



OKAN EĞİTİM KURUMLARI

BAKİS

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi

17.sayfa

**Mükemmel Anne
Ol-ma - MUTLU OL!**

**Aramızdaki
Engel:
Sen mi?
Ben mi?**

**İnsan
Ömründe
Altın Yıllar**

**Utangaçlık
mı?
Sosyal Fobi
mi?**

**Oyunun
İyileştirici
Gücü**





Fahri CÜREBAL
Genel Müdür Yardımcısı

“O Bakış” Yaşam Boyu Gelişimimizi Desteklemek İçin Yayında

Okan Koleji - Okan Üniversitesi işbirliğinin başarılı bir çıktısı olan “O-Bakış” psikoloji dergimiz yayında.

Okan Üniversitesinin bilim, sanat ve sosyal olanakları, öğrenme ortam ve fırsatlarından aldığımız güçle, öğrencilerimizi bilgiye ulaşabilen, gereksinimleri doğrultusunda kullanan, iletişim becerileri gelişmiş, özgüveni yüksek; yapan, üreten dengeli ve mutlu sosyal bireyler olarak yetiştirmelerini destekleyen çalışmalarımıza bir yenisini daha ekledik. İnsanlığın her geçen gün artarak ilgilendiği bilim alanı olan psikolojinin dergisi olan O-Bakış'ın, öğrencilerimiz başta olmak üzere tüm paydaşlarımızdan öngördüğümüz ilgiyi layıkıyla alacağına inanıyoruz.

“Geleceği Yetiştirmek” Okan Kolejimizin temel hedefidir. Geleceğin küresel yetkinlikte, doyumlu dengeli ve mutlu bireyleri; küresel yetkinlikte meslekî yeterlilikte, en az iki yabancı dili kullanan, sanatı, sporu, sosyal ve kültürel ilgileri yaşantısına katabilmiş bireyler olacaktır. İşte bu yeterlilikteki bireyleri yetiştirmek için; yatayda disiplinler arası işbirliğini sağlayarak zenginleştirilmiş; dikeyde ise kademeler arası geçişi iyi dizayn edilmiş, bütünleştirilmiş güçlü bir eğitim programının; öğrenci merkezli pozitif öğrenme atmosferi ile mümkün olacağını biliyoruz. Kadromuz istek ve heyecanla eğitim ve öğretimin diğer bileşenleriyle sevgi, gönülden işbirliği, birlikte yapabilme istekliliğinin motivasyonu ile çalışmaktadır.

Akademik kadromuz tarafından; öğrencilerimize özellikle okuma alışkanlığı, yazma becerisini geliştirme, farklı disiplinlere ilgiyi artırma düşüncesiyle özel ve dikkate değer yayınlarla buluşmaları için planlı, sürdürülebilir çalışmalar yapılmaktadır. Okul ikliminin de bu amacı desteklemesi için çalışma ve etkinliklerimizde yenilikçi fikirler ve projeler uyguluyoruz.

Öğrencilerimiz ve ailelerine, eğitim çevremize okul olanaklarını çeşitli kanallardan sunarak yaşam boyu öğrenme davranışı kazanmalarını önemli görüyoruz. Yeni yayın hayatına başlayan O Bakış dergisinin bu vizyonla önemli bir işlev göreceğini düşünüyoruz. Dergimize, hoş geldin diyor; dergimizin öncelikle öğrencilerimiz olmak üzere tüm paydaşlarımızın kişisel gelişim başta olmak üzere farklı konulardaki ilgi ve ihtiyaçlarına karşılık vereceğine inanıyoruz.

“Niçin psikoloji dergisi?” sorusuna gelince “Psikoloji bilimi insan davranışları ve zihinsel süreçleri ile birlikte bunların altında yatan nedenleri inceleyen araştıran bir bilimdir.” düşüncesi bilinen bir gerçeğimiz, insanlar doğuştan itibaren içinde yaşadığı dünyayı ve evreni tanımaya ve anlamaya çalışmış, ancak bu çaba içinde en az tanıyabildiği varlık yine kendisi olmuştur. Eğitim bilimi ve onun uygulama merkezleri olan okullarımız ise bireye “planlı program ve ortamda istendik davranış” kazandırmakla görevlidir. Bireyler kendilerini, okullar öğrencisini ne kadar çok tanıyabilirse amaçlarını da o kadar fazla gerçekleştirebilirler. Yani psikoloji-öğrenme davranış kazanma süreçleri karmaşık ve içi içe dinamik bir süreçtir. Bu süreçlerin bileşenlerinden olan çalışanlar, aile ve sosyal çevrenin çocuk psikolojisini bilmeleri ve ona göre davranışları, bizim beklentimiz olmakla birlikte dergimizin yayın amacını oluşturmaktadır.

Dergimizin; isminden içeriklerine kadar hazırlanması güçlü bir ekibin titiz özverili çalışması ile olmuştur. Öncelikle Okan Üniversitesi Davranış Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Dilek Şirvanlı hocamız olmak üzere, Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi Bölüm Başkanı Nuray Özben Avşar, Okan Eğitim Kurumları Anaokulu Rehber Öğretmeni Uzm. Psikolog Duygu Karakulak Takvim ve Okan Eğitim Kurumları İlkokulu Rehber Öğretmenimiz Burcu Özkök'e çok teşekkür ediyorum.

O-Bakış'a yayın hayatında başarılar diliyorum.

İÇİNDEKİLER

Index

İlk Adım Aile- Sağlıklı Bireyler Sağlıklı Aile İçi İletişim	6
Aramızdaki Engel: Sen mi? Ben mi?	10
İnsan Ömründe Altın Yıllar	13
Mükemmel Anne Ol-ma – MUTLU OL!	16
Utangaçlık mı Sosyal Fobi mi?	21
Oyunun İyileştirici Gücü	24
Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen ile Çocuğun Dünyasına Dair Röportaj	26
Minik Sarı Notlar	30
Olumlu Anne-Babalığın Gücü	33

Merhaba,

Okan Eğitim Kurumları olarak her yıl iki kez yayınlanacak olan O'Bakış isimli dergimizin ilk sayısını sizinle paylaşmaktan gurur duyuyoruz. Okul öncesinden lise kademesine kadar hizmet veren kurumumuzda bu yaş gruplarıyla ilgili çeşitli konulara farklı bir pencereden bakmayı hedefleyerek yola çıktık. Bu sayımızda işlediğimiz konular ve yaptığımız röportajlar:

İlk Adım Aile- İnsan Ömründe Altın Yıllar

Aramızdaki Engel: Sen mi? Ben mi?

Sağlıklı Bireyler Sağlıklı Aile İçi İletişim

Mükemmel Anne Ol-ma –MUTLU OL!

Utangaçlık mı Sosyal Fobi mi?

Oyunun İyileştirici Gücü

Prof. Dr Dilek Şirvanlı Özen ile Çocuğun Dünyasına Dair Röportaj

“Çocuklar, göremeyeceğimiz zamana gönderdiğimiz canlı mesajlardır.”

Neil Postman

Keyifle okumanız dileğiyle...

Okan Eğitim Kurumları

REHBERLİK BİRİMİ



İLK ADIM AİLE

Sağlıklı Bireyler İçin Sağlıklı Aile İç İletişim

İletişimin sözlük anlamını açmaya çalıştığımız zaman, insanların birbirlerine bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde söz, beden dili, mimik veya jestleriyle duygu ve düşüncelerini aktarımını içeren bir tanım yapılabilir.

Yazımızda bu sürecin sağlıklı ve etkin bir şekilde nasıl kullanılabileceğine yönelik aşamaları ve önerileri bulabileceksiniz. Bu sürecin doğru yönetilmesi ile birlikte aile içindeki çatışmalar minimuma inebilir ve tüm aile fertleri açısından sağlıklı bir ruh sağlığının kapılarını açabilir.

İyi Bir Dinleyici Olmak

“İnsanlar nasıl konuşulacağı konusunda ders alırlar; oysa en büyük meziyet nasıl ve ne zaman susulması gerektiğini bilmektir.”

Tolstoy

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

Publilus Syrus

İletişimle ilgili ilk akıllara gelen genellikle konuşma ve kendini doğru bir şekilde ifade

etme ile ilgilidir. Hâlbuki konuşmak kadar dinlemekte iletişimin olmazsa olmaz unsurlarından bir tanesidir. Dinlerken verdiğimiz tepkilerimizle konuşmanın ve iletişimin güçlenmesini sağlayabiliriz.

Çocuklar her şeyi taklit ederek öğrenirler. Örneğin, kolanın ne kadar zararlı olduğu ile ilgili çocuğunuzun ikna etmek adına bir sürü bilimsel açıklama ile birleştirip, örnekler gösterip sunabilirsiniz. Ancak eğer siz kola içiyorsanız, hatta önünüzde içmenize de gerek yok sadece buzdolabınızda bulunduruyorsanız, ne söylerseniz söyleyin çocuğunuzda içmek isteyecektir.

Model olmakla ilgili sıklıkla karşılaşılan bir başka konuda; ebeveynlerin çocuklarının onlara hiçbir şey anlatmadığı yönündeki şikâyetleridir. Hâlbuki ev içerisinde çocuğun görüp model alabileceği ve neyin, nasıl yapıldığını gözlemleyebileceği bir paylaşım bulunmamaktadır.

Özellikle akşam yemek saatlerini tüm aileyi bir araya toplayabilecek zamanlar olduğu için önemsenmelidir ve bu zamanların nitelikli iletişime yatırım yapılabilecek şekilde kullanılması, çocuğunda uygun modelle öğrenmesi ve paylaşımının artmasına yardımcı vardır.

Çocuğunuzun Sizi Aynaladığını Unutmayın! Çocukta gözlenen her davranışın kaynağı öncelikli olarak ev ortamında aranmalıdır. Özellikle çocuğunuzda önceden gözlemediğiniz keskin değişiklikler için önce ev ortamına daha sonra içine girdiği diğer çevrelere bakmak gerekir.

Anne Babalar Olarak Model Olalım ama Nasıl?

Her konuda olduğu gibi bir davranışın kazanılması ve alışkanlığa dönüşmesi noktasında model alıp, taklit etmek ve çevreden gelen tepkileri ölçmek esastır.

Söz konusu sağlıklı iletişim olduğunda da yine başarılı iletişimin temel koşulları olan becerileri bizim uygulayıp, sonrasında çocuğun uygulamasını beklemek gelmelidir. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, ona bir birey gibi davranmalı, yaşına uygun sorumluluklar vermeli ve kendine ait hayırlarına saygı göstermeliyiz.

Örneğin kendini öptürmek, kucağına al-dırmak istememe gibi taleplerine karşı bu isteğine saygı duymalı ve bedeninin ona ait olduğu, karşısındakinin isteğine göre zorunlu bir kabul geliştirmemesi gerektiğini öğretmeliyiz.

