

Leyla Navaro

BENİ DUYUYOR MUSUN?

.....

İÇİNDEKİLER

Sunuş

Bu Kitabı Okurken

Ve Yazarken

ANNE-BABALIK SANATI

Çünkü Anneyim

Anneler de İnsandır

Bu Şiirlerle Büyüdük

Benim Annem Öyleydi

Ben Annem Gibi Olmayacağım

Biz Çağdaş Anneyiz

Alıntı Annelik Rolü

Günümüzün Değişen Değerleri

Toplumda Değişen Kadın ve Annenin Yeri

Annelik / Babalık Sanatı Öğrenilebilir

ÇOCUĞUNU KABUL EDEBİLMEK

Beni Kabul Ediyor musun?

Kendini Çocuğun Yerine Koyarak Değerlendirme

Çocuk Aile Büyüğünden Farklı Duyup, Farklı Anlayıp, Farklı Düşünebilir

Çocuğun Gelişme Süreci İçinde, Yaşının İcabi Bazı Davranışlarda  
Bulunabileceğini Bilmek

Çocuğunuzu Kabul Ediyor musunuz?

OLUMSUZ DAVRANIŞLARA ENGEL OLMAK

Hep Kabul mu Edeceğim?

Ödül

Ceza

Olumsuz Davranışlara Cezasız Nasıl Engel Olabiliriz

-İnsan İlişkilerinde İnançım

NASIL BİR DİSİPLİN?

Disiplin Nedir?

Disiplin Yalnız Çocuklar İçin Değildir

Yasak ve Öğüt Yerine Örnek

Disiplin ve Yaşamın Tadı

Evin

Disiplin Kuralları Nerede Yazar?

Önce Hayır, Sonunda Bırakıp Evet

Her Disiplin Bana Uyar mı?

Dış Kontrollü Disiplin

Fiziksel Disiplin Yöntemleri (Dayak)

Dayak Neden Eğitime Yaramaz

İç Kontrollü Disiplin

Özdenetim Nasıl Elde Edilir

Yaptırımdan Özdenetime

-Eğer Hayatımı Bir Daha Yaşasaydım

ÇOCUKLAR NEDEN SÖZ DİNLEMEZ

Yaplar ve Yapmalarla Yaşamak

Takdir ve Övgüde Dikkat Edilecek Noktalar

-İyi Niyetle

ÇOCUĞU DİNLEMEK

Duymak mı? Dinlemek mi?

Çocuğu Dinlerken Genellikle Gösterilen Tepkiler

Veya Gerçek Dinlemeye Engeller

Siz Birini Dinlerken Ne Gibi Tepkiler Kullanıyorsunuz?

İyi Bir Dinleyici Olmanın Koşulları

Katılımlı Dinleme

Çocuğu Dinlemenin Yararları

-Rahatı Kaçan Ağaç

ANNE/BABANIN KIZGINLIĞINI DUYURMASI

Sana Öyle Kızıyorum ki!

Kızgınlık Nedir?

Sen Zaten Hep Böylesin

Ben Diliyle Konuşmak

Sen Dili Yerine Ben Diliyle Konuşmak

-Annelerin Genç Kaldığı Yer

KARŞILIKLI GÜVEN

Çocuğun Güvenini Arttırmak

EK 1, 3-6 Yaşlardaki Çeşitli Gelişme Aşamaları

EK 2- Evde Yapılabilecek Yaratıcı Oyun Faaliyetleri

.....

SUNUŞ

Sayın Okur,

Elinizdeki kitap, Leyla Navaro'nun özgün bir eseridir. Alışılmış Çocuk Gelişimi kitaplarından farklı, taze bir bakış açısından anneye ve çocuğa bakan, okurla konuşan, dertleşen, yaşayan bir kitap. Bu bir el kitabıdır; yani, zaman zaman okunan, tekrar okunan, arada bir baş vurulan bir destek kaynağı. Bu el kitabı, Navaro'nun kendi tecrübeleri, akademik çalışmaları ve yönettiği grup faaliyetleri sonucu oluşturduğu geniş bilgi ve sezgilerinin ürünüdür. Bu değerli ve yararlı ürünü siz okurlara sunmaktan mutluluk duyuyorum.

Sunuş yazısını benim yazmamın nedeni, bu kitaba temel teşkil eden çalışmaların Boğaziçi Üniversitesinde benim yönettiğim Çok Yönlü Okul Öncesi Eğitimi, Çocuk Gelişimi ve Anne Eğitimi Projesinden kaynaklanmasıdır. Bu projenin anne eğitim araştırma ekibinde çalışan Leyla Navaro, projedeki çalışmalarıyla elinizdeki kitabın nüvesini oluşturdu. Ancak bu kitap Navaro'nun diğer bilgi ve tecrübelerinin de katkısıyla proje çalışmalarının ötesine gitmiştir.

Burada Çok Yönlü Okul Öncesi Eğitimi, Çocuk Gelişimi ve Anne Eğitimi Projesini kısaca tanıtmak gerekir. Bu proje, okul öncesi yaştaki çocuğun bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkıyı amaçlamıştı. Özellikle evde eğitim ile anneler desteklenmiş ve onların da kendi çocuklarını desteklemeleri sağlanmıştı. Proje çalışmaları 1982-1986 yılları boyunca İstanbul'un beş yöresinde anneler ve çocuklarla gerçekleştirildi. Her yörede annelerin çocuklarını daha iyi yetiştirmelerini sağlamak için annelerle grup çalışmaları yapıldı. Eğitim programının sonunda bu çalışmaların çok etkili olduğunu gördük.

Proje çalışmalarından memnun kalan anneler, bu eğitim programını televizyona uyarlamamızı önerdiler. Daha çok sayıda annenin, onların çocuklarının ve ailelerinin bu eğitimden yararlanmasını sağlamak için 1986 yılı sonbaharında televizyona bir program hazırladık. Bu olumlu tecrübelerin ışığında çeşitli merkezlerde anne eğitimi programları halen sürdürülmektedir. Amacımız, daha çok anneye destek sağlamaktır.

Leyla Navaro'nun bu kitabı da bu amaca yöneliktir. Navaro, projemiz çerçevesinde sürdürülen grup çalışmalarında grup yöneticilerinin kullandığı bilgi ve yönergeleri hazırlamış ve gruplardan birini yönetmişti. Proje ekibinin katkıları ile grup tecrübelerinden de yararlanarak bu materyalleri geliştirdi ve giderek elinizdeki bu özgün eseri oluşturdu. Kendisini bu başarısından ötürü kutlarım.

Bu kitabın, onu okuyan, bir el kitabı olarak ona sık sık başvuran anneler için çok yararlı olacağından eminim. Babalar da bu kitaptan aynı derecede yararlanabilirler. Esasen ana-baba arasındaki anlayış birliği ve tutarlılık, çocuğun yetiştiği ortamın sağlıklı olması için çok önemlidir. Bununla birlikte küçük yaştaki çocuğun yetişmesinde genellikle anneler daha ön planda olduğu için kitap daha ziyade anneye yöneliktir.

En değerli varlıklarımız olan çocuklarımızın yetiştirilmesi bilgi, sevgi, sevgi, akılcı ve tutarlı davranış gerektiren zor bir sanattır. Bu sanatı yeterince gerçekleştirebilmek için hepimizin öğreneceği birşeyler vardır. Babadan görme usullerinin geçersizliği ortadayken, bunların yerini alacak bilimsel

verilere dayanan, aydınlatıcı, yol gösterici yayınlar azdır. Leyla Navaro'nun

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

kitabı bu eksikliği giderebilecek önemli bir yapıttır. Gönül arzu eder ki her anne baba bu kitabı okusun.

Prof Dr.Çiğdem Kağıtçıbaşı İstanbul, 1987

.....

BU KİTABI OKURKEN...

Sevgili Okur,

Bu kitap geleneksel eğitici kitaplardan biraz farklı bir tarzla kaleme alınmıştır. Bunun ilk nedeni, salt eğitici bir yaklaşımın zamanla sıkıcı olabileceği, kendini okutmayabileceği varsayımdır. Ancak temel nedeni, eğitimin tek yönlü pasif bir aktarma olmadığına inandığımızdandır. Kanımızca eğitim, ancak düşünülerek, anlaşılacak, tartışılarak, kendi sistemimize, değerlerimize, yapımıza uygun olup olmadığını anlayarak, uygulayarak, kısacası yaşayarak benimsenebilir. Okunan metinler teoride kalır, önemli olan teoriyi yaşamaktır. Bu nedenle, kitaptaki fikir ve önerilerin

yanında, siz okura yönelik ve sizin kişisel katkılarınızı bekleyen bilinçlenme, hatırlama, düşünme alıştırmaları, uygulamalar, görsel uyarı ve öneriler bulunmaktadır. Yani okurumuz pasif değil, aktiftir. Kitabı okurken durup düşünebilmeli, kendi yaşamına uygun olup olmadığını tartmalı, kitaba eklemeli, kitapta kendini bulabilmelidir. Bu nedenle, kitaptaki fikir ve önerilerin arkasından gelen alıştırmaları yapmanızı, bunlara zaman ayırmanızı öneririz. Böylelikle, kitap sizin el kitabınız olacak, sizin de kişisel fikir ve katkılarınızla daha da zenginleşecek ve öznelleşecektir. Bunun diğer bir yararı da, kitabı bitirdikten bir süre sonra geriye bakıp sayfaları çevirdiğinizde kitapta kendi düşünce ve fikirlerinizi bulmak, kendinizle ilgili bölümleri okumak ve zamanla kendinizde olabilecek değişiklikleri görmenin zenginleştirici katkısıdır.

Eğitim ve çocuklarla ilgili kitapları toplumumuzda genellikle anneler daha çok okuduğundan, kitapta annelerle ilgili bölümlere, örneklere, çünkü anneyim... gibi hitaplara sıkça rastlanmaktadır. Hatta kitabı yazarken, en başından gerçekçi bir taraf tutup, kitabı sadece, çocuklarla ve çocukların eğitimiyle en çok vakit geçirenlere, yani kadınlara, annelere yazmayı düşünmüştük. Ancak böyle bir tutumun, konuya ilgi duyan babaları haliyle saf dışı edeceğini, çocuk eğitiminin sadece anneye ait olduğu fikrini savunacağını düşünerek, bu tür kesin bir taraf tutmaktan vazgeçtik. Kitap, çocuğuyla ilgilenen tüm anne ve babalara aittir.

Kitabı dizgiye vermeden önce eleştirel gözle okuyan arkadaşlardan Sayın Nurhan Esin'in bir önerisi üzerine, kitaba şöyle değişik bir boyut getirdik: kitabın içine, okur için kahve molaları koyduk. Şöyle ki, okur biraz okuyup düşünmek, nefes almak istediği zaman, veya Nurhan hanımın terimiyle yüklendiği zaman, oturup şöyle bir kahve içip kendine biraz zaman ayırabilirsin. Kendine zaman ayırmaya müsaade etsin. Bu, özellikle günde 24 saat annelik yapan, kendine zaman ayırmayan, ayırmaya müsaade etmeyen, ayırdığı zaman suçluluk duyan okurlarımız içindir. Molalar anne-babalığı daha iyi yapmak isteyen okurlara, salt anne-babalık dışında, biraz da kahve içme ve keyifli bir zaman geçirme hakkını tanımaktadır. Çünkü inancımız mükemmel anne-babanın mükemmel çocuk yetiştirdiği değil, mutlu anne-babanın mutlu çocuk yetiştirdiğidir.

Berberce keyifli bir okuma süresi geçirme dileğiyle...

.....

... VE YAZARKEN

Kitabı yazarken önerileri, fikirleri, paylaşımları ve kişisel katkıları ile bana yardımcı olan, destekleyen kişilerden söz etmeden geçemeyeceğim.

İlk olarak, bu kitabın kaleme alınması fikrini öne süren, manen ve kişisel

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

katkısıyla destekleyen Sn. Çiğdem Kağıtçıbaşı'na, dinamik yaklaşımı, motivasyonu ve yarattığı nezih ve uygar çalışma ortamı için teşekkür ederim. Araştırma süresinde, kişisel fikir ve katkılarıyla çalışmamıza değer kazandıran Sn. Meral Çulha ve Sn. Diane Sunara teşekkürü borç bilirim.

Yazılı metinleri dikkatle okuyup bana öneri, eleştiri ve fikirleri ile katkıda bulunan Sn. Nükhet Atalay, Dr. Lydia Albukrek, Nurhan Esin, Gina Telvi, Fevziye Peker, Filiz Ayan ve Neslihan Güzelses'e değerli katkılarından dolayı takdirlerimi ifade etmek isterim.

Grup çalışmalarımız süresince, kişisel paylaşımları, düşünceleri ve içten katılımları ile kitaba örnek ve gerçek yaşantı açısından boyut ve zenginlik kazandıran tüm grup üyelerine teşekkürü borç bilirim (Yanlış anlaşmalara engel olmak nedeniyle örneklerdeki bütün isimler değiştirilmiştir). Getirdiği çizgilerle ilkelere görsel zenginlik ve anlam kazandıran değerli çizer

Ayla Soyöz'den söz etmeden geçemeyeceğim. Kapak düzeninde coşkulu yaratıcılığıyla kitaba zenginlik ve boyut kazandıran değerli fotoğraf sanatçısı Ersin Alok'a ve bu kitabın basılmasında her türlü yardım ve hevesi esirgemeyen değerli YA-PA yöneticisi Turhan Özuduru'ya teşekkürü borç bilirim.

Görülen somut desteklerin yanında, görünmeyen ama mevcut ve vazgeçilmez değeri olan manevi destekler vardır. İşte bunlardan biri de, çalışmalarım boyunca sabır, anlayış ve takdirini esirgemeyen eşim Daniel ve özellikle sonsuz sevgi ve takdirimi ifade etmek istediğim, çocuk eğitimi ilkelerimi sıralarken yaşantıları ve güzelim davranışları ile bana yol gösteren, öneri ve ilkeleri yalancı çıkarmayan, başarılı olunabileceğinin somut kanıtı olan çocuklarım Yael, İlana ve Erez'e, uzun çalışmam süresince gösterdikleri sorumluluk, anlayış, yakınlık ve desteklerinden dolayı içten teşekkür ederim.

LEYLA NAVARO

.....

Tanrım, bana

Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için SÜKUNET

Değiştirebileceklerimi değiştirmek için CESARET

İkisini birbirinden ayırdedebilmek için de AKIL ver (1)

(1) Reinhold Niebuhr'a atfedilmektedir.

.....

ANNE-BABALIK SANATI

ÇÜNKÜ ANNEYİM...

Çünkü anneyim... Anne olmayı bana kimse öğretmedi. Bildiklerimi kendi annemden, ailemden, arkadaşarımdan, biraz da gazete, mecmua, TV ve bazı kitaplardan okuyorum... İyi bir anne olmak istiyorum... İstiyorum ki çocuklarım akıllı, terbiyeli, başarılı, mutlu, herkesin sevip beğendiği çocuklar olsun... Onlar da büyüdüklerinde beni sevgi, övgüyle anırlar. Onlara ne iyi baktığımı, nasıl büyüttüğümü, ne çok fedakarlıklara katlandığımı anlatsınlar... Onları hayata hazırlayayım, birçok şey öğreteyim, her zaman sevgi dolu, sabırlı, anlayışlı bir anne olayım...

Ama bu bazen öyle zor ki... Bütün iyi niyetlerime rağmen her şey istediğim gibi olmuyor... Bir bakıyorum ki istemeden çocuğuma kızmışım.. onu azarlıyorum, deliler gibi bağıyorum. Hatta arada sırada el kaldırıp dövdüğüm bile oluyor... Sonradan yaptığıma öyle pişman oluyorum ki çokta üzülüyorum... Bu küçük, savunmasız yaratığa nasıl vurdum? Nasıl el kaldırdım? Hani onu o kadar seviyordum? Ben ne biçim anneyim? kendimi yiyorum... ama elimde değil... bazen öyle sabırsız, öyle sinirliyim ki... Yapmam gereken bir sürü iş var, hepsini de

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

yetiştirmek istiyorum... O an en küçük bir yaramazlığı, bir söz dinlememeyi dahi kaldıramıyorum... öyle özeniyorum ki řu sabırlı annelere, hiç kızmayan, sinirlenmeyen, hoşgörölü, her zaman güler yüzlü olan annelere... ama ben yapamıyorum... neden???

ÇÜNKÜ BEN DE İNSANIM...

.....

ANNELER DE İNSANDIR...

Evet, anneler de insandır... Anne simgesi hepimizin gözünde sabırlı, hoşgörölü, verici, fedakar, kendini hiç düşünmeyen, gülyüzlü, sadece başkalarını ve çocuğunu düşünen, çocuk bakımı, eğitimi, psikolojisi hakkında her şeyi bilen veya bilmesi gereken, bilmesi beklenen, hiç kızmayan, sinirlenmeyen, kocaman yürekli süper kadınlar halinde canlanır. Anne her zaman evde, her zaman hazır, çocuğunu bekler, hiç kendi işleri ile meşgul olmaz, çocuğununkilere hep öncelik tanır, bundan dolayı da sinirlenmez, kızmaz, üzülmez, her şeyi sabırla dinler, çocuğa nasıl bakılacağını, nasıl besleyeceğini, nasıl konuşacağını bilir, çünkü anne evde doktordur, anne hemşiredir, pedagoğdur, psikoloğdur, aynı zamanda öğretmendir, dadıdır, çok ta iyi bir ahçıdır, hizmetçidir ve arkadaştır, dert ortağdır, ama aynı zamanda disiplini sağlayan otoritedir de v.s.... v.s.... v.s.... Ve anne, bütün bunları kızmadan, sinirlenmeden, sabırla, daima güler yüzle yapar...

Söyler misiniz??? Böyle bir anneyi tanıyan var mı???

Evet, anneler ve anne simgesi üzerinde ne çok beklenti var, değil mi??? Bütün beklentilerini veya birazını yapamayan anne zaman zaman kendini belki de suçlu, başarısız, huzursuz hissedebilir...

Çocuğumun derslerine yardım etmek istiyorum. Her akşam okuldan dönünce yanına oturup onu çalıştırıyorum. Ama çok yavaş ders yapıyor, oyalanıyor, çabuk anlamadığı zaman çok sabırsızlanıyorum. Hele dersler bitmeyince sinirleniyor, kızıyorum... Fena halde azarlıyorum onu. Sonra da bundan dolayı suçluluk duyuyorum. Ne yapacağımı şaşırđım...

Çalışan bir anneyim. Oğlum eve gelince yardımcı kadın onu karşılıyor, kahvaltısını veriyor. Benşe akşam 7'de eve dönmüş oluyorum... Bakıyorum her şey yolunda, çocukta iyi. Ama ben rahat değilim... Çocuğumla fazla beraber olamadığımı, okuldan dönünce onu karşılamadığımı düşünerek huzursuz olmaktayım. Sürekli evde oturan, çocuğuyla beraber olan annelere çok gıpta ediyorum...

Emre hiç yemek yemiyor. Her şeyi denedim imkansız. Bakıyorum da bütün çocuklar iyi kötü yemek yiyorlar, benimki ise sadece bağırop çağırarak... Umutsuzluğa kapıldım... İyi bir anne değilim herhalde...

Aslı kolej sınavlarında başarılı olamadı.. Arkadaşlarının çoğuşu çocuklarını iyi okullara yerleştirdiler... Biz de Aslı'yı bir özel okula yazdırdık... Pek başarılı değil... Bakıyorum da diğuş çocuklara, hepsi bir yerde başarılı oldular... Herhalde kabahat bende... Çocuk yetiştirmesini bilmiyorum...

Bütün bunlar ideal anne simgesine kendini kıstırması, mükemmel anne olması, her şeye yetişmesi, her sorunu kendi halletmesi gerektiğine kendini koşullandırmış kadınların yaşadığı huzursuzluğu, sıkıntılarını yansıtmıyor mu???

