

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler

Çetin Özbey



Aşğılık kompleksinden hiperaktiviteye, sosyal fobilerden otizme kadar çocuk sorunları ve ailelerin alması gereken önlemler

Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler

Çetin Özbey

Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler
Çetin Özbey

© 2004, Çetin Özbey
© 2004, İnkılâp Kitabevi
Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Bu kitabın her türlü yayın hakları Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince
İnkılâp Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.'ye aittir.

Kapak Tasarım: Kenan Doğan

Sayfa Tasarım: Meline Pamukçuoğlu

Düzeltili: Özlem İşbilir

ISBN 975-10-2145-6

04 05 06 07 7 6 5 4 3 2 1

Baskı:
ANKA BASIM
Matbaacılar Sitesi, No: 38
Bağcılar-İstanbul

İNKILÂP
Ankara Caddesi, No: 95
Sirkeci 34410 İSTANBUL
Tel: (0212) 514 06 10 - 11 (Pbx)
Fax: (0212) 514 06 12
e-posta: posta@inkilap.com

www.inkilap.com

Çetin Özbey

Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler

Aşağılık kompleksinden hiperaktiviteye, sosyal
fobilerden otizme kadar çocuk sorunları ve
ailelerin alması gereken önlemler



ÇETİN ÖZBEY

1974 yılında Kağızman'da dünyaya geldi. İlköğretimi Kağızman'da, liseyi Ağrı'da okuduktan sonra, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ni bitirdi. İlk ve orta dereceli okullarda 7 yıl eğitimci olarak görev yaptı. Kısa aralıklarla çeşitli rehabilitasyon merkezlerinde çalıştı. Şimdi Otistik Çocuklar Eğitim Merkezi'nde Özel Eğitim Uzmanı olarak görev yapıyor. Üniversite yıllarında *"Karanlıkta Ölmek Güzel mi?"* adlı bir romanı, 1998 yılında ise *"Modernizmin İflası"* adında, modern çağın insanlar üzerindeki psikolojik etkilerini içeren bir kitabı yayımlandı.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

1. SOSYALLIK DUYGUSU VE ÖNÜNDEKİ ENGELLER	11
Şımartılmış çocuklar	13
İlgisiz bırakılan çocuklar	15
Bedensel engelli çocuklar	16
Aşağılık ve üstünlük kompleksi	17
Ana babanın görevi	20
2. SORUMLULUK	23
Çocuklara sorumluluk verme yolları	25
3. ÖZGÜVEN	29
Ne yapılmalı? Ne yapılmamalı?	34
4. VİCDAN OLUŞUMU VE AHLAK ÖĞRETİMİ	45
5. YALANCILIK	53
Yalan ve türleri	53
Yalana yol açan etkenler	55
Yalanla baş edebilme	57
6. HIRSIZLIK	61
Hırsızlıkla baş edebilme	64
7. DISİPLİN	67
Otoriter ve baskıcı ana baba	70
Hoşgörülü ana baba	71
Tutarsız ana baba	73
Yapıcı disiplin	77
8. CEZALAR	81
Ceza verilirken dikkat edilmesi gereken noktalar	82
Ayrıcalıkları iptal etmek	85
Bedel ödetmek	85
Etkin aldırılmazlık	86
Doğal sonuç	87
Dayak	88

9. ÇOCUKLARLA İLETİŞİM	95
10. RAHATSIZ EDİCİ DAVRANIŞLAR	109
Sen-İletileri ve Ben-İletileri	111
11. ÇATIŞMALAR	117
Küçük sorunlar için yapıcı çözümler	121
Büyük çatışmalar için yapıcı çözümler	123
12. KARDEŞ KISKANÇLIĞI	127
Kıskançlığa yol açan etkenler	131
Kıskançlıkla baş edebilme	132
Kardeş kavgaları	139
Kardeş kavgaları için yapıcı çözümler	141
13. SEVGİ AMA NASIL?	145
Sevginin önemi	145
Çocuğa sevgi verme yolları	147
Esirgenmiş sevgi	149
Abartılmış sevgi	153
Koşullu sevgi	155
14. PARÇALANMIŞ AİLEDE ÇOCUK	159
15. OYUN VE OYUNCAKLAR	165
Oyunsal etkinliklere ilgi duymama	168
Yaşa göre oyun ve oyuncak listesi	171
16. TELEVİZYON	183
17. ÇOCUK KORKULARI	189
Şartlı reflekslere bağlı olarak ortaya çıkan korkular	190
Deneyim sonucu ortaya çıkan korkular	190
Öğrenilen veya taklit edilen korkular	191
Fobiler	193
En fazla görülen çocuk korkuları	194
Korkuyla baş edebilme	194
18. SOSYAL FOBİ	199
Sosyal fobiye yol açan etkenler	201
Sosyal fobi ile baş edebilme	201
19. OKUL FOBİSİ	207
Okul fobisinin nedenleri	209
Okul fobisinin tedavisi	211

20. DİL GELİŞİMİ VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI	213
Dilin gelişim süreci ve yapılması gerekenler	213
Konuşmanın gecikmesi	217
Kekemelik	218
Kekemeliğin tedavisi	221
21. TAKINTILI ALIŞKANLIKLAR	225
Takıntılı alışkanlıkları yok etme yöntemleri	226
22. TIKLER VE TOURETTE SENDROMU	231
Basit tikler	231
Karmaşık tikler	232
Tiklerin tedavisi	232
23. DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU	235
Tanı	237
DEHB'nin tedavisi	242
Ortam düzenleme	245
Nitelikli beraberlik	246
Ödül	249
Ceza	256
Okuldaki durum	258
Sınıfta neler yapılabilir?	259
24. OTİZM	263
Otizmin tedavisi	267
KAYNAKLAR	270

ÖNSÖZ

ÇOCUKLARDA birçok sorun ortaya çıkar; bunların bir kısmı genetik, bir kısmı yanlış eğitim sonucu, bir kısmı da çevrenin olumsuz etkisiyle oluşur. Kimi ana baba bu sorunları fark edemezken, kimisi sorunu farkederek ama olduğu gibi bırakır, kimi ana baba ise, sorunu çözmek için elinden gelen gayreti gösterir. Bu kitabı yazmamdaki amaç, hem sorunlu çocukların sorunlarına çözüm önerileri sunmak hem de sorunsuz çocukların ana babalarını, sorunlara yol açan etkenler hakkında bilgilendirmek ve gerekli önlemleri almalarını sağlamaktır.

Kitaptaki sorunlar birbirinden bağımsız olmadığı için, konular başlıklara göre okunduğunda beklenen sonuç alınmayabilir. Bu nedenle kitap bir bütün olarak görülmeli ve bu bakış açısıyla okunmalıdır. Ayrıca kitapta çocuk sorunları ve çözümlerinden daha fazlası vardır. Sözgelimi, çocuk psikolojisi ve eğitimine dair gerekli bilgiler bulunmaktadır.

Kitapta, çocuğun sosyal yönünün nasıl güçlendirileceği ve hem toplumla hem de kendisiyle nasıl barışık olacağı anlatılmaktadır. Konular, çocuktaki sosyallik duygusunun oluşmasına nasıl katkı sağlanacağına dair bilgileri kapsıyor. Özgüven, sorumluluk, sevgi, iletişim, oyun, olumlu disiplin ve ahlak gelişimi gibi konular birbirleriyle bağlantılı konulardır ve hepsi çocuğun sosyallik duygusunun gelişimiyle ilgilidir. Yetersiz sosyallik duygusundan kaynaklanan yalan söyleme, hırsızlık, dilsel problemler, takıntılı alışkanlıklar gibi sorunların üstesinden nasıl gelineceğine dair bilgiler verilmektedir.

Okuduklarımı sekiz yıllık mesleki deneyimlerimle birleştiren bu kitabı oluşturdum. Kitabın büyük bir kısmı, çocuklarda en sık karşılaşılan sorunları içeriyor. Sorunları tek boyut olarak ele almadım. Önce sorunu tanımlayarak soruna yol açan sebepleri ortaya koydum, sonra sorunu ortadan kaldırmak için denenmiş, etkinliği kanıtlanmış ve uygulanması kolay çözümler önerdim. Çocuk gelişimiyle ilgili genel değerleri temel aldım. Çocukların bireysel gelişimleri bu değerlerin biraz altında veya üstünde olabilir. Bu nedenle değerlerin bire bir örtüşmesi beklenmemelidir. Ayrıca, çocuğun sorununa uygun öneriler dikkatle okunarak uygulanmalıdır. Eğer bu öneriler, çocuğun sorununu çözmede yetersiz kalırsa, ana baba konu ile ilgili bir uzmana danışmalıdır.

SOSYALLİK DUYGUSU VE ÖNÜNDEKİ ENGELLER

Eğitilebilir olmanın temeli çocuğun, zayıflığını telafi etmek için gösterdiği çabadır. Yetersizliğin bir uyarım rolü oynaması sayesinde binlerce istidat ve kabiliyet doğmuştur.

—ALFRED ADLER

İNSAN sosyal bir varlıktır. Adler, insanda doğuştan gelen evrensel bir sosyal duygunun varlığından söz eder. Çocuğun büküklerin korumasına ve sevgisine olan ihtiyacı, doğumla beraber gelen sosyal duygunun ilk belirtileridir. Çocuğun güçsüz olarak dünyaya gelmesi ve korunmaya gereksinim duyması onu zorunlu bir işbirliğine sürükler. Çocuk, daha doğar doğmaz kendini sosyal bir ortam içinde bulur ve yetersizliğinden dolayı bu çevreye sınıksıkı bağlanır. Çocuktaki bu sosyal duygu hayat boyunca devam eder, bazı durumlarda değışir, sınırlandırılır ve bazı durumlarda ise, öyle genişler ki, evrensel bir boyut kazanır. Çocuk, yaşam içinde hem 'kendi olma' bilincine hem de yaşadığı topluma 'ait olma' bilincine erişebilir.

Evlilik, okul yaşamı, iş hayatı, meslek edinme, dünya görüşü, arkadaşlık, insanlarla iletişim, başkalarının haklarını gözetme, özgeci olma, insanları sevmek, sadakat, kurallara uyma v.b. sosyalleşmenin birer parçasıdır. Sosyalleşmenin ilk yapıldığı yer ailedir. Ailenin çocuğa yaklaşım biçimi, çocuğun sosyallik derecesini belirler. Yaşama uyum sağlayacak yeterli-

liği aileden alan, yani yaşam için iyi hazırlanmış çocuk, yaşamın kendisine verdiği sorumluluğun altında ezilmez ve belirlediği olumlu amaçları doğrultusunda yoluna devam eder. Çocukluğun ilk dönemlerinde yeteri kadar hazırlanmamış çocuk, hayat yolunda önüne çıkan engelleri çoğu kez aşamaz. Amaçlarını gerçekleştirmek için kolay yollar seçer. Zengin olma amacına hırsızlıkla ulaşmak gibi...

Çocuklarda normalliğin ölçütü adeta toplumsallık duygusudur. Yetersiz toplumsallık duygusu, çocuğun ruhsal gelişimini oldukça negatif yönde etkiler.

Ait olma bilinci gelişmiş biri, girdiği yeni ortamlara uyum sağlayabilir ve davranışlarını oraya uygun hale getirebilir. İletişim becerileri gelişmiştir. Sosyal yönü eksik kişiler, yeni ortamlara uyum sağlamada zorluk yaşarlar. sosyallik bilincine ulaşmış birey, içinde bulunduğu topluma uygun davranır, fazla zorluk çekmez ve toplum tarafından kabul görür. Sosyallik duygusundan yoksun birey, topluma uygun davranmada güçlüklerle karşılaşır ve toplum tarafında çabucak dışlanır.

Sosyalleşmemiş insanların bir kısmı toplum kurallarına aykırı davranırlar ve gelenek göreneği hiçe sayarlar. Hırsızlar, katiller, ayyaşlar, sapıklar bu gruba girer. Bunlardan bir kısmı ise, toplumdan alabildiğine uzak yaşamayı yeğler ve toplumsal bir korku geliştirirler. Sosyal çevreleri çok dardır. Yeni insanlarla tanışma olanağı ellerine geçse, oradan gerisin geri kaçarlar. İnsanlarla bağlantı kurma ihtiyacı hissetmedikleri için konuşma becerileri son derece yetersizdir. Yeni ortamlarda sıkıldıkça sıkılırlar, karşıındaki ile göz teması kurmaktan korkarlar. Bu tipteki kişilerin topluma doğrudan bir zararı yoktur, ama pek faydaları da var denilemez. Toplumdan kaçtıkları için ömür boyu yalnızlık hapsine mahkûm olurlar, yani en büyük zararı kendilerine verirler. Her iki tipteki kişiler cesarettten yok-

sundur. Birinci tipteki suçlular, cinayetlerini ve hırsızlık gibi suçlarını cesareten yoksun oldukları için yaparlar. Korkaklıklarını gizlemek için çeşitli hilelerle başkalarından üstün olduklarını göstermeye çalışırlar. Diğer tipteki kişiler ise, umutlarını yitirdiklerinden dolayı başarı için adım atmaya cesaret edemezler. Çünkü bir kere cesaretleri kırılmıştır. Kıskanç, öfkeli, saldırgan, kinci, korkak, geçimsiz, gaddar diye adlandırılan kişiler de yeterince sosyalleşmemiş ve ait olma bilinçleri gelişmemiştir.

Bireysel psikoloji, toplumsallık duygusunun doğru dürüst gelişmesini engelleyen güçlükleri bulup ortaya çıkarmıştır (Adler, 1996). Çocuklarda sosyal duygunun gelişmesini engelleyen üç etken vardır:

1. Şımartılmış olmak
2. İhmal edilmiş olmak
3. Bedensel engelli olmak

Şımartılmış Çocuklar

Birçok ana baba, çocuklarına gereğinden fazla ilgi gösterirler. Çocuğun bir dediğini iki etmez, gece yarısı da olsa isteğini hemen yerine getirirler. İmkânları ölçüsünde adeta bir cennet oluştururlar. Çocuk, evin tek hakimi konumundadır. Yemeği, suyu ağzına verilir, elbisesi giydirilir, saçı taranır. En güzel giysiler, en pahalı oyuncaklar, en lezzetli yiyecekler ona alınır. Bir tarafı incinse saatlerce başında durulur, incinen yer defalarca öpülür. Kullandığı kötü sözler ve küfürler bile takdir edilip alkışlanır. Evde bulunan herkes emirleri doğrultusunda seferber olur. Artık çocuk, kendisini şımartanlara bağlanır, onlarsız kendini bir hiç olarak görür. Onlar olmadan yaşam onun için bir

sondur. Kendini ve kendi hizmetinde olanlar dışında kimseyi görmez ve başkalarını umursamaz. Sorumluluk bilinci gelişmediği için başkalarının hakkını gözetmez ve aldığı kararlarda sadece kendi menfaatini göz önünde bulundurur.

Çevremizde böyle şımarık çocuklardan çok sayıda bulmak mümkündür. Şımarık yetiştirilen çocuklar, ya ilk çocuktur ya da iki üç kız kardeşten sonra doğan bir erkek çocuktur. Fakat, zamanla çocuğa verilen bu ilgi yavaş yavaş geri çekilir; çünkü istekleri ana babaları artık zorlamaya başlar. Böylece çocuk, krallığından düşürülmeye çalışılır. Bazen de ikinci kardeşin gelişi, çocuğu şımarık konumundan uzaklaştırarak, bütün ilginin aniden çekilmesine yol açar ve adeta yaşadığı cenetten atılmasına neden olur. Çocuk, her iki durumda da krallığını bırakmak istemez. Çevresindeki herkesi düşman görmeye ve herkesle savaşılmaya başlar. İşi daha çok yaramazlığa vurur. Ana babasının sevmediği şeyleri yapar, eşyalara zarar verir. Baş ağrısı, karın sancısı gibi hastalıklar ileri sürerek kendisiyle ilgilenilmesini sağlamaya çalışır. Diğer bir savaşma metodu ise iştahı kesilmedir. Bu çocuklar yemek yemeyerek yitirdikleri ilgiyi yeniden kazanmak isterler. Birçok anne sabahıtan akşama kadar elinde tabak-kaşıkla çocuğun ardından gider.

Bazı çocuklar da şımartılmaya alışacak kadar uzun süren hastalıklar geçirirler. Hastalık boyunca her istekleri yerine getirilir ama iyileştikten sonra eski ilgiyi yitirirler. İlgiyi tekrar kendilerine çekmek için harekete geçerler.

Bunlar kendilerinden başkasını düşünemeyen birer bencil çocuk olup çıkarlar. Başkalarıyla iletişim içine giremezler. Daha doğrusu nasıl iletişim kuracaklarını bilmezler. Arkadaşlık etme becerileri çok zayıftır. Toplumsal sorumlulukları üstlenerek özgüvenden yoksundurlar. Çocukluk yıllarında, bütün işlerini ana babalarına yaptırdıkları ve onlara bağımlı hale geldik-

leri için kendi başlarına bir iş beceremezler, dolayısıyla yapmaları gereken bir iş karşısına çıktığında o işin altında ezilip kalırlar.

İlgisiz Bırakılan Çocuklar

Birçok anne çocuğuna karşı ilgi duymaz. Çocuğa karşı soğuk davranışlar sergiler. Zorunlu olan ihtiyaçlarını gidermeye çalışır ve bunları yaparken de büyük bir isteksizlikle yapar, çocuğun altını temizlerken yüz hareketleriyle midesinin bulandığını belli edip, burnunu tutar. Çocuğuna bakmak angarya gibi gelir. Çocuğu bir ihtiyacı için ağladığında azarlar, küçük bir hata yaptığında ağır cezalar verir. Çocukla oynamaz, sıcak dokunuşlarda bulunmaz, kucaklamaz, okşamaz, şarkılar, şiirler, nini-ler söylemez. Bu davranışları yapmak zorunda olduğunu hissettiğinde ise, çocuğu isteksizce öper, kucaklar ve sevmeye çalışır. Bu sevgi gösterilerini zoraki yaptığı her halinden belli olur.

Annelik yeteneğinden yoksun böyle bir anne, çocuğunun iyi davranışlarına ve başarılarına karşı duyarsızdır. Çocuğunun başarısı, başkası tarafından dile getirildiğinde, “siz de buna başarı mı diyorsunuz?” gibi sözlerle çocuğun başarısını küçümser. Ama çocuğun hatalarına karşı tutumu ise acımasızdır ve piyeyi deve yapar. Komşu çocuklarıyla kıyaslar, alay eder, terk edeceğini söyler, çocuğu dövmese de itip kakar. “Hayatımı çürüttün,” gibi sözlerle kurban rolüne soyunur. Ceza anlayışı oldukça farklı olan birçok acımasız ana baba, küçük bir hata için akla gelinmedik cezalar uygular. Çocuğun kolunu, bacağını kırar, vücudunda sigara söndürür ve günlerce karanlık odada aç-susuz bırakır. Böyle yapan anne babaların az da olsa var olduklarını ve bunların örneklerini haberlerde sık sık görürüz.

Sevilmeyen çocuklar genellikle çirkin, sevimsiz, gayri meşru ve istenilmeyen evlilik sonucu olan çocuklardır. Anne sevgisinden yoksun büyüyen veya yeterli sevginin verilmediği ailelerden gelen anneler, çocuklarına karşı ilgisiz bir tavır takınabiliyorlar. Ruhsal dengesi normal olmayan, istemediği bir evliliği yapan, kendini yoğun olarak işine veren ve kadınlık kimliğini benimsemeyen anneler de aynı tutumu sergileyebilir. Evliliklerin ilk yıllarını kocasıyla kavgalı geçiren bir anne, ilk çocuğuna karşı ilgisiz kalabilir ama daha sonra kocasıyla olan ilişkisi düzelirse diğer çocuklarına karşı olan tutumu düzelebilir.

Bedensel Engelli Çocuklar

Doğuştan organsal açıdan yetersiz ve bedensel sakatlığı olan çocuklardır. Eli, kolu, ayağı olmayan, görme ve işitme engelli, kısa boylu, şişman ve bedensel olarak çok güçsüz ve bedenlerinin görünen bölümlerinde kusur olan çocuklar bu gruba girer. Bedensel eksiklik bu çocukların üzerine ağır bir yük olarak çöker. Olması gereken sosyal duyguyla donatılmamışlardır. Yaşama karşı umutlarını kıran düşük bir benlik algısına sahip olurlar. Hayata karşı mücadele etmekten ellerini çekerler. Umutsuzluğa kapılıp, bütün dikkatlerini kusurlarına çevirirler. Topluma uyum sağlamaları ve bunun için çaba sarf etmeleri gerekirken, durmadan kendileriyle uğraşırlar ve diğer insanlar üzerinde oluşturdıkları etkileri düşünüp dururlar. Bu çocuklar, yetersizliklerinin farkına ikinci yaştan itibaren varırlar.

Gerek sevgiden uzak büyümüş, gerek şımarık yetiştirilmiş ve gerekse bedensel bozukluğu olan çocuklar kendileri için fazla ağır bir yükü sırtlamak zorundadır. İlk zor sınavlarını okula başlarken vermeye çalışırlar. Bu çocukların çoğu gerekli

sosyallik duygusuyla donatılmadıkları için güç bir görev karşısında veya okula başladıklarında cesaretleri kırılarak takılıp kalır. Birkaç başarısız sonuçla karşılaştıktan sonra, başarı elde edemeyeceklerini düşünerek, yaşamın olumsuz tarafına yönelirler ve kolay elde edebilecekleri başarıların ardından koşarlar. Birçoğu üstünlük çabasını doyuma ulaştırmak için, yasa dışı yollara saparak başarılı olmak ister. Okulda öğretmene karşı gelerek diğer çocukların hayranlığını kazanmaya çalışır, gözüne kestirdiği birini döverek üstünlük sağlamayı hedefler, yüksek notlar almak için kopya çekmeye yönelir, öğretmene yakalanmadan dersi çeşitli yaramazlıklarla sabote etme girişiminde bulunur. Birkaç olumsuz başarıdan sonra faydalı işler yapmayı akıllarına bile getirmezler. Kendileri gibi birkaç kişi daha bularak çete oluştururlar. Yaptıkları kötülükleri birbirlerine anlatarak gururlanırlar.

Kimi çocuğun okuldaki varlığıyla yokluğu birdir. Sesi soluğu çıkmaz, bir köşede oturur. Geri zekâlı olmadığı halde geri zekâlıymış gibi hiçbir akademik başarı elde etmez, hiçbir sosyal aktiviteye katılmaz. Kimi çocuk ise, aşırı bir hırsıyla donatıldığı için her alanda en iyi olma çabasını gösterir. Sınavlarda en yüksek notu almak, oyunda hep kazanan olmak ister. En büyük gayesi elde ettiği başarılarla başkalarının takdirini toplamaktır, bu nedenle hep sonuçla ilgilenir. En büyük korkusu ise, başarısızlıktır. Başarıyı, gerekirse hile yaparak kazanmaya çalışır.

Aşağılık ve Üstünlük Kompleksi

Adler (1996), çocukların aşağılık kompleksiyle dünyaya geldiğini söyler. Şımartılma, ihmal edilme ve bedensel eksiklik, çocukta gizli olarak bulunan aşağılık duygusunun ortaya

çıkmasını sağlar. Bunların dışındaki çocuklarda ise, aşağılık duygusunu ortaya çıkartan neden, çocuğun yaşadığı sosyal ortamda kendini herkesten güçsüz görmesidir. Aşağılık kompleksi ve üstünlük çabası insanda, birlikte hareket eden ve birbirinden ayrılmayan iki duygudur. 'Aşağılık duygusu' bireyin kendini güçsüz ve yetersiz hissetmesi, 'üstünlük eğilimi' ise, bireyin kendini bu olumsuz durumdan kurtarma çabasıdır. Aşağılık duygusu bir istek olarak bireyin, kendi kendini nesnel bakımdan mükemmelleştirmesinde kamçılayıcı bir rol oynayabilir; aynı zamanda, bireyde aşırı bir hırs oluşmasını sağlayarak bireyi, yaşamın olumsuz tarafına da itebilir.

Birçok çocuk, zor görevlere sırt çevirerek üstünlük çabalarını tatmin edecek kolay yollar arar ve kolay yollardan başarı elde etmek için uğraşır. Toplumun onayladığı yolun aksinde giderek, bu yolda üstünlük çabasını ellerinde tutup içlerindeki aşağılık kompleksini dengelemeye çalışırlar. Böyle bir yolda başarıya daha çabuk ulaşabileceklerini düşünürler. Çünkü gerçek hayatta karşılarında çıkacak zorlukları aşamayacaklarından korkup değersizliklerinin ortaya çıkacağını düşünerek, uygun olmayan başarıya kaçarlar. Kolay başarıların peşinden koşan böyle insanların bilinç altlarında güçsüzlük ve korkaklık yatar. Dış görünüşleri ve yaptıkları eylemler her ne kadar cesurca görünse de gerçekte çok korkaktırlar.

Bazı çocuklar ise, aşağılık duygusunu üstünlük çabasıyla başarıya çeviremeyeceğini anlayıp hayal alemine dalar ve kurduğu düşlerde sahte başarıların tadını çıkarmaya çalışır. Yaşamadıkları kahramanlıkları ve daha bir sürü palavrayı anlatıp duran kişiler bu grupta olanlardır.

İş tembelliğe vuran çocukların görünüşte, üstünlük amacı taşımadığı düşünülür. Adler'e (1996) göre, tembel çocuk, tembelliğiyle belli yararlar sağlar kendine. Öncelikle kimsenin

kendisinden bir beklentisi olmadığı için rahatlık içindedir. Ayrıca tembelliğiyle dikkatleri üzerine çekerek gerekli ilgiyi sağlamış olur. Başarı yolundaki yetersizliği becerilerine değil, tembelliğine verilir ve kendisi de bu düşünceye inandığı için onu fazla zedelenmez. Kendini rahatlatacak şöyle düşünceler geçirir aklından: "Tembel olmasam çok büyük başarılar imza atarım; ama tembel biri olmamda da birçok neden vardır." Tembel çocukların da az da olsa küçük başarıları olur ve bu başarılar hem kendi gözlerinde büyür, hem de başkalarının büyütülür ve övgü konusu olur. Böylece üstünlük eğilimini doyurmaya çalışırlar. Tembel çocuklar, azarlandıkları ve cezalandırıldıkları zaman ilgiyi üzerlerine çekmiş olur ve bu durumdan da hoşnutluk duyar.

Bu da şunu gösterir ki, tembelliğin ortadan kalkmasında cezanın hiçbir etkisi yoktur. Diğer durumlarda olduğu gibi tembelliğin de tek çaresi, sevgi ve ilgiyle çocuğa aşılanacak toplumsallık duygusunda yatar.

Sosyal ilişkisi, sosyal hayat içindeki çalışması ve evlilik hayatı kişinin, sosyallik duygusunun derecesi ve yaşam üslubu hakkında yeterince bilgi verir. Hayatın olumlu tarafında yer alan kişi bu üç olguyu gereği gibi yerine getirebilir; ama hayatın olumsuz yanında yer alan kişi, bu olguların üstesinden gelemmez, yani insanlarla iletişimi yetersiz, iş yaşamında ve evliliğinde başarısız olur. Bu sorunların üstesinden gelen birey toplumla barışık olur ve kendini toplumun bir üyesi olarak görür.

Çocuklar bir zorlukla karşılaştığında yaşam üslubunu ortaya koyar. Toplumsallık duygusunun güçlü olup olmadığı ve yaşamın yararlı tarafında yer alıp almadığı ortaya çıkar. Yaşamın olumsuz tarafında yer alan çocuğun cesareti yoktur. Zor hedeflere yönelmez, gidebileceği en kolay yolu tercih eder. Ödev yapmak ve okul kurallarına uymak yerine tersi işler ya-

par. Devamlı uyumsuz davranışlarda bulunur, okuldan kaçır, çete kurar, hırsızlık yapar ya da tembelliği seçer.

Özetlenirse, çocuklarda aşağılık kompleksi çeşitli derecelerde ortaya çıkar. Ailenin çocuğa verdiği sosyallik duygusu oranında çocuk, yaşamsal ödevler karşısında amacını ortaya koyar, ya cesurca durur ve kazanarak yaşamın pozitif tarafında yer alır ya da cesareti kırılır ve yaşamda başarılı olamayacağına dair bir kanıya sahip olarak yasadışı işler yapar veya tembel bir yol tutarak, vurdumduymaz biri olur. Bütün amaçlarda üstünlük eğilimi kendini belli ettirir.

Çocuktaki üstünlük eğilimini yaşamın yararlı tarafına yönlendirmenin yolu, çocuğu sosyallik duygusuyla donatmaktır.

Ana Babanın Görevi

Annenin yapacağı iki ödev vardır:

1. Çocuğun sevgisini kazanıp ilgisini kendi üzerine çekmek, bir hemcins olarak çocuğun gözü önünde bulunmak.
2. Çocuğun ilgisini başkaları üzerine yaymak, hemcins olarak babasını da çocuğun karşısına çıkarmak.

Babanın görevi ise, kardeşlerine ve aile dışındaki kişilere karşı çocuğun ilgi duymasına katkıda bulunmasıdır.

Okula düşen ödev de annenin başarısızlığı durumunda bu iki işlevi gereği gibi yerine getirmektir (Adler, 1997).

Çocukta sosyal yönün gelişmesini engelleyen en büyük faktör, çocuğun şımartılmasıdır. Ana babalar, çocuğunun veya çocuklarının her dediğini yaparak onları kendilerine bağımlı hale getirirler. Çocuğun yapması gereken işleri ana baba yapmamalıdır ki, çocuk kendi kendine yetebilsin ve benlik algısı

yükselsin. Çocuğu toplumsal bir varlık olarak diğer alanlara da yönlendirmek ana babanın temel sorumluluğundan biridir. Baba, erkek çocuğuna; anne ise, kız çocuğuna model olmalıdır. Kardeşler arasında ilkel kıskançlık en düşük seviyeye indirgenmeli ve aralarında rekabet yerine işbirliği oluşturulmalıdır. Toplumla uyumlu olmaları ve olumlu bir yaşam amacı seçmeleri sağlanmalıdır.

Çocuğa gerekli ilgi ve şefkat verilmelidir. Ağır cezalar vermek yerine disiplin uygulanmalıdır. Bedensel yetersizliği olan çocukların ilgileri kusurlu bölgelerinden alınıp, başarabilecekleri alanlara yönlendirilmelidir.

Çocuğa sorumluluk kazandırmak öncelikli bir amaç olmalıdır. Çeşitli çalışmalarda başkalarıyla birlikte rol sahibi olacak biçimde eğitilmelidir. Grup oyunlarına katılımı sağlanarak sosyal yaşama alıştırmalıdır. Çünkü, oyun kuralları ve oyundaki görevler, gerçek yaşamdaki kural ve görevlere benzerlik gösterir.

SORUMLULUK

*Çocuk, siz istediğiniz için bir şey bilmesin;
anladığı için bilsin.*

—J. J. ROUSSEAU

ÇOCUKLARDAKİ toplumsallık duygusunun gelişmesi, çocuklara yüklenecek sorumluluk duygusuyla doğrudan bağlantılıdır. Çocuklar, doğuştan sorumluluğu üstlenecek yetilerle donatılmıştır. Ana babanın görevi, çocuktaki bu yetileri ortaya çıkartıp geliştirmektir. Üç yaş civarındaki çocukların taklit etme kabiliyeti gelişmiştir. Ana babaya özenerek yaptıkları işleri taklit etmeye çalışırlar. Bu evreden itibaren ana babalar, ya çocuğun bu yeteneğinin gelişimine katkıda bulunur ya da gelişimini engellemeye çalışır.

İki buçuk-üç yaş civarındaki çocuklar bir şeyler taşımaktan ve ana babalarının yaptıkları işleri yapmaktan zevk alırlar. Sofradaki tabakları kaldırmaya, evi süpürmeye, elbiselerini giyip çıkarmaya çalışırlar. Ana baba zaman zaman çocukların bu isteklerini engellemeye çalışırlarsa da büyük bir direnişle karşılaşır. Çocuklar getir götür işlerini içeren emirleri yerine getirmekten ve kendi başlarına yemek yemekten büyük bir zevk alır. Fakat zamanla çocuğun yardım ve taklit etme yeteneği körelir ve çocuk ana babanın isteklerini ya yerine getirmez ya da istemeye istemeye yapar. Bunun temel nedeni ise, çocuğun sorumluluğu üstlenme eğiliminin ana baba tarafından desteklenmemesidir.

Çocukları sorumsuzluğa iten etkenlerin başında aşırı şımartılma, aşırı koruma ve aşırı kurallar gelir. Koruyucu anneler, çocuklarının her ihtiyacını kendileri yerine getirir. Beş yaşındaki çocuklarına yemek yedirir, elbiselerini giydirir, okula giden çocuklarının çantalarını taşır, ödevlerini yaparlar. Sokakta koşmalarına, başka çocuklarla oyun oynamalarına izin vermezler. Aşırı kuralcı ana babalar ise, her şeyin mükemmel ve belli kurallar çerçevesinde olmasını ister. Bu nedenle çocuklarının yaptıkları hiçbir işi beğenmezler ve her işlerine burunlarını sokarak, çocukların iş yapma isteğini kırarlar.

Sorumluluk duygusuyla donatılmayan çocuklar, ana babalarının isteklerini yerine getirmeyi sevmez, sosyal kurallara uymaz ve arkadaşlık ilişkilerinde de yetersizdir. En büyük sorunu okulda yaşar; derslerde başarı göstermez, ödevlerini yapmazlar. Sorumluluk bilincini öğrenen çocuklar, ev işlerinde ve diğer birçok alanda ana babalarına yardım eder. Arkadaşlarıyla çok iyi geçinirler ve iyi arkadaşlık ilişkileri vardır. Başkalarına yardım etmeyi severler. Okula zamanında gider, derslerini düzenli çalışır ve ödevlerini eksiksiz yaparlar.

Çocukta sorumluluk duygusunun geliştiğini gösteren bazı görevler aşağıda verilmiştir. Eğer çocuk bunların çoğunu yapıyorsa, çocuğun sorumluluk duygusu gelişmiştir.

- **3-5 yaşındaki çocuklar:**

Ayakkabılarını ve elbiselerini kendisi giyer.

Yemeğini yardım almadan yer.

Oyundan sonra oyuncaklarını toplar.

Annesinin yardım talebine olumlu cevap verir ve sofranın kurulması gibi bazı ev işlerinde annesine yardım eder.

Oyuncaklarını arkadaşlarıyla paylaşır.

• **5-8 yaşındaki çocuklar:**

Grup oyunlarına katılır ve oyunun kurallarına uyar.
Arkadaşlarıyla iyi geçinir.
Başkalarına yardım eder ve birçok şeyini paylaşır.
Giyinme ve banyo gibi temizlik işlerini yardım almadan yapar.
Kendi odasını toplar.
Ev işlerini kendiliğinden yapar.
Ödevlerini düzenli alır ve eksiksiz yapar. Derslerine çalışır.
Zamanında okula gider ve okuldan gelir.
Kişisel eşyalarına sahip çıkar.

• **8-12 yaşlarındaki çocuklar:**

Gündelik işleri kendi isteğiyle yapar.
Başkalarının haklarına saygı duyar.
Derslerini çalışır ve ödevlerini eksiksiz bitirir.
Odasını düzenli bırakır.
Yaşadığı önemli olayları ailesine bildirir.
Alışverişi yapar.

Çocuklara Sorumluluk Verme Yolları

1. Sofra kurulurken veya kaldırılırken kırılmayan tabak, kaşık v.b. şeyleri çocuğa taşıtmakta yarar vardır. Bazen çocuk, annesinin taşımak istemediği şeyleri de taşımak isteyebilir. Bu kırılacak bir tabak veya içi dolu bir kap olabilir. Çocuk bunları taşıırken kırabilir ve dökebilir. Buna rağmen çocuğun taşıma ve yardım etme çabası çeşitli pekiştiricilerle desteklenme-

li ve devam ettirilmelidir. Çünkü hiçbir tabak, çocuğun sorumluluk duygusunu kazanmasından daha değerli değildir.

2. Çocuğa ayakkabıları ve elbiseleri giydirilirken çocuğun da katkısı eklenmelidir. Bu konuda annenin biraz sabırlı olması gerekir. Çünkü bazı anneler sabırsız davranarak, çocuğu çabucak giydirip işin içinden çıkar. Eğer çocuk kendisi giyinebiliyorsa, bu işin sorumluluğu tamamen çocuğa bırakılmalıdır.

3. İki yaşından sonra çocuk kendi yemeğini kendisi yemelidir. Bu yaşlardaki bütün çocuklar başkasından yardım almadan yemeğini yemekten büyük bir haz duyar. Birçok anne, çocuğun amacının bir şeyler yemek olmadığını, bir iki kaşık yedikten sonra yemekle oynadığını söyler. Bu yüzden giysilerini ve etrafı çok kirllettikleri için zorla da olsa kendilerinin, çocuklarını doyurmaya çalıştıklarını belirtirler. Anne çocuğa yemek verirken çocuğun üstünü ve etrafı kirlletmemesi için yere bir bez sermeli ve çocuğa bir yakalık takmalıdır. Yine de çocuk, annenin denetimi altında yemek yemeli ve anne çocuğun doymuş olduğundan emin olunca tabağı çocuğun önünden almalıdır.

4. Çocuğun kendi odasını toplaması sağlanmalıdır. Bazı anneler, çocuğun bu işi iyi yapamadığını, odasını çok biçimsiz topladığını düşünerek bu işi kendisi yapar. Birçok anne ise, çocuğun yaptığı işi beğenmeyerek yeniden yapar. Annenin bu davranışları, çocuğun bu konudaki isteğini ve güvenini azaltır. Eğer anne çocuğun yaptığını beğenmiyorsa, çocuk evden çıktıktan sonra yapmak yerine, çocukla beraber yatağını toplama-lı ve odasını düzenlemelidir. Zamanla çocuk da bu işi annesi gibi yapmayı öğrenecektir.

5. Çocukla beraber yaşayan herkes çocuğa, iyi bir model olmalıdır. Eğer baba veya büyük abla eşyalarını ortalığa atıyorsa veya orada burada bırakıyorsa, çocuk da aynı şeyleri ya-

pacaktır. Sadece annenin model olması yetmez. Evdeki her birey iş paylaşımına katkıda bulunursa, çocuk da kendi görevini yapacaktır ve gerekli sorumluluğu alacaktır.

6. Ana babanın yaşamdan ve yaşama dair işlerden şikâyet etmesi doğru değildir. Her gün yemek yapmaktan, bulaşık yıkamaktan veya işe gitmekten, çalışmaktan, emirleri yerine getirmekten bıktım, diye sık sık söylenen bir ana babanın çocuğu çalışmaya ve yaşama dair olumsuz duygular ve fikirler edinecek, sorumluluk almaktan kaçınacaktır. Ana baba yaptığı işten zevk almıyorsa, bunu çocuğa hissettirmemelidir.

7. Ev ortamı çocuk için uygun bir hale getirilmelidir. Lavo çocuğun kullanabileceği düzeyde olmalıdır. Çocuğa ait bir oda yoksa, herhangi bir odanın bir köşesi çocuğa verilmelidir. Çocuğun elbiselerini ve özel eşyalarını koyabileceği bir dolabı olmalıdır.

8. Çocuğa alınacak elbise, oyuncak ve yiyeceklerin belli bir düzen içinde alınmasına dikkat edilmelidir. Aynı durum çocuğa harçlık verirken de geçerlidir. Çocuğa rastgele ve gereğinden fazla para vermek, her istediği oyuncuğı ve elbiseyi almak çocuğu sorumsuzluğa itebilir; ayrıca sahip oldukları önemini yitirir. Çocuğa para verirken ve ona yeni şeyler alırken çok dikkat edilmelidir. Harçlığın belli bir limiti olmalı ve çocuğun her istediği şey alınmamalıdır. Çocuğun ihmalkârlığı ve dikkatsizliği sonucu kırılan oyuncuğın yenisi belli bir süre alınmazsa çocuk, oyuncaklarına sahip çıkmanın sorumluluğunu öğrenecektir. Çocuğa yeni bir şey alınırken harçlığından o da bir miktar verirse, bu konudaki sorumluluğu artacaktır.

9. Çocuğun yaptığı işler övgü ve küçük ödülleriyle desteklenmelidir. Çocuğa yaşına göre işler verilmeli, dört yaşındaki kız çocuğundan bulaşık yıkaması veya ütü yapması beklenmemeli ve bunları yapması için zorlanmamalıdır. Birçok işte sonuç-

tan ziyade çocuğun çabası övülmelidir. Başarısızlıkları umutsuzluk olarak algılaması engellenmeli, yeni bir sorun gibi yeniden ele alması sağlanmalıdır.

10. Bazı işlerde çocuğa çeşitli alternatifler verilmelidir. Örneğin, “çabuk markete git ve istediklerimi al,” demek yerine, “markete mi gitmek istersin, yoksa çiçekleri mi sulamak istersin?” diye seçenek sunmak daha yararlı olur.

11. Birçok sorununu kendisi çözmelidir. Ana baba çocuk adına sorunları çözerse çocuk, sorumluluğunun bilincine varmaz. Birçok konuda çocuğu sonuca götürmek yerine ona, sonuca giden yol gösterilmelidir.

12. Evle ilgili ve özellikle çocuğu ilgilendiren kararlarda onun da fikri alınmalıdır. Eğer düşüncesi beğenilmezse, sebebi iyice anlatılmalıdır. Çocuktan öneri beklemek ona sorumluluk yükler.

13. Kişisel haklarına saygı duyulmalıdır.

ÖZGÜVEN

Güven ve bağımsızlık duyguları, özgür ve demokratik aile ortamında kazanılır.

—H. YAVUZER

GENEL anlamda özgüven bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır. Ancak Lindenfield (1997), iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki değişik özgüven olduğunu söyler. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimiz; dış özgüven ise, dışarıya kendimizden emin olduğumuz şeklinde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır. İç özgüven ve dış özgüveni sağlam olan kişiler, aşağıdaki tabloda gösterilen özellikleri geliştirmiştir.

Özgüven	
İç özgüven	Dış özgüven
Kendini sevmek	İletişim becerileri
Kendini tanıma	Kendini iyi ifade edebilme
Kendine açık hedefler koyma	Kendini ortaya koyabilme
Pozitif düşünme	Duygularını kontrol edebilme

Çocukta özgüven doğumla gelişmeye başlar, erken yaşlarda kesinlik kazanır ve 9-10 yaşlarına kadar gelişmeye devam eder. Özgüven, hayat boyu gelişebilen bir olgudur. Çocuklar ergenlikle beraber özgüvenlerini değerlendirmeye ve şekillendirmeye başlar. İlk yıllarda ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişen özgüven, çocuğun okula başlamasıyla ailenin yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi diğer kaynaklardan beslenir. Özgüven, kişiden kişiye farklılık gösteren karmaşık bir süreçtir. Bazılarında iç özgüven daha çok gelişirken, bazılarında dış özgüven fazla gelişir. Örneğin, çocuğun çaba ve başarıları takdir edilirken fiziksel görünümü sürekli eleştirilirse, özgüvenin bir yönü gelişir, bir yönü gelişmez. Akademik becerilerde başarılı olan bir çocuk kendini ifade edemeyebilir. Okullarda birçok öğrenci yazılı sınavda yüksek not alırken; sözlü değerlendirmede çok düşük not alabilir.

Özgüveni yüksek olan biri şöyle bir yaşam üslubu geliştirir:

“Kendimi seviyorum, kendime inanıyorum ve kendime güveniyorum. Önüme çıkabilecek zorlukların, sıkıntıların ve güç işlerin üstesinde gelebilecek kuvvete sahip olduğuma inanıyorum. Ulaşmam gereken büyük hedeflerim var. Bu hedeflere ulaşmaya çalışırken önüme engeller çıkacağını biliyorum ve yine biliyorum ki, ben bu engelleri yenip hedefime ulaşacağım. Başarısız olacağım durumlar da olacaktır; ama bu beni umutsuzluğa sevk etmeyecektir. Kendime ne kadar saygı duyuyorsam başkalarının da bana o kadar saygı duyacağını ve beni seveceğini ümit ediyorum. Şayet beni sevmez ve saygı duymazlarsa bu kendime olan saygımı ve güvenimi azaltmayacaktır. Değerli olduğum sürece birileri sevmese de başka birilerinin beni seveceğine eminim.”

Özgüveni düşük olan biri şöyle bir yaşam üslubu geliştirir:

“Kendime inanacım yok denecek kadar azdır, kendime de pek güvenemiyorum. Önüme çıkabilecek zorluk ve sıkıntıların üstesinden geleceğimden kuşku duyuyorum. Zaten hayattaki zorlukları düşünmek bile beni yeterince kaygılandırıyor. Ulaşmak istediğim hedeflerim var; ama onlara ulaşıp ulaşmayacağımdan emin değilim. Belki de hayatta hiçbir iş başaramayan biri olarak kalacağım. Giriştiğim her işte ciddi sorunlar yaşıyorum. Her yeni gün benim için umutsuzluk, kaygı ve öfke duygularını içerir. Bütün yaşamımı başkalarının beğenisi doğrultusunda düzenlemeye çabalıyorum; çünkü başkalarının beni sevmesini, beğenmesini ve takdir etmesini istiyorum. Yine de ne yaparsam yapayım başkalarının beni sevip takdir edeceğinden şüpheliyim. Kendimi beğenmemekle beraber başkalarının da beni yargılamasını istemem.”

Özgüveni yeterli olan kişiler, kişisel karar verme ve ilerisi için hedef belirleme konusunda oldukça isteklidir. Kararlarını gerçekleştirme ve hedeflerine ulaşma gücünü kendilerinde bulurlar. Başarıya ulaşamadıklarında umutsuzluğa kapılmazlar, yeniden denerler ve yine denerler, ta ki amaçladıkları başarıya ulaşına dek...

Gilmore bir araştırmasında, bütün boyutlarda gösterilen yüksek başarı ile istenilir benlik algısı (özgüven) arasında olumlu ilişkiler bulmuştur. Üretken kişiler kendisinden memnundur ve kendisine saygı duyar. Başarılı olmak için kendi yeteneklerine çok güvenirler. Başarısızlık yerine başarıya yönelik bir kimlik geliştirmişlerdir. Benlik algısı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştıran Purkey, benlik algısıyla akademik başarı arasındaki ilişkinin, benlik algısı zekâ bölümü arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğunu ileri sürmektedir (Eisenberg, Delaney,1998).

Yüksek benlik algısına sahip çocuk, var olan yeteneklerini zorlayarak daha büyük başarılar imza atmak ister. Okul hakkında oldukça mutlu ve olumlu duyguları vardır. Okulu ve okulda yapılan etkinlikleri sever. Derslerinde başarılıdır.

Düşük benlik algısına sahip çocuk, yeteneklerinin çok altında iş ortaya koyar. Orta bir başarı elde edeceğini kabullenirse, zekâ ve kabiliyeti yüksek olsa da orta düzeyde bir sonuç alacaktır. Derslerde pek başarılı olmadığı için okulu sevmez.

Özgüveni gelişmiş çocuk, elde ettiği başarıların karşılığında övülmeyi ister ve övülmekten hoşlanır. Başkalarının kendisiyle ilgilenmesini ister. Özgüveni gelişmemiş biri çok az başarıya imza attığı için yeterince övgü almamıştır. Bu nedenle elde ettiği başarılarından sonra gelen övgüleri geri çevirebilir. Yani övülmeyi sevmez ve başkasının ilgisini çekmekten hoşnut olmaz.

Özgüvenli kişi yeteneklerinin farkındadır. Neyi yapabileceğini, neyi yapamayacağını bilir, yani güçlü ve zayıf yanlarını tanır. Yeteneklerini çok iyi kullanır. Girişken olduğu için yeni şeyler denemekten çekinmez. Özgüveni gelişmemiş kişi, kendini yeterince tanımadığı için yeteneklerinin farkında değildir. Neyi başarabileceğini bilmez. Onun bildiği tek şey, hiçbir şey yapamayacağıdır. Kendinde gurur kaynağı olabilecek bir yan bulamaz. İçeride kapanık ve depresyona daha yatkındır.

Özgüveni sağlam kişi, başkalarını kıskanmaz ve onların yaşamalarını olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınır. Hatta başkalarının mutlu olması için gayret eder; ancak özgüveni gelişmemiş kişi başkasını kıskanır. Kendi mutluluğu için çalışmaz; çünkü işin başında mutsuzluğu kabullenmiş ve değişmeyeceğine kendisini şartlandırmıştır.

Özgüveni yüksek kişinin sosyal becerileri de gelişmiştir. Yeni ortamlara çabuk uyum sağlar. Topluluk içinde sıkılmaz,

kendini rahat bir şekilde ifade eder. İletişim becerileri gelişmiştir; karşısındaki ile çok iyi konuşabildiği gibi başkasını da sabırla ve dikkatle dinler. Arkadaş çevresi geniştir ve yeni arkadaşlar edinmede zorluk çekmez. Başkalarının görüşlerine karşı saygılıdır ve eleştiriler karşısında hemen savunmaya geçmez. Eleştirilen eksik yönlerini tamamlamaya ve hatalı davranışlarını değiştirmeye yatkındır. Kendini yetersiz hissettiği durumlarda başkasından yardım almaya açıktır.

İradesine ve kararlarına güvenir. Tercihler arasında boğulmaz, kısa bir sürede kararını verir ve aldığı karardan olumsuz bir sonuç çıksa bile pişmanlık duymaz. Duygularını çok iyi kontrol edebilir ve ani davranışlarda bulunmaz. Başkasına bağımlı değildir ve amaçlarına ulaşmada başkasının motivasyonuna ihtiyaç duymaz. Kolay kolay başkasının etkisinde kalmaz ve inançlarından taviz vermez. Sigara içen arkadaşlarının baskıyla sigaraya başlamaz. Oysa özgüveni gelişmemiş çocuk, rüzgârın seyrine kapılmış yaprak gibidir. Arkadaşlarının etkisine çabuk girer ve onların olumsuz tekliflerine açıktır. Arkadaşının ısrarıyla değil sigaraya başlamak, madde bağımlısı bile olur ve nitekim suçlu ve madde bağımlısı kişilerin çoğu özgüven duygusundan yoksunlardır. Yaşamın olumsuz yanında yer aldıklarında bile tek başlarına bir şeyler beceremezler. Bu nedenle çete oluşturarak suç işleyebilirler.

Özgüveni yeterli olan kişi tutarlı ve kararlıdır, neyi ne zaman yapacağını çok iyi bilir. Yapacağı işi önceden, tüm ayrıntılarıyla planlar. Daima, gelecekte iyi şeyler olacağını düşünür. Olumsuz duygularıyla kolayca baş edebilir ve en umutsuz anında bile bir umut kapısı bulur.

Ne Yapılmalı? Ne Yapılmamalı?

Eğer kişi erken yaşlarda özgüvenden yoksun büyümüşse ilerde, özgüvenin değişmesine karşı büyük bir direnç gösterir. Yıkıcı olaylar özgüvenin daha da zedelenmesini kolaylaştırırken, beğenilen davranış ve başarılar genellikle özgüvenin yükselmesini etkilememektedir.

Özgüvenin oluşmasında ana babanın büyük etkisi vardır. Ana babalar, davranış ve tutumlarını çocuklarına aktarır, çocuklar bu davranış ve tutumları alıp benzer davranışlar geliştirir. Sorumluluklarının bilincinde olan ana babalar, çocuklarına özgüven kazandırmak için, çocuğun doğumuyla bereber gerekli olan bütün imkânları hazır hale getirir; çocuğun yaşamını etkileyebilecek her şeyi ona uyarlar. Çocuğun hayata olan merakını doyurarak, daha büyük meraklar için çocuğu cesaretlendirirler. Kabul görmeyen davranışlarını, gerekli müdahalelerle kabul edilebilir duruma getirirler; ama bu müdahale çocuğun özgüvenini sarsıcı olan cezalar değil, olumlu, davranış değiştirme yöntemleridir. Çocuğun yaptığı küçük hatalar için 'beceriksiz', 'aptal', 'işe yaramaz' gibi özgüveni yıkıcı tabirler kullanmaz; başarılarını görmezlikten gelmez, onaylayıp överler.

Çocuk, bebeklikten başlayarak aldığı iletiler doğrultusunda gelişen özgüvene sahip olur. Çevresinde, aldığı sevgi ve ilgi düzeyine uygun bir özgüven oluşur. Sevildikçe, kucaklandıkça, okşandıkça, gereksinimleri giderildikçe ve korunduğunu hissettikçe özgüveni yükselir, aksi durumda düşer. Şüphesiz her çocuk zaman zaman ilgisiz kalır, ama aldığı ilgi daha çok ise, istenilir özgüven gelişir. Sık sık ilgisiz kalan çocuk bazen sevilse de istenilir özgüvenin oluşumu gerçekleşmez. Gece yarısı acıktığı için ağlayarak uyanan çocuğun annesi tatlı uykusundan uyanıp sevgiyle çocuğunu okşayıp emzirse, çocuk, anne-

sinin bu ilgisini sezgileriyle algılar ve özgüven oluşumuna olumlu etki eder. Ancak annelik olgunluğuna erişememiş bir anne öfkeyle uyanıp çocuğu istemeyerek emzirirse veya öfkeyle beşiği sallarsa çocuğun özgüveni olumsuz etkilenir.

Çocukların büyük korkularından biri de ana babası tarafından terk edilmektir. Terk edilme korkusu, çocukta zayıf bir özgüven oluşturur. Şaka dahi olsa çocuk, terk edilme ile korkutulmamalıdır. Ana babalar, çocuklarına terk edilme mesajını sık sık verir ve bu hatalarının farkına varmaz.

Çocuğa terk edilme duygusu veren birkaç örnek:

“Böyle yaparsan seni bir gece yarısı çöpe atarım.”

“Zaten seni leylek getirdi, yine bir gün seni götürecektir.”

“Beni daha fazla üzersen seni babana bırakır giderim.”

“Bir daha üstünü başını kirletirsen seni teyzene veririm.”

Koşullu sevilen çocuk, kendini güvende hissetmediği için özgüveni gelişmez; ama koşulsuz sevilen çocuk kendini daha mutlu ve güvende hisseder. Kendine değer verildiğine inandığı için özgüveni daha yüksek olur.

Çocuğa koşulsuz sevildiği ve kabul edildiği duygusu verilmelidir.

“Bana kırgın olduğun için seni sevmiyorum,” demek yerine, “bana kırgın olduğunu biliyorum ama bana kırgınlığının sebebini yok edebiliriz,” demek daha uygun olur.

“Bıktım senden ve yaptığın hatalardan,” demek yerine, “hata yapman normal ama bir daha böyle hatalar yapmayacağına inanıyorum,” demek daha doğru olur.

“Böyle bencil davranmasan seni daha çok seveceğim ama neyse...” demek yerine, “son günlerde bencil davranıyorsun ama böyle biri olmadığını biliyorum,” demek daha yapıcı olur.

“Beni daha fazla üzersen seni sevmeyeceğim,” demek yerine, “beni bazen üzüyorsun ama yine de seni seviyorum,” demek daha iyi olur.

Başarıları takdir edilmeli ve hatta ödüllendirilmeli; ama başarısızlığı yüzüne vurulmamalıdır. Çocuğun karnesinde bir not dışında hepsi yüksek ise bütün ilginin düşük nota odaklanması çocuğun cesaretini kırar ve özgüvenini sarsar, ama ilgi yüksek notlara yönelirse bir sonraki dönemde düşük notun da yükselme ihtimali fazladır. Başarısızlığın sonucunun değil, gösterilen çabanın vurgulanması daha yapıcıdır.

Çocuk çok iyi tanınmalı, yeteneklerinin hangi yönde olduğu ortaya çıkartılıp o doğrultuda yönlendirilmeli ve ilgi duyduğu alanlara yönelmesi için cesaretlendirilmelidir. Kolay yapabileceği bilinen işlerle başlanmalı ve gittikçe zorlaştırılmalıdır. Geçemediği basamaklar atlatılmamalı ve tekrarlanan başarısızlıklardan uzak tutulmalıdır. Başarısızlığı sorun gibi görmesi fikri verilmemelidir ki, başarı yolundaki cesareti kırılmasın. Başarı yolunda attığı her adım takip edilmeli ve takdir edilip ödüllendirilmelidir. Çocuğu övmenin etkili bir yolu ise, çocuğun da bulunduğu ortamlarda ana baba, kendi arkadaşına çocuğun başarılarından ve çocuktan duydukları memnuniyetten bahsetmeleridir.

Resim, müzik, spor, tiyatro gibi sosyal etkinlikler, çocuğun kendini tanıması ve kendine güvenmesi açısından oldukça önemlidir. Akademik becerilerden kaçan ve zihinsel faaliyetlere yanaşmayan çocuklar, sosyal etkinliklerde başarılı sonuçlar elde edebilir. Bu nedenle, bu alanlarda elde ettiği başarılarla özgüvenini yeniden kazanabilir ve zihinsel becerilere yönelebilirler.

Özgüvenden yoksun olan çocuk ya hiçbir zaman ulaşamayacağı büyük hedeflere yönelir ya da yeteneğinin çok altında

işlere girişir. Her iki durumda da başarı elde edemez. Yüksek hedefe zaten ulaşamaz; yeteneğinin altındaki hedefi gerçekleştirir ama bu gerçek bir başarı sayılamaz. Her iki durumda başarısız sayılan çocuğun özgüveni daha da sarsılır. Böyle çocuklar başarısızlığa o kadar çok alışmıştır ki, yaptığı her işte özellikle başarıyı değil başarısızlığı arar adeta. “Aslında yapabileceği bir iş, ama bile bile yapmıyor ve o işte başarısız oluyor. Sanki inadına başarısızlığı tercih ediyor,” diyen çok sayıda ana baba vardır. Çocuğa başarabileceği hedefler göstermek gerekir. Özgüvenden yoksun çocuklar, her ne kadar övgü ve ilgiden hoşlanmıyor olsa da, övgü ve sevgiye en çok gereksinimi olanlardır. Bu nedenle başarıları ve başarı yolunda attıkları her adımları sosyal ve somut ödülleriyle pekiştirilmelidir. Sosyal ödülleri kabule yanaşmadığı görülse de devam edilmelidir. Somut ödüllerin albenisi daha çok olduğu için daha fazla tercih edilebilir.

Çocuğun çaba ve başarısı yeteneklerinin üstünde değerlendirilirse, çocuk kendini daima başarısız görecektir. Çünkü böyle bir değerlendirme gerçekçi olmayan temellere dayandığı için cesaret kırıcıdır ve özgüven gelişimini engeller. Sayısal derslerde yüksek başarı elde eden bir çocuk aynı başarıyı sosyal derslerde gösteremeyebilir ve bu başarısızlıkları olumsuz sonuçlara yol açar.

Aşırı hırsıla donatılan çocuklar, her alanda başarılı olmak ister. Adler’e (1996) göre, aşırı hırs çocuklardaki özgüveni çöktür, dolayısıyla onların istenilen cesaretle güçlüklerin karşısına çıkmasını engeller. Ayrıca çocuğun gelişmesini de büyük oranda engeller.