Aksi durumda yabancılara karşı onu korumak için verdiğimiz cinsel eğitimi ihlal etmiş olursunuz. Çocuk sizden duyup gördüğü “ayıp, bırak öpsün”, “saygısızlık etme, otur dedenin kucağına”, “o altını değiştirebilir” gibi söylemlerimizi yabancılara karşıda geneller. Her şeyden önce çocuğunuza ona ait olan bireyselliğini oluşturan vücuduna karşı söz hakkı vermelisiniz. Bunu 1,5,-2 yaştan itibaren başlayarak uygulayabilirsiniz.

Bunların tümü karşımızdakine saygı duymayı, varlığını kabul edip, değer göstermeyi hissettirir. Çoğu insan “değer veriyorum” der. Ama bunu karşınızdakine hissettiremiyorsanız, bunun hiçbir önemi yoktur.

İletişim Sadece Konuşma Değil...

İletişim sadece konuşma değildir. Aynı zamanda ne söyleyeceğini, bunu ne zaman, nasıl ve nerede söyleyeceğine karar vermektir.

Temel İleklerden Bir Tanesi Kabul Etmektir. Başkalarını oldukları gibi, değiştirmeye çalışmadan, dikte etmeden, kabul kâr ve hoşgörülü bir ortamda çocuğunuza büyüme ve kendini geliştirme fırsatı sunmalısınız. Çocuk ve ergenler kendilerini güvende hissedip, kendi özüne uygun davranışlar içine girebilir ve kendi isteği ile olumlu özelliklerini geliştirebilir. Sorunları çözmeyi öğrenebilir ve ruh sağlığını koruyabilirler.

Dinleme becerisi...

İyi bir dinleyici iletişim kurduğu kişinin yalnızca söylediklerini değil, yüzü, elleriyle, kısacası bedeniyle yaptıklarını da görür ve duyar.

Yüz ifadesi, beden dili, sesin tonu gibi tüm mimik ve jestlerimiz sessiz olarak dile dökülmeyen kelimeleri oluştururlar. Ve aslında dile dökülmesi zor olan her şey bu kanal-

larla aktarım bulur. Bundan dolayı daha fazla önem taşırlar ve en önemli parçaları birleştirmemizi kolaylaştırırlar.

Dinlerken...

Karşımızdakini dinlerken sözlü veya sözsüz geri bildirimler vermek, iletişimde kabul tepkileri olarak isimlendirilir. Baş sallamak, gülümsemek, kaşını çatmak, öne eğilmek gibi davranışlar ve bunların yerinde, konuya uygun yapılması karşı tarafın konuşmasına yardımcı olur ve anlaşıldığını hissederek. Bunun yanında “Daha sonra ne oldu?”, “Peki ne hissettin”, “Nasıl?” gibi kapı aralayıcı sorular dediğimiz açık uçlu sorularla daha fazlasını duymaya yardımcı olabilirsiniz.

Sadece Etkin Dinleyerek Çocuğunuza Yaşatabileceğiniz Duygular:

- Kabul edildiğini, buna bağlı olarak sevildiğini hisseder
 - Saygı duyulduğunu hisseder ve benlik saygısını artırmaya başlar; kendini dinleyen kişiye yakınlık gelişir
 - Anlaşıldığını hisseder ve rahatlar
 - Çevresindekilere karşı toleransı yükselir; anlaşmazlık durumlarında şiddete değil, sözel iletişime başvurur.
- Uzun Süre Dinlenmeyen Çocuklar:
- Savunmacı olurlar
 - İşbirliğine kapalıdır
 - Kendine zarar verme davranışları görülür ör: el ısırma, saç koparma,
 - Çalma
 - Saldırganlık





ÖNERİLER

- Çocuğunuzun size anlatacakları olduğu zaman onu dinlemek için zaman ayırın. Çocukların kelime hazneleri ve ifade edici dilleri yetişkinler kadar iyi olmadığından anlatmak istediği durumu aktarması bizim beklediğimizden uzun sürebilir. Ancak siz onu dinlemeye açık olduğunuzu gösterdiğiniz takdirde onun işi daha kolay olacaktır.
- Çocuğunuz konuşurken ona kapı aralayıcı sorularla yardımcı olun.
- Size yoğun bir duygu ile bir şey anlatmaya çalışırken onun duygusunu geri yansıtarak yaşadığı duyguyu isimlendirmesini kolaylaştırın. "Şu an kızgınsın".
- Onu belli bir süre dinledikten sonra anladığınızı özetleyerek onayını alın. "Bugün sana söz verdiğimiz halde oyun parkına inemeyeceğimiz için üzgünsün".
- Çocuğunuzla anne karından itibaren başlayarak konuşun.
- Konuşmalarınızda neyi neden yaptığınıza dair ilişkilendirmeleri kurun.
- Çocuklar sorgulandıkları, suçlandıkları ve üzerine öğütler verildiği takdirde yapıcı düşünmeleri zorlaşır.
- Onu anladığınızı ifade eden "hımm", "anlıyorum", "yaaa" gibi ifadelerle çocuğun kendi duygularını, düşüncelerini keşfetmesini ve kendi çözümlerine ulaşmasını kolaylaştırmış olursunuz.
- Yapmaması gereken bir şeyi yapması durumunda sadece kızmak yerine, neden yapmamasını istediğinizi ve neden kızdığınızı anlatın.
- Dinlendiğini gören çocuk, kabul edildiğini ve sevildiğini düşünecektir. Sevgi tüm yanlışları doğru yapmak için motivasyonu sağlar. Çocuğunuzun dinlerken bunu etkin bir şekilde yapmalısınız. "Seni duyuyorum, devam et" deyip başka bir işle uğraşmaya devam etmeyin.
- Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtilerini beden dilinizle pekiştirin. Böylelikle çocuk «kişiliğine saygı duyulduğunu» görecektir ve hayat boyu aileden aldığı bu mirasla kendine saygı bekleyecektir.
- Ebeveynler genellikle çocukları okuldan gelir gelmez okulda neler olduğunu, gününün nasıl geçtiğini dinlemek isterler. Çocukların paylaşımına geçmek için bunun nasıl yapıldığını öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Ona sormadan önce tüm ailenin bir araya toplandığı bir sırada siz kendi gününüzün nasıl geçtiğini anlatın. Birkaç gün bunu gözlemledikten sonra o da okuldan anlatacağı anılar toplamaya başlayacaktır. Özellikle dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da çocuğun biz sormadan kendiliğinden bize verdikleridir. Çünkü bunlar onun günü içinde en önemsedikleridir.
- Çocuğunuzla olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın. Başka bir işle meşgulken değil, kendinizi tamamen çocuğunuza verdiğiniz zamanki ilgilenme süresini kaliteli zaman dilimine koyabilirsiniz.
- Çocuğun kendine özgü, bağımsız bir birey olarak kabul edilmesi ruh sağlığının temelini oluşturur.

Uzm. Psikolog Duygu Karakulak Takvim
Okan Anaokulu Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

Yavuze, H. Ana Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1986
Etkili Anne Baba Eğitimi, Thomas Gordon, Profil Yayıncılık
SOS, Ana Babalara Yardım, Lynn Clark, Evrim Yayınevi

ARAMIZDAKİ EN BÜYÜK

~~ENGEL:~~
SEN Mİ?
BEN Mİ?

Çocuk, ailesini yani anne ve babasını yansıtır. Anne ve babanın kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendiren en önemli faktördür. Yani aile iletişim becerilerini kullanamıyorsa, çocuğun iletişim becerilerini kullanması beklenemez. İletişim engeli ile yetişen çocuk hem ailesiyle hem de sosyal çevresiyle sürekli çatışma içine girer. Anne babasının kendisini dinlediğini gören çocuk ise önce kendisine değer ve önem verildiğini, kabul edildiğini, buna bağlı olarak da sevildiğini düşünür. Aynı zamanda çocuk duygularını ifade etme olanağı bulduğundan “anlaşıldım” duygusunu yaşar ve rahatlar. Bu durum, hem benlik saygısının artmasına hem de kendisini dinleyen kişiye yakınlık duymasına neden olur. Kurulan sağlıklı iletişim çocuğun ailesiyle bağlarının güçlenmesini sağlar.

İletişimi sadece konuşmak olarak düşünmemek gerekir. İletişim, konuşmak dışında; neyi, ne zaman, nerede söyleyeceğini bilmek; olayları basite indirgeyerek sunabilmek; akıcı bir dille ve karşınızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek; dikkati yoğunlaştırabilmek ve karşınızdaki kişinin verilen mesajı anlayıp anlamadığını kontrol edebilmektir. Etkili iletişimin temelinde bireyin kendisini tanıması, kendi değerlerinin ve tutumlarının farkında olması ve kendine güven yatar. İyi bir iletişimci ipuçlarını anında görür (jestler, mimikler, beden duruşu...) ve onları gerçekçi olarak değerlendirir. Etkili iletişim için etkin dinleme, tepki verme, olumlu yaklaşım ve ben dili kavramları önem taşımaktadır.

Anne ve babalar genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler. Oysaki çocukları konuşurken ikaz etme, hatırlatma, önerilerde bulunma gibi müdahalelerle çocuklarını etkin dinlemezler. Aslında sorunu olan ya da kendisi ile alakalı bir şeyler anlatmaya çalışan çocuk için uyarı, yargı, olumsuz eleştiri gibi yönlendirmeler çocuğun susmasına veya kendisini duyulmamış gibi hissederek küsmesine, içine kapanmasına neden olur. Tüm bu müdahalelere İLETİŞİM ENGELLERİ denilmektedir.

Çocuklar dinlenmemeleri ve ciddiye alınmamaları konusunda aşırı duyarlıdır. Dinlenmediklerini hemen fark ederler. Uzun süre dinlenmeyen çocuklar savunmaya geçebilirler, işbirliğine yatkın olmazlar ve içlerine çekilebilirler.



1. Gözdağı vererek konuşma biçimi

"Eğer bunu yapamazsan... olur."
"Dediğimi yap, yoksa..."

Çocukta korku ve boyun eğme duygusu oluşturabilir.

Eğer yapmazsa söylenenin gerçekten yapıp yapılmayacağını denemek isteyebilir. Sınırları daha fazla kontrol etmeye çalışabilir.

Gücenmeye ve isyankârlığa neden olabilir.

2. Sıklıkla emir cümleleri kurmak

"Yapacaksın..." "zorundasın..."
"yapman gerekli..."

Korku ya da aktif direnç yaratabilir. Söylenenlerin tersini yapmaya teşvik edebilir.

Misilleme ya da isyankâr davranışlar da bulunma eğilimi oluşturabilir.

3. Sürekli öğüt verme, çözüm önerileri getirme;

"Senin zamanındayken ben..."
"Ben olsam..." "Neden ... yapmıyorsun?" "Bence..."

Çocukta kendi sorunlarını çözememe duygusu bazen acizlik duygusu oluşturabilir.