Siz de hiç böyle düşünce veya duygulara kapıldınız mı?

Annelik beklentilerinizin çoğuşu gerçekleştirebildiniz mi?

Hangileri gerçekçiydi acaba (yani yapınıza veya yaşantınıza uygundu?)

Gelin şimdi beraberce kendimizi inceleyelim.

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Tarih:

Anne (baba) olarak kendimden ne kadar memnunum? Neleri iyi yapıyorum?  
(Örneğin:  
çocuğumla oynamaya vakit ayırıyorum; söylediklerini iyi dinliyorum; saygılı  
ölmalarına  
kendim örnek oluyorum; iyi bir iletişimim var, gibi)

1) ...

2) ...

3) ...

4) ...

5) ...

Anne (baba) olarak kendimde beğenmediğim, değiştirmek istediğim neler var?  
Bence neleri iyi yapmıyorum? Veya  
daha iyi yapabilirim? (Örneğin: çok çabuk sinirlenip bağırıyorum; tutarlı  
değilim, bazen  
çok sert bazen de aşırı kabulleniciyim; kızdığım zaman dövüyorum, gibi.)

1) ...

2) ...

3) ...

4) ...

5) ...

BU ŞİİRLERLE BÜYÜDÜK

CANIMDAN ÇOK SEVERİM  
ANNECİĞİM BENİ SEN  
NE EMEKLE BÜYÜTTÜN  
KÜÇÜKKEN ELİMİ  
TUTARAK SEN YÜRÜTTÜN

AĞLATMAZDIN BENİ HİÇ  
HEMEN KOŞAR GELİRDİN  
BİRAZ GÜLEYİM DİYE  
OYUNCAKLAR VERİRDİN

HASTA OLDUĞUM ZAMAN  
BANA NİNNİLER SÖYLER  
BEŞİĞİMİ SALLARDIN  
BAŞUCUMDA AĞLARDIN

MELAHAT UĞURKAN

.....

BENİM ANNEM ÖYLEYDİ

Benim annem öyleydi. dedi Tülay Hanım... Tam bir anneydi. Öyle özveriliydi ki... Hiç kızdığı, veya sesini yükselttiğini hatırlamıyorum... Daima yanımızda

olur, bütün sorunlarımıza bir çözüm getirirdi... Bense öyle sabırsızım ki... En ufak bir terslik olsa bas bas bağıyorum... Kendime hakim olamıyorum... Tülay'ın kendi anneliği konusunda tedirgin olduğu belliydi... Kendini sürekli suçluyordu... Annesi İpek Hanım güldü: O şapkanı giymediğin günü hatırlıyor musun? dedi... Ne kadar sınırlanmış ve sonunda seni evde bırakmıştı. Hani teyzenlere yatıya davetliydik, sen teyzenlere gitmeye bayılırdın... Ben de ceza olsun diye seni evde bırakmıştı... Ne çok ağladydın... Bugün bile hala üzülürüm, nasıl da acımadım diye... Ama, Tülay hatırlamadı... Aslında insan belleğinin bazen kötülerini unutup iyi şeyleri hatırlamak gibi ne güzel bir

koruması sistemi vardır değil mi? Demek ki, hiç bağırmayan, kızmayan, ideal anne gibi bilinen İpek Hanım da zamanında kızmış, sabırsızlanmış, hatta cezalandırılmıştı... Ama diğer olumlu yönleri çoğunlukta olduğundan, anlaşılan bunlar Tülay'ın belleğinden silinmişti... Aslında İpek Hanım hiç sınırlanmayan insanüstü bir varlık değildi, anlaşılan Tülay'a kıyasla daha yavaş sınırlanıyor, daha sabırlı davranıyordu. Tülay ise annesi İpek Hanım gibi sabırlı ve hoşgörülü bir yapıya sahip değildi. Daha aceleci ve daha asabiydi... Ayrıca İpek Hanım sadece bir ev kadınıyken, Tülay bankada çalışıyordu. Hem iş, hem de evin sorumlulukları nedeniyle daha gergin, daha tezcanlıydı...

Tülay'ın annesi gibi olabilmesine ne yapısı, ne de yaşantısı müsaitti...

Bazen, olmak istediğimiz bir yapıya sahip olamadığımızdan dolayı neden ve niçinlerle kendimizi suçlar, üzülürüz. Ama insanlar yapı ve kişilik olarak birbirlerinden çok farklıdır, kimi daha sabırlı, daha kabullenici, kimi ise daha tez canlı, daha peşin hükümlüdür. Tüm dünya annelerinin aynı yapıda olmaları beklenemez. Önemli olan, kişinin kendi yapısı dahilinde nasıl davranacağını bilmesidir. Daha ileriki bölümlerde bu nasıllara gireceğiz.

.....

BEN ANNEM (BABAM) GİBİ OLMAYACAĞIM.

Buna karşılık, kimimizin de çocukluk ve gençlik yılları evde anne ve babamızla o kadar zor ve olumsuz deneyimlerle yüklüdür ki Ben onlar gibi olmayacağım, çocuklarımı farklı büyüteceğim diyerek anne (veya babamızı) tüm davranışlarını olumsuz olarak niteleyip reddederiz.

Annemle babam okul başarıma o derece aşırı önem veriyorlardı ki, bütün okul yıllarım ders çalışıp çalışmama tartışmalarıyla geçti... Hafta sonu çıkışlarım, yaz tatillerim hep ders çalışmalarım göre ayarlanırdı. Düşük not getirdiğim anda evde bir surat, bir öfke... O derece bezdim ki ben çocuklarımı derslerine hiç karışmayacağım, dedim... Ne yaparlarsa yaparlarsa...

Gülşen Hanım'ın ilk oğlu Ersin bu tür serbest bir yaklaşımla okulda gerçekten başarılı oldu. Hiçbir sorun çıkmadı. Ancak, ikinci oğlu Uğur'la büyük sorunlar oluştu. Gülşen Hanım Uğur'un okulundan sürekli ikaz ve şikayet alıyordu. Hatta, ortaokulda Uğur'un okulunu değiştirmek zorunda kaldı. Uğur akıllı, hatta zeki bir çocuktü ama okula uyum sağlayamıyor, ders çalışmıyordu. Ayrıca evde de büyük sorun haline gelmiş, evin bütün bireylerini, özellikle Ersin'i çok rahatsız eder duruma girmişti.

Aslında bu durumda da yapılan bir öncekinden farklı değil. Yaşanan bir deneyim ve davranış tarzı aynen örnek alınacağına, tam aksi bir yaklaşım ve davranış tarzı seçilip uygulanıyor. İlk çocukta, çocuğun yapısı nedeniyle başarılı oluyorsa da, ikinci çocukta başarısızlığa uğruyor. Bu da annenin kendi yapısı ve kişiliği ve aynı zamanda çocuğun yapısı ve kişiliği düşünülmeden girilen bir alıntı anne rolüdür. Gülşen Hanım olmak istediği anne rolünü oynamaya çalışmış, Uğur'a karşı gerçek tepki ve duygularını gösterememiştir.



## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Yani, Uğur dersini düzenli çalışmadığı, okulda veya evde sorun yarattığı zaman içinde kabaran tedirginlik, kızgınlık hatta kırgınlık duygularını ifade etmeyerek çocuğunun derslerine karışmayan, hoşgörülü anne rolünü üstlenmiştir. Ancak, önemli olan kızgınlık, tedirginlik veya kırgınlığı ifade etmemek değil, yapıcı olarak ifade etmektir. Buna da ileriki bölümlerde değineceğiz.

.....

### BİZ ÇAĞDAŞ ANNE/BABAYIZ

Günümüzde anne-babalık üzerine yazılmış birçok yayın deneme ve kitap vardır. Ancak bazı anne-baba adayları bu gibi öneri ve tavsiyelere o kadar

harfiyen uymaya çalışırlar ki; gerek içgüdüsel tepkilerini, gerek mantık ve sağduyularını, gerekse kişisel duygu ve davranış tarzlarını rafa kaldırıp, kendilerince olunması gereken ideal anne-baba rolünü oynarlar. Bu rolde ne kendi kişisel boyut ve sınırları, ne de çocuğun kişilik ve yapısı söz konusudur. Söz konusu olan neyin yapılması gerektiğidir. Tabii, bir süre sonra anne (veya babanın) kişiliği veya yapısı bu gibi bir oyuna tepki gösterir (sabrı taşar, öfkelenir, bağırır...) çocuk ise çelişkili mesajlar aldığından ne zaman kızılıp ne zaman kızılmayacağını bilemez, evde sorunlar sürüp gider.

Çocuklar özgür olmalı. Ben çocuğumun evde özgür ve yaratıcı olmasını istiyorum... Öyle misafir odası filan olmayacak. Ev yaşanmak içindir, çocuk her tarafta oynayabilmeli, koltukların kirlenmesi önemli değil... İsterse duvarları da boyayabilir. Yemek yerken yerleri kirletmesi benim için önemli değil... diyordu Reyhan Hanım. Ancak bir süre sonra, bütün eve dağılmış oyuncakları toplamak, yerleri sürekli süpürüp silmekten bıkıncı kendini Esra'ya avaz avaz bağırırken buldu. Reyhan Hanım Esra'ya hiç söz geçiremediğini, Esra'nın her istediğini tutturarak istediğini, bir türlü başa çıkamadığını ve sonunda cezaya koyarak yola getirebildiğini anlattı.

.....

### ALINTI ANNELİK ROLÜ

Reynan Hanım, 3 yaşında bir çocuğun sınırları bilemeyeceğini sağduyu ve mantıkla öngörebilir, sürekli Esra'nın döktüklerini toplamaktan sonunda sabrının taşmakta olduğunu hissedip ifade edebilir; kimsenin, kendinin dahi, oturduğu yeri ve çevresini başkalarının rahatını bozacak şekilde kullanmaya hakkı olmadığını düşünebilir ve sonunda, tüm öteki uç olan cezaya vardırarak aşırı hoşgörülü anne rolüne girmeyebilirdi. Reyhan Hanım, modern annelik uğruna sağduyusunu, içgüdülerini, kendi doğal tepki ve duygularını rafa kaldırmış ve olmak istediği Alıntı Anne rolüne girmişti.

Aile içinde çocuklarla oluşan sorunların birçoğu, annenin (veya babanın) tepkilerini düşünmeden, başkaları öyle yaptığı için, sağduyusuna ve içinden gelen duygulara kulak vermeden göstermesi veya duygularını yanlış ifade etmesinden kaynaklanır.

Bu çalışma ile varmak istediğimiz amaç, annenin veya babanın kendi değer ve duygularına bilinçlenmesi, bunları yapıcı değil de yapıcı bir şekilde ifade edebilmesi, yürürlüğe koyabilmesi, dolayısıyla de oluşan sorunlara yapıcı ve pratik yaklaşımlar elde ederek yaklaşmasıdır.

Aslında anne-babalık rol gerektirmez, özellikle bilgi ve sorumluluk gerektirir. Genç anne-baba, doğal olarak, çocuğuna vereceği eğitim ve yaklaşım konusunda deneyimsiz ve güvensizdir. Ailesinden gördüğü geleneksel bazı yaklaşımların olumsuz yönlerini düşünerek kendi uygulamamaya çalışmakta, ancak tam tersininde bazen geçerli olmadığını görmektedir. Kısacası, anne uyguladığı yöntemler konusunda çelişkidedir. Çünkü bütün diğer sanat ve meslekler öğretildiği halde, yaşamın aşığı yukarı 20 yılını kapsayacak anne-babalık mesleğini hiçbir okul öğretmemektedir. Dünün genç Ayşe'si ile

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

genç Ali'si aniden Anne Ayşe ve Baba Ali olmuşlardır. Sanki aniden yaşlanmış, aniden sorumlulukları artmış ve aynı zamanda bir günden diğerine onlardan beklentiler de farklılaşmıştır: her şeyi bilen, bilmesi gereken, doğru hareket etmesi, yanlış yapmaması gereken Anne ve Baba. Ayşe ve Ali bir günden diğerine Anne ve Baba rollerini oynamaya başlarlar. Ancak rollerini kimse öğretmemiştir. En geçerli güvence, yine de kendi anne-babalarını veya bir yakınlarını örnek almak, veya okudukları yazı veya kitaplardan esinlenmektir. Ancak bunlar da yeterli olmaz.

Sabır, hoşgörü, sevgi umutları ve aynı zamanda endişeyle dolu anne-baba adayı, gerçek anne-babalığa başlayınca sabrının o kadar da sınırsız olmadığını, hoşgürüsünü zamanla yitirdiğini ve gittikçe istemediği davranış ve tepkileri göstermeye başladığını yaşar; çocuğunu çok seveceğini zannederken bazen de hiç sevmediğini hisseder ve bütün bunlardan dolayı suçluluk ve huzursuzluk içinde bocalar. Bu huzursuzluk çocuğa karşı davranışlarına yansır ve olay bir kısır döngü içinde yuvarlanır gider.

Bu bocalama ve çelişkilerin temel nedenlerini 3 ana başlık altında kısaca toplayabiliriz:

- 1) Eğitim konusunda günümüzün hızla değişen değerleri;
- 2) Toplumda değişen kadın ve anne imajı;
- 3) Anne-Babalık sanatını öğreten kurumların eksikliği;

.....

### GÜNÜMÜZÜN DEĞİŞEN DEĞERLERİ

Günümüzde, psikoloji, pedagoji, sosyal bilimler ve eğitim dallarındaki sürekli gelişmeler, bu alanlarda yapılmakta olan araştırma ve bulgular, günlük hayatımızda pratik uygulamalara dönüşmekte, özellikle çocuk eğitimi ve gelişmesine sürekli yeni boyutlar ve yöntemler getirmektedir. Örneğin, oyunun bir oyalama, zaman kaybı veya yaramazlık sayıldığı günler çoktan geçmiş, günümüz psikolojisi oyunun çocuk gelişmesindeki vazgeçilmez önemini artık kanıtlamıştır.

Bütün bu yeni gelişmeler, çeşitli iletişim araçları (gazete, dergi, TV, kitap, radyo) aracılığı ile ev içine ulaşmakta ve genç anne-babalar ailelerinden aldıkları geleneksel eğitim yöntemleri ile yenileri arasında haklı bir bocalama, kararsızlık ve deneme-yanılma süreci yaşamaktadırlar.

.....

### TOPLUMDA DEĞİŞEN KADIN VE ANNENİN YERİ

Eğitim alanındaki bu hızlı değişimlere paralel olarak, toplumda kadının rolü de gittikçe farklılaşmaktadır. Geçen neslin dört başı mamur ev kadını ve annesi artık güncelliğini yitirmekte, günümüz kadını ev kadınlığı ve annelikten başka alanlara da yönelmekte, ilgi duymakta veya duyması beklenmektedir. Bu değişimin başlıca etkenleri, ekonomik nedenlerle çalışan kadınlar yüzdesinin artması, eğitimin yaygınlaşması ve genç kızların gittikçe yüksek öğrenime veya mesleğe yönelerek artık sadece ev kadını ve anne olmakla yetinmemeleridir. Araştırmalara göre eğitim, kadınların toplum içindeki rol ve statülerini önemli ölçüde değiştirebilecek bir araç olarak görülmektedir (1). İki nesil kadınlarını anne ve kız olarak ele alan araştırma sonuçları;(2). kızların, öztanımlarında kendilerini annelerinden daha bağımsız, soğukkanlı, hızlı, gerçekçi ve geniş ilgileri olan insanlar olarak gördüklerini; annelerin ise kendilerini

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

daha yumuşak, boyun eğici, fedakar, şefkatli, sadık, duygusal, aileye yönelik ve titiz olarak tanıttıklarını göstermektedir. Toplumumuzda kadının rolünün değişmesinde diğer bir dolaylı etken de, TV ve videonun evlere kadar girmesi ile, gerek yerli gerekse yabancı film ve dizilerde sergilenen çağdaş ve Batılı kadın imajının yavaş yavaş yer etmesi, benimsenmesi ve kadınlar tarafından rol örneği olarak alınmasıdır.

Eğitim ve kadının rolündeki bu aşamalar, geleneksel Türk annesi rolünde de değişikliklere yol açmaktadır. Yeni eğitim yöntemlerinin önerdiği dost-arkadaş anne kavramı, geleneksel Türk annesi rolüne de yeni boyutlar getirmiş, bir nesil önce geçerli olan saygılı ve mesafeli anne-çocuk ilişkilerine farklı bir yaklaşım tarzı getirmiştir: geleneksel Türk eğitiminde anneye karşı gelemeyen hatta ona siz diye hitabeden dikey (büyükten küçüğe, üstten alta) ve mesafeli ilişkiler, günümüzde gittikçe yataylaşmakta (aynı seviye, yaş farkı,

yokmuş gibi) ve yeni kuşak anne-babaları, çocuklarına daha yakın ve arkadaşça davranabilmek için söz konusu mesafeyi gittikçe azaltmaya çalışmaktadırlar. Ancak bu henüz oturmamış ve geçiş dönemindeki sistemin getirdiği bocalamalar kaçınılmaz sorunları da beraberinde getirmektedir: Anne-babanın otorite ile arkadaş figürleri arasındaki çelişkili ve tutarsız davranışları, sınır koyamama, söz geçirememe, vb.

(1) Kırsal-Kentsel Kesimde Eğitimin Kadınlara Etkisi-Ferhunde Özbay-Türk Toplumunda Kadın, N.Abadarı-Unat, 1978

(2) Kadınlarda Psiko-sosyal Değişim Kuşaklar Arası Bir karşılaştırma-Deniz Kandiyoti-Türk Toplumunda Kadın. N.Abadan-Unat, 1978

Sonuç olarak, annelerin kuşağı değerler ve toplumsal geçiş açısından özgün bir aşama sürecindedir. (3) Bunun sonuçları da, doğal olarak, günümüz annesini etkilemekte ve annelik ve çocuk yetiştirme yöntemlerine çelişkiler getirmektedir.

(3) Kadınlarda Psiko-sosyal Değişim Kuşaklar Arası Bir Karşılaştırma-Deniz Kandiyoti-Türk Toplumunda Kadın. N. Abadan-Unat, 1978.

:::::::::::::::::::::

### ANNE-BABALIK SANATI ÖĞRENİLEBİLİR

Günümüzün değişen değer ve yöntemlerine ayak uydurabilmenin ve çocuğa uygulanacak eğitimi sağlam bir temele oturtmanın en etkin yolu, anne-babalık ve çocuk eğitimi konularında kişinin kendini aydınlatması, eğitmesidir.

Aslında anne/babalık, yeteneklerimiz olsun olmasın, hepimizin hayatın gidişatı içinde, uygulamakta olduğumuz bir meslektir. Hatta bazı meslekler yaşam süresince değiştirilebildiği halde, anne babalık mesleği yaşamın aşağı-yukarı 20 yılı, günün 24 saati ve hemen hemen tatilsiz icra edilen bir meslektir. Diğer mesleklerde yetenekler göze alınsa da, anne-babalıkta yeteneklerin olup olmadığı söz konusu değildir. Diğer meslekler deneme yanılmayı kaldırabilir, ancak anne-babalık mesleğinde deneme yanılmaların sonucu ne yazık ki çok ciddidir. Bütün bunlar göz önünde tutulduğunda, anne-babalık mesleğini ciddiye alan, öğreten bir okul, kurum veya hiç değilse okullarda ders olmaması şaşılacak bir durumdur. Aslında, anne-babalık, meslekten de öte, bir sanattır.

Ancak anne-babalık sanatı öğrenilebilir. Günümüzde, insan bilimleri, psikoloji, pedagojinin ilerlemesi ile çocuk yetiştirilmesi ve eğitimine daha bilinçli bir bakış açısı gelmiştir. Çağdaş anne-baba çocuklarının yetişmesinde oynadıkları sorumlu rolün artık bilincindedirler. Halen ülkemizde, çocuk eğitimi

ve psikolojisi konularında birçok yayın, kitap ve dergi bulunmakta, ayrıca TV, radyo gibi kitle iletişim araçları ile bu konularda yaygın eğitim

yapılmaktadır.

