaşar ve artık bu bir psikolojik, yardım alınması gereken bir durumdur.

Annenin kendi depresyonu, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkları da bu duruma neden olabilmektedir. Ayrıca çocuğun engeli ya da psikolojik rahatsızlığı nedeniyle yeterli becerileri geliştiremeyen çocukların annelerin de bu tutumu geliştirdiklerini görebiliyoruz.

Bu Durumdan Çocuk Nasıl Etkilenir? Anne Nasıl Etkilenir?

Bu tutum kaygıyı ifade eder. Çocukta da tehlike algısı oluşabilir, kendine güvensizlik, ileriki dönemlerde atılgan olmayan bir kişilik, korkular, kaygılar, fobiler, sosyal becerilerin gelişmemesi gibi sonuçlar ortaya çıkar.

Çocuğun anneye bağımlı olması, çocuğun okul başarısını, arkadaş ilişkilerini de etkiler. Anne de bağımsız olamadığı için annenin de yaşam kalitesi düşer, stres düzeyi artar, çaresiz hisseder, günlük aktiviteleri aksar.

Diğer kardeşler için de aynı durum sözkonusudur. Bu tutuma sahip anne diğer çocuklarına da bu şekilde davranacağı için herbiri ile ve sorunlarla fazlaca ilgilenmek zorunda kalır. Eş ilişkisi, aile içi ilişkiler olumsuz şekilde etkilenir.

Yapılan çalışmalarda boşanmaların önemli sebeplerinden birisi de annelik rolüyle ilgili sorun yaşayan annenin eşine ilgisiz kalması ve tutum farklılıklarıdır. Çocuk yeterli sosyal ilişki yaşamazsa, ilişki ve iletişim biçimlerini öğrenemez. Sosyal kaygı, sosyal fobi ortaya çıkabilir.

Eve misafir istemeyen misafirliğe gitmek istemeyen çocukların büyük kısmı bu nedenle böyle davranır. Bu durumda komşuluk akrabalık ilişkileri de zayıflayabilir.

Annelere, Sendromu Yaşamalarını Engelleyecek Öneriler:

Çocuğun dünyaya gelmesiyle, ailenin yaşam tarzı değişecektir. Bu değişimin sağlıklı oluşması önem taşımaktadır. Günümüzde pek çok klinikte etkili anne-baba olmak, iyi anne-baba olmak gibi çalışmalar yürütülmektedir.

Amaç, ebeveynlerin çocuklarını tanımaları ve onların bilişsel, sosyal, duygusal gelişimlerinin en sağlıklı biçimde oluşması için imkan sunmalarını sağlamaktır.

Öncelikle, amacımızın çocuğumuzu hayata hazırlamak, kendi başına yaşamını sürdürebilecek yetileri kazandırmanın bizim görevimiz olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız !!!!

Annenin çocuklarıyla konuşurken kullandığı dil çok önemlidir.

Duygularımız doğaldır, birbirimizin duygu ve düşüncelerini sözel ifadeler ve beden diliyle algılarız. İletişim, kişilerin birbirlerine (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) duygu ve düşünceleri aktardıkları süreçtir.

Çocukla güçlü iletişim kurmanın birinci basamağı, onun duygularını ve düşüncelerini olduğu gibi kabul etmek ve dinlemektir. Dinleme, etkin dinleme (katılımla dinleme), pasif dinleme (edilgin dinleme), kapı aralayıcı mesajlarla dinleme şeklinde olur.

Pasif (edilgin) dinleme; herhangi bir yorum katılmadan, jest ve mimiklerle çocuğunuzu dinlediğinizi hissettirmeniz şeklindedir. Etkin dinleme (katılımlı), söylediği sözleri açarak tekrar etmek ve kendi çözümlerini bulmasında yardımcı olmak şeklindedir.

Çocuğun duygu ve düşüncelerini anlamayı yani empatik yaklaşmayı öneririm öncelikle. Çocuğa saygı duymak, gerçekçi ve doğal davranmak onu dinlemek çok önemli. Onunla göz teması kurmayı unutmuyarak bunu yapmalıyız ve mutlaka dokunsal teması artırmak durumundayız.

Nerede, ne zaman, nasıl, ne söyleyeceğimizi iyi belirlememiz ve akıcı, sade bir dil kullanmaya çalışmayı da ilave etmeliyiz.

Kardeş veya arkadaşlarıyla çocuğun kıyaslanması, aile içi şiddet, toleranslı ya da baskıcı tutumlar, çocukla empati kurulamaması, annenin çocuğu anlamamaları, ödülün ya da cezanın fazla ve yanlış kullanılması, aile büyüklerinin müdahaleleri, çocuktan beklentilerin, çocuğun kapasitesi veya gelişim dönemine oranla yüksek olması gibi yanlış tutumları sıkça gözlüyoruz.

Aile içi iletişimin kaliteli olması, ailenin kullandığı iletişim dilinin sağlıklı olması, etkili iletişimin anne-baba tarafından kullanılması, çocukla empati kurulması, çocukluk gelişim dönemlerinin bilinmesi, iyi gözlemci olabilmek, çocuğu anlamaya çalışmak, çocuğa zengin uyaran sunmak, gelişimin bir bütün olduğunu ve çocuğun becerileri gelişim döneminin gerektirdiği derecede kazanabileceği unutulmamalı.

Tüm anne-babalar en iyiyi yapmaya çalışıyorlar kuşkusuz. Fakat farkında olmadan ya da bilinçli tutumları bilmediğimiz durumlarda çocuk eğitiminde hatalar yapabiliyoruz.

Bu hataları yapmamak, en aza indirmek için, ebeveynlere sürekli okumalarını, araştırmalarını, tartişmalarını ve iyi gözlemci olmalarını öneriyorum.

Çocuk Kimliğinden Yetişkin Kimliğine

Çocuk kimliğinden yetişkin kimliğine geçiş olan ergenlik dönemi, genç ağıısından kimlik araştırmasının olduğu dönemdir. Daha çok anlaşıldığını hissetmeye, kabul görmeye, önemsenmeye ihtiyaç duyar. Genç, bireyselleşme dönemindedir. O bir bireydir, bunu yaşamak ve hissetmek ister. Kendisine ait alanlar onun için vazgeçilmezdir, amaçtır. Hatta bu dönemde en büyük amacı kendini gerçekteştirmek, çevresinin de bunu kabul ettiğini görmektir.

Çevresinden güven duygusunu almak ve kendisini güvende hissetmek ister. Genç için odası, bireyselliğini hissedebileceği, kendisini bağımsız, özerk hissedebileceği güvenli ortamıdır. Zaman zaman çevresindeki ilişkilerden soyutlanıp düşünmek, kendisini tanımak, ilgi alanlarına zaman ayırmak, arkadaşlarıyla haberleşmek...için yalnız olabileceği kendisine ait mahrem ortamıdır.

Ama her şeyden önce genç bu dönemde beden imajını, çevrenin düşüncelerini daha fazla önemser. Ailesinden uzaklaşıp, arkadaş çevresine yönelir. Öz bakımı, nasıl görüldüğü önemlidir. Fiziksel görünümüyle ilgili provalar yapar.

Oda seçimlerini gencin kendisine yaptırmak önem taşımaktadır. Seçimlerine saygı duymamız onların ayrı birey olduğunu kabul etmemizi ifade eder çünkü. Fakat bu demek değil ki, aileler öneride bulunmamalı, fikirlerini söylememeli. Örneğin dikkat eksikliği olan bir genç için karmaşık olmayan fazlaca uyarıcı renk kullanılmamış mobilyalar ve sade döşenmiş bir oda daha uygundur.

Araştırmalar; duvar ve eşya renklerinin çocuğun /gencin gelişimi ve ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yarattığını göstermektedir. Yeşil - mavi -sarı renklerin ve sade döşenmiş odaların dinlendirici, yaratıcılığı artırıcı, sakinleştirici etkisi olduğu; kırmızı - turuncu gibi canlı renklerin yorucu –uyarıcı; çok koyu renklerin ise karamsar duygular yarattığını göstermektedir.

Kız ergenlerin genellikle tercihleri ana renk beyaz, aksesuarların canlı renkli ve desenli, ayna dolaplı, bol çekmece ve gizli bölmeli, uzun elbiseleri için de ayrı bölmeli, cd ve kitaplarını rahatlıkla yerleştirebilecekleri dolapları, yakın arkadaşlarını da misafir edebilmeleri için çekmeli ek yataklı yataklar; erkek ergenlerin ise figür desenli (karakterler, taraftar odaları vb)sade renk seçimleri dikkat çekici.

Gencin odasında arkadaşları ile zaman geçirebilecekleri “ARKADAŞ KÖŞESİ” oluşturmayı unutmamak lazım. CD ve kitaplarını özel eşyalarını rahatça yerleştirebilecekleri dolaplar gerekli. Gençlerin kendi ilgi, ihtiyaç ve odalarında planladıkları aktivitelere göre tercih yaptıklarını görüyoruz.

Aynı odayı paylaşan gençleri de unutmamak gerekli. Bu durumda aile oturumu yaparak ortak kararlar almak demokratik bir uygulama olacaktır. Özellikle ikiz kardeşlerin tüm eşyalarının benzer olmamasına dikkat etmeli, ayrı birey olduklarını hissettirmek için farklı renk ve seçimlere gidilmeli.

Mutlaka odada her şeyin bir takım halinde olması gerekmiyor. Gencin fikrini de almak suretiyle parçaları kendisi farklı ve kendi zevkine göre seçebilmeli. Kendisine ait eşyalar odada yer bulabilmeli, fakat dikkatinin dağılmaması ve aktivitelerde verimli olabilmesi açısından hepsi görünür olmamalı, kapaklı dolap ve bölmelere yer verilmeli.

Bu yaş grubu, ilgi alanları ve gelişim dönem özellikleri açısından kolay dağılan dikkate sahip Fakat odalarının fazla konforlu olmasının da aile içi iletişimi ve sorumluluk almalarını engellediğini belirtmek gerekli. O nedenle olabildiğince işlevsel ihtiyaçlarına yönelik, ilgi ve uğraşlarını ve sosyalleşmelerini de gözeterek gençlere rehberlik yapmak gerekiyor.

1.27 Sizdeki Depresyon Çocuğunuzu Nasıl Etkiler?

Anne ve baba çocuk için güveni temsil eder. Bu konuda ilk dönemlerde annenin rolü daha etkinken 3 yaştan sonra babanın rolü daha fazla önem kazanmaya başlar.

Ebeveynlerin psikiyatrik sorunları, çocukla kurdukları ilişkinin kalitesini etkiler. Depresyonda olan ebeveynin kendi yaşam kalitesi düşer. Çocuğa yeterli zaman ayıramayabilir, yeterince sabırlı ve sakin yaklaşamayabilir, çocuğuna empati kurmakta zorlanabilir. Güven içeren bir ilişki kurulamazsa çocukta depresyon ve davranış sorunları (agresivite, içe kapanım, uyum sorunları, alt ıslatma, kaka kaçıırma, kekemelik gibi) görülebilir.

Aileler, çocuklarının bu gibi durumlardan etkilenmemesi için neler yapmalılar?

Stres etkenine yönelik yardım almalılar. Unutulmamalı ki ailedeki herhangi bir rahatsızlık, tüm aile bireylerini etkiler. Depresyonda olan kişinin bireysel yardımı dışında, bu durum bir aile çalışmasını da gerektirir. Çocuk için de psikoterapi çalışmaları yapılmalıdır

Anne babaların sorunlarını çocuklarının bulunduğu bir ortamda tartışması çocuklar üzerinde nasıl bir etki oluşturur?

Çocuklar somut düşünürler. Anne-babalarının ayrılmasından korkarlar ve kendilerini suçlu olarak görürler. Çocukta suçluluk duyguları oluşur.

Kendisini güvende hissetmeyen çocukta davranış sorunları ve depresif duygu durumu görülebilir. Çocukların sağlıklı yetişmesi için ebeveynlere düşen görev ve sorumluluklar neler olmalı?

Çocuk taklit ederek, anne-babadan, öğretmenden, bir arkadaşından, belli davranışları, tutumları taklit ederek kendine bir kişilik oluşturur... Bizim davranışlarımız çocuğa örnek teşkil eder. Çocuk hata yapınca ona şiddet kullanarak yaklaşan bir baba, çocuğunun sorun karşısında arkadaşını dövmesine şaşmamalıdır. Çocuğa duyularını ifade etmeyi öğretmeliyiz. Kelime haznesinin zenginliği de duygu ifadesi için gereklidir.

Çocukla bol bol sohbet etmek,, tartışmalar yapmak, kitap okumayı özendirmek, dil gelişimini destekler. Çocuk, belli becerileri yeterli olgunluğa gelince yapabilir.

Örneğin 4 yaşında bir çocuktan okuma-yazmayı öğrenmesini beklemeyiz. Çünkü normal şartlarda bu olgunluğa ulaşmamıştır.

Davranış anlamında da aile çocuktan fazlasıyla bir uyum ve olgunluk beklememeli, zaman tanımalı, sabırlı olmalı, empati kurabilmeli.

Çocuğumuzla kurduğumuz ilişki tarzı, yaklaşım biçimi, geribildirimler, beden dilimiz, dokunsal temasımız da etkili öğelerdir. Amacımız duygudüşünce ve isteklerini yerinde ve uygun koşullarda ifade edebilen, kendine güvenli, sorunlarını çözebilen bir çocuk yetiştirmek olmalı.¹⁸

Çocukta Depresyon Zor Kabul Ediliyor

Depresyon, kişinin stresinin dışı vurması, varolan strese verdiği tepkidir. Herkes bunu farklı şekillerde ifade eder ve farklı davranış şekilleriyle yaşar. Bununla birlikte, genel olarak belli tanı grupları mevcuttur ve bir takım psikiyatrik rahatsızlıklarla beraber görülür.

Depresyonun birlikte görüldüğü psikiyatrik sorunlar Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, özel öğrenme güçlükleri, davranım bozukluğu, karşı olma-karşı gelme bozukluğu, birtakım bedensel engeller ile birlikte depresyon görülebiliyor. Bu gelişimin dönemleriyle çok bağlantılı olabiliyor. Çocukta depresyon her zaman tek başına ortaya çıkıyor.

¹⁸Murat Atila, "Ebeveyn Kavgaları Çocukları Nasıl Etkiler?" <https://www.cocukicinicerik.com/makaleler/genel-1/ebeveyn-kavgalari-cocuklari-nasil-etkiler-2023>

Çocukluğun farklı dönemlerinde de farklı görülüyor

Gelişimin farklı dönemleri çocuk için gerçekten çok önemlidir. Çocuk çağını bir takım dönemlere ayırabiliriz. Bunlar bebeklik dönemi, oyun çağı dönemi, okul çağı dönemi, ergenlik dönemidir. Bu dönemlerde depresyona neden olan gelişimle ilgili sorunlar var.

Çocuk, gerek kendi eksiklikleri nedeniyle, gerekse dış etkenlerden dolayı, varolan stresin kendine yansımaları sonucunda ve uyum sorunlarının buna eşlik etmesiyle birlikte depresyona girebiliyor.

Çocukta depresyon zor kabul ediliyor

Toplumda büyüklerin depresyonu çocukların depresyonuna oranla daha bir kabul görüyor.

Yaşam şartları, evlilik, iş sorunları buna neden olabiliyor düşüncesiyle daha kabul ediliyor ve çoğu kez bebekler ve çocuklarda depresyon olmuyor diye düşünülüyor ama bu dönemlerde de depresyon yaşanıyor

Çocukta depresyon nasıl ortaya çıkar?

0-18 ay döneminde anne ile çocuk arasında bağlanma çok önemlidir.

Bağlanmanın oluşması, fiziksel temas, göz teması o kişinin çocuğa yaklaşımı, çocukla kurduğu ilişkiyi içeriyor.

Bu bağlanma gerçekleştiği zaman, bebeğin kendine ve dış dünyaya güveni oluşuyor ama bu sağlıklı gerçekleşmezse depresyon ya da iletişim bozuklukları ortaya çıkabiliyor.

1.28 Annelik kimliği ile kadınlık kimliğinin karışması

Annenin duygusal durumu, depresyonu, doğumdan sonra gelişen depresyon ve mutsuzluğu çocukla kuracağı bağlantıyı bozuyor.

Kadınlık kimliği ile annelik kimliğini karıştırma, belki eşle yaşanan sorunlar, bebeğe nasıl yaklaşacağını bilememe, çocuğa sunulan uyaran azlığı, duygusal olarak bebeğin ihmal edilmesi, ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanmayışı, yeterince fiziksel temasla sevilmeyişi depresyonu ortaya çıkartıyor.

1.29 Çocukta depresyon tablosu nasıldır?

Ağlama, huzursuzluk, uyku düzeninde bozulmalar, kilo kaybı, disiplinin oturmıyışı, iştah azlığı, çocuğun göz teması kurmaması, uyarınlara tepkisiz kalması, hoşlandığı şeyleri yapmak istememesi, sindirim sorunlarının olması, vücut ağrılarının olması gerekenden az ya da çok olması, bazen gaz problemlerinin olması, oyuncaklarını atması, kırması, kapıları çarpması gibi tepkiler verebiliyor çocuk.

Bebekler ve çocuklar, davranış dilini kullanıyor. Davranış bozuklukları ortaya çıkabiliyor, gelişimin aksaması, belli dönemlerde çocuğun kazanması gereken becerileri kazanamayışı, yürümenin gecikmesi tuvalet alışkanlıklarının gecikmesi, motor becerilerinin aksaması gibi gecikmeler de söz konusu olabiliyor.

Çocukluk döneminin önemi

2-7 yaş gibi, okul dönemine kadar olan en kritik dönemdir. Kişiliğin temellerinin atıldığı ve tepkilerin en net görüldüğü dönem olması açısından da önemlidir.

Yine bu dönemde model olmak çok mühimdir. Öğrenmenin yoğun olarak gerçekleştiği, çocuğun bireyselleşmesinin ilk adımlarının atıldığı, sosyalleşmenin olduğu dönem bu dönemdir. O nedenle ebeveynler bu kritik döneme çok dikkat etmelidirler.

Bu dönemde meydana gelen depresyonun nedenleri

Anne ya da bakım veren kişinin çocuğa bağımlılığı söz konusudur. 'Çocuklarda aşırı bağımlılık var' deriz ama buradaki asıl bağımlılık ona bakanın bağımlılığıdır. Anksiyöz kişiler, aşırı bağımlı kişiler çocukta da aynı tabloyu yaratırlar.

Örneğin anne, çocuğuna zarar geleceğini düşünüyorsa, kendi yaşadıklarını çocuğu yaşasın istemiyorsa çocuğa farklı davranıyor. Eşiyse ayırırsa, orada yaşadıklarını ilişkiye yansıtıp çocuğu adeta fanusta yetiştiriyor gibi bakır ona. Çocuk bu davranışlar nedeniyle becerilerini kazanamıyor.

Bu tarzda yetişen çocuklar kendi başına kalınca da birisi onu yönlendirmeden ne yapacağını bilemiyor. Bu çocuklar birey olamadığı için kendine güveni olmuyor. Çocuğun kendine güveninin olmaması, anne ya da bakım veren kişilerle ilgilidir.¹⁹

1.30 Çocukta ayrılma kaygısı

Bağımlı anne veya bakıcı elinde yetişen çocuk ayrılma kaygısı yaşayabiliyor. Bu çocuklar okula gitmek istemiyor ve sürekli ağlıyorlar.

Yanlış davranışlar nedeniyle korkular oluşuyor. Bu durum, okula adaptasyonda problem oluşturuyor. Okul başarısızlığına neden oluyor.

Bağımlı anne ya da bakıcı elinde büyüyen çocuklar aktivitelere katılmama, agresif davranışlar şeklinde davranışlar geliştiriyor.

Tüm bunların yaşanmasıyla çocukta depresyon gelişebiliyor. Çoğu kez psikiyatrik yardım gerekiyor bu durumda çocuklara. Mutlaka çocuğun psikoterapi alması gerekir.

19 Ayla Aysev ve Ark., "Çalışan Ve Okuyan Çocukların "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği" İle Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası I Cilt 53, Sayı 1 , 2000

1.31 Psikoterapiye katılım nasıl olmalı?

Psikoterapide, genelde aile çalışmaları hedeflenir. Bu terapiler de aile tutumları çalışılıyor, çünkü aile davranışlarının değişimi önem kazanıyor sonuç almak için. Depresyon yaşayan çocuğun anne babasının ruh sağlığı ve öğretmenin kendisine davranışları bu aşamada önemlidir.

Tedavi ekibi, aile ve öğretmenin işbirliğine girmesi gerekiyor. Öğretmenin çocuğa güven vermesi lazım ki, oda okulda kendisini güvende hissetsin. Çocuğun kendisinin psikoterapiye gelmesi önemli ancak bu yalnız çocukla sınırlı kalmamalı, aile ve bazen de öğretmende katılmalıdır.

Çocukların gösterdikleri davranış sorunları

Alt ıslatma, dışkı kaçıрма, parmak emme, somatik şikâyetler, mide bulantıları, ağlamalar, mastürbasyon yoğun görülüyor. Klinik çalışmalarımızda ailelerin mastürbasyonla ilgili fazla kaygı yaşadığını gözleniyor.

İlk dönemlerden itibaren çocuğun bedenini keşfi önemlidir. Bu davranış yoğun değilse sorun teşkil etmiyor.

Suçluluk yaratmamak lazım, eğer yoğunsa bir sorun vardır ve yardım alınmalıdır. Kazandığı bir takım becerileri kaybetmesi yani regresyon, yemek yemeyi beceremeyişi, anneden yardım etmesi gibi davranışlar da görülebiliyor.

Yeni kardeş depresyona sebep olabiliyor

İkinci kardeş de bazen depresyon yaratıyor ve bu tablo görülüyor. İlk ve tek çocuklar bunu çok yaşıyor. Çocuk burada, annem babam beni sevmeyecek mi endişesini yaşıyor. Bazen kardeşe zarar vermek gibi bir tepki geliştiriyor. Bazen de kardeşi çok sevdiğini gösteriyor.

Anne ve baba, kardeş kıskançlığına inanmıyor fakat çocuk, bu çatışma ve güçlük duygusunu aynı anda yaşayabiliyor. Canım çok sıkılıyor diyen çocuklardır bunlar. Uyku sorunları iştahın az veya çok olması, sürekli yönlendirilme ihtiyacı ve korkular çok görülüyor. Kendini güvende hissetmediği için bunlar oluyor.

Çocuğun kendini evdeki tartışmalardan sorumlu tutması

Evde bir stres ortamı varsa, öfke patlamaları varsa, çocuk suçluluk hissediyor. Çocuklar, yaşadıkları sorunlarda kendilerini sorumlu tutuyorlar.

Çocuk, somut düşündüğü için böyle davranıyor. Kendisiyle ilgili yaşanan kavgalar da suçluluk duygusuna neden oluyor. Ayrıca, anne babanın disiplin farkının oluşu da çocukta çatışma yaratabiliyor. Dürtüselliğin yoğun olduğu durumlarda, çocuk kendini kontrolde zorlandığı için sık uyarı alıyor. Bu nedenle uyum sorunu ortaya çıkıyor ve yine depresyon gelişebiliyor.

‘Çocuğum çok sinirli, okula gitmek istemiyor’

Çocukla baş edilemiyor, çok sinirli, günlük işlerini yaptırıyoruz, okula gitmek istemiyor, kardeşe çok zarar veriyor, dikkat ve konsantrasyon bozukluğu oluyor, okul başarısı ve yaşam kalitesi düşüyor. Daha yoğun olarak, ilkokula başlama döneminde oluyor.

Yalnız kalma korkusu, güvensizlik, çekingenlik ya da agresiflik şeklinde ortaya çıkabiliyor. Aslında çocukta korkular normaldir, savunma mekanizmalarının gelişmesi için gereklidir. Fakat, tetikleyen şeylerin olması, bağımlılık, güvensizlik, travma gibi ve bu konular çok konuşuluyorsa çocukta korkular yoğun yaşanır. Bu durum da depresyonu tetikler.

1.32 Okul Döneminde Yaşanan Sorunlar

Bu dönem de (8-11) yaş civarını içeriyor. İlkokul dönemi çocuğun ilk kurallı ortamıdır. Anaokulu biraz daha oyun ağırlıklıdır. İlkokulla birlikte çocuk kurallı sosyalleşme ortamına girmiş oluyor. Bu dönem çocuğun performansını, öğrenme becerilerini ortaya koyduğu bir dönemdir. Burada çocuğun zekâsı yüksek olsa bile, uyum sorunları yaşıyorsa ya da öğrenemediğini fark ediyorsa, hiperaktivite, öğrenme güçlükleri gibi sorunlar yaşıyorsa zamanla uyum sorunu, başka şeylerle ilgilenme, dikkatini sürdürmemeye görülebiliyor.

Bilgiyi depolamak ve geri çağırmak için birtakım teknikler gerekiyor. Kardeşi evdeyse onu kıskanıyor. Dürtü selliği varsa yine uyum sorunu oluyor. Bazı vakalarda, takıntılar oluşabiliyor. Ailede de takıntı zemini varsa çocukta bu stres durumunda daha net ortaya çıkıyor. Kıyafetiyle fazla ilgilenme, yemek seçme, koklama gibi takıntılar geliyor.

Ergenlik dönemi uçlarda yaşanır

Ergenlik dönemi ise 16 yaşına kadar olan dönemdir. Genelde bu dönem, başlı başına tartışılması gereken bir dönemdir. Ayrıca ailenin önemini yitirdiği, çevrenin daha çok önem kazandığı, ergenin duygularını uç yaşadığı bir dönemdir.

Sevinçleri, korkuları, kızgınlıkları, üzüntüyü en uçlarda yaşıyor. Hele de bağlı yetiştirildiyse sorun daha da büyüyor. Korunup kollandıysa bu dönemde aileye tepkiler, çıkışlar fazla oluyor çünkü bireyselleşmek istiyor çocuk ama aile o tutumları bırakmak isteyemeyince ciddi çatışma yaşıyor.

Çatışmalar aile dinamiklerini alt üst eder

Disiplin sorunu da varsa durum iyice zorlaşıyor. İlişki sorunu, aile içi sorunlar, intihar, bağımlılıklar, evden kaçma düşünceleri çok oluyor. Ergende öfke patlamaları ve tikler ortaya çıkıyor. İçe kapanım veya agresiflik oluyor. Bazen takıntılar yoğunlaşıyor.

Yaşanan çatışmalar, aile içi dinamikleri bozuyor. Bazen bu sorunlar ergenlikte daha belirgin şekilde ortaya çıkıyor. Aile, çocuk ve ergen çalışmalarında ön plandadır. Aile, çocuğun sorununu fark edemez ya da kabul etmezse, problem daha da büyüyebiliyor. O nedenle ergenlik döneminde ailelerin daha uyanık, anlayışlı ve bilinçli olmaları gerektiğini bilmeleri gerekiyor.²⁰

²⁰ Nihal ÇELİK, "Okul-Aile ilişkilerinde yaşanan Sorunlar", Marmara Üniversitesi (Turkey) ProQuest Dissertations Publishing, 2005. 28514643.

Kendini bırakarak ortaya çıkan depresyon

Ergenlik, ikinci bireyselleşme ve bebeklikten sonraki en hızlı gelişimdir. Adaptasyona zorlanır, sosyal roller açısından arkadaş ilişkileri, aile içi konum, ilişkiler açısından bir adaptasyon gerekiyor. Yeniden bir kişilik yapılanmasına zorlanıyor bu dönemde ergenler.

Dünyanın bu kadar çok talebine karşı bu çocuklar ergenlikte kırılma olmaya adaydır. Bağımlı çocuk büyüyen anneler buna neden oluyorlar. Çünkü bu çocuklar tembeller. Ergenlerde içe kapanma fazla oluyor. Kendini bırakma ergenlik depresyonlarında çok tipiktir. İştahta bozulma görülür. Kavga çok fazladır.

Depresyon her yaş döneminde olabilir

Çocukta depresyona girmeden önce depresyonun kelime anlamına bakalım. Depresyon, ruhsal çökkünlük demektir. Her yaşta ruhsal çökkünlüğe girebiliriz. Dolayısıyla depresyon ya da ruhsal çökkünlük bebeklerde de, okul çağında da, gençlerde de, yaşlılarda da görülür.

Çocuklarda yaşanan depresyonun farkı nedir?

Çocuklar gelişim sürecindedir, her yıl hızlı geliştikleri için farklı yaşlarda çok farklı tepkiler görüyor. Depresyon farklı yaşlarda çok farklı belirtiler gösteriyor. Özellikle çocuklarda bu durum daha belirgindir. 4 yaşındaki çocukta depresyon yaşar ve bu yaşta belirtisi farklıdır, 11 yaşındaki çocukta depresyon yaşar ve yine bu yaşta belirtisi farklıdır.

Bebekte depresyon nasıl anlaşılır?

Depresyonun kendisini göstermesi bebekler çok farklı iken büyükler de farklıdır. Bebeklerin depresyona girmesinde gözden kaçan fark küçük çocuğun kendini ifade edememesidir.

Depresyona giren bebek nasıl anlaşılır?

Ya çevre çocuktan rahatsız oluyor ya da çevre onun durumundan sıkıntı duyuyor. Çocuk sıkıntıyı tek başına yaşamaz aslında. Çocuk bir aile sistemi içinde yaşadığından sıkıntı tüm aileyi etkiler. İşte bu etkilenme sonucunda tüm aile durumu hissettiğinden çocuk için yardım almak için çocuk uzmanı psikiyatri ve psikologlara müracaat edilir. Klinik başvurusu bu şekilde olur.

Bebeğin depresyonunda meydana gelen davranış bozuklukları aile tarafından iyi fark edilmelidir. Anneye bağlanma bozukluğu İlk üç yaşta duygusal anlamda rahat olmayan çocuk gelişmiyor. Duygusal olarak beslenemeyen çocuğun gelişmesi de aksıyor.

Bizim tepkisel bağlanma bozukluğu dediğimiz tablo çok sıktır. Anneye bağlanması bozuk olan bebeğin gelişiminde aksamalar olur. Bazen bu bozukluk otistik bozuklukla karışıyor ve bu çocukların çoğunun depresyonunun nedeni, anne depresyonudur. Bebeklik depresyonlarının altında anne depresyonu yatıyor.²¹

1.33 Çocuğa Travmaların Etkisi

Bunun yanında özellikle ilk iki üç yıl içinde yaşanan travmalardan çocuk çok etkileniyor. Baba kaybı, anne kaybı, ayrılıklar, odanın değişimi bile onu depresyona sokuyor. Terapiye getirilen öyle çocuklar var ki gelişimi çok aksamış oluyor. Otistik profili veriyorlar bu çocuklar. Çünkü aile büyükleri kendine öylesine dönmüş oluyor ki, çocuğun gelişimi de aksıyor. Kazanılan yetilerin kaybolması

²¹ Nihal ÇELİK, "Okul-Aile ilişkilerinde yaşanan Sorunlar", Marmara Üniversitesi (Turkey) ProQuest Dissertations Publishing, 2005. 28514643

Günlük rutininin bozulması, çocuğun beslenme düzeninin bozulması çok örseleyicidir. Aynı şekilde ağlaması, yememesi, içmemesi düşündürücüdür. Bazı çocuklarda büyüdükçe bunları ve aileyi rahat bırakmama gibi tepkileri görüyoruz. 2-6 yaş arasında ise çocuğun kazandığı yeteneklerinin geri gitmesi olabilmektedir. Altını ıslatmayı bırakan çocuk birden ıslatmaya başlayabiliyor. Veya yalnız yatan çocuk birden anne baba ile yatmaya başlıyor.

Depresyondaki çocuk mızız olur

Depresyon yaşayan çocukta huzursuzluk ve ağlama halleri ortaya çıkıyor. İsteksizlik görülüyor. Depresif çocuklar mızız oluyorlar. Bu çocuklar okula gitmek istemezler ve yalnız kalmaktan kaçınırlar. Buluş çağına kadar ki çocuklarda arkadaş ilişkileri bozuk oluyor.

Üzerinde ruhsal baskı hisseder

Okul çağı başladığında depresyondaki çocuğun en sık ödediği bedel, okul performansının düşmesidir. Özellikle buluş çağına gelen çocuklar kendini çok iyi anlatamıyorlar, bunun nedeni de üzerlerinde ruhsal bir baskı hissediyor olmalarıdır.

Bu baskıyı anlatamıyor olmaları da onları sıkır. Buluğ çağına geldikten sonra çocukluk dönemi sorunları bitiyor ama bu defa büyümenin sancıları başlıyor. Çevre ve aile ilişkisi iyi olan çocuk bu dönemi sorunsuz atlatıyor ama eğer aile ve çevre ile iletişimi iyi değilse kendine olan özgüveni yıkılabiliyor.

Öfke Kontrolü

Öfke, genellikle istenilmeyen durumlar karşısında verilen tepkilerin en belirgin olanıdır. Gün boyunca sinir bozucu birçok durumla karşılaşırız. Trafikte uzun süre kalmak, okulda/iş yerinde stres yaratacak kişilerle karşı karşıya kalmak, istenmeyen şeylerin duyulması gibi.

Bu tür durumlarda tepki verilmesi aslında oldukça doğaldır. Fakat verilen tepkilerin uygun olması gerekmektedir.

Avaz avaz bağırarak, etrafta bulunan eşyaları kırıp dökmek, kavga etmek gibi tepkiler tutarsız olduğu sürece ilişkilerde ve sosyal yaşantıda problem oluşturur.

Öfke bazıları içinse dışa vurulamayıp, içe atılan bir durumdur. Kişi vermesi gereken tepkiyi içine atar, patlamak yerine susar. Bu tip insanlar genellikle 'hayır' diyemeyen, kimseyi kırmak istemeyen insanlardır. Birikmiş öfkeleri ise vücutlarında bir çok probleme yol açar. Öfke patlamaları yaşayan insanlar, küçük olayları biriktirir ve birikmiş bütün olayları bir gün öfkeyle dışarı yansıtırlar.

Öfke kontrolü bozukluğu ise genellikle çocukluk çağından itibaren başlayan bir rahatsızlıktır.

Çocukluğunda çeşitli olaylara maruz kalmış kişilerde sıkça görülür. Okulda dışlanmaya maruz kalan, ailesi, arkadaşları tarafından sevilmediğini hisseden, kendisine lakap takılan çocuklarda sıkça görülür. Ayrıca öfke kontrol bozukluğu yaşayan kişilerde serotonin hormonunun çalışmasında da sorun olduğu bilinmektedir.

Öfke kontrol bozukluğu, çoğu zaman çeşitli rahatsızlıklara yol açar. Bunlar: kalp hastalıkları, tansiyon hastalıkları, şeker hastalığı ve çeşitli ruhsal bozukluklardır.

Tedavisinde, genellikle öfke kontrol terapileri uygulanır. Kişinin öfkesini kontrol edebilmeyi öğrenmesi amaçlanır, öfkeyi kontrol etmenin amacı ise, kişinin hissettiği bu öfke duygusunu çevresine ve kendisine zarar vermeden ifade etmesini sağlamaktır.²²

1.34 İçimizdeki Çocuk ve Kendimizi Aramak

Yaşam yolumuzda; içimizde ki biz, yolculuk, değişim, dönüşüm sık kullandığımız terimler. Makaleler, kitaplar, pek çok güzel, derinliği olan sözler yazılmış çizilmiş; yaşamın anlamı, kendini aramak kendine anlam vermek üzerine.

Kimi zaman hayatın akışına kapılıp içimize gücümüze odaklanıp bu düşünceleri aklımıza dahi getirmeyenken, bazen içimizi derinden bir his kaplar; başlarız düşünmeye, sorular sormaya, içimizde derin sorgulamalar, yorgunluktur. Düşünceyi başlatan; ya bir yaşam olayı genellikle bir kayıp, ani beklenmeyen bir durum gibi.

²² Çiğdem SOYKAN, "Öfke ve Öfke Yönetimi", Cilt: 11 Sayı: 2, 0 - 0, 01.06.2003, https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192

Güven sorgulaması başlar kendine güven, bazen diğerlerine güven, yük gelir her şey bir an bize... Olayları algılayışımız, bu olaylar karşısındaki duygularımız nasıl farklılık gösteriyor ise; verdiğimiz tepkiler davranışlarımız da farklılıklar barındırır. Neyi nasıl algılırsak, öyle davranıyoruz hepimiz... Buna "3D KURALI" diyoruz. Düşünce - duygu-davranış üçgeni...

Düşünce duyguyu, duygu davranışı ortaya çıkarıyor bu döngüde fırtına sırasında kumsaldaki taşlar gibi, kimimiz savrulup gidiyor, sürükleniyor, kimimiz daha güvenli bir yere sürükleniyor, kimimiz arada sıkışıp kalıyor, kimimiz değişiyor, dönüşüyor. Yaşam bu işte İçimizdeki bizle beraber bize gelenleri karşılamak, kendini güvende hissetme çabası, sürekli değişim dönüşüm gerekliliğidir. Kendi içinde kendini aramak ne demek peki?

Hepimizin bir yaşam döngüsü var, koşullarımız, yaşam olaylarımız, aile dinamiklerimizden etkilenen.. Yani olayları algılama, anlam verme ve tepkilerimizin bir döngüsü var. Bu döngü sağlıklı işliyorsa kişi uyumlu mutlu bir kişiliğe sahip oluyor. Sağlıklı işlemiyor ise kişi yaşam boyu kendini anlamaya çalışıyor... Kendini tanımanın gerekliliği bunun için çok önemli.

Farkındalık, çözümün büyük kısmını çözüyor. Bu olayı ben nasıl algıladım, ne hissettim, alternatif düşünce biçimleri de olabilir mi, benim temel inancım ve yaşam döngüm bunu düşünmeme sebep oluyor olabilir mi sorularıyla kendi içimizde kendimizi aramamız en iyi yol...

İçimizden hemen ses gelmese de, o bizi duyuyor, benzer olaylarda zaman içinde ses gelmeye başlıyor ve kendimizle işbirliği yapmaya başlıyoruz. Her eylemin ardında yalnızca bir güdünün ya da birlikte bir çok güdünün rol oynadığını dikkate aldığımızda Logoterapi'nin de, güçlü bir motivasyon değerine sahip olduğu ortaya çıkmakta.

1.35 Çocuk Tacizi

Çocuk tacizi, bir yetişkinin bir çocuğa bilinçli olarak zarar vermesidir. Bu dört biçimde gerçekleşmektedir: çocuğun bedenine zarar veren fiziksel taciz; çocuğun öz Tacizde bulunanların tümü, kendileri de taciz görmüş kişiler değildir.

Tacizde bulunan kişiler, büyükbaba, büyük kardeş, bir akraba, komşu, öğretmen, dini ya da spor gruplarının liderleri, çocuk bakıcıları vb kişiler olabilir.

Güvenini zedeleyecek ya da yok edecek davranışların olduğu duygusal taciz; çocuğun gereksinmelerinin ve sağlığın ihmal edilmesi ve cinsel taciz.

Çocuk taciziyle ilgili istatistikler, tehlike işareti vermektedir. Birçok durumda, çocuk yetişkin biri oluncaya ve aynı biçimde davranan bir ebeveyn haline gelinceye kadar bu fark edilememektedir. İyi tedavi edilmezse, tacize uğramış çocukların yaşamı zarar görebilir.

Çocuğun tacize uğradığına ilişkin bir çok işaret vardır; ezik, çürük, yanık, kırık ya da zarar görmüş organlar gibi fiziksel işaretler; zayıf benlik duygusu; başka insanlara güvensizlik; saldırgan, yıkıcı davranışlar; öfke; intihar da içinde olmak üzere, kendisine yönelik şiddet ya da taciz edici davranışlar; içe kapanma, yeni etkinliklere katılma, yeni ilişkiler kurma korkusu; okul sorunları; depresyon belirtileri; kâbus görme ve alkol ya da uyuşturucu bağımlılığı.²³

²³ Çiğdem SOYKAN, "Öfke ve Öfke Yönetimi", Cilt: 11 Sayı: 2, 0 - 0, 01.06.2003, https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192

Çocuklara tacizde bulunanlar, genellikle kendilerini taciz yapan biri olarak görmemektedir, hatta bazıları, yaptıkları şeyin çocuğun yararına olduğunu düşünmektedir; anne babalar genellikle bunu söylemektedir.

Çocuk tacizinin birçok nedeni vardır.

Bunlardan bazıları, yetişkinde stres ya da gerginliğe yol açabilecek yetersizlik (kendi yaşamlarındaki sorunlarla birlikte çocuklarına bakma konusundaki yetersizlik); çocuğun zihinsel ve fiziksel gelişimine ilişkin yanlış bilgi ve anlamalardan kaynaklanan aşırı beklenti; fiziksel cezanın bir yönetim biçimi olduğu inancı; pedofili (kendi kendini tatmin için, bilinçli olarak çocuklarla cinsel ilişki kurmaya çalışmak); kendisi de tacize uğramış olmak.

İhmal edilen çocuklar, büyük bir risk altındadır.

Bebekler, iletişim kuramadığından, tacize uğrayabilirler. Örneğin, bebekleri sarsmanın çok büyük zararı olabilir; kafatası esneyip beyin hareket edebilir ve kafatası ile beyin arasındaki damarlar kopabilir, kanayabilir, şişebilir ve sonunda beyinde hasara; hatta ölüme yol açan küçülmeye (atrofi)neden olabilir.

Medyadaki Cinsel İçerikli Görüntüler

Medya-sosyal medyada cinsellik içeren sayfa ve görüntülerin artması çocuklar için ne gibi riskler taşıyor?

Cinsel gelişim ve eğitim konusundaki tüm yaklaşımlar, kişinin cinsel yaşamını Şekillendiriyor ve bu konuya bakış açısını oluşturuyor.

Çocuğun yaşı, gelişimi, aile ve çevrenin yaklaşımları son derece önemli. ocuk ortalama beş yaşından itibaren cinsellikle ilgili sorular sorar ve araştırmaya başlar.

Bedenini tanımaya çalışır, karşı cinsi merak eder, gizli gizli gözlemler yapabilir. Merak gayet normal bir duygudur. Çocuğun bu konudaki soru ve araştırmalarına kayıtsız kalmak ne kadar sorun ise; erken dönemde, zamanı gelmeden ayrıntılı açıklamalar yapmak da son derece sakıncalıdır.

Okulöncesi dönem çocuklarının dahi bilgisayara hakim olduğunu görüyoruz. Okuma yazma bilmeseler de görsel yayınları takip ediyorlar, ya da abla, ağabey, anne, babayı izliyorlar.

Bu görüntülere erken dönemde maruz kalan çocukta cinsellikle ilgili erken uyarılma yani merak ve aynı zamanda korku oluşabilir. Özellikle 11 yaşa kadar somut düşünce hâkim olduğu için çocuk anlam vermekte zorlandığı durumlarda kaygılanabilir.

Çocuklar bu içerikten dolayı nasıl bir tehlike içindeler?

Anne ve baba zamanı gelince çocukları ile bilgilendirme konuşması yapmalılar. Birinci derecede önemli olan anne ve babanın yaklaşımı olmakla birlikte, çocuğun kendisinden yaşça büyük çocuklar tarafından izletilen cinsel içerikli görüntüler, facebooktaki görüntüler veya oyun sayfalarında ortaya çıkan görüntüler, çocuğun şaşırmasına ve aynı zamanda meraklanmasına neden olur.

Kafası karışır. Çatışma yaşayabilir. Yetişkinlikte cinsel sorunlar yaşayabilir. Suçluluk duyguları oluşabilir.

Bu tür vakalarda çözüm nasıl mümkün olabilir?

Sorumluluk birincil derecede ailede. Ailenin iletişimi ve disiplini önemli.

Cinsel bilgilendirme ve eğitimin bilinçli ve çocuktan gelen mesajlar dikkate alınarak verilmesi, sınırların gerektiği durumlarda çizilebilmesi, çocuğun yararına denetimin ve disiplinin doğru yaklaşımlarla yapılması gerekli.

Çocuk ve aile ile yapılan danışmanlık ve psikoterapi süreci destekleyici olabilmektedir

TV programları ve Diziler Hakkında;

Çok Televizyon Seyredilen Evlerde Aile İçi İletişim Zayıf Olmaktadır. TV programları ve diziler aileye olumlu ya da olumsuz neler yansıtıyor? Bireysel farklılıklar, ihtiyaçlar, özlemler, dizi ve program seçimlerinde etkili olan öğeler. Tüm programları eleştirmek doğru olmaz tabii, ama programların çeşitliliği, kimi zaman öğrenmeye, kimi zaman eğlenmeye, haber almaya yönelik düzenlenmesi gerekli, hep aynı tarz programlar hazırlanmasını eleştirebiliriz belki.

TV programları ile yansıtılan yanlışlardan özellikle çocuklar nasıl etkilenir?

Çocuklar, yaş ve gelişim düzeylerine yönelik programları, gerektiği kadar seyretmeliler, çocuklara uygun olmayan program ve filmleri izleyen çocuklarda erken uyarılma, modelleme riski olur.

Fakat önemli olan ailenin tavrıdır, aile içi disiplin sağlanabiliyorsa, bu konuda sorun da yaşanmayacaktır zaten, çocuktan, öncelikle sorumlu olan ailedir.

Çocuk Model Alarak Büyüyecektir

TV kanalı ile normalmiş gibi gösterilen bazı yayınlar çocukların algı ve bilincini ne yönde etkiler? Kişilerin izlediği karakterler ile kendini özdeşleştirmesinde ne gibi sakıncalar olabilir? Gelişim çağındaki ergenlere bu nasıl yansır?

Çocuk, her yaşta farklı beceriler kazanır, farklı düşünür, farklı davranır. Her gelişim döneminin özelliğini bilmek ve çocuğun o dönemde ihtiyaçlarını anlamak önemlidir. Nasıl öğrendiği, hangi yetilerinin geliştiği, neyi nasıl algıladığını bilmek, anne-babanın çocuğa nasıl davranması gerektiğini de belirler. 11 yaş ve üzeri soyut kavramların geliştiği dönemdir. Çocuk artık soyut düşünebilir.

Örneğin, sihrin gerçekten olmadığını kavramak gibi... Daha küçük yaşlarda ise, hayal gücünün gelişmesine fırsat verir bu tarz filmler, çizgi filmler... Büyü ve sihrin çok işlendiği filmler ve diziler, son yıllarda tartışma konusu...

Anne-babalar, haklı olarak, nasıl davranacaklarını bilemiyorlar. “Bu tür dizileri çocuğum izlesin mi, izlemesin mi, nasıl davranalım?” şeklinde...

Çocuğun yaşı, ailenin yaklaşımı ve izleme süreleri de belirleyici etkenler tabii bu konuda... Çocuğun hayal gücünün gelişmesi açısından, hikâyeler, masallar, hayal gücünün gelişmesine yönelik çalışmalar ve filmler de destekleyici etmenlerdir. Yerinde, zamanında, uygun sürede izlenmesini sakıncalı bulmuyorum, fakat ailenin yaklaşım tarzı da burada önemli. Çocukla bu konuda çatışmaya girmeden, açıklayıcı bir şekilde izleme süresine sınır getirmek, korkutma kullanmamak önemli...

Gelişim dönemlerini göz önüne aldığımızda, zaten çok küçük bir çocuk, daha çok çizgi filme ilgi duyacak, bu tür diziler, okul öncesi ve okul dönemi çocuklarının daha çok ilgisini çekecektir. Uygun koşullarda izlendiği sürece, aksine, gelişime katkısı var diyebiliriz. Çocuk model olarak büyüyecektir. Filmdeki kahramanları taklit eder, modeller, buna ihtiyacı da vardır, kişiliğini modelleyerek taklit ederek oluşturacaktır. Annesini, babasını, öğretmenini, film kahramanını, bir sanatçıyı, müzisyeni v.b...

Bu normal gelişim sürecinde olması gerektir. Fakat çocuk eğer bu özdeşimi fazla yapıyorsa, ya da yanlış modellemeleri fazlaca yapıyorsa, burada daha çok ailedeki model eksikliğini ve yanlış yaklaşımları sorgulamak ve bunlar üzerinde çalışmak gerekir. Anne-babanın çocuğa ayırdığı zaman yeterli mi, kendileri doğru model oluyorlar mı? Yardım alınması gereken bir sorun var mı?

Dizi ve Filmlerden yada Çevresinden Etkilenip Sorun Yaşayanlar Var

Aile içi şiddet ve boşanmalara televizyonun etkisi nedir?

Evet, dizi ve filmlerden ya da çevresinden etkilenip iletişim sorunları yaşayan kişiler var, fakat bu konuya kişinin neden dış uyaranlardan bu derece etkilendiğini düşünerek de yaklaşmalıyız. Evliliğinde sorun yaşayan, iletişim sorunu yaşayan, farklı beklentilere sahip, ya da psikolojik anlamda sorun yaşayan kişiler evliliği sürdürüyor genellikle...Ve ya kişilik yapılınmasıyla ilgili bir sorun olduğunu da düşünebiliriz²⁴

²⁴ Sevim Cesur ve Ark., "Televizyon ve Çocuk: Çocukların TV Programlarına İlişkin Tercihleri", Electronic Journal of Social Sciences, Volume: 6 Issue: 19, 106 - 125, 01.02.2007

Çocuğun Gelişimi Aksıyor

Aile içi iletişime (anne baba çocuk) televizyon nasıl yansıyor?

Çok TV seyredilen ailelerde, aile içi iletişim zayıf oluyor, aile içinde duyguları ifade, empati, sorun çözebilme için bireylerin birbiriyle konuşması, zaman ayırması gerekli, ayrıca çocuğun gelişimi aksıyor, gelişimin duygusal, sosyal yönünü atlamamak gerekiyor.

Çok Sık Televizyon İzleyen Çocuklar, Aile Ve Çevre İle Yeterli Ve Sağlıklı Bir İletişim Kuramaz

Zamanının büyük kısmını televizyon başında geçiren çocuk, sosyalleşemez, aile ve çevre ile yeterli ve sağlıklı bir iletişim kuramaz, dolayısıyla dil gelişimi, sosyal gelişimi, motor gelişimi, kısacası tüm alanlarda gelişimi yavaşlar ya da gerileme gösterir.

Zihinsel fonksiyonları da yavaşlayabilir. Öğrenmesi yavaşlar, yaşam kalitesi düşer, birtakım psikiyatrik, psikolojik sorunlar da eklenebilir. Yani birtakım psikiyatrik, psikolojik sorunlar bağımlılığa neden olabileceği gibi, TV'ye fazla zaman ayrılması da psikolojik sorunlara yol açabilmektedir.

Modellik de önemli bir konu burada. Eğer anne, baba, aile bireylerinin televizyona ilgisi fazla ise, çocukların kişilik gelişimlerinde anne-babayı taklit ederek, modelleyerek öğrendiklerini göz önüne aldığımızda, çocuğun bir televizyon bağımlısı olmasının nedeni kolaylıkla açıklanabilir.

Ailede disiplin zayıf ise, böyle bir modellik varsa, çocuğun duygusal ihmali varsa, evde çocuk Tv başında zaman geçirirken, aile rahat nefes alıyorsa, bu çocuklar, daha fazla risk altındadır. Diğer yönden bakarsak, bazı programlar çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmadığı için, erken uyarılma, bilinçlenmeye yol açabilir.

Cinsel mesajlı yayınları izleyen henüz cinsel kimliği ile ilgili bir duruşa sahip olmayan ergen ya da çocukların uygun olmayan programlardan etkilenmeleri ne yönde olur? İleriki hayatlarında ne gibi olumsuzluklarla karşılaşabilirler? Patolojik hasarlara sebep olabilir mi?

Erken uyarılma ve erken dönemde bu konuyla fazlaca meşgul olmalarına, cinsel birtakım davranışlara yönelmelerine sebep olabilir

Çocuk Ameliyat Olacaksa Aile Nasıl Davranmalı?

Bazen çocukların küçük ya da büyük birtakım operasyonlar geçirmesi gerekebiliyor? Peki, ameliyat olma fikri çocukların psikolojisini nasıl etkileyebiliyor?

Çocuk ameliyata hazır değilse ya da korkuyorsa ne gibi duygusal ve ne tür davranışsal sorunlar yaşayabilir? (endişe, panik, öfke, depresyon... vs.) Bunlarla nasıl başa çıkılabilir?²⁵

Hastalığın türü, derecesi, çocuğun yaşı, ailenin şartları, yapısı, ailenin hastalığa bakışı, birden fazla kişide hastalık öyküsü , hastalığın doğuştan mı sonradan mı oluştuğu,,vs çocuğun algı, duygu ve verdiği tepkileri etkiliyor.

- ❖ Fiziksel engel / organ kaybı ,eksikliği
- ❖ Fizyolojik / Genetik hastalıklar (diyabet, tansiyon, kalp rahatsızlıkları , psikiyatrik ve nörolojik hastalıklar vs)
- ❖ Psikiyatrik ve nörolojik hastalıklar (zeka engeli ,otizm, dikkat eksikliği hiperaktivite, konuşma bozuklukları, gelişim geriliği vs.)

²⁵ Mehmet Güngör, "Okulöncesi Dönem Çocuklarının Televizyon İzleme Alışkanlıkları Ve Anne Baba Tutumları", Mustafa Kemal University Journal Of Social Sciences Institute, Volume: 11 Issue: 28, 199 - 216, 20.01.2015

- ❖ Yaşam kısıtlılıkları (beslenme, hareket, sosyalleşme, özbakım becerileri) çocuğun kaygı ve öfke duygusu yaşamasına sebep olabiliyor. Depresyon gelişebiliyor.

Ayrıca yapılan çalışmalara göre çocuğun hastalığı nedeniyle ihmaller olabildiği gibi ailenin korumacı tutumlarının da arttığı ve çocuğun geliştirebileceği becerileri de geliştiremediği saptanmış.

Öncelikle ebeveyn tutumlarının birinci derecede önemli olduğunu görüyoruz. Çocuğun en çok ihtiyacı olan güven de olma duygusu.

- ❖ Korunup kollandığını, ihtiyaçlarının karşılanacağını hissetmek istiyor.
- ❖ Bakım veren kişiyle güvenli bir bağlanma oluşturması gerekiyor.
- ❖ Yakın ilgi, şefkat, onlar tarafından dinlenmek, anlaşılma istiyor.
- ❖ Ailenin yaşadığı güçlükler, tüm bu süreçlerin olumsuz etkilenmesine sebep olabiliyor.

Çocuk bu düzeni bozan tehdit karşısında ne hissediyor? Korkuyor, hem kendi hem sevdiği için kaygılanıyor, güvende hissetmiyor. Nasıl davranıyor?

- ❖ Psikiyatrik rahatsızlıklar (depresyon, anksiyete bozukluğu, sosyal fobi vs....)
- ❖ Okul başarısının düşmesi
- ❖ Uyum ve davranış sorunları
- ❖ Gelişimin duraklaması, gerilemesi

Ne Yapılmalı?

- ❖ Tüm ailenin yaşadığı güçlük karşısında; öncelikle çocuğun hastalığına veya yaşanan duruma odaklanmaktansa, gereksinimlerine neye ihtiyacı olduğuna odaklanıp, bu alanda düzenlemeler yapmak gerekir. Aile bunu destek alarak yapabilir.
- ❖ Tüm hastalık ve kayıplarda birincil aşama, KABUL ün sağlanmasıdır. Hastalığın kabulünün sağlanması ilk çalışma olmalıdır
- ❖ Kayıplarda, hastalıkta ve diğer yaşam olaylarında sorunu tanımlayıp aile ve çocuk bilgilendirilmelidir. Hastalığın adı nedir, seyri nedir, tedavi nasıl olacak, süreçte neler yaşanabilir açıklanmalıdır. Çocuğun yaş ve gelişim düzeyi yapılacak açıklamanın içeriğini belirler. Bunu doktor ve psikolog/psikiyatristin yapması gereklidir.
- ❖ Hem çocuk hem de aile bilgilenebilir. Aile öncelikle bilinçlenecek, ne ile mücadele edecek, nasıl davranacak, onları nasıl bir süreç bekliyor öğrenmelidir.

- ❖ Ev düzeni, yaşam düzeni , yaşanılan güçlüğü göre şekillenmeli, aynı zamanda nasıl bir davranış içinde olacakları da danışman tarafından yönlendirilmelidir.

Aileye Özel Program Yapılmalı

Her ailenin yaşadığı sorun, hastalık, hastalığın derecesi, seyri, tedavi süreci, aile içi ilişkiler, sosyo-ekonomik düzey gibi etmenlerin birbirinden farklılık gösterdiğini göz önüne alırsak, o aileye yönelik rehabilitasyon programı yapılma zorunluluğu oluşmaktadır.

- ❖ Ev ortamında fiziksel koşullar nedir, nasıl düzenlenecek?
- ❖ Ekonomik durum nedir, ihtiyaçların karşılanması için hangi yollara başvurulacak?
- ❖ Aile bireylerinin bakım / psikolojik desteği nasıl sağlanacak?
- ❖ Aile içi ilişkiler, sorunla baş etme yöntemleri nasıl planlanacak?
- ❖ Özel durumlar var ise nasıl bir yol izlenecek?

Çocuğa ameliyat olacağı nasıl anlatılmalı? (3 yaş altı, 3-5 yaş arası, 5-8 yaş arası, 9-12 yaş ve üstü için...)Kim söylemeli; doktor mu, ailesi mi?

- ❖ 3 yaşa kadar çocuklara, ameliyat olacağı günden bir gün önce bilgi verilmelidir.
- ❖ 3-5 yaş arasındaki çocuklara kısa net basit bilgiler verilmeli, ayrıntılı açıklamalardan kaçınılmalıdır.
- ❖ 5-8 yaş arası çocuklar açıklama isterler, sorular sorabilirler. Yine, kısa, net, anlaşılır biçimde anlatım yapılmalıdır.
- ❖ 9-12 yaş ve üzeri yaşlarda çocuklara sakin, çok ayrıntıya girmek koşulu ile süreç anlatılabilir.

Ameliyat olmaktan korkan çocuğa yaklaşım nasıl olmalı? Çocuğun ameliyata hazırlanma sürecinde ebeveynlere düşen görevler nelerdir, çocuğa nasıl davranmak gerekir?

Çocuğun olayı algılama şekli ve yapılacak işlemle ilgili duygu ve düşüncelerini, ailenin çocuğa süreci nasıl yansıttığı ile paralel olduğu nu vurgulamalıyız.

Çocuk ailenin yüz ifadesini, beden dilini, sözlü olduğu kadar sözsüz davranışlarını da takip eder ve endişe, kaygı hissederse “Demek ki endişelenilecek bir durum var” şeklinde algılar. Hem duygu hem davranış boyutunda birtakım tepkiler verir. Huzursuzluk, ağlama nöbetleri, içe kapanma, uykunun bozulması, iştah sorunları, günlük keyif aldığı aktivitelere istek duymama gibi...

Ya anne babalar da endişeli ise? Onlar kendilerini nasıl rahatlatabilir?

Öncelikle aile hastalık ve operasyonun içeriği ile ilgili iyi bilgilendirilmeli ve psikolojik destek verilmelidir. Doğal olarak aile de endişelidir, bazı ailelerde bu endişe çok yoğun yaşanmaktadır. Öncesinde anne baba, kendileri danışma alırlarsa süreci daha sağlıklı, ocuk için sakin ve rahatlatıcı davranabilmeleri açısından daha iyi yönetebilirler. Süreci öncelikle anne baba yönetecektir, fakat hekimin de rehberliğini alarak.

1.36 Çocuğa Para Kavramını Öğretme

Para hepimiz için, karar verme, kendimizi yönetme, dürtülerimizi kontrol etme ve seçenekleri değerlendirme becerilerimizle ilgili bilgi veren bir araçtır.

Çocuklar deyince, harçlıklar, bayram harçlıkları, kumbara gibi kavramlar çağrışım yapıyor. Çok para harcayan çocuklar, hiç para harcamayan, para kavramını bilen veya geç öğrenen çocuklar. Bunlar ne gibi durumlara bağlı?

Her şeyden önce hangi yaşta çocuk ne kadarını öğrenebilir?

Çocuğa 3-4 yaşından itibaren paranın ne olduğu, ne işe yaradığı anlatılmalı zaman zaman ebeveyn eşliğinde ödeme yaptırmalı ve sonraki yaşlarda da paranın miktarı yavaş yavaş öğretilmelidir. Yedi sekiz yaşlarında da çocuğun para ile ilgili kavramları öğrenmesi ve para hesabı yapmasını beklemek, alışveriş yaptırmak, fiyatlar, ödeme, para üstü alma gibi eylemleri yaptırmak, para kavramını öğrenmesini sağlayacak ve bir yandan da kendine olan güvenini ve atılganlığını sağlayacaktır.

Çocuğa paranın ne olduğunu nasıl kullanıldığını nasıl öğretebiliriz?

Birlikte parayla ilgili oyunlar oynamak, alışveriş yaptırmak, görsel çalışmalardan yararlanmak, yapılabilecekler arasında.²⁶

²⁶ Seher Ersoy, "Çocuklara Para Yönetimini Öğretmede Ebeveyn Rehberliği", Sakarya University Journal OF Education Faculty, Issue: 15, 140 - 157, 09.05.2013

Ne zaman harçlık vermeye başlanmalı?

İlkokul 1. sınıftan itibaren az miktarda, ufak miktarlarla başlayıp para alışverişi sırasındaki ilişkiyi yaşaması ve öğrenmesi ve para kullanmaya adım atması için, harçlık vermeye başlayabiliriz.

Sonrasında birlikte dışarı çıktığımızda para alışverişlerinde çocuğa da sorumluluk vermek suretiyle hesaplamayı öğretmeye başlayabiliriz.

Önce günlük harçlıklarla başlayıp, sonra 2 günlük, 3 günlük ve en son haftalık harçlık verip elindeki parayı zamana yaymayı öğretmek uygun olur.

Harçlık kaç yaşında hangi aralıklarla verilmeli?

8-9 yaşlarında haftalık, ergenlik dönemlerinde aylık uygulamaya geçilmeli.

Ne kadar para verilmeli?

Öncelikle çocuğun harçlığını hangi ihtiyaçları için kullanacağı dikkate alınmalı. Yol parası, yemek, kırtasiye ihtiyacı vb...

Aile, bu konuda kendi beklentisini oluşturmalı, anne ve baba birlikte karar vermeli, çocuğun ihtiyacı olduğu kadar bir miktar belirlemeli, ne çok , ne fazla bir miktar verilmelidir.

Çocuğa ihtiyacından az harçlık vermek bazı davranış sorunlarına yol açabileceği gibi, fazla harçlık da dürtülerini bekletmeyi, ertelemeyi öğrenememesine neden olacaktır.

Parayı doğru kullanmak dürtü kontrolünü yapabilmektir. Çocuk ve ergenlerde harçlık para kullanımı en önemli göstergelerden biridir bizim için. Çocuk dürtülerini kontrolde zorlanıyorsa harcamaları ya da istekleri de fazla olacaktır.

Çocuklara erken yaşta parasını doğru harcama ve para kazanmanın önemi ile ilgili bilgi vermek ve doğru davranış kazandırmak, yetişkin yaşamında haklarını koruyabilmesi, paranın değerini bilmesine ve kendi dürtülerini kontrol edebilmesine yardımcı olacaktır.

1.37 Harçlığın Önemi

- ❖ Çocuğa verilen harçlık, çocuğun kendine güvenini artırır , sorumluluk almayı öğrenmesine yardımcı olur.
- ❖ Paraları tanıması, hesap yapma becerisini geliştirir. Elindeki parayı idare etme yeteneği gelişir.
- ❖ Parayı nasıl kullanacağı, ihtiyaç belirlemesi, planlama ve hesap yapmayı gerektirir.
- ❖ Hedef koyma becerisi gelişir.

- ❖ Başkalarının emeğine saygı göstermeyi öğrenir.
- ❖ Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar
- ❖ Anne babanın parayla ilgili tutumları ,yaklaşımı, çocuğa model olacaktır. Bu konudaki söylemlerimiz ve davranışlarımızın çocuğa model olduğunu unutmayalım.
- ❖ Çocuğu ödüllendirmek ya da cezalandırmak için” para” kullanılmamalıdır. Ödüller övgü, hediye ya da zaman paylaşımı gibi , cezalar da mahrum etme şeklinde düzenlenmelidir.
- ❖ Ailelerin çocuk bir şey istediğinde “param yok “ diyerek çocuğun ısrarı ile baş etmeye çalıştığını görebiliyoruz. Aile, çocuğun istediği şeyin alınmasını uygun buluyorsa ama alamıyorsa şu an uygun değil, şu anda paramızı diğer ihtiyaçlarımız için kullanacağız diyebilir. Fakat, çocuğun istediği şeyi almayı uygun bulmuyorsak da bunu uygun bir şekilde anlatmalıyız. Sürekli param yok diyen ailelerin çocukları hem parayı doğru kullanmayı öğrenemiyor, hem de ailenin maddi durumuyla ilgili endişe yaşamaya başlıyorlar.
- ❖ Harçlık ne çok az, ne de fazla olmalı, çocuğun yaşı ve ihtiyaçları gözönüne alınarak, ailece alınan kararla belirlenmelidir.

- ❖ Para biriktirme özendirilmelidir. Kumbara almak, para biriktirip hedefler belirlemek de çocuğa yol göstermek anlamında yapılabilecek davranışlardır.²⁷

1.38 Boşanma Çocukları Nasıl Etkiler?

Boşanma süreci, hem ebeveynler hem çocuk için tatsız bir yaşantıdır. Sebepler, sorunun yaşanma biçimi, anne-babanın ve çocuğun verdiği tepkiler her ailede farklılık gösterebilir. Anne babanın kişilik yapıları, ruhsal durumları, sosyoekonomik koşullar, çocuğun gelişim düzeyi, psikolojik durumu vs... pek çok nedenden etkilenir.

Tercih edilen anne ve babanın öncesinde bu konuya hazırlık yapıp çocuklarıyla bir aradayken açıklama yapmalarıdır. Fakat bu, bazı durumlarda mümkün olamıyor, eşlerden biri açıklama yapmak istemiyor, konuşmayı tek ebeveyn yapmak zorunda kalıyor.

Kullanılan cümleler yalın, açıklayıcı ve güven verici biçimde seçilmeli.

Çocuğun kafasında pek çok soru şekilleniyor çünkü. Kiminle nerede yaşayacak, çevresi, okulu,

²⁷ Seher Ersoy, "Çocuklara Para Yönetimini Öğretmede Ebeveyn Rehberliği", Sakarya University Journal OF Education Faculty, Issue: 15, 140 - 157, 09.05.2013

arkadaşları koşulları değişecek mi, boşanma nedeni ne? Kendisi olabilir mi gibi pek çok soru...

Çocuk yaş düzeyine ve kendi özelliklerine göre farklı tepkiler verecektir. Örneğın beş yaşında bir çocuğa daha basit anlatımlar yapılırken, on yaşındaki çocuğa daha ayrıntılı açıklama yapılmalıdır ve daha çok soru sorması olağandır.

Bazı çocuklar oluşan kaygılarını saldırgan davranışlarla, bazıları duygularını bastırarak içe kapanma suretiyle ya da inkar etme yoluna gidebilir, hiç reaksiyon vermeyebilirler. Her durumda bu süreçte ve sonrasında hangi değişimler olacağı, hem anne hem babasıyla sağlıklı ilişkisinin devam edeceğini anlatmak gereklidir. Anne baba kendi aralarında uzlaşmaya varamadı ise, durum çocuk için zorlayıcıdır. Bu durumda da tek ebeveyn konuşma yapacaksa, yaşam düzeni hakkında bilgi vermeli, tavrı açık ve güven verici olmalıdır.

Bu süreçte aileler nelere dikkat etmelidir? Boşanma olduktan sonra nasıl bir süreç yaşanabilir, neler yapmak nelere dikkat etmek gerekir?

Özellikle vurgulanması gereken konu, suçluluk duyguları nedeniyle, çocuğun rutinini değiştirmek, fazlasıyla doyum sağlamak ya da sorumluluklarını artırmak, yanlış yaklaşımlardır. Bu tutumlar çocuk için yük oluşturur. Kaygısını artırdığı gibi, disiplinini de bozar. İhtiyacı olan güvende hissetmeye devam etmesidir.

Anne-baba birbirinden boşanıyor ama çocuk ebeveynlerinden boşanmıyor, o nedenle diğer ebeveynle görüşmesi desteklenmeli, uygun koşullar sağlanmalı, söylemler olumlu, destekleyici olmalı. Süreçte ilişkilerin değişmediğini gören çocuğun bu dönemi en az sorunla atlatacağı unutulmamalıdır..

Çocuğun tepkisi anne ya da babayı veya her ikisini suçlama şeklinde olabilir. Verdiği tepkileri kabul ederek, olayı nasıl algılıyor, ne yaşıyor, onu anlamamız ve anladığımızı ona hissettirmemiz gerekiyor.²⁸

İhtiyacı olan 2 kavram vardır.

²⁸ Nesrin Türkaslan, "Boşanma Çocukları Nasıl Etkiler?", Journal Of Social Policy Studies, Issue: 11, 99 - 108, 2007

Anlaşıldığını hissetmesi ve dolayısıyla Güven duyabilmesi. Anne baba bu süreçte zorlanıyor ise boşanma danışmanlığı almaları, daha sağlıklı yaklaşımlarda bulunmalarını sağlayacak, bu yardım; tüm bireyler için bir yol haritası olacaktır

0-1,5 yaş aralığında bebeklik döneminde bebekler boşanmayı nasıl karşılar? Nasıl belirtiler verir? Anne ve babanın bu süreçte ne yapması gerekir?

Bu yaş döneminde bebek, evden ayrılma veya evdeki huzursuzluğun farkına varır, fakat gelişimi boşanmayı anlamlandıracak düzeyde değildir.

Yeme, uyku sorunları, huzursuzluk, hırçınlık, sık ağlama, korkular, parmak emme, saldırgan davranışlar gibi değişimler gözlenebilir. Anne veya babanın ruhsal durumu da bebeği etkileyebilir. Bebeğe ilginin azalması, ihtiyaçlarının ihmali veya aşırı ilgi, gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Çocuğun günlük ritmini değiştirmemek, sakin kararlı, güven veren konumda kalmak, ona zaman ayırmak (oyun oynamak) önemlidir.

1,5-3 Yaş Aralığında çocukluk döneminde çocuklar boşanma sürecini nasıl yaşar? Nasıl tepkiler verir? Bu dönemce çocuğa karşı neler yapılması gerekir? Çocuktan gelecek sorular nasıl cevaplanmalıdır?

Bu dönem çocukta dış dünyanın ve kendisinin farkına vardığı dönem olması nedeniyle kritik bir dönemdir. Çocuklar bu dönemde öğrenme ve dünyayı keşfetme isteklerinin doruklarındadır. İlk bireyselleşme denemelerini çocuk bu dönemde yapar. Kendisi yemek ister, oyuncağını kendisi almak ister, eşyaları karıştırır, bir koltuğa belki 15-20 kez iner-çıkır. Burada dünyayı keşfetmenin, ona sahip olmanın hazzını yaşıyordur.

Aileler bu dönemde nasıl davranacaklarını, ne yapacaklarını bilemezler, çaresiz hissederler. Olabildiğince sakin kalıp yaşına uygun açıklamalar yapılmalı. Bu durumlarda dikkatini başka bir yöne çekip oraya odaklamasını sağlayarak, asla çatışmaya girmeden bu dönem geçirilmelidir. Çünkü çocuk bahsettiğimiz nedenlerle kendini gerçekleştirme denemeleri yapıyordur.

Çocuğun tutturmaları, inatçılığı dönem özelliğidir. Ayrıca stres etkeni ile karşılaşan çocukta tırnak yeme, parmak emme, agresivite, ağlamalar, gelişiminin aksaması gibi sorunlar görülebilmektedir. Yürümenin konuşmanın gecikmesi, uyku iştah sorunları, kekemelik gibi.

Bu dönemde sosyalleşmesine fırsat vermek, yeterli uyaran sunmak, çocukla konuşmak, oyun oynamak, çocuğa kaliteli zaman ayırmak, tüm dönemlerde gerekli olduğu gibi, bu dönemde de oldukça önemlidir.

(3-5) yaş aralısı yani okul öncesi dönemde boşanma süreci çocuğa nasıl anlatılmalıdır? Çocuk ne gibi bir psikolojide olur? Nasıl tepkiler verebilir? Bu süreç anne ve baba tarafından nasıl yönetilmelidir?

Bu dönemde, boşanma kavramını tam kavrayamayan çocuk, ebeveynlerden birinin yaşamında her zamanki gibi yer almadığının farkına varır, sorular sorabilir. Yaşanan sorunun kendisi kaynaklı olduğunu düşünebilir, suçluluk hissedebilir. Yine uyku- iştah sorunları, agresif davranışlar görülebilir.

Alt ıslatma, altına kaçırma, konuşma sorunları görülebilir. Yaşlılarıyla uyumda güçlükler yaşayabilir.

Çocuk diğer ebeveynini göremeyeceği kaygısına kapılabilir. Anne ya da babasını göreceğini, telefonla da istediği zaman konuşabileceğini söylemek çocuğu rahatlatır. Birlikte oyun oynamak, sorularını yanıtız bırakmamak, gelişim düzeyine uygun kısa açıklamalar yapmak gerekir. Anne ya da babanın evde olmamasının nedeninin kendisi olmadığını, yalnız kalmayacağını, ihtiyaçlarının yerine getirileceğini anlatmak gereklidir.

1.39 Ergenlik döneminde çocuk üzerinde nasıl bir etki yaratır?

Ergenlik dönemi çocuğun anlatılanları rahatlıkla anlayabileceği bir dönem olmalıdır. Bireyselleşme, kimliğini yerleştirme açısından kritik bir dönem de olduğu için, duygu iniş çıkışları daha yoğun yaşanabilir. Boşanmadan sorumlu tuttuğu, ebeveyni var ise, onunla çatışma yaşayabilir. Psikosomatik reaksiyonlar oluşabilir, mide, karın ağrısı, baş ağrısı gibi...

Bu dönem gencin duygu düşüncelerine saygı duyup, aynı zamanda sınırların da iyi belirlendiği bir dönem olmalıdır. Tüm sorunlarda olduğu gibi, anne babanın bu süreci iyi yönetmesi durumunda karşılaşılabilecek sorun minimum düzeye inecektir.

Birebir ilişkiye zaman ayırmak, birlikte özel zamanlar planlamak ve ev dışında anne ve babayla ayrı ayrı programlar iyi olabilir.

Günlük aktiviteleri devam ettirmek, aynı dönemde diğer yaşam değişikliklerinden kaçınmak. Açık iletişimde kalmak, duygularını ifade etmesine izin vermek, yüreklendirmek gerekmektedir.

Davranış değişimleri dönem özelliği değil ise bir uzman yardımı almak uygun olacaktır.²⁹

²⁹ Serdar Kenan GÜL ve İsmail Dinçer GÜNEŞ, "ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI VE ŞİDDET", Sosyal Bilimler Dergisi / Cilt: XI, Sayı 1, 2009, <http://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423867128.pdf>

KAYNAKÇA

Ayla Aysev ve Ark., “Çalışan Ve Okuyan Çocukların "Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği" İle Değerlendirilmesi.Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuas I Cilt 53, Sayıl , 2000

Ahmet Bildiren, Üstün Yetenekli Çocuklar, Pagem Akademi Kitapları, 2018

Çiğdem SOYKAN, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, Cilt: 11 Sayı: 2, 0 - 0, 01.06.2003,
https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192

Elif KOCA, Çocuk Nasıl Öğrenir, GAO Basım Yayın-2009

Göknil BOYRAZ ve Ark., “Tuvalet Eğitimi İle İlgili Güncel Yaklaşımlar ve Hemşirelik Uygulamaları”, The Journal of Current Pediatrics, Volume: 16 Issue: 2, 247 – 260 .2018

Gülhan Köçer ve Fatih Çınar, “Ödül Ve Ceza Olmadan Çocuk Disiplini Mümkün Mü?” Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2021, ,410-429,.2021,
<https://doi.org/10.46790/Erzisosbil.885803>

Mehmet GÜNGÖR, “Okulöncesi Dönem Çocuklarının Televizyon İzleme Alışkanlıkları Ve Anne Baba Tutumları”, Mustafa Kemal University Journal Of Social Sciences Institute, Volume: 11 Issue: 28, 199 - 216, 20.01.2015

Murat BAŞAR Ve Arkadaşları, “Hiperaktif Öğrencilerin Öğrenme-Öğretme Sürecindeki Sorunlarının Okuma Eğilimlerine Etkisi” International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 11/3 Winter 2016, p. 443-464

Murat Atila, “Ebeveyn Kavgaaları Çocukları Nasıl Etkiler?”

<https://www.cocukicinicerik.com/makaleler/genel-1/ebeveyn-kavgaaları-cocukları-nasıl-etkiler-2023>

Mehmet KURTOĞLU, “Çocuk Eğitiminde 15 Temel İhtiyaç”, Rehabilitasyon.com, 2018-
https://www.rehabilitasyon.com/makale/Cocuk_Egitiminde_15_Temel_Ihtiyac-2_CJ0vD3O_5

Nesrin TÜRKASLAN, “Boşanma Çocukları Nasıl Etkiler?”, Journal Of Social Policy Studies, Issue: 11, 99 - 108, 2007

Nihal ÇELİK, “Okul-Aile ilişkilerinde yaşanan Sorunlar”, Marmara Üniversitesi (Turkey) ProQuest Dissertations Publishing, 2005. 28514643

Sağlık Rehberi, “Anne-baba çocuğunu iyi tanımalı”, 2013, <https://npistanbul.com/anne-baba-cocugunu-iyi-tanimali>

Serdar Kenan GÜL ve İsmail Dinçer GÜNEŞ,
“ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI VE ŞİDDET”,
Sosyal Bilimler Dergisi / Cilt: XI, Sayı 1, 2009,
<http://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423867128.pdf>

Seher Ersoy, “Çocuklara Para Yönetimini Öğretmede Ebeveyn Rehberliği”, Sakarya University Journal OF Education Faculty, Issue: 15, 140 - 157, 09.05.2013

Sevim Cesur ve Ark., “Televizyon ve Çocuk: Çocukların TV Programlarına İlişkin Tercihleri”, Electronic Journal of Social Sciences, Volume: 6 Issue: 19, 106 - 125, 01.02.2007

Sefa SAYGILI, Çocuk Psikolojisi, Nesil Dijital Yayıncılık-2012

Selda Bülbül ve Ark., “Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler” Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2010; 53: 204-210

Osman ABALI, Hiperaktivite ve Dikkat Eksikliği, Adeda Yayıncılık-2018