Çocuğun alternatif çözüm yolları bulmasını engeller.

Bağımlılık ya da direnme yaratabilir.

4. Ahlak dersi verme

"... yapman lazımdı", "...şöyle yapman gerekir" "senin sorumluluğun"

Zorunluluk ya da suçluluk duygusu yaratabilir.

Çocuğun yapmış olduğu şeyi daha şiddetle savunmasına neden olabilir.

5. Mantık yoluyla inandırma, tartışma

"İşte bu yüzden hatalısın." Evet, ama..." "Gerçek şu ki..."

Sürekli savunucu bir tutum içerisine girmeye çalışabilir. İletişimin azalmasına hatta yok olmasına neden olabilir. Söylenenleri dinlememeye başlayabilir.

Çocuğun kendisini yetersiz ve beceriksiz görmesine neden olabilir.

6. Yargılama, eleştirme, suçlama:

"Sen zaten hep böylesin" Yine mi?

Yetersizlik duygusu oluşturacaktır. Çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusu, anne baba ile olan iletişimini kesmesine neden olacaktır.

Genel olarak çocuklar yargı ve eleştirileri içselleştirir ve gerçek olarak algılar. "Ben aslında kötüyüm" gibi düşünceler oluşabilir.

7. Çocuğu sürekli övmek

"Çok güzel!..." "Haklısın, o öğretmen berbat birine benziyor."

Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima edebilir.

İstenilen davranışı yaratabilmek için söylenen şey, içtenlikten yoksun bir manevra olarak algılanabilir.

Çocuğun kendini algılama biçimi ile yapılan övgü örtüşmüyorsa yoğun kaygı yaratabilir.

8. İsim takma, komik duruma düşürme

"Koca bebek" "hadı sen de sulugöz!"

Çocuğun kendisini değersiz hissetmesine, sevilmediği hissini oluşmasına neden olabilir.

Çocuğun benlik gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Genel olarak karşılık vermeyi iteler.

9. Tahlil etme:

"Senin derdin nedir biliyor musun?"
"Aslında sen öyle demek istemiyorsun."

Başarısızlık duygusu uyandırabilir. Çocuk kendisini korumasız hissedebilir ve kendisine inanılmadığını düşünebilir. Yanlış anlaşılma endişesi duyabilir ve bu durum iletişimin kesilmesine neden olabilir.

10. Teselli etme, güven verme

"Aldırma..." "Aman boş ver üzülme düzelir." "Hadi ama biraz neşelen."

Çocuk kendisinin, duygu ve düşüncelerinin anlaşılmadığını düşünebilir. Kızgınlık duygusu oluşturabilir. (Söylemesi kolay, size göre kolay tabii!) Genellikle verilen mesaj "Kendini kötü hissetmen doğru değil" biçiminde algılanır.

11. İncelemek, araştırmak, soruşturmak

"Neden?...Kim?... Sen ne yaptın?... Nasıl?..."

Soruları cevaplandırma genellikle beraberinde eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye ya da yarı doğru cevap vermeye yönelir, bazen de yalan söyleyebilirler.

Sorular genellikle soru soran kişinin nereye varmak istediğini açıkladığından çocuk kaygı ve endişe duyabilir.

Ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu gözden kaçırabilir.

12. Konu değiştirme, işi alaya vurma:

"Daha güzel şeylerden bahsedelim..."
"Aaa bu akılla sen dünyayı niye yönetmiyorsun!..."

Konuyu değiştirme eğilimi çocukta yaşamın zorlukları ile savaşmak yerine, onlardan kaçınmak gerekli mesajının oluşmasına neden olabilir.

Çocuğa sorularının önemsiz, saçma sapan ve geçersiz olduğu anlamını verebilir.

Herhangi bir güçlkle karşılaşan çocuk açık davranmaktan çekinebilir.



Yapılabilecekler

1.Çocuğunuza zaman ayırın. Çocuğunuzla geçmiş zaman asla boşa geçmiş zaman değildir. Çocuğu sevmek, ona bolca ve pahalı oyuncak almak değil onunla ortak faaliyetleri paylaşmak, ona zaman ayırmak, onunla oyun oynamaktır. Çocuğu sevmek sözle sevgiyi ifade etmenin ötesinde, eylemle bu duyguyu ona yaşatmaktır.

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

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

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

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

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

7.Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinde çelişkili davranışlarda bulunmanız ya da anne ve babanın birbiriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu "doğruyu bulma" konusunda zorlar.

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

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi Bölüm Başkanı

KAYNAKÇA:

Gordon, T. , Parent Effectiveness Tarining, New American Library, 1975

Fişek, O.G; Sükan, Z. Çocuğunuz ve Siz. Türkiye'de Okulöncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Projesi, Milli Eğitim Basımevi 1983

Navaro, L Beni Duyuyor musun? Yapa Yayınları. İstanbul 1987

YÖRET Vakfı Etkili İletişim Semineri ve Eğitimi

İnsan Ömründe “Altın Yıllar” POTANSİYELİN EN ÜSTÜNE ULAŞABİLMEK

Her anne, baba, çocuğunu olduğu gibi kabul etmeli ve benliğine saygı göstermelidir. Ancak bunu yapmak gelişimi için destek sağlamamak anlamına gelmemeli. Zekânın kalıtımla ilişkisi çok belirgindir, ancak çevrenin de zekâyâ önemli etkisi vardır. Tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan çalışmalar genetik alt yapının çevresel farklarla farklılaşabildiğini göstermiştir.

Anne ve babaların okul öncesi eğitim kurumları, özel televizyon programları, eğitici oyuncaklar, dergiler, kitaplar, spor dalları ama her şeyden önemlisi kendileri ile birlikte geçecek kaliteli zamanlarla çocuğu destekleyip var olan potansiyeli sonuna kadar kullanmayı ve en üstüne ulaşabilmeyi hedeflemeleri gerekir.

Psikoloji alanı için birçok katkı sağlamış olan Sigmund Freud, Erik Erickson, Jean Piaget, gibi isimler 1950'lerde geliştirdikleri kuramlarında gelişimin ilk 6 yılının kişilik ve ruhsal gelişim için hayati önem taşıdığını ve bu yıllardaki yaşantıların insan ömrünü etkilediğini ortaya atmışlardır. Nitekim o kuramlar bugün hala kabul görüyor ve takip ediliyor. Çocukluk döneminin geçtiği yaşam ve çevre koşullarına bağlı beyin işlevselliğini araştıran çalışmalarda; oyun oynamayan ve çok az dokunulan çocuklarda beyin gelişiminin akranlarından %20-30 daha az olduğu da kanıtlanmıştır.

Son yıllarda nörologların insan beyni üzerine yoğunlaştırdıkları çalışmalarında elde ettikleri objektif verilerle 0-6 yaş arası dönemi, insan ömründe "altın yıllar" olarak değerlendirmektedirler. Uzmanlara göre; 0-2 yaş ağırlıklı olmak üzere yaşamın ilk altı yılı beyin hücrelerinin gelişimi açısından çok verimlidir.

Bir bebek doğmadan önce beyin hücreleri ve nöronlar oluşur. Yeni doğan bir bebeğin beyni bir yetişkinin beyninin %25'i kadarken beynimizin işlevleri olan düşünme, anımsama, duygusal ve sosyal davranışlar henüz gelişmemiştir. Doğumdan sonra nöronlar arası bağlantılar (synapses) oluşmaya başlar. İlk bir yıl içerisinde milyonlarca bağlantı oluşmuş olur. İlginci olan ise 2 yaşındaki bir bebeğin beynindeki bağlantıların bir yetişkin beynindekilerden iki kat daha fazla olmasıdır.

Evrım Teorisi'nin kabul ettiği "kullan ya da yok et" ilkesinde de savunulduğu gibi; kullanılan hücre, özellik ve yetenekler güçlenirken, kullanılmayan hücre, özellik ve yetenekler zayıflayarak yok olur. Dışarıdan uyarılmamış nöronlar diğer nöronlarla bağlantıya geçmezler. İlk bağlantıların şekillenmesinin ardından beyin bu mevcut bağlantıları geliştirmeye başlar.

Uyarılmamış ve kullanılmayan hücreler elenirler. Bir bebek 3 yaşına geldiğinde, beyninin fiziksel büyümesinin % 90'ı tamamlanmıştır. Yaşamın ilk 10 yılında iyi uyarılmış nöral bağlantılar büyürler, kuvvetlenirler, daha iyi organize olurlar.

3-6 yaş arası nöronlar arasındaki bağlantıların en üst seviyede gerçekleştiği dönemdir.

Önceleri insanın genleri ile aktarılan tüm özelliklerin %100 kalıcı, değişmez ve gelişemez olduğu sanılırdı. Hâlbuki günümüzde beyin sinir hücrelerinin doğumdan sonra da çoğalıp, aralarındaki iletişim ağının sonradan oluştuğunu biliyoruz. Bunun yorumu ise; doğumla birlikte getirdiğimiz genetik yatkınlık ve doğumdan sonra bize sunulan çevresel koşulların toplamı bizim benliğimizi oluşturuyor. Bu çevresel koşullar ne kadar zengin olursa; "zekâ" adı altında değerlendirilen uyum gücü, farkındalık, yargılama, soyutlama, neden-sonuç ilişkisi kurabilme, sembolleştirme, vb. yeteneklerimiz o kadar üstün oluyor.

Tüm bunların anlamı; özellikle ilk 6 yılda çocuğunuz için yapacağınız her şey onun daha gelişmiş bir beyne ve çoklu zekâ ya sahip olmasına katkı sağlayacaktır.



İnsanın sahip olduğu potansiyelini en üst noktasına ulaştırabilmesi için doğumdan itibaren 3 koşulun bir araya gelmesi gerekiyor.

1. Koşul olarak; erken çocukluk döneminde çocuğa mümkün olduğunca geniş bir tablo sunmaktır. 5 duyu organına da mümkün olduğu kadar fazla uyaran yollamak ve beyin hücrelerinin pratik yapacağı verileri toplamak. Yani; daha fazla renk, şekil, doku, koku, ses, konuşma, hareket ve eylem fırsatı sunmak gerekiyor.

Çocuğunuzun 5 duyu organlarıyla ilgili deneyimler kazanmasına izin vermelisiniz.

Tek tiplilikten ve gelenekselci olmaktan kaçının, yeniliklere açık olun. Unutmayın! Yetişkinlerin yaşları ilerledikçe daha kuralcı, daha katı, daha tahammülsüz, daha hoşgörüsüz, daha ve daha daha olabilirler. Ancak tüm bu “daha” lar çoğu zaman çocuğunuzun gelişimi için yeteri kadar çeşitli ve uyarıcı bir çevre sunmak için birer engel olabilirler.