Bunun yanında, muhtelif grup çalışmaları okullarda kurulan Rehberlik ve Danışmanlık Servisleri ve eğitsel konferanslar da bu konuda ailelerin aydınlatılması ve eğitilmesine önayak olmaktadır. Grup üyelerimizden bir hanımın belirttiği gibi: Çocuğumuzu eğitmek ve yetiştirmek, aslında kendimizi eğitmek ve yetiştirmektir.

Bu kitapla varmaya çalıştığımız amaç, şimdiye kadar sadece uzmanlarca bilinen etkili iletişim yöntemlerini anne-babalara da ulaştırabilmek, aile-çocuk arasındaki sorunların önemli bir kısmını teşkil eden iletişim bozukluklarını ortadan kaldırmaya çalışmaktır. Ayrıca, çocuğun olumsuz, yaramazlık veya söz dinlememe olarak nitelenen davranışlarına değişik bir bakış açısı ve yaklaşım tarzı getirerek sorunları farklı bir şekilde çözmeye çalışacağız.

::::::::::::::::::::

ÇOCUĞUNU KABUL EDEBİLMEK

BENİ KABUL EDİYOR MUSUN?

Metin bahçede koşarken yere kapaklandı. kalktığında elleri ve kolu sıyrılmış, dizi ise kanıyordu. Ağlayarak eve koştı:

-Annnnnneeeeeeee.

-N'oldu? Sus ağlama bakiim, erkekler ağlamaz.

-Annnnnneeeeeeee çok acıyor...

-Şimdi geçer, hem sen erkeksin, ayıp ayıp, erkekler ağlar mı?

-لـl çok acıyor.

-Sulugöz n'olacak? Ne varmış bunun için ağlayacak?

Metin ağlamaya devam eder, anne ise Metin susmadığı ve böyle küçük bir olayı büyüttüğü için ona kızar. Metin annesinin acısını anlamadığına içerler, anlamasını sağlamak ve daha çok ilgi çekmek için daha fazla bağırır, anne sinirlenir. Sonuç olarak küçük bir olay anneye Metin'in birbirlerine kızmalarına, içerlemelerine neden olur.

Genellikle anne-babalar çocuklarını duygularını kabul etmezler.

Örneğin:

-Ne varmış buna ağlayacak? İnsan kedi için üzülür mü?

-Sulugöz! top kayboldu diye ağlanırmı?

-Hiç insan kardeşini kıskanırmı? Ne ayıp.

-Aslında sen öyle düşünmüyorsun...

-Ne varmış korkacak? Senin gibi koca çocuk karanlıktan korkar mı?

Üzüntü, korku, kıskançlık gibi olumsuz duygular biz büyüklerin de hoşuna gitmediğinden, genellikle yaptığımız, bu duyguları inkar etmektir. Ne varmış bunda üzülecek?. Hiç insan kardeşini kıskanırmı?. Özellikle çocuklarda bu gibi duyguları algıladığımız zaman, kabul etmekten ve isimlendirmekten korkarız. Çünkü kabul eder veya isimlendirirsek, bunların kalıcı olacağını, çocuğun mutsuz, korkak veya kıskanç olabileceğini düşünürüz. Dolayısıyla reddeder veya inkar ederiz. Halbuki, bu duyguları hissetmek, örneğin korkmak, mutlaka korkak olmak değildir. Biz de yetişkin olarak bazen karanlıktan, bilinmeyenenden korkabilir, tedirgin olabiliriz, Bunun gibi üzülmede mutlaka mutsuz

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

olmak demek değildir. Üzüntü yaşamın bir parçası ve her kişinin doğal duygu hakkıdır. O anda kedisi, topu veya arkadaşı için üzülen çocuk, gerçekten üzülüyordur, ancak anlaşıldığını, duygusunun kabul edildiğini hissederse rahatlar, daha kolay teselli bulur. Yaşamda daha büyük ve ciddi üzüntüler var diye çocuğun küçümsemek, inkar etmek haksızlıktır, ayrıca çocuğun anlayamayacağı bir boyuttur. Çocuğun üzüntüleri, duyguları kendi boyuna göre gerçek ve geçerlidir. Duyulmadığını, anlaşılmadığını gören çocuk, bunu duyurmak için daha aşırıya kaçar, daha çok ağlayarak veya hırçınlık ederek kendini duyurmaya çalışır.

Duygular gibi, biz büyükler çocuğun algılarına da fazla güvenmez, tepkilerimizi kendi algılarımıza göre ayarlarız.

Komşu ziyaretinde:

-Anne burası çok sıcak.

-Kızım, hava soğuk, hırkanı çıkarma sakın. Üşürsün.

-Ama anne çok ısındım.

-Üşütür hastalanırsın diyorum. Hırkanı çıkarma demedim mi?

-(Çocuk ağlayarak) Ama anne burası çok sıcak..

Sonuç: Anne çocuğa Ben sana dediğimi yap demedim mi? diyerek iyice azarlar. Çocuk ziyaret boyu anneyi hırkayı çıkarayım mı? diye veya başka bir nedenle rahatsız eder, anne de komşuya çocuğunun ne kadar laf dinlemez, bizimiz olduğunu şikayet eder.

Çocuk ders çalışıyor:

-Anne bu problemi anlamadım.

-Dikkatli okursan anlarsın.

-Ama anne, okudum, çok zor...

-Tembel n'olacak? Aslında biliyorum dersini yapmak istemiyorsun...

-Ama anne...

-Ali'ye bak, hiç annesine soruyor mu? Geliyor okuldan, hemen derslerini bitiriyor, sınavın da en iyi talebesi...

Yemek sofrasında:

-Anne doyдум, fasulyeyi yiyemiyeceğim...

-Ama hiçbir şey yemedin ki... (Çocuk salata ile 2 köfte yemiştir.)

-Ama anne, karnım çok tok, kahvaltıyı geç ettim.

-Anlamam, bu kadar az yemekle doymuş olmazsın, fasulyeleri de yiyeceksin...

-Ama anne...

Bütün bu olaylarda neler olduğunun farkında mıyız? Bütün ufak tefek konuşmaların tartışmaya dönüşmesinden başka annenin çocuğa verdiği mesaj şu:

.... Sen kendi algılarına, duygularına, düşüncelerine inanma, onlar yanlıştır, benimkileri kabul et. Isınmışsan aslında hava soğuktur, ısınmış olmazsın, çünkü ben üşüyorum; karanlıktan korkacak ne var, ben korkmam ki; düşmüşsen o kadar ağlama, çünkü ben düşünce ağlamam; kedi için ağlanırmı? Üzülecek ne var? Kedi işte; bu kadar

yemekle doymuş olmazsın, çünkü ben doymam...

Şimdi rolleri tersine çevirelim ve sizin için önemli bir kişiyle (eşiniz, anneniz, arkadaşınız) ziyarete gittiğinizi düşünün, gittiğiniz yer çok sıcak, siz de kalınca bir gömlek ve üstüne hırka giymişsiniz. Hasta filan da değilsiniz. Hırkayı çıkarmak istiyorsunuz, yanınızdaki kişiye: Burası çok sıcak, hırkamı çıkarayım diyorsunuz, o da Hayır, hava soğuk, hırkamı çıkarma diyor. Siz ise Ama çok ısındım, dayanamıyorum diye direniyorsunuz. O da Hayır, hırkamı çıkarmayacaksınız diyor, ve siz neden hırkayı çıkaramadığınızı bir türlü anlamayıp, o sıcak odada havanın soğuk olduğuna inanmaya çalışıp, hasta olacağınızdan endişelenip, yanınızdaki kişinin sizin ne kadar söz dinlemediğinizden yakınmasını çekmek zorundasınız. Ne hissedersiniz??

Veya, yemekte doymuşsunuzdur, veya o gün iştahınız yoktur. Yanınızdaki kişi hiçbir şey yemediğinizi öne sürerek size zorla istemediğiniz yemekleri yedirmek için baskı kullanıyor. (Hatta yemezseniz, tabağınızı dakini bitirmeden sofradan kalkmanıza engel oluyor veya eliyle ağzınızı açmaya zorlayarak yemeği kaşık kaşık içine dolduruyor.) Ne hissedersiniz?

Veya düştünüz, diziniz kanadı, çok acıyor, ağlamaklısınız, ama yanınızdaki kişi Hadi canım, o kadar da ağrımamıştır diye duygu ve algılarınızı inkar ediyor, veya Hadi sen de sulugöz diye sizinle alay ediyor. Ne hissedersiniz? Duygularınızı aşığıya sıralayın, lütfen:

.....

Genel olarak duyulan hisler şunlardır: kızgınlık, öfke, içerleme, isyan, nefret, kendini küçük görme, güvensizlik, vb...

İşte çocuklar da bizler gibi, hatta daha yoğun olarak aynı duyguları yaşarlar. Çünkü olay sırasında duyduklarını anlatmaya çalışıyorsa da anne-babaya duymamakta, ya da kabul etmemektedir. Anne-baba çocuğun duygularını inkar edip, kendi duygu ve düşüncelerini çocuğa kabul ettirmeye çalışmaktadır.

Sonuç: tartışma, birbirinden uzaklaşma, çocuktan anneye-babaya kızgınlık, içerleme, öfke, anne-babadan çocuğa kızgınlık, içerleme, öfke, bu duyguların ileriki iletişime yansması.

Bu gibi tartışma ve kırgınlığa meydan vermemek için dikkat edilmesi gereken üç önemli etken vardır:

- 1) Kendini çocuğun yerine koyarak durumu değerlendirmek. (EMPATİ)
- 2) Çocuğun anneden ayrı ve farklı duyup düşünebileceğini kabul edebilmek.
- 3) Çocuğun gelişim süreci içinde (yaşının icabı) bazı davranış ve duygularda bulunabileceğini bilmek ve bunları geçici olarak kabul etmek.

.....

#### KENDİNİ ÇOCUĞUN YERİNE KOYARAK DURUMU DEĞERLENDİRMEK

Bu tabii ki kolay bir işlem değildir. Buna diğerinin ayakkabılarını giyerek olaya bakmak ta diyebiliriz. Yani kendimizi çocuğun durumunda düşünmek, onun duygularını yaşamaya, olaya ve çevreye onun gözleriyle, yani onun algılarıyla bakmaya çalışmak. Bunu kavrayabilmek için, şu küçük alıştırmayı yapmaya çalışalım:

Bir arkadaşınız, komşunuz, eşiniz veya anneniz ayakta dururken, siz yanınızda dizleriniz üstünde durun, yani başınız ayakta duran kişinin beline veya göğsüne gelecek şekilde çömelin. O kişiye bulunduğunuz seviyeden bakın, o kişi de size sertçe, kaşlarını çatarak, kollarını kavuşturarak

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

yukarıdan bakın. Bu durumda o kişiye bir duygunuzu açıklamaya çalışın, örneğin: bu duruştan dizlerinizin ağrıdığını söyleyin, o kişi de size Hadi canım, sen de her şeyi abartırsın zaten desin. Ne hissedersiniz? Duygularınızı aşağıya yazın, lütfen:

.....

(küçük, çaresiz, itilmiş, anlaşılmamış, veya kırgınlık, içleme, öfke, gibi...) İçinizden ne söylemek gelir?

(Sen yerime geç de gör.)

İşte tam bu durumu anlatmak istiyoruz: Bir kişinin duygularını veya durumunu gerçekten anlayabilmek için onun yerine geçmek, kendini onun yerine koymak gerekir.

Bu alıştıırma kendini çocuğun yerine koyabilmenin fiziksel bir şekliydi. Pek tabii ki her olay karşısında aynı şekilde diz çökerek boy farkını yaşayacak değiliz. Ancak çocukların büyüklerle hep yukarıya bakarak konuştuğunu hiç düşündünüz mü? Siz de hep yukarıya bakarak biriyle konuşsaydınız ne hissedersiniz? Bu konuda bilinçlenmiş kişilerin çocukla konuştukları zaman eğildiklerini, kendilerini çocuğun seviyesine indirerek veya çocuğu kucağına alıp onu kendi seviyesine çıkararak konuştuklarını görürüz. Bu da boy farkını ortadan kaldırmak, göz göze konuşmak ve çevreye çocuğun bakış açısı ile bakmaya çalışmanın bir yoludur. Dolayısıyla, çocukla ilgili bir sorun veya durumu çocukla birlikte değerlendirirken, olaya çocuğun bakış açısını anlamaya çalışarak yaklaşmak, yani kendimizi çocuğun yerine koyarak onun duygularını, düşüncelerini algılamaya yönelmek, sorunları halletmek açısından çok faydalı ve yardımcıdır.

Gelin şimdi kendimizi çocuğumuzun (çocuklarımızın) yerine koyabileceğimiz bir durumu yaşayalım.

Kendinizi çocuğunuzun veya çocuklarınızdan birinin yerine koymaya ve onun gözleriyle anneye veya babaya yani kendinize bakmaya çalışın. 1-2 dakikalık bir süre gerçekten çocuğunuz olduğunuzu düşünün. Onun yaşantısını, evdeki durumunu, konumunu, sizinle olan ilişkilerini onun gözleri ile algılamaya çalışın...

Şimdi, çocuğunuzun ağzından anneye veya babaya (yani kendinize) bir mektup yazın. Bunu yaparken çok dürüst ve içten olmaya çalışın. Acaba çocuğunuz size neler söylemek isterdi?

Anneye Mektup;

...

Bu alıştıırmayı yapmakta amacımız, anneyi ve babayı bir kere de çocuğun tarafına geçirip durumu onun gözleriyle değerlendirmesine yardımcı olmaktır. Bunu içtenlikle yaptıırsanız, mektupta hoşlanacağınız şeyler olabileceği gibi, belki de hoşlanmayacağınız, sizde suçluluk, pişmanlık duyguları uyandıran durumlar, istekler bulunabilecektir.

Ancak, çocuğunuzun ağzıyla yazmış olduğunuz bütün istekler, arzular aslında belki de çocuk için o kadar da gerçek ve güncel değildir. (Örneğin; Çocuğuna komşusu gibi güzel giysiler alamadığı için üzülen, kendini suçlayan anne-baba, çocuğunun aslında bunlara o kadar fazla değer vermediğini de bilmiyordur, yani çocuğun onlarsız da mutlu olabileceğini düşünemiyordur.) Bunlar kendinin kuruntusudur. Bunun gerçek ve güncel olup olmadığını ancak çocuğunuzla konuşarak

anlayabilirsiniz, ona sorarak veya ona gerçekten bir mektup yazdırarak... Bazen bizim veremediğimizi sanarak kendimizi suçladığımız şeyler çocuk için o kadar önemli değildir.

Ayrıca da, biz veremediğimizi sanıyorsak ta, çocuk aslında onu, başka şekilde

veya dolaylı olarak alıyordur. (sevgi, yakınlık, şefkat, gibi...) (Örneğin: Çocuğunun sürekli yanında olarak şefkatini gösteremediğine üzülen anne, belki de sevgi ve şefkatini gözleri ve davranışlarıyla zaten gösteriyordur ve çocukta bundan memnundur...) Önemli olan nicelik değil, niteliktir.

Bazı durumlarda, bizim vermek isteyip de veremediğimiz, çocuğun da almak isteyip de gerçekten alamadığı şeyler vardır. Örneğin: çalışan bir annenin çocuğuna daha fazla zaman ayırmak istemesi, çocuğun da aslında buna ihtiyaç duyması, gibi... Ancak, bazı istek ve arzuları karşılamak hayatta gerçekten imkansızdır. Çalışan bir anne çalışmak zorunda olduğundan, evde oturan bir anne kadar çocuğuna fazla zaman ayıramaz. Burada önemli olan, istek ve arzu yerine getirilemese de, annenin onun farkında olup çocuğuyla

bunu paylaşması (benimle daha çok birlikte olmak istediğini anlıyorum) ve yerine getirilemeyen belki telafi edebilecek başka bir çare, veya durumu beraberce saptamaları (örneğin: akşam eve gelince, çocukla beraber yarım saat kitap okumak, konuşmak gibi -tekrar nicelikli zaman değil de nitelikli zaman...-) kısacası çocukla diyalog kurmasıdır. Bütün bunlara rağmen de bazı istek ve arzular yerine getirilemez. Bu da hayatın koşullarıdır. Bu nedenle kendini sürekli suçlamak ne anneye fayda getirir, ne de çocuğa...

Demek ki, önemli olan diyalogdur. Bu diyalogu sağlamak ve evdeki sorunları azaltabilmek için hareket noktası da olaylara, ve duruma zaman zaman karşı tarafın gözüyle, algılarıyla bakmak, kendini karşı tarafın yerine koymaktır.

.....

#### ÇOCUK AİLE BÜYÜĞÜNDEN FARKLI DUYUP, FARKLI ALGILAYIP, FARKLI DÜŞÜNEBİLİR

Bunu kabul edebilmek gerçekten zorlayıcıdır. Ancak çocukların olaylara, biz büyükler gibi koşullanmış, eğitilmiş gözlerle olmayıp, yepyeni ve çocuksu bir bakışla baktıklarını, duygularının daha katıksız, daha yoğun olduğunu düşünmek biraz yardımcı olur mu? Veya, çocuğun farklı bir yapı veya bünyeye sahip olabileceğini kabul edebilmek? Şöyle ki, anne çabuk üşüyen, soğuğa dayanıksız bir bünyede ise; çocuğun da aynı bünyeye sahip olduğu kaçınılmaz bir koşul değildir. Bu nedenle, anne üşüdüğü için çocuğunu da aşırı giydirmesi hem çocuğun yapısına aykırı kötü bir alışkanlığa neden olur, çocuk en küçük bir hava değişikliğinde hemen üşütür, hem de evde sürekli tartışma konusu olur.

Bunu ben de çocuk ve genç kız olarak çok yoğun yaşamıştım. Annem çabuk üşüyen, çabuk hastalanan bir bünyeye sahip olduğundan, hava soğuduğu gibi beni kalın paltolarla dolaştırıyor, bense kolumu dahi kıpırdatmakta zorluk çektiğim bütün bu kalın örtülerden nefret eder, asabileşirdim. Bu durum aramızda sürekli tartışma ve kavga konusuydu ve pek tabii ki annem kazanırdı. Evlenip ayrı eve geçtiğim zaman, ilk işim paltoları tamamen dolabımdan çıkarıp kış kazak ve kısa ceketlerle geçirmeye başlamak oldu. Ancak annemi her ziyaretimde bu konuda tekrar tartışmalar oluyordu. Beni her gördüğünde "Üşüyeceksin, paltosuz nasıl dolaşıyorsun" der her orada bulunana bu nedenle beni şikayet ederdi. (Yaşım 25) Zamanla anneme gerçekten üşümediğimi, zaten hastalanmadığımı bünyemin soğuğa daha dayanıklı olduğunu kabul ettirebildim. Tartışmalarımız hemen hemen yok oldu.

Demek oluyor ki, çocuklar da anne-babanın bünyelerini, yapılarını, algılarını, duygularını ve düşüncelerini paylaşmayabilir. Zaten öyle olsaydı, dünya öylesine tekdüze ve durağan olurdu ki...

Sizin de anneniz, babanızdan farklı bünye, algı, duygu tutum ve düşünceleriniz var mı?

1- Bünye-yapı, 2- Duygu, 3- Tutum, 4- Düşünce



Annemden farklı; ...

Babamdan farklı; ...

Sonuçlar eğer farklı çıkmışsa, anne veya babamızla kendi aramızda kabul edebildiğimiz bir farklılığı, çocuğumuzla kendi aramızda da kabul edemez miyiz? Çocuğumuz bizden farklı olamaz mı?

Sonuçlar eğer aynı çıkmışsa, biz anne veya babamıza benzemiş olabiliriz. Ancak, bize benzemediği için bir çocuğu kabul etmemek veya eleştirmek haksızlık değil midir? Birini sevmem için bana benzemesi şart mı?