Bazı mükemmeliyetçi ana babalar vardır ki, çocukları en iyi sonucu alsalar da yine beğenmez. Bütün dersleri 5 olan çocuğun bir dersi 4 ise ana babanın göreceği ilk şey 4 olacaktır ve

bütün dikkatleri 4'ün üzerinde yoğunlaşacaktır. Üniversitedeyken komşumuz olan böyle bir ana baba tanıdım. Okula yeni başlayan bir kızları vardı. Birinci dönemin sonunda çocuk, okumaya geçen ilk beş kişinin arasındaydı. Babası, çocuğu beş-altı kez bize getirdi. Güya çocuk, beklentilerin çok altında başarı elde ediyormuş ve bundan dolayı ailesine hayal kırıklığı yaşıyormuş. Uyguladığımız zekâ testlerinde zekâ düzeyi normalin üzerinde çıktı; ayrıca çocuğun okuldaki başarısı da zekâsıyla orantılıydı, özellikle matematikte şaşırtıcı beceriler gösteriyordu. Her şeyin yolunda gittiğine dair babasını ikna etmeye çalışıyorduk ama babası bir türlü kabullenemiyordu. Babasına göre üç işlemi içeren problemler çözmeliymiş. Nedeni ise, kendisi onun yaşındayken çözüyormuş. Ancak iki ay sonra çocukta, okula karşı bir isteksizlik oluştu. Ödevlerini almayı unutuyordu, alsa da yapmak istemiyordu. Okula gidiş saatlerinde, çeşitli bedensel rahatsızlıklar öne sürerek, okula gitmekten kaçınıyordu.

Örnekteki baba, çocuğu hep başarısız gördüğü ve çocuğunun kabiliyeti üstünde başarı beklediği için çocuğunun özgüvenini sarstı. Yaptıklarından dolayı takdir edilemeyen çocuk, kendine olan güvenini yitirerek, var olan yeteneklerini de kullanamaz hale geldi. Çocuğunun mükemmel olmasını isteyen ana babalar, çocuğu pasif saldırgan davranışlar göstermeye iter. Çocuk, mükemmel olmayan bir başarı elde etmektense, okula gitmemeyi, ödev yapmamayı tercih eder.

Özgüvenin sağlanmasında çocuğun kendini olumlu değerlendirmesi ve pekiştirmesi oldukça etkilidir. Çocuğun kendini övmesi ana babası tarafından öğretilir. Çocuk iyi bir iş ortaya koyduğunda onu övmek yerine "İyi bir iş yaptığına inanıyor musun?" diye soruyla çocuğun başarısını değerlendirmesi ve kendini pekiştirmesi sağlanmış olur. Soruyla çocuğun

kendini övmesini sağlamaya çalışırken, ses tonu ve beden hareketleri öyle ayarlanmalı ki, çocuk yaptığı işte başarı elde ettiğini sezmelidir. Çocuk, “evet” diye yanıtlarsa, ana baba “iyi bir iş yaptın, harikasin,” diyerek başarısını övmelidir.

Çocuğun başarısı sık sık ve uygun cümlelerle övülürse, hem çocuğun özgüveni gelişir hem de çocuk başkasını övmeyi öğrenir. Başkasını övdükçe kendi başarısını över.

“Geçen haftadan beri hayli ilerleme kaydettin.”

“Bu harika bir başarı.”

“Ne hoş bir oyuncak yaptın.”

“Ne kadar yaratıcı bir gücün var, şu yaptığın harika şeye bak.”

“Sesin bugün biraz daha açılmış.”

“Mükemmel bir ödev hazırlamışsın.”

“Tabloda kullandığın bu renkler daha uyumlu.”

Çocuğun alaylara konu olabileceği durumlardan uzaklaştırılması ve bu durumlara düşmemesi için gerekli önlemler alınmalıdır. Çünkü, sık sık alay edilen çocukların özgüvenlerinde ciddi düşüşler olur. Çocuğun üstü başı her zaman düzgün olmalıdır. Çok başarılı ve 4. sınıfa giden bir çocuk, matematik problemini yapmak için tahtaya çıktığında ayakkabısı ayağından çıkar ve çoraplarının yırtık olduğu görülür. Kimseden olumsuz bir tepki gelmez ama çocuk, arkadaşlarınca çoraplarındaki yırtığın fark edildiğini anlar. Bir daha kendi isteğiyle tahtaya çıkmaz ve matematik dersine olan ilgisi azalır.

Çocuğun özgüvenini yükseltmenin bir yolu da devamlı olumlu ve sevgi dolu bir dil kullanmaktır. Aşağıdaki sözler bedenle (sarılma, öpme, okşama v.b.) desteklendiğinde daha çok etkili olur.

"Seni seviyorum."

"Seni görünce çok mutlu oldum."

"Seninle oyun oynamaya bayılıyorum."

"İyi ki bugün seninle kaldım."

"Her gün benimle olmanı çok isterim."

Çocuğa güven duyulduğunu belirten sözlerin kullanılması özgüveni yükseltir. Çünkü çocuklar, kendilerini güvende hissettikleri zaman riskleri göze alarak daha büyük işlere atılabilir. Korku ve kaygı özgüvenin düşmanıdır. Güven duyan çocuk korku ve endişeden uzak kalır.

"Sana güveniyorum."

"Sana güvenim sonsuz."

"Eminim ki başaracaksın."

"Bak, yine sen kazandın."

"Harika bir geleceğinin olacağına inanıyorum."

Özgüvenin etkin ve sürekli olabilmesi için çocuğa, büyüklere davranıldığı gibi davranılması gerekir. Düşüncelerine saygı duyulmalı, eğer düşüncesi doğru bulunmuyorsa niçin doğru olmadığı açıklanmalıdır. "Hadi oradan, o küçük aklınla bana akıl vermeye çalışıyorsun," denildiğinde çocuğun özgüveni zedelenir ve çocuk bir daha fikrini ortaya koymaz. "İyi bir fikir ama bu durum için kullanamayız," denildiğinde hem çocuğun özgüveni zedelenmez hem de başka konularda fikrini söyleme cesaretini yitirmemiş olur. Çocuğa saygı duyulduğunu ifade eden birkaç tümce:

"Bu konuda bir şey söylemek istemez misin?"

"Senin de fikrini almak istedik."

"Umarım sen de bir şey söylersin."

"Sence nasıl olur?"

“Böyle olsa daha iyi olmaz mı?”

Ana babanın aşırı ilgisi de çocuğu özgüvenden yoksun bırakabilir. Özellikle annelerin çocukların beslenmeleriyle ilgili yaptıkları bir hata vardır. Çocuğun daha çabuk büyümesi ve güçlü olması için çocuğa zorla yemek yedirmeye çalışmaları. Oysa çocuk, doyup doymadığını annesinden daha iyi bilir. Anne çocuğa zorla yemek yedirerek şöyle olumsuz bir mesaj vermeye çalışır: “Sen duygularından emin olamazsın. Senin doydüğünü sen değil, ben anlarım.” Annenin bu iyi niyetli davranışı, çocukta özgüven oluşumunu engeller.

Çocukta özgüvenle beraber sorumluluğun gelişmesini engelleyen ve iyi niyete dayanan bazı davranışlar şunlardır:

- Çocuk giyinebildiği halde ve bazen çocuğun şiddetle karşı çıkmasına rağmen annenin çocuğu giydirmesi.
- Okula giden çocuğun çantasının anne tarafından taşınması ve ödevlerin ana baba tarafından yapılması.
- Evdeki bazı işleri çocuk yapabildiği halde engellenmesi (Örneğin, sofra kurulurken çocuğun çatal, kaşık, tabak taşımak istemesinin engellenmesi gibi).
- ‘Sen daha küçüksün bebeğim’ , ‘biraz daha büyü’ , ‘yapamazsın,’ gibi sözlü iletiler.

Aşağılık kompleksini oluşturan temel öğelerden biri düşük özgüvendir. Daha çocukken değerli olmadığına ve işe yaramadığına dair mesajlar alan çocuk, zamanla kendini değersiz görür ve çocuğun özgüveni gelişmez. Bunun doğal sonucu olarak aşağılık kompleksi kaçınılmaz olur. Çocuğa, değerli olduğu mesajını vermenin birçok yolu vardır. Bunlardan biri çocuğa özel zaman ayırmaktır. Özel zamanda nitelikli bir beraberlik otuşturularak çocuğa gerekli olan özgüvenin oluşma ortamı sağlanmış olur.

Özgüvenin oluşmasını engelleyen başka bir etken ise, çocuğun kardeşi veya akranlarıyla kıyaslanmasıdır. Kıyaslama oldukça riskli bir yöntemdir. Ana babalar, daha çok rekabet ortamı oluşturmak için kıyaslama yaparlar.

“Bak, kardeşin ne kadar uslu duruyor.”

“Bütün arkadaşların yüksek notlarla geçti.”

“Kardeşin senden küçük olduğu halde, senden daha olgun davranıyor.”

“Ah, biraz da başka çocuklar gibi olsan” ve benzeri kıyaslamalar her ne kadar iyi niyetle söylenmiş olsa da çocukta hem kıskançlık duygularının oluşmasına hem de özgüvenin gelişmemesine yol açar.

Ana babaların sık sık kullandıkları bazı sözler vardır ki, çok aşağılayıcı ve benlik saygısına zarar vericidir. Bu sözler tek başlarına kullanıldığında belki masum görünebilir ama bunlara beden dili eşlik edince yıkıcı etkileri olabilir.

Yanda, bu tür sözlü ve beden hareketlerinden bazı örnekler verdik:

Çocuk eğitiminde şiddete dayalı cezalar, birçok açıdan tehlikelidir. Şiddet, çocuğun içe kapanmasına, boyun eğmesine, nefret etmesine, küsmesine, karşı koymasına, inatlaşmasına ve en önemlisi çocukta düşük benlik saygısı oluşmasına yol açar.

Ana babalar, bebeğinin yaptığı her hareketi büyük bir sevinçle takip eder. Ağzından çıkan her kelimeyi can kulağıyla dinlerler. Attığı her adımda coşkulu sevinç gösterileri yaparlar. Bu ilgi ve şefkati sezen çocuk daha da gayret göstererek başarılarına başarı katmaya çalışır. Bebeğin yaptığı her iş ailede büyük bir olay olur ve herkese anlatılır. Bebeklerin küçük başarıları ana babalar için gurur kaynağı olur. Ancak çocuk büyü-

Kullanılan Sözcükler	Yapılan Beden Hareketi
Ne kadar tipik bir çocuksun.	Alayıcı gülüş
Siz çocuklar...	Başını ters ters sallama
Ne kadar inatçısın!	Öfkeli ses tonu
Hiç değilse gayret göstermişsin.	Beğenmemişliği ifade eden baş hareketi
Yeter artık!	Saldırgan ses tonu
Ben çocukken...	Bıkkınlık ifade eden iç çekiş
Benim zamanımda...	
Saçlarım bembeyaz oldu, görüyor musun?	Suçlayıcı bakış
Seni dinlemiyorum.	Havaya kalkmış kaşlar
Sen kendini zeki mi sanıyorsun?	Alaycı baş sallayış
Böyle gidersen...	Küçümseyici el hareketi
Daha dünkü çocuksun.	Aşağılayıcı ağız hareketi
Sen olmadan da ben bu işi yaparım.	Bıkkınlık veren el hareketi
Ölümüne sen sebep olacaksın.	Alaycı gülüş
Şimdi bu da ceket mi?	
Hele tipine bak...	

dükçe, ilgi iyi davranışlarına değil hatalarına odaklanır. Her yanlış davranışı eleştirilir ve bazen cezalandırılır. İlk yıllarda kabul gördüğünü, sevildiğini hisseden çocuk, zamanla aldığı olumsuz mesajlarla olumlu duygularından uzaklaşır ve özgüveni giderek düşer. Bebeklikte gösterilen ilgi çocukluğunda da gösterilse ve hataları daha yapıcı yöntemlerle düzeltilse, yaşamaya sevinen olan, başarıdan başarıya koşan, yenilgi karşısında umutsuzluğa kapılmayan ve özgüveni sağlam bir yetişkin olacaktır.

VİCDAN OLUŞUMU VE AHLAK ÖĞRETİMİ

Vicdan demek, yıkılmaz bir yaşam yasasının varlığından emin olmak demektir.

—HANS ZULLIGER

VİCDAN, genetik olmayıp sonradan aile ortamında ve ana babadan öğrenilen bir olgudur. Ancak vicdanın gelişmesine olanak veren yetenekler doğuştandır, yani çocukta doğuştan var olan vicdan geliştirme yatkınlığıdır. Vicdan, insanların yasakları çiğnemesini önleyen bir iç denetim mekanizmasıdır. Çocuk büyüdükçe ve vicdanı geliştikçe ana babanın yerini vicdan alır ve gerekli durumlarda ana baba yerine vicdan ‘durmalsın’, ‘yapmamalsın,’ diyerek çocuğu geri adım atmaya mecbur eder. Başka bir söyleyişle, bireyin sınırsız isteklerini sınırlandıran bir etkidir. Freud’un Üstben dediği şey, vicdanın ta kendisidir. Freud (1996), Es (id)’in topluma ve ana babaya aykırı olan isteklerine yani içdüğüllere karşı ‘dur’ diyen iç mekanizmaya Üstben (süperego) adını verir. Üstben, çocukluk döneminde Ben (ego)’de oluşarak, ana babanın ve toplumsal değerlerin etkisini sürdürür.

Birçok insanın işlediği suçtan sonra duyduğu huzursuzluk ve pişmanlık vicdandan kaynaklanır. Birçok kişi işlediği suçtan sonra itirafta bulunur ve cezasını çekmek ister. Suçunu itiraf ettikten sonra rahatlayıp vicdan azabından kurtulduklarını söylerler.

Zulliger'e (1977) göre çocuk, işlediği bir hatadan sonra kendini bir yalnızlık içinde hisseder. Bu nedenle bazı çocuklar, hatalarında sonra kendilerini cezalandırmak için Üstbenin baskısıyla yere düşer veya kendine acı verecek davranışlarda bulunur (özcezalandırıcı). Bazı çocuklar ise, suçu işlemeden önce bilinçsiz yoldan, yani istemeksizin kendilerini ele verirler (özelever). Ayrıca çocuklarda, cezanın önceden yaşanması olayı da yaygındır. Çocuk, bir yasağa uymaktansa, çevresindekileri kışkırtıp onlardan bir ceza almaya çalışır. İlerde yapmayı düşündüğü bir suçun cezasını önceden ödeyip, vicdan için bir bağışlanmanın sağlanmasıyla da bilinçsiz bir ceza gereksinmesinin kendini dışavurabileceğini gösterir.

Suçlu çocukların çete kurması, bir çeşit vicdansal baskından kurtulmanın dışavurumudur. Çete kurmanın asıl amacı kişinin, işlediği suça başkalarını da ortak ederek suçunu hafifletmektir. Çetenin eleman sayısı ne kadar çok ise, hissedilecek vicdansal rakatsızlık da o kadar azalır.

Vicdanın gelişmesi bir anda gerçekleşmez ve uzun bir süreci kapsar. Vicdan gelişimi, çocuğun konuşmayı öğrenmesiyle veya yasakları kavramasıyla başlar, ilk beş yıl içinde gelişir ve daha sonra ana babanın etkisinin yanında eğitimcilerin, örnek kişilerin ve toplumsal değerlerin etkisiyle pekişerek devam eder.

Vicdan, tamamen sosyallik duygusuyla bağlantılı bir kavramdır. Sosyallik duygusu gelişmiş kişide vicdan da gelişmiştir, sosyallik duygusundan yoksun olan kişi ise, vicdandan da yoksundur. Ana babalar, bazen işin ucunu kaçırarak çocuklarını ya vicdansız ya da çok vicdanlı yetiştirir. Vicdan gelişimi tam olmayan birey, yaşamın yararsız tarafında yer alarak, devamlı topluma aykırı amaçlar peşinde koşar. Toplumdaki suçlular, vicdanı gelişmemiş kişilerden oluşur. Vicdanı aşırı geliş-

miş birey ise, başkalarını incitmemek için elinden geleni yapar. Yasaklara aykırı davranışlarda bulunmaz, saygılı ve oldukça uyumludur. Başkalarını kırmamaya dikkat eder; yanlışlıkla birini överse, defalarca özür diler. Herhangi bir olayda hatayı ilk kendisinde arar. Devamlı bir huzursuzluk yaşar, kuşkulu ve kararsızdır. Böyleleri daha çok baskı ve kuralların katı olduğu ailelerde eğitilen çocuklardır.

Vicdanı oluşturan unsurlar her ne kadar kültürden kültüre farklılık gösterse de birçok değer yargısı bütün çağlarda ve toplumlarda benzer özellikler taşır.

- Doğruluk, doğru düşünme
- Adalet, kurallara uyma, haklı kazanç
- Yardım, paylaşma, iyi geçim
- Cömertlik, tutumluluk
- Sevgi, saygı, dostluk
- Temizlik, tertip ve düzen kabul gören karakter özelliği ve ahlaki unsurdur.
- Yalancılık, tutarsızlık, fikirde karmaşa
- Haksız kazanç, anarşi, haksızlık
- Korkaklık, cehalet, gurur
- Bencillik, cimrilik, israf
- Pislik, düzensizlik
- Saygısızlık, kin, nefret ve kötülük kabul görmeyen karakter özelliği ve ahlaki unsurdur.

Çocuklara bazı olumlu davranışları kazanmaları için zaman tanınmalıdır. Birçok ana baba vardır ki, çocuğunun her işine karışır; kimi zaman bağırarak, kimi zaman öğütler vererek, kimi zaman da beden dilini kullanarak çocuğu etkilemeye çalışır.

Oysa, böyle davranmak, olumlu anlamda hiçbir etki bırakmaz. Çocuğu olumsuz davranmaya iten, çoğunlukla aile içindeki sürtüşme havasıdır. Ana babanın herhangi bir konudaki ısrarcı davranışı karşısında, çocuğun tersi davranışlar gösterdiği görülmüştür. Aşırı titiz annelerin çocukları genelde pasaklı ve düzensiz olur. Yalandan hoşlanmayan kimselerin çocukları da çoğunlukla yalancı olur. Böyle ana babalar, çocuklarının yalan söylememeleri veya düzenli olmaları için devamlı ısrar eder, dolayısıyla çocuklar tepki olarak tam dersi davranışlar kazanır.

Çocukta bazı kötü huylar düzelmiyorsa, üzerine gidilmemelidir. Bazen katı cezalar uygulanarak çocuğun edindiği kötü huylar düzeltilmeye çalışılır. Kötü huy cezayla bastırılabilir; ama sonra daha kötü bir davranış olarak yeniden ortaya çıkabilir. Çocuğun içindeki iyi huyların gelişmesine olanak verilmeli ve bu uğurda çaba gösterilmelidir. Örneğin çocuk, dışarda öğrendiği kötü bir sözü evde kullandığında ana baba hayret ve şaşkınlıkla tepkide bulunursa, çocuk söylediğinin önemsendiğini düşünecek ve bu sözleri kullanmaya devam edecektir. Ama bu sözler önemsenmese ve duymazlıktan gelirse çocuk, kötü sözleri çabucak unutacaktır. Ancak çocukta yalancılık baş göstermişse ve çocuk sık sık yalan söylüyorsa üzerine gidilmeli ve çocuğu bu huyundan vazgeçirmek için gerekli önlemler alınmalıdır.

Çocuğa ahlaklı bir kişilik kazandırmak, öyle çabucak olacak bir şey değildir. Doğru ile yanlış arasındaki sınırın kavratılması sabır isteyen uzun bir uğraştır. Çocuğun uygun davranış standartlarını öğrenmesi, yıllarca süren deneme ve yanılmalar sonucu gerçekleşir. Topluma uyum sağlaması için doğru ve yanlışın ne olduğuna dair sürekliliği olan bir eğitime ve ana babanın kılavuzluğuna gereksinim duyar. Çocuklar, doğru ile yanlış öğrenip öğrenmediklerini kavramak için zaman zaman

yanlış işlere yönelir. Ayrıca küçük çocuklar, doğruyla yanlış, iyi ile kötüyü farkına varmadan karıştırabilir. Bu nedenle ana baba, son derece tutarlı ve kararlı olmak zorundadır. Tutarlı olunmadığı sürece çocuk, doğru ile yanlış arasındaki çizgiyi anlayamayacaktır. Sonradan öğrenir; ama kendini denetleyen ve sınırlayan mekanizma gelişmeyeceği için içgüdülerinin doğrultusunda hareket edecektir.

Çocuğunun vicdan gelişimini, öğütlerle desteklemeye çalışan ana babalar vardır. Ahlak öğütleri, çocukta suçluluk duygusu oluşturmaktan başka işe yaramaz. Çünkü, okul öncesi çocuğu, ahlaksal öğütlerden pek bir şey anlamaz.

Ana babaların yanlış bir tutumu ise, çocuğun yapmış olduğundan şüphelendiği suçu çocuğa, zorla itiraf etmeye çalışmasıdır. Örneğin, çocuk camı kırmadığı halde anne, çocuğun camı kırdığını düşünür ve çocuğa şöyle der: "Camı kırdığını söyle sana ceza vermeyeceğim, sadece dürüst davranmanı istiyorum. Söz veriyorum seni cezalandırmayacağım. Hadi 'ben kırdım' de, yoksa babana söylerim. Senin kırdığını çok iyi biliyorum. Suçunu itiraf edersen seni affedeceğim." Bu arada çocuk, annenin bütün zorlamalarına karşı yeminler ederek camı kırmadığını söyler ama sonunda dayanamayıp annenin duymak istediği cevabı verir ve "kırdım," diyerek yalan söyler.

Birçok ana baba, çocuğuna ahlaki değerleri kazandırırken dinsel yasakları öne sürer. Çocuğun her yaramazlığı ve olumsuz davranışı için Allah'ın kendisini cezalandıracağını söyler. Ana babanın amacı, çocuğuna hem ahlaki değerler kazandırmak hem de dinsel bir eğitim vermektir. Çocuğuna sık sık şöyle der: "Allah, ana babasını üzen çocukları cehenneme atar." "Böyle yaparsan, Allah seni cezalandırır." "Cehennem, içinde ateş olan bir yerdir. Kötüler oraya gider." "Kötü sözleri kullanırsan zebaniler seni alıp götürür." Böyle bir eğitimle sağlıklı

bir vicdan gelişimi ve doğru bir din eğitimi verilemez. Bu durumda çocuk davranışlarını sorumluluk duygusuyla değil, korkunun etkisiyle denetleyecek, Allah'ı cezalandırıcı sıfatıyla tanıyacaktır. Oysa İslam dinine göre Allah, cezalandırıcı olmaktan çok affedicidir. Dinsel yasaklar ve dinsel bilgiler çocukların algılayacakları dönemde verilmelidir. Ayrıca korkuyla değil, sevgiyle verilmelidir.

Birçok kusurun içinde iyiliklerin gizli olduğu unutulmamalıdır. Cimrilik tutumluluğun, israf da cömertliğin aşırıya kaçmasıdır. Merak, hem başkalarının yaşamıyla ilgili olayları öğrenme hem de bilimsel çalışmalara yönelme hırsı olabilir. Kısakançlık, hem başkalarının başarılarını hazmedemeyerek onları engellemek şeklinde kendini gösterebilir, hem de rekabet içinde büyük başarıların elde edilmesinde kamçılayıcı bir rol oynayabilir. Eğitimin diğer bir yönü de kusurları erdeme çevirme sanatıdır.

Çocuğun sorularını doğru ve onun anlayabileceği düzeyde cevaplamak, gerektiğinde iyinin iyiliği, kötünün de neden kötü olduğu, anlayabileceği ifadelerle anlatılmalıdır. Çocukta görmek istenen davranış ve alışkanlıklar –ölçü kaçırılmadan– yeterince vurgulanıp teşvik edilmeli ve yanlış görülen alışkanlıklarının düzeltilmesi için doğrular gösterilmelidir.

Çocuğa iyi ve doğrunun öğretiminde ödül ve cezaya yer verilebilir. Ödülün yerinde uygulanması, istenilen davranışın tekrarlanmasında oldukça etkilidir. Aynı şekilde ceza da, kabul görmeyen davranışın terar edilmemesinde etkilidir. Ödül, "güzel ve doğru bir davranış, her zaman aynı davranışı yapabilirsin," der. Ceza, "yanlış yapıyorsun, bir daha bunu yapma," der.

Birçok babanın geçmişte yaptığı bazı hata ve hileleri, çocuğunun yanında gururla anlatması yanlış bir yoldur. İkinci sını-

fa giden bir çocuk, arkadaşının çantasını bir gün boyunca saklar ve arkadaşı öğretmene çantasının kaybolduğunu söyler ama öğretmen inanmaz, çocuğun annesini okula çağırır. Daha sonra gerçek anlaşıncı çocuk, davranışının nedenini şöyle açıklar: “Babam da benim yaşımdayken arkadaşının çantasını saklamış ve arkadaşı öğretmeni tarafından cezalandırılmış.” Ana babalar, geçmişte yaşadıkları güzel ve ahlaksal nitelik taşıyan deneyim, bilgi ve düşüncelerini çocuklarıyla paylaşma yoluna giderlerse, daha olumlu sonuçlar elde ederler.

Bir kısım ana baba vardır ki, çocuğunun tüm hareketlerine sınırlama getirir. Zararsız hareketlerine bile karışırlar ve çocuk üzerinde hakimiyet kurmak için ona özgürlük alanı tanımazlar. Oysa çocuk üzerinde kurulan baskı, istenilen davranış kazan-dırmamakla beraber, çocuğun birtakım reaksiyonlar göstermesine yol açar.

Çocuğun ahlakdışı davranışları görüldüğünde, onu başkalarının yanında itham etmek doğru değildir. Başkalarının önünde küçük düşürülen çocuğun kendine olan güveni sarsılır; bu ise, uyum konusunda beslediği düşünceleri yok eder. Çünkü çocuklar, eğitimcileri tarafından güven duyamadıkları sürece, istenilen davranışları kazanmak için kendi kendilerine güven duymaz.

Vicdan gelişiminde ana babanın en büyük ödevi, çocuğuna iyi bir örnek olmasıdır. Çünkü çocukların en büyük çabası sevdiği kişilerle özdeşleşmek ve onlara benzemektir. Vicdan gelişimini sağlayan en önemli etken, sevgi temeline dayalı ‘özdeşleşme’dir. İnsandaki ahlaksal mekanizmanın büyük bir kısmı, etkinliğini bilinçdışında sürdürür, bu nedenle çocuklardaki vicdan oluşumunun büyük bir bölümü, farkına varılmadan özdeşleşme sonucu olur. Özdeşleşmenin olabilmesi, ana baba ve çocuk arasında güçlü bir sevgi bağının varolmasına bağlıdır.

Sevgisiz bir özdeşleşme olmayacağı gibi, özdeşleşmesiz bir sevgi de düşünülemez. Ana babasına sevgi duyan çocuk, onlara örnek kimseler gözüyle bakar ve tüm dışavurumlarında onları kendine örnek alır. Onların ahlaksal tutumlarını sevmekten geri durmaz ve onlara öykünmek için gayret sarf eder. Onların iyi ve doğrularını benimseyip, kötü ve yanlış gördükleri davranışları yapmamaya çalışacaktır. Ana babasının vereceği cezanın korkusuyla değil, onların sevgisini devam ettirmek düşüncesiyle hareket edecektir.

Çocuk, okula başladığında eğer öğretmeniyle arasında iyi bir iletişim kurulursa, ona güven duymaya ve onunla da özdeşleşmeye başlayacaktır. Öğretmen den korktuğu için değil, onu sevdiği ve ona güvendiği için içgüdülerini ve bencil duygularını bir tarafa bırakarak, onun gösterdiği doğru yolda ilerleyecek ve kendisine yöneltilen, kendisinin de gün gelip vicdanından yükselen emirler olarak hissedeceği ahlaksal istekleri seve seve benimseyerek gereğini yerine getirecektir. Kolay ve ucuz başarıların ardında koşmak yerine, toplumsal kurallara sınımsız sarılarak ve çalışarak öğretmeni gibi olmaya çalışacaktır.

YALANCILIK

Kendisine inanılmayan çocuk yalancı, dolandırıcı olur.

—RONALD RUSSELL

Yalan ve Türleri

Yalan, başkasını bilerek veya bilmeyerek yanıltmadır ve biraz da ustalık isteyen bir iştir. Amaçları açısından tanımlandığında çok çeşitli yalan ortaya çıkar.

Çocuklar 6-7 yaşından önce genellikle gerçeğe gerçek olmayanı birbirine karıştırır. Hayallerini veya gördükleri rüyaları gerçekmiş gibi anlatırlar. Ayrıca her doğruyu her yerde söyleyecek kadar aşırı bir doğruluk yanları vardır. Örneğin, eve gelen misafirin ayakları kokuyorsa, hiç çekinmeden şöyle diyebilir: "Ahmet amcanın ayakları çok kötü kokuyor," ya da çocuğun annesi komşusuna hava olsun diye akşam çok güzel bir yere gittiklerini anlattığında çocuk, "ama anne akşam biz bir yere gitmedik ki," diye araya girerek annesinin yalanını ortaya çıkarabilir.

Çocuklukta yalan söyleyen birçok çocuk, gerçek ile gerçek olmayanı birbirinden ayırt ettiği evrede bu huyundan vazgeçer; ama bazı çocuklar ise, bu işte ustalaşarak yalan söylemeyi alışkanlık haline getirir. Yalan söylemeyi alışkanlık haline

getiren çocuk, hem arkadaşlarıyla hem de yakın çevresiyle çeşitli sorunlar yaşar ve söylediği yalanlar bütün yaşamını olumsuz yönde etkiler.

Çocuklarda çeşitli türde yalanlar görülür. Amerikan Okul Psikologları Birliği'nin (Ed: Martin, Greenwood, 2000) belirlemiş olduğu yalan türleri şöyle özetlenebilir:

- *Çıkarıcı yalanlar:* Bunlar bir insanın suçlamadan kaçmak, ödüllendirilmek ya da zarar vermek için bir başka insanı yanıltma çabalarıdır.

- *Çıkarsız yalanlar:* İki türü vardır:

Takıntılı yalan ve arzulanın düşünceler. İkinci türü çocuklarda daha çok görülür. Varlıkların ve olayların daha farklı olması yönünde bir istekten kaynaklanır. Takıntılı yalanda çocuk yalan söylediğinin farkındadır; ama niye söylediğini bilmez ve hiçbir kısa veya uzun vadeli kazancı olmadığı halde her zaman her konuda yalan söyler.

- *Toplumsal yararı olan yalanlar:* Aslında hoş olmasa da iyi niyetli güdülerle, örneğin bir başkasının duygularını incitmemek için söylenir.

- *İrade dışı yalanlar:* Üç çeşidi vardır:

1. Fantezi: Genellikle küçük çocuklar gerçekle hayali birbirinden ayıramaz. Bu durum ilkokul yıllarında da devam ederse, özellikle dördüncü sınıftan sonra problem olabilir.

2. Bilinçdışı savunmalar: Çocuk yanlış bir şey yaptığını göremez; çünkü bilinçdışında bunların üstünü örterek, bilincinde başka türlü algılamaktadır.

3. Kazara yanlışlıklar: Çocuk doğru olduğunu düşündüğü bir şey söyler, ancak yanlış bilgi aldığı için yanılmaktadır.

Yalana Yol Açan Etkenler

Çocuğu yalan söylemeye iten çok sayıda neden vardır. Bunlardan en önemlisi çocuğun, yalan söylemeyi başkalarından öğrenmesidir. ocuk büyüdükçe, sosyal amaçlı yalanları büyüklerinden öğrenir. Örneğin, elbisesinin nasıl olduğunu soran arkadaşına anne “ok güzel olmuş,” diye elbiseyi beğendiğini söyler ve arkadaşı gittikten sonra “ok zevksiz biri bizim şu Ayten, yle elbise mi olur?” derse ve ocuk benzer ğrnekleri çevresinden sık sık duyarsa, yavaş yavaş bu tür yalanları söylemeyi öğrenir. Artık, anneannesine “ellerin titriyor, çok yaşlanmışsın,” dememeyi öğrenir. Bu tür yalanlar toplumda çok kişi tarafından kullanılır ve ahlaksal açıdan pek değerlendirilmez, ama ahlaki de kabul edilemez.

Çocuğun özellikle ana babadan öğrendiği yalanlar vardır. Örneğin baba, akşam oynanacak olan halı saha maçı için gideceğine dair arkadaşlarına söz vermiştir. zerine ken yorgunluktan dolayı top oynayacak hali olmadığı için maa gitmemeyi düşünür, arkadaşlarını telefonla arayarak şöyle bir yalan uydurur: “Hiç sormayın tam hazırlanıp geliyordum ki kayınpeyderler geldi, onları bırakıp da gelemedim.” Bunun gibi örnekler evde yaşandıkça, ocuk da zor durumlar karşısında yalan söyleyecektir.

Çocuğun yaşadıkı ortamda olur olmaz yalanlar söyleniyorsa ve yalancılık yaygınlsa, çocuğun yalan söylemesi olağan bir durumdur. Özellikle ocuğun model olarak benimsediği kişilerin yalan söylüyor olması ve yalanlarıyla övünmesi çocuğun da maharetli bir yalancı olmasına yol açar.

Çocuğun yaşadıkı olumsuz duygular ve hayal kırıklıkı karşısında büyüklerin olumsuz duyguları azaltmak için yalana

başvurması, çocuğa yalan söylemeyi öğretir. Örneğin, çocuk yere düşüp ayağını incittiğinde veya kanattığında "ağlama bir şeycikler olmaz, şimdi geçer" denildiğinde çocuk, acıyı hissettiği için söylenenlerin koca bir yalan olduğunu bilir. Aslında bu tür yalanlar çocuğun acısını veya olumsuz duygularını hafifletmek için söylenir. Bu durumda çocuğa "acıdığını biliyorum ama birazdan geçer" denirse ve ona sarılınırsa, çocukta bir rahatlama olur ve acısı azalır.

Ana babanın bazı konularda çocuğundan gerçekleri gizlemesi, çocuğu yalan söylemeye iter. Örneğin, boşanma ve ölüm gibi olaylar önce çeşitli yalanlarla gizlenir; ama sonra gerçek ortaya çıktığında çocuk kendisine yalan söylendiğini anlar ve benzer durumlarda kendisi de yalana başvurur.

Bir başkasını kıskanmak da yalan söylemenin nedenlerinden biridir. Kimi çocuk, kimin yaptığı belli olmayan bir suçta evde kıskandığı kardeşine, okulda kıskandığı sınıf arkadaşına yükler. Bazen kendi suçunu da kıskandığı kişiye yükleyebilir. Bazen de kıskandığı kişinin kendisinden üstünlüğünü kabul lenmeyerek çeşitli ithamlarda bulunabilir.

Yalan konusunda aşırı titiz olan ana babalar, farkına varmadan çocuklarını yalancı yapar. Böyle ana babalar, çocuğunun her lafını yargılar, çocuğun doğru söyleyip söylemediğini anlamak için defalarca çocuğa "doğru söylediğinden emin misin?" diye sorar. Çocuğun bir yalanını yakaladıklarında günlerce aynı öğüdü tekrar edip dururlar. Çocuğun yalan söylememesi için bütün ahlaksal ve dinsel telkin ve tehditleri kullanırlar: "Yalan söylersen kimse seni sevmez. Arkadaşların seni dışlar. Yalan söylemek çok ayıp bir şey. Allah, yalan söyleyenleri sevmez. Yalancıların yeri cehennemdir..."

Bireysel psikolojiye göre ise, yalancılık güçsüzlük duygusunun bir dışavurumudur. Karşısındaki kişiden korkan, bir başka-

sına kendinden daha çok değer veren çocuğun içinde barındıracağı yetersizlik duygusunun dengelenmesidir. Korkudan yalan söyleyenler, kendini yeterince güçlü hissedemeyen ve aşağılık duyguları olan kişilerdir. Kendisini olduğundan farklı göstermek için yalan söyleyenler ise, güçsüzlük ve yetersizlik duygularını dengelemek isteyen kişilerdir.

Yalanla Baş Edebilme

1. Çocuklar üç yaşından sonra büyükleri model olarak aldıkları için ana baba, soyut ahlaksal öğütler yerine çocuğuna çok iyi bir model olmalıdır. Bunun için çocuğuna iyi davranış örnekleri vermelidir. Yalanın olmadığı ve yapmacık davranışların yapılmadığı ortamlarda büyüyen çocuk devamlı gerçeklere bağlı kalacaktır. En güç durumlarda bile yalan söylemeyecektir.

2. Çocuğun söylediği bazı yalanlar görmezlikten gelinebilir. Örneğin çocuğun, arkadaşını kurtarmak ve yaşadığı bir olayı abartmak için söylediği yalanlar çok fazla tekrarlanmıyorsa üzerine gidilmemelidir. Ayrıca yanlış bilgilendirilmeden ve hatta sonucu söylenen yalanlar da yalan olarak görülmemelidir.

3. Çocuğun ne zaman ve hangi olaylardan sonra yalan söylediğinin ana baba tarafından bilinmesi çok önemlidir. Çünkü, yalana yol açan etkenler bulunup ortadan kaldırıldığında çocuk, yalan söylemeyi bırakacaktır.

4. Çocuk, eğer bilerek veya bilmeyerek işlediği bir suçtan sonra cezalandırılma korkusuyla yalan söylüyorsa, ana baba çocuğa karşı olan tutumunu gözden geçirmelidir. Eğer çocuğun yaptığı hata ve suçlar şiddetle cezalandırılıyorsa, bu ceza-

lar hafifletilmelidir. Ayrıca çocuğun cesaterlendirilmesi için kendisiyle konuşma yoluna gidilmelidir. Yaptığı hatanın veya işlediği suçun sonucunu cesaretle ve bir kahraman gibi karşılaması gerektiği ve yaptığı işi yalanlamasının doğru olmadığı çocuğa anlatılmalıdır.

5. Çocuğun bir hatası görüldüğünde sert bir ifadeyle “bunu kim yaptı?” demekle öfke açığa vurulmamalıdır. Bu öfkeye karşı çocuktaki cesaret kırılacağı için “ben yapmadım” diyerek işin içinden sıyrılmaya çalışacaktır. Çocuğun, “ben yaptım” diyebilmesi için verilecek cezayı göze alma cesaretini göstermesi gerekir. Bu davranışı gösterebilecek çocuk sayısı da çok azdır. Zaten çocuk, o hatayı bilerek veya isteyerek yapmamıştır. Burada önemli olan çocuğu yalan söylemeye itmeden, daha yumuşak bir tavırla yaptığı davranışın hata olduğunun söylenmesi veya hissettirilmesidir. Bundan dolayı, çocuğun küçük hataları ya affedilmeli ya da cezası hafifletilmelidir.

6. Özgüven eksikliğinden ve aşağılık duygusundan kaynaklanan yalanlara karşı en yapıcı önlem çocuğa, özgüvenini kazanması için yardım etmektir. Çocuk, başarılı olabileceği ve gerçek başarılar elde edebileceği alanlara yönlendirilmeli ve başarıları sosyal ödüllerle pekiştirilmelidir. (Özgüven konusunda verilen öneriler uygulanmalıdır.)

7. Arkadaş çevresinden dolayı çocuk yalan söylüyorsa, arkadaş çevresi değiştirilmeli veya arkadaşlarıyla sınırlı olarak görüşülmesi sağlanmalıdır.

8. Çocuğun kendi menfaati için söylediği yalanlar çoğunluktaysa ve bunun için devamlı yalana başvuruyorsa, yaptığı işin doğru olmadığı açıklanmalı ve yalanlarının ilerde kendisine olumsuz sonuçlar doğuracağı anlatılmalıdır. Eğer yine yalan söylemeye devam ediyorsa, ayrıcalıkları iptal etme cezası ve diğer yapıcı cezalar uygulanmalıdır.

9. Çocuk söylediği yalanlar yüzünden başı derde girdiğinde (çok ciddi değilse) onu derdiyle başbaşa bırakmak ve söylediği yalanın cezasını çekmesini seyretmek yerinde bir tepki olur.

HİRSIZLIK

*Çocuk, çok seversen bahtsız, çok söylersen
arsız, aç bırakırsan hırsız olur.*

—ATASÖZÜ

HİRSIZLIK, başkalarının mülkiyeti hakkında bir fikir sahibi olunduktan sonra bir ahlak meselesi olabilir. Küçük çocuklarda mülkiyet duygusu gelişmediği için hoşlarına giden her şeye sahip olmak isterler. Bütün dünyanın kendilerine ait olduğunu düşünürler. Birçok çocuk, mülkiyet kavramını öğrenme yaşına geldiği halde bu kavramdan habersizdir ve bundan dolayı çalma huyu vardır. Bunun nedeni ise, ana babaları tarafında mülkiyet kavramının zamanında aşılammış olmasıdır.

Ev ortamında neredeyse her şey ortak kullanılır ve çocuk hoşuna giden herşeyi alabileceğini düşünür. Çoğu ana baba, çocuğuna paylaşmayı öğretmek amacıyla, oyuncak ve eşyalarını kardeşine veya komşu çocuğuna vermesi için çocuğuna baskı yapar. Zaten evde her şey ortaktır ve çocuğun oyuncakları da ortakmış gibi zorla ve izinsiz elinden alınırsa çocukta mülkiyet duygusu gelişmez veya bu duygunun gelişimi gecikir.

Hırsızlık yapan çocukların bir kısmı sevilmediğini ya da az sevildiğini düşünür. Genellikle duygusal olarak eziklik hissedenden çocuk, çalmaya eğilim gösterir. İkinci bir kardeşin gelişi, anne-baba ayrılığı, üvey ana baba, ihmalkârlık gibi durumlar çocukların çalma isteğini ortaya çıkarır.

Gerçekten de bu çeşit bir sevgi eksikliğini gidermek için yapılan hırsızlık çok görülür. Çocuk, kendinde bir şeylerin eksildiğini anlayıp bunun acısını duyar; bu boşluğu doldurmak için kendisi bir şeyler bulup alır; çalınan şey, önerilen şeyin yerini tamamıyla tutamadığından çocuk, onu bulabilmek için durmadan hırsızlığa devam eder. Bir yandan vicdan azabı, bir yandan da sürekli bir haz duyar (Berge, 1971).

Ayşe adında bir kız çocuğu, daha 4 aylıkken annesini kaybeder, babası kısa bir süre sonra yeniden evlenir. Üvey anne çocuğa uygun olmayan cezalar verir ve çocuğa ilgi göstermez. Ayşe 6 yaşına geldiğinde okula başlar ama beklenen başarıyı göstermez. Sınıfta uyumsuz davranışlar sergiler, kız-erkek farkı gözetmeksizin önüne geleni döver ve kimseyle arkadaşlık kurmaz. Evden çalabildiği her şeyi alıp öğretmenine getirir. Okula başlamadan önce birkaç hırsızlığı olur ama bu kadar çok değildir. Öğretmen getirdiği şeyleri almadığında, onları, kendisine zaman zaman da olsa ilgi gösteren başka bir öğretmene verir. Çoğu kez ders bitiminde öğretmene, kendisini evine götürmesi için yalvarır. Bazen öğretmeni evine kadar gizlice takip eder, öğretmen evine girdikten sonra geri döner. Ayşe'nin evli bir erkek kardeşi olduğu öğrenilir ve eşiyle birlikte okula çağrılır. Rehber öğretmen, kızın kardeşi ve yengesiyile konuşarak kızı yanlarına almalarını sağlar. Gerekli birkaç tavsiyede bulunur. Aradan belli bir süre geçtikten sonra Ayşe'nin hırsızlığı sona erer, hem okula uyum sağlar hem de derslerinde başarı gösterir.

Böyle bir çocuk, çaldıklarını başkalarına vererek aralarında bir duygu bağı kurmak ister. Yakın çevresinde bulamadığı sevgiyi ilişki kurmaya çalıştığı kişide arar. Cömertçe hırsızlık dedikleri budur.

Özgüven eksikliği olan birçok çocuk, arkadaş edinmek için

çevresindeki çocuklara para verir veya çeşitli ikramlarda bulunur. Kendi parası ve oyuncakları yetersiz kalınca hırsızlık yolunu seçerler.

Hırsızlık yapan çocukların çoğu ana babasından düzenli para alamayan çocuktur. Ayrıca çocuk, gereksinimleri karşılanmadığında da hırsızlığa yönelebilir.

Hırsızlığın çok yaşandığı çevrede büyüyen çocuklar da hırsızlık yapmaya yönelir. Çocuk, büyüklerinden ne görürse aynıısını yapmaya çalışır. Çocuğun ailesinde veya arkadaş ortamında hırsızlık yapan birileri olursa ve çocuk bunların hırsızlıklarını görürse kendisi de çalmaya başlar.

Çete bireyleri arasında hırsızlık oldukça yaygındır. Çocuk çetelerinde hırsızlık yapan çocukların amacı, çete üyeleri tarafından takdir görmek ve grup içinde önemli bir mevki elde etmektir. Çünkü çetelerde, en çok suç işleyip hırsızlık gibi cesaret ve maharet gerektiren işleri yapanlar en gözde kişilerdir.

Bazı çocuklar da öç alma amacıyla hırsızlık yapar. Çocuk sevmediği, nefret ettiği veya kıskandığı kişinin çok sevdiği eşyasını bozarak veya çalarak olumsuz duygularını bastırmaya çalışır. Haksız yere öğretmeninden dayak yiyen veya arkadaşı tarafında dövülen çocuk, onlara duyduğu öfkeyi, onlara ait bir şeyleri çalarak veya tahrip ederek dindirmeye çalışır. Kardeşini kıskanan bazı çocuklar, kardeşine ait oyuncak ve eşyaları kırmak veya atmak suretiyle kardeşini bunlardan mahrum bırakır.

Kimi çocukta ise, kleptomani hastalığı vardır ve bu çocuklar niçin hırsızlık yaptıklarını bilmez. Sadece çalma duygularını tatmin etmek için çalarlar. Çaldıkları şeyler genellikle işlerine yaramaz ve ihtiyaç duyulan şeyler değildir. Bu hastalık maddi durumu yerinde olan kişilerde de görülebilir. Bunlar, yaptıkları işin ahlakdışı ve kötü bir şey olduğunu da bilir; ama istedikleri halde bu hastalıktan bir türlü kurtulamaz.

Hırsızlığın nedenleri şöyle özetlenebilir:

- Çocuğun mülkiyet kavramını kavrayacak yaşta olmaması ya da ana babası tarafından bu kavram ve alışkanlıkların öğretilmemesi,
- Çocuğun sevgisiz ve ilgisiz kalması,
- Çocuğa gereksinimi olan elbise, oyuncak, yiyecek gibi şeylerin alınmaması ve yeteri kadar para verilmemesi,
- Ana babanın boşanması, yeniden evlenmesi ya da çocuğu terk etmesi,
- Çocuğun birilerini aşırı olarak kıskanması,
- Özgüvenin eksik olması,
- Çocuğun intikam almak için zarar vermek istemesi,
- Çocuğun yakın çevresinde hırsızlık yapan birilerinin olması,
- Grup içinde üstünlük sağlama amacının olması,
- Kleptomani hastalığına yakalanmış olması.

Hırsızlıkla Baş Edebilme

1. Öncelikle çocukta hırsızlık görüldüğünde, bunu dehşet ve büyük bir şaşkınlık içinde karşılamak yerine hırsızlığın hangi amaçla yapıldığını ve hırsızlığın nedenleri bulunmaya çalışılmalıdır. Hırsızlığın hangi amaçla yapıldığı öğrenilirse, önüne kolay geçilebilir. Çalma eyleminin altındaki temel nedeni ortaya çıkarmak için şu üç sorunun cevaplanması gerekir:

- a) Ne çalınmıştır?
- b) Kimden çalınmıştır?
- c) Çalınan şey ne yapılmıştır?

Bu soruların cevapları doğrultusunda hırsızlığın altındaki gerçek etkenler ortaya çıkartılır ve çocuğu hırsızlığa iten nedenler ortadan kaldırılırsa çocuk, bir daha hırsızlığa yeltenmez.

2. Çocuğa verilecek ceza, çalınan malın büyüklüğüne veya küçüklüğüne göre olmamalı ve öç alma, öfkeyi çocuktan çıkarma amacını taşımamalıdır. Kimi babalar, çocuğun hırsızlığından dolayı onurunun zedelendiğini düşünerek şiddetli öfke duyar ve bütün öfkesini çocuktan çıkarmaya çalışır. Bu tür cezalar, olumlu sonuç vermez. Çocuğa verilecek ceza, çocuğun tekrar çalma eylemine yönelmesini engelleyecek biçimde olmalıdır.

3. Çaldığı şeyin bedelini, eğer çocuk çalışıyorsa kazandığı paradan, çalışmıyorsa harçlığından ödemelidir. Çocuğun çaldığı şey, çocukla beraber, götürölüp teslim edilmelidir. Çocukta mülkiyet duygusu gelişmemişse, çocuk bu konuda bilgilendirilmelidir. Nasıl ki, kendisine ait eşyaların başkaları tarafından alınması hoşuna gitmiyorsa, başkalarının da aynı şekilde kendi eşyalarının alınmasından hoşnutluk duymadığı söylenmelidir. Ayrıca çocuğa ait eşyalar, izinsiz alınmamalıdır.

4. Çocuğa dürüstlük alışkanlığı ve uygun bir ahlaki yaşantı kazandırılmalıdır.

5. Hırsızlık özgüven eksikliğinden kaynaklanıyorsa, ana baba bu eksikliği tamamlayıcı çalışmalar yapmalıdır.

6. Gerekli ceza verildikten sonra olayla ilgili konuşmalar yapılmamalı ve gündem kısa bir sürede kapatılmalıdır. Günlerce hırsızlığın kötülüğünü, doğuracağı sonuçları ve ahlaki boyutlarını konuşmak olumlu bir sonuç vermez.

7. İntikam almak için zarar vermek amacıyla yapılan hırsızlıkların önüne geçmek için çocuğa iyi davranılmalı ve çocuk, kin besleyeceği durumlardan uzak tutulmalıdır.

8. Çocuğu suçtan sonra dışlamak doğru değildir. Çocuk, sevmeye daha çok gereksinim duyar. Zaten birçok hırsızlık vakası, sevgisizlik ve ilgisizlikten kaynaklanır. Çocuğa gerekli zaman ve sevgi özellikle ana baba tarafından verilmelidir. Sevgi şımartılma olarak algılanmamalı, daha çok çocuğun ihtiyaçları giderilmeli ve çocuğa özel zaman ayrılmalıdır. Ana baba, çocukla geçireceği bu zaman sürecinde çocuğu eleştirmemeli, yargılamamalı ve çocuğa öğüt vermemelidir. Bu zamanı çocuğu dinleyerek ve değerli olduğu hissini vererek geçirmelidir.

9. Çocuğun arkadaş çevresinde hırsızlık yapan arkadaşları varsa, ya arkadaş ortamı değiştirilmeli ya da arkadaşlarıyla sık sık görüşmesi engellenmelidir.

10. Kleptomani hastalığına yakalanmış çocukların, psikoterapi ile bu hastalıktan kurtulmaları sağlanmalıdır.

DİSİPLİN

Tutarlı kurallar, çocuğun ihtiyacı olan güven, düzen ve kontrol hissini sağlar.

—KEVIN STEEDE

DİSİPLİN denilince akla ilk gelen şey, çocuğun olumsuz davranışlarını olumlu davranışlara dönüştürmek için uygulanan baskıdır. Oysa disiplin, yapıcı ve etkili yöntemlerle olumlu davranış kazandırmaktır. Ana babaların en çok sorduğu sorulardan biri de disiplin üzerinedir. Bu konuda ne yapacaklarını bir türlü bilemezler. “Acaba çok sert mi davranıyorum; yoksa çok gevşek mi davranıyorum? Bazen çocuğumu dövüyorum, acaba hata mı yapıyorum? Eşim çocuklara karşı çok hoşgörülü davranıyor, ben biraz daha sert davranmasını istiyorum. Acaba hangimiz yanlış yapıyor? Disiplinle ilgili okuduğum yazıların her biri farklı bir şey söylüyor, acaba hangisinin dediğini yapsam?” v.b. soruları sorarak işin doğrusunu öğrenmeye çalışıyorlar.

Çocuklar, akıllarına gelen her şeyi özgürce yapmak ve içlerinden geldiği gibi davranmak ister. Ancak insan toplumsal bir varlık olduğu için ve toplumun var olan kurallarına uyum sağlaması için çocukların bazı davranışları sınırlandırılmalıdır. Bunun için de çocuk hangi davranışı, ne zaman yapması veya yapmaması gerektiğini bilmelidir. Çocuğun bunu bilmesi de yetmez; aynı zamanda davranışlarını kontrol etmesini de bilmelidir. Bu yüzden disiplin ön plana çıkar.

Disiplinde hedeflenen amaç, çocuğun kendi kendini kontrol etmesini sağlamaktır, yani çocukta iç denetim mekanizması geliştirmektir. Bunun için de çocuğun benlik algısı yükseltilmeye çalışılmalıdır. Çocuğa gerekli sorumluluk verilerek ve sınırları tanımlanarak onun, toplumla uyumlu hale getirilmesi sağlanmalıdır. Her şeyden önce ana baba, çocuğa çok iyi bir model olmalıdır.

Disiplinin temeli korkuya değil, sevgiye dayanmalıdır. Disiplin sürecinde, ana baba ile çocuk arasındaki sevgi ve güven korunmalıdır.

Disiplinli bir çocuğu yetiştirmek, mükemmel bir çocuk yetiştirmek anlamına gelmemelidir. Çocuk, çocukluğunu yaşamalıdır. Yaramazlık yapmayan, ana babasının sözünü her zaman dinleyen, kötü alışkanlıklar edinmeyen, kardeşine karışmayan, fedakâr, karşı çıkmayan, derslerini çalışan bir çocuk ne kadar iyi eğitim verilirse verilsin, olumlu anlamda yetiştirilemez. Sıkı kurallarla ve şiddete dayanan bir eğitimle belki böyle bir çocuk yetiştirmek olasıdır; ama böyle bir çocuk sağlıklı bir çocuk tanımlamasına girmez. Çocuk bazen yalan söyleyecek, ağızından küfürler çıkacak, karşı gelecek, söz dinlemeyecek, yaramazlık yapacak, eşyalara zarar verecek v.b. kabul görmeyen davranışları olacaktır; ama asıl amaç, bu davranışların hiç tekrarlanmamasını sağlamak değil, tekrarlanma sıklığını azaltmak ve çocuğu davranışından sorumlu hale getirmek olmalıdır. Bu da bir anda olacak bir şey değildir. Çocukta ortaya çıkan olumsuz bir davranış bir anda yok etmeye çalışmak, o davranışın kökleşmesine yol açabilir. Ama davranışın üzerine sabırla ve adım adım gidilirse belli bir süre sonra istenilen hedefe ulaşmak mümkündür.

Disiplin ile ceza çoğu kez eş anlamlı kullanılır. Oysa disiplin ile ceza birbirinden çok farklı kavramlardır.

Disiplin ile ceza arasındaki fark, Clarke'e (1997) göre şöyledir:

- Disiplin "dur, bunun yerine başka bir şey yap" derken, cezalandırma, "sen bunu yanlış yaptın ve sen kötü bir çocuksun" der.

- Eğer fiziksel bir incinme varsa bu cezalandırmadır.

- Disiplin, yapılan işin sonucunu gösteren bir şeydir; ama cezalandırma kadar katı değildir.

- Disiplin, çocuğun yaşının gerektiğinden daha fazla şey yapmasını beklemez. Cezalandırma ise bunu çok sık yapar.

- Disiplin, hayatın doğru ve yanlışlarını öğrenmektir. Cezalandırma, disiplinin olumsuz bölümüdür.

- Disiplin "davranış"ı, ceza ise "kişi"yi yanlış olarak ele alır.

- Disiplin, etkili olmak için iyi bir şansa sahiptir. Cezalandırmanın sonuçları ise tahmin edilemez.

- Disiplin düşünceden gelir, cezalandırma kızgınlıktan gelir.

- Cezalandırma, sizden ne beklediğini bilmeksizin disiplin altına almaktır.

- Ebeveyn, kendini neşeli ya da intikam alıyor gibi hissediyorsa bu cezalandırmadır.

Her ana babanın kendine özgü bir disiplin anlayışı vardır. Kimi ailede sıkı kurallar varken kimi ailede kuralsızlıklar hakim, kimi ailede ise bir gün kurallar işlerken diğer bir gün her şey serbest bırakılır.

Otoriter ve Baskıcı Ana Baba

Evde katı kurallar vardır, çocuk bunlara uymak zorundadır. Çocuk, kuralların dışına çıktığında sert cezalara başvurulur. Bu tip ana babalar soğuk ve katıdır. Çocuğun yapması gerekenler ve yapmaması gerekenler önceden belirlenmiştir. Çocuğu ilgilendirsin veya ilgilendirmesin herhangi bir konuda çocuğun söz hakkı yoktur. Çocuğun, çocukluğunu yaşamasına olanak verilmez. Çocuğun oyun oynaması, yüksek sesle konuşması, sokağa rastgele çıkması, belirli arkadaşları dışında arkadaş edinmesi yasaklar listesinin başında yer alır. Çocuğun, olması gereken tek bir hedefi vardır: "Adam olmak." Aile, çocuğu adam etmek için gerekli bütün baskıyı uygular. Çocuk babanın her dediğini yapmalı, zamanında evde olmalı, saatinde yatmalı, derslerinde başarılı olmalı, yalan söylememeli, hırsızlık yapmamalı, karşı gelmemeli vb. daha birçok yasak...

Çocuklarına baskı uygulayan ana babalar genellikle, baskılı ailelerden gelir. Çocukluklarını yaşayamadıkları için çocuklarına da yaşatmazlar. Küçükken devamlı şiddet gördükleri için çocuklarını da şiddet altında büyütürler. Aslında böyle ana babaların tutumlarında kötü niyet yoktur, sadece baskıyla eğitdikleri için böyle bir eğitim metodunu benimsemişlerdir. Bu insanlara niçin böyle davrandığı sorulduğunda, haklılığını ortaya koymak için birçok neden sayar. Örneğin şöyle cevaplar verir: "Kızını dövmeyen dizini döver", "çocuk dediğin babasından korkmalı", "dayak cennetten çıkmıştır."

Bu ana babaların en çok uyguladıkları cezalar:

- Dayak atma
- Korkutma
- Karanlık yerlere kapatma

- Aç susuz bırakma
- Kıyaslama, alay etme, aşağılama

Bu tür cezaların çocuklar üzerindeki etkileri incelendiğinde çok olumsuz sonuçlar elde edilmiştir.

Çocuklara şiddete dayanan cezalar uygulamak çocukların:

- boyun eğmesine,
- düşmanlık beslemesine,
- karşı saldırıya geçmesine,
- yalana baş vurmasına,
- benlik saygısını yitirmesine,
- içe kapanmasına,
- sosyal ilişkilerde başarılı olmamasına yol açar.

Disiplinde amaç, çocuğun kendi kendini kontrol edebilmesidir. Çocuğa uygulanan baskıyla, çocuğun elinden bu şansı alınmış olur. O an uygulanan cezanın etkisiyle çocuk, istenildiği gibi davranabilir; ama daha sonra eski davranışını sürdürür. Çocuğa uygulanan baskı, çocuğun sorumluluk sahibi olmasını engeller. Baskı altında büyüyen çocuklar, büyüdüklerinde birilerinin korkusu ve baskısı olmadan kendi başlarına iş yapamaz. Böyle bir disiplinle yetişmiş kişilerin iç denetim mekanizmaları gelişmez. Baskılı bir disiplin, kişinin ilerde utangaç, hakkını aramayan, her türlü otoriteden korkan, silik bir kişilik kazanmasına ve suça yönelmesine yol açar.

Hoşgörölü Ana Baba

Genellikle tek çocuklu ve çocuğa aşırı ilgi gösteren ailelerde çocuğun her hareketi hoş görölür. Yaramazlıkları, küfürleri,

haddi aşan istekleri ana babanın tutumuyla adeta desteklenir. Çocuk evde her dediğini yapar ama misafirlikte veya eve misafir geldiğinde, çocuğun davranışları göze batır hale gelince, anne gayet sakin bir ses tonuyla "oğlum/kızım rahat dur, yaramazlık yapma, kalkar seni döverim, gel yanımızda adam akıllı otur, iki dakika yerinde otur" gibi bir sürü laf söyler, ama çocuk bu uyarıları pek ciddiye almaz ve hiç duymamış gibi davranır. Çünkü çocuk önceki deneyimlerinden bilir ki, anne hiçbir şey yapmayacaktır.

Çocuğa neyi yapıp, neyi yapmayacağı söylenmemiştir. Bu nedenle çocuk sınırlarını bilmez, bilse bile onu bu konuda disipline edici düzenlemeler ve yaptırım gücü yoktur. Örnekte verilen annenin "yapma" demesi gibi etkisiz yönergeler verilir. Çocuk yapmaması gereken bir davranış olduğunu öğrenir; ama davranışını engelleyici etkiyi fazla hissetmediği için davranışı yapmaya devam eder. "Bir daha böyle bir söz ağzında çıkarsa babana söylerim" diye tehditte bulunan bir anne, babaya asla söylemez ve "uslu uslu durmazsan, seni bir daha misafirlğe götürmem" diyen bir baba, çocuk uslu durmadığı halde yine götürür. Böyle bir anne veya babanın çocuk üzerindeki etkisi acaba ne kadar olur?

Böyle ailelerde çocuğun davranışları katlanamaz olunca ana babalar, etki etmeyecek yöntemler kullanır.

Etkisiz yöntem örnekleri:

- Uygulanılmayan tehditler: "Bir daha yaparsan seni odana kapatırım."
- Kendini acındırma: "Beni azıcık seviyorsan yapma."
- Yalvarma: "Ne olur biraz otur, yalvarırım koşma."
- Rüşvet teklifinde bulunma: "Biraz sakin durursan, istediğin oyuncuğı alacağım."

Bazen çocuğun zor istekleri olur. Ana baba kararlılıkla “hayır” der, ama çocuk istediğini yaptıрма yolunu çoktan öğrenmiştir. Birkaç kez ısrar eder, anne veya baba hâlâ yapmamakta kararlıysa, çocuk ikinci metodu dener ve ağlamaya, bağır-maya başlar, işte o zaman anne veya baba yumuşamaya, hat-ta yalvarmaya başlar: “Ne olur sus, ağlama, istediğini alaca-ğım. Tamam alacağım dedim ya, hemen şimdi alıyorum.”

Çocuğun merkez olduğu bir ortam oluşturulmuş ve ipler çocuğun eline verilmiştir. Çocuk ana babasını istediği gibi oynatır. Artık hayat boyu sımartılmış bir çocuğun kahrını ve na-zını çekmek zorunda kalırlar. Çocuk okula gitmek istemez, ana baba saatlerce yalvarır ve binbir söz verir. Alışveriş yerinde çocuk, işine yaramayan bir şey beğenir, ana baba yine ikna et-mek için saatlerce dil döker. Çocuğa bir tokat atsalar, hemen ardında defalarca özür dilerler.

Büyüyünce nazlı, bağımlı, bencil ve şımarık biri olup çıkar.

Tutarsız Ana Baba

Çocuk eğitiminde en çok tutarsızlık yöntemi kullanılır. Ev-deki kuralların işlerliği ana babanın ruh durumuna göre deği-şir. Çocuk neyi ne zaman yapacağını bilmez.

Tutarsız davranma nedenleri:

1) *Ana babanın ruhsal ve bedensel değişimi:* Anne veya baba mutlu anlarında çocuklarının birçok davranışlarına göz yumarken, aynı davranışlara öfkeli, mutsuz, yorgun ve hasta olduklarında sert tepkiler verir. Örneğin, oyuncağıyla salonda oynadığı için herhangi bir uyarı almayan çocuk, aynı davranı-şı için ikinci gün cezalandırılabilir; çünkü o gün anne hastadır.

Çocuk, büyüdükçe ve ana babasını tanıdıkça, onların ruhsal durumlarına göre davranmayı öğrenir.

2) *Farklı ortamların olması:* Evde çocuğun yapmasına izin verilen hareketler, misafirlikte veya misafirler eve geldiğinde yasaklanır. Örneğin, çocuk istediği gibi bağırıp çağırırken, misafir geldiği zaman, aynı davranışı için cezalandırılır. Belli bir yaşa kadar çocuk nerede ve ne zaman ne yapacağını bilmez; ama büyüdükçe ve sosyal uyum yeteneği geliştikçe farklı ortamlardaki davranış örneklerini öğrenir.

3) *Ana babanın birbirinden farklı tutumları:* Annenin kabul ettiği davranışların baba tarafından yasaklanması ya da tersi. Çocuğun sokakta oyun oynamasına anne izin verirken baba, çocuğu sokakta yakaladığında cezalandırır. Çocuğun bu cezalardan kurtulması, büyümesine ve ana babasının tutumlarını erken kavramasına bağlıdır.

4) *Çocuğun büyümesine bağlı olarak tutumun değişmesi:* Küçükken kabul gören davranışlar, çocuk büyüdükçe kabul edilemez duruma gelir. Örneğin, çocuğun etrafı kirletmesine belli bir yaşa kadar ses çıkarılmazken, belli bir yaştan sonra o davranışı için çocuk cezalandırılır. Ana babanın tutumu aniden bir değişim göstermeyebilir. Önceleri hoş görülen davranışları çocuk büyüdüğünde yasaklanır, ana baba suçluluk duymaya başlayınca tekrar hoşgörmeye başlar. Belli bir süre sonra tekrar katı tutumlarına dönerler. Ve çelişkili tutum kısır döngü şeklini alır.

5) *Kardeşin gelişi:* Tek çocukken her davranışı hoş karşılanan çocuk, kardeşin gelişiyle (kıskançlık belirtilerinden dolayı ana babanın gözünden düşer) önceki davranışları kabul edilemez hale gelir. Bazen geceleri ana babasının yatağına gelen çocuğa ses çıkarılmazken, kardeşin gelişiyle bu davranışı yasaklanır. Bazen ana baba, çocuğa haksızlık yaptıklarını düşün-

rek, eskiden sahip olduğu ayrıcalıklarına kavuşmasına olanak sağlar, ama çocuğun hoş görülmeyen kıskançlıkları yüzünden bu ayrıcalıkları yeniden elinden alırlar.

6) *Dayanma gücünün aşılması*: Çocukların kabul edilemeyen davranışları çoğaldığında kabul edilen davranışları da yasaklanır. Örneğin, annenin mutfakta olduğu saatlerde çocuğun mutfakta oynaması yasaklıyken, çocuğun bu yasağı çiğnemesi durumunda anne, çocuğun oyuncağını ortadan kaldırarak, gün boyu oynamasını yasaklar.

7) *Geçici etkenler*: Çok sert olan ana baba, bir yerlerden çocuklara sert davranılmamasına dair bilgiler duyunca, kısa bir süre sert tutumlarını askıya alır. Çocuğuna göz açtırmayan bir baba, yabancı bir ortamda veya eve misafir geldiğinde çocuğa hoşgörölü davranır.

Yapılan deneyler, tutarsızlığın ne denli zararlı olduğunu ortaya çıkartmıştır. Pavlov köpekler üzerinde yaptığı deneyleriyle, heyecan alışkanlıkları arasındaki çatışmanın insanda sinir bozukluklarına yol açtığını iddia etmiştir. Bir köpek, aşağı tonda bir zil sesine, yiyeceğe yapacağı reaksiyonun aynısını yapmak üzere şartlandırılır. Aşağı tondaki zil sesi her çaldığında yiyeceği verilir ve köpek kuyruğunu sallar, sevinerek sıçrar ve ağzından salyalar akar. Çok geçmeden şartlanarak alçak tondaki zil sesine de aynı şekilde hareketler yapar.

Sonra köpeğin korku refleksleri, yüksek tondaki zil sesine cevap vermek üzere şartlandırılır. Bir elektrik teli cereyana bağlanır ve yüksek tondaki zilin her çalınışında köpeğe hafif bir şok verilir. Köpek, korku tepkileri vermeye başlar. Kısa bir zamanda, köpek şok olmadığı halde yalnız yüksek tondaki zil sesini duyunca aynı korku tepkilerini verir. Yani kasları kasılır, kuyruğu bacakları arasında kısıılır ve bir köşede titrer. Daha

sonra zil sesi yavaş yavaş değiştirilir. Her gün yüksek tondaki zil sesi yerine, onun bir ton aşağısındaki zil çaldırılır. Köpeğin davranışları değişmez ve korku belirtileri devam eder. Yüksek tondaki sesle birlikte elektrik şokuna uğradığı için korku belirtileri gösterir.

Yine korku reaksiyonunu meydana getiren yüksek tondaki zil sesi, her gün biraz daha alçak tondaki zille değiştirilirken, salya reaksiyonu doğuran alçak tondaki zil de değiştirilir. Her gün yiyecek vaat eden alçak tondaki zil sesi yerine, her biri biraz daha yüksek tonda olan ziller konulur. Köpek uzun bir süre değişimi fark etmez. Aşağı tondaki zil çalınca, salya akması, barsakların gevşemesi, mide suyunun artması köpeğin otomotik, bedensel fonksiyonları, tıpkı yiyeceğin kendisine olduğu gibi reaksiyonda bulunur.

Aşağı tondaki zil, “gel al onu” derken yüksek tondaki zil, “hazır ol, elektriğe çarpılacaksın” der. Sonunda her iki zil arasındaki fark, köpeğin ayırt edemeyeceği kadar birbirine yakınlştırılır. Köpek birbirine zıt iki refleksi aynı anda yapmaya çalışır ve köpekte nevroz meydana gelir. Her tarafı tireyerek bir köşeye sürüklenir, yiyecek yiyemez, uyuyamaz ve son derece hassaslaşır. Herkese havlamaya başlar. Kalbi devamlı hızlı hızlı çarpar. Bazen bol bol salya akıtırken bazen de ağzı kupkuru olur, ama bir damla su içmez.

Çatışan reaksiyonların şartlanmasıyla köpekte nevroz meydana gelir ve altı aylık eğitim ve tedaviden sonra köpek iyileşir.

Tutarsız eğitim, çocuklarda ani bir nevroz meydana getirmese de zamanla benzer belirtilerin oluşmasına yol açabilir. Tutarsız eğitimde çocuk, yaptığı davranıştan dolayı ceza görüp görmeyeceğinden emin değildir. Bir gün koltuğun üzerinde güle oynaya zıplayan çocuk, diğer gün aynı şekilde oynarken

ansızın ensesine inen annesinin tokadıyla irkilebilir. Bir gece yatakta çocukla oynayan ana baba, ikinci gece çocuğu şiddetli bir azarlamayla kovabilir. Tutarsız davranan ana babalar, çocuğun 'istenilen' davranış ile 'istenmeyen' davranış arasındaki farkı öğrenmesini engeller. Tutarsız eğitime çalışılan çocuk ya cezaya rağmen her davranışı yapar ya da normal davranışları da yapmayarak içe kapanır.

Çocukları gerek aşırı baskı altında eğitmek, gerek serbest bırakmak, gerekse tutarsız eğitmek beraberinde birçok olumsuz sonuç doğurur. Çocuk eğitimdeki bu tür olumsuz yaklaşımlar, çocuğun sosyalleşmesini engeleyerek ilerki yaşamında sorumluluktan kaçan, kuralları ihlal eden, mutlu bir evlilik kuramayan ve suça yönelen kişiler olmasına yol açar.

Glueck'lar, 2000 suçlunun % 95'nin ailesinin dengesiz biçimde ya çok sert ya da çok yumuşak olduğunu saptamıştır. Yine Glueck'lar 500 suçlu ve 500 suçlu olmayan gruplar üzerinde yaptıkları araştırmada, suçlu grup ailelerindeki annelerin % 96, babaların da %94 oranında çok sert ya da yumuşak disiplin uyguladıkları, buna karşılık, suçlu olmayan grupta bu tür disiplin uygulayan anne oranının % 66, baba oranının da % 56 olduğunu bulmuşlardır (Yavuzer, 1996).

Yapıcı Disiplin

Çocukların çevreleriyle uyum içinde yaşamaları ve toplumsal kurallara aykırı hareket etmemeleri sağlanmalıdır. Bu, yollarında birilerinin sürekli yol göstericiliğiyle değil, zamanla oluşacak iç kontrol mekanizmasının geliştirilmesiyle mümkün olabilir. Yani çocuklar dürtüsel davranışlarını, başkalarının

yardımları ve deneticiliği olmadan kendi kendine kontrol edebilmeyi öğrenmelidir.

Çocuklar, içgüdüsel olarak akıllarına gelen her şeyi yapar, kural ve sınır tanımaz. Davranışlarına sınır konulduğunda öfkelenirler, karşı çıkarlar. Fakat, zamanla ve sabırla çocuklara sınır ve sorumluluklarını öğretmek mümkündür.

Çocuklara yapıcı disiplin vermek için bazı pratik öneriler:

1. Çocuklar çocuktur, yaramazlık onların en büyük eğlencesidir. Zararsız birçok yaramazlıkları görmezlikten gelinmelidir (Rahatsız edici yaramazlıklarını kontrol edebilmek için geniş bilgi "Rahatsız Edici Davranışlar" bölümünde verilmiştir).

2. Çocuktan, yaşının üstünde davranış beklenmemelidir. Çocuktan yaşının üzerinde olgunluk beklemek, benlik saygısını zedelemekten başka işe yaramaz.

3. Olumlu bir disiplinin temeli, çocukla ana baba arasında kurulan sevgiye dayalı olumlu bir ilişki ile atılabilir. Sevgi ve güven olmadan çocuğa olumlu davranış kazandırmak olanaksızdır.

4. Belirlenecek kural ve konulacak sınırlarda kararlı ve tutarlı olunmalıdır. Annenin çok keyifli olduğu bir günde anne çocuğun etrafı kirletmesine ve dağıtmasına ses çıkarmıyorsa, öfkeli olduğu başka bir gün çocuğa tepki gösteriyorsa, çocuk neyin doğru, neyin yanlış olduğunu öğrenemez. Çocukların belli davranış kalıplarını öğrenmeleri, ancak tutatlı ve kararlı bir tutum sonucu olabilir.

5. Çocuğun ısrarlarına ve inadına yenik düşülmemelidir. Bazı ana babalar vardır; çocuklarının bazı davranışları ve istekleri için önce 'hayır' derler, çocuk biraz ısrar edince 'evet' demek zorunda kalırlar. Bu son derece yanlış bir tutumdur. Ana baba, birkaç defa çocuğun istek ve davranışlarına kararlılıkla

‘hayır’ derse ve çocuğun bütün ısrarlarına rağmen tutumunda kararlı olursa, çocuk ısrar etme huyundan vazgeçecektir.

6. Ahlak dersi (soyut bilgi) vermekten kaçınılmalıdır. Çünkü, okul öncesi çağıdaki çocuklar ahlak derslerinde pek bir şey öğrenmezler. Öğrendikleri bir şey varsa, o da suçluluk duygusudur. Birçok ana baba, her gün aynı öğütleri defalarca tekrar eder. Öyle ki, çocuk bir hata yaptığında, anne daha ağzını açmadan çocuk annesinin ne diyeceğini bilir.

7. Çocuğa söylenecek şeyler kısa, net ve öz cümlelerden oluşmalıdır. Çocukların dikkat süreleri kısa olduğu için anlamayabilirler, ayrıca uzun cümleler, çocukların çabuk sıkılmalarına yol açar.

8. Çocuğun dışarda öğrendiği bazı kötü sözleri karşısında ana baba hayretler içine kalırsa ve sert tepkiler verirse, çocuğun kötü sözleri daha çok tekrarlamasına olanak sağlamış olur. Oysa, duymazlıktan gelinirse ve önemsenmezse, çocuk bu sözleri kullanmayı bırakır.

9. Çocuktan bazı davranışları tekrar etmemesi için söz vermesi istenmemelidir. Örneğin, “bir daha arkadaşlarını üzme-yeceğine ve oyunlarını bozmayacağına dair söz ver” denilmemelidir.

10. Bazı davranışlar rüşvet karşılığında yaptırılmamalıdır. Örneğin, “yerleri kirletmesen akşam sana dondurma alacağım,” diye rüşvet teklif edilmemelidir.

11. İstenmeyen davranışlar için ‘Ben-İletileri’ kullanılarak duygulardan söz edilmeli ve beklentiler açık olarak iletilmelidir.

12. Bazı durumlarda birden fazla seçenek sunulmalıdır.

13. Ev ortamı çocuğun isteklerine cevap verecek biçimde düzenlenmelidir.

14. Çocuklar, ana babasını taklit ederek davranış kazanır. Dolayısıyla ana baba çocuğa çok iyi birer model olmalıdır.

15. Çocuğun yapması gereken görevleri ana baba yapmamalıdır. Yani sorumluluk duygusu kazandırılmalıdır.

16. Gerekğinde ödül sistemi kullanılarak olumlu davranışları ödüllendirilmelidir.

CEZALAR

ANA BABALARIN birçok suçunun cezasını çocuklar çeker. Asıl suçlu anne veya baba iken cezayı çeken çocuk olur. Birçok ihmalkârlığın faturasını çocuklar ödemek zorunda kalır.

Baba, beş yaşındaki çocuğunu direksiyonun başında kucağına oturtur ve çocuğun direksiyonu sağa sola cevirmesini sağlar. Çocuğun direksiyonu tutuşu baba tarafından övülür ve artık çocuktan bir sürücüyümüş gibi bahsedilir. Arabanın anahtarı da ortalıkta bırakılır. Çocuk, bir sabah anahtarı kapıldığı gibi soluğu direksiyonun başında alır. Bir sürücü edasıyla kontağı çevirir ve duvara toslar. O an yaşadığı korku yetmezmiş gibi babasından bir ton dayak yer. Oysa dayağı hak eden biri varsa, o da babadır.

Anne, çocuğun ulaşabileceği bir yere kibrit ve çakmak gibi yakıcı maddeler bırakır. Çocuk yeni şeyler başarmanın coşku-suyla veya oyun oynamak için bir şeyleri yakar ve annenin fark etmesiyle felâketten kıl payı kurtulurlar. Anne, ihmalkârlığın cezasını çocuğa şiddet uygulayarak çıkartır.

Mutfakta kek ve börek pişirmek için un, yumurta ve yağ gibi melzemeleri ortaya seren anne, telefonun çalmasıyla salona geçer. Mutfağın kapısını kilitlemesi gerekirken açık bırakır. Annenin o anki yokluğunu fırsat bilen iki-üç yaşındaki çocuk kek yapmaya çalışır. Annenin telefon konuşması uzadıkça çocuğun mutfağı savaş alanına çevirmesi devam eder. Anne geri döndüğünde gördüğü manzara karşısında öfke seline kapılır

ve bütün öfkelerini çocuktan çıkartır. Benzer örnekleri çoğaltmak mümkündür ve benzer örnekler birçok evde sık sık yaşanır.

Çocuklara olumlu davranış kazandırmak ve bazı olumsuz davranışları ortadan kaldırmak için ceza gereklidir. Cezalar, hafif olduğu sürece çocuğun ruhsal yapısında olumsuzluklara yol açmaz. Ödüllendirme ile beraber kullanıldığında olumlu sonuçlar elde edilebilir. Şiddet içeren ağır cezalar, çocukla ana baba arasındaki ilişkiyi zedeler ve çocukta birtakım olumsuz sonuçlar doğurabilir. Çocuğu inatçı ve saldırgan yapabilir, benlik algısını azaltarak çocuğu içe kapanık bir duruma sürükleyebilir. Sert cezalar sadece kullanıldığı an etkili olabilir ve zamanla bu etkiyi de yitirebilir. Ancak tutarlı ve yapıcı cezalar gereklidir; çünkü:

- Ceza, çocuğu koşullu sevgi endişesinden ve suçluluk duygusundan kurtarır.
- Ana babanın bağırmasını ve öfkelenmesini önler.
- Cezalar, yasaklanmayı etkili hale getirir.
- Çocuğun davranışlarını kontrol altına almasını sağlar.

Ceza Verilirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Ceza çocuğun yaşına uygun olmalıdır. Örneğin, üç yaşındaki bir çocuğu saatlerce odasında tutmak doğru değildir.
2. Çocuğun zorunlu ihtiyaçları kısıtlanmamalıdır. Örneğin, ceza olarak akşam yemeğinin verilmemesi çocuğa olumlu davranış kazandırmaz.

3. Cezalar yapılan suç ile bağlantılı olmalıdır. Örneğin, elindeki taşları halının üzerine dağıtan çocuğa taşlar toplatılmalıdır.

4. Çocuğun her olumsuz davranışı için cezaya başvurulmamalıdır. Çünkü belli bir zamandan sonra çocuk, ana babasının ilgisini üzerine çekmek için cezalandırılma yoluna gidecek ve ceza almak için olumsuz davranışlarını artıracaktır. Ceza, çocuk için ceza olmaktan çıkıp, ödöl olacaktır.

5. Uygulanılmayacak cezalarla tehdit edilmemelidir. Örneğin, pazar günü parka gidilecekse ve çocuk davranışından dolayı parka götürülmeyeceğine dair tehdit ediliyorsa ve çocuk istenmeyen davranışı yaptığı halde parka götürülüyorsa, tehditin çocuk üzerinde hiçbir etkisi olmaz.

6. İşlenmeyen suçlar için önceden uyarılmamalıdır. "Akşam ödevini yapmasan kafanı kırarım," demek gibi. Çocuk suça veya istenmeyen davranışa yöneldiğinde engellenmelidir. Çocuk henüz ceza alacağı suçu işlememişken onu tehdit etmek uygun olmaz ve çocuğun kişilik kavramını zedeler.

7. Zaten yapmak zorunda olduğu görevler ceza olarak verilmemelidir. Örneğin, çocuk sofranın toplanmasında her gün yardım ediyorsa, istenmeyen bir davranışından dolayı sofranın toplatılmasında yardım etmesi ceza olarak verilmemelidir.

8. Ceza, istenmeyen davranış ortaya çıktığında uygulanmalıdır. Ceza ertelenirse yapıcılığını yitirir.

9. Çocuğun sevdiği işler ceza olarak verilmemelidir. Örneğin, çocuk odasında bilgisayarla saatlerce oynamaktan hoşlanıyorsa ve odasında bilgisayar olduğu halde bir saat odasında kalması, ceza olarak verilmemelidir.

10. Ceza, aşağılayıcı olmamalıdır. Cadde ortasında tek ayak üstünde durma cezası aşağılayıcıdır. Ayrıca çocuğu aşağılayıcı-

cı sözlerden de kaçınmak gerekir. Örneğin, “Bu yaptığını ancak bir aptal yapabilir”, “Senin kafan hiç çalışmaz mı?” gibi...

11. Korkutucu cezalar verilmemelidir. Çocuğu odaya kapatmak oldukça tehlikeli bir cezadır. Ayrıca, çocuk öcülerle, cinlerle, perilerle ve terk edilmeyele korkutulmamalıdır.

12. Çocuğa küsme cezası verilmemelidir. Örneğin, “akıllı ve uslu bir çocuk olmayana kadar benimle konuşma” gibi ifadeler kullanmak ve çocukla küsme yoluna gitmek oldukça yanlıştır.

13. Ceza verilecek davranışın ortaya çıkma süreci başladığında uyarılarla engellenmelidir.

14. Cezanın nedeni ve yapılan hata açıklanmalıdır. Çocuk niçin ceza aldığını bilmezse olumlu alışkanlıklar edinemez.

15. Ceza kabul görmeyen davranışın her tekrarından sonra tutarlı olarak uygulanmalıdır. Aynı davranış bir gün cezalandırılıp, başka gün cezalandırılmıyorsa olumlu davranış kazandırılmaz.

Cezalar ilk zamanlarda sık sık kullanılabilir, ama her geçen gün cezayı gerektiren davranışlarda azalma olmuyorsa, aksine cezaya paralel olarak artıyorsa, ceza verilmekten vazgeçilmeli ve başka bir çözüm bulunmalıdır. Cezanın amacı, istenmeyen davranışı ortadan kaldırmak veya tekrarlanmasını en aza indirmektir. Cezaya rağmen, davranışın sıklığında azalma görülüyorsa, cezayı uygulamanın bir anlamı yoktur.

En etkili cezalar mola, ayrıcalıkları iptal etmek, etkin aldırma, doğal sonuç ve bedel ödetmektir.

Ayrıcalıkları İptal Etmek

Çocuğun olumsuz davranışlarını kontrol etmesini sağlayan bir ceza yöntemidir. Ayrıcalıkları iptal etmek, çocuğa verilen bazı ödül ve ayrıcalıkların iptal edilmesidir. Çocuğa hangi davranışları yapmaması gerektiği önceden açıklanmalıdır. Çocuk ödevini yapmamışsa ve zaman geçiyorsa anne kararlılıkla şöyle diyebilir: “Bir saat içinde ödevini yapmazsan akşam televizyon seyretmeyeceksin.”

Ayrıcalıklar iptal edilirken küçük ayrıcalıkların iptaliyle işe başlanmalıdır. İstenmeyen davranış ortaya çıktığında ayrıcalık veya ödül hemen iptal edilmeli, sonraya bırakılmamalıdır. Ödül sistemi kullanılıyorsa, puan kazandığı davranışın aksini yaptığında verilen puan geri alınabilir.

Sevdiği bir çizgi filmi seyrettirmemek, götürülmesi plânlanan bir geziyi iptal etmek, kazandığı bir ödülün verilmemesi örnek olarak sayılabilir.

Bedel Ödetmek

İşlenen suçla verilen ceza birbirleriyle bağlantılıdır. Çocuk yaptığı hatanın bedelini kendisi ödediği için aynı hatayı bir daha yapmak istemez. Çok sevdiği oyuncağını dikkatsizlik sonucu kırdığı zaman ana babası aynı oyuncağı hemen alırsa, çocuk oyuncağa gereken özeni göstermeyebilir, ama oyuncak uzun bir süre alınmazsa veya çocuğun harçlığıyla yeniden alırsa, çocuk oyuncağa gereken önemi verebilir. Arkadaşının oyuncağını kırdığında, oyuncağı ana baba kendi parasıyla değil çocuğun harçlığından keserek almalıdır.

Düzen alışkanlığı gelişmemiş çocuklar ortalığı dağıtırlar. Elindeki boncukları yere saçar, oyuncaklarını salonun her tarafında bırakır, çamurlu ayakkabılarıyla halıların üzerinde dolaşır, elindeki yiyecek ve içecekleri bir yandan döker, bir yandan tüketirler. Genellikle anneler çocukların arkalarında gezerek temizlemeye, döküntülerini toplamaya çalışır. Anne çocuğun arkasından dağınıklığı temizlerse çocuk, aynı davranışı tekrarlar. Ama, anne çocuğa yaptıırırsa çocuk bir daha aynı davranışı kolay kolay yapamaz. Çocuk elindeki sütü yere dökerse çocuğa kızmak yerine, çocukla beraber orayı temizlemek daha uygun olur. Bu durumlarda sadece çocuğa temizletmeye çalışılmamalıdır; çünkü çocuk gereğı gibi temizleyemez. Dolayısıyla, çocuk temizledikten sonra anne yeniden temizlerse, ceza etkinliğini yitirir.

Etkin Aldırmazlık

Çocuğun dikkatleri üzerine çekmek için yaptığı bazı davranışlarını umursamamaktır. İsrarla bir şeyler istediğinde, öfke nöbetlerinde, ağlama ve bağırmalarda etkin aldırılmazlık yöntemi uygulandığında zamanla o davranışlarda azalma görülür.

Çocuk bir şey istediğinde ana baba yerine getirmediğı zaman çocuk ısrar ederek, bağırarak, ağlayarak ve yerlerde yuvarlanarak amacına ulaşmaya çalışır. Birçok ana baba, çocuğun bu durumuna dayanamaz ve isteğini hemen yerine getirir. Çocuk bunu alışkanlık haline getirir ve her zaman kullanır. Bazen öyle abartır ki, su istediğı zaman bile, anneden bu isteğini normal bir biçimde istemez. Ağlayarak “anne su” der. Çocukları bu olumsuz huydan vazgeçirmenin en etkili yolu etkin aldırılmazlık metodunu kullanmaktır.

Çocuk, ana babanın uygun görmediği bir istekte bulunduğunda ana baba önce “hayır” demelidir. Çocuk ısrar ettikçe ve ağladıkça umursanmamalı, sanki çocuk yokmuş gibi davranmalıdır. İlk zamanlarda çocuğun ağlamaları uzun bir süre devam edebilir ama daha sonraları çocuk, bu olumsuz davranışından kurtulur.

Doğal Sonuç

Çocuk, dikkatsizce veya sorumsuzca yaptığı bazı davranışlarının sonucuyla başbaşa bırakılmalıdır. Çocuğu, kötü davranışlarından dolayı doğal sonuçlarıyla cezalandırmak, davranışını değiştirmesinde etkili bir ceza yöntemidir. Örneğin, yemek saatinden sonra eve gelen çocuğa annesi yemeği ısıtıp verirse, çocuk zamanında gelmeyi öğrenemeyecektir. Ama, yemek ısıtılmadan verilirse veya yemek kalmadığı zaman sadece etmek verilirse, çocuk yemek yeme saatinde evde olmayı öğrenecektir. Ayrıca “doğal sonuç” cezasının etkili olduğu birkaç örnek şöyle sıralanabilir:

- Sandalyeye çıkmaya çalışan çocuğun sandalyeden yere düşmesi,
- Kesici aletlerle oynayan çocuğun elini kesmesi,
- Ateşle oynayan çocuğun elini yakması; ciddi bir yanık değilse anne karışmamalıdır.
- Beslenmesini unutan çocuğun arkasından beslenmesinin okula götürülmemesi ve o gün eve gelinceye kadar aç kalması,
- Anne, çabuk davranıp okul servisine yetişmesi için çocuğu uyardığı halde, çocuğun geç davranarak servisi kaçırmaması ve yürüyerek okula gitmesi,

- Elindeki şeker, dondurma veya sandviçle oynayan çocuğun elinmdekini yere düşürmesi gibi doğal sonuçlar, çocuklar için öğretici cezalardır. Doğal sonuçlar, çocuklara davranışlarının uygun olmadığına dair düşünmesini sağlar. Ana baba, doğal sonuçtan sonra “oh ne iyi oldu”, “ben sana öyle yapma dememiş miydin”, “umarım aklın başına geldi, bir daha böyle çocukluklar yapmazsın” gibi yorumlar yapmamalıdır. Ciddi bir yaralanma olmadığı sürece çocuğun ağlamalarına ve sızlanmalarına aldırmamalıdır.

Dayak

Dayağın eğitimde yararlı mı, yoksa zararlı mı olduğu konusunda henüz son söz söylenmemiştir. Psikolog ve pedegoglar bu konuda kesin bir yargıya varmış değildirler. Kimi yararlı olduğunu söylerken, kimi tamamen zararlı olduğunu savunur, kimi de aşırıya kaçmadan eğitimde yer verilmesi gerektiğini kabul eder. Bilinen gerçek şu ki, gerekli gereksiz çocuğa dövmek hiçbir şekilde eğitimle bağdaşmaz.

Çocuklarını dövmekten kaçınan ve dayağın eğitimde yeri olmadığını düşünen bazı ana babalar bile, bazen öyle bir öfkeye kapılıyor ki, çocukları dövmek zorunda kalıyor. Birçok ana baba ise başkalarına veya başka olaylara öfkelenediklerinde bütün öfkelerini çocuktan çıkarmaya çalışıyor.

Ana babalar kusursuz değildir ve nihayetinde onlar da birer insandır. Dolayısıyla duygularına hakim olamayacakları anlar olacak ve bazen çocuklarını döveceklerdir. (Dövmede kasıt, çocuğun ağzını burnunu kırmak veya çocuğu öldüresiye dövmek değildir.) Bu durumda ana babanın kendini suçlu hissetmemesi gerekir. Çünkü, aşırıya kaçmadan ve sık sık olmamak koşuluyla bazen çocuğu dövmek olağan bir durumdur.

Psikolog Fitzhugh Dodson, *Çocuk Eğitimi El Kitabı* adlı kitabında, “çocuğa gerçekten öfkelenmiş, gerçekten onu dövmek duygusuna kapılmışsanız, birkaç tokat atmanız en doğru davranıştır”, diye yazar. Atalay Yörükoğlu ise, *Çocuk Ruh Sağlığı* adlı kitabında şöyle yazar: “Seyrek olarak başvurulur ve ölçüsü kaçırılmazsa, dayanın çocuğun kişiliğini örseleyeceğini sanmıyorum. Ancak, dayanın çocukta bir eziklik ve tortu bırakmaması önemlidir. Çocuk gerçekten dayayı hak etmiş olmalıdır. Ana babanın kendi öfkesini çocuktan çıkarmak için dayayı araç yapmaması koşulunu da eklemeliyiz. Çocuğun suçunun da eskiden hep hoş görülen ya da görmezlikten gelinen bir suç olmaması gerekir.” Hans Zulliger’e(1977) göre ise, çocuk kendisini cezalandıran kimseyi seviyor ve onun tarafından sevildiğine inanıyorsa, bedensel cezalandırmaya da herhangi bir cezalandırma gibi başvurulabilir. Eğitimci ile çocuk arasında sevgiye dayanan bir ilişki söz konusuysa çocuk, bedensel cezayı bir zor kullanma olarak görmez, işlediği suçun bir bedeli olarak görür.

Genellikle ana baba çocuğu dövdükten sonra suçluluk duygusuna kapılıp, pişmanlık duyar. Kendini affetmek için çocuktan özür dilemeye çalışır. Eğer çocuk hatası için dövülmüşse, özür dilemek yanlış olur, eğer anne başka bir şeye duyduğu öfkeden dolayı çocuğu dövmüşse, özür dilemesi gerekir. Çocuğa kendi iyiliği için dövdüğü söylenmemelidir. Dayaktan sonra ana baba öfkeden arınmış olur ve çocuğuyla yeniden olumlu ilişki kurmalıdır. Anne çocuğu kucaklayıp severken, “beni bir daha üzme, yoksa seni yine döverim” gibi ifadeler kullanmamalıdır, çünkü dayak olayı artık geride kaldığı için onu tekrar hatırlatmanın bir anlamı yoktur.

Her şeye rağmen dayak en son çare olarak düşünülmelidir. Aşırıya kaçan dayak, çocukta öç alma ve kin duyma hissini

uyandırır. Çocuğun yüzüne, başına vurulmamalı ve çocuk sopa gibi cisimlerle dövülmemelidir. Dayağın kaçınılmaz olduğu durumlarda çocuğun popusuna birkaç şamar vurmak yeterli olur. Böyle bir ceza, çocuğu terk etmeyle korkutmaktan ve satatlerce nasihat vermekten daha yararlı olabilir.

Mola

Mola, olumsuz davranıştan sonra çocuğun hoşlandığı ortamdan uzaklaştırılması ve bütün etkinliklere kısa bir süre ara verilmesidir. Mola yöntemi, çocuğu davranışının sonucuyla yüzleştirir ve yaptığı hatayı net bir şekilde algılamasını sağlar. Mola, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların kontrolü yeniden ele almaları için oldukça etkilidir, bazı davranışların tamamen ortadan kaldırılmasını sağlar. Mola, uygulanması kolay bir yöntem olduğu için bütün ana babalar uygulayabilirler. Moladan sonra ana baba ile çocuk arasındaki ilişki hemen normale döner, kırgınlığa ve küskünlüğe yol açmaz. Davranış değiştirmede etkinliği kabul edilmiş bir ceza yöntemidir.

Mola, çocukların hoşlanmadığı ve ilk zamanlarda öfkeyle karşı çıktıkları bir cezadır. Plânlı ve dikkatli bir şekilde uygulandığında kısa sürede olumlu sonuçlar verebilir ve uygulama sıklığı zamanla azalır.

Mola yöntemi sadece bir ceza olarak düşünülmemeli, aynı zamanda teşvik edici ve davranış değiştirici bir yöntem olarak bilinmelidir. Molada asıl amaç, çocuğa düşünmesi için süre tanımak ve davranışını değiştirmeye hazır olduğu zaman yeniden denemesi için fırsat vermektir. Bu anlamda teşvik edici bir metod olarak düşünülebilir.

Molanın uygulanacağı bazı davranışlar şunlardır:

- Eşyalara zarar verdiğinde
- Kardeşine karşı saldırgan davranışlarda bulunduğu
- Aşırı yaramazlıklarında
- Kötü sözler kullandığında
- Ana babaya karşı geldiğinde

Çoğu zaman, çocuk zaten ortamı eğlenceli bulmamaktadır ve buradan uzaklaştırılmak hoşuna gider. Ortamdan uzaklaştırıldığında çevresinde eğlenceli hiçbir şey olmamalı, kendi kendini uyarıcı hareketleri de yapmamalıdır. Aksi halde mola, olumsuz davranışı pekiştirecektir. Kızmak da yararsızdır, çünkü çocuk buna tepki gösterir ve olayı tırmandırır veya bir şekilde dikkat çekmiş olur. Bu, olumsuz bir ilgi olmakla beraber yine de davranışı pekiştirir (Kayaalp, 2003).

Etkili mola yerlerinin özellikleri şunlardır:

- Çocuğun sıkılacağı bir yer olmalı
- Karanlık ve korkutucu bir oda olmamalı
- Çocuğun kısa sürede ulaşabileceği bir yer olmalı
- Çocuğun odası gibi, oyuncakların olduğu yerler tercih edilmemeli
- Salonda duvara dönük bir iskemle, koridor veya salonun bir köşesi olabilir

Dikkat edilmesi gereken bazı noktalar şunlardır:

1. Molanın hangi davranışlar için uygulanacağı önceden belirlenmeli.
2. Olumsuz davranış gerçekleştikten hemen sonra uygulanmalı.
3. Olumsuz davranışa tekrar tekrar uygulanmalı. Görmezlikten gelme gibi bir hataya düşülmemeli.

4. Mola gerektiğinde, mola uygulanacağını belirten ifade kararlı bir biçimde söylenmeli.

5. Söyledikten sonra sessiz veya sesli olarak beşe kadar sayılmalı.

6. Eğer hâlâ harekete geçmemişse, çocukla göz teması kurularak istenileni yapmaması durumunda odasına götürüleceği kararlı bir ses tonuyla söylenmeli.

7. Tekrar beşe kadar sayılmalı.

8. Hâlâ yerinde duruyorsa, şiddet uygulamadan tutup odasına götürülmeli.

9. Mola gerektiği an, özür dilemeler ve pişmanlık içeren sözler dikkate alınmamalı.

10. Mola süresince çocukla tartışılmamalı, başkasının da onunla konuşması engellenmeli.

11. Mola süresi çocuğun yaşının her bir yılı için bir dakikadır. Örneğin, altı yaşındaki çocuk için 6 dakika, sekiz yaşındaki çocuk için ise, 8 dakika olmalıdır.

12. Mola süresi mutfak saati gibi kurulu bir saat ile ölçülmeli. Saat çaldığında mola süresi dolacaktır. Saat, çocuğun da göreceği bir yere konulabilir.

13. Çocuk ana babasının tepkisini ölçmek için mola yerini terk etmeye çalışırsa sert bir şekilde tepki gösterilmeli.

14. Mola süresinin bitiminden sonra hiçbir şekilde mola ile ilgili bir şey konuşulmamalı.

15. Olumsuz davranışı görülmedikçe mola uygulanmamalı.

16. Moladan sonra çocuk, ana babasının kararlılığını denemek için aynı davranışı tekrarlayabilir. Bu durumda, mola yeniden uygulanmalı.

17. Misafirlik gibi yabancı ortamlarda çocuk, cezalandırılmayacağını düşünerek istenmeyen davranışları yapabilir. Bu yerlerde molanın uygulanacağı önceden çocuğa söylenmeli. Yine de çocuk davranışı gerçekleştirirse mola uygulanmalı. Mola yeri olarak çocuğun yüzünün dönük olabileceği bir duvar belirlenmeli.

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

Karşımızdakini dinleyerek var ederiz.

—D. CÜCELOĞLU

ÇOCUĞUYLA iletişim kuramadığı için rehberlik servisine gelen bir anne, çocuğuyla arasındaki sorunu şu cümlelerle ifade eder: “Çocuğumun okula gidişini daha dün gibi anımsıyorum. Okuldan gelir gelmez benimle konuşurdu. Okulda yaptığı bütün işleri bana söylerdi. Öğretmeninden aldığı övgüleri, arkadaşlarıyla arasındaki tartışmaları, oynadıkları oyunları, işledikleri dersleri anlatır, yaptığı resimleri gösterirdi. Bazen saatlerce anlattığı olurdu ve ben de sıkılmadan dinlerdim. Sıkıldığım zamanlar bile sıkıldığımı belli etmeden dinlerdim. Onaylamadığım davranış ve tavırlarını söyler, doğrusunu nasıl yapacağını anlatırdım. O da dediklerimi yapar, itiraz etmezdi.

Çocuğuma arkadaş olduğum için kendimi çok mutlu hissediyordum. Yedinci sınıfa başladığında kızımın aramdaki iletişimin yavaş yavaş koptuğunu hissettim. Artık eskisi gibi okulda yaşadıklarını bana anlatmıyordu. ‘Kızım bugün okulda neler yaptın?’ diye sorduğum soruları ‘hiç’ diyerek geçiştiriyordu. Öğütlerimi dinlemez olmuştu. Derslerinde kötüye doğru bir gidiş yoktu ve evde ise onu benden koparacak olumsuz bir olay yaşanmamıştı. Bu kıza bir haller oldu, ama ben anlayamadım. Oysa arkadaşlarıyla arası gayet iyi ve onlarla bir araya geldiği

zaman çok mutlu. Evde olduğu zamanlarda ya odasında ders çalışır ya da televizyon seyrederek.”

Sekizinci sınıfa giden bir kız öğrencinin “Ailenizle aranızdaki iletişim” konulu kompozisyonunda şu ifadeler yer alır: “Ailemle aramda bir iletişim olduğunu sanmıyorum. Çünkü onlar beni anlamıyor, daha doğrusu anlamak istemiyorlar. Beni hâlâ yedi yaşındaki bir çocuk olarak görüyorlar. Büyüdüğümü kabullenmek istemiyorlar.

Annemle aramda iletişim yok denecek kadar azdır, babamla daha iyi bir iletişimim var. Aslında tam istediğim gibi bir iletişim değildir. Bazen arkadaşım Ayçin’i kıskanıyorum, çünkü o annesiyle arkadaş gibidir. Ben de annemle arkadaş gibi olmak istiyorum.

Annemle bir şey konuşmak istediğimde ya ‘işim var, sonra anlatırsın’ diyerek konuşma hevesimi kaçıır ya da dakikalarca nasihat eder. Ben ise annemin arkadaşlarım gibi beni anlamasını ve dinlemesini istiyorum, ama o ne yapıyor; ya kızıyor ya başından savıyor ya da nutuk çekiyor. Bıktım bütün bunlardan ve kendimden de bıktım. Bir an önce büyüüp üniversiteye gitmek için her gece dua ediyorum...”

Binlerce ana baba çocuklarının kendileriyle konuşmadıklarından ve kendilerine danışmadıklarından yakınırken, öte yanda binlerce çocuk, ana babalarının kendilerini anlamadıklarından ve dinlemediklerinden şikâyetçidir. Ana babalar ile çocuklar arasındaki iletişim kopukluğu çağımızın ciddi sorunlarından biridir. Bu bölümde ana baba ile çocuklar arasındaki iletişimi sağlamanın yöntemleri verilecektir.

Önce iletişimin tanımı yapılacak, sonra etkili iletişim kurmanın yolları anlatılacaktır.

İletişim Ruben’e göre, ister bilgiyi yaymak, ister eğitmek, ister eğlendirmek, ister etkilemek ya da yalnızca anlamak ol-

sun, bilgi vermeye ilişkindir, başka bir deyişle, bilgiye yönelik bir davranıştır; Gerbner'a göre de "insanlar arasında simgesel etkileşimdir." Gabriel Rodriques için iletişim salt bilgi ya da ileti göndermeyi kapsamaz, birlikte çalışan kişilerin etkinliklerini de koordine eder. MacBride, genel anlamda iletişimi yalnızca haber ve iletim alışverişi değil, görüşler, olgular ve verilerin iletimi ve paylaşımını içeren bireysel ve ortak etkinlik olarak tanımlar (Usluata, 1994).

İki insan birbirinin farkına vardığı andan itibaren iletişim başlar. İki insan birbirinin farkına vardığı andan itibaren:

Söylediği,
Söylemediği,
Yaptığı,
Yapmadığı her şeyin anlamı vardır.
Yüz ifadesinin,
Beden duruşunun,
Sesin,
Bakışın anlamı vardır (Cüceloğlu, 2002).

İletişimde insanların birbirlerini anlamaları için kullandıkları dillerin ve algılama düzeylerinin aynı olması zorunludur. Farklı algılamalara sahip insanlar, birbirlerini anlamada güçlük çeker. Ana babalar, çocuklarının seviyelerine, yani algılama düzeylerine inmedikleri sürece anlamlı bir iletişim kuramaz ve birbirlerini anlayamaz. Anlaşılmayan çocuk, yaşadığı sorunları ifade edemez ve sorunlarıyla başbaşa kalır.

Çocuğuyla iyi iletişim kurabilen ana baba, çocuğunun sorunlarını dinleyerek, paylaşarak çözmesine yardımcı olur.

Bütün çocuklar, çocukluk dönemleri boyunca, çevrelerindeki insanlarla ve kendi duygularıyla sorunlar yaşar ve sorunları asla bitmez. Bu yüzden ki, ana babalar, "bu çocuğun sorunlarından bıktım," diye yakınıp durur.

- Çok beğendiği bebeği babası almamıştır, bu nedenle üzgündür.

- Ödevini yapmadığı için öğretmeni tarafından azarlanmıştır.

- Kardeşi oyuncağını kırdığı için öfkelidir.

- Arkadaşları, onu oyuna almadığı için küskündür.

- Gece yalnız yatmaktan korkar.

- Utangaç olduğu için sınıfta konuşamaz v.b daha birçok sorun...

Çocuklar ya etkili bir iletişimle sorunlarının üstesinde gelecek ya da sorunlarını bilinçdışına itimle, orada biriktirerek daha sonra yıkıcı ve ciddi sorunların çekirdeğini oluşturacaktır.

Rogers, Gordon ve Carkhuff gibi düşünürler, çocuklarla sağlam bir ilişki kurabilmek için dinlemenin önemini belirtmiştir. Çünkü “dinleme” iletişimde önemli bir süreçtir. Çocuklar, sorunlarını alt edebilmek için iyi dinleyicilere ihtiyaç duyar. Dinlendiğini fark eden çocuk, önemsendiğini, kabul edildiğini, onaylandığını ve bütün bunlara bağlı olarak sevildiğini hissederek ve benlik saygısı yükselir. Dikkat edilirse, çocuklar ve ergenler arasında en çok arkadaşına sahip olanların, arkadaşlarını en iyi dinleyenler olduğu görülecektir.

Psikolojik danışmada en önemli işlev ve süreç, danışanın danışman tarafında etkin dinlenmesidir. Çok sayıda kişi, psikologla görüşmesinden sonra kendini çok rahatlamış olarak hissetmiştir. Oysa psikolog, kendisini sadece dinlemiştir.

Ana baba, her zaman çocuğunun birinci derecede etkili danışmanıdır. Çocuk, karşılaştığı her güçlüğü ana babasının desteğiyle aşmalıdır. Ana baba, çocuğunun sorunları karşısında duyarlı davranarak onu dinlerse, çocuk da sorunlarını dile getirecek ve sağlıklı bir çözüm bulacaktır. Dinlenilme çocuğun benlik saygısını yükselttiği için çocuk, kendisine güven duyar,

cesareti artar, böylece sorununu analiz ederek üstlenir, sonuçta çözüme kendisi ulaşır. Dinlenilmeyen çocuk, aşırı duyarlılığı sayesinde durumu hemen fark eder ve ciddiye alınmadığı sonucuna ulaşır, zamanla içine kapanabilir ve toplumsallaşma yeteneğini yitirebilir.

İletişim becerilerinin yetersiz olduğu ailelerde yetişen çocukların benlik saygıları düşük olur. Düşük benlik saygısı olan bir çocuk, ilerdeki yaşamında, gerek toplumun diğer üyeleriyle gerekse kuracağı ailede iletişim sorunu yaşayacaktır. İletişimsizlik alışkanlık haline geldiği zaman ailede olumlu bir gelişme olmaz, iletişimsizlik bir sonraki nesile aktarılır ve kısır döngü devam eder.

Duyguların başkalarına söylenmesi bireyin, baskı altında tutan duygulardan kurtulmasını sağlar. Bu nedenle ki, insanlar sorunlarını başkalarıyla paylaşınca büyük bir rahatlama hissederekler, adeta ruhunu saran kötü duygu ve düşünceleri yok olur. Çocuklar duygularını büyükleriyle paylaştıkça kendilerini tanıma olanağına kavuşur.

Genellikle çocuklarla iletişimin çok zor kurulduğu bilinmektedir ve çok sayıda ana baba, çocuğuyla nasıl iletişim kuracağını bilmemektedir. Oysa çocuklarla sağlıklı bir iletişim kurmak sanıldığı kadar zor değildir.

Çocuğun bütün duygularını ortaya koyması ancak onu konuşturmakla mümkündür. Bu da, çocuk konuşurken müdahale etmeden sessizce onu dinlemekle olur. Aynı zamanda çocuğun konuşmasına müdahale etmeden onu dinlemekle anlattıklarının onaylandığına dair mesaj verilmiş olur. Bu da çocuğun, yapıcı bir yol izlemesine yol açar. "Sükût ikrardan ibarettir," özdeyişi konuyu çok iyi özetlemektedir.

Çocukların sorunları dinlenirken klasik yaklaşım tarzlarından kaçınmak gerekir. "Bugün arkadaşımın kavga ettim," di-

yen çocuğa verilen tepki, genelde yapıcı olmaktan uzaktır.

Şimdi yapıcılıktan uzak, çocuğun kendini ifade etmesini, arkadaşıyla arasındaki olayı analiz etmesini ve o an, ana baba-sıyla olan iletişimini engelleyen birkaç tepki örneği verelim:

O kadar önemli değil, yarın barışırsınız.

Güven verici bir tepki.

Eminim ki, oyun için kavga ettiniz.

Yorumlayıcı bir tepki.

Niye kavga ettiniz?

Sorgulayıcı bir tepki.

Neyse sonra konuşuruz.

Baştan savıcı bir tepki.

Zaten kavgadan başka bir işe yaramazsın.

Suçlayıcı bir tepki.

Bir daha kavga etmeyin, iyi geçinmeye çalışın.

Nasihat edici bir tepki.

Bir daha kavga ettiğini duyarsam seni gebertirim.

Tehdit edici bir tepki.

Çok sayıda ana baba bunlara benzer tepkilerde bulunarak yapıcı davrandıklarını sanır. Oysa bu tarz tepkiler, çocuk üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmakta ve ana baba ile çocuk arasındaki iletişimi koparmakta, ilişkilerini zedelemektedir. Çünkü çocuklar, sıkıntılı oldukları zamanlarda yol gösterilmekten, mantıklı açıklamalar dinlemekten, öğüt verilmekten hoşlanmaz. Zaten bu akıl vermeleri ve nasihat dolu nutukları daha önceleri defalarca dinlemişlerdir. O an ihtiyaç duydukları tek şey dinlenilmek ve anlaşılmaktır.

Çocukların sorunlarını dinlerken daha etkili sonuçlara ulaşmanın ve sorunlarını paylaşmanın yollarından biri “kapı aralayıcı” veya “konuşmaya davet eden” sözler olduğunu söyler Gordon(2001).

“Hıııı.”

“Eveeet.”

“Anlıyorum.”

“Yaaa.”

“Vay be” v.b. kapı araylayıcı sözlere ek olarak özellikle duraklamalarda, gülümsemek, kaşlarını çatmak, başını sallamak gibi sözsüz tepkiler de vermek gerekir. Bunların yanında konuşmaya davet eden sözlerden birkaç örnek şöyle sıralanabilir:

“Bana hepsini anlat.”

“Devam et, çok ilginç.”

“Çok önemli bir durum.”

“Harika bir iş yapmışsın .”

“Sana da bu yakışır.”

“Keşke ben de olayı görseydim.”

“Kapı aralayıcılar” çocuğun konuşması için kapıyı aralar; ancak kapıyı açık tutmanın yolu “etkin dinleme”dir.

Etkin dinleme dinleyenin, anladıklarını gönderene geri iletmesidir. Dinleyen, mesajın anlaşıldığını belirten tepkiler verir. Dinleyen, herhangi bir duygu ve düşüncesini katmadan aktarır, yani çözümlerini, değerlendirmelerini değil, anlatanın duygularını geri bildirimlerle aktarır. Gönderen, alanın kendisini anladığını ve gerçekten konuyla ilgilendiğini, yani kendisini dinlemek istediğini gördükçe düşünce ve duygularını daha rahat bir biçimde anlatır.

Etkin dinleme, en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir.

Etkin dinlemede, çocuk gerçekten dinlendiğinden ve karşısındaki kişi tarafından anlaşıldığından emin olur. Çocuğu dinlerken dikkat edilecek en önemli husus, gerçekten onu dinlemek istendiğinin hissettirilmesidir. Etkin dinlemede çoğunlukla yapılan hata, çocuğun sözleri tekrar edilerek geri bildirilmesidir, doğru olan çocuğun sözleri değil, duygularının geri iletimidir.

– Kardeşim oyunumu bozuyor.

– Kardeşin oyununu bozuyor.

Bu cümlede çocuğun duygusu yerine sadece sözlerinin tekrarı var. Asıl duyguyu içeren karşılık şöyledir:

– Kardeşinin oyununa karışmasına kızılıyorsun.

Etkin dinlemede salt bir dinleme sözkonusu değildir, aynı zamanda dinleyenin, dinlenen tarafından gönderilen iletileri doğru olarak anladığını gösterir.

“Bugün matematik sınavım çok kötü geçti,” diye annesine açılmaya çalışan bir çocuk, annesinin tutumuna göre konuşmayı ya sürdürecektir ya da bitirecektir.

“Hem çalışma hem de utanmadan, sınavım kötü geçti, de.”

“Bana niye sitem ediyorsun? Ne halin varsa gör!”

“Derdini dinlemekten bıktım, git babana anlat.”

“Kötü olacağı dünden belliydi.”

Annesinden bu cevaplardan birini alan çocuk, söylediklerinden bin pişman olur. Belki de bir daha buna benzer bir sıkıntısını annesiyle paylaşmak istemeyecektir. Çocuğuyla ilgilenen ve gerçekten onun sorununu paylaşmak isteyen bir annenin tahminen cevabı şöyle olacaktır: “Fazla dert etme, bir son-

raki sınava daha sıkı çalışır, telâfi edersin.” Annenin bu cevabında güven verici bir ileti var; ancak bu ileti çocuğun, konu ile ilgili bütün duygularını ortaya dökmesi için yeterlilik arz etmiyor. Belki çocuk, annesinin güven verici desteği için biraz rahatlayacaktır ama duygularını analiz edemeyecek ve sorununu çözemeyecektir.

Etkin dinleme yöntemini bilen bir anne ile çocuğu arasında şöyle bir konuşma geçer:

- Bugün matematik sınavım çok kötü geçti.
- Sınavda iyi bir sonuç beklemiyorsun.
- Aslında sorular çok zordu.
- Beklemediğin sorular çıktı.
- Evet, ama biraz da suç bendeydi; çünkü tamamını çalışmamıştım.
- Soru çıkmaz diye tahmin ettiğin yerleri çalışmadın.
- Aslında bu öğretmenin zaman zaman böyle beklenmedik sorular sorduğunu biliyordum.
- Hatanın biraz da sende olduğunu kabul ediyorsun.
- Evet.
- Yaptığın hatayı telâfi etmek için bir şeyler düşünüyor musun?
- Bir sonraki sınavda bütün soruları cevaplayacak kadar çok çalışmayı düşünüyorum.

Etkin dinlemede geri bildirim, çocuğun duygu ve düşüncelerini içermelidir. Ana babalar, etkin dinleme yapmaya çalışırken araya kendilerinden bir şeyler katmamalıdır. Çocuklar, geri iletideki en küçük yorumu bile sezebilecek yeteneğe sahiptirler.

- Artık okula gitmek istemiyorum.

- Yarın okula gitmeyeceksin.
- Evet, gitmeyeceğim! Hiçbir zaman gitmeyeceğim!

Çocuğun iletisinde, okula gitmekte bir isteksizlik söz konusu iken, annenin iletisinde plânlanmış bir tahmin var. Annenin yaklaşım biçimi, etkin dinlemeye uygun olsaydı çocuk, okula karşı olan isteksizliğinin nedenini bulup olumsuz düşüncelerinden kurtulabilirdi.

Şöyle ki:

Çocuk: Okula gitmek istemiyorum.

Anne : Okula gitmek istemiyorsun.

Çocuk: Evet, okula gitmek istemiyorum; çünkü öğretmen beni azarladı.

Anne : Öğretmene öfkeli olduğun için okula gitmekte isteksizsin.

Çocuk:Ama suçlu ben değildim. Arkamdaki çocuk silgimi istemişti. Ona silgiyi vermek için arkama dönünce, öğretmen beni gördü. Hiçbir şey sormadan suçluymuşum gibi beni azarladı.

Anne: Niçin arkana döndüğünü açıklamadın mı?

Çocuk: O kadar kötü azarladı ki, açıklamama fırsat kalmadı. Gerçi bir defa da önümdeki ile konuştuğum için uyarılmıştım. Bundan sonra çok dikkatli olacağım ve derste asla başkasıyla konuşmayacağım.

Etkin dinleme sayesinde çocuklarının duygularını öğrenen ana babalar, olumsuz gördükleri davranışlara karşı biraz daha kabul edici bir tutum takınıyor.

Okula gitmek istemeyen bir çocuk, annesi tarafından azarlanırsa ve duyguları bilinmeden zorla okula gönderilmeye çalışılırsa daha büyük bir çıkmaza girer. Oysa çocuk etkin dinlenirse, çocuğun okula gitmeyişiinin gerçek nedeni anlaşılacak-

tır. Çocuk sınıftaki dolabın camını kırmıştır. Öğretmen yarın velisiyle gelmesini söylemiştir. Ancak çocuk kötü sonuç doğuracağı düşüncesiyle olayı gizlemeye çalışmıştır. Çocuk etkin dinlenirse gerçek anlaşılacak, anne dolabı tamir ettireceğini söyleyerek, çocuğu olumsuz duygularından kurtaracaktır. Annenin etkin dinleme yerine, "hiçbir mazeret istemiyorum, hemen okula git," dediğini düşünelim. Olasılıkla çocuk, ya okula gidecekmiş gibi evden çıkacak ama okula gitmeyecek ya da endişeli duygularla okula gidecek, öğretmenin, "niçin annen gelmedi?" sorusuna "unuttum," diye yanıt verecektir.

Etkin dinleme, ilk kullanımlarda belki beklenen olumlu sonuçları vermeyebilir; ancak sonraki kullanımlarda etkili sonuçlar vereceği kesindir. Ayrıca baskıcı bir ana baba, tutumunda süreklilik arz eden bir yumuşama göstermedikçe etkin dinleme etkili olmayacaktır. Küçük hataları için her zaman azarlanan çocuk, duygularını annesiyle paylaşmaya yanaşmayacaktır. Annenin etkin dinleme çabası boşa çıkacaktır.

Her zaman etkin dinleme ile annesi tarafından duyguları öğrenilen ve sorunları paylaşılan on dört yaşında bir çocuk olduğunu varsayalım. Üzüntülü bir yüz ifadesiyle eve gelir ve anne durumu hemen fark eder. Etkin dinleme ile çocuğun sorununu çözeceğini düşünür ve arkasından odasına girer. Annenin şöyle bir cevapla karşılaşması mümkün:

– Lütfen beni yalnız bırak anne.

Çocukların zaman zaman konuşmaktan kaçındıkları dönemler vardır. Bu duruma saygı gösterilmeli ve çocukta konuşma gereksinimi oluşuncaya dek, çocuk yalnız bırakılmalıdır. Mutsuzluk anında ana babasıyla konuşmak istemese de ana babanın varlığı onun için yeterlidir. Unutulmamalıdır ki, etkin dinleme, çocukları her an konuşturacak sihirsel bir etkiye sahip değildir; ancak çocukların konuşmaya istekli olduğu an-

lar vardır ve o zamanlarda etkin dinleme devreye girer, olağanüstü sonuçlar ortaya çıkar. Annesiyle konuşmak istemeyen on dört yaşındaki çocuk, o gün kız arkadaşından ayrılmış, arkadaşısıyla kavga etmiş veya kötü bir not almış olabilir. Bu yaştaki çocuklar genelde bu durumlarda, belli bir süre biriyle konuşmak yerine yalnızlığı tercih eder. Birkaç saat veya bir gün sonra duyguları yatışır ve aynı sorunlarını ana babasıyla paylaşabilir.

Etkin dinleme yapılırken dikkat edilecek diğer noktalar şunlardır:

1. Yapılan işler bırakılmalı ve bütün ilgi çocuğa verilmelidir.

2. İyi bir göz teması kurulmalıdır.

3. Geri bildirim yapmaya çalışılırken çocuğun konuşması kesilmemeli, konuşma sonlanıncaya dek ilgiyle dinlenilmelidir. Onu dinlemenin ana baba için bir yük olmadığını göstermek için ara sıra gülümsenmelidir. “Kapı aralayıcı” ve “konuşmaya davet ediciler” kullanılmalıdır ki çocuk, aktif bir şekilde dinlendiğini bilsin.

4. Çocuğun sözleri olduğu gibi yansıtılmamalıdır. Çocuğun hissettiklerini kapsayan sözcükler bulunarak geri bildirimde kullanılmalıdır. Örneğin;

Çocuk: Geç kaldığım için öğretmen ilk ders beni sınıfa almadı.

Baba: Geç kalınca öğretmen seni dışarda bıraktı (duygu değil, sözler geri bildirildi).

Baba: Sınıfa alınmadığın için öğretmene öfke duyuyorsun (duygu geri bildirildi).

5. Çocuğun soruları tekrar edilmemelidir. Sorulara uygun cevaplar verilmelidir. Örneğin;

Çocuk: Babam ne zaman gelecek?

Anne, "babanın ne zaman geleceğini merak ediyorsun" diyeceğine "baban saat sekizde gelecek" demelidir.

6. Öfkeli durumlarda sakın bir etkin dinleme çocuğu daha da öfkeliendirebilir.

Çocuk: Barış beni suya düşürdü.

Anne sakın bir ifadeyle, "Barış'ın seni suya düşürmesine kızdın" demek yerine çocuğun duygularına yakın bir ses tonuyla "Barış seni suya düşürmekle büyük haksızlık yapmış" derse daha sakinleştirici olur.

7. Çocuğun kendine yakıştırmaları geri bildirimlerde kullanılmamalı.

Çocuk: İki soruyu çok iyi bildiğim halde yapamadım. Ben aptalın tekiyim.

Anne, "soruları yapamadığın için kendini aptal olarak görüyorsun" diyeceğine, "soruları yapamadığın için üzülüyorsun ve kendini suçluyorsun" diyebilir.

RAHATSIZ EDİCİ DAVRANIŞLAR

Melek gibi uslu çocuk imgesi, ancak düşler ülkesinde olabilir.

—LOUIS COMAN

ÇOCUKLARIN birçok davranışı büyükleri rahatsız eder, zaman zaman onları çileden çıkarır. Çocukların istenmeyen davranışlarına karşı çoğunlukla nesilden nesile süregelen bastırıcı yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemler, çocukta olumlu hiçbir etki yapmamakta, dahası yıkıcı olmaktadır. Çocuktaki benlik saygısını zedeleyerek, çocuğun kendini önemsiz, dikkate alınmayan, istenmeyen, aptal biri olarak görmesine yol açarlar. Bastırıcı yöntemler, yargılayıcı ve suçlayıcı olduğu için olumsuz etkileri, çocuğun geleceğine de taşınır.

Ana babaların çoğunluğunun, çocuklarının bazı rahatsız edici davranışlarına karşı gösterdikleri tepkilere birkaç örnek şöyle sıralanabilir:

Ağlayan çocuğa:

– Kes şu zırlıtyı!

Annesiyle oynamak isteyen çocuğa:

– Rahat bırak beni!

Elbiselerini çıkarıp çıplak kalmak isteyen çocuğa:

– Yaptığın çok ayıp, ağzına biber sürerim.

Küçük kardeşini rahatsız eden çocuğa:

– Taş olursun taş!

“Topumu vermesen üstümü başımı yırtarım” diyen çocuğa:

– Sen hiçbir halt yapamazsın.

Annesine çarparak, annesinin elindeki bardakların kırılmasına yol açan çocuğa:

– Allah belanı versin!

Babasıyla şakalaşan çocuğa:

– Hâlâ bebek gibi davranıyorsun!

Çamurlu elbiseleriyle koltuğa oturan çocuğa:

– Sen ne zaman akıllanacaksın? diye söylenir.

Ana babaları böyle davranmaya iten etken ana babaların çocukları çocuk olarak görmesidir. Nasıl ki, çocukların anlamsız davranışları, basit görünen düşünceleri, korunmaya, kollanmaya gereksinimlerinin olması, büyüklerin davranış ve düşüncelerinden farklıysa, sezgileri de farklı görülüyor. Büyüklere göre çocuğa büyük gözüyle bakmak anlamsız, hatta saçma geliyor. Aslında ana babaların yapmak istedikleri şey, kendi ana babalarından gördüklerini uygulamaya çalışmaktır. Çocuğun rahatsız edici davranışlarını azarlamayla ve şiddetle engelleyeceklerini düşünürler.

Ancak çocukların sezgileri çok güçlü olduğu için, olayları çok iyi algılayabilirler. Kendilerine, büyüklere davranıldığı gibi davranılmasını, adam yerine konulmasını isterler. Ama ana babalar, çocukların sezgilerinden habersizdir ve böyle bir şeye inanmak istemez.

Sen-iletleri ve Ben-iletleri

Baba, gün boyu çalışmış, yorgun argın bir durumda eve gelir. Kapıyı açar açmaz karşısına beş yaşındaki oğlu çıkar. Yorgunluğun ve babalık sorumluluğunun bilincinde olmayışının etkisiyle oğlunu görmezden gelerek salona geçer. Eşiyle selamlaştıktan sonra koltuğuna geçip gazetesini okumaya başlar. Çocuk elindeki topu babasına atar. Baba herhangi bir tepkide bulunmaz. Çocuk yerden topu alarak tekrar babasına atar. Topu babasına her atışında "yakala baba," diyerek babasıyla oyun oynama isteğini dile getirir. Üçüncü atışında baba, öfkeyle topu yakalayarak başka tarafa atar ve şöyle der:

– Zaten gün boyu çalışmaktan canım çıktı, bir de seni çeke-mem.

Olayı gören anne şöyle der:

– Sana kaç kez dedim babanı rahatsız etme diye. Git kendi odanda oyna.

Çocuğun amacı babasını rahatsız etmek değil, sadece bütün gün babasına duyduğu özlemi gidermek için babasıyla biraz oynamak ve oynarken babası tarafından sevilme-dir. Ana baba, çocuğun bu isteğini anlamaz ve çocuğun babasını bile-rek ya da düşüncesizce rahatsız ettiğini düşünür. Çocuğun o anki isteğini suçlayıcı sözlerle bastırırlar; ama bu defa çocuğun aynı isteği yemek masasında farklı bir biçimde ortaya çıkar. Yemekten sonra anne, eşiyle tavla oynamak istediğini söyleyince baba şu cevabı verir:

– Haberlerden sonra oynasak daha iyi olmaz mı? Çünkü işimiz ile ilgili bir haber var, o haberi dinlemem gerekiyor.

Babanın çocuğa gönderdiği mesajda, odak noktası çocuktur ve suçlayıcı bir ifade vardır. Baba, yorgun olduğunu uygun bir

ifadeyle çocuğa iletmiyor. Babanın, "çalışmaktan canım çıktı, bir de seni çekemem," sözlerinde duyguları anlatılmıyor, çocuğun babaya verdiği rahatsızlık anlatılıyor. Gordon' a(2001) göre buna benzer mesajlar, "Sen-İletileri" olarak tanımlanır. "Sen-İletileri" yargılayıcı olduğu için mesajı alan kişide düşük bir benlik saygısı oluşur. "Sen İletileri", mesajı göndereni değil alanı anlatır. Yani ana babayı anlatmaz, çocuğu anlatır. "Sen-İleti"si alan çocuk, kendini suçlu olarak değerlendirir. Aynı zamanda "Sen-İletileri", çocuğun kabul edilemeyen davranışlarında olumlu bir değişikliğe yol açmaz, çocuğu başkaldırmaya iter.

Mesajı gönderen, mesajı alana rahatsız edici davranışı hakkında hissettiklerini anlatırsa "Sen-İletileri", "Ben-İletileri"ne dönüşür. "Ben-İletileri", çocuğa davranışlarını değerlendirme ve değiştirme fırsatı verir. Çocuğa gönderilen "Ben-İletileri" ona güvenildiğini ve davranışını değiştirip değiştirmeye özgürlüğüne sahip olduğunu anlatır. Çocuğun benlik algısında yükselmeye yol açar. Kendine güven duyan çocuk, davranışını kontrol etmede fazla zorluk çekmez.

Yukardaki örneği "Ben-İletileri" doğrultusunda yeniden ele alalım.

Baba, gün boyu çalışmış, yorgun argın bir durumda eve gelir. Kapıyı açar açmaz karşısına beş yaşındaki oğlu çıkar. O an yorgunluğunu unutan baba, çocuğunu kucaklamak için kollarını açar, babasını gören çocuk sevinçle babasının kollarına atılır. Baba, çocuğunu sevdikten sonra eşiyle de selamlaşarak koltuğa geçer. Gazetesini alarak okumaya başlar. Çocuk, elindeki topu babasına atar. Baba, gazeteye daldığı için kendisine atılan topu fark etmez, fark etse de topun yanlışlıkla kendisine geldiğini düşünerek bir tepki vermez. Çocuk yerden topu alarak tekrar babasına atar. Baba, topun yanlışlıkla gelmediğini,

çocuğun kendisiyle oynamak istediğini anlar ve oğluna dönerek şöyle der:

– Şimdi çok yorgunum, gazete okumak istiyorum. Şimdi sen kendi odana git, orada oyna; çünkü burada top oynaman gazete okumamı engelliyor. Ancak yemekten sonra seninle top oynarım. Çocuk “Ben-İletisi” alınca babasının duygularını öğrenir.

Büyükler, çocuklara çok haksızlık ettiklerinin farkına varmaz. Çocukların kendileri gibi sakin olmalarını isterler. “Niye rahat durmuyorsun?”, “yaramazlık etmemen için seni daha kaç kez uyarmam gerekiyor”, “bu çocukların neden hiç yerlerinde durmadıklarına bir türlü anlam veremiyorum,” v.b. sözler, ana babalar tarafından sık sık kullanılır. Çocukların, çocuk oldukları yani büyükler gibi davranamayacakları bilinen bilimsel bir gerçektir, aynı zamanda büyüklerle nasıl iletişim kuruyorsa küçüklere de aynı şekilde davranılması gerektiği de bilimsel bir gerçektir. Madem ki çocuklar, büyükler gibi davranmıyor, büyükler çocuklar gibi davranmalıdır. Çocuk, baba gibi saatlerce yerinde oturamaz, ama baba, çocuğuyla bir saat oyun oynayabilir. Oyundan sonra çocuk, evdekileri rahatsız edici ve dikkat çekici davranışlarını kontrol altına alabilir. Çünkü, babası kendisini adam yerine koymuş ve onunla oyun oynamıştır. Artık evdekilerin dikkat ve ilgisini üzerine çekmek için sebep kalmaz. Oyun oynadığı için fazla olan enerjisini harcamıştır. Artık onu yerinde durduramayan enerjisi de kalmamıştır. Şayet ana baba, çocuğuyla sık sık oyun oynuyorsa ve bunu alışkanlık haline getirmişse, yorgun veya işi olduğu zamanlarda durumunu “Ben-İletileri”yle çocuğa iletirse, çocuk anlayacak, gerçekten ana babayı rahatsız edici davranışlarda bulunmayacaktır.

Kuşkusuz “Ben-lletileri”nin, hiç etki etmediği durumlar da vardır. “Ben-lletileri”nde sihirsel bir etki yoktur. Bu nedenle gerekli koşullar hazır olmadıkça ve çocukla olan ilişkiler olması gerektiği gibi değilse “Ben-lletileri” işe yaramayacaktır. Aşırı ihmal edilmiş bir çocuk ilgi çekmek için yaramazlık yapar. Böyle bir çocuk için kullanılan “Ben-lletileri”nden yarar bekenilmemelidir. Kendisine ait odası, oyuncakları ve arkadaşı olmayan bir çocuk da “Ben-lletileri”ne olumlu tepki veremez.

Beş yaşlarında bir oğlu olan bir arkadaşım vardı. Çocuğun yaramazlıklarından hayli rahatsız olduğunu söyleyip dururdu. Ona, “Ben-lletileri”ni kullanmasını tavsiye etmiştim. Kullanmaya başladıktan belli bir süre sonra “Ben-lletileri”nin çok etkili olduğunu söyleyerek teşekkür etti. Artık o eski sorunları yaşamıyorlarmış. Çocuğu sakinleştirmek için dakikalarca nasihat etmenin gereği kalmadığını söylemişti. Zaten, sakin dursun diye yapılan nasihat dolu konuşmalar, çocuğu mahcup etmekten ve on-on beş dakika sakin durdurmaktan başka işe yaramıyormuş.

Bir gün hayal kırıklığı içinde arkadaşım şöyle bir olay anlattı:

– Dün akşam ablamlara gittik. Onların da altı yaşında bir çocukları var. Sık sık onlara gideriz. Biz içerde sohbet ederken çocuklar kendi odalarında sakin sakin oynar. Bazen yanımıza gelip bizleri rahatsız etmeye çalışınca, onlara rahatsız olduğumuza dair duygularımızı ifade ederiz. Onlar da bizi anlayarak odalarına gider. Fakat dün akşam oraya gittiğimize bin pişman olduk. Ablamın çocuğu annemlerdeymiş. Yol boyunca oraya varmak için sabırsızlanan oğlum, oraya gidince bizi bir dakika rahat bırakmadı. Önce yanımızda sakin sakin oturdu; ancak sonra içten içe sıkılmaya başladığını hissettirdi. Ceketimi çekmeye, eliyle ağzımı kapatmaya, sırtıma çıkmaya başladı. Kol-

tuktan koltuğa atladı, odadan odaya girip çıktı. Denediğim “Ben-lletilei”nin hiçbir iŖe yaramadı.

Ablasının evinde oğlunun oynabileceğ i oyun ya da oyuncak olup olmadığını sorduğ umda Ŗu yanıtı aldım:

– Ablam kendi çocuğ unun eŖyalarını karıŖtırmassın diye çocuk odasının kapısını kilitlemiŖti.

– Sizin evinizde çocuk nasıl ve ne ile oynar? diye sordum.

– Odası oyuncaklarla dolu. Gerçi neredeyse her akŖam ben de kendisiyle oynuyorum ki, arkadaşlık özlemi çekmesin, dedi ve sorunu çözmüş gibi devam etti: Ablamın evinde kendisiyle oynayacak birini bulamayınca ister istemez sıkıldı ve bu nedenle “Ben-lletileri” etki etmedi.

Küçük çocuklarla bazen ciddi sorunlar yaşanabiliyor. Özellikle 2-4 yaŖ arası çocuklar elleriden bir Ŗeylerin alınmasını istemez ve uğraŖlarının engellenmesine ağlayarak, bağıarak tepki verir. Küçük çocukların bazı zararlı uğraŖlarını engellemek yerine onları zararsız uğraŖlara yönlendirmek ve oynamaması gereken araçları benzerleriyle değıŖtirmek bu tür çatıŖmaları önler. Kalemlerle oynuyorsa ona yazmayan kalemler verilmeli, temizlik yapıldığ ında kovanaki suyla oynayıp etrafı ıslatıyorsa banyoya götürölüp su dolu baŖka bir kova verilmeli, oynadığ ı cam bardaklar plâstik bardaklarla değıŖtirilmelidir.

ÇATIŞMALAR

İnsanlar, alınmasında katkıları olan kararları uygulamaya, kendilerine zorla kabul ettirilen kararları uygulamaktan daha istekli olurlar.

—TOMAS GORDON

ANA BABALAR ile çocukları arasında sık sık çatışmalar olur. Çatışmalarda hep ana babaların dedikleri olsun istenir. Ana babaların, çocuklarına istediklerini yaptırmada kullandıkları alışılmış yöntemleri Faber ve Mazlish (2003) şöyle sıralar:

1. Suçlama ve ayıplama
2. Ad takma
3. Tehdit etme
4. Emir verme
5. Nutuk çekme
6. Uyarma
7. Kurban rolüne soyunma
8. Kıyaslama
9. Alay etme
10. Yakıştıрма

Suçlama ve Ayıplama

“Kirli ellerinle yemek yemeye utanmalısın.”

“Sana böyle mi göstermiştim? Anlamsız bir şey yapmışsın,” diye suçlanan bir çocuk aklından şunlara benzer düşünceler geçirir:

“Ne diye ellerimi yıkıyacakmışım ki.” “Oh olsun size, şimdi lavaboda ellerimi ıslatıp gelirim. Siz de ellerimi yıkadığımı sanırsınız.”

“Sanki kendisi yapsa daha iyisini yapacak.” “Aynısını yap da göreyim.” “Doğru söylüyor, ben beceriksizin tekiyim.”

Ad Takma

“Senden hiçbir şey beklenmez, çünkü sen sersemin birisin,” diye hitap edilen bir çocuk aklından şu düşüncelere benzer düşünceler geçirir:

“Ben sersem değilim. Sanki kendileri böyle hatalar yapmaz.” “Siz görürsünüz bir dahaki sefere daha kötüsünü yaparım.”

Tehdit Etme

“Bir daha öğretmen seni şikâyet ederse kafanı kırarım,” diye tehdit edilen bir çocuk şöyle düşüncelere kapılabilir:

“Zor kırarsın, öğretmen de öğretmenliğini yapsın.” “Zaten o öğretmenden başka ne beklenir ki.” “Çok dikkatli olmam gerekir, şikâyet konusu olacak davranışlardan kaçınmalıyım, yoksa babam beni gebertir.”

Emir Verme

“Odanı hemen topla!”

“Saat sekizden önce evde ol!” gibi emirler alan biri şöyle düşünebilir:

“Bıktım şu odayı toplamaktan.” “Bana ne odanın dağınık olduğundan.” “Bir gün de sen toplasan canın mı çıkacak?” “Allah canımı alsa da sizden ve odadan kurtulsam.”

“Dışarda olmamın size ne zararı var ki?” “Görürsün yarın daha geç geleceğim.”

Nutuk Atma

“Okuldan gelir gelmez dışarı kaçtın. Saatlerce dışarıda oyun oynadın. İçeri girince hemen bilgisayarın başına geçtin. Hergün defalarca uyarmama rağmen inatla ödevini erteliyorsun. Bir gün de ben söylemeden şu ödevlerini yapsan kıyamet mi kopacak?” Böyle uzun uzun konuşmalar, hem çocuğu sıkır hem de çocuğu şöyle düşüncelere sevkedebilir:

“Hep aynı nakarat.” “Dır, dır, dır, başka bir şey bildikleri yok.” “Tamam, tamam anladık.”

Uyarma

“Karşıdan karşıya geçerken dikkat et.”

“Yazıları yanlış geçirme!”

Bu uyarılar, çocuğun kendini yetersiz hissetmesine ve şöyle düşünmesine yol açabilir:

“Hiçbir şey beceremeyecek miyim?” “Annem olmadan ben bir hiçim.”

“Sanki yazı yazmasını bilmiyorum.”

Kurban Rolüne Soyunma

“Yıllardır senin kahrını çekiyorum, yemedim sana yedirdim, giymedim sana giydirdim.”

“Seninle uğraşmaktan yataklara düştüm,” diye yakınan bir annenin karşısında çocuk şu düşüncelere kapılabilir:

“Anneme acı vermekten başka bir iş yapmadım.” “Hep ben mi seni düşüneceğim? Biraz da diğer kardeşlerim senin dediklerini yapsın.”

“Benim yüzümden yataklara düştü.”

Kıyaslama

“Neden kardeşin gibi olmuyorsun?” gibi kıyaslanmalar nefret ve kıskançlığa sebep olmakla beraber, çocuğun şöyle düşünmesine de yol açabilir:

“Kardeşimden nefret ediyorum.” “Hep kardeşim, hep kardeşim, bir gün de adımı anan yok.” “Ben ondan daha akıllıyım, ama bunu kime kanıtlayabilirim ki?”

Alay Etme

“Hiç kirpi görmediysen aynaya bak.”

“Şu gömleğinle okula gitmeyi düşünmüyorsun değil mi? Çünkü çok yakışmış da. Zebra gibi ha ha ha...” Böyle alay edilmeler çocuğu şöyle düşündürebilir:

“Asıl kirpi sensin.” “Boş ver, nasıl olsa kimse benim gibi bir çirkini beğenmez.”

“Doğru söylüyor zevksizin biriyim. Bu yaşa geldim daha neyi giyeceğimi bilmiyorum.”

Yakıştırma

“Bana yalan söyledin, büyüyünce koca bir yalancı olacaksın,” gibi yakıştırmalar karşısında çocuk aklından şunları geçirebilir:

“Çok haklı ben yalancıyım.” “Ama yalan söylemesem de beni anlamıyorsun.” “Bundan sonra hep yalan söyleyeceğim.”

Ana babaların kullandıkları bu yöntemler, çocuklar üzerinde olumlu herhangi bir etki bırakmamakla beraber negatif sonuçlar doğurur. Bu tarz yaklaşımlar karşısında çocuklarda oluşabilecek duyguların bir kısmı şöyle sıralanabilir:

- Aşağılık karmaşası
- Küskünlük, içe dönme
- Uysallık, boyun eğme
- Başkasını suçlama, kıskanma
- Nefret etme, aldatma
- Benlik saygısında azalma
- Utanma, korkma
- Kendini yetersiz hissetme
- Kendini suçlu ve kötü hissetme
- Kızgınlık ve öfke duyma
- Karşı koyma, başkaldırma

Küçük Sorunlar İçin Yapıcı Çözümler

Açıklama yapılmalı

“Çok düzensizsin, ortalıkta bıraktığın kitapların halini beğeniyor musun?” demek yerine “kitapların yerde duruyor,” demek daha açıklayıcı olur.

Bilgilendirilmeli

“Bu kâğıtları kim buraya döktü? Can, eminim bu pislik sana aittir” demek yerine “Can, bunların yeri çöp kutusudur,” demek daha bilgilendirici olur.

Kısaca söylenmeli, yani özetlenmeli

“Bak yine unuttun. Her sabah bana söyleteceğine kendin al. Bak şemsiyen kapının yanında duruyor,” demek yerine “şemsiye” demek daha etkili olur.

Not yazılmalı

“Havlu ile elini kuruladıktan sonra yerine as, orada burada havlu aramaktan bıktım. Nedir bu senden çektiğim? Bir daha havluyu ortalıkta görmek istemiyorum” demek yerine, havlunun bulunduğu askının yanına “ellerini kuruladıktan sonra beni yerime as. Teşekkürler. HAVLU.” Notunu yapıştırmak daha yaptırıcı olur.

Ben-iletleri ile duygular açıklanmalı

“Kapat şu müziği! Bilmem ki ne anlıyorsun bu müzikten” demek yerine “müziğin sesini çok açmandan rahatsız oluyorum” demek daha uygun olur.

Davranış belirtilmeli

“Bu bardağın koltuğa bırakılmayacağını bilmeyecek kadar kafan çalışmıyor mu?” diyerek çocuğun kişiliğine yönelik uygun olmayan sözler söylemek yerine “bardağın burada olması gerekiyor” demek daha uygun olur.

Bu yöntemler, çocuklarla günlük yaşanan ve bazen tekrarlanan küçük sorunların çözümünde kullanılabilir. İlk uygulama-

malarda şaşırtıcı sonuçlar alınmayabilir ama, kullandıkça etkili sonuçlar elde edilir. Bir sorun için bir yöntem yeterli olurken bazı sorunlar için birden fazla yöntem kullanma gereği duyulabilir.

Sekiz yaşındaki çocuk, ayakkabılarını çıkardıktan sonra dolaba koymuyorsa, yukarıda geçen yaklaşımlar sırayla şöyle kullanılabilir:

Açıklama Yapılmalı: Ayakkabıların dışarda kalmış.

Bilgilendirilmeli: Ayakkabıların yeri dolaptır.

Kısaca Söylenilmeli: Ayakkabılar (bazen tek kelime bile gerekli mesajı iletmek için yeterli olabilir).

Not Yazılmalı: Dolapta ayakkabıların yanına "lütfen beni kullandıktan sonra tekrar yerime bırak. Teşekkürler. Ayakkabıların," diye bir not yazılmalı.

Duygular Söylenilmeli: Ayakkabılarını orada bırakman beni rahatsız ediyor.

Büyük Çatışmalar İçin Yapıcı Çözümler

Daha büyük sorunları çözmek için yukardaki yöntemler yeterli olmayabilir. Çatışmalara yol açan sorunları çözme süreci birden fazla aşamadan oluşur.

Sorun çözme aşamaları:

1. Sorun tanımlanmalı
2. Çocuğun duyguları konuşulmalı
3. Ana baba duygularını konuşmalı
4. Alternatif çözümler bulunmalı
5. En uygun çözüm önerisi belirlenmeli

Sorun tanımlanmalı

Çatışmaya sebep olan sorun bütün yönleriyle ortaya konulmalıdır. Sorunun varlığı konusunda fikir birliğine varılmalıdır. Şayet çocuk sorunu kabul etmiyorsa ya sorunun varlığı ona kabul ettirilmeli ya da sorunu çözme girişimi uygun bir zaman bulana kadar ertelenmelidir. Çatışmanın çıktığı zaman seçilirse büyük bir olasılıkla olaya öfkeli ve tek taraflı yaklaşılır. Dolayısıyla çocuk da öfkeli olacaktır ve çatışmaya neden olan olayı, kendi açısında sorun olarak kabul etmeyecektir. Örneğin, saat bir hayli ilerlemiş ama çocuk hâlâ ortalarda yok. Ana baba korkuyla karışık bir öfkeyle çocuğun gelişini bekler. Sonunda çocuk gelir ve baba öfkeyle nerelerde olduğunu sorar. Çocuk ise, artık çocuk olmadığını sadece arkadaşıyla biraz oturduğunu söyler. Baba:

- Hadi oğlum gel şu sorunu çözelim, derse çocuk:
- Ortada sorun falan göremiyorum baba, diyerek odasına çekilebilir.

Ana baba, öfkenin dindiği ve çocuğun neşeli olduğu bir gün sorun hakkında konuşabilir. Baba söze şöyle başlayabilir:

- Bazen eve geç geliyorsun. Bu yüzden aramızda çatışma çıkıyor. Bu sorunu beraber çözelim mi?

Büyük biri gibi görüldüğünü ve değer verildiğini hisseden çocuk:

- Olur baba, çözelim, diyecektir ve sorunu kabul edecektir.

Çocuğun duyguları konuşulmalı

Sorunun çözülmesi çocuğun çıkarlarını fazlasıyla zedeleyecekse, bunu açıklamak daha yararlı olacaktır. Ancak bulunacak çözümlere ve alınacak kararlara kendisinin de katılacağı ve sonucun kendisini de mutlu edeceği söylenmelidir. Yukarıdaki örneği tekrar ele alırsak, baba şöyle başlayabilir:

– Artık senin 14 yaşımda olduğunu ve büyüdüğünü kabul ediyoruz. Arkadaşlarınla geç saatlere kadar gezmek ve oturmak senin de hakkın. Biliyoruz ki, senin geç gelmede bir kötülük yok, ama bizim için sorun teşkil ediyor. İkimizin de kabul edeceği ortak çözümler bulacağız. İnanıyorum ki, sen ikimizi de mutlu edecek çözümler bulacaksın.

Anlaşıldığını bilen çocuk, babasının isteğine olumlu yanıt verecektir.

Ana baba kendi duygularını konuşmalı

Yaşanan sorundan niçin rahatsız olunduğu anlatılmalı ve ana baba hissettiklerini söylemelidir, ama kendilerinden çok söz ederlerse çocuk sıkılabilir. Baba:

– Geç geldiğin zaman endişeleniyoruz, diyebilir.

Alternatif çözümler bulunmalı

İlk önerinin çocuktan gelmesi beklenmelidir. Beğenilmeyen önerileri de olacaktır, ama saygı gösterilmesi gerektiği unutulmamalıdır. “Berbat bir fikir” denildiği an uzlaşma çabaları boşa gider. Önceden belirlenen fikirler kabul ettirilmeye çalışılırsa, çocuk bunu hisseder ve çözüme katılmaz. Bütün öneriler bir kâğıda yazılmalıdır. Bu fikirlerinin önemsendiğini gösterir.

En uygun çözüm önerisi belirlenmeli

Beğenilen ve beğenilmeyen öneriler belirlenmelidir. Uygun görülmeyen fikirler için “bu çok saçma bir öneri” denilmemelidir. “Bu öneriyi uygulamak beni rahatsız edebilir” demek ve olumsuz sonuçlarını açıklamak daha uygun olur. Her iki taraf için de uygun olan öneri/öneriler belirlendikten sonra uygulamaya geçilmelidir.

Önceki örnekte çözüm için şu öneriler kabul edilebilir:

1. Hafta boyunca ödevinin olmadığı iki gün geç gelebilir.
2. En geç saat 9'da evde olacak.
3. Geç geleceği gün, önceden haber verecek.
4. Hangi arkadaşıyla ve nerede olduğunu bildirecek.
5. Gidilen yeri ve arkadaşı baba beğenmezse, çocuk gitmeyecektir (Ama önceden arkadaşlarının ve gidecekleri yerlerden bazılarının listesi yapılacaktır. İtiraz, liste dışındaki arkadaş ve yerlere yönelik olacaktır).

Çocuklar arasındaki çatışmalar ve çözüm önerileri "Kardeş Kıskançlığı" bölümünde verilmiştir.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

BİRDEN fazla çocuğun yaşadığı ailelerde kıskançlık doğal olarak ortaya çıkan bir karakter özelliğidir. Kıskançlık, büyük kardeşin artık sevilmediğini hissetmesine ve papucunun dama atıldığını düşünmesine yol açan, ikinci bir kardeşin dünyaya gelmesiyle başlayan ve dünyanın her yerinde görülen evrensel bir olaydır. Kıskançlığa yol açan en büyük etken büyük kardeşin, ana babasının sevgi ve ilgisini kardeşiyle paylaşamamasıdır. Çünkü, çocuk için dünyanın en değerli varlığı ana babasıdır. Hiç kimse çok sevdiği bir şeyini başkasıyla paylaşmak istemez.

Ağabey, kardeşinin dünyaya gelişini trajedi olarak algılar (Adler, 1996). Çünkü, 2-3 yıl gibi bir süre ailenin tek çocuğu olarak istediğini yaptırmış, şımartılmalara konu olmuş ve çevrenin bütün ilgisini üzerine çekmiştir. Evin kralı konumundayken hiç beklenmedik bir zamanda, krallığına ortak olan ve yaşamını alt üst eden bir kardeş çıkagelir. Bu yeni misafirin kardeş olması, ona karşı kıskançlık ve nefret duygularının oluşmasında bir engel teşkil etmez.

Zamanla kıskançlık, küçük kardeşle de belirmeye başlar. Küçük kardeş büyüdükçe, büyük kardeşinin becerileri karşısında kendini yetersiz bulur ve ona tanınan ayrıcalıkların farkına varır. Bu da, içten içe ağabeyine ve ablasına karşı kıskançlık duymasına yol açar.

Tarihteki ilk kıskançlık olayı, Kabil'in, kardeşi Habil'i öldürmesiyle sonuçlanır. Yusuf Peygamber, babası tarafından çok sevildiği için kardeşleri tarafından kıskanılır ve kuyuya atılır. Çocuk eğitiminde kıskançlık, ana babayı en çok uğraştıran problemlerden biridir.

Kıskançlık çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Bazı çocuklar, kardeşlerine duydukları kıskançlığı sözleriyle dile getirir: "Keşke hiç doğmasaydı", "anne artık onu çöpe atalım", "kardeşimden nefret ediyorum", "keşke ölse", "bir kardeşim olmasını istemiyorum."

Kimi çocuklar, kardeşlerinin dünyaya gelişiyile, bebekliklerine dönerek kıskançlıklarını dışa vurur. Mutlu çağa dönüş arzusu adı verilen bu davranış bozukluğu en sık rastlanılan kardeş kıskançlığı belirtisidir. Bu davranış bozukluğu, daha çok altını ıslatma, emzik emme, parmak emme ve annesiyle yatmak isteme, bebek gibi konuşma olarak kendini gösterir. Çocuklar bu davranışlarına mantıklı nedenler bulamaz ve bu davranışlarından dolayı kendilerine yöneltile suçlamalara da bir anlam veremez.

Kıskançlığı yoğun olarak yaşayan çocuklar, kardeşlerine fiziksel zararlar verebilir. Kardeşinin orasını burasını çimdikler, yumrukla vurur ya da daha ileri giderek bıçağı kardeşine batırmaya çalışabilir. Kardeşini severken kucağından düşürebilir, beşiğini sallarken devirebilir, yürümesine yardım ederken merdivenden düşürebilir. Bu nedenle ana baba, büyük kardeşi bebekle çok fazla yalnız bırakmamalıdır.

Bebeğin gelişiyile beraber tamamen ilgisiz bırakılan çocuk, anneden uzaklaşabilir. Artık sevilmediğini ve istenmediğini düşünerek depresyona girebilir. İçe kapanabilir, oyun ve yemek düzeni bozulabilir; ayrıca uyku sorunları da başlayabilir. Huzursuz ve mutsuz görünebilir. Çevresindekilere öfkeli

tepkiler vererek sakinleşmekte zorlanabilir. Baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler görülebilir.

Kimi çocuk, kıskançlık duygularını bastırır ve kardeşine aşırı sevgi gösterir, oyuncaklarını kardeşine verir. Bu davranışın temelinde ana babasının sevgisini tümüyle kaybetme ve ana babadan olumsuz tepki alma korkusu olabilir. Kimi çocuk ise, çevrenin bütün ilgisini toplamak için işi yaramazlığa vurur. Ana babanın en sevmediği işleri yapar ve istenmeyen davranışlar sergileyerek dikkatlerin üzerinde yoğunlaşmasını sağlamaya çalışır.

Zulliger (1980), kıskançlığın değerli yönlerinin de olduğunu ve kıskançlığın çocuklarda giderek hakkaniyet duygusunu doğurup geliştirdiğini söyler ve çocuklarda dört aşamalı bir gelişim sürecini şöyle açıklar:

İlk aşama: "Ben kardeşimden daha çok isterim!" diye dayatır çocuk.

İkinci aşama: "Ben de kardeşim kadar isterim, hakçası böyle!" der.

Üçüncü aşama: "Kardeşim benden büyük, benden daha çok alabilir. Ama ben de kardeşimin yaşına geleyim, ben de kardeşimin aldığı kadar isterim!" diye açıklar.

En son aşamada ise: "Yiyecek ve içeceklerin hepsinden yeterince var. Ana babamız yeterince alıyor bize. Biri olmadı mı, diğeri olur. İnsan kendisini düşündüğü kadar kardeşini de düşünmeli ve iyi yürekli davranışlarda bulunmalı.

Hiç kuşkusuz çocuklar böyle düşünmez, ama duygularını yukarıda belirtildiği gibi yönlendirmeye çalışır ve buna uygun bir yaşam üslubu geliştirirler.

Zulliger'in açıkladığı aşamaların gerçekleşmesi ana babanın, çocuklarındaki ilkel kıskançlığı hafifletip yumuşatmalarına

bağlıdır. Kardeşler arası kıskançlığı hafifletmek şöyle dursun, daha da kızıştıran ana babalar vardır. Çocuklar birbirleriyle kıyaslanırsa ve kıskançlıktan kaynaklanan davranışlarından dolayı cezalandırılırsa, ilkel kıskançlığa takılıp kalacak ve ileriki yaşamlarında da çeşitli şekillerde dışavurumları olacaktır.

Kıskançlık, başkalarına güvenememe ve onlara pusu kurma, başkalarını tenkit edici bir tavır takınma ve daima ihmal edilmiş olmaktan korkma gibi belirtilerle ortaya çıkabilir. Bu görünüşlerden hangisinin ön plâna geçeceği tamamen, sosyal hayat için daha önce yapılmış olan hazırlıklara bağlıdır. Kıskançlığın bir şekli, kendi kendini yiyip bitirme, başka bir şekli ise, şiddetli bir inatçılık olarak görünmektedir. Başkalarının işini bozma, yok yere karşı koyma, başkasının hürriyetini kısıtlama ve bunun sonucu olarak onu kendine tâbi kılma bu karakter özelliğinin çeşitli görünüşlerinden başka bir şey değildir (Adler,1973).

Başkalarını küçük düşürmek ve hor görmek, çevresindekilerden daha üstün olma gayreti, başkalarının başarısını devamlı ölçmeye çalışmak ve başkalarına birtakım davranış kuralları koymak kıskançlığın dışavurum biçimleridir. Hayat boyu birbiriyle konuşmayan ve hatta birbirini öldüren kardeşlerin bu davranışlarının temelinde kıskançlık yatar. Miras kavgaları da çocuklukta başlayan kıskançlığın bir uzantısı olarak karşımıza çıkar.

Çocuklukta baş gösteren kıskançlığı yenemeyen yetişkinler, yaşam boyu mutsuz olurlar. Her zaman kendilerini aldatılmış ve geri plâna itilmiş hissederek. Yaşadıkları toplum içinde öç alma duyguları altında ezilip kahrolur ve yaşamı kendilerine zehir ederler.

Kıskançlığa Yol Açan Etkenler

Kardeş kıskançlığı, sevgi kadar doğal bir duygudur, ama olumsuz bir duygudur. Bu duygu, genellikle anabaların yanlış tutumu sonucu, zarar verici boyutlara ulaşabiliyor. Bu duygunun yoğunlaşmasına yol açan etkenler şöyle sıralanabilir:

a. Çocuk, tek çocuk konumundayken krallar gibi yaşatılır, ancak ikinci kardeşin gelişiyse tamamen ilgi ve sevgiden yoksun bırakılır ve papucu dama atılır. Artık evin yeni gözdesi bebek olur ve bütün ilgi bebeğe verilir. Sevgi ve ilginin büyük çocuktan alınıp küçük kardeşe verilmesi, büyük çocukta kıskançlığın had safhaya çıkmasına yol açar. İlgi ve sevginin dağılımında denge korunursa kıskançlık, en alt sınıra çekilebilir.

b. Küçük kardeşin gelişiyse, büyük çocuğun kreşe veya bir akrabanın yanına gönderilmesi, kıskançlıkla beraber terk edilme duygusunun da oluşmasına neden olur.

c. Kardeş kıskançlığını tırmandıran diğer bir etken ise, ana baba tarafından yapılan kardeşler arası kıyaslanmalardır: "Kardeşin senden daha güzel yürüyor", "ağabeyinin dersleri seninkinden daha iyi", "neden ablan kadar çalışkan olmuyorsun?"

d. Erkek ve kız kardeşlerin bulundukları durumlarda kıskançlık daha da belirginleşmeye başlar. Ana babalar her ne kadar ayırım yapmadıklarını söylese de erkek çocuğa daha farklı ayrıcalıklar tanırırlar. Erkek çocuğun sokakta oynamasına ses çıkartılmaz ama kız çocuğu sokağa bırakılmaz. Erkek çocuğa hiçbir iş yaptırılmazken, kız çocuğundan annesine yardım etmesi beklenir. Erkeğin kızdaki üstünlüğü toplumsal bilinçaltında var olan bir gerçektir. Aile içinde ister istemez bu ayırım ortaya çıkar. Ana babanın gözünde her ikisinin de değeri aynı olabilir; ancak akrabaların ilgisi erkek çocuğa yönelir.

e. Büyük çocuğun davranışı kabul görürken küçük çocuğun davranışı kabul görmeyebilir. Davranışından dolayı büyük çocuk cezalandırılabilir. Ceza gören çocuk haksızlığa uğradığını ve sevilmediğini sanır ve haklı olarak kardeşini kıskanır. Büyük çocuğun dışarda oynamasına izin verilmesi, aynı şeyin küçük çocuk için yasaklanması, iki kardeş arasında kıskançlığa yol açabilir. Bu gibi durumlarda neden böyle davranıldığı çocuğun anlayabileceği bir dilde anlatılmalıdır. Örneğin, küçük çocuğun dışarıda oynaması tehlikeli görülüyorsa, büyük birinin denetiminde o da dışarı çıkartılabilir. Böylece söz konusu kıskançlık ortadan kaldırılmış olur.

Kıskançlıkla Baş Edebilme

Kıskançlık, insanın doğasında var olan dürtüsel bir duygudur. Kıskançlığı ortadan kaldırmanın tek yolu, tek çocuk sahibi olmaktır. Kardeşsiz bir çocuk ise, birçok yönden gelişimini eksik tamamlar. Herşeyden önce paylaşmayı bilmeyen, sadece kendini düşünen bencil biri olur. Çocuk, ilk sosyalleşme deneyimlerini kardeşiyle yaşar ve ilk arkadaşlığını yine kardeşiyle yapar.

Sosyal ve ruhsal açıdan sağlıklı çocuklara sahip olmanın yolu birden çok çocuğa sahip olmaktır. Çocuklar arasındaki yaş farkı üç yıldan az, beş yıldan fazla olmamalıdır. Kardeşler arası kıskançlığı yok etmenin herhangi bir yolu yoktur ve tamamen ortadan kaldırılamaz, ancak hafifletilebilir. Bunun için doğumdan önce ve doğumdan sonra alınması gereken önlemler vardır.

Doğumdan önce yapılması gerekenler

a. Kıskançlığı en alt düzeyde tutmanın tek yolu, çocuk evin tek çocuğu konumundayken bütün istekleri yerine getirilmelidir. Yani *şımartılmamalıdır*. İlgi ve sevgi normal bir seviyede tutulursa kardeşin gelişiyile de çocuk aşırı kıskançlık durumları yaşamayacaktır.

b. Çocuk, psikolojik olarak kardeşinin gelişine hazırlanmalı ve aileye katılacak ikinci çocuk ile ilgili bilgiler verilmelidir. Daha bebek gelmeden çocuğun ruhunda kardeşine karşı sevgi oluşması sağlanabilir. Gerekli psikolojik hazırlıklar yapıldığında çocuk kardeşinin gelişini sabırsızlıkla bekleyebilir, kardeşiyile geçireceği zamanın hayalini kurabilir. Çocuğu kardeşinin gelişine hazırlamak için şöyle konuşmalar yapılabilir: “Kardeşin dünyaya geldiği zaman hepimiz sevineceğiz. Sen de sevineceksin, çünkü sana arkadaşlık edecektir ve sen yalnızlıktan kurtulacaksın. Onunla çok güzel oyunlar oynayacaksın, arabasına koyup gezdireceksin. O daha küçük olduğu için onunla daha fazla ilgileneceğim. Bazen sen de ona yardım edeceksin. Onun için evimize misafirler gelecektir. O daha yeni dünyaya geldiği için onu merak edip görmek isteyeceklerdir. Aynı şeyleri sen dünyaya geldiğin zaman da yapmıştık. Ama daha sonra evimiz eskisi gibi olacaktır.”

c. Çocuğu bebeğin gelişine hazırlamaya çalışırken kaygılı olunmamalıdır. Bazen ana babalar öyle kaygılanırlar ki, sanki herşeyin sonu olacaktır ve bu kaygılarını çocuğa da yansıtırlar. “Sakin kardeşini kıskanma”, “kardeşini kıskanırsan Allah seni cezalandırır”, “hiç korkma, seni de kardeşin kadar seveceğiz”, “ona ne alırsak, aynısını sana da alacağız” gibi ifadeler çocuğu daha da kaygılandırır. Bebek doğmadan ve büyük çocukta kıskançlık belirtileri görülmeden, bu duygudan söz açmak doğru değildir. Endişe duymadan, sakın sakın olayları akışına

bırakmak ve gerekli tedbirleri almak daha doğrudur. Daha sakin ifadelerle kardeşinden önce sahip olduğu ayrıcalıkların kardeşinin gelişiyile elinden alınmayacağı, aynen devam edeceği mesajı verilebilir.

d. Hamileliğin son aylarında anne ağırlaştığı için ve doğumdan sonra daha çok bebekle ilgilendiği için çocuğun bakımıyla önceki gibi ilgilenemez. Çocuk, kendini bebekten dolayı ihmal edilmiş hissedebilir. Bunu engellemek için hamilelikle beraber, çocuğun bakımını, baba veya büyükanne/büyükbaba üstlenebilir. Bu arada anne tamamen çocuktan el çekmemeli, elinden geldiğince çocuğun bakımını yapmalıdır.

e. Bebek için yapılan hazırlıklarda abartıya kaçmamak gerekir. Çoğu ana baba, daha bebek doğmadan bütün hazırlığı tamamlamaya çalışır. Bebeğin odası özenle hazırlanır; kolonyası, pudrası, yağı, bezleri, zıbını, elbiseleri, arabası ve diğer eşyaları büyük bir sevinç ve heyecanla alınır. Çocuğu kıskandırıcasına alınan şeyler ortaya serilir, çocuğa beğenip beğenmediği sorulur. Bütün bunlar daha bebek dünyaya gelmeden, büyük kardeşle kıskançlığa yol açan yanlış davranışlardır. Bebeğin eşyaları alınırken bir kısmı çocuktan gizli alınmalı, bir kısmı ise çift alınmalıdır, yani alınan şeylerin bir benzeri büyük kardeşe de alınmalıdır.

Doğumdan sonra yapılması gerekenler

a. Anne bebekle ilgilenirken, büyük çocuğu tamamen ilgidenden mahrum etmemelidir. Çocuğun bakımıyla ilgili konularda anneyi fazla uğraştıran kısımları baba üstlenmelidir ki, çocuk pabucunun dama atıldığını düşünmesin.

b. Ana baba, çocuğuna olan sevgisini sözlerden ziyade davranışlarıyla göstermelidir. Bebekten önce çocuğa verilen

ayrıcılıklar ve alışkanlık haline getirilen ödüller yine verilmelidir. Örneğin, hafta sonları çocuğun parka götürülmesi, yatmadan önce çocuğa masal okunması v.b. etkinlikler bebeğin gelişinden sonra da devam etmelidir.

c. Çocuğun yanında bebeğe aşırı sevgi gösterilerinden kaçınılmalıdır. Bazen anne, bebeği severken kıskanç bakışlarla kendisini seyreden büyük çocuğu fark eder ve onu da yanına alarak sevmeye çalışır. Çocuklar genellikle bu davranışları samimi bulmazlar. Ayrıca büyük çocuk kıskanmasın diye aşırı ilgi ve sevgi göstermek de oldukça yanlıştır. Sevgi ikisine de aynı şekilde verilmemeli, sevgi gösterileri çocuklara özel olmalıdır. Örneğin, bebek kucakta taşınırken büyük çocuğun da eli tutulabilir.

d. Baba işten gelirken önce büyük çocuğu sevip öpmeli, sonra da diğerini sevmelidir. Eğer küçük çocuk da olayları anlayacak yaşta ise, her ikisi de aynı anda sevilmelidir. Biri gezmeye götürülürken diğeri evde bırakılmamalıdır. Birine elbise, ayakkabı, oyuncak veya yiyecek alınırken diğerine de alınmalıdır. Aynı şeyleri almaktansa, ihtiyaç ve istekleri dikkate alınırsa daha iyi olur. Örneğin, küçük çocuğa çikolata alınırken, büyük çocuğa dondurma alınabilir.

e. Büyükanne/baba ve misafirler daha çok bebekle ilgilenirler. Gerekirse büyük çocukla da ilgilenmeleri için uyarılmalıdır. Misafirler tarafından bebeğe getirilen hediyeler mümkün olduğunca çocuğa gösterilmemeli, şayet çocuk görürse ona da ayısının alınacağı söylenmeli ve daha sonra alınmalıdır.

f. Bebeğin uyuduğu ortamda gürültü çıkarttığı için sert tepkide bulunmak, çocuğun kıskançlığını artıracaktır. Sert tepki ve ceza yerine daha sakin ifadelerle uyarılmalıdır. “Kes şu gürültüyü kardeşin uyuyor”, demek yerine “şayet böyle oynamaya devam edersen kardeşin uyanabilir” demek daha uygun olur.

g. Bebeğe zarar verir endişesiyle çocuk, devamlı bebekten uzaklaştırmaya çalışılmamalıdır. Zarar verici davranışları görüldüğünde ve zarar verici davranışlara meyl ettiği hissedildiğinde uyarılmalıdır; ancak uyarının boyutu kabul edilebilir düzeyde olmalıdır. “Kardeşine bir şey yaptığını görürsem veya duyarsam bir daha gözüme görünme, yoksa seni gebertirim” gibi ifadeler kullanmak yerine “kardeşine zarar vermeni asla istemeyiz ve böyle bir şey yapmana kesinlikle müsaade etmeyeceğiz”, gibi ifadeler kullanmak daha doğru olur. Kıskançlığın yol açtığı düşmanlıktan dolayı çocuk, zaman zaman kardeşine isteyerek veya istemeyerek zarar verebilir. Bu durumlarda ağır cezalardan ve aşırı tepkilerden kaçınılmalıdır. Zarar verici bir olaydan sonra çocuğu sürekli bebekten uzak tutmak yerine, onları yalnız bırakmamak ve büyük birinin gözetiminde bir arada olmalarını sağlamak gerekir.

h. Kardeşler arası kıyaslamalar asla yapılmamalıdır. “Bak kardeşin ne kadar sessiz duruyor, sen ise bizi rahatsız ediyorsun”, gibi cümleler kullanılmamalıdır. Bazen küçük kardeş, büyük kardeşle karşılaştırılır. “Ablan senden daha güzel yazıyor, sen neden onun gibi olmuyorsun?” gibi sözler, küçük kardeşin kıskanmasına yol açar. Hiçbir şekilde kardeşler birbirleriyle kıyaslanmamalıdır; çünkü her biri ayrı yetenek ve ilgiye sahiptir. Biri hiperaktif olurken diğeri sakin olabilir. Büyük kardeş çok güzel şarkı söylerken, küçük kardeş iyi bir basketbol oyuncusu olabilir. Birinin akademik becerileri yüksek iken, diğerrinin sosyal aktiviteleri önde olabilir.

i. Hamilelikten önce çocuk ana babasının odasında yatarken, hamilelikle beraber çocuğu, başka odada yatırmak yanlış bir davranıştır. Ayrıca kendi odasında yatan çocuğu, bebeğin doğumundan sonra kıskanmasın diye, ana babanın odasına almak da doğru bir davranış değildir. Birçok ana baba, bebe-

ğın dünyaya gelmesine yakın yaşanacak karışıklığı ve yoğunluğu, çocuğa yaşatmamak için onu kreşe, anaokuluna veya bir akrabanın yanına gönderir. Her ne kadar iyi niyetle yapılan bir davranış olsa da yapılmaması gerekir. Çocuk kendisini terk edilmiş hissedebilir.

j. Bebeğin bakımıyla ilgili işlerde büyük kardeşin yardım etmesi sağlanabilir. "Ahmet, hadi beraber kardeşinin kazağını giydirelim", "bu gofretlerden birini sen ye, diğerini de kardeşine yedir", "şu biberonla kardeşine süt verir misin?" gibi sözlerle çocuktan yardım istenebilir. Çocuk verilen görevi yerine getirdikten sonra övücü sözlerle ödüllendirilebilir. Bu tür etkinlikler zamanla alışkanlık haline getirilirse, çocukta kıskançlık yerine sorumluluk ve koruyuculuk duygularının gelişmesini sağlar.

k. Aile içinde işbirliğine önem verilmelidir. Çocukların ilgi ve yeteneklerine göre ayrı ayrı sorumluluklar verilmelidir. Çocukların değerlendirilmesi, yaptıkları işin sonucuna göre değil, verilen çabaya göre olmalıdır.

l. Çocuğun duygularıyla yüzleşmesi sağlanırsa fiziksel şiddet içeren davranışlar yok olabilir. Çocuk büyük ise, kardeşi hakkındaki duygularını yazması istenebilir. Küçük çocuğun duygularını açığa çıkarmasına etkin dinlemeyle yardım edilebilir. Örneğin, kardeşinin hiç doğmamasını isterdin veya kardeşini hiç sevmiyorsun gibi cümlelerle duygularını açığa çıkartması sağlanabilir. Kıskançlıkla ilgili duygularını dile getirmesi sağlanarak duygularını tanımasına olanak verilir. Çocuk kıskançlık hissettiği için asla azarlanmamalı, kıskançlığından dolayı kötü bir çocuk olmadığı mesajı verilmelidir. Aksi takdirde çocuk kendini suçlu hissedecektir.

m. Kardeşiyle ilgili olumlu davranışları övücü sözlerle sık sık dile getirilerek davranışları motive edilmelidir. Olumsuz

davranışlarının üzerine fazla gidilmemelidir. Örneğin, 4-5 yaşındaki çocuklar, bebeğin gelişiyle beraber dikkatleri üzerine çekmek için parmak emme ve altını ıslatma gibi davranışlarda bulunurlar. Eğer bu davranışlar önemsenir ve üzerine gidilirse, çocuğun bu davranışlardan kurtulması zorlaşır; ama önemsenmezse çabuk kaybolur. Zaten bu tarz davranışlar çoğu kez bilinçsizce yapılır.

n. Büyük kardeşin kıskançlığı yoğun olarak görülüyorsa, çocuğu yetenekleri doğrultusunda işlere yönlendirmek gerekir. Sosyal etkinliklere katılmasına yardım edilerek ilgisini kardeşinin üzerinden çekmesi sağlanabilir. Böyle yapılarak çocuğun sosyal gelişimine de katkı sağlanmış olur.

o. Kardeşinin ağlamalarından rahatsız olduğunu belirttiği ve ağladığı için kardeşine kızdığı zaman, ona kızmak yerine hissettiklerini belirten ifadeler kullanılmalıdır. Örneğin, “o senin kardeşin, ona kızmaya utanmıyor musun, o daha küçük”, demek yerine “kardeşinin ağlaması seni rahatsız ediyor ve sen de ona kızıyorsun. Bazen beni de kızdırıyor, özellikle geceleri bana rahat bir uyku vermiyor. Ama o daha küçük olduğu için bizi üzdüğünün farkında değil. Sen de küçük iken böyleydin” demek daha rahatlatıcı bir ifade olur. Çocuk annesinin bu anlayışlı tutumu karşısında kızmanın da normal bir duygu olduğunu anlayacak ve duygularını bastırmak yerine tanıma olanağına kavuşacaktır.

Kısacası, çocuk aileye yeni katılan kardeşinden önce nasıl bir konumda ise, kardeş geldikten sonra da bu konumu çok az değişiklikle aynen korunmalıdır.

Kardeş Kavgaları

Birden fazla çocuğun olduğu evlerde kardeş kavgaları kaçınılmazdır. Öyle ki, kavganın yaşanmadığı gün neredeyse yok gibidir. Ana babalar, çocuklarının bitmek bilmeyen bu kavgalarından dolayı yakınıp durur. Pek çok evde kavgalara hakem olmaya çalışan ana babalara günde defalarca şikâyet gelir.

“Anne, ablam beni dövüyor.”

“Kardeşim elbisemi yırtıyor.”

“Emre oyuncağımı vermiyor.”

“Önce o bana karıştı.”

“Ben bir şey yapmadım.”

“Bak, yine benimle alay ediyor.”

“Bütün kalemrimi kırmış.”

Kavgaların sürekliliği ve sıklık derecesi, ana babanın tavrına ve kardeşler arasındaki yaşa göre değişir. Umursamaz ana baba ile taraf tutan ana babanın çocukları arasında kavga asla bitmez. Aralarında yaş farkı az olan kardeşler, aralarında yaş farkı çok olan kardeşlere oranla daha sık kavga ederler.

Bazen ana babaların kardeş kavgalarını engelleme çabaları, düşündüklerinin aksine çocukların kavga etme isteğini daha da kızıştırır. Ana babaların müdahalesinden sonra çocuklar kavga etmeyi durdurabilir, ama ana babalar gözden kaybolur kaybolmaz yeniden kavgaya devam edebilirler.

Kardeş kavgalarının temelinde birçok neden vardır:

1. Kardeşlerden biri diğerine fiziksel saldırıda bulunur ve canını acıtır. Canı acıyan kardeş, öç almak için karşı saldırıya geçer ve kavga başlar. Çoğu kez ortada hiçbir neden yokken kardeşlerden biri diğerine eli veya ayağıyla vurabilir, saçını çe-

kebilir, iteleyebilir veya tükürebilir. Bu durumlarda kavga kaçınılmaz olur.

2. Kardeşlerden birinin diğerine ait bir şeyini almaya çalışmasıyla başlayan kavgalar vardır. Genelde küçük kardeşin büyük kardeşe ait oyuncakları veya herhangi bir şeyini almak istemesiyle bu tür kavgalar başlar. Küçük kardeş herşeyin kendisine ait olmasını ister, ancak büyük kardeş oyuncağını veya başka bir şeyini kardeşiyle paylaşmak istemez. Küçük kardeş ısrar ettikçe büyük kardeşin engeliyle karşı karşıya kalır, bir iki didişmeden sonra kavga başlar.

3. Bazı kavgaların temel sebebi kıskançlıktır. Kardeşlerden biri gözdedir, bu genelde küçük kardeş olur. Büyük kardeş tahından düşürülmüş kral gibidir. Fırsat buldukça küçük kardeşini dövmeye kalkışır, küçük kardeş de savunmaya geçince kavga başlar. Bu tarz kavgaların sonucunda küçük kardeş korunup, büyük kardeş suçlandığı için kardeşler arasındaki kıskançlık daha da büyür.

4. Taraf tutmanın olduğu evlerdeki kavgaları, korunan ve masum rolüne bürünen kardeş çıkarır. Bu da genellikle küçük kardeş olur. Amaç, kardeşini suçlayarak ana babasının ilgisini çekmektir. Ana babanın görmediği zamanlarda bir didişme çıkarıp diğer kardeşi kavga ortamına çeker.

5. Oyun amaçlı kardeş kavgaları, ayı yavrularının kavgalarına benzer. Herkes ayı yavrularının kavgalarını televizyonda görmüştür. Sevimli görünüşleriye tatlı tatlı kavga ederler. Bir çeşit birbirleriyle oyun oynama şekilleridir. Kardeşlerin de bazen bu tarz kavgaları vardır. Kavga sırasında her iki tarafın canı hafif yanabilir; ama acıdan ziyade zevk duyarlar. Kavga içinde bağırır, acı çığlıkları atar ve ardından kahkahayla gülerler.

Kardeş Kavgaları İçin Yapıcı Çözümler

Ana babaların kardeş kavgalarını çözmeye çalışmaları çoğu zaman olumlu sonuç vermez. Genellikle kavgaları çözmeye çalışırken, taraf tutma ve ceza hâkimi olma yöntemleri kullanılır. Kardeş kavgalarında alışılmış bu yöntemler yarar sağlamaz.

Kavgaları çözmede izlenecek en etkili yol, sorunu tanımlamak ve sorunun çözümünü kardeşlere bırakmaktır. Bu yöntemle çocuklar daha sorumlu ve daha bağımsız olur. En küçük sorunda ana babaların desteğini almak için yanlarına koşma gereği duymazlar; çünkü kendi sorunlarını çözme olgunluğuna erişirler.

İki kardeşin kavga ettiğini gören anne veya baba, çocuğının yanına giderek, çocukları ayırmalı ve etkin dinleme ile kavganın sebebini öğrenmeye çalışmalıdır. Sonra sorun açık bir şekilde çocuklara izah edilmeli ve sorunu çözme işi onlara bırakılarak oradan ayrılmalı veya çözüm önerileri bulmaları için yardım edilmelidir. Kendi sorunlarını çözmeleri için sorumluluk çocuklara verildiğinde şaşırtıcı çözümler bulduklarına tanıklık edilebilir. Zamanla kardeşler arasındaki kavgalar ve çatışmalar azalır.

Çocukları arasındaki şiddetli geçimsizlikten şikâyet eden bir kadına yukarıdaki yöntem önerildi. İki-üç ay sonra kadın teşekkür etmek için geldiğinde, çocukları arasındaki kavganın azaldığını söyleyerek şu örneği verdi: "Küçük kızımın çığlıkclarını duydum. Odasına gittiğimde ablasının elindeki bebeği almaya çalıştığını, ancak ablası vermediği için de öfkeyle çığlık attığını gördüm. Beni görünce hıçkırıklara boğularak şöyle dedi:

– Anne, bebeğin saçlarını taramak istiyorum ama ablam vermiyor.

Bunun üzerine, daha önceki davranışlarımın aksine sakın bir tavır takınarak şöyle dedim:

– Görüyorum ki, ikinizin arasında bir sorun var. Elvan, Ayla'nın bebeğiyle oynamak istiyor ama Ayla bebeğini vermek istemiyor. Bu sorunun çözümünü size bırakıyorum ve tekrar salona gideceğim. Biraz sonra nasıl bir çözüm bulduğunuzu öğrenmek istiyorum. Bakalım nasıl bir çözüm bulacaksınız.

Bir süre sonra kızlarım mutlu ve kendilerinden emin adımlarla yanıma geldiler. Ayla aralarındaki sorunu şöyle çözdüğünü söyledi:

– Ben bebeğimi bugünlüğüne Elvan'a verdim, o da bana tokasını verdi.

Size danışmadan önce bu çeşit kavgalardaki tavrım öğüt vermek olurdu. Öğüt verirken daha çok büyük kızımı anlayışsızlıkla suçlar ve Elvan'ı korumaya çalışırdım. Bu yeni yöntemi hemen hemen bütün kavgalarında kullanmaya çalışıyorum ve çok faydasını gördüm. Bazen kavgaları olmuyor değil, ama hiç olmazsa yanıma gelerek birbirlerini suçlamıyorlar ve çatışmalarını kendileri çözmeye çalışıyorlar. İki kardeş arasındaki ilgi dengesini korumaya çalıştıkça kavgaların azaldığını fark ediyorum ve anlıyorum ki, çocuklarıma arkadaşlık etmeye çalıştıkça onları çok daha iyi anlıyorum ve diğer sorunlarını daha kolay çözdüklerini görüyorum.”

Dikkat edilmesi gereken birkaç öneri:

1. Taraf tutmaya çalışılmamalıdır. Taraf tutmanın en büyük tehlikesi, çocuklardan birinin ana babaya ve korunan kardeşe karşı düşmanlık beslemesidir.

2. Ceza hâkimi görevi üstlenmemeli ve sadece suçlu olan çocuğa ceza verilmemelidir. Her bir çocuğun kavganın çıkmasında aynı derecede suçlu olmasından yola çıkarak sonuçlarına eşit şekilde katlanmaları sağlanmalıdır. Ceza, kavgaya karışan iki kardeşi de kapsamalıdır. En büyük ceza ise, mahrum bırakma ve odaya gönderme olmalıdır (örneğin, akşam yapılması plânlanan gezinin iptal edilmesi ya da on dakikalığına odasına gönderme gibi).

3. Çocuklardan biri zarar görmüşse yani herhangi bir yeri kanamışsa onunla ilgilenilmeli ve diğer kardeşin üzerine fazla gidilmemelidir. Zaten o, kardeşine verdiği zarardan büyük üzüntü duymuştur ve pişman olmuştur. Sadece uyarmak daha etkili olacaktır.

4. Kardeşlerden biri kurban, diğeri zorba olarak tanımlanamamalıdır (Örneğin, "kardeşini hep suçsuz yere dövüyorsun," gibi birini suçlayıcı diğeri koruyucu ifadelerden kaçınılmalıdır). Suçlu olarak düşünülen çocuk, asla suçun kendisinde olduğunu kabul etmez. Suçlama karşısında taraf tutulduğu düşüncesine kapılır.

5. Kavganın nasıl başladığı, niçin başladığı ve kavgayı kimin başlattığını içeren sorular sorulmamalıdır. Böyle bir yaklaşım biçimi çocukların birbirlerini suçlamalarına yol açar.

6. Oyuncak için kavga ediliyorsa, oyuncak ortadan kaldırılmalı ve şöyle denilmelidir: "Kavga etmeden, birlikte veya sırayla oynamaya hazır olduğunuz zaman, oyuncakları yeniden size verebilirim."

7. İlgi çekmek için yapılan kavgalarda hiçbiri dinlenilmemeli ve derhal yanlarından gidilmelidir. Eğer kavga bitecek gibi görünmüyorsa çocuklar, belli bir süre için ayrı odalara gönderilmelidir.

8. Kavgaya küçük oyunlarla müdahale edilerek çocuklar oyuna dahil edilebilir. Çocuklarının kavga ettiğini gören bir baba, yanlarına giderek her bir çocuğu bir eliyle havaya kaldırabilir ve onları gıdıklamaya çalışarak güldürebilir.

9. Fiziksel şiddet içerikli kavgalar görüldüğünde önce sessiz uyarıda bulunmak, sonra çabucak yanlarına gidip ayırmak gerekir.

10. Oyun amaçlı kavgalarına karışılmamalıdır. Bu kavgalarda altta kalan çocuk, "anne beni kurtar" diye yardım isteyebilir, ama bir iki dakika sonra kendisi üste çıkar. Bu kavgalar, müdahaleden ziyade keyifle seyredilmelidir.

11. İyi geçindikleri zamanlarda övülmelidir. Çocuklar bu övgüleri daha çok hak etmek için daha az kavga edeceklerdir. "Bugün hiç kavga etmediğiniz için birer dondurma hak ettiniz," gibi küçük ödüller de kavgaların sıklığını azaltmada oldukça yararlı olur.

Kardeşler arasındaki kavgaları ve çatışmaları çözmenin etkili yöntemi, sorumluluğu onlara vermektir. Zamanla çocuklar, sorunlarını, büyüklerin bile akıl edemeyecekleri şekillerde çözmeyi öğrenirler. Yeter ki, onlara güvenildiği hissi verilsin...

SEVGİ AMA NASIL?

Anasız kuzu melemes.

—ATASÖZÜ

Sevginin Önemi

ANA BABA sevgisi çocuk için ekmek kadar, su kadar gereklidir ve süreklilik isteyen bir gereksinimdir. Sevildiğini hisseden çocuk, önemsendiğini anlar. Çocuğa gelen sevginin kaynağı ana baba olmalıdır, başka kaynaklardan gelen sevgi, çocuğun sevgiye olan ihtiyacını karşılayamaz ve güven gelişimi için yetersiz olur. Sevmeyen çocuk, sevmeyi bilemez.

İnsanları birbirine bağlayan yegâne araç sevgidir. İnsan ilişkileri sevgiyle örülmedikçe hiçbir tatmin vermez. Sevginin ilk çıkış noktası ailedir ve çocuk, ihtiyaç duyduğu sevgiyi aile dışında başka hiçbir yerde bulamaz.

Çocuğun en temel ihtiyacı güvende olma, özgüven sahibi olma ve önemsenmedir. Bütün bu ihtiyaçlar, sevgiyle doğru-
dan bağlantılıdır. Sevmeyen çocuk kendini güvende hissetmez, özgüveni gelişmez ve değerli olduğunu anlamaz.

Chapman (1997), sevginin canımızı sıkan şeylere yanıtlar arayacağımız bir güven ortamı yarattığını söyleyerek şöyle devam eder: Sevginin güvencesinde bir çift, kınamadan, farkları tartışabilir. Çelişkiler çözümlenebilir. Farklı iki insan uyum için-

de yaşamayı öğrenebilir. Birbirlerinin en iyi yanlarını nasıl ortaya çıkaracağını keşfeder. Bunlar sevginin ödülleri'dir.

Her ana baba çocuğunu sever, ama çocuğuna sevgiyi gösterme biçimleri ve sevginin derecesi farklılık gösterir. Çocuk için gerekli olan sevgi karşılığı beklenilmeyen, sürekliliği ve tutarlılığı olan sevgidir. Sevilen çocuk, hayata karşı kendini daha iyi hisseder, başarısızlıklardan sonra umutsuzluğa kapılmaz ve kaldığı yerden yoluna devam eder. Başkalarını düşünmeyi ve onların hakkını gözetmeyi, aynı zamanda kendini kontrol etmeyi bilir. Yeterli bir sevgi ile büyüyen çocuk, ergenlik döneminin duygusal sarsıntıları ve bu dönemin getireceği bedensel ve ruhsal değişiklikleri karşılamaya hazırdır. Sevilmeyen çocuk, değişimlerin yoğun olduğu bu dönemi yara bere içinde aşmaya çalışır, kendini kontrol etmeyi beceremez ve kendinden başkasını düşünmez, hayata karşı kırgındır ve müzmin bir şekilde duygusuz bir görünümü vardır.

Olgun bir sevgi atmosferi içinde büyüyen çocuk, güven içindedir, sevgiye olan gereksinimi giderildiğinden dolayı mutludur. Evine ve ailesine kuvvetli bağlarla bağlı olur. Ailesine karşı duyduğu bu sevgi ve orada hissettiği mutluluk, onun diğer sosyal yaşamında güvenle hareket etmesine ve etkinliklerde başarı sağlamasına etki eder.

İlgi ve sevginin olmadığı bir ailede büyüyen çocuk, sosyal, ruhsal, zihinsel ve bedensel alanlarda yetersiz bir gelişme gösterir. Toplumsal hayata adapte olmakta zorlanır. Kendini sürekli güvensiz ve huzursuz hisseder.

Aynı kurumda bulunan iki yaşlarındaki çocuklardan iki ayrı grup teşkil edilmiş ve bunlar bir müddet ayrı muameleye tabi tutulmuştur. Bunlardan bir gruba çok az sevgi gösterilmiş, fakat bütün diğer ihtiyaçları mükemmel bir şekilde sağlanmıştır. Öteki grupta ise, her çocuğa ayrı bir hemşire tahsis edilmiş ve

çocuklar şefkat ve sevgi eksikliği duymamıştır. Altı ay sonunda birinci gruptaki çocukların, ikincisine nazaran gerek bedence ve gerekse ruhça geri kaldıkları görülmüştür (Bühler, 1961).

Çocuğa Sevgi Verme Yolları

1. Çocuğa gülümsemeli; çünkü gülümseme sevgiyi göstermenin en doğal biçimidir. Ona olan bağlılığın ve memnuniyetin bir ifadesidir. Aynı zamanda, gülümseme güven vermenin en etkili yoludur.

2. Çocukla göz teması kurulmalı, çünkü göz temasının, özgüvenin oluşmasında büyük bir etkisi vardır. Göz teması kurmak çocukta önemsendiği inancını oluşturur ve çocuğa sevildiği hissini verir.

3. Kucaklanmalı, okşanmalı ve sık sık sarılmalı; çünkü sarılmak ve dokunmak çocuğun temel ihtiyaçlarından biridir. Çocuk kucağa alınmadıkça, okşanmadıkça sevildiğini hissetmez.

Yapılan deneyler, dokunmanın ve annenin kalp seslerinin bebeğe mutluluk ve rahatlık verdiğini, en derin ve sağlıklı uykunun anne kucağında olduğunu ortaya koymuştur. Bebeğin en mutlu zamanlarını başını annesinin sol göğsüne dayamış olarak, onun kalp seslerini dinleyerek geçirmesi, yüzyıllar boyu yüzlerce ressamın yaptığı yağlı boya Meryem-İsa tablolarında da belirtilmiş olup 466 tabloda 373'ünde Meryem'in İsa'yı sol göğsüne yatırarak tuttuğu saptanmıştır (Köknel, 1993).

4. Çocuk öpülmeli; çünkü öpmek sevginin bir başka şeklidir. Anne içinden geldikçe çocuğunu öpmelidir.

5. Sevgi sözcükleri kullanılmalı, "seni seviyorum", "bir tanemsin", "tek varlığımın" gibi sevgi içerikli sözler sık sık ve

yerinde kullanılmalıdır. Güzel bir elbise giydirildiğinde “ne kadar güzel yakıştı”, “bir prensese/preNSE benzedin” gibi iltifatlar edilmelidir.

6. Günün belli bir bölümü çocukla geçirilmeli; çünkü bu davranış, sevgiyi göstermenin pratik bir şeklidir. Çocukla geçirilen nitelikli bir beraberlik ona verilebilecek en değerli armağandır. Haftanın birkaç günü çocukla bir yerlere gidilmeli, ona hikâyeler anlatılmalı ve bu beraberlikten zevk alındığı hissettirilmelidir.

7. Çocukla çocuk olunmalı, yani çocukla oyun oynanmalıdır. Oyunlarına ortak olup dünyasına girilmelidir. Ana babanın istediği oyunlar değil, çocuğun istediği oyunlar oynanmalıdır. Çocuk büyüdükçe ilgi alanları belirginleştikçe, baba da aynı alanlara ilgi duyduğunu göstermelidir, çocuğu farklı alanlara yönlendirmemelidir. Çocuk su sporlarından hoşlanıyorsa, baba onu futbol takımına yazdırmamalıdır. Çocukla beraber su sporları ile ilgili etkinliklere katılmalıdır.

8. Özel günlerine önem verilmeli, doğum günü ve başarıları kutlanmalıdır. Ona hediyeler alınmalı ve ödülleri verilmelidir. Yaptığı resim ana babaya gösteriliyorsa, öylesine bakıp “çok güzel olmuş” demek yerine yaptığı her şey tek tek sorulmalı ve resim üzerine karşılıklı bir sohbet kurulmalı ki, çocuk yaptığı şeyin önemsendiği duygusunu yaşasın.

9. Sohbet edilmeli; çünkü çocuk, adam yerine konulduğunu hisseder. Bu alışkanlığa bebeklikte başlanmalıdır. Bebek anlamasa da onunla konuşulmalı, yedirilirken giydirilirken, yıkanırken, yatırılırken yapılan şeyler sevgi dolu bir sesle anlatılmalıdır. Çocuk büyüdükçe ve anladıkça bu konuşmalar devam etmeli ve karşılıklı sohbetlere dönüşmelidir. Çocukça soruları önemsenmeli ve mantıklı, ama çocukça cevaplar verilmelidir.

10. İhtiyaçları giderilmeli, ağladığında karnı doyurulmalı, altı temizlenmeli, büyüdüğüde diğere gereksinimleri zamanında karşılanmalıdır.

Esirgenmiş Sevgi

Dünyaya gelen her çocuk aynı sevinçle karşılanmaz. Kimi ana baba, çeşitli nedenlerden dolayı çocuğuna karşı yakınlık hissetmez. Çocuk, gerekli ilgi ve sevgiden yoksun büyür. Çocuğun bakımı, ana babaya ağır bir yük gibi gelir. Çocuğu pek sevmez, öpmez, kucağı almaz. Acıktığında yeteri kadar doyurmaz, zamanında altını temizlemez, dakikalarca süren ağlamasını duymazlıktan gelir.

Çocuk büyüdüğüde ana babasıyla arasındaki duygusal kopukluk devam eder. Ana baba çocuğun olumlu davranışlarını görmezlikten gelir, küçük hatalarını büyütür. Gerekli gereksiz cezalandırır, aşağılar, akranlarıyla kıyaslar. Adam yerine koymadığı için hiçbir sözünü dikkate almaz, gezmeye götürmez. Doğum günü gibi özel günleri hatırlamaz, oyuncak ve elbise gibi hediyeler almaz.

Sevgiden uzak büyüyen çocuk sayısı oldukça fazladır. Belli bir yaşa kadar sevilmeyen çocuk, daha sonra kendisine gösterilen sevgiye karşı duyarsızlaşır.

Sevilmeyen çocuklar genellikle çirkin, sevimsiz, bedensel kusurlu, gayri meşru ve istenilmeyen evlilik sonucu olan çocuklardır. Anne sevgisinden yoksun büyüyen veya yeterli sevginin verilmediğı ailelerden gelen anneler de çocuklarına karşı ilgisiz bir tavır takınabiliyor. Ruhsal dengesi normal olmayan, istemediğı bir evlilik yapan, kendini yoğun olarak işine veren ve kadınlık kimliğini beğenmeyen anneler de aynı tutu-

mu sergileyebilir. Sevilmeyen çocuklar kategorisinde bazen ilk çocuklar da yerini alır. İlk çocuk önce şımartılır ama ikinci çocuğun gelişiyse papucu dama atılır. Çocuk eski konumu yeniden kazanmak için savaşımayı tercih eder ve işi yaramazlığa vurur, ana babasının hoşlanmadığı davranışları sergileyerek olumsuz da olsa dikkatleri üzerine çekmeye çalışır. Bu uygun görülmeyen davranışlarından dolayı ana baba ve çocuk ilişkisi daha da çıkmaza girer. Çocuk artık sevilmeyen ve istenilmeyen biri olur, yaramazlığı için azarlanır, dövölür ve kardeşıyle karşılaştırılır. Evliliklerin ilk yıllarını kocasıyla kavgalı geçiren birçok anne, ilk çocuğuna karşı ilgisiz kalabilir ama daha sonra kocasıyla olan ilişkisi düzelirse diğer çocuklarına karşı olan tutumu düzelebilir.

İhmal edilen diğer bir çocuk grubu ise, *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu* olan çocuklardır. Bu çocukların ana babalarıyla olan ilişkileri daha bebeklikte olumsuz bir seyir kazanır. Bebekken ana babayı uyutmaz ve sürekli ağlar, büyüdükçe ordan oraya koşar, hoplar, zıplar. Anne durmadan peşinden koşturur. Okuldan, komşulardan, kardeşlerinden hep şikâyetler gelir. Derslerinde başarısız, söz dinlemeyen, laftan anlamayan, adeta ana baba için bir ceza olarak gönderilmiştir. Olumsuz davranışları o kadar çoktur ki, iyi davranışları aradan kaybolur. Ana babanın, bebeklikten itibaren onunla uğraşmaktan canları çıkar. Zamanları çocuğı uyarmakla, azarlamakla ve cezalandırmakla geçer. Çocuğı sevmeye ve ona ilgi duymaya fırsat bulamazlar. Zaten çocuk sevgi ve övgüyü hak edecek bir davranışta bulunmaz. Zamanla çocuğı karşı bütün iyi duygularını yitirirler ve çocuğun düzeleceğine dair umutları yok olur.

Anne sevgisini yeterli olarak alamayan çocukların birçoğı ise çalışan annelerin çocuklarıdır. Çalışan annelerin çocuklarıyla yeteri kadar ilgilenen zamanları olmadığı için araların-

da, sıcak bir bağ oluşamaz. Çocuk ya bakıcıya ya bir akrabanın yanına verilir ya da uzaktaki anneanne veya babaannenin yanına gönderilir. Bakıcıda büyüyen çocuk gerçek bir sevgi alamaz. Uzağa gönderilen çocuk ise, anneden tamamen kopar, çocuk üç-dört yıl sonra geri getirildiğinde büyüdüğü yeri arar ve çeşitli ruhsal sorunlar yaşar.

Hayat boyu anne yüzü göremeyen ve daha bebekken annelerini kaybeden çocuklar vardır. Anne sevgisinden bir damla bile tatmamış, daha doğrusu anne sevgisi nedir bilememişlerdir. Bunlar ya üvey annenin baskısında ya da çocuk yurtlarında büyür.

Spitz yaptığı araştırmada 1940 Güney Amerika kreşindeki bebeklerin üzgün, içedönük olduklarını, uyumakta zorlandıklarını, kilo almadıklarını ve uyarılara çok yavaş tepki verdiklerini gördü. Bütün bebekler altı ile sekiz aylıkken en azından üç ay annelerinden ayrılmıştı. Altı ay sonra anneleri dönüp geldiği zaman ise, mutsuz görünümünün yerine daha mutlu, kolay iletişim kurulur hale geldikleri gözlemlendi; hem de on iki saat içinde.

Anneleri gelmeyen bebekler, depresyonda kalmaya devam etti. Birçoğu ilk dönemlerindeki hallerine dönemeditler, bazıları zekâ özürli oldu, diğertleri ise öldü.

1960'larda tanınmış çocuk psikanalisti Margaret Mahler, Bowlby'nin gözlemlerini destekleyerek çocuklardaki depresyona, özellikle ilk yılın yarısında annelerinden ayrılmalarının neden olduğunu ifade etmiştir (Shapiro, 1997).

Araştırmalar, annesi çalışan çocuklarla kimsesizler yurdundaki çocukların 'sosyal hayata intibasızlık' konusunda bir korelasyon (paralellik) içinde olduğunu göstermektedir (Saygılı, Çankırılı, 1997). Bütün araştırmalar anneden uzak, bakıcı elinde ve kreşlerde büyüyen çocukların ruhsal gelişimlerinin sağ-

lıklı bir şekilde olmadığını göstermiştir. Doğumdan sonra kısa bir süre annesinden uzak yaşayan çocuğun bütün maddi ihtiyaçları mükemmel olarak karşılanırsa bile gelişim bozuklukları kaçınılmaz olur. İçe kapanma, çevreye karşı ilgisizlik, insanlardan kaçma, gülümsememe gibi ruhsal sorunlar ortaya çıkar. Zihinsel gelişimi, olması gerekenden çok geri kalır. Dil problemleri ortaya çıkar, konuşma gecikir. Bedensel gelişimi yetersizdir, yürümesi gecikir. İştah sorunları baş gösterir. Bağışıklık sistemi zayıflar. Yüz ifadesi donuklaşır, ölüm sessizliğine bürünür.

Çalışan annelerin doğumdan sonra resmi izinleri 6 haftadır (Bu süre gelişmiş birçok ülkede 1 yıldır) ve 1 yıla kadar da ücretsiz izin alabilirler. Anne imkanları elverdiğince 1 yıla kadar olan izni kullanmalıdır, çünkü çocuğun ruhsal ve zihinsel gelişimi için oldukça önemli bir süredir. Özellikle ilk üç yıl oldukça önemlidir. Üç yıl annesinin yanında büyüyen çocuğun, artık annesine olan bağımlılığı ve ihtiyacı önceki döneme göre azalır. Bu yaştan sonra, okul öncesi eğitimi veren kurumlardan birine verilebilir. Anne altıncı haftadan sonra çalışmak zorundaydıysa, çok iyi tanıdığı bir bakıcı bulmalıdır ve çocuğunu her akşam alıp evine götürmelidir. Hafta sonlarını da mutlaka çocuğuyla geçirmelidir.

Sevgi dolu anneler bile bazen çocuklarına öfke duyarak, onları azarlayıp cezalandırır. Fakat daha sonra yine çocuklarına gereken ilgiyi ve sevgiyi verirler. İlgisizlik süreklilik kazanmadığı sürece çocuk üzerinde olumsuz etkiler bırakmaz.

Birçok anne ise çocuğunu şımartma kaygısıyla ilgisiz bırakır. Çocuk ağladığında şımarır diye, onu kendi haline bırakır, yine şımarır endişesiyle kucağa almaz, sevgi sözlerinden mahrum bırakır, birçok zorunlu ihtiyacını ihmal eder. Bu hatalı bir tutumdur ve 'şımartma' kavramına bir saplanmadır.

Fithzhugh Dodson şımarıklığı şöyle tanımlar:

Bir çocuğun psikolojik gelişim açısından ‘bebekçe’ davranışlarından vazgeçebilecek çağa geldiği halde bu davranışları sürdürmesi ‘şımarıklık’tır.

Bebeklik döneminde çocuğa ne yapılırsa yapılsın çocuk şımarık olmaz. Çocuk ağladığında kucağa alınmalı, maması verilmeli, okşanmalı, sevimli, çocuğa ninniler ve şarkılar söylenmelidir. Bunların hiçbirisi çocuğu şımartmaz. Bebeğin güvende olması, özgüvenin gelişimi ve bebeğin önemsendiğini hissetmesi için bunlara büyük gereksinimi vardır ve asla ihmal edilmeye gelmez. Bu yaşta bebek, ne kadar az kırgınlığa ve umutsuzluğa kapılırsa o kadar iyidir.

Abartılmış Sevgi

Birçok ana baba, çocuğunun bir dediğini iki etmez, günün her saati isteğini hemen yapar. Çocuğun yaşadığı ortam yapay bir cennete çevrilir. Çocuk, evin biricik kralı konumundadır. O bir elbise istese on elbise alınır, en pahalı oyuncaklar ve en lezzetli çikolatalar alınır. “Bu kadar az yemek yerse, yakında bir deri bir kemik kalacak”, diye söylenerek çocuğa zorla yemek yedirilir. Çocuk sürekli birilerinin kucağındadır. Gün boyu gözler çocuğun üzerindedir. Dışardaki çocuklar terbiyesiz laflar öğretir, döver ya da araba çarpar diye dışarı bırakılmaz ve arkadaşlarıyla oynaması engellenir. Bir tarafı incinse saatlerce başında durulur, incinen yer defalarca öpülür ya da hemen doktora gidilir. Kullandığı kötü sözler ve küfürler bile takdir edilip alkışlanır, çocukla aralarındaki iletişim bebeksi bir dille yapılır. Evde bulunan herkes emrine amadedir. Bir top gibi elden ele dolaştırılır. Anne öper dayıya verir, dayı güzel sözler söyler amcaya verir. Artık çocuk, kendisini şımartanlara bağlanır, onlarsız kendini bir hiç olarak görür. Onlar olmadan yaşam

onun için bir sondur. Kendini ve kendi hizmetinde olanlar dışında kimseyi görmez ve başkalarını umursamaz. Sorumluluk bilinci gelişmediği için başkasının hakkını gözetmez ve aldığı kararlarda sadece kendi menfaatini göz önünde bulundurur.

Yemeği anne yedirir, ayakkabılarını baba bağlar, tuvaletini teyze yaptırır, yolda giderken ya eli sıkı sıkı tutulur ya da kucakta taşınır. Çocuk, yapması gereken işleri yapamaz duruma gelir, sorumluluklarını öğrenemez ve bir türlü büyüyemez. Beş yanına gelen çocuk iki yaşındaki çocuğun davranışlarını sergiler, ayakkabılarını bağlayamaz, tuvalete gidemez, normal yaştı gibi düzgün konuşamaz, odasında tek yatamaz, markete gidemez... Yanında bir uşak olmadan hiçbir iş beceremez.

Okulların önünde çocuklarının çantalarını taşıyan ve çocuklarının ellerini sıkı sıkıya tutan onlarca anne vardır. Okul yetkililerinden defalarca uyarı aldıkları ve sınıflara girmemeleri için önlemler alındığı halde bu anneler yine de bir yolunu bulup sınıflara girerek, çocuklarını oturtur ve bir sürü öğüt verir. Öğretmenler bu annelerin isteklerinden bıkmıştır. "Aman çocuğum en önde otursun, kimse ona karışmasın, beslenme saatinde yiyeceğini bitirmesini sağlayın, bir şey olursa hemen beni arayın. Tenefüslerde koşmasın. Ne olur çocuğuma iyi bakın."

Çevremizde böyle şımarık çocuklardan çok sayıda bulmak mümkündür. Şımarık yetiştirilen çocuklar, ya ilk çocuktur ya da iki üç kız kardeşten sonra doğan bir erkek çocuktur. Anneanne veya babaannenin olduğu evlerdeki çocuklar ile zengin ailelerin çocukları genellikle şımartmalara konu olur.

Bunlar, kendilerinden başkasını düşünemeyen birer bencil çocuk olup çıkarlar. Başkalarıyla iletişim içine giremezler. Daha doğrusu nasıl iletişim kuracaklarını bilmezler. Arkadaşlık etme becerileri çok zayıftır. Ruhsal sorunlar bu çocuklarda daha çok gözükür. Okulda akademik becerilerden geri kalırlar.

Koşullu Sevgi

Birçok ana baba çocuklarının başarılı, uyumlu, söz dinleyen, ahlaklı çocuklar olması için yanlış bir yol tutar. Çocuk onaylanan davranışlarını sevgi olarak algılar ve kabul görmeyen davranışlarını da sevgisizlik olarak düşünür. Yaramazlık yaparsa ana baba onu sevmeyecektir, derslerinde başarılı olursa sevilecektir. Çocuğa bu yanlış ve zararlı duygu bir kere verirlirse çocuk, bütün davranışlarını bu doğrultuda değerlendirecektir. Sevimek için çalışacaktır; ama başarı elde edemeyince sevimeyeceğini düşünerek büyük üzüntülere kapılacaktır.

- Bir daha hırsızlık yaparsan seni sevmeyeceğim.
- Kardeşine karışırsan sana oğlum demem.
- Bu güzel hareketinden dolayı seni daha çok seveceğim.
- Bugün beni rahatsız etmediğin için seni daha çok sevdim.
- İyi notlar alırsan gözüme girersin.
- Şimdi daha çok gözüme girdin.
- İşte böyle davranarak kendini hep sevdin.
- Yanıma gelmesen seni sevmeyeceğim.
- Bu kaşığı da yemesen komşunun çocuğuna vereceğim ve onu kucağıma alacağım.

Ve daha birçok koşullu sevgi içeren mesaj her gün çocuklara verilir. Çocuk, koşullara bağlı olarak sevildiğini düşünür. Oysa çocuğun koşulsuz sevildiğini bilmesi gerekir ve bu düşünce ana baba tarafından çocuğa verilmelidir. Davranışlarının kabul edilip edilmemesinin sevgiyle hiçbir ilgisi olmadığı duygusu çocuğa verilmelidir.

Çocuk değil, davranışın beğenilmediği belirtilmelidir, yani hedef davranışa yönelik olmalı ve Ben-İletileri kullanılarak duygular söylenmelidir.

- Hırsızlık yapmak çok kötü bir davranıştır, beni hayal kırıklığına uğrattın, bir daha böyle bir davranışın olmayacağını umuyorum; çünkü sen başkasına ait olan bir şeyi alacak biri değilsin. Böyle biri olmadığını çok iyi biliyorum.

- Kardeşine kötü davranman beni üzdü. Başkası da sana kötü davranırsa, bu defa senin için üzülürüm.

- Bu güzel hareketin beni gururlandırdı.

- İyi not alman beni sevindirecektir.

Bu ve benzeri sözlerle sevginin, davranışlarından tamamen bağımsız olduğu düşüncesi çocuğa verilmelidir.

Koşullu sevgi, çocuklar açısından oldukça zararlıdır. Öncelikle çocukta sağlıklı bir özgüven oluşmaz. Çocuk, kendisine değer verilmediğini, önemsenmediğini düşünür ve istenilen biri olunca değer verileceği fikrine kapılır. Bütün davranışlarında birilerinden onay arayacaktır.

Koşulsuz sevgiyle yetişmiş olan çocuklar oldukça farklıdır. Kaygısızlıkları, kendilerine güvenleri, engelleri aşma kabiliyetleri bu çocukları diğerlerinden kolayca ayırır. Çocuktan koşulsuz sevgiyle yetiştirilen yetişkinler daha itimatlı ve dengeli olma eğilimindedirler. Eleştiriye daha açıktırlar, kendi kıymetleri için başkalarından ziyade kendilerine güvenmektedirler (Steede, 2002).

Koşullu sevgiyle büyüyen kişiler, yaptıkları her işten başkasının onayını beklerler. Yaptıkları her işi başkalarına danışırlar. Eğer onay alırlarsa yaparlar, onay almazlarsa vazgeçerler.

Nasıl bir araba alması gerektiğine kendi karar veremez, arkadaşına, dostuna, akrabasına sorar: "Acaba hangi arabayı alsam daha iyi olur?"

Arabayı yüzlerce onaydan sonra alırsa ve iki-üç kişi araba hakkında olumsuz bir fikir söylerse, hemen arabayı götürüp geri verir, geri verme imkânı olmasa içine bir soğukluk düşer. Günlerce bu durumun verdiği huzursuzluğu yaşar. Yaşamını kendisine göre değil başkalarının beğenisine göre düzenler, adeta başkaları için yaşar. Kendi fikirleri bir şey ifade etmez, ama başkalarının fikirlerine büyük değer verir. Başkalarını memnun etmek, kendini memnun etmekten daha önemlidir. Kendini sürekli eksik ve önemsiz hisseder. Kendini pek beğenmez ama eleştirilmekten korkar ve başkası tarafından beğenilmemeyi asla kabul etmek istemez. O kadar iyi bir kişiliğe sahip olmaya çalışır ki, kimseye hayır diyemeyen, elinden geldiğince başkalarına yardım eden, öncelik sırasını başkalarına veren biridir.

PARÇALANMIŞ AİLEDE ÇOCUK

BOŞANMA bir salgın olarak her geçen gün yayılmaktadır. Ülkemizdeki boşanma olayları Batı ülkelerine oranla azdır. Buna rağmen boşanma olayları artma eğiliminde görülüyor. DİE verilerine göre 1983 yılında 27.133'e ulaştı. Modernleşme ve kentleşme sürecine bağlı olarak bu sayı artış göstermektedir. Boşanma nedenleri olarak ilk sıralarda geçimsizlik, aldatma ve terk yer alıyor. Yine istatistikler, anne babası ayrılmış kişilerin yaptıkları evliliklerin, yüksek oranlarda boşanmayla sonuçlandığını ortaya koyuyor.

Boşanmalarda en çok zarar gören çocuklardır ve çocuklar boşanma öncesi kavgalardan gürültülerden çok etkilenir. Boşanmalardan sonra anne veya babadan biri evden ayrıldığı için çocukların hayat düzeni alt üst olur. Buna bağlı olarak çocuklarda ciddi psikolojik sorunların ortaya çıktığı saptanmıştır. Ana baba ayrılığından sonra şu belirtilerin ortaya çıktığı gözlenmiştir:

- Mutsuzluk
- Terk edilme kaygısı
- Huysuzluk
- Saldırganlık
- Hırçınlık
- Şiddetli hassasiyet

- Değersizlik duygusu
- Nedensiz ağlamalar
- Tedirginlik
- Okul başarısızlığı
- Sosyal uyumsuzluk ve sosyal becerilerde başarısızlık
- Psikosomatik hastalıklar

Bu belirtilerin kalıcı olup olmadığı ana babanın çocuğa olan tutumuna bağlıdır. Çocuğun boşanmadan etkilenme düzeyi yaşıyla orantılıdır, küçük yaşlardaki çocuklar bu olaydan daha çok etkilenir. Boşanmalarda erkek çocuklarının çok etkilendiği ve benlik saygılarında düşme olduğu belirtilir. Annele- rin genç olması ve yeniden evlenmesinin, erkek çocuklarda benlik saygısının düşme oranını yükselttiği görülmüştür.

Yavuzer (1996), hükümlü gençler üzerine gerçekleştirdiği araştırmada, suçlu deneklerin % 47.6'sının çeşitli nedenlerle anne ve babalarından ayrı kaldıkları, % 22'sinin de parçalanmış ya da eksik ailelerden geldiklerini belirtiyor.

Boşanmalarda ne kadar dikkat edilirse edilsin çocukların olumsuz etkilenmesi engellenemez. Ancak, yapılacak olan düzenlemeler oranında çocuğun etkilenme derecesi azaltılabilir. Örneğin, boşanmalardan sonra anne-baba ile düzenli görüşen çocukların ruhsal sorunları, düzenli olarak görüşmeyen çocukların sorunlarından daha az görülmektedir.

Ayrılık sürecinin çocuk üzerinde daha az olumsuz etki bırakması için ana babaların uyması gereken bazı öneriler şöyle sıralanabilir:

1. Boşanma kaçınılmaz hale gelmişse ve böyle bir karar kesinleşmişse bunu çocuklardan gizlemek doğru olmaz. Boşanma kararı, çocuk üzerinde güvensizlik duygusu oluşturur. Ço-

cuktaki güvensizlik duygusunu azaltmak için, ona olan sevginin hem anne hem de baba tarafından devam edeceği mesajı net ve anlaşılır bir şekilde verilmelidir.

2. Gerek boşanma sürecinde gerekse boşanmadan sonra, çocuğun üzüntüsünü hafifletmek düşüncesiyle yeniden birleşmeye dair çocuğuna umut veren ana babalar vardır. Zaten çocuk hep böyle bir umut taşıyarak değişikliğe alışmaktan kaçmaktadır. Çocuklar hiçbir şekilde boşanmayı istemediklerini söylemektedir. Yapılan araştırmalar, çocukların çok kötü bir evliliği boşanmaya tercih ettiklerini ortaya koymuştur. Boşanmayı durdurmak için çok gayret sarf etmekte ve boşanmalarından sonra ana babalarını tekrar bir araya getirmek için uğraş vererek tekrar bir araya geleceklerine dair umut taşımaktalar. Kesin bir ifadeyle artık yeniden bir birleşmenin olmayacağı söylenmelidir.

3. Bazı çocuklar olaylardan kendilerini sorumlu tutar ve suçluluk duygusuna kapılır. Bu durum, ana baba tarafından hissedildiğinde, çocukların sebep olmadığı, kendi aralarındaki sorunlardan kaynaklandığı anlatılmalıdır.

4. Ortak velayet alınmalıdır. Çocuk hem annenin hem de babanın yanına gidebilmelidir. Okul öncesi çocuğun annesiyle birlikte kalması ve bakımını annenin üstlenmesi daha uygundur. Çocuk, okul çağından sonra babanın yanına gidebilir. Bu arada da annenin yanında kalıyorsa babayla, babanın yanında kalıyorsa anne ile olan görüşmesi devam etmelidir.

5. Çocuğun boşanmadan önceki konumunun korunmasına özen gösterilmelidir. Ana baba beraberken çocuğun sahip olduğu ayrıcalıklar aynen devam etmelidir. Örneğin, boşanmadan önce parka götürülen çocuk, boşanmadan sonra da parka götürülmelidir.

6. Çocuğun dönüşümlü olarak bir hafta annede, bir hafta

babada kalması olumsuz sonuçlar doğurur. Çünkü, bir hafta annenin yanında kalan çocuk, ikinci hafta farklı oyuncakların, farklı yatağın ve farklı alışkanlıkların olduğu yeni bir çevreye gitmiş olur. Çocukların değişikliklere uyum tekniği sınırlı olduğu için bu uygulama sakıncalıdır. Çocuk beş yaşın altındaysa, daha tehlikeli ruhsal sonuçlara yol açar. Eğer böyle bir uygulamaya karar verilmişse, her iki evde çocuğa ayrılan odalar benzerlik göstermelidir. Her iki odada aynı oyuncaklar, aynı yatak örtüleri, aynı dolaplar ve aynı alışkanlıkların olmasına dikkat edilmelidir. Anne ve babanın çocuğa yaklaşım tarzı birbirine yakın olmalıdır. Kendilerini çocuğa daha çok sevdirmek için veya çocuğu az görme nedeniyle çocuğun her isteğini yerine getirmek yanlıştır. Çocuğu şımartacak bir tutumdan uzak durmalılardır.

7. Yapılan istatistiklerde boşanmaların % 85'inde çocukların bakımı anneye verilir. Bunun nedeni, çocukların bakımlarını annenin daha iyi yapabildiği inancıdır ve yerinde bir düşüncedir. Çocuğun babaya da büyük gereksinimi vardır. Bellirli zamanlarda baba, çocuklarıyla görüşmeli ve çeşitli etkinliklerde bulunmalıdır. Babanın çocuğuyla görüşme hakkı yasal bir durumdan öte, çocuğun sağlıklı gelişimi açısından da çok büyük önem taşır. Çocuğun velayet hakkını alan birçok anne veya baba diğer eşten öç alırcasına çocuğu göstermemeye çalışır. Aslında bu eşe verilen bir ceza değil, çocuğa verilen bir cezadır.

8. Çok gürültülü boşanmalardan sonra ana babaların her biri çocuklarına, diğerinin suçlu olduğunu göstermeye ve anlatmaya çalışır. Çoğu kez çocuklardan taraf tutmaları ve hakem olma rolünü üstlenmeleri istenir. Çocuk her iki tarafa hoş görünmek için yalan söyleyebilir. Babanın yanında babayı, annenin yanında ise, anneyi haklı gösterebilir. Ayrılma sebebi ne olursa olsun, çocuk hem annesinden hem de babasından vaz-

geçmek istemez. Anne veya baba çocuğun yanında kendini haklı, diğerini haksız göstermeye çalışmamalıdır.

9. Çocuğun kabul görmeyen davranışlarını engellemek için, "bir daha böyle yaparsan seni babanın yanına gönderirim" gibi tehditlerden kaçınılmalıdır.

10. Çocuk, bazı kötü davranışlarından dolayı babasına benzetilmemelidir. "Tıpkı babası gibi huysuz."

11. Boşanmayı takip eden ilk yılda, çocuk üzerinde büyük etkiler oluşur. Bu bir yıllık süre içinde çocuğun yaşamına üvey anne veya üvey baba sokulmamalıdır.

OYUN VE OYUNCAKLAR

OYUN, çocuğun uykudan sonra en çok gerçekleştirdiği etkinliktir. Çocuk için oyun, birçok şeyi farkına varmadan öğrendiği eğlenceli bir uğraştır. Çocuklardaki yaratıcı güç için en geniş özgürlüklerin ve fırsatların kapısı oyun aracılığıyla açılır ve hayal gücünün sınırları olabildiğince genişler.

Oyun, çocuğun ruhsal, bedensel ve zihinsel gelişimine olumlu katkılarda bulunur. Çocuğun sosyal yaşama intibakını sağlamada yegane vasıta oyundur. Çocuğun sosyallik duygusunun gelişmesini sağlayan, iki veya daha çok çocuktan oluşan grup oyunlarıdır. Bu tarz oyunlarda belirlenmiş kurallar mevcuttur. Çocuğun oyundaki kurallara uygun hareket etmesi, ilerki yaşamında sosyal kurallara uyum sağlamasına bir alışma aşaması olarak değerlendirilir. Oyunda kendi haklarını koruması ve başkalarının haklarına saygı duyması da gelecekteki hayatına olumlu bir hazırlıktır.

Çocuk yoğun bir enerji kaynağıdır. Bu enerji ancak oyun aracılığıyla yararlı hale gelebilir. Oyun yoluyla bu enerjiyi boşaltma imkânı bulamayan çocuk ya içe kapanarak sinsi ya da dışa yönelerek saldırgan olur.

Çocuğun doğuştan gelen duyguları, yetenek ve eğilimleri oyun ortamında denenir, gelişir, ortaya çıkar. Sözelimi, liderlik dürtüsü ağır basan bir çocuk, oyun içinde bu eğilimine uygun bir rol üstlenir. Aynı zamanda olumsuz birtakım his, eği-

lim ve davranış giderilebilir. Çünkü, oyun eğitici ve iyileştirici bir işleve sahiptir. Örneğin, pasif, içe dönük ve hareketten hoşlanmayan çocuklar, oyun ortamında hareket kazanır. Oyunun çekiciliği, çocuğu o durgun halinden alıkoyar. Çocuğun dağınık ve değişken duyguları oyunda düzene girer. Zulliger (1997), çocukların kimi vakit, kendisi herhangi bir yorumda bulunmadan sadece oyunla sorunlarından kurtulduklarına ve ruhsal bozukluklarının iyileştiğine tanıklık etmiştir.

Çocuğu tanımanın en etkin yolu oyundur. Oyun oynayan bir çocuk dikkatlice gözlenirse, hem nasıl bir karakter kazana-acağı hem de var olan ruhsal sorunları hakkında fikir sahibi olunabilir. Kazandırılan kişilik özellikleri oyunda denenir, pekiştirilir ve geliştirilir. Ailenin çocuğa verdiği eğitimin niteliği oyunda ortaya çıkar. Ayrıca oyunda çocuğun potansiyel yetenekleri tespit edilerek yetenek ve ilgisine göre yönlendirilebilir. Çocuk oyunlarda, yaşadığı ortama ilişkin bilgiler verir ve değiştirilmesi gereken olumsuz olaylar böylelikle ortaya çıkar.

Oyunlar vasıtasıyla çocuğun içgüdüsel doyumlara ulaşması sağlanır ve yanlış yollara kanalize edilmiş içgüdüler doğru yollara aktarılabilir. Çocuğun doğuştan getirdiği ve çok güçlü olarak kabul edilen saldırganlık içtepisinin doğru yollara kanalize edilmesi oyun sayesinde olur. Çocuk, aileden aldığı uyarıları ve ailesinin uyguladığı cezaları bebeğine veya oyun arkadaşına sembolik olarak uygular ve bilinçaltına itmemiş olur.

Çocuğun yaptığı her hareket ona haz verirken, aynı zamanda birçok şey öğretir. Kumla yapmaya çalıştığı ev defalarca yıkılsa bile evi tamamlayınca kadar mücadele eder. Ümitsizliğe kapılmamayı, sabırla başladığı işi bitirme alışkanlığı edinir. Elindeki oyuncağı kırıp içinde olanları öğrenmeye çalışır. Oyunağını etrafındaki eşyalara vurarak çıkan sesleri tanıma-ya çalışır.

Oyun, çocuğa işbirliği yapmayı ve paylaşımı öğretir. 3-4 yaşındaki çocuklar bir araya gelir gelmez hemen kaynaşırlar; çünkü oyun onların uyuşma noktasıdır. Bencil olan çocuklar bile oyunda oyuncaklarını paylaşır. Oyun, özellikle şımarık yetiştirilmiş ve sadece kendini düşünen çocukların özgeci olmasını ve sosyalleşmesine büyük katkı sağlar. Şımarık çocuklar, oyunda önceleri sorun çıkartır ve oyuna adapte olmakta zorluk çeker. Evdeki gibi hep dediklerinin yapılmasını ister, sırasını beklemek istemez, kuralları ihlal ederler. İtiraz edilince darılır, oyunu bozar ve oyundan ayrılırlar. Evin tek çocuğu olanlar ile fazla oyun ve arkadaşlık ilişkisi olmayan çocuklar da ilk etapta oyuna uyum sağlamaz. Fakat zamanla hem şımarık çocuklar hem de oyun oynama olanağı bulamamış diğer çocuklar, oyuna uyum sağlamayı öğrenir. (Daha ciddi boyutlarda uyumsuzluk gösteren çocuklar, zamanla düzelmeye doğru bir eğilim göstermezlerse, uzmanlık gerektiren bir yardıma ihtiyaç duyabilir.)

İki veya daha çok çocuktan oluşan oyunlarda sık sık kavgalara tanıklık etmek mümkündür. Çocuklar kavgaya başladıklarında müdahale etmek yanlış bir tutumdur. Şayet kavg fiziksel şiddet içeren bir boyuta ulaşırsa müdahale edilmelidir. Çocukların kavgaları çok kısa sürelidir. Kavganın hemen bitiminde tekrar arkadaş olup oyuna devam ederler. Arkadaşlık ilişkileri kavgalarla öğrenilir. Çocukluk kavgaları, çocukların birbirlerini tanımaları ve birbirleriyle geçinmeyi öğrenmeleri açısından gerekli de olmaktadır. Bazı ana babalar, çocuklarının diğer çocuklarla sık sık kavg ettiklerini bahane ederek, grup oyunlarına girmelerini engellemekte ve çocuklarını bireysel oyunlara yönlendirmektedir. Çocukların grup oyunlarına katılmamaları, toplum içinde yaşama yeteneği bakımından gelişimlerinin eksik olacağını gösterir.

Modern kentlerde apartman hayatı yaşayan ailelerin komşularıyla ilişkileri en aza inmiştir. Bu durum çocuklar için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Çünkü aileler ya tek çocukludur ya da çocuklar arasındaki yaş farkı fazladır. Böyle olunca kardeşlerin ilgileri farklılaştığından dolayı birlikte oyun oynamaları olanaksızlaşıyor. Aileler arası iletişim ve yakınlaşma yeteri kadar olmadığı için, çocuklar kendi yaşlılarıyla oynama olanağı bulamıyor. Kendi oyuncaklarıyla defalarca oynayıp bıkan çocuklar, pasif bir oyuncu olarak bilgisayar oyunlarına yöneliyor. Bu durumlarda ana babalar gerekli önlemleri almalıdır, çocuklarına oyun oynayacakları imkânlar oluşturmak zorundadırlar. Çocuklar, haftanın iki günü oyun parklarına götürülmelidir. Anaokuluna göndermek de iyi bir çözüm yoludur.

Oyunsal Etkinliklere İlgi Duymama

“Beş yaşında bir oğlum var” diye yakınan bir anne şöyle devam ediyor: “Hep yalnız kalmak istiyor. Gittiğimiz yerlerde yaşlılarıyla oyanmaktan kaçıyor. Eve gelen çocuklarla ilgilenip onlarla oynamak yerine bir köşeye çekilmeyi tercih ediyor. Aslında sorunlu bir çocuk değil ama yine de beni kaygılandırıyor. Anaokuluna göndermek istedim ama gitmemek için elinden geleni yaptı. Çok utangaç bir çocuk. Utangaçlığını yenmek için arkadaşlarıyla oynaması için olanaklar oluşturmam tavsiye edildi ama bir türlü grup oyunlarına katılmıyor. Tek çocuk olduğu için evde kendisiyle oynayacak kardeşi de yok. Oyunlar oynaması için çeşit çeşit oyuncaklar aldım ama hiçbirisi fayda etmedi. İş gücü televizyon seyretmek.”

Bazı çocuklarda, hatalı yaklaşımlar sonucu oynusal tutukluk sorunu baş gösterir. Bu çocuklar, hem oyun oynamaktan

hem de arkadaşlık ilişkilerinden kaçır. Oyunsal tutukluluğa sosyal fobi de eşlik edebilir.

Çocuğun oyunlara ilgi duymamasına yol açan birçok neden vardır:

- Terk edilme bozukluğunun oluşması.
- Çocuğun ev ortamında hareket alanının daraltılması (odalarda koşmasının engellenmesi, eşyalara dokunmasının yasaklanması, çok sessiz olmasının istenmesi v.b.).
- Özgüveni sarsıcı mesajların sürekli verilmesi (yani işe yaramadığı inancının içinde uyandırılması).
- Bebeklik döneminde vücudunu keşfedip oynamasının yasaklanması.
- Çeşitli bedensel hastalıklar.

Çocuğun oyun oynama isteği, daha bebeklik döneminde kendini gösterir. Çocuğun ayağını ağzına götürmesi, pipisiyle oynaması, eline geçirdiği nesneleri ağzına götürmesi, nesneleri amaçsız sallaması ve birbirine vurması oyun yeteneğinin olduğunu gösterir. Oyun yeteneğinin ortaya çıkması engellenirse, çocuk büyüdüğünde çalışma yeteneğini kendinde bulamaz, çünkü çocukların oyunu büyüklerdeki çalışmanın çocukçasıdır.

Bebek pipisiyle oynadığında bazı ana babalar çok sert tepkilerde bulunarak, davranışının yanlış olduğu düşüncesini vermeye çalışır. Ya çocuğun eline vururlar veya yüksek ses tonuyla uyarırlar. Böyle olumsuz yaklaşımlar yerine çocuğun ilgisi başka tarafa çekilebilir. Çocuk pipisiyle oynamaya başladığında eline yumuşak bir oyuncak veya nesne verilebilir. Beşiğinin üstüne çeşitli oyuncaklar asılabilir, ses çıkaran oyuncaklar yanına bırakılabilir.

Çocuk büyüdükçe ev ortamı da ona göre düzenlenmelidir. Ev ortamı çocuk için güvenli hale getirilmelidir. Bıçak gibi kesici aletler ve ilaç gibi çocuğa zarar verici ve çocuğun kıracağı eşyalar, çocuğun ulaşamayacağı yerlere konulmalıdır. Balkon ve pencereler için gerekli önlemler alınmalıdır. Bazı anneler bu önlemleri almayı düşünmezler ama gözleri daima çocuğun üzerinde olur. "Onu bırak yerine", "şunu alma", "o odaya girme", "pencereye yaklaşma" gibi emirlerle hem kendini sürekli tedirgin eder hem de çocuğu olumsuz etkiler. Çocuğun koşmasına, karıştırmasına, saçıp dökmesine bağırmasına belli bir ölçüde izin verilmelidir. Tamamen sakın ve hep yerinde oturan bir çocuk, sağlıklı bir çocuk değildir. Çocuğun kırdığı bazı eşyalar için sert tepkiler vermek yerine bir şey olmamış gibi davranmak daha uygun olur.

Çocuğun aldığı bazı şeyler çocuğun elinden alınmaya çalışılır. Çoğu kez çocuk vermemek için diretir. Çünkü inatçılığın baş gösterdiği bir dönem yaşamaktadır. Anne, almak için direttikçe, çocuğun inatçılığı daha da artar. Bu dönemdeki çocukların dikkatlerini başka tarafa çekmek çok kolay olur. Elindeki ilaç kutusu, benzer boş bir kutuyla veya hoşuna giden başka bir şeyle değiştirilebilir.

Bazı aşırı titiz anneler, çocuğunun etrafı ve üstünü kirletmemesi için kendisi çocuğa yemek yedirir. Oysa üç yaşındaki bir çocuk kendi başına yemek yiyebilir. Çocuğun bu girişimi anne tarafından desteklenmelidir. Eğer etrafı ve üstünü kirletmesinden rahatsız olunuyorsa, yere bez serilebilir ve çocuğun boynuna yakalık takılabilir. Bazı anneler, çocukların yemek yemekten çok, yemekle oynamalarından şikâyet eder. Bu da gayet doğal bir durumdur. Çünkü, oyun çocuğun yaşamının en önemli yanıdır ve herşey onun için oyundur. Her faaliyetini oyunla süsler. Banyo yaptırılırken suyla oynar, altı değiştirilir-

ken bezle oynar, emzirilirken annesinin takılarıyla oynar. Yemek zamanında ilk önce anne çocuğun yemeği yemesi için desteklemelidir, yeteri kadar yedikten sonra çocuğun tabakla kaşıkla oynamasına izin verilebilir. Anne yemeği yemesi için fazla ısrarcı olmamalıdır. Çünkü, çocuk bunu ilgi çekmek için alışkanlık haline getirebilir.

Yaşa Göre Oyun ve Oyuncak Listesi

Bazı ana babalar vardır ki, daha çocuk doğmadan evi oyuncakçı dükkanına çevirir. Hoşlarına giden her oyuncak alıp getirirler. Oysa oyuncak seçimi ciddi bir iştir; çünkü çocuk yaşamı oyun aracılığıyla öğrenir ve oyunu da oyuncakla oynar. Yaşa göre alınan oyuncaklar çocuğun karakter ve zekâ gelişimi açısından önemlidir. Dolayısıyla oyuncak seçiminde çocuğun yaşı ve oyuncağın öğreticiliği göz önünde bulundurulmalıdır.

Oyuncak demek oyuncakçıdan parayla alınan şeyler demek değildir. Evde bulunan eski eşyalar, tabaklar, bozuk radyo ve saat çok güzel birer oyuncak olabilir. Plastik şişelerden, konserve kutularından çok güzel oyuncaklar yapılabilir. Çocuğun yaptığı oyuncaklar hazır oyuncaklardan daha yararlıdır. Çocuk yapıcılık ve yaratıcılık yeteneklerini kullanarak çok güzel oyuncaklar yapabilir, yeter ki gerekli malzeme temin edilsin. Hazır oyuncak alınırken hassas, çabuk bozulan, kırılan oyuncaklar yerine dayanıklı ve çocuğun duyuşsal ve bilişsel yönünü geliştirici özellikte olmasına dikkat edilmelidir.

Birden fazla kardeş varsa, bazı oyuncaklar ortak, yaş farkı nedeniyle bazıları da özel olmalıdır. Örneğin, müzik aletleri ortak olabilir. Belli bir yaştan itibaren çocuk isteyerek veya dikkatsizce oyuncaklarından birini veya birkaçını kırarsa, hemen

yenisi alınmamalıdır. Oyuncağın belli bir zaman yokluğunu, çocuğa oyuncaklara önem vermesini öğretir. Oyuncaklar alınırken çocuğun da harçlığından bir miktar para verip katkıda bulunması sağlanmalıdır. Bu hem sorumluluk duygusunun gelişmesine katkıda bulunur hem de çocuğun oyuncığa gereken değeri vermesini sağlar. Üçüncü yaşından sonra kullanmadığı oyuncaklarını başkasına vermesi öğretilmelidir.

Bebeklik dönemi (0-1 yaş arası)

Beşik sadelikten arındırılarak işe başlanmalıdır. Dikkat çekici, renkli, parlak nesne ve kumaşlarla beşik süslenmelidir. Beşiğin üstüne, bebeğin görebileceği bir şekilde ilgi çekici oyuncaklar asılmalıdır. Görme, işitme ve tad alma duyularını geliştirici ısırabileceği, koparabileceği, sallayabileceği oyuncaklar verilmelidir. Çocuğun ağzına götürebileceği toplar, kumaş bebekler, ses çıkaran çingirak gibi oyuncaklar ve kendini görebileceği aynalar bebekler için en iyi oyuncaklardır. Bebek her şeyi ağzına götürdüğü için, oyuncakların yutulamayacak kadar büyük ve temiz olması, ayrıca çok sert ve sivri kenarlı olmaması gerekir.

Bu dönemde ana babanın çocuklarıyla oynaması çok önemlidir. Alıştırma oyunları ile işe koyulabilir. Bebeği sırt üstü yatırarak, kollarını ve bacaklarını yana açıp kapamak suretiyle beden hareketleri yaptırılabilir. Gıdıklama, okşama, döndürme hareketlerinin yapılmasında da yarar vardır. Çok geçmeden bebek, kendisiyle oyun oynandığını fark edip gülümsemesiyle tepki verecektir. Duyu uyarımı için dokunmak çok önemlidir. Kuçaklamak, okşamak, koklamak, öpmek gerekir. Bu dönemde bebek, gördüğü ve duyduğu her şeyi beyinde depolamaya başlar. Ruhsal ve zekâ gelişimi açısından göz teması kurmak ve sevgi dolu bir ses tonuyla konuşmak faydalı-

dır. Bebeğin altı değıştirilirken, emzirilirken, banyo yaptırılırken bebekle konuşulmalıdır. Kuşkusuz konuşmalardan pek bir şey anlamaz ama, annenin sesi ruhsal ve zihinsel gelişimi için uyarıcı niteliktedir. Şarkılar ve ninniler söylenmeli, müzik dinletilmeli, müzik aletleri çalınmalı ve müziğin ritmine uygun hareketler yaptırılmalıdır. Bu hareketler, bebeğin ritim duygusunu geliştirir. Bebekle çevresi arasındaki etkileşimi fark etmesi için çıkardığı sesler önce dinlenmeli, sonra tekrar edilmelidir. Sesler tekrar edilirken, dudakların hareketlerini görmesi sağlanmalıdır. Dördüncü aydan itibaren, içinde çeşitli oyuncakların olduğu parka konulabilir ve hareket özgürlüğü verilebilir.

Bebekler suyla oynamaktan büyük bir haz alır. Bebek büyüdükçe, su dolu tabaklara, bardaklara elini koyar ve içindeki suyla oynamaya başlar. Özellikle banyo yaptırılırken, bebek banyosunun içine çeşitli oyuncaklar konularak, bebeğin suyla oynaması sağlanmalıdır; çünkü suyla oynamak bebeği yatıştırır.

Bebeklik döneminde çocuktaki özgüveninin gelişimi için dokunmanın, konuşmanın, göz temasının ve sevgi gösterilerinin büyük bir önemi vardır.

Bu dönem için uygun olan oyuncaklar:

- Kırılmaz aynalar
- Çingiraklar
- Plastik şişeler
- Müzikli oyuncaklar
- Toplar
- Yumuşak bebekler
- Dişlikler

1 - 2 yaş arası dönem

Çocuk, yürümeye ve konuşmaya yeni yeni başlamıştır. Topla oynayabilir, nesneleri iç içe sokabilir. Merdivenleri çıkar, koşar, zıplar ve ayakkabılarını, çoraplarını çıkarabilir. Resimli kitapların sayfalarını çevirebilir ve resimlerini gördüğü varlıkların adını söyleyebilir. İki kelimeden oluşan cümleler kurabilir. Geri geri yürüyebilir ve eğilerek yerden bir şey alabilir. Boşluklar içine nesneleri atmayı, oyuncakları dizmeyi ve eşyaları döndürmeyi yapabilir. Nesneleri hâlâ ağızına götürür ama bunu seyrek yapar. Birinci yaşın sonuna doğru, kaşıkla yemek yiyebilir, bardaktan su içebilir. Eşyaların yerlerini hatırlar ve neyin nerede olması gerektiğini anlar. Evdekileri taklit etmeye başlar, hareketlerini yapmaya çabalar. Odadan odaya geçerek etrafını incelemeye çalışır, kendi kendine keşifler yaparak özgüvenini geliştirmeye çalışır.

Bu dönemde evde çocuğun rahatça dolaşabileceği güvenli bir ortam hazırlanmalıdır. Deterjan, ilaç ve boya gibi çocuğun yutabileceği tehlikeli kimyasal ve kirbit, çakmak gibi yanıcı maddeler ile bıçak, iğne, çivi, jilet, makas ve balta gibi kesici araçlar ortadan kaldırılmalıdır. Çocuğun duvarları çizebileceği kalemler, mürekep ve kırabileceği türden eşyalar, çocuğun ulaşamayacağı yerlere bırakılmalıdır. Mutfakta çocuğun boğazında kalabilecek fındık, fıstık, nohut gibi yiyecekler, çocuğun ulaşamayacağı üst raflara konulmalıdır. Çocuk, prizlerin deliklerine tel veya toka koyabilir, bunu engellemek için prizlerin üzeri kapatılmalıdır. Pencereilerin önünden, çocuğun çıkmasını kolaylaştıran koltuk, sandalye gibi nesneler kaldırılmalıdır. Balkon ve dışarıya açılan kapılarda gerekli önlemler alınmalıdır.

Evin bahçesi varsa kum havuzu yapılmalı ve küçük plastik kürek, kova gibi bahçe aletleri alınmalıdır. Evin bahçesi yoksa,

çocuk belli aralıklarla oyun parklarına götürülmelidir. Banyo saatlerinde küvette çocuğun suyla oynamasına izin verilmelidir. Kitap sevgisini aşlamak için dayanıklı resimli kitaplar da alınmalıdır.

Bu dönem için uygun olan oyuncaklar:

- Kolayca ayrılıp birleşebilen oyuncaklar
- Minyatür masa ve sandalyeler
- Legolar
- Oyuncak telefon
- Tekerlekli oyuncaklar
- Ayıcık gibi peluş hayvanlar
- Şehir veya köy hayatını canlandıran oyunlar
- Su fışkırtan tabanca
- Müzik aletleri
- Kuklalar
- Bebekler
- Tahta ve karton kutular
- Küpler

2 – 3 yaş arası dönem

Çocuk, kendi benliğini algılamaya başlamıştır. Bağımsızca davranma yetilerinin geliştiği bir dönemdir. Yemek yeme isteğini dile getirir, ayakkabılarını giyebilir. Tuvalet ihtiyacını önceden haber verir. Kapı kollarına uzanıp kapıları açabilir. Engellendiğinde inatçılık eder ve karşı çıkar. Sahip olduğu şeyleri tanır ve onları özenle korur. Bencil davranışlarından henüz kurtulmadığı için eşyalarını başkasına vermek istemez. Anne

ve babasının başka çocuklara olan ilgisini kıskanarak tepkide bulunur.

Bu yaştaki çocuk, hâlâ tek başına oynamayı tercih eder. Yandaki arkadaşıyla oynamak istemez. Yaşıtı olan arkadaşı onun için oyun arkadaşı değil bir oyuncaktır, onu tanımak için dokunur, saçını çeker ama onunla oynamaz. Aynı odada arkadaşıyla ayrı ayrı oyunlar oynar ve aynı odada olmaktan hoşlanır; ama aralarında bir bağ yoktur. Bencillik duygularından kurtulmadığı için oyuncaklarını arkadaşıyla paylaşmak istemez, bu nedenle zorlanmamalıdır.

Bu yaş çocuğu sembolik oyunlar oynar. Annenin ev işlerinde davranışlarını oyunla taklit eder. Nesnelere canlı gözüyle bakar. Onlarla konuşur, onları cezalandırır ve onlara küser. Bebeğine annesinin kendisine davrandığı gibi davranır; yemek yemesi için ısrar eder, su içirmeye çalışır, tuvaletini yaptırır ve bebeğini uyutur.

Gürültülü ve sesli oyunları oynamaktan hoşlanır. Çeşitli konuşma şekilleri dener, yeni öğrendiği kelimeleri tekrar eder. Çocuğa yapılan sevgi gösterileri konuşmalarla zenginleştirilmiştir. Hikâyeler, masallar anlatmak bir hayli yarar sağlar.

Yaratıcılığı destekleyen ve parçaların birleşmesiyle meydana gelen evler, arabalar, yap-boz tarzı oyuncaklar bu dönem çocuğu için oldukça öğreticidir. Oyun evleri, çeşitli giysiler, minyatür ev eşyaları çocukların hayali oyunlarını geliştirir ve çeşitli karakterlere girmesine yardımcı olur.

Bu dönem için uygun olan oyuncaklar:

- Çocuğun sığabileceği kamyonlar
- Otomobiller
- Plastik hayvanlar
- Resimli kitaplar

- Yazı ve resim tahtaları
- Renkli kalemler
- Çeşitli boylarda boş kutular
- Top ve balonlar
- Oyuncak spor aletleri
- Küpler
- Oyun hamurları
- Bebekler

3 – 4 yaş arası dönem

Çocuk, kendini daha iyi tanımaya başlamıştır. Çocuklar arası cinsiyet ayırımı oluşmuştur. Çocuk, kız veya erkek olduğunun farkındadır, soyadını söyleyebilir. Motor becerileri geliştiği için çevre üzerinde egemenlik kurmaya çalışır. Konuşma ve bilişsel alandaki becerilerinde bir hayli ilerleme kaydetmiştir. Söylenen üç sayıyı ezberden tekrarlar, şarkı ve şiir öğrenir. Dünyayı daha iyi tanımak için bitmek bilmeyen sorular sorar. Hızla gelişen konuşması sayesinde aile bireyleri dışındaki kişilerle de iletişime geçer. Ben merkezci durumdan, sen merkezci duruma doğru hızla ilerler.

Ellerini yıkar, soyunur, giyinir, ev işlerinde annesine yardım eder. Kalemi daha iyi tutarak, çember gibi bazı şekilleri bakarak çizebilir. Küplerden çeşitli şekiller oluşturabilir.

Sembolik oyun süreci hâlâ devam eder. Telefonla konuşur gibi yapar, kitap okur gibi sayfalarını çevirir ve parmağını satırlar üzerinde gezdirir. Bebekleriyle konuşmasını sürdürür. Süpürgeye at diye biner.

Evcilik oyunları bu dönemde oynanır. Dramatik oyunlarında ana babanın da katılımı oyunu daha zevkli hale getirir ve

oyunun süresini uzatır. Büyüklerin katıldığı oyunlarda çocuk güven duyarak farklı roller deneme imkânı bulur. Özellikle bu evrede anne ve babaların mutlaka çocuklarıyla oyun oynamak için özel bir zaman ayırmaları gerekir. Oyunlar, çocukların koydukları kurallara göre oynanmalıdır. Anne veya baba oyunun kurallarını değiştirirse, çocuğun oynama heyecanı söner. Çocuğun üstü kirleniyor diye veya bir yeri incindiğinde oyuna ara verilmemelidir.

Çocuğun arkadaşlık kurması ve arkadaşlık ilişkisi bu yaşta başlar, yani üçüncü yaş çocuğun bilinçli oyun oynamaya başladığı yaştır. Bu dönemde grup oyunları oynayan çocuklar, oyunu paylaşarak birbirlerine oyunda rol verir. Oyuncaklarını paylaşmayı öğrenerek özgeci bir karakter kazanırlar. Ailelerinde öğrendiklerini grup oyunlarında pratiğe dökerler. Böylece öğrendiklerini deneme olanağı bulurlar. Çocuklar oyun gruplarının etkisiyle farklı ve yeni davranış kalıpları kazanır. İlgüdüsel isteklerini dizginlemeyi, fedakarlık yapmayı, sabretmeyi, saygı duymayı, uyum sağlamayı ve bencil olmamayı bu yaşta oynadıkları oyunlar vasıtasıyla öğrenirler.

Boya kalemleri ve büyük kâğıtlar alınarak resim yapmaya özendirilmelidir. Küpler alınarak köprüler yapması sağlanmalıdır. Bir önceki yıldan kalan oyuncaklar da kullanılabilir.

Bu dönem için uygun olan oyuncaklar:

- Bahçe aletleri
- Tabaklar, kaşıklar
- Odasına asılabilecek sarkaçlar
- Eklem yerleri oynayan bebekler
- Bul-yaplar ve yap-bozlar
- İnşa araçları
- Teneke ve karton kutular

- Davul, flüt, mızıka, akordeon gibi müzik aletleri, teyp ve çocuk kasetleri

- Legolar
- Üç tekerlekli bisiklet
- Ufak hafif toplar
- Kıyafetleri değişebilen bebekler
- Boncuklar ve ipler
- Çeşitli boyalar ve boya kalemleri
- Resim sehpaları
- Oyun evleri ve çadırlar
- Oyuncak mutfaklar, tabaklar, kaşıklar ve yiyecekler

4 – 5 yaş arası dönem

Çocuk, aşırı hareketlidir. Atlama, zıplama, koşma gibi bedensel hareketler yapar. Her yere tırmanır. Yaptığı işlerde yardımını red eder. Mizah duygusu ve zaman kavramı az-çok gelişmiştir. Söylenen sayıları tekrarlar, dörde kadar sayabilir. Yaşını söyleyebilir. Renkleri tanır. Beslenme ve uyuma ile ilgili soruları doğru cevaplayabilir. Sorgulama çağı en üst seviyeye ulaşır, durmadan soru sorar. Hikâye anlatabilir. Değişken ve kaypak bir yapısı vardır, bu yüzden önceden kestirilemeyen ruh halleri vardır.

Oyun arkadaşını seçerken hemcinsi olmasına özen gösterir. Dramatik oyunlara olan ilgisi oldukça yoğundur. Hayali arkadaşları ve oyunları vardır. Eline geçirdiği araç-gereçlerle yeni şeyler yaparak yaratıcılığını geliştirir. Oyun sırasında bekleme anlayışı gelişmiştir. Kuralları olan ve daha karmaşık oyunları oynayabilir.

Bu dönemde çocuk, yaşitlarını bulacağı alanlara götürülmelidir. Anaokulu, anne çalışsın veya çalışmasın, ideal bir yerdir.

Bu dönem için uygun olan oyuncaklar:

- Renkli kitaplar
- Boyama kitapları
- Boyalar
- Küpler
- Yap-bozlar
- Bebek giysileri
- Renkli çıkartmalar
- Çeşitli eski elbiselerden oluşan kostümler
- Oyun hamuru
- Oyuncak evler, çadırlar ve evin bölümleri ile içinde bulunan eşyaların minyatürleri
- Bisiklet
- Boş kutular, küpler, toplar
- Müzik aletleri ve çocuk kasetleri
- Salıncak
- ‘Eşini bul’ kartları
- Eşleştirme oyunları
- Tren setleri

5 – 6 yaş arası dönem

Çocuk, birçok beceri kazanmıştır. Makas kullanır iki ayağını kullanarak merdiven iner, kare ve üçgenleri kopya eder. Bir çizgide geriye doğru gidebilir, sekebilir. Küplerle basamaklar yapabilir. Başladığı işi bitirmeden bırakmaz.

Kendi kendine yetecek bir duruma gelmiştir. Sosyal olgunluğu artmıştır. Kendinden emindir. Şekilci ve uyumludur. Rahat, ciddi, dikkatli ve kararlıdır. Büyüklük, küçüklük, azlık, çokluk gibi kavramları bilir. Mizah duygusu oldukça gelişmiştir.

Telefona cevap verebilir. Daha düzgün cümleler kurar ve cümlelerinde zaman kavramına rastlanır. Arkadaşlık ilişkilerine önem verir. Sıkıntılı ve üzgün olan arkadaşının sıkıntısını anlamaya çalışır. Kendinden küçük çocuklarla oynamaz ama onları korumaya çalışır. Evcil hayvanları korur ve onlarla oynamayı sever.

Bu çağıdaki çocuğun yaratıcılığını ve el becerilerini geliştirmesi için kartonlar, renkli kâğıtlar, makas, yapıştırıcı alınabilir.

Bu dönem için uygun olan oyuncaklar:

- Tahta ve metal arabalar
- Plâstikten yapılmış hayvanlar
- Elektrikli oyuncaklar
- Kuklalar, maskeler
- Boyama kitapları ve boya kalemleri
- Karton ve plastik harfler, rakamlar
- Bulmaca oyunları
- Mıknatıs, büyüteç, dürbün
- Yap-bozlar
- Tenis raketi, atlama ipi, patenler
- Walkman, fotoğraf makinesi
- Hafıza oyunları

6. yaş ve sonrası

Çocuk çok hareketlidir, oturduğu yerde bile rahat değildir, kıpır kıpırdır, eli ayağı durmadan hareket eder. Çok konuşarak

ilgiyi üzerine çeker. Paraları tanır, sağ ve sol elini gösterebilir. Sayıları yirmiye kadar sayar. İnsan resminin genel bölümlerini çizer. Çocuk artık okula başlamıştır. Arkadaşlık ilişkileri oldukça gelişmiştir. Artık annesi onun için dünyanın merkezi değildir. Sık sık annesiyle zıtlaşır. Babasıyla olan ilişkisi daha iyi bir düzeydedir.

Okul öncesi çağa göre zihinsel gelişimi ilerlediği için daha karmaşık oyunları tercih eder. Gürültülü ve aşırı hareketliliği içeren oyunları sever. Top ve spor oyunlarına karşı büyük bir ilgi duyar.

Bu çağıdaki çocuk için ana baba daha dikkatli davranmalıdır. Çocuğunu çok iyi tanıyıp ilgi ve yetenekleri doğrultusunda sportif etkinliklere ve sosyal aktivitelere yönlendirmelidir. Çok önemli bir konu da çocuğun, okumaya karşı ilgi duymasını sağlamak ve bunun için çeşitli kitaplar almaktır.

Bu dönem için uygun olan oyuncaklar şöyle sıralanabilir:

- Bisiklet
- İp oyunları
- Uçurtma
- El sanatları, marangoz aletleri
- Elektrikli oyuncaklar
- Müzik aletleri
- Spor aletleri
- Kart oyunları
- Hafıza oyunları

TELEVİZYON

Televizyon, görünür seviyede dramatik bir araçtır.

—M. ESSLIN

ÇAĞIMIZIN oturma odalarına egemen olan kocaman gözlü araç (TV), 1920 yılında John Baird tarafından icat edilmiştir. En fazla ihmal edilen, en çok küçümsenen ve geçtiğimiz yüzyılın en büyük sosyal olgusu niteliğini taşıyan TV, insanlara birçok yarar sağlarken, beraberinde bir o kadar da zarar getirmiştir.

Artur A. Berger, “televizyonun yumuşaklığı, parlaklığı, göz kamaştırıcılığı, hemen hemen herşeye nüfuz ediciliği, onun gücünü görmemize engel olmaktadır”, diyor ve televizyonun yığınla çaba sarf ettiğimiz bağımlılıklar yarattığını, dolayısıyla TV’nin mahkûmları olduğumuzu belirtiyor. İnsanların bu mahkûmiyeti de onların daha kolay idare edilebilir ve yönlendirilebilir hale gelmesine yol açıyor (Çetinkaya, 1993).

Dünya hakkında ve dünyada olup bitenleri televizyondan öğrenen insanlar, aynı zamanda siyasal düşüncesinin nasıl olması gerektiğini, neleri tüketeceğini, hangi moda takılacağını, kısaca yaşam tarzının nasıl olması gerektiğini de TV aracılığıyla öğreniyor. İnsanların günlük etkinlikleri içerisinde, uyku ve işten sonra üçüncü sırayı televizyon seyretmek yer alıyor.

Televizyon seyreden insanlar, TV karşısında yalnızca bir seyirci oldukları için edilebilir.

Televizyon daha çok çocukları olumsuz yönde etkilemektedir. Çünkü, çocuklar kendilerini TV'nin zararlı etkilerinden koruyacak zihinsel olgunluğa erişememiştir. TV bağımlısı olan çocukları bekleyen tehlikelerden birkaç tanesi şöyle sıralanabilir:

1. Çocukları şiddete yöneltir.
2. Çocukların akademik başarılarının düşmesine yol açar.
3. Çocukların dikkat sürelerini kısaltır.
4. Çocukları tüketim canavarı yapar.
5. Çocukların kötü huylar edinmelerine neden olur.

Şiddete Yönelme

Televizyonda çocukların en çok seyrettikleri program, çizgi filmlerdir. Bu filmlerin neredeyse tamamı ABD ve Avrupa yapımıdır. Şimdiki çizgili filmlerin yaklaşık yüzde sekseni şiddete dayanıyor. Barut, dinamit, bomba, tabanca, kılıç ve teknolojik silahlarla çizgi filmlerde şiddet olgusuna yer veriliyor. Şiddet sahneleri içeren ve cinsellik unsurlarının ağır bastığı filmler de genellikle çocukların uyanık olduğu saatlerde yayınlanıyor. Şiddet içerikli filmlerin çocukları saldırganlaştırdığı bilinen bir gerçektir.

Şiddet Sahneleri İçeren Video Filmler ve Çocukların Korunması (Video Violence and the Protection of Children) adını taşıyan raporun, çocuk davranışlarının etkilenmesi ile ilgili en önemli bulgular şunlardır:

- Çocuk seyrettiği sahnelerde yaralama, tecavüz ve soygun gibi şiddet sahnelerinin gerçek hayatta birer eğlence türü olduğuna inanmaya başlar.

- Filmlerdeki vahşet sahneleri, çocuklar tarafından bir tür eğlence olarak tasvir edilmeye başlar.

- Filmlerdeki şiddet ve vahşet kurbanları ise, acınması gereken zavallılar olarak düşünülür.

Akademik Başarısında Düşüşe Yol Açma

Televizyonun, çocukların okul başarılarını olumsuz yönde etkilediğini yapılan araştırmalar ortaya koymuştur. Çocukların başarılarındaki düşüş, televizyon seyretmeyle doğrudan bağlantılıdır.

California Eğitim Dairesinin yürüttüğü ve yarım milyon altı ile on ikinci sınıf öğrencisini kapsayan 1980 yılı araştırması yüksek düzeyde TV izleme (günde üç veya daha fazla saat) ile düşük sınav notları arasında güçlü bir istatistiki bağı gözler önüne serdi. Çocuklar daha fazla TV izlediğinde, okumaya ve ev ödevlerine harcadıkları saat sayısı ne olursa olsun, aldıkları notlar düşüyordu. Eğer bunlar, doğumdan itibaren pratikte TV ile büyüyen bir çocuk nesli üzerinde televizyon izlemenin gerçekten ilk sonuçlarıysa, bu çocuklar çoktan tükenmiş annelerinin oluşturduğu aile ortamında büyüdüğünde, birkaç nesil sonra, bunun birikimli sonuçları git gide ciddi bir durum oluşturacaktır (Esslin, 1991).

Dikkat Süresini Kısaltma

Çocukların televizyon seyrederken bir noktaya odaklandıkları ve saatlerce öyle durdukları, böylece dikkat sürelerinin uzadığı ve TV seyretmenin çocuklar için yararlı olduğu söylenirdi. Oysa bu iddia gerçeğin tam tersidir. Yapılan araştırmalar, televizyon seyretmenin çocukların dikkat sürelerini daha da kısalttığını göstermiştir. Televizyondaki her görüntü 3-4 saniye için-

de değiştiği için, televizyonu seyretmek dikkat gerektirmediği gibi var olan dikkati de dağıtıyor. Dikkat suresi kısalan çocukların, ğretmeni dinlerken, ders çalışırken ve kitap okurken yoğunlaşma yeteneklerinde bir düş olur. Bu da doğrudan çocukların derslerdeki başarılarını olumsuz yönde etkiler.

Tkretim Canavarı Yapma

Televizyonculuk aynı zamanda ticari bir kuruluş olduğu için programlar yapılırken kr amaçlı yapılır. İzleyici sayısı ne kadar çok ise, reklam sayısı da o kadar çok olacaktır, reklam sayısının çokluğu da kazanç çokluğu demektir. Reklamların hedef kitlesi ise, en çok çocuklardan oluşur. Çocukların, izgi filmlerden sonra en çok sevdikleri program reklamlardır. Çocukların seyrettikleri reklamlar daha çok yiyecek ve oyuncak reklamlarıdır.

Reklamların ocuklar üzerindeki en olumsuz etkileri, gerekli gereksiz yiyeceklerin tktilmesi ve ihtiyaç olmayan oyunakların alınmasıdır. Batı lkelerinde aşır yiyecek tkretiminden dolayı çocuklarda obezite hastalığı yaygındır. Çocukların reklamlarda görüp aldıkları yiyeceklerin büyük bir kısmı gerekli besinler olmadığı için dengesiz beslenmelerine yol açıyor. Çocuklara yönelik reklamlarda olağanüstü unsurlar daha çok kullanılır. Örneğin, derslerinde başarı göstermeyen ocuk, yediği çikolatadan sonra olağanüstü bir başarıya ulaşıyor. Güçsüz olan ocuk içtiği meyve suyundan sonra herkl gibi güçlü oluyor. ocuk vakit kaybetmeden sihirli ürünü alıp deniyor ve umduğu etkiyi göremeyince hayal kırıklığına uğruyor.

Kötü huylar edinmesine neden olma

Televizyonda rol gereği söylenen yalanlar, filmlerde dönen entrikalar, aldatmalar, hileler, çocuklar tavarından öğrenilir ve

benimsenir. Çocuklar, televizyonda gördükleri hileleri denemek, öykündükleri kahramanlar gibi hırsızlıklar yapmak, sigara ve içki içmek isteyebilir.

Tiner ve bali çekmenin ne olduğunu bilmeyen ve televizyonda gördükten sonra bu kötü alışkanlıkları edinen çok sayıda çocuk vardır.

Ana babanın görevi

Televizyon konusunda en büyük görev ana babaya düşmektedir. Ana baba, çocuğu televizyonun zararlı etkisinden kurtarmak için belli bir plan yapmalıdır. Öncelikle ana babanın kendisi çocuğa örnek olmak zorundadır. Boş vakitlerinin tümünü TV seyrederek geçiren bir ana baba, çocuğunu TV'den uzak tutamaz. Ana baba, çocuğu için zararlı gördüğü programları, hem kendisi seyretmemeli hem de çocuğa seyrettirmemelidir. Çocuklar için zararlı programların verildiği saatlerde ana baba kitap okurken çocuk ders çalışabilir veya ailece hoş vakit geçirecek bir etkinlik düzenlenebilir. Ayrıca, çocukların reklamlarda görüp istedikleri her şey alınmamalıdır. Eğer çocuk için gerekliyse ve çocuğun ihtiyacı varsa alınmalıdır.

ÇOCUK KORKULARI

Cesaret insanı zafere, korkaklık ölüme götürür.

—SENECA

KORKU, tehlike anında gösterilen dürtüsel tepkidir. Güçlü bir heyecan türüdür. Bu heyecan, insanları tehlikelerden koruyan bir etkiye sahiptir. İnsanlarda korku olmasa, insanlar tehlikeli bütün işleri yapar, çoğu kez canından olur. Korku, normal insanlarda tehlike anında ortaya çıkar ve kişiyi tehlikeye karşı uyarır. Şayet korku insanların kontrolü altından çıkarsa, kendisi tehlikeli olmaya başlar ve kişinin yaşamını her an tehdit eder. Korku, aşırıya kaçtığında, gerek çocuklar gerekse yetişkinler olsun, beden yapıları üzerinde olumsuz etkiler bırakır.

Korku anında, kişi bütün dikkatini korkuya yol açan etken üzerinde yoğunlaştırır ve başka bir iş yapamaz hale gelir. Karanlıktan veya cinlerden korkan kişiler için geceler cehennem olur; sakin ve rahat bir uykuya dalamaz veya sık sık uyanır ya da gece boyunca kâbusların pençesinden kurtulamazlar. Böy-
lelerin yaşamı altüst olur. Korku içinde olan çocuklar, cesaretlerini kaybederek, bu heyecanın altında ezilir.

Çocuklarda görülen korkuların birçoğu gelişimlerinin bir parçasıdır. Çocuklar, bu korkuları sayesinde çevreleriyle uyum içinde yaşamayı öğrenir ve tehlikelere karşı güvende olur. Fakat korkular yoğun olarak ortaya çıktığında birçok açıdan sorun teşkil eder.

Korkular üç etkene bağlı olarak ortaya çıkabilir:

1. Şartlı reflekslere bağlı olarak ortaya çıkan korkular
2. Deneyim sonucu ortaya çıkan korkular
3. Öğrenilen veya taklit edilen korkular

Şartlı Reflekslere Bağlı Olarak Ortaya ıkan Korkular

J. B. Watson, yapmış olduğu deney ve incelemeler sonunda çocukların içgüdüsel olarak yalnız iki şeyden korktuklarına kanaat getirmiştir. Bunlardan biri haddinden fazla yüksek ve ani ses veya gürültüler, ikincisi ise, vücut dengesinin birdenbire kaybolması (Özgür, 1982), yani kucaktan veya yüksek bir yerden düşme durumudur.

Altı aylık bebekler, eğer herhangi bir nesneden korkuyorsa, bu, onların o nesneye karşı oluşturdıkları korkunun belirli şartlar altında ortaya çıktığını ve şartlı refleks olarak korkuyu geliştirdiklerini gösterir. Bu yaştaki çocuklar korkuyu henüz öğrenemez; ancak bazı koşullara bağlı olarak korkmaya başlar.

J. B. Watson, ocuklara önce bir tavşan göstermiş ama çocukların tavşana karşı herhangi olumsuz bir tepkileri olmamış. Sonra ocukların dürtüsel olarak korktukları yüksek sesle beraber tavşanı göstermiş ve çocuklar tavşanı her gördüklerinde, yüksek sese karşı gösterdikleri korku belirtilerinin aynısını göstermiş. Bu da gösteriyor ki, belli bir yaşa kadar olan korkular, şartlı reflekslerle ortaya çıkar.

Deneyim Sonucu Ortaya ıkan Korkular

Çocuklar, bu çeşit korkuları yaşayarak öğrenir. Örneğin, eli ni sobaya değdiren ocuk, artık sobadan korkmaya başlar ve

bir daha sobaya yaklaşmaz. Köpek tarafından ısırılan ocuk, hayatı boyunca köpekten korkar. Yüksekten düşme, suda boğulma tehlikesi geçirme, kesici aletlerle bir yerini kesme, birileri tarafından dayak yeme, deprem, sel, yangın, kaza v.b. nedenler çocuklarda çeşitli korkuların oluşmasına yol açar.

Tecrübe sonucu öğrenilen korkular genelde gerçek korkulardır ve abartılmadığı sürece kişiye tehlikelere karşi uyarır ve kişinin temkinli olmasını sağlar.

Öğrenilen veya Taklit Edilen Korkular

Çocuklar, birçok korkuyu ailesinden, arkadaş ortamından, filmlerden ve masallardan öğrenir. Çocuklar karanlıktan, cinlerden, perilerden, kediden, yılandan, sokaktan, ölümden, okuldan ve farelerden korkmayı ya başkasından duyarak ya da başkasını taklit ederek öğrenir. Çocuklar, çevrelerindeki insanların olay ve nesneleri korkutucu anlatmaları veya onlardan korkmalarını görmeleri sonucu, bu tür korkular edinir.

Ana babalar, çoğu kez korkuyu bir disiplin aracı olarak kullanır. "Yalan söylersen arpılırsın, cehennemde yanarsın, Allah, seni en büyük cezaıyla cezalandırır", gibi sözlerle ocuğun Allah'tan korkmasına neden olurlar. "Hadi abuk uyu yoksa periler gelip seni götürür, bak c geliyor, yaramazlık yaparsan geceyarısı cinler gelip seni götürür", gibi sözlerle çocuğun içinde çeşitli korkuların oluşmasına yol açarlar.

Yaşamın zorluklarından ve iş ortamının sıkıcılığından ve stresli oluşundan devamlı söz eden bir babanın çocuğu yaşama karşi korkuyla bakacak ve yaşama büyük korkularla atılacaktır. ocuklarının yaşam hakkında olumsuz duygular beslemelerine sebep olurlar. Ana babaların, evliliklerine mutsuz bir

gözle bakmaları, çocukların, ileride evlilikten kaçmalarına ve evliliğe karşı korku beslemelerine yol açar.

Birçok yetişkin, eğlence olsun diye çocukları korkutur. Bazı hareketler yaparak ve çeşitli sesler çıkartarak çocuğu korkuturlar. Çocuk korktukça, çocuğu korkutan davranışları büyük bir heyecanla yinelerler.

Küçük çocukların dış tehlikelerden korunma gereksinimleri vardır. Yanıcı ve tehlikeli şeylerden, düşme riski olan yüksek yerlerden, elektrik prizlerinden, zararlı hayvanlardan ve arabaların geçtiği caddelerden çocukların korunması ve bu durumlardan korkmaları gerekir. Bu durumlar karşısında çocuklar uyarılmalı, tehlike anlatılmalı veya gösterilmeli, denetlenmeli ve yardım edilmelidir. Ancak koruyucu ana babalar olayı abartırlar. Sürekli çocukla beraberdirler ve gözleri hep çocuğu takip eder. “Oraya gitme düşersin, dokunma yanarsın, bırak sen yapamazsın, ondan uzak dur, elini kesersin, dışarı çıkma arabalar çarpar, koşma düşersin, başka çocuklarla oyun oynama seni düşürürler, yürürken sağına soluna dikkat et” gibi telkinlerle, çocuklara dünyanın tamamen tehlikelerle dolu bir yer olduğu düşüncesini aşırlarlar.

Bazı ana babalar da çocuklarını tehlikenin içine sokarak korkuyu öğretmeye çalışır. Çocuk sobadan uzak dursun diye, çocuğun elini kızgın sobaya dokundururlar, denizden korksun diye çocuğu derin bir suyun içine atarlar, bıçaktan korksun diye hafifçe elini keserler, iğneyi bir yerine batırırlar. Okula yeni başlayan bir çocuk tenefüslerde tuvalet ihtiyacı için bile sırasından çıkmazdı, bu yüzden bazen altına kaçırırdı. Evleri hemen okulun arkasında olmasına rağmen annesi getirip götürürdü. Dışarda ve okulda bir arkadaş edinememişti. Grup oyunlarına öğretmeninin zoruyla katılırdı; ama hep geri plânda dururdu. Rehberlik servisine gönderildiğinde annesi şöyle de-

mişti: “Evimizin önünde arabaların çok geçtiği bir sokak var. Çocuğun sokağa çıkmasını önlemek için babası birkaç defa arabayı çocuğun üzerine sürdü. Hatta bir defasında çocuk korkudan bayıldı ve daha sonra sokaktan uzak durdu.”

Korkak kişilerin çocukları da korkak olur, sözü çok yerinde söylenmiş bir sözdür. Bazı ana babaların amacı çocuklarını korkutmak değil, hatta aksine onları cesur yetiştirmektir; ancak farkına varmadan kendi korkularını çocuklarına yansıtır. Anne sık sık korku duyduğu şeylerden korkuyla söz ederse, zamanla çocuk da bunlardan korkar hale gelir. Evine hızsızların girmesinden endişe duyan ve sürekli korkan bir annenin tedirgin davranışları zamanla çocuğa da geçer.

Fobiler

Fobiler, başka özellikleri de olan özel korku türleridir.

Fobi:

- Belli bir nesne veya durumdan çok, onların doğuracağı sonuçlardan duyulan korkudur; bir insanın köpek tarafından ısırılma fobisi olabilir; ama komşunun köpeğine dair fobisi olamaz.

- Fobi tepkisi, duruma uygun olabilecek tepkinin çok üzerindedir.

- Açıklanarak ve düşünülerek alt edilemez.

- Çocuğun iradi kontrolünün dışındadır.

- Çocuğun, korktuğu şeyle karşılaşabileceği her durumdan kaçınmasına neden olur (Martin, Greenwood, 2000).

Fobiler, yaşam boyu devam edebilir ve kişinin yaşamını birçok yönde olumsuz etkiler.

Gerçekten kaygı ve fobileri olanlar az veya çok heyecanlı çocuklardır. Başkalarından daha fazla güvensizlik içerisindedirler. Dünyayı bir düşman ve korkunç bir şey gibi görürler (Launay, 1970).

En Fazla Görülen Çocuk Korkuları

Okul öncesi çocuğu daha çok cin, peri, cadı, karanlık, gök gürültüsü, terk edilme, yabancı insanlar ve bazı hayvanlardan korkar; ancak çocuk büyüdükçe korkuları da değişir. 7 yaşından büyük çocuklar, okul, sınav, düşük not, bedensel yaralanmalar, yıldırım, hırsızlık ve trafik kazaları gibi olaylardan korkar.

Aşağıdaki sayılarda, yaşları 2 ila 8 arasında değişen 400 kız ve 400 erkek üzerindeki araştırmaların verileri sunulmaktadır; çocukların çoğunluğunda birden fazla fobiyle karşılaşlmıştır (Zulliger, 1975).

Okula yeni başlayan birçok çocukta okul fobisi oluşur. Okula götürülürken korkuyla bağıırırlar, annelerine yapışırlar ve bir türlü annelerinden kopmak istemezler. Bu çocuklar yeterli sosyallik duygusundan uzak büyütüldükleri için annelerine bebeklik bağılılığı ile bağıımlı hale gelmiştir. Üstüne fazla düşülen ve çok koruyucu bir aileden gelen bu çocukların, okul fobisinin temelinde annelerinden ayrılma korkusu yatar.

Korkuyla Baş Edebilme

1. Korkular çocuğun gelişiminin bir parçası olarak görülmesi ve çocuğun korkularına karşı sert tepkiler vermek yerine

Korku Objesi	Kız %	Erkek %	Toplam %
Anne ya da anne baba tarafından terkedilmek	205-51	305-76	510-63
Yabancılar, kötü insanlar	540-85	296-74	836-80
Hayaletler, cinler, dışarıdan zorla eve giren insanlar	387-97	352-85	739-91
Otoriter kişiler	312-80	390-85	702-82
Karanlık hayvanlar (köpek, kurt, inek, fare, yılan, vb.)	390-98	380-95	770-96
Açık ve kapalı yerler	122-31	85-21	207-26
Su (sudan ürme)	158-40	171-45	329-41
Okul, sınavlar, yazılı sınavlar	184-46	273-68	457-57
Kan, âdet görme	356-89	234-58	590-73
Bedensel sakatlanma, iğdiş korkusu	384-96	377-94	761-95
Korkulu düşler	340-85	310-77	650-81
Tuvalet	12-3	8-2	20-2
Cadde, köprü, alan	12-3	4-1	16-2
Gök gürültüsü, şimşek	168-42	144-36	312-39

destekleyici bir yaklaşım içinde olunmalıdır. Örneğin, her zaman odasında yalnız yatan çocuk bir gece korktuğunu söyleyerek yalnız yatmak istemeyebilir. Bu durum karşısında baba, "korkulacak ne var ki, kes şu zırlıyı, git yat!" dediği zaman ço-

cuğun korkusu yok olmaz; ama baba, çocukla beraber odasına gidip, korkulacak bir şey olmadığını sakın ve destekleyici bir ifadeyle anlatsa, çocuğun korkusu yok olabilir.

2. Çocuk, korktuğu için alay edilmemeli, utandırılmamalı ve korkularının üstüne gidilmemelidir. Çoğu kez çocuğa cesaret vermek için yanlış bir yol izlenir. Örneğin, "erkek adam hiçbir şeyden korkmaz, babana hiç benzemiyorsun, bak ben hiç korkuyor muyum, sen bir korkaksın, koca adam oldun hâlâ tavuklar gibi korkuyorsun, korktuğun için kendinden utanmalısın, bak kardeşin senden daha cesur" gibi sözler çocukta korkunun yerleşmesine yol açar. Oysa, çocukların korkuları normal karşılanmalı ve çocuklar korkuları hakkında bilgilendirilmelidir. Çünkü, çocukların birçok korkuları bilgisizlikten kaynaklanır. Çoğu çocuk, korkuları hakkında bilgilendirilince bu korkularından kurtulabilir.

3. Çocukla korkuları hakkında konuşulmalı ve çocuğun korkularını anlatması sağlanmalıdır. Çünkü, korkular hakkında konuşmak, korkuların yok olmasında olumlu sonuçlar verir.

4. Çocukların terk edilme gibi bir kısım korkuları ilgisizlikten ileri gelir. Bu tür korkuları fark edildiğinde çocuğa gerekli ilgi ve sevgi verilmelidir.

5. Güvensizlikten kaynaklanan korkuların üstesinden gelmeleri için çocuklara, gerekli özgüven verilmelidir.

6. Korkulara yol açan etkenler bulunmalı ve ortadan kaldırılmalıdır. Çünkü, çocuklar bazen korkuyu bir şantaj aracı olarak kullanabilirler. Örneğin, ilgiye ihtiyaç duyan çocuk, anne-siyle yatmak için yalnız yatmaktan korktuğunu ileri sürebilir.

7. Çocuğa korku veren olayların ve korku kaynağının üzerine aşamalı olarak gidilmelidir. Fakat, bu yöntem çok dikkatli uygulanmalıdır. Kaş yaparken göz çıkartılmamalıdır. Bazı ana

babalar çocuklarının karanlık fobisini yok etmelerini sağlamak için çocukları karanlık ve تنها yerlere kapatarak, korkunun daha çok pekişmesine ve artmasına neden olur. Köpekten korkan çocuğun üstüne doğru büyük bir köpek götürmeye çalışırlar. Ancak, belli bir yol takip edilerek korkular azaltılabilir veya yok edilebilir. Örneğin köpek fobisi olan bir çocuğa, ilk aşama olarak, köpek resimleri veya oyuncak köpekler alınabilir. Sonra yavru bir köpek getirilerek çocuğun, onunla oynaması sağlanabilir ve böylece çocuğun köpek korkusu giderilebilir. Suda korkan çocuğu zorla denize veya derin bir havuza koymak yerine su dolu bir küvete koymakla işe başlanabilir. Sonra küçük ve fazla derin olmayan bir havuza götürülebilir. Böylece çocuk, denize karşı duyduğu korkuyu yenerek istediği an denize girebilir.

SOSYAL FOBİ

Gölünç durumlara düşürülen çocuk çekingen olur.

—RONALD RUSSEL

SOSYAL fobi, kişinin utanabileceğini ya da toplum tarafından dikkatle izlenebileceğini sezdiği her durum karşısında hissettiği yoğun korku durumudur (Swedo, Leonard, 2000). Utangaçlığa bağlı olarak ortaya çıkan bir problemdir. Utangaçlık birden çok neden sonucu ortaya çıkabilir. Kültürel nedenlere bağlı olarak baş gösteren ve kişinin özünden gelen utangaçlık, beğenilen, saygı niteliği taşıyan ve artı kişilik özelliği olan bir durumdur. Bu utangaçlık var olması gereken ve olumlu bir utangaçlıktır; çünkü temeli vicdana dayanır. Olumsuz utangaçlık ise, düşük benlik saygısı sonucu ortaya çıkan ve sosyal fobi ile bağlantılı olan utangaçlıktır. Bunun temelinde ise, toplumun beğenisine uygun davranamama korkusu yatar.

Utangaçlık belli bir yere kadar normaldir. Çocuk yeni girdiği arkadaş grubunda sıkılabilir ve utanabilir veya tanıştığı birine karşı utangaçlık hissedebilir; ama belli bir süre sonra utangaçlık yerini rahatlığa bırakır. Okula yeni başlayan bir çocuk ilk birkaç hafta utanabilir; ama daha sonra etkinliklere katıldıkça ve arkadaşlar edindikçe utangaçlığından eser kalmaz. Şayet utangaçlık aşırı boyutlardaysa, sosyal yetersizlik olarak kabul

edilir. Utangaçlığa bağlı olarak gelişen sosyal fobi, çocuğun yaptığı ve söylediği her şeyden utanç duyması demektir. Sosyal fobi kendini okul ortamında gösterdiği gibi, her yerde de ortaya çıkabilir.

Sosyal fobisi olan kişilerin yapamadığı işler:

- Topluluk önünde konuşamamak
- Toplu yerlerde yemek yiyememek
- Eğlencelere katılamamak
- Önemsenen biriyle konuşamamak
- Yeni ortamlarda bulunamamak
- Fikirlerini açıklayamamak
- Haklarını savunamamak
- Hep başkaları tarafından ezilmek
- Sosyal etkinliklerden kaçmak

Sosyal fobi, kişinin hem akademik alanlarda hem de sosyal becerilerde başarı sağlamasını engeller. Sosyal fobisi olan kişi özgüvenden yoksundur.

Sosyal fobi sorununa sahip çocuklar, arkadaşlık kurmada oldukça yetersizdir. Sınırlı sayıda arkadaşına sahiptirler. Çoğunlukla içine kapanarak hayal dünyasında yaşarlar. Okul ortamında derse katılımı olmadığı için sözlü becerilerde başarısızdırlar. Sosyal fobi yoğun olarak yaşandığında strese yol açabilir. Bu sorunu yaşayan çocuk, grup çalışmalarından kaçır ve bireysel çalışmayı tercih eder. Bazen grup etkinliklerine katıldığına baş ağrısı, karın ağrısı ve mide bulantısı gibi semptomlar ortaya çıkabilir. Sınıf önünde konuşması gerektiğinde ise heyecandan dili tutulabilir ve bütün bildiklerini unutabilir, o an düşüp öleceğini sanır, yüzü kıpkırmızı olur.

Sosyal Fobiye Yol Açan Etkenler

- Aşırı baskı altında tutulma
- Şiddete maruz kalma
- Bedensel bozukluklar (Çeşitli bedensel sakatlıklar, çok çirkin olma, şişmanlık v.b.)
- Sık sık alay edilme
- Ana babanın aynı sorunu yaşıyor olması
- Terk edilmişlik korkusu
- Anne baba ayrılığı ve anne babadan birinin başka biriyle evlenmesi
- Aile fertleri tarafından utanca boğulma
- Sevgiden yoksun bırakılma
- Aşırı korunma ve aşırı sevgi
- Grup içinde çok tekrarlanan başarısızlıklar

Sosyal Fobi ile Baş Edebilme

Sosyal fobinin ortaya çıktığı durumların üzerine gidilmelidir. Çocuğun utandığı ve endişe duymasını gerektirdiği ortamlardan kaçması, sosyal fobinin artmasına yol açar. Çocuğun bu ortamlardan kaçmasını kolaylaştırmak yerine, ortama uyum sağlamasına çalışılmalıdır.

Sosyal fobinin kendini gösterdiği ortamlarda çocuğun bulunmasını sağlamak için çeşitli yollarla çocuk cesaretlendirilmelidir. Örneğin, alışverişe giderken çocuğun da götürülmesini ve siparişlerin onun tarafından verilmesini sağlamak yararlıdır. Çocuğa bir şey alınırken, alınacak şeyin hangi özellikte

olacağı veya ne istediği çocuğa söyletilebilir. Çocuğun tanımadığı, ama ana babanın tanıdığı kişilerle doğal tanışmalar ayarlanabilir.

Utangaçlığıyla alay edilmemeli ve aşağılanmamalıdır. Sosyal etkinliklere katılmadığı ve utandığı için asla alay konusu olmamalıdır. Dışarıdan gelebilecek –şaka yollu bile olsa- alaylar sert uyarılarla engellenmelidir. Çocuğu cesaretlendirme adına, birçok ana baba çocuğunu aşağılamaktadır:

- Bu kadar korkak olduğunu bilmiyordum.
- Sanki hayatında insan görmedin.
- Üç yaşındaki çocuk gibisin.
- Biraz erkek ol! Bu tarz konuşmalar sosyal fobiyi güçlendirmekten öteye gitmez.

Evde tanışma egzersizleri yapılmalıdır. Tanışma egzersizleri oyun tarzında yapılabilir. Anne veya baba çocukla yeni tanışıyormuş gibi davranarak, tanışmanın hiç de sanıldığı kadar zor olmadığını çocuğa yaşatabilir. Bu uygulamalar sırasında ciddiyet sonuna kadar korunmalıdır. Çocuk, zamanla tanışma hakkındaki olumsuz düşüncelerinden kurtulacak ve hiç tanımadığı biriyle tanıştığında eskiden duyduğu huzursuzluğu ve utancı hissetmeyecektir.

Çocuğun önüne açık hedefler konulmalıdır. Hedeflerine ulaşmada çocuğa yardım edilmelidir. Örneğin haftada en az bir kişiyle tanışması gibi amaçlara yönlendirilmelidir. Çocuk amacına ulaştığında ise, takdir edilip övülmelidir.

Sosyal aktivitelere yönlendirilmelidir. Çocuk çok iyi tanınmalı ve özellikle güçlü yanları belirlenmeli, bu doğrultuda çeşitli grup etkinliklerine katılımı sağlanmalıdır. Örneğin, futbol

veya basketbol takımları, izci grupları, yaz okulları gibi faaliyetlere girmesi sağlanmalıdır.

İç konuşmaları hakkında çocukla konuşulmalıdır. Sosyal fobisi olan çocukların iç konuşmaları genellikle olumsuzdur ve başarısızlık üzerinedir. Çocuğa, olumsuz iç konuşmalar yerine olumlu iç konuşmalar yapması öğretilmelidir. Örneğin, “ben bugünkü ödevimi güzel bir biçimde anlatacağım” veya “utanmadan gelecek olan misafirlere ‘hoş geldiniz’ diyebileceğim,” gibi olumlu iç konuşmalar yapması için motive edilmelidir.

Yabancılarla konuşma pratikleri sık sık tekrarlanmalıdır. Sosyal fobiden kurtulmanın en etkili yolu, sosyal fobinin üzerine tekrar tekrar gitmektir. Ana baba çocukla bir yerlere giderken, çocuktan yabancı birisine adres ya da saatin kaç olduğunu sormasını isteyebilir.

Sosyal fobi okulda yoğun olarak yaşanabilir. Ancak çocuğun sosyal fobiden kurtulması için okul ideal bir ortamdır. Ana baba, çocuğun öğretmenini veya öğretmenleriyle işbirliği içine girmeli ve çocuğun sorunu hakkında öğretmeni bilgilendirmelidir.

- Çocuk, sınıfta anlatacağı konuları önce evdekilere anlatmalıdır. Gerekirse birden fazla tekrar yapılmalıdır. Çocuğun anlatımı istenilen düzeyde ise bu önemle belirtilmelidir.

Öğretmen;

- Çocuğu özellikle küme çalışmalarına sokmalıdır.
- Çocuğu sınıfta konuşturabilmek için, çocuğa önce kısa ve basit şeyleri, sonraki günlerde ise, daha uzun konuları anlattırmalıdır. Bu uygulamalar sayesinde çocuk, her geçen gün biraz daha açılır ve daha çok şey anlatır.

- Grup oyunlarına katılmasını sağlamalı ve özellikle oyundaki önemli görevleri utangaç olan çocuğa vermelidir. Bu sayede çocuk utangaçlığından daha çabuk sıyrılır.
- Çocuktan bir şey anlatmasını istediği zaman ve çocuk anlatmamak için aşırı direnç gösterdiğinde üzerine fazla gitmemelidir.
- Utangaçlığından dolayı diğer çocukların alay etmesini engellemelidir; çünkü sorunlu çocuklar, okul ortamında çok çabuk etiketlenir ve alay konusu olurlar.
- Gerek ana baba, gerekse öğretmen, çocuğun benlik algısını yükseltici yöntemleri kullanmalıdır. Sosyal fobisi olan çocukların genellikle benlik algıları düşük olur.

Seçici Suskunluk (Selektif Mutizm)

Selektif mutizm yani seçici suskunluk, sosyal fobi ile birlikte görülen bir problemdir. Evde veya arkadaşları arasında normal konuşan bireyin diğer ortamlarda konuşamaması olarak tanımlanabilir. Ailedeki bütün bireylerle konuştuğu halde babasının karşısında konuşamayan çocuklar olduğu gibi, annesi dışında başka hiç kimseyle konuşamayan çocuklar da vardır. Seçici suskunluk, 'Endişe Bozukluğu' olarak kabul edilmektedir. Böyle bir sorunun varlığının kabul edilebilmesi için çocuktaki seçici suskunluğun en az altı ay sürmesi gerekir. Bazen çocuk yeni girdiği bir ortamda aşırı utangaçlığından dolayı birkaç hafta sessiz durabilir. Bu geçici durum okula yeni başlayan çocuklarda sık sık rastlanır.

Seçici suskunluk, tedaviyi gerektiren bir problemdir. Selektif mutizmin tedavisinde davranış terapisi, konuşma terapisi, aile terapisi gibi birçok terapi yöntemi ile ilaç tedavisi uygulanmaktadır.

Ayşe adında, beşinci sınıfa giden, seçici suskunluk sorunu olan bir kız çocuğu getirilmişti. Sorun sadece okulda ortaya çıkıyordu, bunun dışında oldukça normaldi. Biraz utangaçlığı olmasına rağmen yine de sınıfta sorulan her soruyu cevaplıyordu. Dışarda gözlendiğinde arkadaşlarıyla gayet normal konuşuyor, gerektiğinde bağırıyor, gülüp eğleniyordu, ama yanımıza geldiğinde sus pus oluyordu, ağzından tek kelime çıkmıyordu. İsmi ısrarla sorulduğunda fısıltılı bir şekilde 'Ayşe' diyebiliyordu. Net olarak anlamak imkânsızdı. Bu sorunun, birinci sınıfın son döneminde öğretmenin attığı dayaktan sonra oluştuğu annesi tarafından söylendi.

Öğretmeniyle görüşülerek, sınıfta uygulaması için bir program verildi. İki ay sonra tekrar getirildiğinde, ismi sorulduğunda daha anlaşılır bir şekilde 'Ayşe' diyebiliyordu. Annesine yukardaki önerilere benzer bir liste verildi. Altı ay sonra tekrar geldiğinde daha emin bir ifadeyle 'Ayşe' diyebilmişti. Ayşe, annesinin büyük çabası sonucu, hem seçici suskunluk probleminden hem de sosyal fobiden kurtulmuştu. Daha önceki yıllarda çok düşük notlarla sınıfı geçen Ayşe, o yıl 'teşekkür belgesi' almıştı. Bu durum bizi de çok mutlu etmişti.

OKUL FOBİSİ

OKUL FOBİSİ, çocukta okula karşı bir korkunun oluşması olarak ifade edilebilir. Bu fobi okul binasına veya okul kavramına karşı geliştirilmiş bir korku değil, okuldaki ilişkiler, uygulamalar ve yaşantılar sonucu oluşmuş bir korkudur.

İki çeşit okul fobisi vardır:

1. Okula yeni başlayan çocuklarda görülen fobi
2. Ara sınıflarda ortaya çıkan fobi

Bazı çocuklarda okul fobisi, okul hazırlıkları yapılırken ortaya çıkar. Çocuk, ana babasının yaptığı okul hazırlıklarına katılmak istemez ve okula gitmeyeceğini ısrarla söyler, okula kaydının yapılmasına karşı çıkar. Kimi çocuk ise, okula hazırlıklarına sevinçle katılır ve okula gideceği günün hayalini kurar. Ama okul bahçesine gelir gelmez korku kendini gösterir ve çocuk, annesine yapışarak sıraya girmek istemez. Diğer çocuklar sevinçle sınıfa girerken, o sınıfa yalnız girmeyi reddeder. Annesinin elini sımsıkı tutarak sınıfa girer. Annesiyle beraber sırada oturur. Annesinin sınıfta kendisiyle beraber kalmasını ister. Annesinin ve öğretmenin bütün ikna çabaları sonuçsuz kalır. Kimi çocuk, annesinin sınıfın dışında veya okulun bahçesinde kalması koşuluyla sınıfta durmayı kabul eder, kimi çocuk ise, hiçbir şekilde annesiz sınıfta durmayı kabul etmez. Anne, çocuğu bırakıp sınıftan çıkmak istese çocuk, arkasından kaskatı kesilerek çığlık atar, kendini yere atar, tepinir. Bazen ilk hafta anne çocukla beraber aynı sırada oturur. Çocuk sınıf ortamı-

na biraz alışınca, bu kez anne, çocuğu sınıf dışında beklemeye başlar. Çocuk sürekli pencereden, kapı aralığından veya tuvalete gitmeyi bahane ederek annesini kontrol eder. Eğer annesini görmezse yüksek sesle ağlayarak ortalığı birbirine katar. Bazı çocuklar bu korkuyu ilk hafta yenerken bazı çocuklar bir iki ayda ancak yener.

Okul fobisi, okula devam eden başarılı çocuklarda bile ortaya çıkabilir. Görünürde hiçbir neden yokken çocukta okula karşı bir korku belirir. Sabah veya okul saati yaklaştığında, çocukta karın ve baş ağrısı gibi psikosomatik belirtiler ortaya çıkar. Çocuk, ödevlerini yapan ve derslerine çalışan biri olduğu için ana baba bu şikâyetleri gerçek sanır ve çocuğu okula göndermez. Fakat kısa bir süre sonra çocuğun ağrıları geçer, bunun üzerine ana baba çocuğu okula götürmek isteyince ağrılar yeniden başlar. İkinci gün okul saati yaklaşıncı çocuk yine benzer şikâyetleri ileri sürerek okula gidemeyeceğini söyler. Evde kalınca ağrılar tekrar kaybolur ve çocuk normal yaşantısına devam eder; dışarı çıkar, derslerine çalışır, televizyon izler. Bu durum birkaç gün devam edince, ana baba çocuğu doktora götürür ama yapılan bütün tetkiklerde bedensel bir rahatsızlığa rastlanmaz. Ana baba, herhengi bir rahatsızlığının olmadığını söylediğinde, bu kez çocuk, okula gitmemek için başka nedenler öne sürer. Arkadaşlarının iyi olmadığını, derslerin çok zorlaştığını, çok kötü notlar alacağını veya yeni öğretmenin kendisini sevmediğini söyler. Zorla okula götürülmek istendiğinde ise, büyük bir tepki gösterir, ağlar, kendini yere atar veya bir taraflara kaçır. Okula gitmesi için yapılan bütün pazarlıklardan olumlu bir sonuç çıkmaz. Şiddet uygulansa bile çocuk okula gitmemek için direnç gösterir.

Okul fobisi olan çocuklar, okulu asan çocuklarla karıştırılabilir. Okul fobisi olan çocuklar, genellikle ödevlerini yapan,

derslerine çalışan ve okul etkinliklerinde yer alan çocuklardır; okuldan kaçan ya da okulu asan çocuklar genelde tembel, ödevlerini yapmayan ve daha kolay amaçlar peşinde koşan çocuklardır. Okul fobisi olan çocuklar, okula gitmedikleri zaman ailelerinin haberi olur ve evde kalırlar; okulu asan çocukların aileleri, çocuklarının okula gitmediklerini günler sonra öğrenirler ve bu çocuklar, okula gitmedikleri zamanları dışarda geçirirler. Okul fobisi olan çocuklar, okula gitmedikleri için kaygılı ve tedirgindirler; okuldan kaçan çocuklar ise, suçluluk duymaz ve hallerinden memnundurlar.

Okul Fobisinin Nedenleri

Okula yeni başlayan çocuklarda görülen okul fobisinin temel nedeni ayrılık endişesidir.

Özellikle şımarık ve bağımlı yetiştirilen çocuklar, okulun açıldığı ilk günlerde okula gitmemek için büyük çaba gösterir. Aşırı koruyucu anneler, çocuğu okula başlayacağı sırada, çocuğundan ayrı kalacağından endişe duyarak, bu endişelerini çocuğa yansıtır.

“Acaba oğlum okula alışabilecek mi?”

“Okulda bensiz 5-6 saat dayanabilir mi?”

“Ben kızımı nasıl oralarda bırakıp gelirim?”

“Aklım hep çocuğumda kalacak,” gibi ifadeleri çocuğun yanında söyleyerek çocukta okul fobisinin oluşmasına yol açarlar.

Okula yeni başlayan çocuklarda okul fobisine yol açan diğer bir etken ise, ana babanın yanlış tutumudur. Bazı evlerde okul bir ceza yeri, öğretmen ise bir cezalandırıcı olarak tanıtılır

ve okul bir disiplin aracı olarak kullanılır. Birçok ana baba, çocuğu sakinleştirmek için veya çocuğun olumsuz davranışlarını engellemek için çocuğu okul ve öğretmenle korkutur. Bazı ana babalar ise, okulla ilgili olumsuz anılarını çocuğun yanında anlatarak, çocuğun okula karşı olumsuz duygular edinmesine neden olur. Okula yeni başlayan çocuklarda okul fobisi, yaklaşık yüzde 5 oranındadır ve daha çok erkek çocuklarda görülür.

Ara sınıflara giden çocuklarda görülen fobi, birden çok etkene bağlı olarak ortaya çıkar. İlk ve orta öğretimin her aşamasında görülebilir. İlk yıllarda görülen fobi daha yaygındır ve genellikle geçici ve basit nedenlerden dolayı meydana gelir; ama lise öğrencilerinde görülen fobiye daha ciddi psikolojik sorunlar neden olur. Çocukta okul fobisine yol açan etkenlerin başında, ailedeki büyük değişimler, çocuğun sınıfından ve arkadaşlarından ayrılması, ana babanın okulla ilgili olumsuz düşüncelere sahip olması, okuldaki bazı korkutucu yaşantılar yer alır. Kimi ana baba, çocuğun yanında okulu ve öğretmenleri eleştirir; kimi ana baba ise, okumanın masraflı olduğunu ve okumanın eski işlevini yitirdiğini söyleyip durur. Bu tür olumsuz mesajları alan çocuk, günün birinde okuldan soğuyarak okula karşı korku duyar. Bazen yeni bir öğretmenin okula gelişi çocukta korkuya sebep olur bazen de deslerin zorlaşması sonucu korku oluşur.

Okul fobisine yol açan etkenler şöyle özetlenebilir:

- Ayrılık endişesi,
- Çocuğun aşırı bağımlı yetiştirilmesi,
- Okul ile ilgili negatif düşüncelere sahip olma,
- Ana babanın okulla ilgili olumsuz kanaatleri,
- Okul yolunda olumsuz durumlarla karşılaşma,

- Arkadaşları tarafından dışlanma veya alay konusu olacak bir olay yaşama,
- Çocuğu okulda tehdit eden veya şiddet uygulayan birilerinin olması,
- Çeşitli nedenlere bağılı olarak çocuktaki akademik performansın düşmesi,
- Ailenin, çocuktan yeteneklerinin üstünde başarı beklemesi,
- Okul değışikliğı, sınıf değışikliğı ve sınıftaki oturma yerinin değışmesi,
- Öğretmen veya öğretmenlerin değışmesi,
- Ailede ölüm, boşanma ve yeni bir kardeşin gelmesi gibi büyük değışimler,
- Ailede uygulanan baskı, çatışma ve maddi sorunlar,
- Çocuktaki sosyal fobinin herhangi bir yaşantıdan sonra artması,
- Çocuktaki sosyallik duygusunun, okul sorumluluğunu taşıyacak kadar yeterli olmaması.

Okul Fobisinin Tedavisi

1. Okulların açıldığı ilk haftalarda, okul fobisi yaşayan çok sayıda çocukla karşılaşırız. Doğru yaklaşımlarla fobiyi, kısa sürede yok etmek mümkündür. Ancak birçok ana baba, çocuğa baskı uygulayarak çocuktaki fobinin daha da artmasına yol açmaktadır. Doğru olan tutum, çocuktaki fobinin şiddetine göre belli bir aşama ve annenin yardımıyla fobinin üzerine gitmektir. İlk hafta anne çocukla beraber sınıfa girmelidir. Bu arada öğretmen çocuğu korkutucu davranışlarda bulunmamalıdır. Örneğin başka çocuğa bağırmak böyle bir davranıştır. İlk

hafta çocukların okula alışması ve okulu sevmesi için dersler, oyunlarla işlenmelidir. İkinci hafta anne sınıfın dışında beklemelidir. Ders aralarında çocukla beraber olmalı ama çocuğun diğer çocuklarla ilişki kurmasını sağlamalı ve bunun için çocuğu cesaretlendirmelidir. İkinci haftanın son günlerinde anne, okulun bahçesinde bekleyebilir ve çocuğa orada beklediğini söylemelidir. Özellikle ders aralarında ve bazen dersin içinde çocuk, annesinin bekleyip beklemediğini kontrol eder. Eğer annesi okulda değilse kıyametleri koparır ve o ana kadar yapılan çalışmalar boşa gider. Çünkü, çocuğun güveni sarsılır. Bu nedenle anne çocuğa beklediğini söylemişse, mutlaka beklemelidir. Üçüncü hafta anne, çocuğu okula bıraktıktan sonra, dersler sona erdiğinde gelip onu alacağını söylemeli ve almalıdır.

2. Ara sınıflarda görülen okul fobisi ciddi bir sorundur. Çocuğu kez görmezlikten gelinir, ya çocuk zorla okula gönderilir ya da çocuğun kaygılarından kurtulması beklenip okula gitmemesine razı olunur. Çocukta okul fobisinin belirtileri görüldüğü an gerekli önlemler alınmalıdır. Zamanla düzelir, denilerek ertelenmemelidir. Öncelikle çocuğun okula gitmek istemeyişinin altında yatan neden araştırılıp bulunmalıdır. Gerekirse okul rehberlik servisi ve öğretmenle işbirliği içine girilmelidir. Okul yolunda çocuğu korkutan veya tehdit eden bir durum varsa, ortadan kaldırılmalıdır. Derslerin zorlaşması ve notlarındaki düşüşten dolayı fobi oluşmuşsa, özel öğretmenin yardımıyla bu sorun çözülmelidir.

3. Alınan önlemlere rağmen çocuğun okula karşı olan kaygıları hâlâ devam ediyorsa, psikolog veya ruh hekimine danışılmalıdır.

DİL GELİŞİMİ VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI

Söz söylemek için dinlemek gerekir.

—MEVLÂNA

Dilin Gelişim Süreci ve Yapılması Gerekenler

DİL GELİŞİMİ, çocuğun doğumuyla başlayan, beden dili, sözlü iletişim ve taklit etme ile gelişen ve uzun bir zaman dilimini kapsayan kompleks bir süreçtir. Bebeğin acıktığında ağlaması, kendisiyle oynandığında tebessüm etmesi ve çeşitli devinimleriyle bir şeyler ifade etmeye çalışması dar anlamda bebek dili olarak kabul edilir.

Bebek, daha anne karnındayken anne onunla konuşmaya başlamalıdır. Bu dönemde anne konuştuğunda, çocuğun kalp atışlarında bir değişim gözlenir. Doğumdan sonra da anne çocukla olan konuşmalarını sürdürmelidir. Bebekle konuşulduğunda, bebek göz teması kurarak adeta dinlediğini göstermeye çalışır. Zaman geçtikçe bebeğin tepkileri daha anlamlı olmaya başlar. Çeşitli sesler çıkartıldığında, gıdıklandığında ve yüz hareketleri yapıldığında gülme ve çeşitli seslerle tepki verir. Bebekle bu tür oyunları oynamak, hem iletişim becerilerini geliştirir hem de bebeğe özgüven duygusu kazandırır.

Badıldama döneminde (6-8. aylarda) bebek anlamsız sesler çıkarır. Ab, eb, ba, da, a, e gibi ses ve heceleri bebekler, huzurlu ve mutlu oldukları zaman çıkarırlar. Ses ve hecelerle beraber el ve ayaklarıyla da oynarlar. El sallama ve öpücük verme gibi taklit hareketleri de bu dönemde başlar. Bir yaşına doğru söylenen bazı kelimeleri anlarlar.

Hastalık gibi çeşitli nedenlerden dolayı badıldama dönemi aksarsa, konuşmada da bir gecikme olur.

Çocuk 12. aydan sonra ilk anlamlı sözcükleri söylemeye başlar. Çocukların ilk sözcükleri kesin anlamlar yerine, geniş içerikli hecelerdir. Gerçek kelimeler yerine semboller kullanırlar. Örneğin, "su ver" anlamına gelen "bu-bu" gibi heceler kullanırlar. Araba yerine 'düt', yemek yerine 'mama', ayakkabı yerine 'pepe' diyebilirler. Birçok ana baba, çocuğun sembol kullanımını destekleyerek gerçek kelimeleri öğrenmesini geciktirirler. Çocuklar bu sembolleri kullandıklarında ana babalar, gerçek sözcükleri tekrarlamalıdır. Çocuk "pepe" dediğinde anne "ayakkabı mı?" diye geribildirim vermeli veya "şimdi ayakkabılarını vereceğim" demelidir. Bu dönemde çocuklar basit cümleleri anlamaya başladığı için ana babaların yapacağı diğer bir şey ise, çocukların kelimelere anlam yüklemelerine yardımcı olmaktır. Çocuklara çevrelerindeki nesnelerin adları sürekli söylemeli, bir veya iki sözcüklü cümleler kullanmalıdır.

Çocukların konuşmaya başlamaları için hem zihinsel hem de motor gelişimleri hazır olmalıdır. Bu hazırlık 12-18. aylarda olur ve çocuklar bu dönemde konuşmaya hazır hale gelir ve tek kelime düzeyi başlar: Baba, anne, mama, su, araba gibi tek kelimeleri kullanırlar. 18-22. aylarda iki kelime düzeyi başlar: Anne su, baba gel, araba ver gibi iki kelimeli cümleler kullanırlar. Çocukların konuşma hızları, ana babalarının çocuklarla ko-

nuşmalarına ve çocukları konuşmaya davet edişlerine bağlıdır. Bu evrede, ana babalar çocukların cümlelerini genişleterek konuşma becerilerinin daha erken gelişmesine yardımcı olmalıdır. Örneğin, çocuk “orda kedi” dediğinde anne “orada kedi var” diyerek çocuğun cümlesindeki eksiği gidermelidir.

Dil gelişiminin zamanında veya daha erken olmasında en büyük etken ‘dil uyaranları’nın çok olmasıdır. Zihinsel ve motor gelişimi tam olan çocuklarda uyaran eksikliği, dil gelişimini geciktirir. Annenin çocuğuyla devamlı konuşması gerekir. Özellikle 12. aydan sonra çocuğun dikkatini konuşmasına çekmeden onu konuşmaya teşvik etmek gerekir. Nesnelerin sesleri, sayılar, renkler ve diğer kavramlar oyun aracılığıyla tanıtılmalıdır. Her zaman çocuğa eşyaların isimleri söylenmelidir. Yapılan etkinlikler açıklanmalıdır. Yemek yedirilirken, “bu kaşık, bu tabak, yemek tabağın içindedir, kaşığı dolduruyorum, sonra sana yediriyorum” gibi açıklayıcı ve tanıtıcı cümleler kullanılmalıdır. İyelik zamirleri öğretilmelidir: “Bu senin saçın, bu benim saçım” gibi.

Çocukların konuşmalarına karşı aşırı bir kaygının içine girilmemelidir. Kimi çocuk çok erken konuşurken kimisi de geç konuşur. Dil gelişiminde özel bir problem olmadıkça ve diğer alanlardaki gelişmesi normal ise kaygılanmanın bir anlamı yoktur. Bazı nedenlerden dolayı çocuklar, işaret dillini kullanarak konuşmaya çok geç başlayabilirler.

Dil gelişiminde, oyunun büyük katkısı vardır. Çocuk, hayali oyunlarla konuşmasını geliştirebilir. Bu nedenle çocuğa yaşına uygun oyuncaklar alınmalıdır. Yaşıtlarıyla bir araya gelmesi ve onlarla oynaması, dil gelişimi açısından oldukça yararlıdır.

Çocuklar genellikle 2 yaşına kadar konuşmayı öğrenir ve iki üç kelimelik kısa cümleler kurabilirler. Bu dönemde sözcük da-

ğarcığı hızlı bir gelişim içindedir. İhtiyaç duyduğu bütün sözcükleri kullanır, yaklaşık 200 kelimeyi konuşabilir. Soru sormayı, sıfatları ve zamirleri kullanmayı öğrenmiştir. Bu dönemde çocukla konuşulmalı, soruları cevaplanmalı, anlatıkları sabırla dinlenmeli, eşyalar gösterilerek ne olduğu sorulmalı, sık sık hikâyeler anlatılmalı ve şarkılar dinletilmelidir.

3 yaşındaki çocuklar 300-1000 arası kelimeyi kullanabilir. Cümleleri daha düzgün ve gramere uygun olarak kurabilirler. 5 yaşına kadar çocuklar, gramerin ana kurallarını öğrenir ve bütün söyledikleri anlaşılır.

Piaget'ye göre, 3-6 yaş arasındaki konuşmalar "benmerkezli"dir. Benmerkezli konuşma, "çocuğun oynarken ya da çalışırken kiminle konuştuğunu ya da başkası tarafından dinlenip dinlenmediğini bilme ihtiyacı duymadan yaptığı konuşma" olarak tanımlanmaktadır. Bu evrede çocuk konuşurken başkalarının görüş açısını dikkate almaz (Yavuzer, 2000).

Konuşmayı öğrenen çocuk durmadan konuşur. Bu nedir, o nedir, şu kim diye devamlı soru sorarak hem çevresini ve nesneleri tanımaya hem de konuşmanın verdiği hazı tatmaya çalışır. Bu dönemde çocuğun konuşması dinlenerek, soruları yanıtlanarak ve sorular sorularak desteklenmelidir.

Çocuğun çok iyi konuşması çevresindekilerin de çok iyi konuşmasına bağlıdır. Çocuk ile hiçbir aşamada bebek dili kullanılarak veya çocuk taklit edilerek konuşulmamalıdır. Çocukların fonolojik gelişim süreçleri 8 yaşına kadar devam edebilir ve en son 'r' harfinin kullanılmasıyla tamamlanır. Bu süreç içerisinde çocuk, birçok sesi farklı şekilde çıkartabilir, /ş/ yerine /s/, /s/ yerine /t/, /ç/ yerine /d/, /r/ yerine /ğ/ diyebilir. Çocuk gibi konuşmaya çalışmak, çocuğun dikkatini konuşmasına çeker, bu da çocuğun düzgün konuşmasını engeller.

Kız çocukları erkeklere göre daha erken konuşurlar ve aile-

deki ikinci ve üçüncü çocuklar bir önceki kardeşine göre daha önce konuşmaya başlar.

Konuşmanın Gecikmesi

Konuşmayı öğrenmede yavaş olan çocuklar, genelde diğer alanlarda da gecikme gösterebilir. Ancak 18 aylık olana kadar hiç konuşmayan, ama diğer alanlarda normal olarak gelişen çocukların dil gelişiminde özel bir problemi olabilir. Konuşmayı öğrenmede belli bir gecikmeyi incelerken dikkate alınması gereken bazı olası nedenler vardır:

- İşitme engeli
- Konuşma engeli
- Dil uyarısının eksikliği
- Özel dil bozukluğu
- Bir çeşit çocukluk otizmi
- Genel gelişme gecikmesi (Pearce, 1996)

Konuşmanın gecikmesine yol açan nedenler mutlaka araştırılıp öğrenilmelidir. Konu ile ilgili uzmanlara danışılmalıdır; çünkü, dil gecikmesine yol açan bazı sebepler erken farkedilirse, tedavisi ve düzelmesi de erken ve kolay olur.

Zihinsel ve motor gelişimi normal olan çocuklarda konuşmayı geciktiren bazı etkenler şunlardır:

- **Uyaran eksikliği:** Kimsenin çocukla yeterince konuşmaması ve çocuğun model alacağı kimselerin az olması ile oyuncağın yetersizliği çocukta konuşmayı geciktirir. Özellikle çocuk bakıcılarına ve ilgisiz kreşlere bırakılan çocuklarda konuşma gecikir. Bunun temel nedeni ise, görevlilerin çocuklarla yeterince konuşmaması ve oyun oynamamasıdır.

- **Çocuğun konuşmasına karşı aşırı kaygılı olma:** Bazı ana babalar, çocuğu konuşturmak için çok ısrarcı davranışlarda bulunur. Ana baba, çocuğu konuşmaya zorladıkça, çocuk susarak içine kapanır ve konuşması gecikir.

- **Çocuğu düzgün konuşmaya zorlama:** Çocuklar belli bir yaşa kadar bazı sözcükleri tam olarak söyleyemezler. Birçok ana baba, bu durumu bir sorun haline getirir ve devamlı o kelimeleri çocuğa söyletmeye çalışarak çocuğun konuşmasını geciktirir ve engeller.

- **Çocukla ‘bebek dili’ kullanarak konuşma:** Bazı çocuklar düzgün konuşmaları gereken dönemde hâlâ bebek dilini kullanır. Bunun sebebi ise, ana babanın çocukla düzgün konuşmak yerine bebek dilini kullanarak konuşmasıdır.

- **Çocuğa konuşmanın gereksizliğini hissettirme:** Çocuklarını şımartıp, her ihtiyacını anında gideren ana babalar vardır. Çocuğun ne istediğini gözlerinden okuyup yerine getirirler, böylece çocuk konuşmaya gereksinim duymaz ve konuşmak için çaba sarf etmez. Çocuk, zamanla işaret dilini öğrenerek isteklerini bildirir ve işaret diliyle iletişim kurar. Böylece çocuğun konuşmaya geçmesi gecikir.

Kekemelik

Kekemelik, yaşa uygun olarak çıkartılması gereken seslerin çıkartılamaması, kelimelerdeki bazı hecelerin uzatılması ve bazı seslerin tekrar edilmesi ile ortaya çıkan bir konuşma bozukluğudur. Kekemelik çeşitli şekillerde olabilir:

1. Bazı hece ve kelimeler birden fazla tekrar edilir. Örneğin, “ev-ev-ev-de” veya “bazı-bazı insanlar.”

2. Ses aniden kesilir. Çocuk konuşurken, cümlenin ortasında sesi kesilir. Örneğin, “dün dışarda...”

3. Söylenecek ses ve hecelerle benzerliği olmayan ses ve heceler söylenir. “ya-ya-ya ben de geleceğim.”

4. Kelime bitmeden yarıda kesilir. Örneğin, “ben çocuklara bunları ya...”

5. İlk harf uzatılır. Örneğin, “k-k-k-kitap.”

Konuşma bozukluğuna eğilimli olan çocuklarda kekemelik gecici olarak 2 yaş civarında ortaya çıkar ve 3-4 yaş dolaylarında kaybolur. Bu geçici kekemeliğe yol açan etken, bu dönemde çocuklardaki düşüncenin, konuşmadan daha hızlı olmasıdır. Bazı çocuklarda ise, bazı hallerde anlık kekemelik görülebilir.

Anlık kekemeliğe yol açan durumlar şunlardır:

- yalan söylemeye çalışma,
- suç üstünde yakalanma,
- korkulan bir durumla karşılaşma,
- acele konuşma,
- aşırı heyecanın yaşandığı durumlar.

Kekemelik, çocukların ruhsal gelişimlerini çoğu kez olumsuz etkiler. Zaman zaman arkadaşlarının alaylarına konu olur. Bazen ana babaların ve öğretmenlerin, kekemeliğinden dolayı çocuğu dinlerken sıkıldıklarını belli etmeleri çocuğun içine kapanmasına neden olur. Kekeme çocuklar, konuşurken sıkılır, kızarır ve cümlesini bitirmek için binbir güçlük çeker.

Genellikle 2-7 yaşlarında ortaya çıkan kekemelik, çocuklarda konuşmalarındaki bozukluk fark ettirilmezse 8-9 yaş civarlarında kaybolur. Herhangi bir yardım almamış kekeme çocukların büyük çoğunluğu 16 yaşına gelmeden normal ve akıcı ko-

nuşmaya geçer. Bazı çocuklar normal konuşurken, aniden kekelemeye başlar. 5 yaşın altındaki bazı çocuklarda ise, konuşma hızındaki düşüklükten dolayı çocuklar, düşüncelerini yeteri kadar ifade edemeyince, konuşmalarındaki acıcılıkta bozulmalar ve takılmalar olur, ana babalar bu durum karşısında çocuklarının kekeme olduklarını düşünerek kaygılanır ve kaygılarını çocuklarına yansıtır. Çocukların dikkatlerini sürekli konuşmalarına çekerler. Çocuğu hep ikaz ederler: “Yavaş konuş, acele etme, hadi bu defa yavaş yavaş söyle, derin bir nefes al.” Bu yaklaşımlardan dolayı çocuklarda yavaş yavaş takılmalar netleşir, ana baba düzelmesi için çabaladıkça kekemeliğin şiddeti de artar. Kendiliğinden gelişmesi gereken işleve aşırı dikkat verildiğinde normal gelişim bozulur.

Kekemeliğin şiddeti ortamdan ortama farklılık gösterir; stres ve kaygının yoğun yaşandığı durumlarda artar. Kekemelik devamlı ortaya çıkan bir sorun değildir. Kekeme kişilerin çok düzgün konuştukları zamanlar vardır. Kimi sadece endişe duyduğunda, kimi yabancı ortamlarda, kimi okulda, kimi telefonda kekeler. Çoğu kişi yalnız kalırken, ana babasının yanında, öfkeliyken, şarkı söylerken, ezberlediği bir metni okurken, fısıldarken kekelemez. Bütün kekemeler, trans (hipnoz) halinde akıcı ve düzgün konuşur.

Zekâ yetersizliği, sol elin kullanma yatkınlığı olan çocukların sağ ellerini kullanmaları için zorlanması, aşırı baskı, ani ve çeşitli korkular, aşırı titizlik, mükemmelliyetçilik, disiplinli ve konuşmaya önem veren aile ortamları, kusurlu beden yapısı, benlik saygısında aşırı düşüklük, kalıtımın etkisiyle kekemeliğe yatkınlık kekemeliğe yol açan nedenler olarak belirtilir. Yine de bozukluğun oluş nedeni kesin olarak bilinmemektedir. Yaygın olan görüş, kekemeliğin organsal bir bozukluktan kaynaklanmadığı, sorunun tamamen psikolojik nedenlere dayandığıdır.

Kekemelikte yaşanan dalgalanmalar, yani bazı durumlarda kekemeliğin ortaya çıkması ve yaşanan ruh durumuna göre çeşitli şiddetlerde olması kekemeliğin, ruhsal bir sorun olduğunu gösterir. Eğer organsal bir bozukluk kekemeliğe yol açıyorsa, tutukluk yapan kelimeler hiç değişmezdi.

Adler'e (1996) göre, konuşmaya yeni başlayan bütün çocuklar kekemeliğe karşı belli bir eğilim gösterir. Birçok etken çocuktaki konuşma gelişimini hızlandırır veya yavaşlatır, bunların başında da çocuklardaki toplumsallık duygusunun güçlü ya da zayıf olması gelir. Kekeme kişilerin ilişkilerindeki aksaklık, konuşmasının da iyice bozulmasına yol açar. Çocukların kekemeliğe karşı eğilimleri ana babaları tarafında farkedilip üzerinde durulduğunda, bu çocuklar, ilgileri bu yönde üzerlerine çeker, bu kuşkusuz çocuğun da kendi konuşmasına aşırı ilgi göstermesine yol açar. Otomatik bir akış izlemesi gereken konuşmanın bilinçli denetimi bozukluğa sebep olur.

Zulliger'e (1980) göre, kekemelik bir korku yaşantısının sonucu ortaya çıkan bir belirtidir. Temelde saklı yatan hastalık bir korku nevrozudur. Kekeleme de bu nevrozun psikomatik bir belirtisidir. Kekeleme kısa sürede kaybolup gitmiyorsa, bunun en büyük sebebi, çevrenin kekeme kişiye olumsuz tepki vermesidir. Ne var ki, kekelemeye yol açan şokun derin olması ve bir travma etkisi yapması durumunda da kekeleme süreklilik gösterebilir.

Kekemeliğin Tedavisi

1. Kekemelik, ister yeni başlamış olsun ister yerleşmiş olsun her durumda ana baba ve çocuğun çevresi tarafından çocuğun konuşmasında bir kusur olduğu düşüncesi çocuğa ve-

riilmemelidir. Ana babanın kaygıları çocuğa asla yansıtılmamalıdır.

2. Çocuğun düzgün ve akıcı konuşması için "abuk konuş", "yavaş konuş", "derin bir nefes al", "söylediğim gibi söyle", "tekrar söyle" gibi çalışmalar yapılmamalıdır.

3. ocuk alaya alınmamalı, utandırılmamalı ve konuşmasını düzeltmesi için çocuğa baskı yapılmamalıdır.

4. Kekelemelerden dolayı çocuğun konuşması ne kadar uzun sürerse sürsün, sonuna kadar dinlenmelidir. Dinleyen kişi tarafından, kelimeler tamamlanmaya çalışılmamalıdır.

5. ocuk, kaygılandığı ve aşırı stres yaşadığı ortamlardan uzak tutulmalıdır.

6. Bozukluğun yoğun olarak ortaya çıktığı durumlardan uzak tutulmalıdır. (Fobilerin üzerine gidildikçe fobiler kaybolur. Ancak kekemelik fobiden farklı bir problemdir. Birçok ana baba çocuğun bu durumdan kurtulması için çocuğu, özellikle kekemeliğin şiddetli yaşandığı durumlara sokmaya çalışır.)

7. Ailede aşırı titizlik, baskı ve kurallar varsa, bunlar yumuşatılmalıdır.

8. Çocuğun benlik saygısını yükseltmek için çalışmalar yapılmalıdır (özgüven bölümünde verilen öneriler yapılabilir).

9. Çocuğun dikkati konuşmasındaki kusurdan çekilip, başarı elde edeceği alanlara yönlendirilmelidir.

10. Kırılmış olan cesaretini yeniden kazanması için motive edilmelidir. (Kekeleyen birçok kişi sonradan hatip olmuştur.)

11. Sevgi, şefkat, ilgi ve güler yüzle yaklaşılmalıdır.

12. ocuk, konuşmasındaki bozuklukla ilgili konuşmak istediğinde, "önemli bir şey değildir, zaman zaman herkes konuşurken hata yapar", denilerek geçiştirilmeye çalışılmalı ve konu ile ilgili konuşma fazla uzatılmamalıdır.

13. Sesli ve dönüşümlü olarak kitap okutulmalıdır; ama çocuk bunun, konuşmasının düzelmesi için yapılan bir etkinlik olduğunu bilmemelidir.

14. Şarkı ve şiirlerin toplu olarak söylenip okutulduğu koralara katılımı sağlanmalıdır.

15. Uzun süre kekeleyen ve kekelediklerinin farkına varan çocuklara ve kekelemeleri kronikleşmiş yetişkinlere, kekemelik rehabilitasyonu ile ilgili kurumlardan ve konuşma terapisi ile psikoterapi uzmanlarından yardım alınmalıdır.

TAKINTILI ALIŞKANLIKLAR

Bedenimizi hasta eden, ruhumuzun baskısıdır.

—S. FREUD

HEMEN HEMEN her çocuk, gelişiminin bir evresinde geçici veya kalıcı nitelikte olan takıntılı davranışlar edinir. Bazı çocuklar birden fazla takıntılı davranış gösterebilir. Kimi zaman takıntılı alışkanlık ana baba için rahatsızlık verici olurken, çocuk için de utanç kaynağı haline gelir.

Parmak emme, tırnakları kemirme, saç çekme, burun karıştırma, dişleri gıcırdatma, parmakları çıtlatma, vücut sallama, baş sallama, dudak kenarı çekme, yanağın iç kısmını ısırma v.b. davranışlar birer takıntılı alışkanlıktır. Bazı davranışlar çok nadir ortaya çıktığı için fark edilmezler; ancak bazıları o kadar çok tekrar edilir ki, çevredekilere rahatsızlık verir. Sık sık burunun karıştırılması, parmakların çıtlatılması gibi. Bu alışkanlıklar istenmediği halde ve çoğu kez çocuk da bunlardan kurtulmak istediği halde bir türlü kaybolmaz.

Çocuklarda en sık görülen takıntılı alışkanlık, parmak emme ve tırnak kemirmedir. Parmak emme genellikle bebeklik döneminde ortaya çıkar, dört yaş dolaylarında yok olur. Tırnak yeme dördüncü yıldan sonra ortaya çıkar, ergenlik döneminde devam etme sıklığında bir düşüş olur, bazılarında ise bu durum yetişkinlikte de devam eder.

Bu alışkanlıkların nedenleri kesin olarak bilinmemekle beraber bilinçsizce ve sürekli tekrarlanarak alışkanlık halini aldığı söylenir. Bilinen şu ki, bazı alışkanlıklar, çocuğa huzur ve güven verir. Sözelimi, çocuk yatmadan önce sallanma ve parmak emmeyle, bir çeşit anne kucağında emzirilirken duyduğu huzuru ve rahatlığı bulur. Birçok takıntılı alışkanlığın, stresin yoğun yaşanmasına bağlı olarak tekrarlanma sıklığında artış görülmüştür.

Bazen tiklerle takıntılı alışkanlıklar karıştırılır. Burun karıştırmak, parmak çıtlatmak bazen tik, bazen de takıntılı alışkanlık olarak kabul edilir. Tikler aynı sıklıkla tekrar edilirken, takıntılı alışkanlıklar belirli durumlarda ortaya çıkar.

Takıntılı alışkanlıklar çocuklarda çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilir. Parmak emme, kalıcı dişlerin normal çıkma seyri- ni bozarak çarpılmalarına neden olabilir. Tırnak kemirme, parmakların görüntüsünü bozar ve bazen tırnakların tamamen yok olmasına, ayrıca tırnakların enfeksiyon kapmasına yol açabilir. Yüzdeki sivilcelerin patlatılması, hem ciltte kalıcı izler bırakır hem de cildin iltihaplanmasına neden olur. Dişleri gıcırdatma, yanakları şişirme, yanağın iç kısmını veya dudakları ısırma çeşitli diş ve ağız sorunlarının oluşmasına sebep teşkil eder.

Takıntılı Alışkanlıkları Yok Etme Yöntemleri

1. Takıntılı davranış görülünce endişeyle karşılanmamalıdır. Davranış görmezlikten gelinmeli ve hiçbir şey olmamış gibi davranılmalıdır. Herhangi bir müdahaleye gerek duyulmadan, davranışın kendiliğinden kaybolması beklenmelidir. Dav-

ranış karşısında bir şey olmamış gibi beklemek ana baba için oldukça zor bir durumdur ama, müdahale edildiğinde davranışın yok olması bir yana, davranışın kökleşmesi ve tekrarlanma sıklığında ciddi bir artış söz konusu olabilir.

2. Davranışın yok olmasında çocuğun isteği görüldüğünde yardım edilmeli ve çocuk bu konuda motive edilmelidir. Şayet çocuk, alışkanlığından dolayı bir rahatsızlık duymuyorsa ve alışkanlığını normal bir davranış olarak görüyorsa, hiçbir şekilde olumlu bir sonuç alınamaz ve yapılacak yardımlar sonuçsuz kalır. Tedavi sürecinin başlamasında çocuğun istekli olması, tedavi kadar önemli ve gereklidir.

3. Çocuğun bazı davranışları sınırlandırılabilir. Örneğin, herkesin içinde burnunu karıştırması yasaklanabilir. Davranışın sınırlandırılmasında amaç, davranışı kökünden yok etmek değil, sadece rahatsız edici etkilerini azaltmak olmalıdır.

4. Davranışı yok etmek için çocuğa baskı uygulanmamalı ve çocuk azarlanmamalıdır. Bu tür yaklaşımlar, olumsuz davranışı artmaktan öteye gitmez.

5. Çocuk utandırılmamalı ve alaya alınmamalıdır. Çocuğun alışkanlığıyla alay etmek, hem davranışı yok etmez hem de çocuğun güvenini sarsar.

6. Alışkanlıkları tersine çevirme yöntemlerinin, takıntılı alışkanlıkların yok edilmesinde etkinliği kanıtlanmıştır. Uygulanması her ana babanın uygulayabileceği kadar basittir. Yöntemler 6-7 yaşlarındaki çocuklara uygulanabilir. Önce çocuğun, alışkanlığından kurtulmaya istekli olduğundan emin olunmalı, sonra çocukla yöntemler hakkında konuşulmalıdır. İki ayrı kaynaktan (Swedo, Leonard, 2002 ve Martin, Greenwood 2000) birbirinden biraz farklı olarak verilen, N. H. Azrin ve R. G. Nunn'un geliştirdiği, alışkanlığı tersine çevirme yöntemleri şöyle birleştirildi:

a) Rahatsızlıkların gözden geçirilmesi: Çocukla birlikte alışkanlığın yol açtığı güçlükler belirlenmelidir. Alışkanlığın sorun olduğu durumlar tespit edilmelidir.

b) Ortaya çıktığı durumları saptama: Alışkanlığın ne zaman ve hangi durumlarda meydana geldiğini fark etmek, onu kontrol etmede ilk adımdır. İki tane çizelge hazırlanmalı, birine ana baba, diğerine çocuk ne zaman ve nerede takıntılı hareketin tekrarlandığını işaretlemeli ve bir hafta sonra çizelgeler karşılaştırılmalıdır.

c) Dürtüler ve alışkanlığa eğimli olunan durumlar tanımlanmalı: Çocuğun takıntılı alışkanlıkla ilgili düşüncelerini, duygularını, davranışlarını, aktivitelerini bir günlük şeklinde tutması sağlanmalıdır.

d) Bilincinde olması sağlanmalı: Takıntı haline gelen hareketler yapan çocuk, aynanın karşısında kendini izlemeli, hareketin nasıl başlayıp nasıl bittiğini gözlemlemelidir. Davranışın hangi noktada otomatikleştiğini ve bunun önüne geçemediğini fark etmelidir.

e) Alternatifler bulunmalı: Bu madde anahtar adımdır. Çocuğun takıntılı alışkanlıktan vazgeçip bunun yerine yapmak istediği başka bir hareketi yapması sağlanmalıdır. Bu öyle bir davranış olmalı ki, dakikalarca yapıldığı halde başkalarına garip gelmemeli, çocuğun normal etkinliklerini engellememeli ve takıntılı hareketin farkına varılması sağlanmalıdır. Alternatif davranış 4 defa tekrarlanmalıdır. Bir saat içinde, her 10 dakika da bir 4 kez tekrar edilmesi sonucunda otomatik bir hal alır.

Takıntılı hareket yerine alternatif davranış örnekleri:

f) Düzeltici ve önleyici tepki: Alternatif tepkiyi öğrendikten sonra, bunun, alışkanlığı yarıda kesmek ya da ortaya çıkışını engellemek için kullanılması sağlanmalıdır. Bu alıştırmalar her gün tekrar ettirilmelidir.

Takıntılı alışkanlık	Alternatif alıştırma
Parmak emme	Yumruk sık
Tırnak yeme	Eşyaları tut
Kirpik/kaş yolma	Eşyaları tut
Kafa sallama	Boynunu kas
Boyun kütürdetme	Boynunu kas
Omuz kütürdetme	Omuzları aşağı bırak
Saçını çekme	Saçını tara

g) Alışkanlığı engelleme ya da araya girip kesme: Çocuk ne zaman alışkanlığı yapmaya başlasa, alışmaya çalıştığı davranışı tam 3 dakika boyunca tekrarlaması sağlanmalıdır. (Örneğin, TV seyrederken, ödevini yaparken ya da yatmaya hazırlanırken)

h) Bağlantılı davranış: Takıntılı hareketten önce yaptığı davranış belirlenmeli ve alternatif tepkinin, bir önceki bağlantılı davranışı durdurmak için kullanması sağlanmalıdır. Örneğin, parmağını ağzına almadan önce saçlarını arkaya doğru taradığının ana baba ve çocuk tarafından fark edilmesi bağlantılı bir davranıştır.

i) Gevşeme çalışması: Yapılabilecek çok çeşitli gevşeme yöntemleri bulunmaktadır. Bu yöntemler sık sık çocuğa uygulanmalıdır.

j) Deneme: Çocuğun alternatif davranışı her gün tekrarlayıp rutin hale getirmesi ve bu alıştırmaları aynanın karşısında yapması sağlanmalıdır. Ayrıca takıntının ortaya çıktığı durumları düşünürken de alternatif tepkiyi denemesi önerilmelidir.

k) Gelişmeler kaydedilmeli: Bütün bu süreç içinde, çocuğun ruh hali, takıntılı davranışın kaç kez tekrarlandığı, ne kadar zamanın bu işe harcandığı yazılmalıdır. Çocuk da aynı şekilde kendi başarılarını takip edebileceği bir şemaya sahip olmalıdır.

l) Sosyal destek: Bu destek, çabalarını teşvik veya övgü olarak, ana babadan veya arkadaşından gelebilir. Çocuğun başarıları ödüllendirilmeli ve bu yolda cesaretlendirilmelidir.

Hiperaktif çocukların tedavi edildiği bir uygulamada ben de bulunmuştum. 6 yaşında tırnaklarını kemiren bir kız çocuğu, annesinin yoğun ısrarı üzerine kabul edildi. Yapılan etkinliklerin çocukla uzaktan yakından ilgisi olmamasına rağmen çocuğun hoşuna gidiyordu. Çocuk 5 yaş civarında tırnaklarını kemirmeye başlamış, neredeyse tırnakları kalmamıştı, bazen de o kadar aşırı kemiriyormuş ki, tırnak yerleri kanıyormuş. Ayrıca tırnaklarında utandığı için parmaklarını devamlı olarak saklamaya çalışıyordu. Çocuğa sağ elindeki tırnakları bir hafta boyunca yememesi, aksi halde etkinliklere alınamayacağı söylendi. Bir hafta sonra çocuk geldiğinde annesi, çocuğun ancak iki gün dayandığını, ikinci günden sonra tekrar tırnaklarını kemirmeye başladığını söyledi. Bunun üzerine çocuk, o hafta etkinliklere alınmadı. Önceki ödevi yeniden verildi ve alternatif bir alıştırmaya önerildi. Bir hafta sonra çocuk yeniden geldiğinde söylenenleri yapmıştı, tırnaklarında bir gelişme görülüyordu. Bu başarısı hiperaktif çocuklar tarafından alkışlanarak ödüllendirildi. Bu defa, her iki elindeki tırnakları kemirmemesi söylendi. Çocuk büyük bir hevesle söz verdi ve bir sonraki gelişinde bu alışkanlığından vazgeçtiği görüldü. Etkinliklerle doğrudan bir ilgisi olmamasına rağmen etkinliklere her hafta katıldı. Bir ay içerisinde tırnakları normal bir hale geldi ve parmaklarını saklama alışkanlığı da kaybolmuştu.

TİKLER VE TOURETTE SENDROMU

TİKLER, belirli aralıklarla meydana gelen, hep aynı olan ve kontrol dışı oluşan ani hareketler (kas kasılmaları, motor tikler) veya sesler (vokal tikler) olarak tanımlanır. Tourette sendromu ise, birden çok motor tikin ve vokal tikin aynı anda görülmesi olarak açıklanır. Göz kırpma, dişleri çarpma, omuz silkme, ayak sallama en sık görülen motor tiklerdir; burun çekme, boğazını temizleme, öksürme ise en sık yapılan vokal (sesli) tiklerdir.

İstatistiklere göre okul çağındaki erkek çocukların %10 ile %20'si, kız çocukların ise %2 ile %10'u arasında, kısa süreyle en az bir kez tik bozukluğu görülür (Swedo, Leonard, 2000).

Tikler iki şekilde ortaya çıkar:

1. Basit tikler
2. Karmaşık tikler

Basit Tikler

Basit tikler, basit motor tikler ve basit vokal tikler olmak üzere ikiye ayrılır.

Basit motor tikler, alın kırıştırma, yüz buruşturma, ayak sallama, göz kırpma, dudak büzme ve omuz silkme gibi tiklerdir.

Basit vokal tikler, öksürme, burun çekme, boğazını temizleme ve hırıldama gibi sesli tiklerdir.

Karmaşık Tikler

Karmaşık tikler, daha çok birden fazla kasın kasılması sonucu meydana gelir ve daha uzun devam eder. Karmaşık motor tikler ve karmaşık vokal tikler olmak üzere ikiye ayrılır.

Karmaşık motor tikler, zıplama, sıçrama, dönme, oturup kalkma ve dokunma gibi tiklerdir.

Karmaşık vokal tikler, daha çok içte tekrarlanan sözler, heceler ve anlamsız sözlerdir. Bazen başkalarının sözlerini tekrar etme şeklinde de ortaya çıkar. Çok nadir görülen tiklerdir.

Tiklere yol açan etkenler daha çok ruhsal kökenlidir ama çok nadir olarak organik etkenler de tiklerin oluşmasında rol oynar. Kardeş kıskançlığı, aşırı baskı, birini taklit, aşırı titizlik, ilgisizlik ve korku gibi etkenlerden sonra tiklerin ortaya çıktığı söylenir. Stres ve endişenin yoğun yaşandığı durumlarda tiklerin hızında bir artış görülür. Tiklerin üzerine gidildikçe daha çok artar.

Tiklerin Tedavisi

Tiklerin birçoğu geçicidir, üzerinde durulmadıkça ve endişeyle karşılanmadıkça kaybolma ihtimali yüksektir. Tiklerin çoğu ergenlikten önce yok olur. Çocukta tik görülünce dikkatler üzerine çekilmemeli ve çocuk bundan haberdar edilmemelidir. Eğer uzun bir süre devam ederse bir uzmana danışılmasında yarar vardır.

Çocuk tikiinde yoğunlaşıyorsa, dikkati, başarı elde edebileceği herhangi bir etkinliğe yönlendirilmelidir. Toplu faaliyetlerde yer alması tik bozukluğunun azalmasında oldukça etkili olur; ancak diğer çocukların tikli çocukla alay etmeleri engellenmelidir.

Ana baba ve çocuğun çevresindeki diğer kişiler, tik bozukluğunun düzelmesi için çocuğun üzerine gitmemeli, tiki taklit etmemeli, çocukla alay etmemeli, çocuğu dışlamamalı ve hayal kırıklığı yaşayacağı işlere zorlamamalıdır. Bazı ana babalar, çocuğunun tikinden dolayı utanç duyarak, bunu çocuğa yansıtır. Oysa böyle bir tavır çocukta tikin artmasına ve başka duygusal sorunların ortaya çıkmasına yol açar.

Tik bozukluklarının tedavisinde çoğu kez davranış terapisi istenen sonucu vermez. Psikoterapinin başarılı olması, tiklere yol açan etkenlerin bulunması ve bunların ortadan kaldırılmasına bağlıdır. Ancak bu çeşit tedaviler çocuğu ruhsal açıdan rahatlatır ve kaygılarını azaltır. Tik bozukluğundan dolayı rahatsızlık duyan bazı kişiler, kişisel çabaları sonucu tikinden kurtulmayı başarmıştır.

Tiklerin tedavisinde daha çok ilaç kullanılmaktadır. Yüksek tansiyon ve psikosomatik ilaçların yanısıra en çok tercih edilen ve iyileştirme yüzdesi yüksek olan ilaçlar nöroloptiklerdir.

Tik tedavisinde uygulanan iki nöroloptik vardır: Haloperidol (Haldol) ve pimozid (Orap). Her iki ilaç da uzun zamandır kullanılmaktadır. Her iki ilaç da, uygulanan hastaların yüzde 75'inde düzelme sağladığı için çok etkili kabul edilmektedir. Kısa bir süre önce yapılan bir araştırmada karşılaştırılan iki ilaçtan, pimozid (1-6 mg/gün) tiklerin azalmasında haloperidole (0,5-3 mg/gün) göre daha başarılı olmuştur. Bunda, çocuklarda görülen yan etkilerin daha az olması da rol oynamıştır (Swedo, Leonard, 2000).

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DİKKAT eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu aşırı hareketlilik, dikkat sorunları ve dürtüsellik belirtileriyle ortaya çıkan bir psikiyatrik bozukluktur. Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik belirtilerini gösteren çocuklar hiperaktif olarak bilinir. DEHB, dikkatini bir konu üzerinde yoğunlaştıramayan ve sürekli hareketlilik içinde olan çocuklar için kullanılan kavramlar bütünüdür. DEHB, beyinde dikkat ve davranış kontrolünü düzenleyen bölgelerin doğru çalışmamasından kaynaklanan bir bozukluktur. Doğumla beraber ortaya çıkan irsi bir problem olarak görülmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayınlarında okul çağındaki çocuklarda DEHB'nin görülme sıklığı yüzde 3-5 civarındadır; ancak bu sayı kimi ölçümlerde yüzde 8'e çıkabiliyor. DEHB tanısı konulan çocukların çoğunluğu erkektir. Kızlarda dikkat eksikliği belirtileri gösteren tip daha fazlayken erkeklerde aşırı hareketlilik, yıkıcı davranışlarda bulunma ve dürtüsellik belirtileri gösteren tip daha çoktur.

DEHB'li çocukların en büyük problemi bir şeye dikkatlerini verememeleri ve başladıkları bir işi sonuna kadar götürememeleridir. Maymun iştahlıdırlar, heyecanla başladıkları bir aktiviteyi yarıda bırakıp başka bir işe yönelirler. Konsantrasyon bozukluğunun yol açtığı en büyük olumsuzluk akademik becerilerde başarı gösterememeleridir. Yörüngeleri izlemekte zor-

luk çekerler. Öğretmen ders anlatırken ya hayal kurar ya da başka bir işle meşgul olurlar. Tahtaya yazılanları yazmaz veya eksik ve yanlış yazarlar. On dakikada yazılması gereken bir yazıyı bir saatte tamamlarlar. Ödev yapmaktan hoşlanmaz, şayet yaparlarsa eksik ve yanlış yaparlar. Akademik başarısızlıklarının zekâlarıyla bir ilgileri yoktur.

DEHB'li çocuklar aşırı hareketlidir. Elleri ayakları durmaz, devamlı bir devinim içindedirler. Sıradan sıraya atlar, arkadaşını iteler, çelme takar, takla atar, duvara tırmanmaya çalışırlar... Susmak nedir bilmezler; konudan konuya atlar, başkasının konuşmasının bitmesini beklemeden araya girerler. Kurallara uymazlar. Yapılmaması gerekenleri bilirler ama yapmadan duramazlar. Suçlarını kabul ederler; ama niçin suç işlediklerini bilmezler. Eve geldiklerinde üst başları darmadağındır. Eşyalarına sahip çıkmaz, ya kalemını ya da defterini kaybeder.

Huy değişiklikleri anidir, çabuk öfkelenir ve çabuk ağlarlar. Duyguları kolayca zedelenir. Mutsuz, somurtkan ve küskündürler. Yaşamadıkları olayları anlatırlar.

DEHB'li çocuklarda davranışlarını kontrol etme becerisi gelişmemiştir. Normal çocuklar harekete geçmeden önce eylemlerinin sonucunu düşünerek tahmin eder. Eğer olumsuz durumlar yaşayacaklarını hissederlerse, o eylemden kaçınmayı tercih ederler, ama DEHB'li çocuklarda bu düşünme ve sonucu önceden değerlendirme yetileri yok denecek kadar sınırlıdır. Bu nedenle tehlikeli davranışları fazladır. Hoşlandıkları bir davranışı gerçekleştirdikten sonra olumsuz sonuçlarıyla yüzleşirler, yani iş iştenden geçtikten sonra hatalarının farkına varırlar. Fakat bir saat sonra veya bir gün sonra aynı hatalı davranışı tekrarlayabilirler. DEHB'li çocukların geçmişi hatırlamama gibi bir sorunları yoktur; ancak geçmişte yaşadıkları olumsuz olaylardan ders çıkaramama sorunları vardır. Örneğin, birinci

derste sıranın üstüne çıktığı için öğretmeni tarafından azarlanan veya dayak yiyen DEHB’li çocuk, aynı davranışı ikinci ders yine yapar. Geniş bir ifadeyle “düşünmeden hareket ediyorlar,” diyebiliriz.

Dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilikle birlikte ortaya çıkan birçok belirti vardır. Bunların birçoğu bazı DEHB’li çocuklarda yoğun olarak görülürken bir kısmında hafif seyreder. Kimi DEHB’lide tümü görülürken kimisinde birkaç belirtiye rastlanır.

Eşlik eden belirtiler şunlardır:

- Özel öğrenme güçlüğü
- Heyecansal sorunlar
- Tik bozuklukları
- Uyum zorlukları
- Davranış bozuklukları
- Dalgınlık ve sakarlık gibi silik nörolojik bulgular
- Benlik saygısında azalma
- Depresif haller
- Dürtülerini kontrol edememe
- Saldırgan davranışlar

Dikkat eksikliği ve aşırı hareketliliğe bağlı olarak ortaya çıkan bu belirtiler tanı koymada kolaylık sağlar.

Tanı

Bir konu üzerinde dikkatini toplayamama, yerinde oturmama, düşünmeden hareket etme ve sorun çıkartma gibi problemler zaman zaman normal diye tanımlanan çocuklarda da görülebilir. Bu belirtilerin görülmesiyle DEHB tanısı konula-

maz. Aşırı hareketlilik hemen hemen bütün çocuklarda görülebılır. Bununla beraber başka nedenlere bağılı olarak derslerinde kötüye doğru bir gidiş de olabilir. Bu durumlarda DEHB tanısı konulmuş çok sayıda çocuk vardır. Oysa detaylı bir incelemeden sonra başarısızlığın gerçek nedeninin DEHB olmadığı ortaya çıkmıştır.

Ana baba, öğretmen, çocuk ve uzmandan oluşan bir ekip çalışmasından sonra DEHB tanısı konulmalıdır. Aksi taktirde konulacak yanlış tanı, çocuğun olumsuz bir gelişme sürecine girmesine yol açabilir.

DEHB belirtilerini okuyan birçok ana baba ve öğretmen çocuklarının DEHB olduğunu düşünür. Bütün çocuklar zaman zaman DEHB belirtileri gösterdikleri için ana baba ve öğretmenler bu düşüncelerinde haklıdır. Ancak DEHB’li çocukları diğer çocuklardan ayıran en önemli özellik, belirtilerin DEHB’li çocuklarda en az altı ay sürmesi ve birden fazla ortamda ortaya çıkmasıdır. Ayrıca DEHB’li çocukların çevrelerine verdikleri tepkiler farklıdır.

Derste resim yapan bir çocuğa öğretmeni dersi dinlemesi gerektiğini söylediğinde çocuk, resim yapmayı bırakıp dersi dinler, ama DEHB’li bir çocuk resim yapmaya devam eder.

DSM-IV’e göre DEHB’nin üç tipi vardır:

1. Hem dikkat hem aşırı hareketlilik sorunları olanlar (birleşik tip).
2. Sadece dikkat sorunları olanlar.
3. Sadece aşırı hareketlilik sorunları olanlar.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin belirlediği DEHB belirtileri şunlardır:

Dikkat eksikliği belirtileri

1. Belirli bir işe dikkatini vermede zorlanır.
2. Dikkati kolayca dağılır.
3. Dikkatsizce hatalar yapar.
4. Başladığı işi bitiremez.
5. Kendisiyle konuşulurken dinlemiyormuş gibi görünür.
6. Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanır.
7. Yoğun zihinsel çaba gerektiren işleri yapmaktan kaçınır (ev devi, okul etkinlikleri gibi).
8. Etkinlikler için gerekli eşyaları kaybeder.
9. Günlük etkinliklerde unutmaktır.

Bu belirtilerin yedi yaşından önce başlaması ve belirtilerden en az altısının, altı aydan fazla bir süre ve birden çok ortamda (evde, misafirlikte okulda) görülmesi durumunda dikkat eksikliği tanısı konulabilir.

Aşırı hareketlilik belirtileri

1. Eli ayağı kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.
2. Oturduğu yerde duramaz, ayağa kalkar.
3. Gereksiz yere sağa sola koşturur, eşyalara tırmanır.
4. Sakince oynamakta zorlanır.
5. Çoğu zaman hareket halindedir ya da sanki motor takılmış gibidir.
6. Çok konuşur.

Dürtüsellik belirtileri

1. Sorulan soru tamamlanmadan yanıt verir.
2. Sırasını beklemekte güçlük çeker.
3. Başkalarının sözünü keser ya da oyunlarında araya girer (Baskalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar).

Bu belirtilerin yedi yaşından önce başlaması ve belirtilerden en az altısının, altı aydan fazla bir süre ve birden çok ortamda (evde, misafirlikte okulda) görülmesi durumunda aşırı hareketlilik tanısı konulabilir.

DEHB tanısı konulmuş kimi çocukta dikkat eksikliği yoğun olarak görülürken kimisinde aşırı hareketlilik öne çıkar, kimisinde ise dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik aynı oranda ortaya çıkar. En çok görülen tip dikkat eksikliği ve aşırı hareketlilik belirtilerini aynı oranda gösteren karma tiptir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tedavi edilmediğinde ilerki yıllarda hareketlilik sorunları azalmaktadır; ama dikkat sorunları devam eder. Yapılan takiplerde yaklaşık üçte birlik kısmında ilerki yıllarda alkol veya madde kullanımı bozukluğu, antisosyal davranışlar, depresyon ve anksiyete bozuklukları görülmüştür. Yüzde atmış sınıf tekrarı ve okuldan atılma gibi ciddi okul sorunları yaşamıştır. Okumaktan hoşlanmayan, zihinsel faaliyet gerektiren işlerden kaçan, toplumsal yaşantısında başarılı olamayan yetişkinler olurlar.

DEHB olan çocukların olumsuz özellikleri yanında bir de olumlu yanları vardır. Bunlar:

- Enerjik olma
- Yaratıcılık
- Sıcakkanlı ve dost canlısı olma

- Kolay iletişim sağlama ve ilişki kurabilme
- Konuşma yeteneğinin gelişmiş olması
- Bulunduğu ortamda neşeli olma
- İyi rol yapabime
- Hoşgörülü olma
- Yardımsever olma
- İyi espri yapma yeteneğine sahip olma
- Esneklik
- Risk alabilme
- İnsanlara kolaylıkla güvenebilme

DEHB olan çocuklarda olumsuz belirtilerin hepsi bulunmadığı gibi bu olumlu özelliklerin de hepsi değilse bile bazıları bulunabilir. Ayrıca tedavi sonucunda olumlu özellikler, istenmeyen özelliklerle beraber oradan kalkmadığı, hatta daha fazla arttığı ve daha verimli hale geldiği görülmüştür.

DEHB olan ünlüler:

Okuyamaz diye okuldan atılan Edison

Albert Einstein

Benjamin Franklin

Galelio

Beethoven

Mozart

Henry Ford ve daha birçok ünlü... ve ben

DEHB'nin Tedavisi

DEHB'nin problem olarak kabul edildiğinden bu yana birçok tedavi yöntemi kullanılmıştır. Ancak bu yöntemlerden birçoğunun bununla ilgili bilimsel bir yararlılığına rastlanılmamıştır. Günümüzde bilimsel olarak etkili olduğu söylenen ve çocuğun davranışlarına doğru yön veren ilaç tedavisi, ana baba eğitimi ve çocuk tedavisidir. Diğer tedavi teknikleri hakkında bilgi sahibi olmada yarar vardır.

Felngold diyeti: Sorunun gıdalarda alınan uyuşturucu, koruyucular ve salisilat gibi maddelerden dolayı ortaya çıkan alerjiden kaynaklandığı söyleniliyordu. DEHB'li çocuklar bu maddeleri içeren gıdalardan uzak tutuluyordu. Bu tedavi metodu hakkında bilimsel nitelikte çalışmalar yetersiz olduğu için artık tercih edilmiyor.

Seker alımını azaltma: Bu yöntemde göre alınan şeker, çocuklarda uyuşukluğa ve dikkat eksikliğine yol açar. Şekerin azaltılmasıyla dikkat eksikliğinin de giderileceği düşünülüyordu. Ancak bilimsel veriler bu açıklamaları doğrulamadığı için artık kullanılmamaktadır.

Megavitamin terapisi: Bazı mineral ve vitaminlerin eksikliğinin DEHB'ye yol açtığı ve bu vitaminlerin DEHB'li çocuklara verilmesiyle sorunun giderileceği düşünülmüştür. Ancak bilimsel olarak böyle bir tedavi yönteminin hiçbir yararlılığı kanıtlanmamıştır.

Duygusal bütünlük eğitimi: Beyin fonksiyonlarının kazanılması için uzman eşliğinde yapılan fiziksel egzersizlerdir. Bu yöntem de herhangi bir bilimsel veriye dayanmamaktadır.

Oküler-motor gelişimi: Göz-hareket alıştırma- larından oluşur. Aynı zamanda özel öğrenme güçlüğü olan çocukların tedavisinde kullanılan bir yöntemdir. Bu terapinin DEHB'li çocuk-

lar üzerinde olumlu sonuç doğurduğunu belirten herhangi bir araştırma yoktur.

EEG geribildirim: Beyin dalgalarının bir ekrana yansıtılarak görüntülediği beyin haritalama yöntemidir. DEHB'li çocuklarda beyin ön bölümünde daha az elektirik akışı olduğunu gösteren araştırmalara dayanır. Tedavi süresince dikkat eksikliğinde azalma olduğu söylenilmektedir; ancak tedavi sonrası olumlu etkisinin sürüp sürmediği kanıtlanmamıştır. Pahalı ve uzun bir zamanı kapsadığı için önerilmemektedir.

İlaç tedavisi: DEHB'li çocukların tedavisinde ilaç kullanımı oldukça yaygın ve etkili bir yöntemdir. DEHB ilaçları dört gruba ayrılır:

1. PSİKOSTİMLANLAR (uyarıcılar): Merkezi sinir sistemi uyarıcıları DEHB tedavisinde en etkili olan ilaçlardır. Davranışları etkileyen dopamin ve noadrenalin maddelerinin oranını düzene sokar. Bu ilaçlar, DEHB'li çocuklarda dikkat yoğunluğunu artırarak dürtüsel ve saldırgan davranışları azaltır.

Uyarıcı ilaç genellikle 1937 yılından beri kullanılan Metilfenital (Ritalin)'dir. İlaç alındıktan yaklaşık yarım saat sonra etkisini göstermeye başlar ve bir-iki saat içinde etkisi en üst seviyeye çıkar. Dört-beş saat içinde etkisini yitirmeye başlar. Ritalin dışında kullanılan başka uyarıcılar da vardır ancak ülkemizde bulunmadığı için yazma gereği duymadım. Doz ayarı kişiye kişiye fark eder. Doz ayarlanması, ilaçtan sonra çocuğun gözlenmesi sonucunda elde edilen bilgilere göre yapılır.

Ciddi anlamda yan etkileri yoktur. En sık karşılaşılan yan etkiler uykusuzluk, iştah sorunları, baş ağrısı ve çeşitli tiklerin çıkmasıdır. Yan etkiler belli bir süreden sonra azalır.

2. ANTİDEPRESANLAR: Depresyon tedavisinde kullanılan bu ilaçlar, DEHB'li çocuklar için de önerilmektedir. Dikkati artı-

rıcı ve aşırı hareketliliği azaltıcı etkileri görülmüştür. Bu ilaçlar belli bir süreden sonra etki etmemeye başlar. En çok tercih edilen antidepresan Tofranil (Imipramin)dir.

Bu ilacın yan etkileri uyuklama, ağız kuruluğu, iştah sorunları, kabızlıktır. Ayrıca nadiren kalp ritminde bozulmaya yol açabilir. Genelde bu belirtiler ikinci haftadan itibaren görülmektedir.

3. ANTIHIPERTANSİFLER: Temel olarak yüksek kan basıncını kontrol etmek için kullanılan bir ilaçtır. İçtepişel davranışları kontrol etmede ve öfke patlamalarını azaltmada olumlu etkileri vardır; ancak diğer uyarıcı ilaçlar kadar etkili değildir, daha çok tik bozuklukları olan DEHB'li çocuklarda kullanılmaktadır. Clonidine adıyla satılan bu ilacın yan etkileri, sersemlik, ağız kuruluğu, kabızlık ve mide bulantısı olarak sıralanabilir.

4. ANTİPSİKOTİKLER: Psikotik bozuklukların tedavisinde kullanılmaktadır. Risperdal (Risperidon) adıyla satılan bu yeni kuşak ilaç, DEHB'li çocukların dürtüsel ve saldırgan davranışlarını azaltarak, dikkat sürelerini uzatır. Yan etkileri, kilo alımı ve ilk günlerde uyku hali olarak ortaya çıkar.

İlaçların ne kadar süre kullanılmasına dair belirlenmiş kurallar yoktur. İlacın olumlu etkileri görülürse, çocuğun durumuna göre ilaç kullanımı 6-12 ay sürebilir. Doz ayarlanması gibi kullanım süresini de ancak doktor belirleyebilir. İlacın en çok tercih edildiği zamanlar akademik etkinliklerin yoğun olduğu okul saatleridir. Hafta sonları ve diğer uzun tatillerde ilaç kullanımına genelde ara verilmektedir. İlâç tedavisindeki temel amaç, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların sosyal becerilerini ve okul başarılarını yükseltmektir.

Bu ilaçların bağımlılık yapmadığı söylenilmektedir ve yan etkilerinin büyük bir kısmı ilaç kullanımını takip eden ikinci

haftadan sonra görülmemektedir. İlâçlardan önce davranış değiştirme tedavisi uygulanmalıdır. Tutarlı davranış değiştirme plânlarına yanıt verilmediği zaman ilaç tercih edilmelidir.

DEHB'li çocukların tedavisinde en etkili yöntem, çocuğa içtepisel davranışlarını nasıl kontrol edeceğini sıkı bir programla öğretmektir. Bunun için de ana baba ve öğretmen bu yöntem hakkında bilgilendirilmelidir.

DEHB'li çocuklar birçok yönden farklılık gösterir. Kimisinde dikkat eksikliği daha yoğun yaşanırken kimisinde aşırı hareketlilik ağır basar. Kimisinde ise her iki durum aynı düzeyde seyreder. Bu farklılıklar nedeniyle DEHB'li çocuklar için hazırlanan tedavi programları bireysel düzeyde tutulmalıdır. Program hazırlanmadan önce, çocuğun yaşı, çevre koşulları ve DEHB'ye eşlik eden sorunlar göz önünde bulundurulmalıdır. Aşağıdaki tedavi yöntemi DEHB tanısı konulsun ya da konulmasın zor denilen çocukların eğitiminde oldukça yararlı olmaktadır.

Ortam Düzenleme

Çocukların istenmeyen davranışlarını azaltmanın bir yolu da çocuğun ortamını zenginleştirmektir. Çocuğun gereksiz ve rahatsız edici davranışlarını engellemek için uğraşacağı ve oyalanacağı araç gereçleri yeteri kadar temin etmek gerekir. Çocuğun oynayacağı oyuncakları yoksa, ister istemez çocuk, istenmeyen davranışlara yönelecektir. Kendine ait bir odası yoksa oturma odasında oynayacaktır. Evin çevresinde oynayacağı park veya bahçe yoksa çocuk, aşırı hareketliliği gerektiren birçok oyunu eve taşıyacaktır.

Evde çocuğa ait bir oda olmalı, eğer oda verme olanağı yoksa evin uygun bir köşesi ona verilmeli ve ilgi alanına ve be-

ceri düzeyine uygun oyuncaklar temin edilmelidir. Misafirlikte kabul edilmeyen davranışlarını engellemek için beraberinde, en sevdiği oyuncakları da götürülmelidir.

DEHB olan çocukların daha bebeklikten kendini gösteren ciddi uyku sorunları vardır. Bu nedenle geç yatmak için uyku zamanını devamlı ertelemeye çalışırlar. Günboyu hareket halinde oldukları için diğer çocuklara göre uykuya daha çok ihtiyaçları vardır. Düzenli uyumalarını sağlamak için her gece belirlenmiş saatte yatmaları çok önemlidir.

Yatma saatinde çevresinde onu uyuracak oyuncak gibi nesneleri kaldırmak gerekir. Etrafı ne kadar sade olursa uykuya geçişi de o kadar kolay olur. Ayrıca uyku vakti sürecini hızlandırmak için güzel hikâyeler okumak etkili bir yoldur. Uyku saatinde hikâye anlatmakla nitelikli bir beraberlik de sağlanmış olur.

Nitelikli Beraberlik

DEHB olan çocuklar arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kuramadıkları ve arkadaş gruplarına uyum teknikleri sınırlı olduğu için devamlı dışlanır. Ayrıca okulda istenmeyen davranışlarında dolayı olumsuz geri bildirimler alırlar. Sonuçta çocuğun benlik algısında azalma olur ve çocuk, istenmeyen bir yalnızlığa itilir. Kendilerini anlayan kişilerle gerçek arkadaşlıklara ihtiyaç duyarlar. Bu anlamdaki gereksinimlerine en iyi yanıtı ana babalar verebilir. Çocuğuyla arkadaşlık edebilen ana baba, hem çocuğunu yalnızlıktan kurtarır hem de çocuğuna yeniden özgüven kazandırabilir.

Ana babalar, çocukları için ayıracak zamanlarının yokluğundan şikâyet eder. Oysa birincil görevlerinin çocuklarıyla il-

gilenmek olduğunu bilseler böyle düşünmeyeceklerdir. Her ana baba, günde yarım saatini çocuğu için ayırabilir; çünkü yarım saat fazla bir zaman değildir. Televizyon için ayrılan 2-3 satten veya gazete için ayrılan 1 saatten yarım saat almak zor bir iş değildir. İş, dinlenme, gezme ve ana baba olarak yapılması gerekenler arasında bir denge sağlanmalıdır. Günlük yapılan birçok zorunlu etkinliğe çocuk da dahil edilerek onunla nitelikli bir beraberlik sağlanabilir. Örneğin, beraber alışverişe çıkılabilir. Ayrıca ailenin düzenli gezileri, (piknik, sinema, tiyatro, park) nitelikli beraberlik sağlamak için harika fırsatlardır.

DEHB olan çocukların ana babaları haftada en az 3-4 gün 20-30 dakika çocuğuyla beraber olmalıdır. Bu çocuklar devamlı hata yaptıkları için ana babaları tarafından da sık sık azarlanır ve olumlu geri bildirimler almaz. Ana babanın çocuğu için ayıracağı zaman, çocuğun kendini ihmal edilmişlik duygusundan kurtarmış olmasını ve sevildiğini hissetmesini sağlar; çünkü ana babası tümüyle kendisine aittir.

Çocukların sevildiğini hissetmesini sağlayan şey ana babanın onlara ayırdığı özel zamandır. Bu, çocukların duygusal gelişimi için çok önemlidir. Bütün çocuklar ana babasının ilgisini üzerlerine çekmek ister. Chapman ve Cambell (2003), en çokça yaramazlığın anne ve babayla daha çok vakit geçirmek için gösterilen gayretten ileri geldiğini söyler. Negatif bir dikkat bile çocuğa hiç vakit ayırmamaktan daha iyidir.

Nitelikli beraberlik dikkatin odaklanması anlamına gelir. Çocuğa, bölünmemiş ilgi göstermek demektir. Bir çocuğa zaman ayırmak demek, listede en üst sıralarda yer alan tercihlerden bazılarından vazgeçmek anlamına gelir. Nitelikli beraberliğin en önemli tarafı olayın kendisi değil, bir şeyleri beraber yapıyor olmasıdır. Nitelikli beraberlik özel bir yere gitmek değildir. Nitelikli beraberlik odaklanmış dikkat olduğu için, bu

her yerde sağlanabilir. Nitelikli beraberlik, fiziksel ve pasif beraberlik hiç değildir, zihinsel ve aktif bir beraberliktir.

Nitelikli beraberlik göz temasını da içermelidir. Ana baba, çocuğun gözlerinin içine bakarak gözleri aracılığıyla sevgisini onun kalbine akıtabilir.

Çocuğuyla nitelikli beraberliğin ne demek olduğunu yaşayarak öğrenen bir baba anlatıyor: “On bir yaşında beşinci sınıfa giden bir oğlum var. Babalığın ciddi bir görev olduğunu bildiğim için elimden geldiğince bilinçli bir baba olmaya çalışıyorum. Çocuğumun arkadaşlarından bazılarının babaları onları okuldan alıyormuş. Oğlum, benim de onu okuldan almamı istedi. Yararlı olduğunu düşündüğüm için kabul ettim. Haftada üç gün eve erken geldiğim için onu alacaktım. İkinci hafta, “baba istersen gelme, arkadaşlarımla gelmek daha çok hoşuma gidiyor” dedi. “Neden gelmemi istemiyorsun?” diye sorduğumda, uyanmamı sağlayan şu cevabı verdi:

-Baba sen benimle konuşmuyorsun ve beni dinlemiyorsunki.

Okuldan beraber dönerken yaptıklarından bahseder dururdu. Aklımda işler olduğu için ona dikkatimi pek veremiyordum. Sorularına baştan savma cevaplar veriyordum. Hatamı anladığım için ikinci hafta çocuğuma daha farklı yaklaştım. Anlattıklarını önemseyerek dinledim. Yaptığı bazı şeyleri detaylı anlatması için sorular sordum, sorularını bir arkadaşına cevap verir gibi cevapladım. Bazı günler çocuk parkına uğrayıp beraber oyunlar oynadık.

Çocuğumun benimle olmasında büyük bir mutluluk duyduğunu hissediyordum. Bir ara bana, “baba keşke işin olmasa da her gün okuldan beni alsan” dedi. Oğlumun mutluluğu bana da büyük bir keyif veriyordu.”

Çocuk ana babasıyla geçireceği aktif beraberlik sayesinde yaşamı tanıyacaktır. Ana babalar bu basit gerçeğin farkına vardıklarında çocuklarını kendi kendilerine yetebilen, özgüvenleri tamamlanmış bireyler olarak yetiştirme bakımından önemli bir adım atmış olacaktır. Çocuklarla geçirilen pasif bir beraberlik ise, onları içe kapanmaya ve özsaygıdan yoksun kişiler olmaya yönlendirecektir.

Nitelikli beraberlik, ana babaya çocuğunu tanıma fırsatı verir. Ana baba, çocukla beraber oldukça bunun doğal sonucu olarak yaşamlarıyla ilgili her şey üzerine tatlı bir sohbet olanağı bulmuş olacaktır. Çocukla yapacağı sohbet içinde geçmişine ait anılarını anlatabilir. Bu anıların içine ahlaki değerler ekleyebilir. Bu konuşmalar vasıtasıyla çocuğun ahlaki gelişimine olumlu katkıda bulunarak duygusal gelişimine sağlam bir zemin sağlayabilir.

Olabildiğince, bütün aile fertleri yemek zamanlarında sofranın başında bulunmalıdır. Zamanla beraber yenilen aile yemekleri en yakınlaştırmacı deneyimlerden biri olabilir. DEHB olan çocuklar sofrada oturup düzenli yemek yemede zorlanırlar. Onlar daha çok ayak üstü sandviç, hamburger gibi yiyecekleri tüketmeyi tercih ederler. Bu tarz yemek alışkanlıkları çocuğun gerekli vitaminleri almasını önlediği gibi düzenli yemek yemesini de engeller.

Ödül

İstenmeyen davranışları ortadan kaldırmak ve yeni olumlu davranışlar kazandırmak için ödül, etkili bir motivasyon aracıdır. Çocuğun olumlu görülen davranışları fark edilip ödüllendirilirse, davranış devam eder. Birçok eğitimci ödülü rüşvet olarak kabul ettiği için eğitimde ödülün kullanılmasından yana

değildir. Rüşvet, hak edilmeyen bir kazançtır. Oysa ödül, istenen davranış gerçekleştiğinde verilir ki, davranış süreklilik kazansın. Bazı ana babalar, ödülün bir zamandan sonra etki etmediğini söyleyerek bu metodu uygulamaktan vazgeçer. Belli bir düzen içinde verilmediği zaman ödülün etkisini yitirdiği doğrudur. Ancak bir plân içinde ödüllendirme kullanıldığında köklü davranışlar kazandırmak mümkündür.

Günlük yaşamımızda hepimiz ödüle ihtiyaç duyarız. İlişkilerimizi düzenlemede ödül, etkili bir araçtır. Yeni saç modeli koca tarafından fark edilen kadın kendini mutlu hisseder; ama fark edilmediği zaman ise üzüntü duyar. Yeni bir şey alan arkadaşımız, bize nasıl olduğunu sorduğunda –beğenmesek de çok güzel deriz. Ama yalan söylemeyip hiç güzel değil, dediğimizde arkadaşımız üzülecektir ve içinde muhtemelen şöyle diyecektir: “Sen güzelden ne anlarsın.” Lokantada garson servis yapmak zorundadır, hizmetinden memnun kaldığımızda onu, bol bahşış vererek ödüllendiririz. Okullarda kullanılan not sistemi de bir çeşit ödül değil midir? Yaşamımızda gerek sosyal gerekse somut ödüller kaldırıldığında yaşamımız anlamsızlaşır.

Ödüller ikiye ayrılır:

1. Sosyal ödüller
2. Somut ödüller

Sosyal Ödüller

İlgi göstermek, okşamak, öpmek, kucaklamak gibi sevgi gösterilerinde bulunmak, “çok güzel olmuş”, “aferin”, “harikasın”, “seninle gurur duyuyorum” gibi övgü içerikli sözler ve “gayret edersen yapabilirsin” gibi teşvik edici sözler söylemek sosyal ödüller grubuna girer.

Yerinde ve zamanında kullanıldığında harikalar elde edilebilir. Günlük hayatımızda da çok kullandığımız en etkili ve olumlu sonuç veren ödül çeşididir. Çocuğun iyi bir iş yaptığına inandığı ve kompliman beklediği sırada söylemek daha etkili olacaktır. Övgü sözcüklerini gereksiz yere kullanmak olumsuz sonuçlar doğuracaktır. Örneğin, çocuk matematik sınavında orta değerde bir not almışsa “harika bir not,” denirse çocuk, hak etmediği halde övüldüğünü ve bunun kendisini iyi hissetmesini sağlamak için yapıldığını bilir ve bu övgüyü gerçek bulmaz. Böyle bir durumda “çok kötü bir not” diyerek çocuğun cesaretini kırmak da doğru değildir, ama şöyle demek daha yerinde bir söz olur: “Kötü bir not sayılmaz, bir sonraki sınavda daha iyi not alacağını ümit ediyorum”.

Böyle bir yaklaşımla çocuğun kendini kötü hissetmesine engel olmuş olunur.

Sık sık ve gelişigüzel yapılan övgülerin olumsuz bir yanı ise, övgüye alışan çocukların yaptığı her iş sonucu büyük takdir ve beğeni beklemesi ve bunun tersi bir davranışta ise kaygı duymasıdır. Başarı için değil, ödül almak için çalışırlar.

Şefkat ve sevgi sözcükleri, övgü ve teşvik sözcükleri, olumlu davranış sağlayan sözcüklerin hepsi çocuğa önem veren birer mesaj niteliğindedir. Bu sözcükler çocuğun özgüven duygularını besler.

Arkadaşımın evine iki günlüğüne misafirliğe gitmiştim. Beş yaşlarında Can isminde bir çocukları vardı. Can'ın yaramazlıklarından ve tehlikeli davranışlarından şikâyet edip dururlardı. Özellikle yemeklerden önce ve sonra ellerini yıkamadığı ve dişlerini fırçalamadığı için çatışma yaşıyorlmuş. Can, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan bir çocuktü. Ancak aşırı hareketliliği ağır basan tipti. Öğlen yemeğine oturmadan önce annesinin birkaç ısrarından sonra ellerini yıka-

mıştı. Can masaya otururken annesine yönelerek şöyle demiş-tim:

– Can tek başına ellerini yıkayabiliyor mu?

– Elbette yıkayabilir, hatta istese yalnız başına banyo da yapabilir, diye cevap vermişti annesi.

– Öyleyse yemeklerden sonra dişlerini de fırçalayabilir.

Annesinin konuşmasına fırsat vermeden kendisi konuştu:

– Tabi fırçalarım.

– Aferin, sen harika bir çocuksun, demiştim.

Yemekten sonra annesi demediği halde Can, hem ellerini yıkamış hem de dişlerini fırçalamıştı. Sonra yanıma gelerek, övülmeyi ister gibi “bak amca, ellerim ve dişlerim ne kadar güzel oldu,” demişti. Bunun üzerine annesi Can’a sarılarak ve onu öperek başarısını ödüllendirmişti. Somut ödüllerin de bulunduğu bir program vermiştim onlara. Daha sonra aldığım bilgilere göre bazen dişlerini fırçalamayı ihmal etse de ellerini uyarı almadan yıkıyormuş. Ödüllendirme programı sayesinde çok sayıdaki istenmeyen davranışında düzelme olmuş.

Çocuğun olumlu davranışları hemen fark edilerek takdir edilirse kesinlikle etkili sonuçlar alınır. Bazen istenmeyen davranışları görmezlikten gelinebilir. Çünkü DEHB olan çocuklar o kadar çok hata yapar ki, bazı hatalarını görmezlikten gelmek daha iyidir. Görmezlikten gelinecek davranışlar zararsız nitelikte olmalıdır. Örneğin, yemekten önce dolaptan meyve alıp yemesi yasaklandığı halde çocuğun dolaptan meyve aldığı fark edilince görmezlikten gelinebilir. Çocuk, davranışının bilerek görmezlikten gelindiğini fark etmemelidir. Durumu sezen çocuk, bunu sık sık deneyecektir. Eğer görmezlikten gelen davranış çok tekrar ediyorsa derhal müdahale edilmelidir.

Somut Ödüller

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların davranışlarını değiştirmek için sosyal içerikli övgüler yetmeye-bilir, daha büyük motivasyona ihtiyaç duyabilirler. Sosyal pekiştiricilerle birlikte somut ödüller verilerek DEHB olan çocuk-ların istenmeyen davranışları daha kolay kontrol edilebilir.

Ödüllerin etkili olabilmesi belli bir sistem içinde verilmesi-ne bağlıdır. Çocuğun olumlu davranışları için ona marka, jeton ve puan vererek onu sistemli bir biçimde ödüllendirme öneri-lebilir. 4-7 yaş arasındaki çocuklar için marka veya jeton, daha büyük çocuklar için ise puan sistemi kullanılmalıdır. Küçük ço-cuklar için evde bulunan marka veya pullardan yararlanılarak, büyük çocuklar için ise evin belli bir yerine asılacak puan gra-fiği kullanılarak bu yöntemden olumlu sonuçlar elde edilebilir. Grafiğin sol tarafına yapması istenilen davranışlar sıralanmalı ve her davranışta kazanacağı puanı yazılmalıdır. İkinci grafikte ise yine sol tarafa verilecek olan ödüller listelenmeli ve her ödülün kaç puan olduğu yazılmalıdır. Marka ve pullar için ise kumbara kullanılarak, çocuğun hangi davranışa karşı kaç mar-ka veya pul kazanacağı ve hangi ödülün kaç marka veya pul et-tiği söylenmelidir. Kazanılan marka veya pullar kumbarada bi-riktirilebilir.

Ödüllendirme sistemine başladıktan iki hafta sonra ceza puanı uygulaması eklenmelidir. İstenmeyen davranışlar yapıldığında listeye ceza puanları yazılmalıdır. Gün sonunda veya hafta sonunda ceza puanları, kazanılan puanlardan düşülmeli-dir.

Aşağıda örnek grafikler verilmiştir. Ancak grafiklerde yazıl-mış davranış ve ödüller bir kesinlik ifade etmiyor, bunlar sade-ce örnek olması açısından verilmiştir. Ana babalar grafik hazır-

larken çocuklarının ilgi ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak zorundadır. Dört yaşındaki çocuk ile sekiz yaşındaki çocuktan yapmaları istenen davranışlar nasıl ki farklılık göstermeliyse, onlar için hazırlanacak ödül listeleri de farklı olmalıdır.

Davranış ve ödül listeleri hazırlanırken dikkat edilecek noktalar şunlardır:

1. Çocuğun yaşına uygun olmalıdır.
2. Çocuğun yapabileceği davranışlar olmalıdır.
3. Çocuğun alışkanlık haline getirdiği olumlu davranışları listeye alınmamalıdır. (Çocuk her sabah yatağını topluyorsa bu davranış listeye alınmamalı ve puan verilmemelidir. Alışkanlık haline gelmiş olumlu davranışlara sosyal ödüller vermek daha uygun olur.)
4. Çocuğun davranıştan bağımsız olarak kazanacağı ödüller listeye alınmamalıdır.
5. Çocuk için gerçekten ödül niteliği taşıyacak motive edici ödüller olmalıdır (çocuk dışarı çıkmayı sevmiyorsa “dışarı çıkma” ödül olarak listeye alınmamalıdır.)
6. Kısa, orta ve uzun vadede verilecek ödüller olmalıdır.
7. Yerine getirilmeyecek ödüller yazılmamalıdır.
8. Üç aylık bir liste olmalıdır. Üç aylık listeden sonra hazırlanacak yeni bir listede sıklık kazanan davranışlar için ödüller hafifletilmelidir. Beraberinde doğal ödüller verilerek somut ödüller silikleştirilmelidir.
9. Listeler esnek olmalıdır. Kalıcılık kazanan davranışlar listeden çıkartılıp yerine başka davranışlar yazılabilir. Etkisini yitiren ödüller başka ödüllerle değiştirilmelidir.
10. Ödül listesi, ailenin ekonomik durumuna uygun olarak hazırlanmalıdır.

DAVRANIŞ LİSTESİ		
İstenilen Davranışlar	Süre	Puan
Oyuncakları toplamak		5
Kendi kendine giyinmek		5
Yatağını toplamak		10
Elbiselerini ortalıkta bırakmamak		5
Dişlerini fırçalamak		10
Sofra kurmaya, kaldırmaya yardım		5
Kardeşiyle iyi geçinmek	Bir gün	15
Komşu çocuklardan şikâyet gelmemek	Bir gün	15
Ödevlerini yapmak	Her 20 dk. için	5
Saatinde yatağına girmek		5
Çağrıldığı zaman gelmek		5
Ana babayla kibar konuşmak	Bir gün	5
Marketten istenen ev ihtiyacını almak		5
Sınavlarda aldığı notlar	3 için	5
(doğruluğu için ya	4 için	10
öğretmeniyle görüşülür	5 için	20
ya da sınav kâğıdını eve getirir.)		

Ödüllendirmede yapılan hatalar ve bunların önlenmesi için uygulanan yöntemler şunlardır:

1. *Ana babanın tutarsız davranması:* Her zaman tutarlı olunmalıdır. Tutarlılık, istenilen davranışların sık sık tekrarlanmasını sağlar. Olumlu davranıştan sonra kazanılan marka veya puan hemen verilmelidir. Ertelemek unutturabilir, bu da yöntemi zedeler. Kazanılan ödüller derhal verilmelidir. Aynı

davranışa farklı puanlar vermek ve 50 puana 70 puanlık bir ödül vermek de tutarsız davranış örnekleridir.

2. *Olumsuz davranış gerçekleştiği anda ödülün çocuğa hatırlatılması*: Olumsuz davranış yapıldığı sırada ödül veya alacağı puan hatırlatılmamalıdır.

3. *Ödül için önceden pazarlık yapılması*: Ödül için kesinlikle pazarlık edilmemelidir.

4. *Yöntemi sadece ana babadan birinin kullanması*: Uygulamaya ana baba birlikte katılmalıdır. Plânı sadece anne uylarsa ve baba, çocuğun bazı olumsuz davranışları ödüllendirirse gelişim süreci olumsuz bir şekilde etkilenilir. Ana baba birbirini destekleyici tutum içinde olmalıdır.

5. *Sosyal veya somut ödüllerden sadece birinin kullanılması*: Somut ödüllerle beraber sosyal ödüller de verilmelidir.

6. *Sevdiği işleri yaparken ödül verilmesi*: Okulda veya evde zaten yapmaktan zevk aldığı işler için ilgi gösterildiğinde veya teşvik edici ödüller verildiğinde çocuk, öğrenmenin veya çalışmanın sadece bir ödül kazanma yolu olduğunu düşünmeye başlayacaktır.

7. *Çocuğa gereğinden fazla ödül verilmesi*: Sosyal ve somut ödüller, çocuklara bazı işler yaptırmak ya da istenilen davranışları kazandırmak için onları motive eder; ancak ödüllerle verilen destek aşırıya kaçtığında anlamsızlaşır. Ödül gerektiğinde verilmelidir.

Ceza

Olumsuz davranıştan sonra, davranışı ortadan kaldırmayı veya tekrarlanmasını engellemeyi amaçlayan, davranışı yapana uygulanan hoşla gitmeyen uygulamalardır. Bazı davranışlar için ceza gerekli olabilir ve ceza hafif olduğu sürece çocuğun

ruhsal yapısı olumsuz etkilenmez. Ödüllendirme ile beraber kullanıldığında olumlu sonuçlar elde edilebilir. Ancak dayak atmak, karanlık odaya kapatmak ve aç bırakmak gibi ağır cezalar, çocukla ana baba arasındaki ilişkiyi zedeler ve olumlu davranış kazandırmaz. Çocuğu inatçı ve saldırgan yapabilir, benlik algısını azaltarak çocuğu içe kapanık bir duruma sürükleyebilir. Sert cezalar sadece kullanıldığı an etkili olabilir ve zamanla bu etkiyi yitirir.

Hafif cezaların etkili olabilmesi için dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

- İstenmeyen davranışa verilecek ceza için ana baba aynı fikirde olmalıdır.
- Tutarlı olunmalıdır. Aynı davranış her tekrar edildiğinde cezalandırılmalıdır.
- Cezayı gerektiren davranışlar asla ödüllendirilmemelidir.
- Ceza, davranıştan hemen sonra verilmelidir.

En etkili cezalar mola, etkinlikten mahrum bırakmak, etkin aldırılmazlık ve bedel ödetmektir.

Mahrum bırakmak: Sevdiği bir çizgi filmi seyrettirmemek, götürülmesi plânlanan bir geziyi iptal etmek gibi.

Bedel ödetmek: İsteyerek kırdığı oyuncanın aynısının alınmaması, kirlettiği halıyı temizletmek, yere döktüğü boncukları toplamak gibi.

Etkin aldırılmazlık: Dikkatleri üzerine çekmek için yaptığı bazı davranışlarını umursamamaktır. İsrarla bir şeyler istediğinde, öfke nöbetlerinde, ağlama ve bağırmalarda etkin aldırılmazlık yöntemi uygulandığında zamanla o davranışlarda azalma görülür.

Mola: çocuğun istenmeyen davranışlarından sonra onu belli bir süre bulunduğu ortamdan uzaklaştırmaktır.

Ceza konusu ayrıntılı olarak 'Cezalar' bölümünde verilmiştir.

Dikkat Süresi ve TV

Çocukların televizyon seyredirken bir noktaya odaklandıkları ve saatlerce öyle durdukları, böylece dikkat sürelerinin uzadığı ve TV seyretmenin çocuklar için yararlı olduğu söylenirdi. Oysa bu iddia gerçeğin tam tersidir. Yapılan araştırmalar, televizyon seyretmenin dikkati daha da kısalttığını göstermiştir. Televizyondaki her görüntü 3-4 saniye içinde değiştiği için onu seyretmek dikkat gerektirmiyor. DEHB'li olan çocukların fazla televizyon seyretmeleri engellenmelidir.

Okuldaki Durum

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların fark edilme ve tedavi amaçlı yardım süreci, genellikle çocuk okula başladıktan sonra başlar. Okuldan önce sadece yaramaz ve uyumsuz bir çocuk olarak bilinir. Okul öncesi dönemde çocuk, akademik faaliyetlerle yüzyüze gelmediği için dikkat eksikliği fark edilmez. Ana babalar, çocuk okula başladıktan sonra öğretmenin şikâyetiyle olayın ciddiyetini öğrenir.

Bazı ana babalar çocuklarının hiperaktif olduklarını bilir, ama bunu bir sorun olarak görmez. Hatta hiperaktif çocuklar toplumumuzda zeki olarak bilindikleri için davranışları garipsenmez. DEHB olan çocukların birçoğunun zeki olduğu doğrudur, ama zekâlarını kullanmayı öğretmek gerekir, aksi halde

pek işe yaramayacaktır. Yapılan araştırmalarda çok zeki olan DEHB'li çocuklar bile kronik ya da düşük başarı göstermiştir. Akademik başarısızlıkları diğer çocuklara göre üç kat daha fazladır.

DEHB olan çocukların okul sorunları şöyle sıralanabilir:

- Dersleri dinlememe
- Çok kötü notlar
- Ödev yapmama veya eksik yapma
- Öğretmenin sözünü dinlememe, bazen karşı gelme
- Sınıf kurallarına uymama
- Kuralları inadına bozuyormuş gibi davranma
- Arkadaş edinememe
- Arkadaşları tarafından sevilmememe ve dışlanma
- Grup etkinliklerine katılamama
- Herkesle kavga etme
- Kabadayılık taslama
- Okul araç gereçlerine zarar verme
- Kendi eşyalarına sahip çıkmama ve kaybetme
- Aşırı dağınık olma

Sınıfta Neler Yapılabilir?

DEHB olan çocukların okulda başarılı olmaları, plânlı bir yardımla mümkün olabilir. Ana baba, uzman ve öğretmen işbirliğiyle bu sorunun üstesinden gelinebilir. Evde ve okulda uygulanacak davranış değiştirme programı birbiriyle bağlantılı olmalıdır. Önceki bölümlerde ana babalar için hazırlanan program evde uygulanmalıdır. Buna ek olarak öğretmen, aşağıda verilen önerileri yerine getirirse kısa sürede çocuğun

akademik başarısında yükselme ve sosyal becerilerinde gözle görülebilir bir düzelme olacaktır.

1. Mümkün olduğunca sınıf mevcutları düşürülmeli, en kalabalık sınıf yirmiye aşmamalıdır (bu, okulun imkânlarına göre yapılabilir).

2. Sınıf kuralları açık olarak yazılmalı ve çocukların okuyabilecekleri bir yere asılmalıdır. Çünkü bu çocuklar düzenli ortamlara ihtiyaç duyar. Kurallar mükemmel öğrenci davranışı geliştirmek için değil, sorunlu öğrencinin davranışlarını düzeltecek yapıda olmalıdır (örneğin, “ders boyunca kıpırdama” demek yerine, “ben demeden sırandan çıkma” demek daha uygun olur.

3. Tutarlılık ilkesi elden bırakılmamalıdır. Aksi halde bütün çabalar boşa gidecektir.

4. Dersler olabildiğince sıkıcılıktan arındırılmalıdır. Ders anlatımı araç gereçlerle zenginleştirilmelidir.

5. DEHB olan çocuklar, her ne kadar direktifleri sık sık duy-mak ihtiyacını hissetse de yapacakları işler için aşırı tekrarlar-dan kaçınılmalıdır.

6. Sınıfın en arkasına, kapının, pencerenin yanına ve dikka-tinin kolayca dağılacağı yerlere oturtulmamalıdır. En ön sırada ve öğretmene yakın bir noktada oturtulmalıdır.

7. Sık sık göz teması kurularak dağılan dikkati toplanmalıdır.

8. Hataları teşhir edilmemeli ve hatalarından dolayı aşağı-lanmamalıdır.

9. Sınıf içi sorumluluklar ve bazen dışarı çıkmasını sağlayıcı görevler verilmelidir (tebeşir getirtme, kâğıt dağıtma gibi).

10. Yazılı sınavlar yerine sözlü sınavlar tercih edilmeli, ya-zılı sınavlar ise, süre ile sınırlandırılmamalı ve çocuğun bütün soruları yanıtlaması sağlanmalıdır.

11. Sık sık ve anında ödül verilmeli ve övülmelidir.

12. Arkadaşlarına gerekli açıklamalar yapılarak damgalanması ve dışlanması engellenmelidir.

13. Bir gruba ait olmak ve işlev sahibi olmak ihtiyacı duydukları için, sınıf içi gruplar oluşturularak bir gruba dahil edilmesi ve grubuna bağlı kalması sağlanmalıdır.

14. Sportif faaliyetler, enerjisinin fazlasını kullanmayı, dikkati tek bir noktaya yoğunlaştırmayı ve hormonlar ile beyin hücrelerinin uyarılmasını sağladığı için bu tür faaliyetlere yönlendirilmelidir.

15. Yapabileceği faaliyetler bulunmalıdır.

16. Ödevleri dikkat genişliğine göre azaltılmalı veya yapabileceği kadar küçük parçalara bölünmelidir.

17. Sınıftan çıkmadan önce ödevlerini eksiksiz alması sağlanmalıdır; çünkü bu çocuklar genellikle ödevlerini almayı unutur veya bilerek ihmal eder.

18. Yazılı ödevler azaltılmalıdır.

19. Ödevlerin nasıl yapılacağı açık ve net olarak açıklanmalıdır.

20. Düzenli olarak ödevleri detaylı kontrol edilmeli, iyi yapılmış ödevler için “aferin”, “ harika olmuş” gibi sözel pekiştiricilerle ve yıldızlı imza ile ödüllendirilmelidir. Ödevlerindeki hatalar gösterilerek düzeltilmelidir.

21. Neler öğrendiği devamlı kontrol edilmelidir.

22. Aldığı sonuçlar değil, çabası değerlendirmeye alınmalıdır.

23. Evde yüksek sesle kitap okuması önerilmelidir.

24. İstenmeyen davranışları için aşırı cezalardan kaçınılmalıdır.

25. Beceri ve davranış gelişimini takip etmek için çizelgeler oluşturulmalıdır.

OTİZM

YAYGIN Gelişimsel Bozukluk olan otizm, çeşitli nedenlere bağlı olarak çocukluğun ilk üç yılı içinde iletişim, bilişsel, sosyal beceri yetersizliği ve stereo tipi davranışlarla ortaya çıkan bir çocukluk psikozu türüdür. Otistik bozukluk, en ağırdan en hafife giden çok farklı şiddetlerde olabilir. Otistik çocukların tanımlanmasında kullanılan özelliklerin hepsi eş zamanlı ve eşit olarak otistik çocuklarda bulunmaz; kimi çocuğun sosyal ilişkileri daha çok bozukluk gösterirken, kimisinin de iletişim yetersizliği daha yoğundur. Ayrıca belirtiler zamanla değişime uğrayabilir. Örneğin, önceleri tanımadığı yabancılara karşı çok ilgisiz dururken veya onlardan korkmuş gibi kaçarken sonraları yakın durabilir ve sıcaklık duyabilir.

Tahminen 2000 çocuktan biri otistik iken 500 çocuktan biri de otistik davranış gösterir. Aşırı öğrenme güçlüğü olan ortalama 2 çocuktan birinde bazı otistik özellikler görülebilir. Otistik çocukların en belirgin özellikleri dili öğrenememe, içe kapanma, değişmeyen prensiplere sahip olma, tekdüzelikten hoşlanma, soyut kavramları öğrenmede zorlanma ve insanlarla ilişkilerinin sınırlı olmasıdır. Kızlara oranla erkeklerde üç kat fazla görülen otizmin kesin nedeni bilinmemektedir. Ancak yapılan araştırmalarda, çok sayıda gen ve çevre etkilerinin otizme yol açtığını öne sürülmüştür ve otizmlili çocukların bir kısmının geçmişinde beyin zedelenmesinin olduğu ve yaklaşık % 15'nin de aile geçmişinde otistik davranışlar gösteren birinin

bulunduğu belirtilmiştir. Son zamanlarda bazı aşıların ve çeşitli gıdaların otizme yol açtığı iddia edildiyse de bilimsel çalışmalar, bu tür iddiaları yalanlamıştır.

Otistik ocuklar, çevrelerinde insan yokmuş gibi davranır; çağrıldıklarında dönüp bakmaz, sorulara cevap vermez. Ana babalarının ilgisini bile reddeder, sevmekten, kuşağa alınmaktan ve okşanmaktan hoşlanmazlar. İnsanların olduğu bir yere girdiklerinde kimse yokmuş gibi hareket eder ve oradaki- lere bakma ihtiyacını hissetmezler. Tanımadıkları kimselere karşı ilgisiz, sıcak veya korkmuş gibi davranabilirler. Bir kısmı yaşamları boyunca hiç konuşamazken, bir kısmı da konuşmayı geç öğrenir ama, iletişim amaçlı kullanmaz. Saatlerce ilgisi- ni çeken bir konuda konuşabilir, söylenenleri papağan gibi tekrar ederler. Zorunlu olmadıkça başkasıyla konuşmazlar, kullandıkları kelimeler sınırlı sayıdadır. Konuşmanın kuralları- nı kendileri koyarlar. Gz göze gelmekten kaçınırlar, bakışları donuktur. Konuşmalara ve yüz göz ifadelerine pek tepki ver- mezler. Ana babalarına bağlılıkları fazla yoktur. Aşırı neşe, kız- gınlık ve sıkıntı dışında boş ve duygusuz bir yüz ifadeleri var- dır, huzursuz görünürler. Bazılarının duyu organları dış evre- ye karşı aşırı hassastır. Örneğin, ses, ışık, koku ve tensel tema- sa aşırı hassasiyet gösterirler. Kendilerine ait bir dünyada ya- şıyormuş gibi görünürler.

Yemek yeme ile ilgili ciddi bazı bozuklukları vardır. Kimi ocuk, yiyecekleri iğnemededen yutar, kimisi devamlı tek bir yi- yeceği yemek ister, kimisi de yenilmemesi gereken kendi dış- kısı, toprak, cam gibi şeyleri yer.

Tat alma duyuları öyle hassastır ki, alıştıkları yiyeceklerin çeşidi uzun süre değişmeden aynı kalır. İçecek ve yiyeceklerin- de bir değişiklik yapıldığında, bunu hemen fark ederek redde- derler.

Sık uyanma, uyandıktan sonra ağlama nöbetleri, geç uyu-
ma veya yalnız yatamama gibi çeşitli uyku sorunları vardır.

Oyunlara olan ilgileri de normal çocuklardan farklıdır. Grup
oyunlarına katılmaz, yaşıtlarıyla oynamak istemezler ama tek
başına saatlerce oynarlar. Oyuncaklara fazla ilgi duymazlar.
Oyuncaklarıyla amaçsızca oynar ve aynı oyuncakla uzun bir
süre sıkılmadan oynarlar. Oyuncakları alındığında tepki göste-
rir ve oyuncaklarını başkasına vermezler. Yaratıcı oyunları oy-
nama yetenekleri yoktur ve oyunlarında hiçbir kurala rastlan-
maz. İlerleyen yaşlarına rağmen oyunlarında bir gelişme gö-
rülmez. Çoğu kez evdeki eşyalara ilgi duyarak, onlarla oynar-
lar, defalarca kapıyı açıp kapar, eşyaları birbirine vurarak ses
çıkırırlar. Yerinde sallanma, ileri geri gidip gelme gibi anlam-
sız görünen stereo tipi hareketleri defalarca tekrar ederler. Çı-
maşır makinasının dönen kazanını ve topaç gibi dönen nesne-
leri saatlerce seyrederek. Kimi otistik çocuk sürekli olduğu
yerde otururken, kimisi de aşırı hareket halindedir, bir dakika
yerinde durmaz, zıplar, koşar, atlar, kırar, saldırır.

Yaptıkları şeyler genelde hep aynıdır. Odasındaki eşyaların
yerlerini ayrıntılı olarak bilirler ve adeta hafızalarında odanın
bir fotoğrafını bulundurlar; yerinde olmayan bir eşyayı he-
men fark ederler. Değişimden nefret edecek kadar aşırı bir ti-
tizlikleri vardır. En küçük bir değişikliği bile fark ederek hemen
olumsuz tepkide bulunurlar. Yaşadıkları ortamda yapılan bazı
değişiklikler, öfke nöbeti geçirmelerine ve saldırgan davranış-
lar göstermelerine yol açabilir.

Otistik çocukların dış görünüşlerinde herhangi bir anor-
mallik görülmez, hatta çok sevimli ve güzel görünüşleri vardır.
Bu çocukların ruhsal hastalıklara yakalanma olasılıkları diğer
çocuklara oranla yüksektir. Başta depresyon olmak üzere pa-
nik atak, mani, obsesif kompulsif bozukluğu gibi hastalıklara
yakalanırlar.

Otistik çocukların sosyal becerileri gelişmediği ve çevreleriyle pek ilgili olmadıkları, ayrıca var olan yetilerini kullanmadıkları için geri zekâlı olarak bilinirler. Otistik çocukların yaklaşık % 10'unda bazı alanlarda üstün yetenekler, % 1'inde ise normal üstü yetenekler görülür. Konuşma, okuma ve el becerileri gibi alanlarda pek başarı göstermeyebilirler; ama müzik gibi sanat dallarında ve matematikte harika başarılar elde edebilirler. Güçlü bir taklit etme kabiliyetine sahip oldukları için elektronik eşyaların kullanımını çabuk öğrenirler. Özellikle ezber yeteneği olan otistik çocukların sayısı bir hayli fazladır. Önemli gün ve tarihleri, araba plakalarını, telefonları, çok önceden duyduğu bir şiiri veya şarkıyı tam olarak ezberleme yetenekleri yüksektir. Otistik Çocuklar Eğitim Merkezinde çalışan bir arkadaşım ilginç bir olaya tanıklık eder. Kaynaştırma dersinde, okuldaki beşinci sınıflardan birinde derse girerler. Yaklaşık bir ay önce aynı sınıfta bir kez daha derse girmişlerdir. Otistik çocuğu, normal bir çocuğun yanına oturtur ve kendisi de arka sıraya geçerek çocuğu takip eder. Öğretmen bir soru sorar, ama öğrencilerden hiçbiri cevap vermez. Bunun üzerine öğretmen, sorunun cevabını bulmaları için öğrencilerin kitaba bakmalarını ister. Daha öğrenciler kitabı açmadan, otistik çocuk yanındakine şöyle der: "Fen bilgisi kitabının 72. sayfasının 3. paragrafının 5. sırasını oku." Arkadaşım çocuktan önce kitabı açar ve gerçekten sorunun cevabını otistik çocuğun belirttiği yerde bulur.

Bazı otistik çocuklarda otizme ek olarak epilepsi, hiperaktivite bozukluğu gibi belirtiler görülebilir.

Otistik çocuklarla yaşayan insanların en çok rahatsız oldukları davranışlar şunlardır:

- Saldırganlık
- Kendine zarar verme

- İnatçılık
- Öfke nöbetleri
- Uyku ve yeme sorunları
- Temizlik sorunları
- Cinsel sorunlar (cinsel taciz, açık yerlerde masturbasyon)
- Tuvalet sorunları
- Stereotipi (tekrarlayıcı) hareketler

Otizmin Tedavisi

Otistik çocukların tedavi süreci oldukça uzun ve tedavinin olumsuz netice verme olasılığı da yüksektir. İyi bir eğitim sonucu otizmin bazı belirtileri yok edilebilir ve çevresine uyum becerileri geliştirilebilir. Özellikle beş yaşından önce sözel ifade yeteneği kazanmış olan otistik çocukların büyük bir kısmı, iyi bir tedaviyle okula gidebilecek kadar iyileşebilir. Otistik çocuklar için önerilen bazı ilaçlar, otizmin temel sorunlarını ortadan kaldırmaya yönelik değil, sadece otizme eşlik eden epilepsi, DEHB, saldırganlık, iştah, tuvalet ve uyku gibi sorunlarını hafifletmek ve ortadan kaldırmak içindir. Otistik çocuklar için uygulanan çok sayıda tedavi biçimi vardır. Bunlar içinde en iyi sonuç veren davranış terapisisidir.

Otistik çocukların temel sorunu iletişim yetersizliğidir. Bu çocuklarda konuşmanın olmayışı iletişim sorunlarına yol açar. Sözel ifade yetilerinin gelişmesi, yani iletişim becerilerinin kazandırılması durumunda uyum becerilerinde ciddi düzelmeler görülebilir. Dili kullanamayan çocuklar için fotoğraflar, bilgisayar sistemleri gibi alternatif iletişim teknikleri geliştirilmiştir.

Otistik çocukların eğitiminde, eğitimci kadar ana babanın da etkisi büyüktür. Ana baba, emeklerinin boşa çıkma ihtimalini de dikkate alarak kendilerini çocuklarına adanmalıdır. Ana babanın özverili çalışması sonucu otizmin kabuğunu kırabilen çocuklar olduğu gibi, durumlarında herhangi bir iyileşme görülmeyen çocukların sayısı da çoktur. Ana baba, yoğun sevgi, ilgi ve sabırla çocuğun dünyasına girmeye çalışmalıdır. Önemli olan çocuğun iletişim becerilerini geliştirmek ve çocuğun çevresiyle ilişki kurmasını sağlamaktır. Yıllarca süren özverili bir çalışma sonucunda, çocukta olumlu bir değişim gözükmezse, bu durumda, ana babanın suçluluk duygusuna kapılmaması gerekir.

Otistik çocukların her biri, bir diğerinden farklı gelişim özellikleri gösterir. Bundan dolayı tek bir eğitim programıyla otistik çocuklar eğitilemez ve tedavi edilemezler. Çocuğun bilişsel, duyuşsal, dilsel gelişimi ve yaşı dikkate alınarak her çocuğa özel terapi programları hazırlanmalıdır. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı, bağımlı ve bağımsız Otistik Çocuklar Eğitim Merkezleri açılmıştır. Bu merkezlerde otistik çocuklar arasındaki farklar dikkate alınarak eğitim verilir. Bu merkezlerdeki her sınıfta en az 2 en çok 6 çocuk bulunur. Sosyal, iletişim, akademik, motor ve günlük yaşam becerileri kazandırma programlarına ek olarak müzik, resim ve beden eğitimi gibi sanatsal ve oyun dersleri de verilmektedir. Her sanatsal dersin ayrı birer uzmanı vardır. Bu merkezlerde eğitim ücretsiz olarak verilmektedir.

Otistik çocukların tedavisinde en iyi sonuç veren tedavi, davranış değiştirme terapisi. Bu yöntemle çocuğun dilsel, sosyal ve akademik becerileri geliştirilerek, bozuk davranışlarının birçoğu azaltılır. Öncelikle istenmeyen davranış çok iyi gözlenmelidir. Hangi durumlarda ve neye tepki olarak ortaya

çıkıldığı, tekrarlanma sıklığı ve nedeni tespit edilmelidir. Sonra davranışın çıkmasını etkileyen nedenler ortadan kaldırılarak, olumsuz davranış yerine olumlu davranış kazandırılmalıdır. Bunun için çocuğun çevresindeki uyaranlar dikkatle düzenlenmeli ve ödül, ceza yöntemi kullanılmalıdır. (Diğer bölümlerde verilen ödül ve ceza yöntemi otistik çocuklar için uygulanabilir.)

Birçok otistik çocuğa taklit etme yeteneği kazandırmak kolaydır. Eğitimci ve ana baba, çocuğa modellik yaparak çocuğun davranışını değiştirebilir ve dil becerilerini geliştirebilir. Örneğin, çocuk bisikletle başbaşa bırakılınca, bisiklete binmek yerine, bisikleti ters çevirip tekerleklerini çevirir. Eğitimci, bisikleti nasıl kullanacağını gösterirse çocuk, kısa sürede onu taklit ederek bisiklete binmeyi öğrenecektir. Otistik çocukların taklit etme yetenekleriyle oyun oynama becerileri de geliştirilebilir.

Kaynaklar

1. Adler, Alfred, **Çocuk Eğitimi**, (Çev: Kâmuran Şipal), Cem Yayınevi, İstanbul, 1996.
2. Adler, Alfred, **İnsan Tabiatını Tanıma**, (Çev: Ayda Yörükân), Tur Yayınları, Ankara, 1973.
3. Adler, Alfred, **Okulda Güç Eğitilebilir Çocuklar**, (Çev: Kâmuran Şipal), Cem Yayınevi, İstanbul, 1997
4. Adler, Alfred, **Sorunlu Okul Çocuğu**, (Çev: Kâmuran Şipal), Cem Yayınevi, İstanbul, 1996.
5. Aydın, Aydan, **Otizimde İlk Adım**, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2003.
6. Berge, André, **Çocukta Kötü Huyar ve Düzeltilmesi**, (Çev: N. Müren), Remzi Kitabevi, İstanbul, 1971.
7. Bergtin, Cezmi Tahir, **Problemlı Çocuklar ve Problem Sebepleri**, T. İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 1970.
8. Bühler, Charlotte, **Çocuk ve Gençlik Psikolojisi**, (Çev: F. Maymur), İnkılâp Kıtapevi, İstanbul, 1961.
9. Chapman, Gary, **Beş Sevgi Dili**, (Çev: Betül Çelik), 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997.
10. Chapman, G., Campbel, R., **Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili**, (Çev: Pelin Ozaner), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2003.
11. Clarke, Jean Illsey ve arkadaşları, **Çocuk Bakımı ve Eğitimi-II**, (Çev: E. Sağlamtuñ, S. Yakar), Papirüs Yayınları, Ankara, 1997.
12. Collange, Christiane, **Boşanma Salgını**, (Çev: Sevim Akten), Doruk Yayımcılık, Ankara, 1996.
13. Cüceloğlu, Doğan, **Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim Donanımları**, 9. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.
14. Cüceloğlu, Doğan, **Yetişkin Çocuklar**, 5. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1995.
15. Çankırılı, Ali, **Kardeş Kardeşi Kıskanır mı?**, Zafer Bilim Araştırma Dergisi, Ocak 2002, Sayı: 301.
16. Çetinkaya, Yalçın, **Reklamcılık**, Ağaç Yayınları, İstanbul, 1993.
17. Dodson, Fitzhugh, **Çocuk Eğitimi El Kitabı**, (Çev: Ayşegün Durmaz), Ravza Yayınları, İstanbul.
18. Eisenberg, S., Delaney, D. J., **Psikolojik Danışma Süreci**, (Çev: N. Ören, M. Takkaç), Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, 1998.
19. Ercan, Ahmet Rahmi, **Çocuklarımızı Başarıya Ulaştırmamızın Yolları**, Alkım Yayınevi, İstanbul.
20. Ercan, E. S., Aydın, C., **Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu**, 7.Baskı, Gen-daş yayınları, İstanbul, 2000.

21. Esslin, Martin, **TV Beyaz Camın Arkası**, (Çev: Murat Çiftkaya), Pınar Yayınları, İstanbul, 1991.
22. Faber, A., Mazlish, E., **Çocuklarla İletişim**, (Çev: İ. Van Den Born), Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2003.
23. Fink, David Harold, **Asabiyetten Kurtulun**, (Çev: Mehmet Mahir), Bozak Yayınları, İstanbul, 1973.
24. Freud, Sigmund, **Beş Konferans ve Psikanalize Toplu Bakış**, (Çev: Kamuran Şipal), Cem Yayınevi, İstanbul, 1996.
25. Gordon, Thomas, **Etkili Ana Baba Eğitimi, Aile İletişim Dili**, (Çev: Emel Aksoy), 11. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2001.
26. Gordon, Thomas, **Etkili Ana Baba Eğitiminde Uygulamalar**, (Çev: Emel Aksoy), 10. Baskı, Sistem Yayıncılık, 2002.
27. Gündüz, Yusuf, **Çocuğunuzun Başarısı Elinizdedir**, 5. Baskı, ÖYM Yayınları, İzmir, 1997.
28. <http://sirmakram.kolayweb.com/hyontemler.htm>, **Dikkat Eksikliği Olan Öğrencilerin Öğretmenlerine 50 Yardımcı Kural**, 04.07.2003
29. <http://www.milliegitim.net/rehberlik/kardeskiskancligi.htm>, 18. 07. 2003
30. Kayaalp, İnci Vural, **Davranış Problemleriyle Başa Çıkma ve Yeni Davranışların Kazanımında Kullanılabilecek Yöntemler**, (Ed: A. Kulaksızoğlu), Farklı Gelişen Çocuklar, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2003.
31. Korkmaz, Barış, **Otizm**, (Ed: A. Kulaksızoğlu), **Farklı Gelişen Çocuklar**, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2003.
32. Köknel, Özcan, **İnsanı Anlamak**, 4. Baskı, Altın Kitap Yayınevi, İstanbul, 1993.
33. Küçükcan, Talip, **İzlenim Dergisi**, Mayıs 1995, Sayı: 21.
34. Launay, Clément, **Çocuklarda Ruh Sağlığı**, (Çev: M. H. Kandralıoğlu), Özgü Yayınevi, İstanbul, 1970.
35. Lindenfield, Gael, **Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme**, (Çev: G. Tümer), HYB Yayıncılık, Ankara, 1997.
36. Martin, M., Greenwood, C., W. (Ed.), **Amerikan Okul Psikologları Birliği, Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz**, (Çev: F.Zengin Dağıdır), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.
37. Nelsen, J., Lott, L., Glenn, S., **Çocuk Eğitiminde A'dan Z'ye Pozitif Disiplin**, (Çev: Murat Esin), Hayat Yayınları, İstanbul, 2003.
38. Olgunsoy, Esat, **Geçmişten Günümüze Ahlak Öğretisi**, Bahar Yayınları, İstanbul, 1991.
39. Özbey, Çetin, **Modernizmin İflası**, H.İ.Ç. Yayınları, İstanbul, 1999.
40. Özgür, İbrahim, N., **Ailede Okulda Çocuk ve Gencin Ruh Sağlığı**, 4. Baskı, Metinler Matbaacılık, İstanbul, 1982.
41. Pearce, John, **Çocuklarda Büyüme ve Gelişme**, (Çev: Ayşegül Yeşildağlar), Doruk Yayıncılık, Ankara, 1996.
42. Russel, Bertrand, **Eğitim Üzerine**, (Çev: N. Bezel), Say Yayınları, İstanbul, 1993.

43. Saygılı, Sefa, Çankırlılı, Ali, **Annemi İstiyorum, Çalışan Anneler ve Problemli Çocuklar**, TÜRDAV Basım ve Yayım, İstanbul, 1997.
44. Shapiro, Patrisia Gottlieb, **Çocukluk ve İlk Gençlik Depresyonu**, (Çev: Meral Kesim), Papirüs Yayınevi, Ankara, 1997.
45. Spurgeon, O., English, Stuart, M.D., Finch, M., **Çocuk ve Gençte Duygusal Problemler**, (Çev: Z. Tanaydı), Maarif Masimevi, İstanbul, 1954.
46. Steede, Kevin, **Anne-Babaların En Çok Yaptıkları 10 Hata**, (Çev: Rahime Demir), Hayat Yayınları, İstanbul, 2002.
47. Sürücü, Özlem, **Ana Baba-Öğretmen El Kitabı, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu**, YA-PA Yay. Paz. San. Ve Tic. A.Ş., İstanbul, 2003.
48. Swedo, S. A., Leonard, H. L., **Çocuktur Geçer**, (Çev: Nilgün Erzik), Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2000.
49. Turan, Ayşegül, **Sevgi Dili Konuşan Çocuklar, Down Sendromu, Otizm ve Kemelilikte Dil Gelişimi ve Bozuklukları İçin Rehber Kitap**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.
50. Uluğ, Mücella Ormanlıoğlu, **Niçin Oyun? Çocuğun Gelişiminde ve Çocuğu Tanımada Oyunun Önemi**, Göçebe Yayınları, İstanbul, 1997.
51. Usluata, Ayseli, **İletişim**, İletişim Yayınları, İstanbul, 1994.
52. Whirter, J. M., Acar, N. V., **Çocukla İletişim**, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, 1998.
53. Yavuzer, Haluk, **Bedensel Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk 6 Yılı**, 11. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.
54. Yavuzer, Haluk, **Çocuk ve Suç**, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
55. Yavuzer, Haluk, **Çocuk Eğitimi El Kitabı**, 7. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.
56. Yavuzer, Haluk, **Çocuk Psikolojisi**, 10. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
57. Yörükoğlu, Atalay, **Çocuk Ruh Sağlığı**, 21. Baskı, Özgür Yayın-Dağıtım, İstanbul, 1997.
58. Yörükoğlu, Atalay, **Değişen Toplumda Aile ve Çocuk**, 4. Baskı, Özgür Yayın-Dağıtım, İstanbul, 1992.
59. Yörükoğlu, Atalay, **Gençlik Çağı**, 8. Baskı, Özgür Yayın-Dağıtım, İstanbul, 1993.
60. Zulliger, Hans, **Çocukta Oyunla Tedavi**, (Çev: Kâmuran Şipal), Cem Yayınevi, İstanbul, 1997.
61. Zulliger, Hans, **Çocukta Ruhsal Bozukluklar ve Tedavisi**, (Çev: Kâmuran Şipal), Bozak Yayınları, İstanbul, 1980.
62. Zulliger, Hans, **Çocuk Vicdanı ve Biz**, (Çev: Kâmuran Şipal), Bozak Yayınları, İstanbul, 1977.
63. Zulliger, Hans, **Çocuklarımızın Korkuları**, (Çev: Kâmuran Şipal), Bozak Yayınları, İstanbul, 1975.
64. Zulliger, Hans, **Suçlu Çocuklar ve Çocuk Mahkemeleri**, (Çev: Kâmuran Şipal), Bozak Yayınları, İstanbul, 1979.

Çocuklarda birçok sorun ortaya çıkar; bunların bir kısmı genetik, bir kısmı yanlış eğitim sonucu, bir kısmı da çevrenin olumsuz etkisiyle oluşur. Kimi ana baba bu sorunları fark edemezken, kimisi sorunu fark eder ama olduğu gibi bırakır, kimi ana baba ise, sorunu çözmek için elinden gelen gayreti gösterir. Bu kitap hem sorunlu çocukların sorunlarına çözüm önerileri sunmak hem de sorunsuz çocukların ana babalarını, sorunlara yol açan etkenler hakkında bilgilendirmek ve gerekli önlemleri almalarını sağlamak için yazıldı.

- Çocuğun sosyal yönü nasıl güçlendirilir, sosyallik duygusu nasıl sağlanır?
- Özgüven, sorumluluk, sevgi, iletişim, oyun arkadaşlığı, olumlu disiplin ve ahlak gelişimi için yapılması gerekenler.
- Yetersiz sosyallik duygusundan kaynaklanan yalan söyleme, hırsızlık, dilsel problemler, takıntılı alışkanlıklar gibi sorunların üstesinden nasıl gelinir?
- Fobiler, tikler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, otizm gibi genetik sorunlarla baş edebilmenin yolları.

ISBN 975-10-2145-6



9 789751 021458