- Örneğin müzik dinletirken; bir tek sevdiğiniz müzik türünü değil klasik, rock, pop, jaz, blues, türkü, soft, gibi tüm müzik tarzlarını da çocuğunuza dinletin. Onunda evdeki tencere, kaşıkla dahi olsa müzik üretmesini destekleyin.
- Çocuklar tanımadıkları dünyayı keşfetmek için sonsuz merak ve araştırma isteği duyarlar. Ona bu serüveninde yoldaşlık edin.
- Çocuklar konuşmayı ve sorular sormayı severler, ancak çoğu zaman cevaplarınızdan geçitirildiklerini fark edip tatmin olmak için 1 yerine 10 soru da sorabilirler. Düşünsenize karşısında her şeye bir cevabı olan anne veya babası bir çocuk algısında nasıl bir yerdedir. Kısacası onunla daha çok ve her konuda konuşun.
- Şehir yaşıntısı dışındaki kasaba, köy gibi, doğal ortamı içinde daha fazla barındıran yaşıntıları da tanımasına olanak sağlayın.
- Farklı hikâye kitapları okuyun. Elinize geçirdiğiniz bir çorabı kukla gibi kullanıp, sesinizdeki iniş çıkışlarla onu hikâyenin derinliklerine çekin.
- 5 duyu organını da harekete geçirecek farklı oyunlar geliştirin. Örneğin; plastik kapların içerisine ayrı ayrı koyacağınız tuz, şeker, tereyağı, salatalık gibi evde kolaylıkla bulduğunuz yiyeceklerin tatlarına bakarak tarif etmesini isteyebilirsiniz. Veya gözler kapalı iken önündeki oyuncak kutusundaki farklı şeyleri dokunarak, koklayarak tahminlerde bulunup tanımlama oyunları oynayabilirsiniz.
- Yine günlük akış içerisinde dokunduğu nesnelere pürüzlü, kaygan, yumuşak, sert, yapışkan gibi doku tanımlamalarına yardımcı olabilirsiniz.

Potansiyelin en üst noktasına ulaşmak için ;

2. Koşul; zengin uyarıcı çevre adı altında yaptığınız her şeyi, çocuğunuzun sevilme ve güvende hissetme ihtiyarını öncelikli ve şartsız karşılayarak sunmaktır.

Uzmanlara göre fiziksel, bilişsel, sosyal, dil ve duygusal alanlardan oluşan psiko-sosyal gelişimin herhangi bir alanında var olan bir boşluk ya da doyumsuzluk, o alanın yerinde patinaj (sayma) yapmasına ve diğer gelişim alanlarında da bozukluk görülmesine veya yavaş ilerlemelerine neden olmaktadır. Uzmanlar ayrıca; çocuk ve anne arasındaki bağın ilk iki yıl çok önemli ve hayati olduğunu vurgulayıp, herhangi bir nedenle tehdit algılayan çocukların tüm uyarıcılara ve gelişim hızına direnç gösterebildiklerini vurguluyor. Bu nedendir ki; Bowlby'nin de kuramı ile desteklediği anne-bebek arasındaki bağla birlikte desteklenen duygusal alan fiziksel olarak bebeğin yediklerinden aldığı vitaminler kadar hayatidir.

Yine Erickson'un Psiko-sosyal gelişim kuramına göre; 0-1 yaş aralığını kapsayan dönemde, insanda ilk kazanılması gereken “güven” duygusunun temellerinin atılır. Anne karında iken acıkma, uşüme, altının kuru, temiz olması gibi ihtiyaçları olmayan bebek, doğduktan sonra hayatta kalabilmek için karşılanması gereken bazı ihtiyaçlarının olduğu gerçeği ile yüzleşir. Bu ihtiyaçların karşılanıp-karşılanmadığı veya ne kadar hızlı karşılandığı ise; güven veya güvensizlik duygularını geliştirir. Kendine ve çevresine güvenerek bireyselleşen bir çocuk da keşfetmeye ve öğrenmeye açık olur.

3. Koşul ise; etkin öğrenmenin sağlanabileceği yaşıntıları çocuğa sunmaktır. Yani siz çocuğunuza çevresinde görerek, duyarak, koklayarak, tadarak ve hissederek aldığı tüm verileri işleyip bilgiye çevirip öğrenebileceği, kısacası eyleme dökebileceği ortamlar sunmalısınız. Kısaca örnek vermek gerekirse:

- Televizyon, tablet ve akıllı telefonların yarardan çok zararları olduğunu biliyoruz. Onlar yerine, oyuncaklarıyla oynamasına, evin her köşesini didik didik etmesine izin veriniz. Hatta bunu siz teşvik edin.
- Evde kapalı kalmak yerine yaz-kış çocuğunuzu dışarıya çıkartın. Evdeki olanaklarınız bir akvaryum ise, çocuğunuzun dışarıdaki uçsuz bucaksız okyanusla parça parça tanışmasına izin verin.
- Bebeklikten başlayarak, süt içerken biberonunu tutmasına, çatal ve kaşığı ile kendini doyurmasına, biraz büyüdüğünde mutfaktan gidip su almasına, telefonla su siparişi vermesine yani hayata dokunmasına, bağımsızlaşmasına izin verin.

Özetleyecek olursak; gelişim açısından “Altın Yıllar” olarak değerlendirilen erken çocukluk döneminde mümkün olan en geniş tabloyu sunan zengin uyarıcı çevre ile duygusal alanı destekleyeceğiniz koşulsuz sevgi ve güvenlik ihtiyacı ile etkin katılım sağlayabileceği ortamlar ile çocuğunuzun potansiyelinin en üst noktasına ulaşabileceği olanakları bir araya getirmiş olacaksınız.

**Uzm. Psikolog Duygu Karakulak Takvim
Okan Anaokulu Rehber Öğretmeni**

Kaynakça:

1. Paplia et al. (2006) A Child's World: Childhood Through Adolescence
2. Ersoy Ö., Avcı N., Turla A. (2008) 3. Baskı. Çocuklar için Erken Uyarıcı Çevre, Morpa Kültür Yayınları
3. Freud, S. (1953). Psychosexual Stages of Development
4. Paktuna, S. (2010). Çocuğunuzun Yeteneğini Keşfedin
5. Yavuzer, H. (2002) Çocuğunuzun İlk 6 Yılı, , Remzi Kitapevi

MÜKEMMEL ANNE OL-MA MUTLU OL

Annelik heyecanı doğumdan çok önce başlar. Anne adayları en iyi anne olma üzerine dokuz ay boyunca kesintisiz olarak kafa yorurlar.

Doğumdan sonra ise anne olarak kafamızda “mükemmel anneyim” tabelasını düşürmeden taşımayı görev ediniriz kendimize. İlk günden itibaren normal buymuşçasına dengemizi hiç bozmadan zarafetle yürümeye çalışırız. İlk denge kaybında dünyanın sonuymuş gibi elimiz ayağımıza dolanır ve yeniden ayağa kalkmak için çok çaba sarf ederiz. Dışarıdan gelen eleştiriler ise bizim için o kadar önemlidir ki kendimizi savunma ihtiyacı bile duyamayız. Ne söyleniyorsa doğrudur bizim için. Ya iyiyiz ya da değil. Hata kabul etmeyen bir iş bizimkisi. Çünkü biz anneyiz!

Anneliğin kutsallığı üzerine konuşulurken hata yapma payı hiç düşünülmez. Kendimizi mükemmel bir anne olarak göstermek isterken içimizden geçenler aslında ne? Gerçekten pes ettiğimiz olmuyor mu? Anneliğin mesleki tarafı ile çocuğu için her şeyi yapacak kadar gözü kara olan duygusal tarafı çoğu zaman birbirine karışmıyor mu? Peki, neden biz anne olarak bu mesleğin her şeyini şahane yapmak ve hiç şikâyet etmemek zorundayız. Bazen pes etmek ya da yanlışlar yapmak neden bu kadar vicdanen kendimizi sorgulamamıza neden oluyor? Biz mi vicdanımızı sorguluyoruz yoksa etrafımızın bizi sorgulayan sesi mi asıl duyduklarımız?

Rutin olarak yapılan ve tamamen annenin sorumluluğunda – imiş - olan işleri (alt değiştirme, yemek yeme, uyku-ilaç saatlerini kontrol etme, ERKEN KALKMA ...) çok çok seviyormuşuz gibi gösteriyoruz. Bu rutinlerden sıkıldığımız olduğu halde neden utanıyoruz söylemeye? Söylediğimizde daha az anne mi olacağımızdan korkuyoruz?

Aslında anne olarak biziz yine birbirimizi yıpratın. Çoğumuz duymuşuzdur:

Aaaa sen emziremedin mi? Ben bir buçuk sene emzirdim. Zaten belli oluyor.
Ben de uykusuz kaldım. Ama annelik işte bu. Çocuğu olamayanları düşün haline şükret.
Aaaaa kendi odasında uyumaya alıştırmadınız mı? Benim ki aylardır kendi başına uyuyor.
Aaaa yemek seçiyor galiba. İşte bebekken alıştırmalıydın. Şimdi nasıl düzelir ki? Benim ki çok şükür hiiiç seçmez.
Aaaa
Aaaa....
Aaaa...

Dinleriz ve ben iyi bir anne olamamışım diyerek kendi kendimizi bitiririz. Biz miyiz eksik olan yoksa onlar mı biraz fazla? Anneliğin kullanma kılavuzu var mı peki?

Bir annenin yeterli annelik yapabilmesini etkileyen birçok etken vardır. Annelik görevi zaten içgüdüsel olarak mükemmel yapılır denilerek beklentiler hep en yüksekte tutulur. Toplumun annelikten beklentileri, kadının annelikten beklentileri, yakın çevrenin annelikten beklentileri bir araya gelerek “mükemmel anne” olmaya çabalayan anneleri ortaya çıkarır. Yani neredeyse hepimizi...



“MÜKEMMEL ANNE SENDROMU?”

İlk olarak yazar Peggy Orenstein tarafından kullanılan “Mükemmel Anne Sendromu” terimi, annenin çocuk yetiştirme konusunda aşırı kaygılı ve çocuğu için hep mükemmeli yakalama eğiliminde olması olarak tanımlanmaktadır. Orenstein’e göre annelik kadını en çok yoran ve strese sokan roldür.

MÜKEMMEL ANNENİN ÖZELLİKLERİ:

Mükemmel olmaya çalışan anne çocuğunun doğumundan itibaren tüm yaşamını değiştirir ve onu hayatının merkezine koyar.

Artık annenin hayatında bebekten önce ve bebekten sonra diye keskin bir ayrım vardır.

Çocuklarının büyüüklerini kolay kolay kabul etmezler.

Çocukları ile aralarında duygusal bağ değil bağımlılık vardır.

Çocuklarına karşı aşırı korumacıdırlar. Her şeyi onun için tüm ayrıntılarıyla düşünmek asli görevleridir.

Ellerinden gelse çocuklarına gelen her olumsuz şeyin kendilerine gelmesini isterler.

Çocuklarının gelecek kaygısını tek başlarına taşımaya gönüllüdürler. Bu kaygının seviyesi oldukça yüksektir.