ÇOCUĞUN GELİŞME SÜRECİ İÇİNDE YAŞININ İCABI BAZI DAVRANIŞ,  
TEPKİ VE DUYGULARDA BULUNABİLECEĞİNİ BİLMEK

Biz, yetişkin anne babaların genellikle yaptığı, çocuğu çocuk olarak değil de, hep ileriki büyük olarak görmek ve her yaptığını geleceğin çerçevesi içinde değerlendirerek duruma tepki göstermektir.

Emre (3 yaş) oyuncaklarını kesin arkadaşlarıyla paylaşmak istemiyordu. Annesinin tüm ikazlarına rağmen, misafirlige gelen çocuğa oyuncaklarını vermeyi reddetti. Anne misafire karşı çok mahcup duruma düşmüştü. Ayrıca Emre'nin çok bencil ve cimri bir çocuk olduğunu düşünerek çok üzüldü. Ne yapacağını şaşırılmıştı. Emre'yi bir güzel azarladı ve elinden aldığı birkaç oyuncuğu Emre'nin tüm ağıllamalarına rağmen misafir çocuğa verdi.

Şimdi bu tür bir olayın bizim başımıza geldiğini düşünelim: Sabah gazetelerimizi almış tam okuyacakken kapı çalıyor ve kapı komşumuz ziyarete geliyor. Benim gazetelerim henüz gelmedi. Seninkileri alıp okuyabilir miyim, birazdan getiririm. diyor. Acaba neler hissedersiniz? Gazeteleri hemen vermek ister misiniz? Hemen vermek istemediğiniz için kendinizi bencillik veya cimrilikle mi suçlarsınız?

Şimdi, burada ne yaptık? Önce kendimizi çocuğun yerine koyarak duygularını anlamaya çalıştık. Yani, ben olsaydım, ne yapardım Tam oynamaya hazırlanmışken, biri elimden oyuncuğumu alsaydı, kızmaz mıydım? Kızardım. Demek bu bencillik değil doğal bir duygu... diye düşünebiliriz.

İkinci yapabileceğimiz şey, çocuğun bazı davranışlarının yaşı icabı doğal olabileceğini bilmektir. Yukarıki örnekte, Emre'nin oyuncaklarını paylaşmak istememesini ele alırsak, çocukların paylaşmasını henüz bilmedikleri, hiç istemedikleri hatta ikili oynamayı dahi bilmedikleri bir yaş devresi olduğunu bilmek belki de anne-babayı daha sabırlı ve hoşgörülü yapacaktır. Bu devrelerde çocukları, bilmedikleri, yapamayacakları bir davranışa zorlamak, yeni doğmuş bir bebeği yürümeye zorlamak gibi bir eğitim anlayışına benzer. Halbuki, bu davranışın çocuğun gelişim sürecinde doğal ve geçici olduğunu bilirsek, çocuğun davranışını kabul eder, onu beklentilerimiz yönünde değiştirmeye o sırada çalışmaz, biraz doğa ve zamana şans tanır, böylelikle evde sorunları azaltır, çocuğun da özbenliğini korumuş oluruz. (Çocukların gelişme sürecinde gösterebilecekleri doğal davranışlar Ek 1'de belirtilmiştir.)

Demek oluyor ki,

ÇOCUK YETİŞKİN DEĞİLDİR yetişkin gibi düşünemez, davranamaz ama zamanı gelince öğrenir. Burada zamanı gelince terimi son derece önemlidir. Çocuğun gelişmesi sürecinde belirli davranışları yapabileceği, bazılarını da yapamayacağını bilmek belki de yanlış tepkilere ve aceleci eğitime engel olabilir.

::::::::::::::::::::

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
ÇOCUĞUNUZU KABUL EDİYOR MUSUNUZ?

Bazı çocukların davranışlarını kendimize benzedikleri için daha fazla kabul ederiz. Bazı anne-baba ise kendine benzemeyen çocukların davranışlarını daha kolay kabul ederler. İki veya daha fazla çocuklu anne-babalar çocuğun birinde kabul ettikleri bir davranışı diğerinde kabul etmediklerini gözleyebilirler. Bunun nedenleri farklıdır. Bazen, çocuğun ilk çocuk veya ikinci, üçüncü çocuk oluşuna bağlı olabilir. İlk çocuklar genellikle daha katı kurallar, daha büyük beklentilerle büyütülür, ikinci çocukta anne-baba çocuk bakımı ve eğitimi konusunda artık daha deneyimli ve daha güvenli, dolayısıyla daha az endişeli ve daha rahattır. Çocuğun bazı davranışlarına daha az tepki gösterir. Kabul edip etmeme, çocuğun cinsiyetine de bağlı olabilir. Anne-baba genellikle çocuklarının oğlansa afacan, kızsaa uslu olmasını ister, tersi olunca da tepki gösterirler. Ayrıca, çocuğu kabul edip etmeme ailenin değerleriyle de bağlantılıdır. Bazı anne-baba uslu, ağırbaşlı çocukları daha çok sever, değer verir, bazıı ise yaramaz, gürültücü, afacan çocukları yeğler. Demek oluyor ki, anne-babanın çocuklarına tepkileri genellikle, çocuğun gerçek kişiliği ve yapısına göre değil de anne-babanın beklentilerine uyup uymadığına göre ortaya çıkabilir.

Ancak, çocuk eğitiminde etkili olabilmek ve çocukla sağlıklı ilişkiler kurabilmek için ilk adım, çocuğu çocukluğuyla yani yaşamın getirdiği doğal sınırlamalar ve yetersizliklerle kabul etmek, ona ileride olmasını düşlediğimiz yetişkinin veya kendimizin küçük bir kopyası olmadığından dolayı kızmamakla başlar. Beklentilerimizin oluşmasını sabır ve güvenle beklersek çocuğa da bu aşamaları yapması için daha sağlıklı bir ortam yaratmış oluruz. Zira çocuk, çocuktur. Neden onu şimdiden yetişkinler dünyasına ayak uydurmaya çalışıyor, ondan yaşından büyük davranışlar bekliyor ve beklentilerimize uymadığı için de kızıp eleştiriyoruz? Kaçımız çocukluğunu tam anlamıyla çocuk gibi yaşadı? Kaçımıza daha çocukken hep büyük gibi davranması önerilmedi? Kaçımızın içindeki çocuk hala kırıyordu? Bırakalım Tanrı'nın lütfu olan bu çocukluk devresini doyasıya yaşasınlar, zaten yaşamlarının üç bölü dördünü yetişkin olarak yaşamayacaklar mı? Bakın yüzyılların tanınmış şairi Khalil Gibran bu konuda ne diyor:

Sizin diye bildiğiniz evlatlar gerçekte sizlerin değildirler.

Onlar kendini özleyen Hayat'ın oğulları ve kızlarıdır.

Sizler aracılıyla dünyaya gelmişlerdir ama sizden değildirler.

Sizlerin yanındadırlar ama sizlerin malı değildirler.

Onlara sevginizi verebilirsiniz ama düşüncelerinizi asla.

Çünkü onların kendi düşünceleri vardır.

Onların vücutlarını çatabilirsiniz ama canlarını asla.

Çünkü onların canları geleceğin sarayında oturur ve sizler düşlerinizde bile orayı ziyaret edemezsiniz.

Kendinizi onlara benzetmeye çalışabilirsiniz ama onları kendinize benzetmeye kalkışmayın hiç.

Çünkü Hayat ne geriye gider ne de geçmişle ilgilenir.

Khalil Gibran

Ermışten

ALİŞTİRMA:

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Bu hatta içinde en az 2 kere kendinizi çocuğunuzun yerine koyarak evinize, çocuğun odasına ev içi kurallara, ev içi yaşantınıza, anneye, babaya (yani kendinize) çocuğun gözleriyle bakmaya çalışın, acaba evinizde çocuğun hayatı nasıl? Siz kendi çocuğunuz olsaydınız ne düşünürdünüz. Düşüncelerinizi içtenlikle aşağıya yazın.:

Birinci resimde duvara asılmış asık suratlı anne resmi var. Çocuk bunu yerinden söküyor.

İkinci resimde anne çocuğuna olumlu cevap vererek; Aslında o çerçeveden hiç hoşlanmamıştım.

Çocukta; Ben de! diyor.

Anne-Baba rol çerçevesinden çıkıp insan-insana iletişim kurabiliriz!..

.....

OLUMSUZ DAVRANIŞLARA ENGEL OLMAK

HEP KABUL MU EDECEĞİM?

Şimdiye kadar hep kendimizi ve çocuğumuzu kabul etmekten söz ettik. Sevginin temel taşı olan kabul duygusu olduğunu her ne kadar anlamıyorsak da, bu kendimizi veya çocuğumuzu sadece kabul edeceğiz, hiç eğitmeyeceğiz anlamına gelmez, pek tabii.. Çocuğumuzun beğenmediğimiz davranışlarını değiştirmesine yardımcı olmak, yol göstermek, ona yeni davranışlar öğretmek en doğal ve beklenir görevimizdir.

Ancak, bu bölümdeki konumuz nelerin öğretilip, nelerin öğretilmemesi üzerindeki değer tartışması değildir. Her ailenin kendi inanç ve değerleri, önem verdiği davranış şekilleri ve eğitim görüşü vardır. Bunları da çocuklarına geçirmesi çok doğaldır. Konumuz bu değer ve davranışların geçerli olup olmadığı, doğru-yanlış değerler tartışması değildir. Konu, bu değerlerin, davranış tarzlarının nasıl öğretildiğidir. Yani, ne öğretileceği değil, nasıl öğretileceği. Anne ve babanın, çocuğun beğenilmeyen, hoş görülmemeyen davranışlarına nasıl tepki gösterdikleri, onu nasıl değiştirmeye yöneldikleri, veya ona istenilen, beğenilen davranışları nasıl öğrettikleridir.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi, çoğunluğumuz anne-babalığı kendi evlerinde gördükleri tarzdan öğrenir. Genellikle gösterilen tepkiler, olumsuz davranışa olumsuz yaklaşımlardır:

-Neden kardeşine vuruyorsun bakiiim???

-Seni kaka çocuk seni.

-Bir daha dokunursan ellerine çiz yaparım.

-Allah canını alsın.

-Bir daha böyle yaparsan seni sevmem. Git benim çocuğum değilsin.

-Madem ders yapmıyorsun, bu akşam TV yok.

-Şimdi bir tane vurayım da gör (vurur).

-Ben sana öyle yapma demedim mi? Kaç kere söyleyeceğim.

Genellikle anne-baba bu durumu şöyle izah eder:

Ben öyle yapmamaya kararlıydım, ama laf dinlemiyor... Başka nasıl durdurabilirim ki?

Yapma oğlum diyorum, yine yapıyor... Ancak ceza verdiğim zaman yapmıyor. Böylece kısa sürede etkili oluyorum.

Güzellikle anlatmak istiyorum, dinlemiyor. Başka nasıl disiplin sağlayabilirim ki?

Doğru, cezayla, tehditle, dayakla, kızıp bağırarak olumsuz davranışa kısa sürede ve o an engel olunabilir. Çocuk korkar, siner, istenmeyen davranışı o an yapmaz, biz de kısa sürede amacımıza erişmiş oluruz, ama o anlık...

Ne yapsam fayda etmedi.. Cezaya koydum, dövdüm, bağurdum, tehdit ettim, yine yapıyor, yine yapıyor, yine yapıyor...

Bir türlü derse oturtamıyorum. TV seyretmesine engel oldum, öğretmenine söyledim, harçlığını kestim, hiçbir şey fayda etmedi..

Bahçeye inersen ellerini kırarım, dedim. Ben varken inmiyor, ama evde olmadığı gün hemen bahçeye...

Birçok kişi disiplini ceza ile eş anlamda kullanır. Disiplin ve otorite çocuk üzerine sanki yalnız bir büyük (bu durumda anne-baba, aile büyüğü, abla, abi) tarafından zorlanması gereken bir kuvvettir. Disiplin sanki çocuğa büyüğün istediğini yaptırılmaktadır.

Ben otur demeden derse oturmuyor. Onu derse oturtmak için sürekli ikaz etmek gerek. Başında durmazsam yapmıyor.

Bir gün kendi kendine eşyalarını topladığını görmedim. En nihayet harçlığını kesiyorum..

Bu tür yaklaşımda çocuğun kural ve davranışlara uyması diğer bir büyük (aile ferdi) tarafından çeşitli uyarmalar, ödül ve cezalarla kontrol edilir. Böylelikle uygulamada disiplini uygulayan aile ferdi evde sürekli kontrol eden bir kişi (polis) rolüne girer.

Gözün üstünde olmalı. Hele kız çocuğunu gözden kaçırırsan sonra kulağını çekersin. Ne yaptığını, nereye gittiğini bilmem lazım.

Ben evde olmayınca saat onikilerde yatıyor...

Anne-baba sürekli tetikte, sürekli kontrol durumunda, aleste beklemektedir.

Eve gelir gelmez elini yüzünü yıkayıp derse oturmasını istiyorum. Ben olmazsam yapmıyor. Ondan mecburen işimi bırakıp Emre'nin eve geldiği saatte evde olmaya çalışıyorum.

Peşinden koşmazsam banyo yapmak istemiyor. Bu nedenle sürekli kavgalarımız var.

Bu tür disiplinde, çocuğu kontrol için genellikle ödül ve ceza sistemine başvurulur.

Kırık not getirirsen hafta sonu evden çıkmak yok.

:::::::::::::::::::::

ÖDÜL

Ödül, bir davranışın yapılması için verilen haz, keyif verici bir maddi olanak (para, nediye, yiyecek, çiklet, çikolata gibi) veya bir haktır (gezmeye götürmek, TV, video seyretmek, arkadaşıyla oynaması, bahçeye inmek, gibi).

Çocuğun istenen, beklenen davranışı yapması için genellikle önceden söz verilir. Çocuk davranışı yapar ve ödülünü hak eder.

Ancak, ödül zamanla çocukta bağımlılık yaratır. Çocuk ödülü almak için istenilen davranışta bulunur, gerçekten davranışı yapması gerektiğine

inandığı için değil.

Bugün dersimi çalışırsam bana istediğim oyuncak alacaksın değil mi? Sürekli ödül almaya alışık çocuk maddiyatçı olur, her yaptığı davranışa bir karşılık bekler:

Bugün ıspanak yersem tatlı var mı?

Bugün Aslı ile kavga etmezsem bana ne alacaksın?

Zamanla ödül çekiciliğini ve etkisini kaybettiğinden, anne-baba onu değiştirmek, daha etkili bir ödül bulmak zorundadırlar.

Eskiden dersini yapınca bir gofret alırdım. Şimdi artık gofret farketmiyor.

Ödül, küçük çocuklarda iyi davranış alışkanlıkları geliştirmek için ve ölçülü olarak kullanılmalıdır. Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, ödülle beraber anne-babanın davranışı açık bir dille takdir etmesi ne kadar beğendiğini belirtmesi, anne-babanın sevincini dile getirmesi ve dolayısıyla beklenen ve yapılan olumlu davranışı teşvik etmesidir. Bugün ben söylemeden derse oturup çalıştığına çok sevindim. O çok beğendiğin kalem kutusunu alacağım. Bundan sonra hep ben söylemeden derse oturacağına güveniyorum.

Çocuk eğitiminde takdir ve teşvik ödülde daha önemlidir. Zira zamanla ödülün etkisi kaybolur, ancak çocuk annesinin takdirini duymak için o davranışı tekrarlar. Dolayısıyla ödül başlangıçta ve ölçülü olarak kullanılmalı, davranışın devamında artık yerini takdir, olumlu duygular ve teşviğe bırakmalıdır.

Siz de çocukluğunuzda (veya son zamanlarda) size söylenmiş bir takdir sözünü hatırlıyor musunuz?

Hangi davranışınızdı?

...

Kim takdir etti?

...

Neler hissettiniz?

...

Sizi takdir eden kişiye karşı neler duydunuz?

...

Takdir edilen davranışı tekrar etmek istediniz mi?

...

Genellikle yanıtlar, takdirin ne güçlü bir davranış tekrarlatıcı etken olduğunu, gösterir.

Bugün ne güzelsin diye karşılanan kaçımsın, o gün giydiklerini bir daha giymek istemez. Veya saçını o gün taradığı gibi taramaz? Akşam sofrada Yemek çok güzel olmuş sözleri kaçımsın yorgunluğunu almaz? Daha güzel yemekler yapmaya teşvik etmez? Bu işi çok iyi başarmışsın, seninle gururlanıyorum sözleri hangimizi yüreklendirmez; daha iyi çalışmaya sevk etmez? Bir takdir dolu bakış, bir gülümseme bile bazen bütün bir günü mutlu kılmaya yeterlidir, değil mi?

Evet, aslında takdir, anne-babanın çocuğuna verebileceği en büyük ödüldür. Takdir ve teşvik konusunu ileriki bölümlerde daha geniş kapsamlı olarak tartışacağız, ancak takdirin bu bölümdeki yeri mutlaka ödülün

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

yanındadır. Takdirsiz bir ödül, bazen çocuk için anlamsız olur, çocuk hangi olumlu davranışı için ödüllendirildiğini bilemez ve dolayısıyla ödül de eğitici etkisini kaybeder. Bu nedenle, ödülü verirken hangi davranışı için çocuğun bu ödülü hak ettiğini açık bir dille belirtmek ve davranışını takdir etmek çok önemlidir.

.....

### CEZA

Ceza, bir davranışın tekrar edilmemesi için uygulanan üzüntü, acı verici bir yöntem (dayak, cezaya koyma, odaya kapatma, mahrum etme) veya çocuktan alınan bir haktır (harçlığını kesme, arkadaşlarıyla görüşmesine engel olma gibi).

Ceza, çocuk istenmeyen davranışta bulunduğu zaman uygulanır veya uygulanacağı tehdidinde bulunulur.

Karnende kırık not olursa eve gelme.

Bir daha öğretmenden şikayet duyarsam harçlığını keseceğim.

Ceza, çocukta korku yaratır. Çocuk davranışı yapmak istemediğinden (yapmaması gerektiğini anladığından) değil de cezadan korktuğu için yapmaz.

Bir daha ellersen, bu sefer kötü döveceğim.

Ancak, ceza da ödül gibi zamanla etkisini kaybeder. Çocuk cezaya alışır, hafta sonu çıkmamak bir süre sonra onu etkilemez ve istenmeyen davranışı devam eder.

Geçen yıl ders çalışmayınca TV seyretmesine engel oluyordum. Bu yıl TV ilgisi bitti. Kompüterle merak saldı. Ona da engel olamam ya. Bu sefer kompüter için ders çalışmıyor.

Çocuk cezadan kaçabilmek için yalan söyler:

Kötü not alınca arkadaşlarıyla hafta sonu buluşmasına engel oluyoruz. Bu sefer kursa gideceğine arkadaşlarıyla buluştuğunu öğrendik. Ne yapacağımızı şaşırдық...

Ödül gibi, ceza ile yönetilen disiplinde de, anne-baba cezayı sürekli değiştirmek, yenilemek zorundadır.

Harçlığını keşiyorum. Bu sefer gidip anneannesinden para istiyormuş... Ne ceza vereceğimi şaşırırım?

Eskiden bir güzel döverdim. Şimdi büyüdü. Bu yaşta oğlana nasıl vurayım?

Peki, ceza vermezsek ne yapabiliriz? Çocuğu istediğimiz davranışa nasıl yönlendirebiliriz, diyeceksiniz. Gelin, önce yine kendimize dönük bir hatırlama alıştırması yapalım:

Çocukluğunuzda yapmış olduğunuz bir davranıştan dolayı cezalandırıldığınızı bir olayı hatırlıyor musun?.

Kim, nasıl cezalandırdı?

...

Neler hissettiniz?

...

Sizi cezalandıran kişiye karşı neler duyduunuz?

...

Cezalandırılan davranışı tekrar etmek istediniz mi, veya ne yaptınız?

Annelerle bu konuda yaptığımız söyleşilerden alınan bazı yanıtlar şöyle olmuştur:

O kadar kızmıştım ki, hatırlıyorum, tekrar yapacağım, muhakkak yapacağım, veya onları çok kızdıracak başka bir şey yapmam lazım diye planlar kuruyordum.

Kardeşimle oynamadığım için annem beni çok kötü cezalandırdı, iki gün bahçeye inmeme engel oldu. O kadar içerlemiştim ki, gidip annemin en sevdiği kolyesini sakladım. Uzun süre aradı. Kaybettiğini sanıyordu...

Haklılar diye düşünüyordum o zamanlar. Ben kötü bir kızım, cezalandırılmayı hakettim. Hiçbir şeye hakkım yok, ölsem daha iyi.

Ceza ile yönetilen disiplin şekillerinde genellikle çocuk tarafından hissedilen, yaşanan duygular kızgınlık, nefret, intikam, karşı koyma, suçluluk, güvensizlik, kendine acıma gibi olumsuz duygulardır.

Tanımlı çocuk psikiyatru Dr. H. Ginott'a göre, ceza ile yürütölen eğitim zamanla işlevini kaybeder, zira çocuk yaptığını pişman olacağına ve suçunu telafi etmesini öğreneceğine, intikam hayallerine yönelir. Çocuğun düşündüğü odak konu artık işlenen suç veya olumsuz davranışın neticeleri değil, cezanın getirdiği duygulardır. Dolayısı ile, ceza vererek çocuğun kendi olumsuz davranışıyla yüzleşmesine, davranışının neticelerini düşünmesine engel olmaktadır. Sevgi ve ilgi ile yürütölen bir anne-çocuk ilişkisinde cezanın yeri yoktur, ancak çocuk olumsuz davranışının sonuçlarını yaşar. Örneğin, birçok ikaza rağmen duvara çizmeye, boya sürmeye devam eden çocuğa boyaları silmesi gösterilir ve istenir. Silmezse boyaları bir süre elinden alınabilir. Veya ikazlara rağmen dersini yapmayan çocuğun kötü not alıp olumsuz sonuç ve duygularını yaşamasına bir kere müsaade edilir. Ancak, buraya varmadan evvel, yapılacak farklı yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımları toplu olarak sizlere sunmadan evvel, sizlerin bu konuda yaratıcı fikir ve düşüncelerinize yer vermek istiyoruz:

1) Çocuğunuz bütün ikazlarınıza rağmen oyuncaklarını sürekli oturma odasına getirerek oynuyor, sonra da orada unutuyor. Siz de odayı sürekli toptamak zorunda kalıyorsunuz. Bu olay pek tabii günde 5-6 kere tekrarlanınca iyice kızmaya başlıyoruz. Aklınıza ilk gelen şey oyuncakları ortadan kaldırmak. Ama ondan önce neler yapabilirsiniz?

...

2) Kızınız ise sormadan dolabınızdan kazaklarını alıp giyiyor, sonra da ya aradığınız zaman bulamıyorsunuz, veya bulduğunuzda lekeli, kirleşmiş oluyor. Bu durum pek tabii sizi çok kızdırıyor. Kaç kere ikaz ettiğiniz halde yine tekrarladı. Cezadan evvel ne yapardınız?

...

Aslında insan biraz düşünür ve bir hal çaresi bulmaya gerçekten zaman ayırırsa öyle beklenilmedik, yaratıcı ve güzel yöntemler çıkıyor ki... Annelerden şöyle değişik fikirler aldık.

Oturma odası daha büyük ve aydınlık olduğu için çocuğun orada oynamak istediğini anladım. Ona bir köşede bir kilim hazırladım. Oyuncaklarını kilimin üzerine koyuyoruz, orada oynuyor. Misafirim geleceği zaman da kilimi olduğu gibi toparlayıp odasına götürüyorum. O şekilde anlaştık.

Öğlen uykusuna kadar oturma odasında oynamasına müsaade ediyorum. Uykuya yatmadan önce büyük bir sepete oyuncakları topluyoruz. Odasına

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
götürüyoruz. Öğleden sonra zaten çıktığımız için sorun olmuyor.

Yemek masasının üzerine uzun bir örtü serdim, altında evcilik oynuyor, ben de oyuncakları görmüyorum.

Kızımın dolabına çok görülür bir şekilde renkli kalemlerle lütfen kazaklarımı temiz kullan ve bitirince yerine koy diye bir kağıt astım. Çok hoşuna gitti. O zamandan beri dikkat ediyor.

Başta çıkamayınca, ben de onun kazaklarını kullanmaya başladım. Böylece benim de giysi çeşidim arttı. Yalnız temiz kullanmak konusunda karşılıklı anlaşmaya vardık.

Bütün bu yanıtlarda iyi niyet ve önceden tedbir var, değil mi? Keşke bütün sorunlarımıza önceden tedbir alarak ve planlayarak engel olabilseydik... Ancak bütün iyi niyetimize rağmen, soruna engel olabilecek ne vaktimiz, ne de enerjimiz kalmadığı zamanlar için ceza yerine kullanılabilecek birkaç yöntem sunuyoruz sizlere... Bunları, çocuk davranışı yapmadan evvel, sorun olan davranış sırasında ve sorun olan davranıştan sonra olmak üzere üç bölümde inceleyeceğiz.

::::::::::::::::::::

OLUMSUZ DAVRANIŞLARA CEZASIZ NASIL ENGEL OLABİLİRİZ?

A- ÇOCUK DAVRANIŞI YAPMADAN EVVEL:

1) Önleyici açıklama: Evde konuşurken, anne-babanın beklentilerini davranıştan önce açıklaması:

-salonun her zaman temiz olmasını istiyorum. Ondan oyuncaklarını oraya getirdiğin zaman çok dağınık oluyor, misafir geldiğinde de mahcup oluyorum. Nasıl yapsak dersin?

-Sokağa çıktığımızda bir şeyin alınması için ağladığın zaman çok sınırlanıyorum. O zaman seninle çıkmak artık keyif olmuyor. Sokakta benden birşey isteme, anlaştık mı?

-kazaklarımın temiz olması benim için çok önemli. Bir de aradığım zaman dolabımda bulmalıyım. Bu konuya dikkat edersen arada bir alabilirsin.

-Gece sütünü içtikten sonra beni bir daha çağırma, olur mu? (2 yaş için)

2) Çevreyi değiştirme: Çocuğa kızmamak için önceden tedbir alma:

-Annenin dağınıklığı görüp de sınırlanmaması için oturma odasında bir oyun köşesi hazırlaması (bir evvelki oyuncak örneği için).

-Annenin kızımın dolabına yazılı ikaz asması veya kazakları beraberce kullanmaları (bir önceki kazak sorununda)

-Çocuk akşamları zor yemek yiyorsa (o saatte yorgun olabilir) yemek yemiyor diye kızacağına, yemek saatini daha öne alabilir, veya çocuğa daha önce yemek verebilirsiniz.

OLAY SIRASINDA KIZACAĞINIZA, Sana sokakta birşey isteme demedim mi?

Sorun sırasında verilmek istenen eğitim genellikle etkili olmaz.

ÖNCEDEN ÖNLEM ALIN. Sokağa çıktığımızda sürekli birşeyler istemen beni çok sınırlandırıyor sokağa çıkmak keyifli olmuyor...

Sorun yokken veya sorun çıkmadan önce önlem alıp beklentilerin açıklanması soruna engel olur.

BÖYLE YAPACAĞINIZA, Çabuk tabağındakini bitir.



Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Akşam geç saatte sofrada düzgün yemek yemek küçük çocuklar için çok zordur.

ÇEVREYİ DEĞİŞTİRİN, Yemeği önce yememiz iyi oldu. İstersen sonra sofrada bizimle oturabilirsin.

Bazı sorunlara çevreyi değiştirerek çözüm bulabiliriz.

-Küçük kardeş büyüğü ders saatlerinde rahatsız ediyorsa, büyüğün ders yaptığı saatte küçüğe özel bir oyalayıcı bulmak (komşuya küçükle gitmek, alışverişi küçükle birlikte o saate bırakmak, o saatte verilmek üzere küçüğe özel boya, kağıt, yuvarlak uçlu makas vermek, küçüğü mutfakta anneye yardıma çağırıp eğlenmesi için bir iki kapta mercimek, kuru fasulye vermek, gibi).

-Çocuğun özellikle yiyemediği bir yemek (örneğin ıspanak) varsa, bir müddet o yemek için zorlamamak, veya değişik bir şekilde sunmak (ıspanak böreği, ıspanak dolması gibi).

3) Örnek olma: Anne-baba çocuğundan beklediği davranışlara önce kendi örnek olmalıdır.

-Ben sana küfür etme demedim mi, geri zekalı, diyen anne herhalde pek inandırıcı olmaz.

-Niye kardeşine vuruyorsun? Gel bakalım buraya, uzat elini... deyip vuran baba da inandırıcı olmaz.

-Doğayısıyla anne-baba çocuklarından bekledikleri davranışlara öncelikle kendileri örnek olmalıdırlar. Çocuklar öğrendiklerinin çok büyük bir kısmını taklit ederek öğrenirler. Örneğin, anne-baba düzenli olmaya önem veriyorsa, kendi evinde düzenli olmalı, dakikliğe önem veriyorsa, kendi dakik olmalı, sözünü tutmaya önem veriyorsa, kendi sözünü daima tutmalıdır.

4) Çocuğun iyi alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olmak: Çocuklar kendilerinden beklenen davranışların neler olduğunu ve nasıl yapılacağını büyük çoğunlukla bilemezler. Odanı topla dediğimiz çocuk, küçük yaşta nasıl toplayacağını bilmez.

-Odan çok dağınık, gel beraber toplayalım, bak kitapları şu rafa kaldıralım, arabalarını da şu tarafa yerleştirelim, şu köşe de kutulu oyunların yeri olsun, diyerek bir iki kere beraber yapmasına yardımcı olmak çocuğa neyi nasıl yapacağını gösterir ve çocukta bir alışkanlık başlangıcı olur.

-Ders alışkanlığı: Çocuk okuldan gelince, Gel, elimizi, yüzümüzü yıkayalım, sana kahvaltını hazırladım, sonra derse oturursun diyerek yol gösteren anne; çocuk ders yaparken gerekiyorsa kısa bir müddet için (burada kısa bir müddet çok önemlidir, yoksa çocukta sürekli anne yanındayken ders yapma alışkanlığı gelişir) dersi nasıl yapacağını göstermek.

-Üstbaş alışkanlığı: Gel gömleğini pantolonunun içine sokalım, burnunu da silelim, ne güzel çocuk oldun şimdi...

-Temizlik alışkanlığı: Yemeğe oturmadan eller yıkanmalı.. Gel beraber elimizi yıkayalım. Ellerimiz ne güzel oldu değil mi?

Ve bütün bunlarda en önemli unsur, TAKDİR, TAKDİR, TAKDİR. Beğendiğiniz her güzel, olumlu davranışı takdir etmek, onun tekrar edilmesi için vazgeçilmez bir etkidir. Bugün ben hatırlatmadan elini yüzünü yıkayıp derse oturdun. Öyle memnun oldum ki. Artık büyük çocuk olduğunu anladım. Bu sefer kazağımı çok temiz kullanmışsın, hem de yerine koydun. Çok hoşuma gitti. Odanı çok güzel toplamışsın, neredeyse tanıyamayacaktım.

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Bu yöntemler çocuğa kızmamak, cezalandırmamak için önceden alınabilecek tedbirler, önlemlerdir.

Bana bu şekilde konuşma demedim mi ukala herif! kendini ne zannediyorsun?

Ama siz de bana öyle konuşuyorsunuz?..

Eğitimin inandırıcı olması için önce kendimiz uygulamalıyız.

Sana kaç kere kardeşine vurma dedim.

Ama sen de bana vuruyorsun.

Çocuklar öğrendiklerinin büyük bir kısmını taklitte öğrenirler

B- SORUN OLAN DAVRANIŞ SIRASINDA:

5) Olumsuz davranışın nedenini düşünmek: Çocuk olumsuz davranıyorsa yaramazlıktan başka nedenleri de olabilir.

-Yemek yemiyorsa, nedenini düşünmek; belki çok yorgun, uykusuz veya bir hastalık başlangıcı olabilir, çocuğun iştahı kesilmiştir. Veya bir derdi var; anneye kızgın, mahsus yapıyor. O anda davranışı zorla yaptıracağınıza (zorla yemek yedirmek) nedenlerini düşünüp çocukla konuşmak Bugün pek iştahın yok sanki. Bir derdin mi var? Bana mı kızdın?

-Sürekli kardeşinin odasında oynuyor, onun eşyalarını alıyorsa nedeni kıskançlık olabilir. Çocuğa bu durumda ceza vermek veya kızmak olayı daha sorun haline getirir. Böyle bir durumda, çocuğa özel ilgi ve şefkat göstermek, sorunu mümkünse konuşmak, Belki de kardeşini daha çok sevdiğimi zannediyorsun, onu kıskanıyorsun şeklinde duygularını kabul etmek, çocuğu rahatlatılabilir.

-Gece sürekli anne-babanın yatağına gelen çocuğun sorununun nedeni korkudan başka nedenlere dayanabilir; çocuk anneyi fazla görmüyorsa yakınlık, beraberlik sağlamak istiyordur; odasında yalnız yatmaktan hoşlanmıyorsa yanına sevdiği bir oyuncakını vermek, annenin beraber yatmaktan rahatsız olduğunu, uyuyamadığını açık bir dille anlatmak, ancak gündüz saatlerinde çocuğun özlediği beraberliği sağlamak (beraber kitap okumak, bir yere gezmeye gitmek, konuşmak) genellikle yardımcı olur.

Aslında çocuklar laf olsun diye olumsuz davranmazlar. İyice bakıldığı zaman bunun arkasında giderilmemiş bir ihtiyaç vardır. Onun nedenini düşünerek çocuğa yardımcı olmak, hem sorunu daha etkili bir şekilde halletmeye, hem de anne-çocuk ilişkisini zedelemeyen güzel bir düzeyde korumaya yardımcı olur. Bu gibi durumlarda, çocuğa kızmak, bağırarak, cezalandırmak sorunu halledeceğine, onu daha büyük ve önemli hale getirir. Örneğin anneye içerlediği için yemek yemeyen çocuğa kızıp bağırarak, anneye daha çok içerlemesine neden olur. Kardeşinin eşyalarını alan çocuğa kızmak, cezalandırmak, onun daha fazla itilmesine, kardeşini kıskanmasına neden olur. Aynı şekilde, anneye yakınlık sağlamak için odaya gelen çocuğa engel olmak için kapıyı kilitlemek, darılmak çocuğun gereksinimini daha büyük, daha önemli kılar.

Ancak, burada dikkat edilmesi gereken çok önemli bir nokta, anne-babanın nedenleri düşünürken çocuğa danışması, onunla fikir birliğine varmasıdır. Çünkü, daha evvel de söylediğimiz gibi, çocuklar bizden farklı yapı ve düşüncede olabilirler ve anne/babanın neden sandığı nedenler çocuk için geçerli ve gerçek olmayabilir. Örnek: Gece yatağına gitmek istemeyen çocuğun karanlıktan

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

korktuğunu zanneden anne/baba aslında çocuğun ilgi beklediğini gözden kaçırabilir.

6) Alternatif sunmak: Olumsuz davranışın yerine yapabileceği olumlu bir davranışı göstermek, yani sadece yapma dememek ama onun yerine neyi yapmasını beklediğinizi açıklamak veya seçim yapmasına yol göstermek:

-Giysi dolaplarını karıştırıyorsa, oynayabileceği, giyerek eğleneceği birkaç eski eşya vermek;

-Süpermarkette her şeye elliyorsa, satın almak istediğiniz eşyaları, yiyecekleri ona gösterip, onun sepete koymasına müsaade etmek;

-Ağabeyinin, ablasının defter ve kalemlerine elliyorsa, ona da bir defter, kalem vermek;

-Ne yapacağını bilememekten, veya can sıkıntısından sürekli aile bireyini rahatsız ediyorsa, yapma diyeceğine, yapabileceği birkaç seçenek göstermek, örneğin; bir oyun hamuru(1) yapıp oynaması için vermek, o saatler için saklanan özel oyunlardan birini vermek, aile bireyine yardımcı olmasına müsaade etmek (5 yaşından itibaren çocuklar masa kurmak, halıyı ufak gırgır süpürgesiyle süpürmek, çiçekleri sulamak, karşıdan karşıya geçmek sorunu yoksa ve bakkal yakınsa, alışveriş etmek gibi küçük görevleri zevkle yerine getirirler)

(1)Bak: Ev Malzemeleri ile Yapılan Oyunlar. Ek:2

-Oyuncaklarını salona getiriyorsa, salonda anneye beraberken oynayabileceği bir köşe göstermek.

7) Anne-Babanın duygularını belirtmesi: Olumsuz davranıştan dolayı annenin duyduğu olumsuz duyguları ve olumsuz etkiyi belirtmesi (bu, kızmak, beddua etmek, bağırarak küfür etmek anlamına gelmez). Duygularını ifade etmek kişiyi rahatlatır, sakinleştirir ve aynı zamanda kızgınlığının biriktirmesine engel olur. Ayrıca, çocuk olumsuz davranışının karşı taraf üzerinde bıraktığı olumsuz etkiyi anlamış olur.

-Oyuncaklarını salonun ortasında bıraktığın zaman sürekli toplamam gerekiyor ve yoruluyorum (etki) ve hele ben topladıktan sonra tekrar getirirsen, bu sefer de kızıyorum artık (duygu). Buna bir çare bulmalıyız.

-Kazaklarımı giymek istediğim zaman yerinde bulamayınca çok sınırlanıyorum (duygu), üstelik senin dolabında bulup da kitli olduklarını görünce felaket kızıyorum (duygu) ve istediğim kazağı da o gün giyemiyorum (etki). Bayağı içerliyorum bu olaya...

-Ben evde yokken dersini yapmadığın zaman çok içerliyorum (duygu), bu hem benim sokağa çıkmama engel oluyor, hem de sana güvenim azalıyor (etkiler). (Bu konuda daha fazla bilgi bölüm 6'da sunulmuştur.)

Bunlar sorun olan davranış sırasında yapılan yardımcı yaklaşımlardır.

SUÇLAYACAĞINIZA, Ne pis çocuksun! Çabuk git elini yüzünü yıka öyle gel!

Çocuğa yalnızca Yap diyerek iyi alışkanlıklar yerleşmez.

YOL GÖSTERİN, Yemekten önce ellerin temiz olması lazım.

İyi alışkanlıkların yerleşmesi için çocuğa yol gösterip yardımcı olmak gerekir.

KIZACACINIZA, Beni rahat bırak! İşim var görmüyor musun?

Yalnızca yapma demek soruna engel olmaz, hatta büyütür.

ALTERNATİF VERİN, Ben yemeği hazırlarken sen de bunlarla yemek yap, olur mu?

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Yapma yerine, çocuğa yapabileceği bir alternatif sunmak soruna engel olabilir.

Karşı tarafı suçlayarak sarfedilen sözler dinlenmez, savunuculuk ve kırgınlık yaratır.

BÖYLE SÖYLEYECEĞİNİZE, Ulan! Kes şunun sesini demedim mi?

BÖYLE SÖYLEYİN. Sesi bu kadar açtığın zaman gazetemi okuyamıyorum ve sinirleniyorum.

Karşı tarafı kırmadan, suçlamadan açıklanan kişisel duygular daha çok duyulur daha etkilidir.

C- SORUN OLAN DAVRANIŞTAN SONRA:

8) Etkileri göstererek pişmanlık duyurma: Çocuk olumsuz davranışının sonucunda ortaya çıkan zararın ne olduğunu görmeye başlamalıdır. Bu şekilde çocuk, çevresi ve diğer kişiler hakkında yavaş yavaş bilinçlenir, sebep-sonuç (yani bu davranış böyle bir sonuç doğurur, gibi) ilişkisini kurar ve davranışının başkalarında yaratabileceği etkileri ve tepkileri öğrenir. Başkasının üzüntüsüne, rahatsızlığına ve acısına sebep olduğu düşüncesi, çocuğu yaptığı davranıştan ötürü kendini suçlu hissetmeye ve pişmanlık duymaya yöneltir. Böylelikle çocuk iç-denetim (vicdan) geliştirmeye başlar.

Bütün ikazlarıma rağmen yine kazaklarımı giyip kirletmişsin. Bugün tam sokağa çıkacakken mavi kazağımı giymek istedim, baktım ki sende ve kirli. O sırada acele giyinmekte güçlük çektim ve sonunda gideceğim yere de geç kaldım. Bu durumda hem çok sinirleniyorum, gittiğim yere de asabi gidiyorum, hem de sana kızıyorum ve güvenim azalıyor.

Anlaşmamıza rağmen oyuncaklarını yine salonun ortasına getirmişsin. Bunları bu saatte toplamak beni çok yoruyor ve belim ağrıyor. Ayrıca da misafir neredeyse gelecek diye telaşlanıyorum ve sinirleniyorum. Anlaşmamızı bozduğun için de sana güvenemiyorum artık...

9) Çocuğun olumsuz davranışının sonuçlarını yaşamasına müsaade etme: Bütün yaklaşım ve ikazlara rağmen, çocuk olumsuz davranışta ısrar ederse, davranışının sonuçlarını artık yaşamalıdır. Ancak bu, suçla aynı anlamda ve eşit ağırlıkta olmalıdır. Örneğin, bütün ikazlara rağmen salonda top oynamaya devam eden çocuğun elinden topu bir süre için alınır. Veya, annesinin kazaklarını sürekli giyip kirleten genç kıza artık kazakları giymesi yasaklanır, veya kazağı kendi yıkaması, veya temizleyiciye kendi götürüp, kendi alması ve temizleyici bedelini haftalığından karşılaması gibi zararı telafi edici bir yöntem uygulanır. Şöyle ki, uygulanan yöntem, suçu, olumsuz davranışı hatırlatmalıdır. Çocuk, olumsuz davranışının olumsuz sonucunu yaşarken davranışı üzerinde düşünebilmelidir. Örneğin, ikazlara rağmen duvarı boyayan çocuğun duvarı silmesi, böylelikle annesine gereksiz yere iş çıkartmaması istenir. Çocuk duvarı silerken hem olumsuz davranışı üzerine düşünebilir, hem de davranışını düzeltmek için ona bir imkan tanınarak suçunu telafi etmesi, kendini aftettirmesi ve ileride suçluluk duyguları duymaması sağlanır.

:::::::::::::::

ALİŞTİRMA

Bu hafta evinizde olumsuz davranışlara ceza vermek yerine kullanabileceğiniz bir iki tedbir veya yöntem düşünün.

Çocuğunuzun sizi en çok sinirlendiren olumsuz iki davranışını aşağıya sıralayın. Bu davranışlara, ceza ve bağırımdan başka hangi yöntemle engel olabileceğinizi düşünün.

Olumsuz davranış nedir?

1) ...

2) ...

Hangi yöntemleri kullanabilirsiniz?

...

Çocuğunuzun tepkisi nasıl oldu?

...

.....

HATIRLATMA ..

OLUMSUZ DAVRANIŞLARA CEZASIZ NASIL ENGEL OLABİLİRİZ?

A) Çocuk davranışı yapmadan evvel:

1) Önleyici açıklamada bulunmak, beklentilerin açık dille önceden çocuğa söylenmesi;

2) Çevreyi değiştirmek, çevreyi çocuğa uygun hale getirmek

3) Örnek olmak, beklenen davranışlara anne-babanın örnek olması;

4) Çocuğun iyi alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olmak, yol göstermek ve yaptığı zaman takdir etmek.

B) Sorun olan davranış sırasında:

5) Olumsuz davranışın nedenini düşünmek;

6) Yapıcı bir çözüm yolu, alternatif göstermek;.

7) Aile bireyinin duygularını ve olumsuz davranışın kendi üzerindeki etkilerini açıklaması

C) Sorun olan davranıştan sonra:

8) Olumsuz davranışın etkilerini göstererek pişmanlık duyurmak;

9) Çocuğun olumsuz davranışının sonuçlarını yaşamasına müsaade etmek.

.....

İNSAN İLİŞKİLERİNDE İNANCIM

Seninle aramda benim için önemli olan ve sürdürmek istediğim bir ilişki var. Bununla beraber, her ikimiz de kendine özgü gereksinimlere sahip ve bu gereksinimleri karşılama hakkı olan farklı kişileriz..

Gereksinimlerini karşılarken bir sorunla karşılaştığında, sorununu kabul edici bir tutumla dinleyeceğim ve böylelikle senin, benim çözümlerime güvenmek yerine kendi çözümlerini geliştirmene yardımcı olacağım. Ayrıca, kendi inançlarını seçme ve kendi değerlerini geliştirme hakkına saygı gösterip bunların benimkilerden farklı olabileceğini kabul edeceğim.

Diğer taraftan, senin bir davranışın benim kendi gereksinimlerimi karşılamak için yapmam gerekenlere ters düşerse, açıkça ve dürüstçe davranışının beni nasıl etkilediğini söyleyip, senin de benim gereksinim ve duygularıma yeterince saygı duyacağına ve bence kabul edilmez olan davranışını değiştirmeye çalışacağına inanıyorum. Benim de bir davranışım senin için kabul edilmez olduğunda senin de açıkça ve dürüstçe bunu söyleyeceğini ve bana bu davranışımı değiştirmeye çalışmam için

fırsat vereceğini umuyorum.

Her ikimizin de diğerinin gereksinimini karşılamak için değişmeyeceğini farkettiğimiz durumlarda, bir çatışma içinde olduğumuzu kabul edip, bu çatışmaları çözmeye çalışalım. Bunu yaparken de diğer kişinin kaybetmesi pahasına kazanmak için güç ya da otorite kullanmamaya karar verelim. Senin gereksinimlerine saygı duyuyorum ama kendi gereksinimlerime de saygı duymam gerekir. Dolayısıyla her zaman her ikimiz için de kabul edilebilir bir çözüm bulmaya çalışalım. Böylece senin gereksinimlerin de karşılanır benimkiler de; kimse kaybetmez, herkes kazanır.

Bu yolda hem sen gereksinimlerini karşılayıp kişi olarak gelişmeye devam edersin hem de ben. Böylece sağlıklı bir ilişki içinde her ikimiz de olabileceğimiz kişiler olma çabamızı sürdürürüz. İlişkimiz karşılıklı saygı, sevgi ve barış havası içinde devam eder.

Dr. Thomas Gordon

::::::::::::::::::

NASIL BİR DİSİPLİN?

DİSİPLİN NEDİR?

Evde katı bir disiplinin olması şart. Yoksa insanın tepesine çıkarlar... Kesinlikle söz geçiremiyorum. Bir türlü disiplin kuramadım.. Ne kadar uğraşsam, akşam yatmaları kabus gibi... Disiplin yoksa hiçbir şey yürümez... Hiç derse oturmuyor... Bu gibi tartışma, konuşma ve yakınmaları ne kadar sık duymuş ve yaşamışızdır... Sahi, şu onca sözü edilen disiplin nedir?

Disiplinin sözlük anlamı: (bak: Türk Dil Kurumu, 7'nci baskı, 1983) bireylerin içinde yaşadıkları topluluğun genel düşünce ve davranışlarına uymalarını sağlamak amacıyla alınan önlemlerin tümü olarak geçer. Bu açıklamayı ev ortamına uygulayalım. Bireyler aile bireyleri, içinde yaşadıkları topluluk ise aile ve evin kendisidir. Alınan önlemlere gelince disiplin, o evin ve ailenin değer, düşünce ve davranışlarına uygun, yapılması ve yapılmaması gereken davranışları içeren bir önlem sistemi, yani bir davranış düzenidir. Örneğin; eve giriş çıkış saatlerinin bir düzene oturtulması, akşam yatma saatlerinin düzeni, TV seyretme, yemek saatlerinin düzeni gibi ailenin günlük yaşamını düzenleyici bir sistem; veya, ders çalışma düzeni, her gün dış fırçalama disiplini, herkesin kendi eşyasını toplaması, yemek yeme şekli veya disiplini gibi her bireyden, beklenen davranışları içeren bir düzen.

Demek ki, disiplin aslında düzendir. Düzenli bir yaşam sistemidir. Disiplinli bir insan dediğimizde, yaşamını bilinçli bir şekilde ele almış, ne yaptığını bilen, günlük yaşamını bilinçli ve düzenli bir şekilde gerçekleştiren bir kimseden bahsediyoruz. Disiplinli yaşam da, rasgele olmayan, bilinçli, düşünülmüş, sağlıklı ve düzenli yaşam demektir. Bu anlam çerçevesinde, evde ve ailede disiplin, aile bireylerinin günlük yaşamlarını bilinçli ve sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlayan bir düzen veya yaşam tarzıdır.

Her evin düzeni (disiplini) ve düzen (disiplin) anlayışı kendine aittir. Kimi evin disiplin kuralları daha katı, kimininki ise daha esnektir. Ancak önemli olan, hangi kuralların, ne tür bir disiplinin uygulandığı değil, bu kuralların nasıl uygulamaya konulduğudur. Her zamanki gibi neyin yapıldığı değil, nasıl yapıldığı!

::::::::::::::::::

DİSİPLİN YALNIZ ÇOCUKLAR İÇİN DEĞİLDİR

İşin garibi, evlerinde disiplin sağlanamamasından yakınan birçok yetişkin, disiplini sadece çocuklara uygulanması gereken bir yaptırım olarak görürler. Sanki disiplin sadece çocuklar içindir. Çocukların davranışlarını

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

kontrol eden bir mekanizmadır. Sanki yetişkinlerin disipline ihtiyacı yoktur, çünkü onlar büyüktür...

Avni Bey oğullarının sigara içmelerini kesinlikle yasaklamıştı. Bu konuyu sık sık akşam yemeklerinde gündeme getirir, oğullarının sigara içtiğini duyarsa çok fena kızacağını belirtirdi. Kendi, gençliğinden beri, günde 2 paket sigara içmekteydi. Fatih'in (17 yaş) çalışma masasında sigara izmariti gördüğü gün yer yerinden oynadı. Fatih; Ama baba siz de içiyorsunuz... demeye kalkıştığında, Avni Bey; Ben büyüğüm, içerim diye kükredti.

Disiplin kural ve yasaklarının inandırıcı olması için uygulayıcının da onlara uyması gerekir. Aslında gerçek disiplin kişinin kendisiyle başlar. Avni Bey sigaranın zararlarına gerçekten inanıyorsa, sigarayı kendi de bırakır, hiç değilse oğluna sigarayı bırakmaya çalıştığını, buna güç sarfettiğini, ancak şu sıralarda pek başarılı olmadığını, fakat hiç değilse oğlunun buna alışmasından çok endişe ettiğini açıklayabilirdi. Böylelikle hem sigara konusunda daha inandırıcı olur, hem de oğlunun korkusu yerine saygısını kazanırdı.

Evde disiplinin yürümemesinin en önemli nedenlerinden biri, yetişkinlerin dediğini yap, yaptığını yapma felsefesiyle yaptırımlara girişmeleridir. Yetişkinler içki, sigara içerler, çocuklarının yanında kıyasıya kavga eder, kötü sözler sarfederler, çocuklarına veya birbirlerine el kaldırırlar, verdikleri sözü tutmazlar, ama eğer çocuklar bunlardan birini yapmaya kalkarsa, çok kötü kızarlar... Eğer baba sürekli çocuklarını veya anneyi döverse, kardeşini dövdü diye dayak yiyen çocuk ne düşünür acaba? Kardeşini dövmemesi, veya kendini kontrol etmesi istendiğinde ne kadar inanabilir? Eğer yalan söylenmez, yalan söylemek çok kötüdür denilen bir çocuk, kapı çaldığında evde olmadığını söyle durumuyla karşılaşırsa yalan konusunda ne düşünür acaba?

.....

### BİRAZ DÜŞÜNELİM:

Acaba siz de çocuklarınızdan beklediğiniz disiplinli davranışları ne kadar kendiniz de yapıyorsunuz?

(Örnek: çocuğun dersi vaktinde yapması, ertelememesi istenirken, kendi işini devamlı ertelemek; çocuğun eve vaktinde gelmesi istenirken, kendi sürekli geç kalmak, gibi.)

...

Bunlardan hangilerini tekrar gözden geçirebilir veya değiştirebilirsiniz?

.....

### YASAK VE ÖĞÜT YERİNE ÖRNEK

Aslında hepimiz biliyoruz ki gerçek öğrenilenlerin çoğu, sözle öğütle değil, yaşanılarak öğrenilir. Biz de çocukken büyüklerimizin öğütlerine ne kadar dikkat ederdik? Çocuklarsa çoğu davranışları örnek alarak edinirler. Bugünün işini yarına bırakma, Dersini vaktinde yap, Hergün dişini fırçalamalısın gibi öğüt veya yaptırımlar yerine, çocuğa yaşayarak örnek olunan beklenilir davranışlar çok daha etkili ve kalıcıdır.

Konur 3 yaşına geldiğinde sabahları diş fırçalama işini eşim üstüne aldı. Her sabah kalktıklarında, beraberce yüzlerini yıkayıp beraberce dişlerini fırçalıyorlardı. Sonra eşim traş olurken Konur onu seyrediyordu. Konur için bu bir tören şeklini almıştı. Sabahları elinde fırçası odaya geliyor ve Hadi baba, gel dişimizi fırçalayalım diyordu. Doğrusu Konur diş fırçalama disiplinine çok kolay girdi.

Eğitimde ve birçok öğretilmek istenilen davranışta olduğu gibi, disiplinde de en etkili yöntem örnek olarak öğretmektir. Çocuk günlük yaşamında düzenli,

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

disiplinli, beklenen davranışları gösteren bir aile büyüğü ile yetişirse, yaşam şeklinin böyle olduğuna inanır, iyi alışkanlıklar geliştirir. Buna karşılık, düzensiz, disiplinsiz, tutarsız davranışlarda bulunan bir aile çevresinde büyüyen çocuksa, yaşam tarzının bu şekilde olduğuna inanarak, istenilen davranışları göstermekte zorluk çeker.

Sabahları Vedat'ın okula gitmesi büyük sorun oluyor, bir türlü yataktan kalkmak istemiyor. Halbuki artık 8 yaşına bastı, vaktinde kalkması gerektiğini öğrenmeli.

-Peki, yalnız başına giyinip hazırlanabiliyor mu?

-Hayır, sürekli iteklenmeye ihtiyacı var. Hadi oğlum, hadi oğlum demeden giyinmiyor. Kahvaltısını ben veriyorum.

-Saat kaçta evden çıkması gerek?

-7:30'da okul servisine yetişmesi gerek, ama nerede... Devamlı geç kalıyoruz, sonunda ya ben ya babası götürmek zorunda kalıyoruz.

-Peki siz kaçta kalkıyorsunuz?

Şadan hanım güldü:

-Vallahi, aslında ben de çok zor kalkıyorum. Saat 7'yi yirmi geçe zor bela yataktan çıkabiliyorum. Hele kışın daha da zor... Odasına gidiyorum ki hala yatakta... düşünebiliyor musunuz?

.....

## DİSİPLİN VE YAŞAMIN TADI

Geçenlerde televizyonda Neşeli Günler (NEŞELİ GÜNLER-THE SOUND OF MUSIC-JULIE ANDREWS. CHRISTOPHER PLUMMER.) filmini izlerken, disiplin ve yaşamın tadı fikri kafamı çeldi. 7 çocuk babası Albay, evinde disiplin sağlamak amacıyla sıkı bir düzen tutturmuştu. Albay düdüğünü çalar çalmaz, çocuklar yanına geliyordu. Çocukların günlük yaşamları ise çok sıkı ve şaşmaz kurallar içinde planlanmıştı. Albay hiçbir özür veya özel durum tanımamaktaydı. Pek tabii, çocuklar bunun acısını mürebbiyelerden çıkarıyor, ama aynı zamanda yaşamlarında da ders ve itaattan başka hiçbir şey yapamıyorlardı. Yeni gelen mürebbiye çocuklara emir eri gibi değil, insanca muamele, oyun hakkı,

şarkı söyleme ve yaşamdan zevk alma hakkını da ekleyerek eve yeni bir disiplin anlayışı getirdi. Evet, dersler yine yapılıyor, çocuklar düzenli bir yaşam sürüyorlar, terbiyeli davranıyorlar ama aynı zamanda yaşamlarından zevk alıyor, şarkı söylüyorlardı... Ev düzenliydi, ama havası değişmiş, yaşamı keyifli bir ev olmuştu.

Filmdeki bu iki disiplin ve farklı yaklaşım tarzı çok anlamlı geldi bana. Gerçek disiplinin aslında görünmez olduğunu düşündüm. Belirgin olmadan uygulanan, ama mevcut ve yaşamın tadını kaçırmayan disiplin... Albay'ın çok belirgin, çok ortalıkta otoritesine, hayatın tadını kaçıran disiplinine karşılık, Maria'nın (mürebbiye) belirgin olmayan ama mevcut, işleyen, sevgi ve yaşam dolu disiplini...

Aslında, toplumumuzda da disiplin, genellikle, kayıtsız şartsız bir yaptırım olarak algılanır. Otoriteni kullanmazsan tepene binerler. Çocuklar sıkı bir disiplin içinde büyütülmelidir. Yoksa bir yere varamazsın, Eğer disiplinden bir gün fire verirsen, tepene çıkarlar.

Ancak, ev bir okul veya karargah değildir. Çocuklar da mutlaka sindirilmesi gereken asiler... Ev aslında, küçük büyük herkesin mutlu ve sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebileceği bir ortamdır. Salt disiplin adına evi yaşanmaz hale getirmek ve yaşamın tadını kaçırmak çok acıdır. Sağlanmak istenen düzen, bir güç kavgasına, o evde kimin sözünün geçtiğinin ispatına dönüşürse, sonuçlar disiplin değil, korkuyla uygulanan yaptırımlar



olur..

Sevda Hanım, okuldan gelir gelmez çocukların banyoya girip yıkanmalarına özellikle önem vermekteydi. Ben eve gelir gelmez hemen bir duş alırdım. O kadar iyi gelir ki. Çocuklarımda da aynı disipline girmelerine özellikle özen gösteriyordum. Acaba çocuklar saat 16:30'da okuldan geldiklerinde banyoya girmekte şiddetle direniyorlar ve bu nedenle evde bitmez tükenmez kavgalar ve tartışmalar sürüp gidiyordu. Pek tabii, bu tartışmaların getirdiği kırgınlıklar diğer konulara da yansdı. Ders çalışma saatleri, yemek saatleri, yatma saatleri sürekli tartışma, sürtüşme ve pazarlık haline dönüştü.

Acaba çocukların her gün okuldan gelir gelmez banyoya girmeleri şart mı? Sevda Hanım'a eve gelir gelmez iyi gelen duş herkese mutlaka iyi gelir mi? Banyo çocuklara daha uygun bir saate, örneğin akşam yemeğinden önce, veya yatmadan önceye alınamaz mı? Sevda Hanım, çocukları o saatte banyoya sokarak kazanacağı temizlik uğruna ne fiyat ödediğinin farkında mı? Evin huzuru, evde yaşamın tadı, çocuklarıyla olumlu iletişimi, çocukların banyodan ve yıkanmaktan nefret etmeleri, evde bitmez tükenmez tartışmalar, kendinin yıpranması, çocukların her şeyde inatlaşmaları, vb... Olay temizlikten çok bir güç kavgasına dönüşmedi mi? Banyo disiplininin tek yolu bu mudur?

Gerçek disiplin sevgi ve anlayış ister. Disiplin uğruna o evde yaşamın tadı kaçırıyorsa, evde disiplin değil yaptırım uygulanıyor demektir.

.....

#### EVİN DİSİPLİN KURALLARI NEREDE YAZAR?

Kızım yeni okuluna başladığında, elimize makinede yazılmış bir kağıt verdiler. Burada okula giriş çıkış saatleri, öğle paydosları, kıyafet düzeni, nelerin giyilip, nelerin giyilemeyeceği, hangi davranışların beklenilip hangilerinin ikaz veya ihtara gireceği gibi okulun disiplinine ait açıklamalar vardı. Okulun bunları yazmakta amacı, yeni bir ortama giren öğrencinin yanlış bir şey yapıp ikaz veya azar işitmesine engel olmak, yani okulda sorunları azaltmaktır. Gerçekten yararlı oldu. Böylelikle, yasak olduğunu düşünmediğimiz (örneğin: lacivert veya beyaz dışında çorap giymek, takı takmak gibi) bazı davranışların yapılmaması gerektiğini öğrenerek kızımın boş yere ikaz edilmesine engel olduk.

Ancak evdeki kurallar hiçbir yerde yazılı değildir. Yazılı olmadığı gibi, hangi kuralların uygulandığı da açık bir şekilde belli değildir. Çocuk evin kurallarını deneye yanıla öğrenir: Oturma odasında kırılacak eşyaları ellendiğinde anne kızar, ellerine vurur; sobaya dokunduğunda cızz denir; odasında oyuna dalmışken aniden hemen yemeğe gelmesi istenir; akşam yemekten sonra TV'yi seyredirken aniden "Haydi, çok geç oldu, yatma vakti geldi" diye çağırılır... Çocuk direnirse azar işitir ve olaylar büyür.

Evdeki kural ve beklentiler önceden açıklanmadığı gibi, aile bireylerinin, özellikle çocukların bunlara uyması, bilmesi beklenilir. Uymazsa da kızılır, azarlanır ve cezalandırılır.

Okula yeni başlayan Emre, ilk günler eve döndüğünde hemen derse oturacağına kızkardeşiyle oyuna dalıyordu. Annesi Emre'ye; Dersini yaptın mı? Neden dersini bitirmeden oynuyorsun? diye çıkıştı.. Emre ağlamaya başladı, direndi... Emine Hanım'a; Daha çocuk okula yeni başladı. Eve gelir gelmez ders yapması gerektiğini belki de bilmiyor dendiğinde, Emine Hanım gayet emin bir tavırla, Bilmez olur mu? Bilmesi lazım. Okuldan gelince ilk işi ders yapmak. Bunu bilmeyecek ne var dedi. Peki bunu Emre'ye hiç anlattınız mı? Bunda anlatacak ne var? Bilinen bir şey... Okul dönüşü her öğrenci derse oturur...

Acaba Emre'ye ders çalışma disiplininin kim öğretti? Emre'nin çevresinde başka okul çocuğu yoksa; yani böyle bir davranışın yapıldığını görmemişse, ona da kimse bunu öğretmemişse, gerçekten eve gelir gelmez derse oturması gerektiğini bilebilir mi? Birkaç gün önce oyun çocuğu iken, aniden okul çocuğu olan 6 yaşındaki bir çocuğun yapılması gereken davranışlara

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

vakıf olması beklenebilir mi? Biz büyükler, bazı davranış ve beklentileri o kadar doğal karşılarız ki, açıklamaya bile neden görmeyiz. Ancak yapılmazsa da kızarız.

Emine Hanım, okul açılmadan önce Emre'ye; Bak yakında okul açılıyor. Sen artık okullu bir çocuk oluyorsun. Sabahları erken kalkmamız ve hemen hazırlanmamız gerekecek. Okuldan döndüğünde de sana kahvaltını hazırlayacağım. Yer yemez hemen ev ödevine oturman lazım. Ödevini bitirdikten sonra istediğin kadar oynarsın diyebilirdi. Emre okula başlayınca kendisinden beklentileri daha açık olarak bilir, ne yapıp yapmaması gerektiğini önceden düşünebilir, böylelikle azar işitmekten kurtulurdu.

Bu gibi açık olmayan beklenti ve kuralların aniden uygulanışını ve bu nedenle oluşan sorunları sürekli duyarız: Akşam saat kaçta yatılması gerektiği açıklanmadan; "Haydi çabuk yatağa kumandası" ve direnişler; arkadaşlarıyla sokağa çıkan çocuğun saat kaçta evde olması gerektiğini söylemeden geç kalırsa çakışmalar. "Ama saat 6'da döneceğini bilmen gerekir"; evde misafir olduğunda, çocuk oturma odasına gelmişse; "Misafire merhaba dedin mi? Ne kadar ayıp... Çabuk teyzenin elini öp bakiiim" gibi utandırmalar...

Başarılı disiplin uygulanmaz, öğretilir. Çocuğun günlük yaşamıyla ilgili beklentilerin neler olabileceğini ona açıklamak, ondan nelerin beklenildiğini söylemek, ona öğretmek, çocuğu boşuna azardan korumaktır. Söylemeden beklemek ve olmadı diye kızmak ise kişiye gerçek bir haksızlıktır. Beklentilerimizi, ev kurallarını, yapılması ve yapılmaması gerekenleri önceden biraz zaman ayırarak, çocuğa açık bir dille anlatıp, ona doğru davranma şansı tanırsak, sorunlarımızı büyük ölçüde azaltmış oluruz.

Biraz düşünelim: Acaba evinizde yapılması ve yapılmaması gereken davranışlar açık olarak dile getiriliyor mu? (Örnek: Akşam, vaktinde yatmak lazım gibi açık olmayan öğüt yerine; (vaktinde ne demek?) -akşam TV'deki uykudan önce programından sonra da yatmaya gideriz, tamam mı? gibi.

...

Eve geç kalma (geç sizce kaçtır'?) yerine saat 7'den geç kalma, olur mu? gibi.

.....

### ÖNCE HAYIR SONUNDA BIKIP EVET (DİSİPLİNDE TUTARLILIK)

Evde disiplinin yürümemesi ve çocukların söz dinlememesinin en önemli nedenlerinden biri de disiplin uygulamasındaki devamsızlık ve tutarsızlıktır. Tutarsızlığı 3 değişik şekilde tanımlayabiliriz: Devamsızlık, keyfi değiştirmeler ve hayırların gerçek hayır olmaması.

Orhan'ın (6 yaş) her akşam saat 8:30'da yatması kararlaştırılmıştı. 2 akşam her şey çok düzgün gitti, Orhan saat 8:30'da yatağa girdi. Çarşamba akşamı, Orhan'ın babası geç geldiğinden, yemek saat 8.30'da bitti, Orhan'ın yatması 9:20'yi buldu. Perşembe akşamı Orhan saat 8.30'da yatmamakta direndi. Fevziye Hanım da o gece çok yorgundu. Peki, TV'deki diziyi izleyelim, öyle yatarsın dedi. Cuma akşamı Orhan, ertesi gün okul yok diyerek 8:30'da yatmak istemedi. Ertesi hafta artık Orhan'ı saat 8:30'da yatırmak tekrar bir tartışma ve kavga haline dönüşmüştü.

Devamsızlık gösteren kuralların kalıcı olması çok zordur.

Disiplinde başarısızlığın diğer bir nedeni de, kuralların keyfi olarak değiştirilmesidir.

Her cumartesi öğleden sonra arkadaşlarıyla buluşmasına izin verilen Ayşe'ye (15 yaş), o hafta cumartesi günü babası izin vermedi. Nedenini sorduğunda, Osman Bey; Bugün keyfim yok. Bir hafta da çıkmayı ver dedi. Ayşe direndi, ağladı, ancak Osman Bey daha da katılaşarak; Böyle

devam edersen hiçbir zaman çıkamazsın dedi.

Bu şekilde keyfi olarak değiştirilen kurallar, çocukta direnç, kırgınlık, karşı koyma, asilik gibi tepkiler yarattığı gibi, evdeki diğer konulara da sirayet eder. Tartışmalar bitmez, tükenmez.

Zeynep'in (4 yaş) hergün saat 2 ile 4 arası yatması beklenmektedir. Ancak, Esin Hanım bazı günler saat 3'te ziyarete gitmek istediğinden, Zeynep'i de beraberinde götürmekte, o günler Zeynep öğle uykusuna yatmamaktadır. Sokağa çıkılmadığı günler ise, mutlaka yatması beklenmektedir. Ancak bazen, bir komşu veya çocuklu bir misafir geldiğinde, annesi Zeynep'e; Bugün öğle uykusuna yatmasan da olur demektedir. Pek tabii, sonuçta Zeynep yatması gerektiği günler de yatmamakta direndi, bahaneler buldu, ağladı ve öğle uyku konusu evde sorun haline geldi.

Bu örnekte de görüldüğü gibi, keyfi değiştirilen kurallar devamlılık gösteremez ve sürekli tartışma konusu olur.

Tutarsızlığın diğer bir şekli de hayırların gerçek hayır olmamasıdır. Yani, yasaklanan bir şeyin herhangi bir nedenle (çocuk çok ağladığı için, o gün evde çok misafir olduğundan, anne-baba o gün uğraşmak istemediğinden, vb.) sonradan verilmesidir. Yani hayırların sonradan Hadi peki, ama bu seferlik, Al, al da sus artık, Aman, peki, peki... 'ye dönüşmesidir.

İpek Hanım Aslı'ya, sokağa çıktıklarında devamlı bir şey istememesini defalarca tembih etmişti. Benden hiçbir şey isteme, çünkü almayacağım demesine rağmen, Aslı her gördüğü şeyi istemeye devam ediyordu. Yol boyunca onu bunu istemesine sürekli karşı koyan İpek Hanım, artık dönüş yolunda Hadi peki, şu kalemi alalım dedi. Ancak bütün yol boyunca hayır deyip direnmesine rağmen en sonunda kabul edip bir şey almanın, aslında Aslı'ya ne öğrettiğinin farkında değildi İpek Hanım. Aslı, Devamlı ister ve annemi bıktırırsam ona istediğimi aldırırımı yaşayarak öğrenmekteydi.

Aslında hayırlarımızın gerçek hayır olduğuna çocuğu inandırmak ve bu tür yıpratıcı oyunlara girmemek için, o anda duygularımıza kapılarak (Ben ne biçim anneyim, aslında küçük bir şey alsam ne olur? veya Çocuğu da çok ağlattım, acıyorum gibi) tutum değiştirmememiz gerek çocuk, gerek kendimiz için daha sağlıklıdır. Çocuk nasıl olsa elde edemeyeceği bir şey için boş yere enerji tüketip yıpratıcı bir davranışa alışmaz, anne veya baba bu yıpratıcı oyunu oynamayarak sorunlarını açıkça belli ederler.

::::::::::::::::::::

HER DİSİPLİN BANA UYAR-MI?

Genellikle evdeki kural ve yasaklar, nasıl bir disiplin uygulanacağı, anne-babanın özellikle fazla düşünmeden bu böyle yapılır diyerek uyguladıkları yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar ya kendi ailelerinden gördükleri, ya eş, dost, arkadaşla danışarak öğrendikleri, ya aynı yaşta çocuğu olan diğer ailelerin yaptıklarına özenerek uyguladıkları, veya da okuyup beğendikleri yaklaşımlardır. Ancak, önemli olan, bu yaklaşımların ne kadar kendi evlerine, kendi kişiliklerine ve özellikle uygulamak istedikleri çocuğun kişilik ve yapısına uygun olduğunu bilerek yol yapmaktır.

Örneğin, yeni bebeği doğan bir genç anne, kitapta okuduğu için çocuğunu her 4 saatte bir beslemeye karar verir. Bu çocuğun beslenme disiplini. 4 saat

dolmadıkça çocuk ağlasa da yemek vermez. Ancak 4 saat dolduğunda, çocuk uyusa da, uyandırır ve besler. Bu disiplin, çocuğu tanımadan, onun bünyesini bilmeden uygulanan katı, otoriter, düşünülmüş bir rejim uygulamasıdır. Buna karşılık bebek her ağladığında ağzına memeyi dayayan ve 24 saat bebegin emrinde hayatını geçiren anne ise hiç disiplin, uygulamamakta, laissez-faire yöntemine girmektedir. Bunun üçüncü alternatifi, çocuğun bünyesini, yapısını, acıkma ve uyku saatlerini tanıyıp

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

ona göre bir beslenme düzeni kurmak ve böylelikle hem çocuğun, hem annenin rahat edebileceği bir düzene oturtmaktır.

Kurallar ve uygulanacak olan disiplin, bu böyle yapılır veya başkaları böyle yapıyor diye alıntı olarak değil de, çocuğun ve ailenin yapısına, bünyesine göre düşünülerek uygulanırsa, daha kalıcı ve verimli sonuçlar almak mümkündür.

Şimdiye kadar disiplinin ne olup olmadığını tartıştık, disiplin kavramındaki değişik anlamları ve yanlış tutumların getirebileceği sonuçları inceledik. Şimdi ise, disiplinin uygulama tarzını ele alarak nelerin yapılabileceğini gözden geçirelim. Yani nasıllara bakalım.

Uygulama tarzına göre, disiplini 2 bölümde işleyebiliriz:

- 1) Dış kontrollü disiplin;
- 2) İç kontrollü disiplin (Özdenetim)

::::::::::::::::::::

### DIŞ KONTROLLÜ DİSİPLİN

Dış kontrollü disiplin yöntemleri sözel ve fiziksel olmak üzere 2'ye ayrılır:

#### SÖZEL OLUMSUZ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ:

Çocuğun davranışlarını kontrol etmek ve istediğini yaptırabilmek için kızma, bağırma, azarlama, tehdit, beddua, sözle hor görme, sevgiyi esirgeme gibi yöntemlerdir. Bunlara kısaca değinelim:

**Kızıp, bağırma:** çocuk olumsuz bir davranışta bulunduğu an, aile bireyi kızarak, bağırarak yapmamasını ikaz eder "Ben sana ayakkabılarla eve girme demedim miiii? Ne laf anlamaz çocuksun?" veya bağırarak "Niçin dersini çalışmıyorsun? Söyle bakiim, niçin çalışmıyorsun?" Bu tür yaklaşımlar aslında aile bireyinin kızgınlığını boşaltmasını sağlar; sık sık azarlanan çocuklar bir süre sonra alışkanlık geliştirip bağırmalara artık aldırılmazlar ve bağırduğu için aile bireyini suçlar, ondan uzaklaşırlar.

**Tehdit etme:** Olumsuz davranışı yapmaması veya beklenen davranışı yapması için, çocuk, gerçekten hoşlanmayacağı, korktuğu bir şeyle tehdit edilir:

Bir daha eellersen ellerini kırarım.

Geberteceğim seni. gibi tehditler çocuk küçükken korkutucudur. Korku konusunda çok hassas olan çocuk bunları gerçek sanabilir ve inanır. Ancak büyüdükçe sürekli kullanılan tehditlerin etkisi geçer. Çocuk artık aldırılmaz. Bunun yanında, daha gerçekçi tehditler "Bir daha kırık not getirirsen, hafta sonu sinemaya paydos" "Akşama babana söyleyeyim de gör." yerine getirildiği zaman, çocuk korkunun etkisiyle davranışını değiştirmeye yönelebilir. Ancak bu tür bir disiplin şeklinin getirdiği olumsuz etkiler çok önemlidir. Bunlara bu bölümün sonunda topluca değineceğiz.

**Sözle hor görme:** Çocuğu aşağılayıcı, küçük düşürücü, güvenini sarsıcı, kırıcı sözler sarfederek istediğini yaptırma: Geri zekalı n'olacak. Karneye bak. Utan, utan... Komşumuz Ali her sene iftihara geçiyor, bizse senin gibi salaklarla uğraşıyoruz. Aşağılanmak herkes gibi çocuk için de çok onur kırıcıdır. Çocuğun kendine güvenini sarsar, zamanla çocuk gerçekten geri zekalı, beceriksiz olduğuna inanır bile.

**Beddua etme:** Allah belanı versin. Bana çektirdiklerinin cezasını bir bir göresin... Gözün çıkmasını emi, bu da kızıp bağırma gibi bireyinin kızgınlığının boşaltmasından başka bir işe yaramaz. Çocuk zamanla bunlara karşı muafiyet geliştirir ve davranışını değiştirmesine pek etkili

olmaz.

Sevgiyi esirgeme: Çocuk beklenen davranışı göstermediği zaman Seni artık sevmiyorum, Git, benim çocuğum değilsin, git komşunun çocuğu ol, bizim evde böyle çocuğa yer yok... gibi sözler çocuğu çok sarsar, zira çocuk

anne-babanın sevgisine çok muhtaçtır. Çocuk söylenenlerin gerçek olduğuna inanır ve kendini aile dışına itilmiş hisseder. Bunun gibi; çocuğa olumsuz davranışından dolayı küsmek, aldırılmaz görünmek, hiç konuşmamak ta çocuğa aslında davranışını değiştirmesi için bir şans tanımaz, ancak onu dolaylı olarak yaptığı davranıştan dolayı cezalandırır. (Güler Okman Fişek-Çocuğunuz ve Siz.)

BİRAZ DÜŞÜNELİM:

Acaba siz bu yöntemlerden en çok hangilerini kullanıyorsunuz?

...

Çocuğunuzun davranışını değiştirmesinde etkili oluyor mu?

...

Siz çocukken bunların hangileri size karşı kullanılırdı?

...

Neler hissettiğinizi anımsıyor musunuz?

...

Davranışlarınızı isteyerek ve inanarak değiştirdiğiniz oldu mu? Nasıl bir yaklaşımdı?

...

.....

FİZİKSEL DİSİPLİN YÖNTEMLERİ (DAYAK)

Çocuğu dövmek (kaba etine, yüzüne, ellerine vurmak, çimdiklemek) bodruma kapamak, cezaya bırakmak gibi kaba kuvvetle verilen cezalar veya yaptırımlar fiziksel disiplin (ceza) türüne girer. Bu tür disiplin kültürümüzde çok geçerlidir, hatta dayak cennetten çıkmadır diye bilinen atasözü hala tekrar edilir. Dayak çok çabuk etkisini gösterip çocuğu korkuttuğu için, en kısa yoldan istenilen amaca ulaştığından (yani beklenen davranışın yapılmasına (derse oturmak, yemek yedirmek) veya istenmeyen olumsuz davranışın yapılmasına engel olduğundan (Elleme, ellerine vururum, Kardeşine bir daha vurursan benden sopyayı yersin) aile bireyi tarafından sıkça kullanılır.

Tarafsız (objektif) olarak bakıldığında, dayak çok haksız bir yaptırım şeklidir.

Kendinizi düşünün, yapmak istemediğiniz bir şeyi sizden fiziksel olarak zaten daha büyük, daha güçlü biri size vurarak yaptırıyor. Veya yapmamanız gereken bir şeyi yaptırıyor diye sizi bir güzel dövüyor. Neler hissedersiniz?

...

Dayak yedikten sonra düşündüğünüz şey davranışınız mı yoksa dayak yemenin depreştirdiği duygular mı?

...

Dayak atan kişiye karşı duygularınız nedir?

...

.....

DAYAK NEDEN EĞİTİME YARAMAZ?

Dayak eğitime yaramaz, çünkü:

-Dayak yiyen çocuk yaptığıının karşılığını en kısa yoldan ödemiştir. Yaptığı olumsuz davranış üzerinde düşünmek, hatasını anlamak, onu tamir yollarını aramak, veya sonuçlarını düzeltmek fırsatı verilmemiştir ona. Olay, olumsuz davranış dayakla noktalanır.

-Dayak yiyen çocukta anne-babaya kızgınlık, düşmanlık, nefret hisleri uyanır. Dolayısıyla, çocuk kendi yaptığıının kötü bir şey olduğunu düşünüp kendini suçlayacağına, karşı tarafı suçlar. Konu yer değiştirmiştir. Çocuğun düşündüğü odak kendi olumsuz davranışı, hatası, suçu değil, yediği dayak ve bundan dolayı yaşadığı duygulardır.

-Dayak yiyen çocukta saldırganlık duyguları gelişir. O da anne-babasını örnek alıp, sorunlarını en kısa yoldan saldırganlıkla, zorbalıkla halletmeye yönelir, kardeşini, komşu çocuğu, kediyi döver. Ayrıca, aile bireyine karşı koyamadığı için, saldırganlığını dolaylı olarak gösterir, aile bireyini kızdıracak, sinirlendirecek başka davranışlarda bulunur.

-Aslında dayak yiyen çocuk kendini güçsüz, aciz hisseder, karşılık veremediği için kendinden utanır. Kendine güveni sarsılır. (Çok sık dayak yiyen çocuklarda, bir büyük fazla yaklaştığı zaman eliyle yüzünü koruma refleksi gelişmiştir.)

Dolayısıyla, dayak çocuğa davranışı, etkileri ve sonuçları üzerinde düşünmek, yani vicdan ve ahlak geliştirmek yerine saldırgan olmayı, işini kaba kuvvetle halletmeyi, öc almayı öğretir. (Dayak ve dayanın etkileri bölümü Prof Dr. Çigdem Kağıtçıbaşı'na aittir. Bak. Çocuğunuz ve Siz.)

Dayak atmanın veya fiziksel ceza vermenin anne-baba üzerindeki etkileri ise:

-Dayak atan anne-baba o anki hırslarını, öfkelerini çocuktan alır, en kısa yoldan kızgınlık duygularını güçsüz biri üzerine boşaltarak rahatlarlar. Ancak, bu şekil de hırsları gideren anne-baba çoğunlukla yaptığıından pişman olur, utanır, suçluluk duygularına kapılır. Bu suçluluğunu gidermek için de bu kez aşırı sevgi gösterilerine veya aşırı hoşgörü tutumlarına girer. Çocuksa durumun dengesizliğini, tutarsızlığını yaşar. Bu tür sürekli iki uç davranışlar çocuğu ruhsal yönden çok olumsuz etkiler.

-Buna karşılık, sürekli dayak ve fiziksel ceza (bodruma kapama, cezaya koyma, karanlık oda) ile eğitim veren anne-baba zamanla acımasız ve işkenceci bir ruh geliştirir. Bunun da gerek anne-baba, gerekse çocuk üzerindeki ruhsal etkileri çok ürkütücüdür.

Demek ki, çocuk eğitimi ve disiplinde dayanın yeri yoktur.

Dolayısıyla, olumsuz fiziksel ve sözel disiplin ve yaptırım şekilleri aslında anne-babanın hırsları geçirmeye, kızgınlığını dindirmeye ve istenilen davranışa en kısa yoldan, fazla uğraşmadan erişmelerine yarar. Ama yeni davranış her zaman kalıcı olmaz.

Halbuki, eğitim çocuğun sadece istenilen davranışlarda bulunup, istenmeyenleri göstermemesine yönelik bir davranış düzenleyici sistem değildir. Eğitim, çocuğun hem davranışsal, hem ruhsal, hem sosyal, hem de ahlaki yönden gelişmesine yardımcı olması gereken, buna olanak sağlayan bir sistemdir.

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Dıştan gelen bir kuvvetle (bu durumda anne/baba zorlaması) sağlanan disiplin ve sözel ve fiziksel ceza sistemi ile yürütülen terbiye tarzında bu geliştirici öğeler çok sınırlıdır, zira bu tür disiplin çocukta dolaylı davranışsal tepkiler geliştirir. Bunları kısaca üç başlık altında toplayabiliriz.

**Karşı koyma:** Çocuk ya aktif olarak karşı koyar, saldırır, direnir, karşılık verir, veya pasif direnişe geçer, söylenenin aksini yapar, ikazları bilhassa duymamazlıktan gelir, inadına istenmeyen davranışı yapar veya anne-babayı kızdıracak başka bir davranışta bulunur. Sanki mahsus yapıyor, diye yakıyor anne. Beni kızdırmak için inadına yapıyor. Doğrudur, ama buna engel olmanın başka yolları vardır, zira kaba kuvvet ve zorlama sadece direnç yaratır.

**Kaçış:** Kaçış fiziksel veya ruhsal olarak görülebilir. Fiziksel kaçışta, çocuk fiziki olarak ortalıkta görünmez, odasına kapanır ve iletişimi keser veya evden kaçır veya kaybolur. Gazetelerde bu tür kaçışları sık sık okuruz. Özellikle okul çağındaki, karne alma zamanı eve gelmeyen, kaçan çocuklar evdeki zorlayıcı baskıdan veya tepkilerden korkan, bunu yaşamak istemeyen çocuklardır.

Ruhsal kaçışta, çocuk evde bulunsa da anne-babasıyla iletişimi keser, beraber olduklarında, örneğin yemekte konuşmaz, cevap vermez, hayal ve fantezi dünyasına kaçır veya yalan söyleyebilir. Önlem alınmazsa zamanla kabuğuna çekilen, hayal fantezi dünyasına sığınan ve gerileyen bir kişilik geliştirebilir. Ruhsal kaçış, ileride sigara, alkol, uyuşturucu alışkanlıklarına, aşırı hallerde de ruh hastalıklarına yol açabilir.

**Aşırı itaat:** Kültürümüzde itaatkar çocuklar çok sevilir, tutulur. Ayşe çok iyi çocuktur. Hiç sözünden dışarı çıkmaz. Ali sözümü hep dinler hiç beni üzmez. Dizimin dibinden ayrılmaz. Anneler bu tür sözleri övgüyle sarfeder, dinleyenler de itaatkar çocuğa takdirle bakarlar. Ancak, sürekli itaat etmeye alıştırmış, zorlanmış çocuklar zamanla kendi değerlerini yadsıyan, kendi inançlarından vazgeçip herşeyi sorgusuz kabullenen, aşırı uyumlu kişilikler geliştirirler. Bu pek tabii büyüklerin dünyası için çok ideal gözükür, zira aile

bireyini uğraştırmaz. Ancak, çocuğun kişiliği ve gelişimi açısından, geleceği için böyle bir davranış alışkanlığının sakıncaları çoktur. Bu tür çocuklar, kendilerine sürekli ne yapacakları, ne yapmaları gerektiğini söyleyen anne-babayı bulamayınca, onların yerine buldukları ilk otoriter kişinin etkisi altına girerler. Kötü arkadaş edinip onlara uyan, kötü alışkanlıklara hayır diyemeyen, arkadaşlarına aşırı uyum gösteren çocuklar bu tür sürekli itaat etmeye alıştırmış çocuklardır. Bunun dışında, aşırı uyuma ve aşırı itaate alıştırmış çocuklar ileride kişiliksiz, yağcı, gözlerimi kaparım vazifemi yaparım türünde sorumsuz kişilikler geliştirebilirler.

Sonuç olarak, aşırı bir dış kontrolle bütün davranışları başkaları tarafından kontrol edilip düzenlenen çocuklar, hiçbir iç kontrol (özdenetim) geliştirme olanağı bulamadıklarından, ev dışı yaşamlarında, yani anne-baba kontrolü yokluğunda kendilerini kontrol etmekten acizdirler. Bu çocukların, ileriki yaşamlarında ya sorumsuz, kontrolsüz, aşırı davranışlarda bulunan kişilikler, veya başka birinin kontrolü altına kolaylıkla girebilen pasif, tepki göstermesini bilmeyen, her şeyi kabullenicilik kişilikler geliştirmesi muhtemeldir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, çocuk yetiştirmenin ve eğitiminin amacı, çocuğun istenmeyen davranışlarını sindirip islah etmek değildir. Çocuklar halledilmesi gereken sorunlar gibi görülmemelidir. Çocuk eğitimi, çocuğa çevresine uyumlu, sorumlu, ve saygılı davranış yollarını (disiplinini) gösterip, bu arada çocuğun kişiliği ve yeteneklerini en iyi şekilde geliştirmesine olanak sağlamaktır. Bunu da iç kontrollü disiplin (özdenetim) yöntemleriyle elde edebiliriz.

.....

İÇ KONTROLLÜ DİSİPLİN (ÖZDENETİM) NEDİR?

İç kontrollü disiplin, yani özdenetim, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması veya uygulamasıdır. Çok disiplinli bir kişi dediğimizde, bu kişinin kendi kendine yapılması gereken bazı davranışları veya görevleri yaptığını övgü ile anlatmış oluruz. Aslında çocuklarla da varmak istediğimiz amaç budur. Kuralları benimsemeleri, ne yapıp yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmeleri (örneğin: diş fırçalama, banyo yapma, dersini zamanında yapma, gece belirli bir saatte yatma, eşyasını toplama, gibi...). Bu şekilde, hem anne-baba sürekli ikaz ve kontrol rolünden kurtulur, hem de bu nedenle oluşabilecek sürtüşme ve sorunlar da önlenmiş olur.

Aslında, herkes gibi çocukların da kurallara ihtiyacı vardır. Bunu bir trafik sistemi ile örnekleyebiliriz. Trafiğin nasıl işlediğinden haberi olmayan bir sürücü arabasına binip yola çıktığında, yolun sağından gideceğine solundan gidebilir, aşırı hız yapıp olmayacak sokaklara girebilir ve sonuçta trafiği altüst eder, kaza yapar ve pek tabii cezalandırılır. Buna engel olmak için, trafiğe çıkmadan önce, bütün sürücüler trafik kurallarını öğrenir, neyin yapıp neyin yapılmadığını benimser, hatta bu kural ve davranışları deneyerek öğrenme devresinden geçerler. Bunun için de bir süre, yanlarında bir deneyimli şoför oturup onlara yol gösterir. Bu örneği ev içine aktarırsak, ev içinde hareket etmeye başlayan çocuk, ne yapacağı ve nasıl hareket edeceği, yani evin kuralları hakkında eğitim (açıklama) görmemişse, haliyle yanlışlar yapacak ve bu nedenle ikaz edilecek veya cezalandırılacaktır (kızma, bağırma, vb.) Çocuk deneme ve yanılmalarla neyi yapıp yapmaması gerektiğini öğrenecek ama her zaman nedenini öğrenemeyecektir. Buna karşılık, özdenetim eğitiminde ilk temel yaklaşım, çocuğa ne yapıp yapmaması gerektiğini açıklamak, ona yol göstermek, yani trafikte olduğu gibi onu, eğitimden geçirmektir. Dr. Atalay Yörükoğlu, bunu bir ustanın çırağına sanatını öğretmesine benzetir: (Yörükoğlu, A.; Çocuk Ruh Sağlığı-Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1980.) Usta çırağını işin kolayından başlayarak eğitir. Öğretimini ondaki gelişme hızına göre ayarlar. Yavaş yavaş sorumluluk verir. Başarısını destekler, yanlışını düzeltir: Nerede güvenceğini, nerede başında durup denetleyeceğini bilir. Ona yanılma payı bırakır; toyluk yanlışlarını bağışlar, beğenildiğini gören çirakda işine dört elle sarılır. Ustasına benzemek ve ona yetişmek için tüm yeteneğini ve çabasını ortaya kor, der.

Bu yaklaşımdan da görüldüğü gibi, ilk temel ilke, kural ve beklentileri açıklamak, ikinci temel ilke ise desteklemektir. Yani sürekli çocuğun olumsuz davranışlarına olumsuz tepki göstermek yerine, olumlu davranışlarını da takdir edip pekiştirmek, hiç değilse bu yoldaki çabalarını övmek ve desteklemektir. Sadece ve sürekli olumsuz tepkilerle büyüyen çocuklar, bir süre sonra isyan eder, cevap verir, söz dinlemez olur ve daha da önemlisi yaşam heveslerini yitirir, kendilerine güvenmez ve küskün olurlar. Bunun karşılığında, olumlu davranış ve çabaları takdir gören çocuklar, daha hevesli ve güvenli hareket eder ve daha kolay söz dinlerler.

Peki, otoritemizi hiç kullanılmıyacak mıyız? der anne veya baba. Sanki aniden ellerinden bir silah alınmıştır... Tabii ki kullanacağız. Ancak otorite, alışıl gelmiş anlamda, korkutarak saygı elde eden çatık kaşlı bir güç değildir. Gerçek otorite, bir konu hakkında bilgi sahibi olan bir kimsedir. Örneğin: Bu kişi hukuk alanında bir otoritedir, deriz. Yani, bu konuda bilgili, deneyimli, güvenilir bir kişidir, demeye getiririz. Ona danışır sözünü dinleriz.

Bir konuda otorite olmak için yüksek tahsil yapmak şart değildir. Bir bahçıvan da, bahçe, ekim, çiçekçilik konusunda otoritedir, yani söz sahibidir. Ona başvurur danışır, fikrini sorar, sözünü dinleriz. İşte ev içinde de varmak istediğimiz gerçek otorite budur. Çocuğun sözüne ve fikrine güvendiği, başvurduğu ve



sözünü dinlediği kişi. korku nedeniyle değil de bilgi, güven ve saygı nedeniyle.

Dolayısıyla, evde disiplin sağlamak için salt otorite ve güç kullanmaya gerek yoktur. Bu konuda bilgili olmak, bilinçli hareket etmek, tutarlı davranmak ancak aynı zamanda da sabırlı ve hoşgörülü olarak çocuğun karşısına geçeceğine, onun safında olup onu desteklemek yeterlidir. Bu tür bir yaklaşımla özdenetim daha sağlıklı ve kalıcı bir şekilde elde edilir.

.....

#### ÖZDENETİM NASIL ELDE EDİLİR?

1) Ev içindeki kural ve beklentiler katı ve değişmez değildir. Kurallar çocuğun yaşına, kişilik ve yapısına ve özel durumlara göre düşünülerek uygulanır.

Yaş: Örneğin, 3 yaşında bir çocuğun yemeğini hiç üstünü kirletmeden ve çok düzgün yemesi beklenemez. Bu nedenle çocuğa kızmak, onu azarlamak veya cezalandırmak faydasız, hatta zararlıdır. Buna karşılık, 7 yaşlarında bir çocuğun temiz ve düzgün yemesi daha gerçekçi bir beklentidir. Bunun gibi, 5 yaşına kadar olan çocukların öğleden sonra uykusuna yatmaları beklenebilir ancak o yaştan sonra böyle bir kuralı katı bir şekilde uygulamak sorun yaratabilir. Daha büyük yaşlardaki çocuklarla, öğleden sonra dinlenme saati, çocukla birlikte farklı bir şekilde planlanabilir: Odasında kitap okuması, resim yapması, oyun oynaması, vb... Demek ki, evde kurallar sorun yaratıyorsa, kendimize şöyle bir soru yöneltebiliriz: Acaba bu kural veya beklentim çocuğumun yaşına uygun mu? Çocuğum bunu yapabilmek için çok mu küçük? (Veya yaşı artık büyüdü mü?)

Bu konuda daha gerçekçi beklentiler için kitabın arka bölümünde küçük çocukların yaşlarına göre genel davranışlarını belirleyen tabloya bakabilirsiniz. (EK: 1)

Şermin Hanım oğluyla (17 yaş) arasında sürekli sürtüşme olmasından şikayetçiydi: Ne önerse, Fuat karşılık veriyor, bir türlü anlaşamıyorlardı. Özellikle Fuat'ın sürekli üşütüp hastalanması sorun olmaktaydı. Şermin Hanım Fuat'ın okula gidip gelirken yün şapka giymesinde ısrar ediyor; Fuat ise şiddetle direniyor, evden çıkar çıkmaz şapkasını başından çıkarıp cebine sokuyordu. Şermin Hanım, ise bu duruma müthiş içerliyor ve Fuat'ı azarlıyor, bu konu da evde sürekli çatışma haline dönüşüyordu.

Şimdi, bu durumda 17 yaşında bir çocuğun sokakta yün şapka giymek istememesi doğal karşılanamaz mı? Küçük çocukların şapka giymeleri çok doğal da, 17 yaşında bir genç çocuğun şapka ile dolaşmak istememesi geçerli değil mi? Bazen çocuklarımızın artık çocuk olmadıklarını, büyüdüklerini gözden kaçırmıyor muyuz? Veya bazen beklentilerimizin yaşlarından çok öte, yetişkinden beklenen davranışlar olduğunun farkında mıyız? Çocuklarımızın hemen yetişkin olmalarını beklemiyor muyuz? Üşütüp hastalanmaya tek çare yün şapka giymek mi? Çocuklarımızın devamlı bizim kontrolümüz altında olduklarını varsayıp bazen büyüdüklerini (veya çok küçük olduklarını) unutmuyor muyuz?

Kişilik, yapı: Aynı şekilde, bazı kural ve beklentiler çocuğun yapısı (veya kişiliği) nedeniyle sorun haline gelebilir. Örneğin: Bazı çocuklar daha heyecanlı bir yapıya sahiptir ve sabah okula giderken kahvaltı edemezler. Kural adına çocuğa zorla süt, yumurta gibi besinleri yedirmek hem çocuğun yapısına göre ağır bir mideyle okula gitmesine, hem de anneye sürekli sürtüşmesine neden olur.

Çocuğun yapısı ve kişiliği göz önüne alınmadan girilen beklenti ve kuralların getirdiği sorunları özellikle ilkökul 5'inci sınıf sınavlarına katılan ailelerde izlemekteyiz... Kimi çocuk daha azimli, daha hırslı ve bu tür yarışmalara katılmaya daha elverişli ve yatkındır. Buna karşılık, bazı çocuklar akademik yönden hırslı olmayıp, bu tür yarışmalara katılmaya yapı olarak uygun değildir. Çocuğunun kişilik ve yapısını göz önünde bulundurmadan, beklenti ve herkes yapıyor uğruna bu tür çalışma kurallarını evde uygulamak, gerek çocuk gerek aile için büyük sorunlara yol açmakta,

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

çocuğa hak etmediği bir başarısızlığı yaşamaktadır. Bu durumda, kendimize şöyle bir soru yöneltebiliriz: acaba bu koyduğum kural veya beklentim çocuğumun kişiliğine, yapısına uygun mu?

Özel durum: Kural ve beklentilerin uygulanmasında özel durumları göz önünde bulundurmamak çok yararlıdır. Örneğin: Kural adına, hiçbir özür tanımaksızın, çocuğa her yemeği yedirme disiplinine girmek, yemek olayını bir güç kavgasına ve sorun haline dönüştürür. İnsanların gıda ihtiyaçları o günkü fizyolojik durumlarına göre değişebilir. Çocuk hastalık geliştiriyorsa, veya o gün bir şeye üzülmuşse, iştahı kapalıdır. Bazı çocuklar belirli besinleri (süt, yumurta, ıspanak gibi) yiyemezler. Bunları zorla yedirmek, her şeyi yemesini öğrenmeli veya çocuk süt içmelidir kuralı adına zorlamak, daha çok nefret etmelerine ve aile bireyi ile de aralarının bozulmasına neden olur. Verilmek istenen besin ise farklı hazırlama ve sunma şekilleri ile yedirilebilir. (Örneğin: süt ihtiyacı için: muhallebi, sütlaç, yoğurt, ayran, peynir gibi; ıspanak ihtiyacı için: börek, yoğurtlu ıspanak, vb...)

Tülin Hanım her sabah Can'a kahvaltı hazırlamaktan çok hoşlanırdı. Yıllardan beri Can sabahları güzel kahvaltı etmeden okula gitmezdi. Ancak son günlerde, Can (17 yaş) kahvaltı etmeden okula gitmeye başladı. Bu durum Tülin Hanım'ı çok tedirgin etmekteydi. Birkaç kere konuşup tartıştılar, ancak Can kahvaltı etmemekte ısrar ediyordu. Anncığım, çok güzel kahvaltı hazırlıyorsunuz, ama sabahları iştahım olmuyor diyordu. Tülin Hanım iyice üzölmeye başlamış, olay sorun haline dönüşmüştü. Bir gün Can'la konuşmaya karar verdi. Arkadaşça yapılan bir konuşmadan sonra, