

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK DERGİ

SAYI: 118

2019



İÇİNDEKİLER

ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI	2
NE HİSSETTİĞİN BENİM İÇİN ÖNEMLİ	5
DUYGULARI DİNLEME	11
EBEVEYN-ÇOCUK ÇATIŞMALARI: KİM KAZANMALI?	14
HELİKOPTER AİLELER	17
KAYGIDA AİLE FAKTÖRÜ	20



ÇOCUKLARDA DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI



Davranış bozuklukları çocuğun içsel çatışmalarını davranışa aktarması sonucu ortaya çıkmaktadır. Davranış bozukluğu olarak adlandırılan davranışlar; hırçınlık, sinirlilik, inatçılık, yalan, çalma ve küfür etme gibi eylemlerdir.

Her çocuğun gelişimi kendine özgüdür, bu nedenle her çocuk birbirinden farklıdır. Bu farklılıklar dikkat edilmesi gereken noktalar ancak her farklılık davranış bozukluğu olarak değerlendirilemez. Davranış bozukluğu; bireyi, aileyi olumsuz yönde etkileyen, diğer insanların temel haklarının çiğnendiği, yaşa uygun toplumsal kuralların hiçe sayıldığı davranışlardan oluşan bir durumdur.

Uyumsuz davranış gösteren çocuklarda genel olarak ve sık sık şu davranışlar gözlenir;

- Son derece sakin olabilirler.
- Zorbalık yaparlar.
- Sinirlidirler, huysuz ve rahatsızdırlar.
- Tırnak yeme, parmak emme gibi davranışlar gösterir.
- Okul devamsızlıkları ve evden kaçma vardır.
- Otoriteye direnirler.
- Devamlı gerilim içindedirler.
- Yalan söylerler.
- Çalma davranışı gösterirler.
- Enerjilerini belli bir alanda toplayamazlar.
- Utangaç, korkak, endişeli ve şüpheli davranırlar.
- Motivasyonları sınırlıdır.
- Yanlış bir şey yaptıklarında kendilerini suçlu hissetmez, davranışların olumsuz sonuçları karşısında endişe duymaz, başkalarına zarar verdiklerinin bilincinde olmaz.
- Başkalarının duygularını gözardı ederler, bu durumlar karşısında soğuk ve ilgisiz olarak görülebilirler, davranışlarının başkalarına zarar verdiğini bilseler bile yine kendilerine olan etkilerine odaklanırlar.
- Okuldaki performansları ile ilgili kaygı duymazlar, başarısızlık durumunda diğer insanları suçlama eğilimindedirler.

Çocuğun davranışlarının uyumsuz olduğunu söyleye-

bilmemiz için saydığımız bu belirtilerin birkaç tanesini en az 6 ay süreyle göstermesi beklenir. Ancak yine de davranışın, davranış bozukluğu olarak değerlendirilmesi için bazı ölçütler vardır. Bu ölçütler:

Yaşa uygunluk: Her gelişim döneminin kendine özgü davranışları vardır. Bu nedenle çocuğun içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini iyi bilmek gerekir. Çocukta gelişimsel sürece bağlı olarak ortaya çıkan değişiklikler hayatında zorluklar doğurabilir. Yeni şartlara uyum sağlayana kadar da çocuk geçici uyum sorunları yaşayabilir. Yani bir davranışa davranış bozukluğu diyebilmemiz için gelişim dönemine özgü davranışların dışında olmalıdır. Örneğin; 3-5 yaş çocuğu dikkat çekmek ister. Hayal dünyası çok geniş olduğu için inanılmaz öyküler anlatabilir. Henüz yalanla yalan olmayı ayırt edemezler. Bu nedenle bu yaşlardaki çocukların anlattıkları yalan olarak kabul edilmezken 11-14 yaşlarındaki çocuklarda görülen yalan normalden sapan bir davranış olarak kabul edilir.

Yoğunluk: Ortaya çıkan duygu ve davranışın şiddetinin normalinden fazla olması gerekir. Ve davranışın sürekliliği de ölçütlerden biridir. Davranışın uzun zamandan beri ısrarlı bir şekilde devam ettirilmesi gerekir. Ör; 5 yaş çocuğunda öfke ve huysuzluk doğarken, bu davranış başkasına fiziki zarar verme şekline dönüşürse, davranış bozukluğu kategorisine girer.

Süreklilik: Çocuğun belirli bir davranış türünü ısrarlı bir biçimde ve uzun zaman devam ettirmesidir.

Cinsel rol beklentileri: Erkeklerde kızlara oranla daha saldırgan olmaları beklenirken, davranışları ile erkeklere benzer saldırgan davranan kızların davranışları normalden sapan davranış kategorisine girer.

En sık görülen davranış bozuklukları; hırçınlık, sinirlilik, saldırganlık, inatçılık, yalan söyleme, tırnak yeme, saç koparma, alt ıslatma ve dışkı kaçırmaya, yeme bozukluğu, karşı gelme, uyku bozukluğu, konuşma bozukluğu, çalma, küfürlü konuşma gibi davranışlardır.

Davranış bozukluğuna yol açan birçok neden vardır;

Çocuğa gerekli sevgi ve ilgi gösterilmediğinde ya da yeterli zaman ayrılmadığında dikkat çekmek için davranış bozukluklarına yönelir.

Erken yaşta yaşanan kötü deneyimlerle, davranış biçimleri ve bu deneyimler arasında her zaman bir bağ vardır. Çocuklar olayların kendisine reaksiyon göstermez, onlar için anlamlarına reaksiyon gösterir.

Özellikle dayak yiyen, sevgi verilmeyen çocuk ana-babasından intikam almak ister. Aşırı otoriter ve baskıcı tutum, katı disiplin ana-babaya karşı öfke ve nefret duygularının gelişmesine ve buna paralel olarak başkaldırıcı bir bireyin oluşmasına neden olur.

Çocuğun kendine güvensiz olması da davranış bozukluklarına neden olur. Anne-babanın aşırı koruyucu, hoşgörülü tutumu, gerektiğinden fazla özen gösterilmesi fazla kontrol anlamına gelir. Sonuçta çocuk diğer kimselere aşırı bağımlı, kendine güveni olmayan, duygusal olarak çabuk kırılan bir kişi olur. Bu durum çocuğun kendi kendisine yetmesine olanak vermez ve davranış bozukluklarına neden olur.

Bunların yanında davranış bozuklukları; Ebeveynlere karşı güç kazanma isteği, savunma, büyüme arzusu, yetişkinleri şaşırtma isteği, arkadaşları tarafından beğenilme ve onaylanma isteği, kitle iletişim araçlarının olumsuz etkisi, fizyolojik sorunlar, kalıtım, temel ihtiyaçlarının doyurulmaması gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. 0-6 yaş dönemi çocuklarda, olumsuz anne baba tutumları, ailede istismar öyküsü, annede depresyon öyküsü, sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması gibi durumlar sık görülen nedenlerdendir.

Davranış bozukluğu olan çocuklarla nasıl olumlu ilişki kurulur?

Azarlamak, bağırarak, vurmak, susturmak, tutarsız davranmak çocuğa doğru olmayacaktır. Her ana-baba çocuklarına saygı göstermelidir. Her çocuk ayrı bir birey olarak ele alınıp, fikirleri sorulmalı ve fikirlerine saygı gösterilmelidir.

Çocukla ilgilenmek, zaman ayırmak gerekir. Birlikte geçirilecek zaman nicelik değil, nitelik olarak önemlidir. Birlikte çocuğun hoşlanacağı faaliyetler yapılabilir.

Çocuğun kendine güvenmesini istiyorsa önce anne-baba çocuğa güvenmelidir. Çocuğa yaşına uygun sorumluluk vererek başarma duygusu yaşatılmalı, anne baba çocuğa olumlu rol model olmalıdır. Çocuğun olumlu noktalarını keşfedip ortaya çıkarmalı, çabasını övmeli ve yüreklendirmelidir. Cesaretlendirme çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Cesaretlendirme çocuğu olduğu gibi kabul edip, kendi olduğu için değer vermedir.

Çocuğun kendini güvenli hissedebilmesi için, en azından sevildiğini bilmesi ve sevmesi gerekir.

Çocuk istediğini elde edebilmek için bu davranışı sergiliyorsa, çocuğun istediği bu davranışın hemen arkasından yapılmamalıdır. Olumsuz davranışları göstermediğinde ilgilenilmeli ve ödüllendirilmelidir. Davranış anında “yapma, hayır” gibi müdahalelerde bulunarak, çocuğun ilgiyi olumsuz yönde almaması gerekir. Olumsuz davranışlar gösterildiğinde değil, bu davranışlar gösterilmediğinde ilgilenilmelidir aksi takdirde bu davranışların pekişmesine sebep olur. Olumsuz davranışla ilgili olay sakinleştikten sonra konuşulmalıdır.

Diğer çocuklarla kıyaslanmamalıdır. Çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verilmeli, çocuğun yaşına uygun beklentiler oluşturulmalı, yetersizlik ve başarısızlığa zemin hazırlanmamalıdır.

Bu çocukların koşulsuz sevgiye ihtiyacı vardır. Yani koşullar her ne olursa olsun anne baba tarafından kabul edildiğini ve sevildiğini hissetmelidir.



- Beck, J., Bilişsel Davranışçı Terapi, Nobel Yayınları, 2018.
- Bolat, Ö., Beni Ödülle Cezaladırma, Doğan Kitabevi, 2017.
- Cüceloğlu, D., Geliştiren Anne-Baba, Remzi Kitabevi, 2017.
- www.hurriyet.com.tr
- www.indigodergisi.com
- www.nytimes.com
- www.farkyaratansiniflar.org

NE HİSSETTİĞİN BENİM İÇİN ÖNEMLİ

Çocuklar keşfedilmeyi bekleyen büyük bir maden arazisi gibidir. Çocuğunuzu nasıl işler, ona nasıl davranırsanız sonucunu öyle alırsınız. Çocuğunuzun doğum anından itibaren kendi kişiliğini belirleme ihtiyacı olduğunu, ona bu yolda destek verebileceğinizi ancak asla zorlayamayacağınızı unutmamalısınız. Tüm çocuklar birbirlerinden farklı olsalar da duygusal gelişim süreçleri hemen hemen aynı aşamalarla ilerler.

Duygu; belirli nesne, olay ya da kişilerin bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenimler olarak tanımlanır. Duygular, birey olmanın en önemli unsurudur. Bütün insanların, yeni doğmuş bebeklerin bile duyguları vardır. Sosyalleşmenin olabilmesi için duygular temel rolü üstlenir. Bu yüzden duygular, yaşama uyum sağlama fonksiyonlarıdır. Duygular, çocuğun temel gereksinimleri ve bu gereksinimlerin etkisini dışarı yansıtır. Haz ya da elem olarak yaşanan duyguların yansıması çocukta; sevinç, mutluluk, üzüntü, korku, öfke, kıskançlık, saldırganlık ve ağlama olarak gözlenir. Duygular, öğrenme ve olgunlaşmayla birlikte yaşamın her döneminde farklılık gösterebilir.

Duyguların gelişimi, gelişimin diğer yönleri ile yakından ilişkilidir. Çocukların duygularını inceleyen psikologlardan biri olan Donald Hebb'e göre, duyguların gelişimi çocukta nörolojik olgunlaşma ile öğrenmenin bir ürünüdür. Duygular, davranışlarımızı etkiler ve yönlendirir. İhtiyaçlarımız karşısında bizi uyarır. Zorluklar karşısında direnmemize ve kuvvetli olmamıza yardım eder. Heyecan ve istek duymamızı sağlar ve bizleri hedefimize ulaştırır. Bizleri motive eder. Duygular, öğrenmemizi, insanlarla iletişim içinde olmamızı ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.

Duyguların farkında olmak ve bilmek çocuklar üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Çocuğun arkadaşları

ile sağlıklı iletişim kurmasını, duygularını sözel olarak ifade edebilmesini ve böylece saldırgan davranışların azalmasını, insanların ne hissettiklerini ve bir sorunu çözmenin birden fazla yolu olduğunu öğrenmesini, arkadaş edinmesini ve arkadaş grubu tarafından kabul edilmesini, duygu ve düşüncelerini daha kolay ifade edebilmesini, sözsüz iletişimi daha kolay anlamasını ve sözsüz iletişimi kullanmasını sağlar.

Bir çocuğun kişisel duygularını yönetebilmesi, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını anlaması ve pozitif ilişkiler kurabilmesi için güçlü bir temel oluşturması gerekir. Çocuğun olumsuz duyguları yoğun olarak yaşamaması için, temel güven duygusunun oluşmuş olması çok önemlidir. Çocuktaki bu duygu, ebeveynleriyle kurmuş olduğu ilişki sonucu oluşur. Gelişimi olumlu yönde etkileyen bu duygu, çocuğun istenen davranışlara yönelmesinde de etkili olmaktadır.

Araştırmalar, temel güven duygusu gelişmemiş çocukların ileride aşırı korku, kıskançlık, sabırsızlık, saldırganlık gibi anti-sosyal davranışlar gösterme olasılıklarının fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Aşamalara Göre Duygusal Gelişim Dönemleri 0-3 Yaş Grubu Çocuklarda Duygusal Gelişim

Doğumdan sonraki haftalarda duygusal ifadelerinin belirtilerine rastlanmaya başlanır. Çocuk yüzleri seçerek dikkat eder. Bazılarına yoğun ilgi gösterirken bazılarına ilgi göstermez. Yaş büyüdükçe motor tepkileri azalır, sözlü tepkiler artar. Öfke bu yaş çocuklarda sık rastlanan bir duygudur. Öfkelenince dikkati üzerine çekip istediğini yaptırabileceğini anlayan çocuk bu tepkiyi sıkça kullanmaya başlar. Yaşla birlikte bu tepki artış gösterebilir. Çocuklukta en sık rastlanan duygu ise korkudur. Yeni doğan bebekler birçok uyarandan korkarken çocuklar hayali şeylerden korku duymaya başlarlar.

Bebeklerin bu dönemde sevinç, öfke, üzüntü ve korku gibi duyguları hissetmeye başladığını görürüz. İlerleyen aşamalarda ise çocuk; benlik hissini gelişmesine bağlı olarak utangaçlık, sürpriz, şaşkınlık, suçluluk, gurur ve duygudaşlık gibi daha karmaşık duygular yaşamaya başlar. Çok küçük çocukların duyguları çoğunlukla hızlı kalp atışı gibi fiziksel tepkilerle gösterdiği bilinmektedir. Çocuk büyüdükçe duygularını tanıma yeteneği gelişir ve duyguları da giderek düşüncelerinden etkilenmeye başlar. Kendi duygularının farkına varır ve başkalarının fikirlerini daha iyi tanıyıp anlar.

3-4 Yaş Grubu Çocuklarda Duygusal Gelişim

Ev içinde yapılması gereken küçük işleri yapmaya isteklidir ve yapabilir. Yetişkinler tarafından konulan sınırları, kuralları test eder. Ortaklaşa oyunların başlamasıyla kızlar ve erkekler beraber oynamaya başlar. Diğer insanların duygularıyla ilgilenmeye başlar, yaşlılarının tutumlarını gözlemler. Kendini kontrol edebilmeye başlar, bazı hayal kırıklıklarının üstesinden gelebilir. Daha esnek olmaya ve alternatifleri kabul etmeye başlar. Mizah duygusu gelişmeye başlar. Karanlıktan, yalnız kalmaktan ve bilinmeyen ortamlardan korkabilir. Yakın çevresindeki yetişkinlerden toplumsal değer ve rolleri öğrenir. Anne-babadan ayrılmayı ve bağımsızca hareket edebilmeyi öğrenir. Kendi kişiliğinin farkındadır ve kendini diğer insanlarla karşılaştırmaya başlar. Kendi seçimlerini yapabilmeyi ister. Cinsiyet farklılıklarından haberdardır. Bağımsız olmak ister ve bazı aktiviteleri bağımsız yapabilme yetisine sahiptir. Hayali oyunlar kurup oynayabilir. Başkalarını memnun etmeyi ve yardım etmeyi sever. Başkalarıyla iletişim kurar, duyguları hakkında konuşabilir ama paylaşmada ve sırasını beklemede zaman zaman yardıma ihtiyaç duyabilir.

5-7 Yaş Grubu Çocuklarda Duygusal Gelişim

Kolayca morali bozulabilir. Arkadaşlarıyla iş birliği yapabilir. Morali bozuk olan arkadaşlarını rahatlatılabilir. Arkadaşlarından yardım isteyebilir. Başkalarının duygularını anlamaya ve duygudaşlık kurabilmeye başlar. Kendi duygularını ifade eder. Grup kurallarına uyar. Sosyal olarak doğru ve doğru olmayan davranışlar arasındaki farkı anlar. Küçük çocukları ve hayvanları

korur. Başkalarının duygularını isimlendirebilir. Espri anlayışı gelişir. Yetişkin desteğine daha az ihtiyaç duyar. Duygularını daha rahat kontrol edebilir. Öncesinde daha çok ben sözcüğünü kullanan çocuğun, biz kavramı gelişir. Korku ve fobiler geliştirebilir. Kuralları daha iyi anlar. Kendi hakkını savunabilir. Nezaket sözcükleri kullanır. Toplumsal kuralları öğrenir. Başkalarının kendi hakkındaki görüşlerine önem verir. Sorumluluk almaya isteklidir. Giyim, kuşam, dil vb. konularda yaşlılarıyla uyum içinde olmaya başlar ve bu konular daha büyük bir önem kazanır. Paylaşır ve sırasını bilir. İş birliğinin olduğu organize oyunlara katılır. Okulu ve öğrenmeyi heyecan verici bir deneyim olarak görmeye açıktır ve



okuldaki çalışmalara katılmaya gönüllüdür. Anne-babadan ayrılma durumunda daha kabul edici ve rahat bir tutum gösterir. Yetişkinlerden kendi yaptıkları ile ilgili konularda onay beklerler.

8-10 Yaş Grubu Çocuklarda Duygusal Gelişim

Diğer insanların duygularına cevap vermeye başlar. Yetişkinler ile arkadaşça ilişkiler kurmaya başlar. Eleştirilme ve özellikle de alay edilme konusunda hassastır. Endişe duydukları şeyler daha ziyade kendisine güvenini ve saygısını tehdit eden olaylarla ilgili olur.

11-13 Yaş Grubu Çocuklarda Duygusal Gelişim

Yaşıtlarının kendileri hakkındaki düşüncelerini önemser

ve endişelenirler. Fiziksel değişiklikler duygusal strese neden olur. Reddetme ya da iki taraflı davransalar dahi yetişkinin duygusal ilgisinin sürmesi gerekir. Duyguları sık sık değişir, tahmin edilemez. Kendine güvenmeme eğilimi içindedirler. Kendini inceler, içe dönük ve utangaç olabilirler. Duygularını kolay kolay dışarıya yansıtmaz.

Her anne baba kendine güvenen, iletişim becerileri ve empatik davranışları olan çocuklar yetiştirmek ister. Bu

hedefe ulaşmak için en önemli adımlardan biri çocuğun duygularını ifade edebilmesidir. Çocuğun duygularını ifade edebilmesi için duygusunu anlamlandırması, adlandırması, rahatlıkla ve uygun yöntemlerle paylaşması



gerekmektedir. Duygular ifade edilmediğinde çocukta öfke duygusu yoğun yaşanır. Bu duygu da saldırganlık ya da argo ifade kullanma gibi çocuğun kurduğu ilişkileri olumsuz anlamda etkileyebilecek davranışlara neden olur. Çünkü öfke tek başına hissedilebilen bir duygu değildir. Öfkenin yanında suçluluk, pişmanlık, üzgün olma, hayal kırıklığına uğrama, korku, kaygı, endişe gibi ifade edilmemiş duygulardan biri mutlaka bulunmaktadır. Bazen de çocuk yaşadığı öfke duygusunu bastırır. Bu da çocukta fiziksel, ruhsal ya da psikosomatik rahatsızlıkların gelişmesine neden olabilir.

Duyguların ifade edilmesine yönelik yapılan araştırmalarda duygular ifade edilmediğinde çocuklarda dikkat dağınıklığı, planlama becerilerinde gerileme, iletişim kurmakta zorlanma ve hafıza becerilerinde gerileme olduğu saptanmıştır. Stanford Üniversitesinde James Gross, duygular ile ilgili yaptığı bir araştırmada bir grup deneye komedi ve korku filmlerini izlerken doğal davranmalarını, diğer gruptaki deneklere ise bu filmleri izlerken duygularını belli etmemelerini söylemiştir. Deneyin sonunda duyguları bastırmanın, insanların kendilerini iyi hissetmemesine neden olduğu ve bunun için fiziksel çaba göstermelerinin de tansiyonlarının yükselmesine neden olduğu görülmüştür.

Çocukların duygularını ifade edebilmesi için çocuğu etkin dinleme, çocuğa "Ne hissettiğin benim için önemli." mesajını gerek beden dilimizle gerek sözlü iletişimimizle vermek önemlidir. Çocuğa, "Ne hissettin?", "Sence nasıl olsa daha iyi hissederdin?" gibi sorular sorularak değer verildiği hissettirilebilir. Çocukla konuşurken çocuğun göz hizasına doğru eğilmek, çocukla göz kontağı kurarak iletişim kurmak da çocuğun duygularını ifade etmesini kolaylaştırır. Çocuğa duygunun iyisi kötüsü olmadığını aktarmak, mutluluk, heyecan, sevinç duygularının doğal olduğu kadar hüznün, öfke, kaygı, korku gibi duyguların da doğal olduğunu vurgulamak önemlidir. Çocuğa davranışların ise doğru veya yanlış olabileceklerini anlatmak, duyguların yönetilip doğru davranışlara dönüşebileceği konusunda çocuğu yönlendirmek gerekir.

Duygularını ifade edebilen çocuklar yetiştirmek için anne babaların bu konuda çocuklarına iyi bir model olmaları gerekir. Anne babaların kendi günlük hayat deneyimlerini paylaşıırken duygularını da dile getirmeleri, aile ortamında birbirleriyle kurdukları ilişkilerde ve yaşantılarında hissettiklerini paylaşmaları, saygılı ve hoşgörülü bir aile ortamı oluşturmaları ve birbirlerinin duygularını koşulsuz kabul etmeleri etkili olacaktır.

Çocuğun duygularını ifade etmesi konusunda gelişimini sağlamak adına çocuk; psikodramaya, yaratıcı dramaya ya da doğaçlama tiyatroya yönlendirilebilir. Çocuğun resim, müzik, dans gibi sanat dallarıyla ilgilenmesi duygularını ifade etmesini kolaylaştıracak ve ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkiye sahip olacaktır. Aynı zamanda oyun çocuğun kendini sakinleştirme, hayatı deneyimleme, günlük yaşamın stres, korku ve üzüntülerini üzerinden atma yoludur. Bu nedenle oyun çağındaki çocuklara çocukluklarını yaşama fırsatını vermek onların olumlu davranış geliştirmeleri ve iletişim becerileri açısından oldukça önemlidir. Çocuğa çocukluğunu yaşama fırsatını vermemek ınatlaşmaya, saldırgan davranışlarda bulunmaya, sorumluluklarını yerine getirmemeye ya da içine kapanmaya neden olabilir.

Çocukların duygularını ifade edebilmesi, kendilerini girdikleri yeni ortamlarda rahat hissetmeleri için bir diğer önemli faktör de sosyal çevre ile etkileşim halinde olmalarıdır. Okul öncesinde de okul döneminde de oyun oynadığı akranlarının olması, yaşına uygun tiyatro ve sinemaya gitmeleri çocukları iletişime daha açık ve daha sosyal bireyler yapacak ve bu durum duygularını ifade etmelerini kolaylaştıracaktır.

Çocukla iletişim kurarken üzüntüsünü ya da korkusunu paylaştığında çocuğa, "Üzülmeye." ya da "Korkma." demek çocuğun duygularını ifade etmesini engelleyebilir. Bunun yerine "Üzgün olduğumu görüyorum.", "Seni korkutan şey nedir?" gibi ifadeler kullanılırsa çocuk duygusal açıdan desteklenmiş çocukla bağlantı sağlanmış olunur. Ayrıca çocuk üzüldüğünü, korktuğunu ya da endişelendiğini ailesiyle paylaştığında ailesinin çok üzüldüğünü görürse ailesini üzmemek ya da endişelendirmemek için duygusunu paylaşmaktan vazgeçebilir.

Ek olarak çocuğun üzgün ve endişeli olma gibi duygularıyla ilgilenildiği kadar, mutlu olma, heyecan duyma gibi duygularıyla da eşit oranda ilgilenilmeli, değer verildiği hissettirilmelidir. Aksi takdirde çocuk bazen kendi bile farkında olmadan ilgi ihtiyacını karşılamak adına ona sıkıntı veren duygularına daha çok odaklanıp ailesiyle bu duyguları paylaşabilir. Aynı zamanda çocuğu duygularını ifade etmesi konusunda zorlamamanın, o an konuşmak istemiyorsa çocuğa zaman tanımanın da önemli olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Duyguları ifade etme ve yönetme sürecinde Dr. David Burns, çocukların duygularını tanımlamasında çocuklara destek olmanın önemini vurgular. Çocuğa, "Sence falan kişi ya da şey kendisini nasıl hissediyor? Yüzlerindeki ifadeden ne anlıyorsun?" gibi sorular sorulmasının hem duygu tanımlamasında hem de çocukta empati becerisinin gelişmesinde katkısı olduğunu söyler. Ayrıca çocuklar büyüdükçe onlarla duygusal karmaşıklıklar hakkında daha fazla konuşulabilir. "Aynı anda heyecanlanıp

kaygı ve yılgınlık hissedebiliriz. Bunun aynı zamanda başka insanlar için de geçerli olduğunu anlamamız gerekir." denilebilir. Ayrıca Dr. David, en zor duyguların bile sonsuza kadar sürmeyeceğini, duyguların geçici ve değişken olduğunu çocuğa anlatmanın önemli olduğunu aktarır. Çocuklara: "Üzölmek işte böyle bir şeydir. Geçtikten sonra kendini ondan daha güçlü hissedersin. Ben de atlatmak için böyle yapmıştım." denilebilir. Ek olarak çocuklara yeni bir durumla ilk kez karşılaşmanın bazen korkutucu olabileceği ama sonrasında aynı durumla karşılaşıldığında o kadar korkutucu ya da kaygılandırıcı olmayacağı anlatılabilir. Örneğin matematik dersinde bir konuya yeni başlandığında zor geldiğinden biraz kaygı duyulabilir ama sonrakinde daha kolay geleceği anlatılabilir.

Çocukların bir durum hakkında ya da yaşadıkları bir olay hakkında düşünceleri değiştikçe o konu hakkında duyguları da değişir. Çocukların hatta her yaş grubundan insanın sıkıntı veren duygular hissetmesine neden olan



bazı sağlıksız düşünce kalıpları vardır. Bu düşünceler değiştikçe kişiler daha rahatlamış hissedebilir, duygularını ve davranışlarını yönetebilirler. Bazı sağlıksız düşünce kalıpları aşağıdaki gibidir:

Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi: Kişinin hataya, eksikliğe karşı tahammülü yoktur. Başarısızlık yaşadığında bütün olumlu yanlarını, geçmiş başarılarını görmezden gelip değersiz olduğunu düşünür. Bu düşünce ile zorluklara karşı direnç göstermeyip pes etmeye eğilimli olabilir.

Aşırı Genelleme: Tek bir olumsuzlukla karşılaşıldığında her şeyin kötü gidebileceğine inanmaktır. Örneğin, "Tüm aksilikler beni bulur zaten." cümlesi bir aşırı genelleme düşünce kalıbına örnektir.

Zihinsel Filtre: Yaşanılan durumda olumlu olanları göz ardı edip tek bir olumsuza odaklanmaktır.

Olumluyu Geçersiz Kılmak: Olumlu olan olayların aslında olumsuz olduğunu düşünmektir. Örneğin, biri sizi takdir ettiğinde aslında takdir edilecek yanınızın olmadığını düşünüp kibarlıktan öyle dendiğini düşünmeniz gibi.

Sonuçlara Atlama: Kanıt olmamasına rağmen olumsuz sonuçları düşünmektir. İşlerin kötü gideceği düşünülür ve buna ikna olunur.

Felaketleştirme: Olayların önemini abartarak kişinin hayatını derinden etkileyecek şeylere neden olacağını düşünmedir.

Duygusal Kararlar: Olumsuz duygularınızın gerçeği yansıttığına inanmaktır. "Gerçeğin böyle olduğunu hissediyorum." cümlesi bu düşünce kalıbına örnektir.

-meli ve -malı Cümleleri: Mükemmel olma düşüncesidir. Kişi -meli ve -malı cümleleriyle kendini motive etmeye çalışır. Kişi asla davranışlarının standartları altına düşmesini kabul etmez. Hata ve başarısızlık endişesini ve suçluluk hissini artırır.

Etiketleme: Yaşanılan bir olay karşısında kendisini olumsuz olarak etiketlemeye eğilimli olma durumudur. "Ben işe yaramazın tekiyim." cümlesi gibi.

Kişiselleştirme: Kendinizi sadece sizin sorumlu olduğunuz bir olumsuzluklar karşısında tek sorumlu olarak düşünmeniz durumudur.

Çocukla sahip olduğu düşünce kalıbını yeniden değerlendirmesi adına konuşurken aşağıdaki maddelerden biri ya da birkaçı kullanılabilir. Hepsini aynı anda kullanılmamalıdır. Aksi takdirde çocuk bunalır ve iletişimden kaçınır.

Düşüncenin geçerliliğini değerlendirmek:

Bu fikri destekleyen kanıt nedir? Karşı kanıt nedir?

Diğer yorum ve bakış açılarının olasılığını araştırmak:

Alternatif bir açıklama ya da bakış açısı var mı?

Problemlili durumu normalleştirmek:

Olabilecek en kötü şey nedir?

Olduysa nasıl başa çıkabilirsin?

Olabilecek en iyi şey nedir?

En gerçekçi sonuç nedir?

Otomatik düşüncenin etkisine inanmanın sonucunu test etmek:

Otomatik düşünceme inanmamın etkisi nedir?

Düşüncemin değişmesinin etkisi ne olabilir?

Eğer o aynı durumda olsaydı (belli bir arkadaş ya da aile bireyi) ona yardımcı olmak için ne söyledin?

Çocukların fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlıklı gelişimleri için duygularını ifade etme becerilerinin olması büyük öneme sahiptir. Çünkü duygularını ifade edebilen çocuk hem kendini anlama hem de karşındakinin duygusunu anlama eğiliminde olur. Anlaşıldığını hisseder ve karşı tarafı anlamanın önemli olduğunu fark eder. Duyguları ifade etmek, duyguları kontrol etmenin de kapısını aralar ve bu durum çocuğun doğru davranışlarda bulunmayı tercih etmesini sağlar. Özetle, "Ne hissettiğin benim için önemli." mesajını alan çocuk, ilişki kurduğu insanlara "Ne hissettiğin benim için önemli." bilinciyle yaklaşır.

DUYGULARI DİNLEME

ALİŞTİRMA

Yönerge: Çocuklar ebeveynleriyle sözlerden çok daha fazla şeyle iletişim kurarlar. Sözlerin arkasında duygular yatar. Aşağıda çocukların gönderdiği bazı "tipik iletile-ri" okuyacaksınız. Cümlelerin yanına birkaç kelimeyle işittiğiniz duyguları yazın. Cümlelerin bazıları birkaç duygu içerebilir. Hissettiğiniz her duyguyu numarala-yarak yazın. Sonra yanıtlarınızı bizimkilerle karşılaştırın. Sonra her birine yanıt anahtarındaki puanları verin.

Örnek: Nerede yanlış yaptığımı bir türlü anlayamıyorum. Uğraşmaktan vazgeçsem iyi olur.

Çocuğun Söylediği:

- 1- Oh, okulun bitmesine on gün kaldı.
- 2- Baba bak yeni aletlerimle model uçağımı yaptım.
- 3- Yuvaya girerken elimden tutar mısın?
- 4- Canım sıkılıyor. Aklıma yapacak bir şey gelmiyor.
- 5- Ben hiçbir zaman Ahmet gibi başarılı olamayacağım. Durmadan çabalıyorum, o hala benden iyi.
- 6- Yeni öğretmenimiz çok ödev veriyor. Hepsini yetiş-tiremiyorum. Ne yapacağım?
- 7- Bütün çocuklar plaja gitti. Oyun oynayacak kimse yok.
- 8- Ahmet'in ebeveyni onun bisikletle okula gitmesine izin veriyor. Ama ben bisiklete ondan daha iyi biniyorum.
- 9- Küçük Ahmet'e o kadar kötü davranmamalıydım. Ben çok kötüyüm.
- 10- Saçımı uzatmak istiyorum. Saç benim değil mi?
- 11- Ödevimi doğru yapıyor muyum?
- 12- Neden bana dersten sonra okulda kalma cezası verdi? Tek konuşan ben değildim ki. Suratinin ortasına bir indirsem!

13- Kendim yapabilirim. Yardım etmen gerekmez. Ben büyüdüm.

14- Matematik çok zor. Ben aptalım. Anlayamıyorum.

15- Git, beni yalnız bırak. Kimseyle konuşmak istemi-yorum. Bana ne olduğu senin umrunda mı?

16- Bir ara çok iyiydim. Ama şimdi eskisinden kötüyüm. Çok çalıştım ama yararı olmadı.

17- Elbette onunla gitmek isterim. Ama onu çağıraram. Davet ettiğim için ya bana gülerse?

18- Ayşe ile bir daha oynamak istemiyorum. Aptal şey.

19- Sizin kızınız olarak doğduğum için mutluyum.

20- Sanırım ne yapacağımı biliyorum. Ama belki doğru değildir. Ne yapmalıyım, baba? İşe mi gireyim yoksa üniversiteye mi gideyim?

Çocuğun Duyguları:

- a) Sıkışmış
- b) Cesareti kırılmış
- c) Vazgeçmeye istekli

ŞİMDİ AŞAĞIDAKİ PUANLAMAYA GÖRE YANIT-LARINIZI PUANLAYIN

- 1) Verdiğiniz yanıtların her birinin yanına puanını yazın.
- 2) Puanları toplayın ve puan cetvelinin altındaki boş-luğa yazın.

Yönerge: Çok yakın olduğunu düşündüğünüz yanıt-lara 4 puan verin. Az uyanlara 2, hiç uymayanlara 0 puan verin.

1. a) Memnun b) Rahatlamış
2. a) Gururlu b) Memnun
3. a) Korkmuş

4. a) Canı sıkın b) Sıkışmış
5. a) Yetersizlik hissediyor
b) Cesareti kırılmış
6. a) İşin zor olduğunu düşünüyor.
b) Yenilmişlik hissediyor.
7. a) Terk edilmiş b) Yalnız
8. a) Ebeveynin adil olmadığını düşünüyor.
b) İşin ustası olduğunu düşünüyor.
9. a) Suçluluk duyuyor
b) Yaptığına pişman
10. a) Ebeveyninin karışmasına kızgın.
11. a) Şüpheli b) Emin değil
12. a) Kızgın
b) Haksızlık olduğunu düşünüyor.
13. a) İşin ustası olduğunu düşünüyor.
b) Yardım istemiyor.
14. a) Yılgın b) Yetersiz hissediyor
15. a) Kızgın b) Yalnız
16. a) Cesareti kırılmış
b) Vazgeçmek istiyor.
17. a) Gitmek istiyor b) Korkuyor
18. a) Kızgın
19. a) Mutlu, memnun
b) Ebeveynini takdir ediyor
20. a) Kararsız

TOPLAM PUANINIZ

61-80 Duyguları çok iyi tanıyorsunuz.

41-60 Ortalamanın üzerinde tanıyorsunuz.

21-40 ortalamanın altında tanıyorsunuz.

0-20 Duyguları tanıımıyorsunuz.





- Gordon, Thomas. Etkili Anne-Baba Eğitimi "Sorumlu Çocuklar Yetiştirmek İçin Kanıtlanmış Program". Profil Kitap, 2017.
- www.guncelpsikoloji.net

EBEVEYN-ÇOCUK ÇATIŞMALARI: KİM KAZANMALI?



Hepimiz zaman zaman çocuklarımızla şu örneklerle benzeyen olaylar yaşamışızdır:

“Semih yarım saat sonra evden ayrılmalari gerektiğini bildiği halde top oynamayı sürdürür.”

“Ayşe Hanım, kızına bir an önce markete gitmek için acele etmeleri gerektiğini söylemesine karşın Ezgi vitrinlere uzun uzun bakarak yolda oyalanır.”

“Meltem, hafta sonunda arkadaşlarıyla deniz kıyısına gitmesine karşı çıkan ebeveynini dinlemek istemez. Bu isteğinin onlar açısından ne denli kabul edilemez olduğunu bile bile gitmek ister.”

Her ailede anne babanın istekleriyle çocuğun istekleri arasındaki çatışmalara sık sık rastlanır. Bu çatışmalar önemsiz inatlaşmalardan ciddi tartışmalara kadar uzayabilir. Inatlaşma genellikle ebeveyn ve çocuk arasında gerçekleşen karşılıklı bir eylem olarak karşımıza çıkar. Aslında çocukların inatlaşmasını biz büyükler de pekiştiriyor olabiliriz. O, inat ettikçe aksi yönde bizim de inat etmemiz gibi...

İnatlaşma Her Çocukta Görülür mü? Nedeni Nedir?

Evet, inatlaşma genellikle her çocukta görülen genel bir davranıştır. Çocuklar kendi bireyselliğini keşfetmeye başlarlar ve ebeveynleri üzerinde güç kurma isteği ve baskın olma çabası sergilerler. Çocuklar anne babalarıyla kendi isteklerini kabul ettirmek için inatlaşmaya ve inatlaşma sonucunda öfkelenmeye, ağlamaya başlarlar. Anne babaların inatlaşan çocuklarının isteklerini kabul edip yerine getirmesi bu inatlaşma davranışının sergilenmesini pekiştirir. Böylece inatlaşmayla elde edilebilecek güç öğrenilir ve baskın olma çabasıyla çocuklarda inatlaşma davranışının sürekli hale gelmesi kolaylaşır.

Kim Kazanır, Kim Kaybeder?

Ebeveynlerin çoğu çatışma çözümünü bir tarafın kazanıp diğerinin kaybetmesi olarak düşünür. Bu kazan-kaybet bakış açısı günümüz ebeveynlerinin açmazının temelini oluşturur. Çok katı mı olmalı yoksa çok yumuşak mı? Şaşırp kalırlar. Ya birine ya öbürüne kenetlenirler. Çocuklarıyla ilişkilerini bir güç gösterisi, isteklerin yarışması ve kimin kazanacağını gösterme savaşı olarak görürler. Bugünün ebeveyn ve çocukları tam anlamıyla savaştadır.

Bir babanın anlattıkları: “Kimin patron olduğunu onlara öğretmek için çocuklar daha küçükken işe başlamalısınız. Aksi halde onlar size hükmetmeye başlar. Eşim bunu sık sık yaşıyor. Çocukların tüm savaşıları kazanmalarına izin veriyor. Her zaman hoşgörölü, çocuklar da bunu biliyor.”

Bir annenin anlattıkları:

“Oğlumun istediklerini yapmasına izin veriyorum. Ama acı çeken ben oluyorum. Elimi verip kolumu alamıyorum.

Ayaklarının altında paspas oldum.”

Ebeveyn ve çocuklar arasında çatışma çıkınca ebeveynlerin çoğu bunu kendilerinin kazanacağı ve çocuklarının kaybedeceği biçimde çözmeye çalışırlar. Bazı anne babalar ise çocukların gereksinimlerini engellemekten ya da çatışma çıkmasından korktukları için sürekli onlara boyun eğler. Bu şekilde köşeye sıkışmış ebeveynler için başka bir yöntemin var olması güçtür.

Kaybeden Yok Yöntemi

Kaybeden yok yönteminde çatışmalar, hiç kimse kaybetmeden her iki tarafın da kazanacağı biçimde çözülür. Çözüm iki taraf için de kabul edilebilir olmalıdır. Kaybeden yok yönteminin temelinde; “İnsanlar alınmasında katkıları olan kararları uygulamaya, kendilerine zorla kabul ettirilen kararları uygulamaktan daha istekli olurlar.” düşüncesi yatmaktadır.

Anne baba ve çocuğun gereksinimlerinin çatıştığı bir durumla karşılaştıklarını varsayalım. Anne baba, her tarafça kabul edilebilecek bir çözümü birlikte aramaları için çocuktan katılım isterler. Ebeveyn ve çocuk yaşanan problem için çeşitli çözüm önerilerinde bulunurlar. Çözümleri değerlendirir ve sonunda iki taraf için uygun gelen birinde anlaşılır. Hiçbiri çözüme karşı gelmeyeceği için güç kullanarak birbirlerini boyun eğdirmeye çalışmazlar. Bu yöntemin etkili olduğunu bir örnekle gösterelim:

Baba: Zamanında yatmanla ilgili sorunuz var. Bunu çözmek istiyorum. Her akşam ya annen ya ben ya da ikimiz sana yatma zamanının geldiğini söylüyoruz. Böyle yapınca kendimi kötü hissediyorum. Sen ne hissediyorsun, merak ediyorum?

Defne: Durmadan bana bunu hatırlatmanızdan hoşlanmıyorum. O kadar erken de yatmak istemiyorum. Ben artık büyüdüm. Kaan’dan daha geç yatabilmeliyim.

Anne: Sana Kaan’a davrandığımız gibi davrandığımızı ve bunun da sana haksızlık olduğunu düşünüyorsun.

Defne: Ben Kaan’dan iki yaş büyüğüm.

Baba: Sana çocukmuşsun gibi davranmamızı istemiyorsun.

Defne: Evet.

Anne: Daha geç saate kadar oturmana izin verirsek ortarlarda dolaşırsın ve uyuman gecikir.

Defne: Hayır, dolaşmam.

Baba: Birkaç gün bunu nasıl yapacağını gösterirsen, belki yatma saatini değiştirebiliriz.

Defne: Bu da haksızlık.

Baba: Daha geç yatma hakkını kazanmanı istemek haksızlık, öyle mi?

Defne: Ben büyüdüm, daha geç saate kadar oturabiliyim. (Susar) Sekizde yatsam, sekiz buçuğa kadar yatakta okusam?

Anne: Her zamanki saatte yatakta olacaksın ama uyu-mayacaksın. Bir süre okuyacaksın, öyle mi?

Defne: Evet, yatakta okumak hoşuma gidiyor.

Baba: Bu bana uygun gibi geldi. Ama saati kim denetleyecek?

Defne: Ben. Sekiz buçukta ışığı söndürürüm.

Anne: İyi düşündün, Defne. Bir süre deneyelim.

Baba sonucu şöyle anlattı:

“Bundan sonra yatmayla ilgili sorunumuz çok azaldı. Saat sekiz buçukta Defne ışığı söndürmezse birimiz Saat sekiz buçuk Defne, ışıkla ilgili anlaşmamızı unuttuyorsun. diyerek uyarıyorduk. O da uyarılarımıza olumlu yanıt veriyordu. Bu çözüm Defne’nin “büyük kız” olmasına, anne ve babası gibi yatakta okumasına olanak sağlamıştı.”

Kaybeden Yok Yöntemi Neden Etkilidir?

Çocuk, çözüm önerisine uymaya daha isteklidir. Bu yöntem, birlikte alınan kararların çocuklar tarafından her zaman uygulanacağı garantisini vermez ama bu olasılığı büyük ölçüde artırır. Çocuklar alınan kararların kendi kararları olduğu duygusunu taşır. Çözüm için söz vermişlerdir ve onu yerine getirmenin sorumluluğunu hissederler.

Bu yöntem, çatışmaların çözümünde daha etkilidir;

anne baba çocuğun ihtiyaçlarını karşılayan ve birlikte bulup çıkardıkları daha nitelikli çözümler üretir. Çocukları düşünmeye yönlendirir. Anne baba çocuğa şu işareti verir: Aramızda bir çatışma var, baş başa verip iyi bir çözüm bulalım.

Kaybeden yok yöntemi hem ebeveyn hem çocuk için sonuca ulaşmada zihinsel bir egzersizdir. Bir bulmaca gibidir. Bulmacada olduğu gibi enine boyuna düşünme ve çözümleme ister.

İki insan bir çözüm üzerinde anlaşınca aralarında kırgınlık ve düşmanca tavırlara yer kalmaz. Aslında, ebeveyn ve çocuk bir çatışmayı birlikte çözünce derin bir sevgi ve şefkat duygusu yaşarlar. Çatışma ebeveyn ve çocuğun kabul ettiği bir sonuçla çözülmüşse bu onları birbirine yakınlaştırır. Yalnızca çatışmanın ortadan kalktığına değil, kaybetmediklerine de sevinirler.

Bu yöntemde zorlama yoktur çünkü çocukların üzerinde anlaştıkları çözümü uygulamaları için zorlanmaları gerekmez. Ebeveynler bir davranışı yaptırmak için çocuğu tatlı sözlerle kandırmak, dırdır etmek, hatırlatmak, yapıp yapmadığını denetlemek gibi zorlamalar kullanmak zorunda kalmaz.

Anne baba, çocuğun gereksinimlerine de kendi gereksinimlerine de saygı duyar. “Gereksinimlerini karşılama hakkına ve gereksinimlerine saygı duyuyorum. Haydi, gel ikimizin de kabul edeceği bir çözüm bulmaya çalışalım. Böylece hem senin gereksinimlerin karşılanmış olacak hem benim. Kimse kaybetmeyecek, ikimizde kazanacağız!” iletisini verir.



HELİKOPTER AİLELER

Helikopter aile (İngilizce adıyla Helicopter Parents) kavramı ilk kez 1990 yılında bir yazarın kitabında kullanılmıştır. Bu terim çıktıktan sonra, Batılı ülkelerde öğretmenler ve profesyoneller tarafından kullanılarak oldukça yaygınlaşmıştır. Ortaya çıkışının ilk hikâyesi bir çocuğun “Annem yanımda helikopter gibi dönüyor.” serzenişiyle başlamış ve bahsi geçen kitapta yer almıştır.

Anne ve Babalar Neden “Helikopter Aile” Oluyor?

Çocuğun bireyselliğinin gelişmesi konusundaki detayları kendilerine tehdit olarak gören aileler, çocuklarının kendilerine bağımlı olmaları için her şeyi yaparlar. Çocuklarının bağımsız şekilde kendi kendine yeten bir kişi olmasını tehdit olarak gördüklerinden, ilgili çocukların gelişim ve değişim çabalarına engel olarak çocuklarını kendilerine bağımlı hale getirmelerine zorluyorlar. Böyle bir yaklaşımın sonucu olarak, çocuk kendini idare edemeyen, güvenilmez ve değersiz bir birey olup çıkıyor.

Helikopter ebeveynlik çağımızın teknolojik olanaklarının sonuçlarından biridir. Eskiden ebeveynlerinin sokakta ya da arkadaşlarıyla oynayan çocuklarına ulaşması oldukça zorken artık ebeveynler cep telefonları, sosyal medya siteleri gibi teknolojik olanaklar sayesinde çocuklarının nerede olduklarını ve ne yaptıklarını takip edebilmektedirler. Demokratik ailelerin ilgili ve beklentilerine benzer bir tutum sergilemekle beraber helikopter ebeveynlerin kontrolcü tavırları öncelikli olarak eğitim ve gelecekteki rekabet edebilirlikleri üzerinde yoğunlaşmakta ve müdahaleci bir hal almaktadır.

Helikopter ebeveynleri; ilgili ebeveynlerden ayıran yönleri özerkliği daha az desteklemeleri, hatta kimi gözlemlere göre ayrılık korkusu yaşamaları, para ile ilgili konularda, duygusal konularda ve fiziksel sağlık konusunda çocuklarına sürekli tavsiye vermeleri, hatta tavsiyeyi onların adına karar verme seviyesine kadar götürmeleri, çocuklarının karşılaştıkları zorlukların

çözümünde tavsiye ve karar vermekten öteye geçerek ellerinden geldiği noktalarda kendileri çözmeleridir. Konuya dikkatleri çeken bir diğer önemli nokta ise bu davranışların çocuklarının yetişkinlik yıllarında da devam etmesi, ebeveynlerin üniversite ve iş hayatında da müdahaleci tutumlarını sürdürmeleridir. Helikopter ebeveynlere dair bir araştırmada, eğitilmiş ebeveynlerin aşırı ilgili olma ihtimalinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca ilginin kız çocuklara ve daha küçük kardeşlere karşı daha fazla olduğu da görülmektedir.

Helikopter Aile İçinde Büyüyen Çocukların Özellikleri Nelerdir?

Abartılı şekilde koruyucu bir çevrede büyüyen, kendi kararlarını kendisi alamayan ve her şikâyeti anne babası tarafından çözülen çocukların gösterdiği özellikler şu şekilde sıralanıyor:

- Şişirilmiş bir egoya sahip
- Sağduyu eksikliği olan
- Bastırılmış kişilikli
- Kendine saygısı noksan
- Karar verme aşamasında zorluk çeken
- Problemleri çözme becerisi gelişmemiş
- Ailesine çok güçlü olarak bağlı
- Daha iyiyi yapma isteği düşük

Aşırı koruma duygusu olan anne babalar, çocuklarının normal gelişimine müdahale etmektedirler. Bu nedenle çocuklar birçok beceriden yoksun, psikolojik problemlere yatkın ve günlük yaşamında zorluklar yaşayan bir yetişkin haline gelecektir. Her ne kadar araştırmalar ebeveynlerin ilgili oluşlarının çocukların akademik başarılarına olumlu etkileri olduğunu gösteriyor olsa da bu durum ebeveynlerin çocukların sağlıklı karar verme becerilerini ve özerkliklerini destekledikleri za-

man geçerlidir. Araştırmalar helikopter ebeveynlere sahip olmanın, yetişkinlik döneminde birçok olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir.

Helikopter ebeveynliğin ailenin işlevselliğinde sorun yaratacağını ifade eden uzmanlar, aşırı müdahaleci olmanın özellikle çocuklar iş hayatına başladığında sorun yaratacağı kaygısını taşımaktadırlar. Bunun en büyük nedenlerden biri, bu tip ebeveynler tarafından yetiştirilen kişilerin bağımsız olmak ve karşılaştıkları problemleri çözmekte yetkin olmamalarıdır. Karşılına çıkan sorunların çözülmesinde diğerlerine bağımlı olan kişilerin ise depresyon, kaygı bozukluğu, alkol problemleri, uyuşturucu kullanımı ve psikososyal olgunluk seviyesine ulaşamama gibi sorunlara daha yatkın oldukları görülmektedir. Bunların sonucunda okulda derslere katılımda düşüş, öz güven eksikliği ile karşılaşmaktadır.

Ebeveynlerinin sürekli yardımını alan ve problemleri anne-babaları tarafından çözülen kişilerin daha sonraki ilişkilerinde de bağımlılık gösterdiği görülmüştür. Değerli ötekilere bağımlılık geliştiren kişiler, ilişkilerindeki yakınlık derecesini yeterli bulmazlar ve de karşılaştıkları sorunların çözülmesi, davranışların onaylanması ve ilgi gösterilmesi gibi ihtiyaçlarının karşılanması konusunda hayatlarındaki önemli ötekilere güvenirliler, çünkü hayatla başa çıkma becerilerini geliştirme fırsatı bulamamış buna ek olarak da duygusal istikrarı sağlayamamışlardır. Bu durum onları kırılganlaştırır, depresyon ve kaygı seviyelerine olumsuz etki eder. Sonuç olarak helikopter ebeveynlerin koruyucu davranışları kısa vadede çocuklarının problemlerini çözüyor ve onları rahatlatıyor olsa da uzun vadede onların sosyal, fiziksel, duygusal gelişim ve iyi olma halleri üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadırlar.

Aileleri tarafından korunarak ve başarısızlık duygusu yaşamaması engellenerek övgü ve takdir ile yetiştirilen bu kişiler, iş veya yetişkinlik hayatına adım attıklarında genellikle bulundukları pozisyonları, aldıkları maaşları beğenmez, yeterli yönlendirme ve takdir aldıklarına inanmazlar.

Fanusta Yaşayan Çocukların Karşılaştığı Sorunlar

Fanusta yaşayan çocuklar, yeteri kadar sorunla karşılaşmadıkları için zorluklara karşı çok duyarlı ve hassas



davranırlar. Bu durumu, mikropla hiç karşılaşmayan bir çocuğun, ilk kez onunla karşılaştığında vücudu tarafından gösterilemeyen savunmayı örnek vererek açıklayabiliriz. Her iki durumda da fazlasıyla sterilize olmuş bir hayat söz konusudur, ikisinde de vücut yenilgiye daha hızlı uğramakta ve karamsar bir ruh haline sahip olmaktadır.

Bu çocuklar kimi zaman karşımıza akademik başarılarından yoksun bir şekilde çıkabilir veya çevresiyle iletişim kuramadığından derslerden başını kaldırmayan, aşırı sorumlu bir öğrenci profili gösterebilir. Zor bir durumla karşılaştıklarında ise burunda kanama, kalp çarpıntısı, el titremesi ve mide bulantısı gibi rahatsızlıklar yaşa



yabilirler. Sosyal hayattan kopuk, bilgisayar müptelası olmak da bu olumsuzluklar içerisinde yer alabilir. Sosyal yaşamda gerçekleştiremedikleri özgürlüğü veya iletişimi, bilgisayarlarda oyun oynayarak çözme yoluna da gidebilirler. Fanusta yaşayan çocukların tek istedikleri şey, daima başarılı olmaktır. Kısacası, sosyal yaşamda kuramadıkları ilişkiyi veya derslerde gösteremedikleri başarıyı oyun oynayarak kazanmaya çalışabilirler.

Fanusta yaşayan çocukların belirli bir özellikleri de mevcuttur. Tam bir beyefendi ya da hanımefendi olmak. Kendini savunamayan, içe dönük yaşayan, karşısındaki kişinin her istediğini sorgulamadan kabul edecek şekilde gösterdikleri yaklaşım, aslında onların gözünde

bir saygı ifadesi olarak görülmektedir. Hâlbuki bireysel varlığına ve kimliğine saygı duyulmayan bir çocuğun, saygıyı benimseyen bir davranış kalıbı göstermesi çok da mümkün değildir. Öz güveni eksik, cesareti olmayan bu tür çocuklara, ülkemizde ne yazık ki hanımefendi ya da beyefendi denilmektedir.

Sonuç olarak çocuklarımıza iyilik yaptığımızı düşünürken onların hayatta kalabilmek için gerekli olan becerilerini ve kendi koruyucu kalkanlarını geliştirmelerine engel olmamalıyız. Bizler, çocuğumuzun hayat boyu eli, ayağı, beyni ve koruyucusu olamayacağımıza göre, onların kendi ayakları üzerinde durmalarını sağlayacak deneyimleri yaşamalarına imkân tanımalıyız.

- Prof. Dr. Sefa SAYGILI, Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Türev Yayın Grubu, 2011. Prof. Dr. Atalay YÖRÜKOĞLU, Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 2004
- Prof. Tanya BYRON, Neden Kardeşlerimle Durmadan Kavga Ediyorum, Domingo Yayınevi
- www.serapduygulu.com.tr

KAYGIDA AİLE FAKTÖRÜ

Gelişimin en hızlı olduğu yıllar çocukluk yıllarıdır. Bu dönemde çocuk çevresini tanımaya ve çevresindeki ilişkileri anlamlandırmaya çalışır. Bu anlamlandırma sürecinde çevresel koşullara göre çocuğun kaygı düzeyi de değişir.

Kaygının ilk belirtileri, bebeğin anneden başka birine gitmek istememesi ve bunu ağlayarak ifade etmesiyle başlar. Her yaş grubunda değişerek devam edebilir. 3 yaşa kadar kaygı kaynakları temel ihtiyaçların karşılanmaması, ebeveynin yokluğu, gürültülü ortamlar olabilirken okul öncesi dönemde karanlık, hayvanlar, hayali yaratıklar, ani çevre değişiklikleri, aileye yeni bir kardeş gelmesi olabilir. İlkokul yıllarında ise kötü masal kahramanları, arkadaş edinememe, derslerinde başarılı olamama, öğretmenleri tarafından sevilmemesi, aileden ayrılma, yalnız kalma, okula başlama ve okula gitme kaygı kaynaklarından olabilir.

Çocuklarda Kaygının Kaynakları

Kaygının başlıca sebebi çocuğa bakan kişilerin uyguladığı yanlış tutum ve eğitim şeklidir.

- Çocukları cinler, perilerle ya da "Seni bırakır giderim.", "Seni cadılara veririm." gibi sözlerle korkutmak.
- Aşırı koruyucu tutum: Yapması gerekenleri onun adına ebeveynlerin yapması "Ben tek başıma hiçbir şeyi başaramam, başıma kötü şeyler gelebilir" düşüncesini uyandırır.
- Gelecekle ilgili endişe uyandıracak cümleler: "Bak ders çalışmazsan hayatta başarısız olursun, biz de ölünce tek başına kalırsın, sürünürsün." gibi...
- Ceza verirken ana-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, verilen ceza ile birlikte uygulanma biçiminin de ayrıca bir ceza olması. Örneğin, günlük çikolata yeme hakkından bir günlük mahrum kalan çocuğa ebeveynin cezaı öfkeli ya da alaycı biçimde uygulaması.
- Çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması: özgür hissedeceği alanların azlığı, yapabile-

ceklerinin dar sınırları olması. Dışarda ya da içerde "burada otur, yerinden kıpırdama." uyarıları.

- Çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması.
- Ana-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, ortak dil kullanmaması, farklı talepler karşısında çocuğun kendinden beklenen konusunda kafasının karışmasına neden olur.
- Boşanmış ailelerde ana-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir.

Duygusal Güven

Yaşamın ilk iki yılında anne ile çocuk arasında oluşan güvenli bağ yaşamın sonuna kadar bireyi ayakta tutabilecek bir güç olarak bilinir. Annenin yüzü, kokusu, sesini tercih eder. Ağladığında ya da ihtiyacı olduğunda annenin orada olması gerekir.

İlerleyen yaşlarda da çocuk diğerlerinden onay almadan hareket edebilmek için, bu duygusal güveni hissetmeye ihtiyaç duyar. Bu güven için en önemli etken, koşulsuz sevgi ortamının sağlanmasıdır.

Koşullu sevgi ortamında yetiştirilmiş çocuklar sevgi ve ilgi görmek için yetişkinlerin kendinden beklentilerini yerine getirmeye çalışırlar. Eğer yetişkinlerden istediği ilgi ve sevgiyi göremezse kaygı duygusu oluşur. "Bunu yapmazsan/yaparsan seni severim/sevmem." imajı çocuğa koşullu sevgiyi hissettirir. İstenmeyen davranışlarında onu sevginizden değil, sevdiği başka şeylerden mahrum bırakın.

Çocuğunuzun her doğru ya da yanlış davranışında onun yanında olduğunuzu ve sizin sevginizi kaybetmeyeceğini bilmesi çok önemlidir.

Kaygı Belirtileri

Tırnak yeme ve tikler, çocuklarda sık görülen kaygı belirtilerindendir. Travmatik olaylar yaşandığında (ölüm, doğal afetler, şiddete şahit olma vb.), sosyal ilişkiler bo-

zulduğunda (ebeveynlerle, arkadaşlarla ya da herhangi bir yakınıyla istemediği bir şey yaşadığında), evdeki ya da okuldaki huzursuzluk arttığında, etrafında gelişen olayları anlamlandıramayıp yabancı hissettiğinde kaygı belirtilerinde artış olur.

Kaygı mı Korku mu?

“Kaygı duygusu” ile “korku duygusu” çok yakından ilişkili duygulardır ve sık sık karıştırılır. Korku, herkesin yaşayabileceği başlıca bir duygudur. Bir tehlikeye karşı gösterilen bir reaksiyondur. Bu tehlike gerçek ya da kişinin algıladığı bir tehlikedir. Söz konusu bu tehlike kişide savaş ya da kaç tepkisini ortaya çıkartır. Kaynağı bellidir.

Korku daha çok o anda ortaya çıkan tehlikelere karşı gösterilen bir tepki iken kaygı gelecekle ilgili endişeleri içermektedir. Yani kaygı daha çok geleceğe yöneliktir. Örneğin, ormandasınız vahşi bir hayvan üzerinize doğru geliyor, bu durumda korku tepkilerini vermeniz doğaldır. Kaygı, gelecekte ortaya çıkabilecek tehlikelere karşı bedenimiz ve düşüncelerimizdeki değişikliklerdir. Genellikle kaynağı belirsizdir.

Korku, ebeveynler tarafından destekleyici tutum gösterilmezse kaygıya dönüşür. Aynı şekilde kaygılar anlaşılmaz, küçümseyici veya geçiştirici tutumlar sergilenirse anksiyete bozukluğu için zemin hazırlanmış olur. Çocukların korkuları, ebeveynler tarafından anlaşıldığında ve güvenli ortam sağlandığında sağlıklı şekilde atlatılabilir.

Ebeveynlere Öneriler

Ebeveynlerin kaygılı çocuğa yardım etmesi için onun kaygılarını anlıyor olması gerekir. Onu sakinleştirmeye ya da kaygı duyduğu şeyle ilgili zorlamaya bir süre ara

verin. Onunla birlikte derin nefesler alın. Onu anladığınızı hissetmesi onun için çok önemli. Onu anlamak için onu endişelendiren düşünceleri yakalamaya çalışın. Konuşmalarının arasında “Okuldaki kimse beni sevmiyor.” “Dışarı çıktığımda başıma bunun geleceğini biliyorum.” gibi cümleler yakalayabilirsiniz.

Kaygıyı kabullenmesine yardım edin. Kaygı duyan çocuklara, endişe etmenin bir amacı olduğunu anlatın. Endişenin bizi koruyan bir mekanizma olduğunu bilmesi çok önemlidir.

Gelecekte değil, anda kalmasına yardım edin. İnsanlar aslında zamanda yolculuk yapma yeteneğine sahip. Zihinsel olarak gelecekte çok fazla zaman geçiririz. Kaygıyı yaşayan biri için bu tür bir zihinsel geleceğe yolculuk endişeyi şiddetlendirir. Tipik bir endişeli zaman yolcusu şu soruları sorar: “Ya evde ödevimi unutursam?”, “Ya Ahmet bugün benimle konuşmazsa?”

Araştırmalara göre “şimdiye” geri gelmek bu eğilimi azaltır. Bunu yapmanın etkili yöntemlerinden biri de farkındalık egzersizleridir. Nefes egzersizi, tam anlamıyla odaklanarak bir etkinlik yapmak, kısa zamanda başarabileceği görevler alıp tamamlamak...

Başaramayacağı şeyler beklemeyin. Çocuğunuzu tanıyın ve başarabileceği şeyleri yapmasına izin verin, başaramayacakları görevler altında ezilmesine izin vermeyin. Kendine çözüm yolları bulması konusunda destek olun.

Onunla konuşun. Yeni kardeşin doğumu, yeni eve taşınma, okula başlama veya yeni bir okula geçiş yapma gibi yeni durumlara hazırlayın. Açıklamalar yapılarak çocuğun bu durumlara hazırlanması onun kaygıya olan hassasiyetini azaltacaktır.





Anaokulundan Üniversiteye...



- AREL Anaokulu
- AREL İlkokulu
- AREL Ortaokulu
- AREL Fen Lisesi
- AREL Anadolu Lisesi

www.arel.k12.tr / (212) 550 49 30