Küçük bir olayda bile çocuklarının psikolojisinin bozulacağını düşünürler. Yıllardır oluşturmak için tüm enerjilerini verdikleri mükemmel olarak gördükleri çocuklarının hayatlarında hiçbir olumsuzluğu kabul etmezler.

Mükemmel annelik sendromu şiddeti değişebilmektedir. Hafif, orta ve ağır olarak kategorilendirilebilir. İçimizdeki bastırılmış duygularda çok ağır bir sorumluluk olarak gördüğümüz ancak dışarıdan bir sendrom olarak nitelense bile canla başla o sınıfa girmek için çabalamamızın sebebi nedir?

- Toplumun beklentileri, yakın çevrenin beklentileri,
- Eğitim seviyesinin artması ile bilinçli anne olmaya çalışmak,
- Literatürde yazılan her şeyi pratikte uygulamaya koymaya çalışmak. Başarılı oluncaya kadar tekrar tekrar denemek,
- Ben ve diğer anneler diye sürekli karşılaştırma düzeyi oluşturmak,
- Kaçırılan fırsatların ya da zamanında gerçekleştirilememiş hayallerin hedefine çocukları koymak, onların bu hayalleri gerçekleştireceğine inanmak,

- Çocukların da bir birey olduğunu unutmak,
- Çocuk sayısının az olması ile tüm ilgi ve yoğunluğu onun üzerine vermek,
- Çok zor çocuk sahibi olmak ya da yakın çevrede bu duruma şahit olmak,
- İçgüdüsel olarak programlandığımızı düşünüp buna inanmak...

Anneler tüm bu imkânsızlıklarla baş etmeye çalışırken birçok zorlukla karşılaşır: (Yine de pes etmezler!)

Mükemmel anne olmak eşittir mükemmel çocuk denklemi-nin altında ezilirler.

Çocuğun yaptığı hatalar, planlanan mükemmellik algısını bozacağından daha az toleranslı davranırlar. Hata kabul etme oranları çok azdır.

Doğal olarak aslında çocuk ile olan iletişime büyük bir engel oluşturlar. O çok dikkat edilen çocuk psikolojisine ilk darbeler böylelikle gelmiş olur.

Ya annesi gibi bir anne olmak ya da annesinin yaptığı hataları yapmamaya çalışmak oldukça yorucudur.

Tüm bunların sonucunda hayatının diğer renklerini görmeyen, artık bir kadın değil sadece bir anne olarak kendisini görebilen anneler ortaya çıkar. Bu durum birbirine bağımlı anne-çocuk ilişkisini oluşturur. Çocuğun psikolojisini olumsuz etkileyecek bir diğer önemli olgu da budur.

Annelik rolü kadının tüm hayatını o kadar kapsar ki eşler arasında ki ilişki sekteye uğrar. Çocuğun psikolojisi yine bu yüzden olumsuz etkilenecektir. Çünkü çocuk psikolojisi mutlu anne-baba ilişkisi ile yakından ilgilidir.

Yukarıda ki tüm nedenlere, sonuçlara ve zorluklara rağmen hala çok hırslıyız mükemmel olmak için. Biz mükemmel olmayı bir yana bırakıp sadece mutlu olalım.

**SADECE ANNE olmanın özellikleri:**

- Çocuğun gelişim dönemine uygun destek verir
- Çocuğun “doğal” ihtiyaçlarına karşılık verir
- Koşulsuz sevgi gösterir
- Onun için çocuğu “birey” dir.

Bu kadar az madde ile tanımladığımız annelik rolünü karmaşık hale getirmemeliyiz. Gerçek duygularımızı bastırmadan ifade etmeliyiz. Elimizde sihirli değneğimiz yok ve her şeyi mükemmel yapamayız. Yorulduğumuzda, tükendiğimizde ya da o an çocuğumuz için yaptığımız şeyden hiç de memnun olmadığımızda vicdan azabı çekmemeliyiz.

Mutlu olmayı mükemmel olmada aramayalım. Çocuğumuz için sadece “anne” olalım. Mutlu olduğumuz zaman mutlu bir çocuk yetiştirebileceğimizi unutmayalım. Mutlu anne olmanın yolu şudur ya da formülü budur diyemeyiz. Mutlu anne olmanın yolu sadece annelikten geçmiyor. Mutlu bir birey olmak en önemlisi. Anne olmak bizim kadın rollerimizden sadece biri belki de en önemlisi. Ama bizler sadece anne değiliz. Daha çok anne ya da daha çok kadın olmak için uğraşmalıyım.

NOT: Anne adaylarına ve tüm annelere Elif Şafak'ın “Siyah Süt” romanını okumalarını tavsiye ediyorum...

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi Bölüm Başkanı

Kaynak:

Alkas, L. Süper Anne Sendromu





UTANGAÇLIK MI? SOSYAL FOBİ MI?

Çocuklarla özellikle yeni tanıştıkları insanlara karşı mesafeli ya da tepkili olabilmektedirler. Anne ve babalar tarafından sorun olarak görülen bu durum aslında oldukça normaldir. Çocuk için güvenli ve tanıdık bir ortam olmadıkça ondan sosyalleşmesini ve rahat olmasını beklemek yanlış olacaktır. Ancak bazen çocuklarda aşırı tepki ya da yabancı davranma tutumu sıklıkla belirgin biçimde gözlenmeye başladığında üzerinde durulması gereken birtakım şeyler olduğunu da düşünmek gerekmektedir. Bu tutum çocuğun iletişim engelleri ile büyümesine ve çevresiyle olumsuz ilişkiler geliştirmesine neden olacaktır.

Çocukların sergilediği utangaçlık ya da çekingenlik davranış biçimlerinin normal sınırları nelerdir ya da hangi noktalarda durum ciddi bir boyut kazanır sorularına yanıt vermek için birkaç madde üzerinde durmak gerekir.

Neden?

Utangaçlık bulunulan ortamda kısıtlanmış ve tedirgin hissetme duygusu olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal ilişkilerde başarısızlık olarak da tanımlanabilmektedir. Son yıllarda özellikle utangaçlık tanımı içerisine az konuşan, sosyal yetenekleri olmayan ya da en uç tanım olarak sosyalfobik olarak karşımıza çıkabilmektedir. Sosyal fobi ile çekingenlik-utangaçlık arasındaki farkı ayırt etmek gerekmektedir. Sosyal fobide çocuk küçük düşeceği ve alay edileceği korkusu dolayısıyla iletişim kurmaktan kaçmaktadır. Aynı zamanda utangaçlık ve içe dönüklükte sıkça birbirine karıştırılan davranış biçimleridir. İçe dönük bir çocuk parkta oynamak yerine evde oyuncakları ile oynamayı tercih eder. Utangaç çocuk ise parkta oynamak ister fakat utandığı için evde oynar.

Çekingenlik-utangaçlık davranışı biyolojik ve çevresel etkenleri beraber barındırır. Ancak en önemli etkenin anne – baba tutumu olduğunu unutmamak gerekir.

Çocukların davranış geliştirmelerinde ya da öğrenmelerinde en önemli model anne ve babalarıdır.

Utangaçlık, çocukluk döneminde sıklıkla karşılaşılabilen normal bir durumdur. Ancak aşırı derecede çekinme duygusu dikkate alınıp mutlaka bir uzman yardımı alınmalıdır.

Çoğu durumda çocuk büyüdükçe ve sosyalleştikçe bu duygusunu minimuma indirir ya da tamamen atarken bazı çocuklar büyüdüklerinde de aynı şekilde çekingen olabilirler.

Yani büyüyünce utangaçlığı gider diye kesin bir yargıda bulunmak doğru olmayacaktır.

Utangaç çocukların genel özelliklerine bakmak gerekirse; bu çocuklar yeni bir ortama girdiklerinde ya da yabancı kişilerle karşılaştıklarında iletişim kurmak istemezler, isimleri sorulduğunda bile geri çekilip yakınının arkasına saklanmayı tercih ederler. Sanki güvenli bir alan arayışındadırlar hep.

Bu yapıdaki çocuklar için bazı aileler "Benim çocuğum çok uysal asla yaramazlık yapmaz." ifadesini kullanırken bazı aileler ise "Bu çocuk kime çekti bilmiyorum", "İnatçı.", "Yabani" gibi yakıştırmalarda bulunurlar.

Her çocuğun her ortamda aynı tepkiyi göstermesini beklememek gerekir. Öncelikle her çocuk birbirinden farklıdır. Bu farklılıklar doğal karşılanmalı ve çocuğun davranışları değiştirilmeye çalışılmamalıdır.

Bazı çocukların girdikleri bir ortama hemen uyum sağlayıp iletişim kurabilmeleri ile bazılarının geri durarak sessiz kalmasına bu doğrudur ya da bu yanlıştır demek çok yanlış bir yaklaşım olacaktır.

Aynı zamanda bu durumu çekingenlik duygusu ile genelleştirmekte doğru olmayacaktır. Ailelerin özellikle dikkat etmesi gereken durum okul çağında devam eden çekingenliktir. Girdiği her yeni ortamda tedirgin olan ve çekingen davranan çocuk bizi ilgilendirmelidir.

Okul çağına gelen çocuk bu ana kadar evde sessiz, yabani, inatçı gibi yakıştırmalarla değerlendirilirken okula başladıktan sonra çok farklı sorunlarla karşılaşmaya başlar. Arkadaşları ile ortak bir oyunda yer almama, sınıfta bir varlık gösterememe, ısrarlarla etkinliklere katılma, hiçbir sorumluluğa girmeme ve ödev yapmama sıklıkla karşılaşılan sorunlardır.

Aynı zamanda tedirginlik ve ürkeklik bu çocuklarda çok net bir şekilde gözlenebilmektedir.

Çekingenlik derecesi arttıkça yaşanan problemlerde aynı derecede artmaktadır. Örneğin ders esnasında arkadaşlarının arasına kendi sesini duymaktan korkan çocuk öğretmeninden tuvalete gitme izni bile alamayabilmektedir.

Çekingenlik sorunu çocukların akademik ve sosyal yaşantılarını oldukça fazla olumsuz etkilemektedir. Daha ileri yaşlarda bu durumu tırnak yeme, saç koparma, parmak emme ve saldırganlık gibi davranış problemleri takip edebilmektedir.

Utangaç Olma Nedenleri:

Araştırmacılar tarafından çekingenlik – utangaçlık için birçok neden bulunmaktadır. Bunlar;

- Çevresel koşullar
- Yapısal durumlar
- Aile yapısı
- Yetiştiriliş Biçimi
- Genetik yatkınlık gibi etkenler olarak sıralanabilir.

Utangaçlığın en önemli nedeni güven eksikliğidir ve anne-baba modelidir.

Güven duygusu küçük yaştan itibaren çocuğun güçlü bir kişilik yapısı oluşturması için önemlidir. Güven duygusu çocuğun sadece kendisine değil ebeveynine ya da bakım verene duyduğu güveni de kapsamaktadır. Çocuğun kendine duyduğu güven, ne yaparsa yapsın ne koşulda olursa olsun iyi bir çocuk inancının olmasıdır. Ebeveynin duyduğu güven ise ne yaparsa yapsın, ne koşulda olursa olsun onların kendisini sevmeye devam edeceği inancını göstermektedir.

Eğer çocuk, yaşamının ilk yıllarında bu inançlarını zedeleyecek durumlarla karşılaşmışsa kendisine ve en değer verdiği kişilere olan güvenini kaybedecek doğal olarak da tüm dünya ona tehlikeli ve güvenilmez bir yer olacaktır. Dışarısının güvenilmez olduğunu düşünen çocuk kendisini de değerli hissetmeyecektir. Bu yüzden hiçbir ortamda bulunmak, hiçbir iletişime girmek istemeyecektir.

Bu durumda da sürekli kendisini suçlayıp yetersizlik duygusu hissedecektir. Aslında bu durumu yaşamasının nedeni kendisi midir yoksa başka nedenlere mi bakmak gerekir?

Böyle hissetmesinin nedeni kesinlikle çocuk değildir, çocuğa rol model olan kişilerdir. Sürekli aşırı derecede korunan, sürekli eleştiren, koşullu sevgi gösteren ebeveynler çocukları utangaç davranıyorlarsa bir an önce kendilerini ve çocukları ile olan iletişimlerini değerlendirmelidir.

Kısacası anne – baba tutumlarında ki bazı hatalı davranışlar çocuklarda utangaç olma duygusunun fazlaca – aşırı uçta yaşanmasına neden olabilmektedir.

Hatalı ebeveyn davranışları:

- Çocukla alay etmek: "Bakın benim utangaç kızım – oğlum yine odasına kaçtı."
- Çocuğu yargılayıcı davranmak: "Hep böylesin, bak arkadaşına senin gibi mi?"
- Çocuğu suçlayıcı konuşmak: "Yine sustun, hep böyle yapıyorsun."
- Aşırı baskı kurmak: "Hadi teyzeye – amcaya merhaba desene."
- Çocuğa Kızmak: "Utangaçlığın yüzünden bir yere götürmeyeceğim seni."

Bu davranışları sergileyen aileler aslında çocuklarının utangaç davranmalarından utanmaktadırlar.

Mükemmeliyetçi yapı sergileyen anne ve babalar çocuklarını yetiştirme tarzlarının çocukları tarafından dışarıya olumsuz gösterildiği fikrindedirler.

Bu yanlış ile de çocukta var olan utangaçlık boyutunun aşırı olmasına ve birtakım davranış sorunlarının oluşmasına neden olmaktadır.

Anne ve Babalar, Çocuklarının Utangaçlıklarını Azaltmalarına Nasıl Yardımcı Olabilirler?

- Güven duygusunun gelişmesi çok önemlidir. Ona zaman ve fırsat tanımalısınız. İlk olarak siz ona koşulsuz olarak güvenin. Sonrasında kendisine güven duymayı öğrenecektir.
- Çocuğunuzu cesaretlendirin. Bunu yaparken asla zorlayıcı olmayın. Önce yaş seviyesine uygun ortamlarda sıklıkla bulundurmaya çalışın. Yetişkinler arasında kendisini daha yalnız ve korumasız hissedecektir.
- Zorlayıcı olmayın. Özellikle yetişkinlerin olduğu ortamda, tüm bakışların ona çevrilmesini sağlamayın. Yapay bir ortam oluşturmak yerine, doğal bir anda paylaşımlarda bulunmaya çalışın.
- Toplulukta onunla kurduğunuz iletişime çok dikkat edin. Eleştirel yaklaşmayın. "Hep böyle", "Yine mi?", "Neden böylesin?" gibi yargılayıcı yaklaşımlardan uzak durun. Çekingenliğinin üzerinde durmak yerine o anı akışına bırakın.
- Başka çocuklarla ya da kardeşleri ile hatta kendi çocukluğunuzla asla kıyaslamayın. Onun tek ve biricik olduğunu unutmayın.
- Aile ortamında sizinle yalnızken kendisini ifade etmesine izin verin. Asla sözünü kesmeyin. Onu bir birey olarak dinleyin. Karar alırken ona da danışın. Önemli ve değerli olduğunu hissetmesi dışarıda da kendisini önemli hissetmesini sağlayacaktır. En temel güven duygusu aile atılmaktadır.
- Sosyal aktivitelere yönlendirmeye çalışın. Ancak bu konuda da çok baskılayıcı olmayın.
- Televizyon, telefon, bilgisayar gibi tek yönlü iletişim araçlarından uzak tutmaya çalışın.
- Beklentileriniz sizin istekleriniz doğrultusunda değil onun yapabilecekleri doğrultuda olmalıdır. Takdir edin ve en önemlisi onu koşulsuz sevin.

Nuray ÖZBEN AVŞAR

Okan Eğitim Kurumları Rehberlik Birimi Bölüm Başkanı

Kaynak:

Bayaltun, N. (2012). Sosyal Fobi Nedenleri

Navaro, N. (1998). Ana-Baba Okulu



OYUNUN İYİLEŞ- TİRİCİ GÜCÜ

Yaşımız kaç olursa olsun oynadığımız oyunların günlük yaşamdaki zorluklar karşısında bize güç katan bir faydası vardır. Oyun eğlencelidir, yaratıcıdır, stresi hafifletir, sosyal etkileşimi destekler, iletişime teşvik eder.

Oyun terapisi çocukların yaşadıkları psikososyal güçlüklerinin üstesinden gelmelerine ve hedeflenen olumlu gelişmeleri destekleyen iyileştirici gücü ortaya çıkarır.

Çocuklar oyun oynarken engellenmeye katlanmayı, duygularını düzenlemeyi, yeni ve bilinmeyen görevlere adım atma cesaretini göstermeyi öğrenirler. Sosyal çekingenliği olan çocuk yeni becerileri öğrenirken içinde yaşadıkları çevrenin yapılandırılmış zorlukları ve sınırlarından uzakta, kontrollü bir ortamda bu becerileri korkmadan denemeyi ve deneyimledikçe geliştirmeyi başarır.

Örneğin travmaları olan bir çocuk sorununu ele aldığı bir oyun hamurunda onu somut hale getirir, var eder, bozar, yeniden yapar ve kabul edebileceği bir şekilde değişime uğratarak geri alır.

Oyun terapisinde kullanılan kum havuzunda ona acı veren kişi, duygu veya durumları kuma gömerek gözden uzaklaştırır. Çıkartıp yeniden gömdükçe başa çıkma becerilerini geliştirir.

Çocuk oyunlarında yeniden canlandırmalar yapar, rollere girer bu tekrarlarla durumun kontrolünü ele alır. Bu durum çocuğun bastırılmış anılarını bilince çıkartarak, duygulanımı uygun bir şekilde serbest bırakır, olayı tekrar tekrar yaşamasına imkân verir. Deneyimin duygusal boşaltımla tekrar yaşanması çocuğa olayın üstesinden gelme gücünü sunar.

Oyun Terapisinde kullanılan Minyatürler

Çocuklar oyun terapisinde kullanılan minyatür oyuncaklarla oynarken hayatlarındaki gerçek nesne ve insanlar için temsiller oluşturur ve olaylar üzerinde kontrol duygusu hissederler.

İnsanlar, hayvanlar, binalar, manzara öğeleri, ulaşım araçları, arketipler ve doğaüstü güçlerden oluşan geniş bir yelpazeyle çocuk kendi dünyasını yaratır. Bu yaratış kendini serbest bir şekilde ifade etme, arzuyu gerçekleştirme, olumsuz yaşantıların üstesinden gelmek için çocuğa fırsatlar sunar.

Boşanma ve kayıp süreçlerine dair uyum güçlükleri, kardeş kıskançlığı, okula uyum sorunları, kaygı ve korkular, öfke patlamaları, inatçılık, tırnak yeme, parmak emme, yemek, uyku, tuvalet problemleri, özgüven sorunları, ihmal-istismar gibi konular çocuğun oyunları ile sembolik bir şekilde ortaya konur. Çocuğun oyunları ile çıkardığı malzemeler çocuk hazır olduğu zaman oyun terapisti tarafından terapötik ortamda işlenmeye başlar.

Sorunlarını, duygularını kelimelerle konuşarak anlatamayan ya da anlatımda yetersiz kalan çocuklar için oyuncakları kelime, oyunu dil olarak kullandıkları Oyun Terapisi terapötik ortamda en etkili tekniklerin başına yer almaktadır.

Uzm. Psikolog Duygu Karakulak Takvim
Okan Anaokulu Rehber Öğretmeni

Kaynakça:

Oyun Terapisinin Temelleri, Charles E. Schaefer, Nobel Akademik Yayıncılık



Prof. Dr. Dilek Şirvanli Özen

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı



ANNEM GİTSE DE GERİ GELECEK (mi?)



Nesne Devamlılığı...

“O” Bakış Dergimizin ilk sayısında Okan Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dekanı Prof. Dr. Dilek Şirvanlı Özen ile “Çocuklukta Nesne Devamlılığı” nı konuştuk.

Hamilelik ve doğumla birlikte başlayan anne-bebek arasındaki fiziksel ve duygusal bağımlılık 2 yaşa kadar azalarak devam ederken; bu sürecin, başından sonuna kadar güvenli bir şekilde devam edebiliyor olması gerekmektedir. Bebeğin en temel ihtiyacı olan yaşamını devam ettirme ve buna bağlı olarak bağlanma ihtiyacının karşılanması sağlıklı olandır. Bebeğin fiziksel ihtiyaçlarının ilk altı ay anında ve hızlı bir şekilde karşılanması; acıktığında süt verme, altını kirlettiğinde temizliği ve rahatlatılmaya ihtiyaç duyduğunda kucağa alınma en temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Bu şekilde gerçekleşen bağlanma güvenli bağlanma olup, zamanı geldiğinde ise güvenli ayrılmayı beraberinde getirmektedir. Bu süreç çocuğun sağlıklı bir şekilde sosyalleşmeye geçebilmesini ve sağlıklı gelişimini destekler.

Prof Dr. Dilek Şirvanlı Özen, gelişim süreci içerisinde tüm gelişim alanlarının birbiri ile bağlantılı bir süreç izlediğini ve bu alanlar içerisindeki olumlu ilerlemelerin diğer alanları da etkilediğini vurgularken bilişsel gelişim açısından bebeğin “annem gitse de geri gelecek” şeklinde bir düşünce geliştirebilmesinin bilişsel olgunlukla olan ilişkisini röportajımızda ayrıntılarıyla açıkladı.

Çocukta bilişsel gelişim ve anneden ayrılmayı destekleyen düşünce sistemini neler destekler? Çocuğun “annem gitse de geri gelecek” şeklinde bir düşünce geliştirebilmesi için öncelikle bilişsel açıdan belli bir olgunluğa ulaşması, sonrada bunu sosyal ve benlik gelişimiyle ilgili olumlu kazanımlarla desteklemesi gerekmektedir.

“Bebeklikte bilişsel gelişim açısından en önemli keşif nesne devamlılığı kavramıdır” dediniz. Bu bağlamda Nesne Devamlılığı kavramını biraz açıklayabilir misiniz?

Nesne devamlılığı, gerçek dünyadaki nesnelerin görüş alanı dışına çıktıkları zaman bile var olmaya devam ettiklerine ilişkin farkındalıktır. Yani bir anlamda, bebek için, “gözden ırak olan gönülden de ırak olur”. Bu olay 1,5-2 yaş arasında tam olarak çözüme ulaşmakta, nesne devamlılığı kazanılmaktadır. Bu kavramın bir diğer boyutunu ise kişi devamlılığı oluşturmaktadır.

Bebek için, “kişi” de görüş alanında değilse, yok olmaktadır. Bebek için en önemli kişi de, onun her türlü ihtiyacını karşılayan ve ona bakım veren annesi olduğundan, 1,5-2 yaşına kadar bebek, annesi gözünün önünden kaybolduğunda, yok olduğunu düşünerek kendisini parçalarcasına bu olayı protesto etmektedir. Oysaki bu devamlılık kazanıldığı andan itibaren, bebek, kendi dışında, bulunduğu yerden başka yerlerde de yaşamın devam ettiğini algılayabilmektedir.



Çocukların bağlandığı nesne olan anneden ayrılmaya, ayrı kalmaya verdiği tepkiler çocuk-
tan çocuğa değişiklik gösterebilmektedir. Bu tepkiler neye göre değişiklik gösterebiliyor?

Dönemin sosyal gelişim özelliklerini irdelediğimizde, önemli kazanımlardan birinin, bebek ile anne arasında gelişen güvenli bağlanım ilişkisi olduğu görülmektedir ki, bebeğin kişi devam-
lılığı problemini olumlu bir şekilde çözebilmesinde, güvenli bağlanım, önemli bir rol oynama-
maktadır. Bir diğer deyişle, bilişsel açıdan gelişerek kişi devamlılığını kazanmış olan bebek,
eğer o güne kadar annesini her ihtiyaç duyduğunda tutarlı bir şekilde yanında bulmuş ise, o
zaman ona karşı güvenli bir bağlanım geliştirilmiş olmakta, bu sayede de bebeğin düşünce
sistemi "insanlar gözümün önünden kaybolduğunda yok olmuyorlar, artık bunu biliyorum.
Annem de bugüne kadar her ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olduğuna göre, annem
şimdi gitse de geri gelir ve benim ihtiyaçlarımı karşılar..." şeklinde bir yol izlemektedir.

Bebeklik döneminin, bir ölçüde, benlik gelişimi olarak tanımlayabileceğimiz parçası da, yine
bebeğin ayrılıklara vereceği tepkilerin önemli belirleyicilerinden biri olarak karşımıza çık-
maktadır. Bebek, 1,5-2 yaşına kadar, davranışları ile bu davranışların sonuçları arasındaki
ilişkileri keşfetmekle meşguldür.

Örneğin, bir nesneyi yakalamak için ne kadar uzanması gerektiğini, yemek tabağını
masanın kenarından aşağı ittiğinde ne olduğunu, ellerinin vücutlarının bir parçası olduğunu
fakat karyola parmaklığının ise vücudunun bir parçası olmadığını öğrenir. Tıpkı karyola par-
maklığının vücudunun bir parçası olmadığını öğrenmesi gibi, bebeğin, annesinin de ayrı
bir varlık olduğunu anlaması gerekmektedir. Henüz bunun farkına varamayan bebek, anne
gözünün önünden kaybolduğunda, hem "giden geri gelmez" düşüncesi hem daha önceki
anneyle olan deneyimleri çerçevesinde geliştirdiği "annem zaten bugüne kadar hiç bir zaman
ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olmadı ki" düşüncesine bir de "annesinin kendisinden
ayrı olmaması gerektiği, onun bir parçası olduğu"na olan inancı eklendiğinde, ortaya çıkan
durumun içinden çıkılmaz bir hal alması kaçınılmazdır.

Yukardaki açıklamalarınızdan 2 yaş döneminin çocuk gelişimi ve güvenli bağlanma-güvenli
ayrılma ilişkisi açısından önemini ve kritikliğini görebiliyoruz. Bu dönemle birlikte annenin
nelere dikkat etmesi uygun olur?

İki yaşına geldiği halde, bir bebek, annesi işe gittiğinde huzursuzluk yaratıyor ve anne geri
döndüğünde de, ona nefes aldirmayacak ölçüde bire bir ilgi talep edecek davranışlarda bu-
lunuyor ise, bu durum onun "anneciğim sen gidince bir daha dönmeyeceğini düşünüyorum
ve çok korkuyorum..." mesajını veriş şekli olduğu düşünülmesi.

Burada bebek ile anne arasında bugüne kadar kurulan ilişkinin niteliğinde problem olduğunun,
gelişmesi gereken güven ilişkisinin oluşmadığı anlaşılmaktadır. Bunun çözümü için ise,
öncelikle, anne-bebek etkileşiminde "yeniden yapılandırılma" çalışmalarının başlatılması,
ilişkinin güven temeline oturtulması çerçevesinde, annenin, bebeğin ihtiyaçlarına zamanın-
da ve tutarlı tepkiler vermeye başlaması, işten dönüş saatlerinin belli bir düzende olmasına
dikkat edilmesi, dışarı çıkarken bu ayrılışın kaçarak, çocuğu aldatarak değil, ona açıkla-
ma yaparak gerçekleştirilmesi, geri döndüğünde de "işte bak sana söylemişim şu kadar
saat gidecem sonra döneceğim diye ve döndüm..." şeklinde "sözünde duran bir anne" olun-
duğunun bebeğe hissettirilmesi gerekmektedir. Bebeklerin kollarında yetişkinler gibi bir saat
olmayabilir ya da onlar, bir yetişkin kadar, yapılan açıklamaları anlamıyor görünebilirler.

Ancak şu hiçbir zaman unutulmamalı ki, onların da kendi kafalarında bir saat var ve bu saat,
çevresinde yaşanan olaylar belli bir düzende işlediği koşullarda, çok da dakik bir saattir. Her
akşam 6'da işten dönen bir annenin, bebeğini kapıda onu beklerken bulması ve 5.30'dan
itibaren onu her gün beklediğini öğrenmesi, şaşırtıcı değildir. Ayrıca, o sizi anlamadığını
düşündüğünüz bebekler, aslında sizi fazlasıyla anlamakta. Sadece onların anlama şekli,
yetişkinlerden farklı, kendi "süzgeci"ne sahip bir düşünce sistemidir.

MINİK SARİ NOTLAR

Bir anne, gurur ve üzüntü dolu duygularla üniversitede okumaya gidecek oğlunun eşyalarını toplamasına yardımcı oluyordu. Giysileri beraberce kutulara yerleştirip duvarlardaki posterleri indirirken oğlu da heyecanla pek yakında yaşayacağı maceralardan söz ediyordu. Bu coşkulu konuşma, annenin yatağın altındaki bir ayakkabı kutusunu çıkartmasıyla birden kesildi. "Onu ben alırım, anne!" dedi oğlan ve annesinin elinden kutuyu kapıverdi. Dili tutulan anne, o güne kadar iç dünyasını annesiyle özgürce paylaşan oğluna dikkatlice baktı. O anda altın gibi parlayan tatlı anıları anımsarken son on sekiz yıl gözlerinin önünden tatlı bir film şeridi gibi geçti. İşte minik oğlu ilk adımlarını atıp kollarına ulaştı. Şimdi de ocağa değdiği için eli yanan oğlula evdeki tehlikeler üzerine konuşuyorlar. Birden mekân değişti ve şimdi onun odasında yatağının üzerine oturmuş sohbet ediyor, gülüyor, bazen arkadaşlıklar konusunda gözyaşı döküyor; kızları, okulu ve sivilceleri tartışıyorlar. Bu tekrar tekrar seyredebileceği bir film aslında. Ve bir de tüm anılarda daima o "minik sarı notlar" var.

Üzerlerine bazen sadece bir merhaba yazılmış, bazen de oğlunun başarılarıyla ne kadar gurur duyduğunu anımsatan bir not. Bazen karamsar bir günü neşelendirmek, bazen de oğluna sadece onu düşündüğünü göstermek üzere yazılmışlar. Mısır gevreği kutusu, sevilmeyen tarih kitabı, spor çantası ve ceket cebi gibi günlük eşyaların üzerine yapıştırılan belki saçma, lirik, beklenmedik ama yürekten gelen notlar. O notları bırakmak, yaşamlarının

bir parçası haline gelmiş anne ile oğulun. Koşullar ne olursa olsun, iyi ve kötü günlerde bir annenin sonsuz ve sarsılmaz sevgisinin yansıtıldığı o masum notlar onları birleştiren bir bağ kurmuş aralarında.

Anne gülümseyerek güzel ve özel anılardan gerçeğe isteksizce geri döndü ve kutunun içindekileri merak etmesiyle beraber yüzündeki gülümseme soldu gitti. Biricik oğlu ondan ne saklıyor olabilirdi? Neden bu denli gizemli davranıyordu? Acaba sigara ve uyuşturucu konusunda yeterince bilgi vermiş miydi? İyi bir iş yaptığını ve konuşmak için her zaman ona açık kapı bıraktığını düşünüyordu.

Düşünceler içerisinde oğluna yardım etmeye devam etti ve moralini yüksek tutmaya çalıştı ama gözleri devamlı olarak şu anda elbise dolabı ile duvar arasına iteklenmiş duran eski kutuya takılıp duruyordu.

O hafta içinde oğlu gitmişti. Bir eğitim ve yaşam arayışı içinde artık onu koruyamayacağı bir dünyaya kollarının arasından uçup gitmişti. Gerçek olan artık yeni bir yaşamı sürdürebilecek kadar özgür olmasıydı.

Oğlunun gidişinin ikinci gününde, mutfakta oturmuş kahvesini yudumlarken oğlunun neler yaptığını düşünüyordu. Buruşmaması için gömleklerini hemen asmış mıydı? Gece geç vakte kadar çalışması gerektiğinde yiyeceği cipsler, kurabiyelerle doldurduğu "bakım paket" ini hatırlıyor muydu? Arkadaşlıklar kurabilmiş miydi? Katlanmış pantolonun arasına sıkıştırdığı notu bulmuş muydu? Dört yaşlarındayken ona okuduğu en sevdiği kitaptan alınmış birkaç satırdan oluşuyordu bu not. O kitabı yanaklarından gözyaşları süzülürken okumaya çalışmasını ve oğlunun bir çocuk kitabının annesini ağlatma nedenini sorgulayan şaşkın bakışlarını anımsadı. Ama o kitap yatağa yatma alışkanlıklarının çok özel bir parçası haline gelmişti ve şimdi üzerinde ondan yaptığı alıntının yazılı olduğu küçük not oğlunun üniversite yurdundaki odasında duruyordu:

Bütün çocukluğu ve ergenlik dönemi boyunca gönderdiği tüm o notları yeniden düşündü. Acaba bir etkisi olmuş muydu? Yüzünde küçücük bir gülümseme yaratmış ve harcanan küçücük zaman ve çabaya fazlasıyla değer miydi? Oğlunu düşünmekten alamıyordu kendisini. Bu yüzden de odasına gidip geriye kalan eşyalarını toplamaya karar verdi. Bu sabah kendini biraz yaşlanmış ve işe yaramaz hissediyordu. Oğlunun odası çok sessiz, çok derli toplu, çok farklı ve çok boştu... Elbise dolabı ile duvar arasında unutulmuş kutu dışında.

O kutu... Bu kadar uzun bir süredir sakladığı ne olabilirdi? Sigara mı, uyuşturucu mu? Birlikte bağımlılık ve uyuşturucu üzerine yaptıkları yüzlerce konuşmayı düşündü ve onlardan bir şeyler öğrenmiş olduğunu umdu. Yoksa kutuda daha da tehlikeli bir şeyler mi vardı? Ondaki ne saklıyor olabilirdi? Kutunun dışına dikkatlice baktı, sanki içini görmeyi umuyordu. Ama artık öğrenmek zorundaydı.

Biraz suçluluk duygusu ile kutuyu kapı ve üzerindeki bağcıkları açtı. İçindekileri görünce nefesi kesildi ve ruhunun derinliklerinden kopan iç çekişlerle birlikte gelen hıçkırıklara boğuldu.

Sevgi dolu notlarla doluydu kutu, onun oğluna yazdığı notlar! Bebekliğinden kalan eski battaniyesinin kenarından çıkarılmış kurdele ile bağlanmışlardı. Kâğıt tomarını çıkardı, elinde biraz evirip çevirdikten sonra birer birer okumaya başladı. Bazıları çok eskilerden geliyordu, bazıları da birkaç haftalıktı.

Anne, orada yatağın kenarında oturup bir yandan ağladı, bir yandan da notları okudu. Gözyaşlarını silmek için dolabın üzerindeki kâğıt mendillere uzandığında orada duran o sarı yapışkan kâğıda yazılmış notu gördü. Ama bu onun yazdığı bir not değildi. Oğlunun o kargacık burgacık yazısıyla daha birkaç gün önce karalanmıştı.

O da annesinin daha önce kendisine gönderdiği, ona dört yaşından beri okuduğu o özel kitaptan alıntı yapmıştı..

Ben seni gerçekten çok seviyorum :)

Tatlı rüyalar canım oğlum!

Şüphesiz ki her ebeveyn çocuğuna, çocuklarına karşı hiç bitmeyecek ve sarsılmayacak bir sevgi besler. Bu koşulsuz sevgi doğduğu andan itibaren bebeklere sürekli verilir. Onları sarıp, öpüp, onlara her fırsatta "Seni seviyorum." denir. Ancak çocuklar büyüdükçe günlük işlerin yoğunluğu arasında ebeveynlerin bu doğal tepkileri azalmaya başlar. Malesef onlara ne denli değer verildiğini bildikleri varsayılmaya başlanır. Onları arabayla oradan oraya taşımak, maçında tezahürat etmek ve çorabını yıkamak koşulsuz sevgiyi göstermenin en iyi işaretleri olarak görülür.

Ama çocuklar büyümenin zorluğunu o denli yoğun hissederek ki bu süreçte zaman zaman öz güvenlerinin azalmasının acısını duyarlarken, artan sorumluluklarıyla baş etmeye çalışırken ve güven, aidiyet duygularını tatmin etmeye çabalarlarken aslında yaşadıklarının en iyi ilacı, onların temel ihtiyaçları anne babaları tarafından gördükleri sevgidir. Nasıl yiyecekler ve uyku onların bedenini besliyorsa sevgi ve şefkat gösterilmesi de ruhlarını besler ve büyümenin zorluklarına karşı onları güçlendirir.

Böyle sevgi mesajlarının eksikliği ruhlarını zayıf düşürür ve çocukların günleri ebeveynlerinin "şunu yap", "şunu yapma" ya da "unutma", "hemen yap" sözleriyle dolarak akıp gider. Belki her hatırlatma, her uyarı gerekli mesajları içermektedir ama çocukların ruhunu okşamayan bu mesajlar koşulsuz sevgiyi aktaramamaktadır.

Gelin bu yazıyı okurken bir yandan da bu hafta çocuklarınız hakkında ne denli olumlu şey düşündüğünüzü anımsayın. Bunlardan kaç tanesini çocuğunuzla paylaştığınızı düşünün. Sizleri ne denli çok kez mutlu edip, şaşırtıp duygulandırmışlardır ve siz bunları ne denli seyrek olarak ifade etmişsinizdir. Onları sessizce oynarken ya da okurken ne denli çok seyretnmişsinizdir ve yüreğiniz kaç defa sevgiyle dolmuş ama yine de sessiz kalmışsınızdır. Ya da kirli çoraplarını sepete koyduğunu görmüş, ne denli harika bir çocuk diye düşünmüş ama bunu söylememişsinizdir. Belki de çocuklarınıza bakıp onların o tatlı bebekliklerini anımsadığınızda bunu sadece kendi beyninizin derinliklerinde saklamışsınızdır. Bu sevgi dolu düşünceleri çocuklarınızla paylaşmalısınız çünkü çocuklarınızın buna gereksinimleri var. Bilmelisiniz ki çocuğunuzun hayat boyu yaşamında karşılaşacağı zorluklara karşı oluşturacağı koruyucu duvar o sözcüklerle sağlamlaştırılabilir. Öz güvenin oluşmasına, gerçekten ve tamamı ile sevildiği duygusunun kazanılmasına yardım edenler de o sözcüklerdir.

Bugünden sonra,

Bir daha ki sefer çocuğunuza bakıp "Şu tatlı surata bak, onu gerçekten seviyorum diye düşündüğünüzde, ona "Tatlım, dünyanın en tatlı yüzüne sahipsin ve ben seni gerçekten çok seviyorum." diyebilirsiniz.

Bir dahaki sefer çoraplarını kirli sepetine atılmış olarak bulduğunuzda yanına gidip "Harika! Sen muhteşem bir çocuksun." diyebilirsiniz,

Düzelttiğiniz yatağının üzerine "Tatlı rüyalar canım oğlum!" diye bir not bırakabilirsiniz.

Çalışacağı bir ders kitabının içine yüreklendirici bir not yapıştırabilirsiniz.

Ya da bir konserden önce müzik aletinin içine konan güven verici bir not yazabilirsiniz.

Yemek çantasına konmuş bir espri de çocuğunuzun hoşuna gidecektir ve eminim yiyeceği sandviç kadar besleyici olacaktır.

Tüm bu sayılanlar "Ne kadar zamanınızı alır?", "Kimseyi incitir mi?", "Ne dersiniz, denemeye değmez mi?". Bir kere başladınız mı, gün içinde koşulsuz sevginizi ifade etmeniz için sonsuz sayıda fırsat yakalayacaksınız. Duygularınızı ifade etmenizi engelleyecek hiçbir şey olamaz. Haydi o zaman bugünden itibaren başlayın. Elinize bir kalem alın ve birkaç fırsat yakalayın...

Burcu Özkök
Okan İlkokulu Rehber Öğretmeni

*Tatlım, dünyanın
en tatlı yüzüne
sahipsin :)*

*Günaydın birtanecik
kızım!*



Olumlu Anne-Babalığın Güçü

Anne-baba olmak son derece ödüllendirici ve zevklidir ancak her zaman kolay değildir. Anne-babalık zaman zaman zahmetli, engelleyici ve bunaltıcı olabilmektedir. Pek çok ebeveyn, anne baba olurken kendilerini nelerin beklediğini bilmemektedir. Kimliklerine yeni eklenen anne ve baba rollerini deneme yanılma yoluyla öğrenmektedirler. Bu anlamda anne-baba olmanın sadece tek bir yolu yoktur.

Sonuç olarak çocuğunuzda hangi değerlerin, becerilerin ve davranışların gelişmesini istediğinize ve nasıl bir anne-babalık yaklaşımı benimseyeceğinize siz anne-babalar karar verirsiniz.



Anne-baba olurken, her birey görevini iyi bir şekilde yapmayı ister. Aynı zamanda anne-babalığın olumlu bir deneyim olacağını ve uyumlu çocuklar yetiştireceğini de umut eder.

Bunu yapabilmek için, çocukların kapasitelerini tam anlamıyla kullanmalarını sağlayacak becerileri geliştirmelerine yardım etmek gerekir. Bu becerilerden bazıları şöyle sıralanabilir; ihtiyaçlarını söyleyebilmek, başkalarıyla iyi geçinebilmek, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmak, duygularını yönetebilmek ve yetişkin olma sürecinde kendisiyle ilgili iyi hissedebilmektir.

Bu becerileri geliştirebilmek için, her yaştaki çocuğun rahat, güvenli ve sevgi dolu bir ortama ihtiyacı vardır. Olumlu anne babalık, çocuğun gelişimini destekleme, davranışlarını ve duygularını kırıcı olmayan ve yapıcı bir şekilde yönetme amacı taşıyan bir yaklaşımdır.

Bu yaklaşım, çocukların gelişimine yardımcı olurken güçlü, doyurucu ilişkiler kurma, iyi bir iletişim sağlama ve yeterli ilgi gösterme üzerine kurulmuştur. Olumlu anne baba yaklaşımında, olumlu olanı vurgulama ve problemleri önlemek için önceden plan yapma önemlidir.

Ayrıca günlük olayları, öğrenme fırsatlarına dönüştürmek ve çocukların öğrendikleri becerileri deneyimlerden ellerinden gelenin en iyisini yapmaları için cesaretlendirmek gerekmektedir.

Olumlu anne-baba yaklaşımı ile büyüyen çocuklar; okulda ve diğer kişilerle ilişkilerinde başarılı olmak için ihtiyaç duydukları beceri ve güvene sahip, sağlıklı ve uyumlu çocuklar olarak yetişirler.

Çocuklarımızın her yaş seviyesinde koşulsuz sevgimize ihtiyaç duyduklarını unutmayalım.

Burcu ÖZKÖK
İlkokul Rehber Öğretmeni

Kaynak
Tripple P Pozitif Anne Babalık Semineri



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise

*Geleceği
yetiştiriyoruz!*

0(216) 677 18 30
www.okankoleji.com

 /okankoleji  /okankoleji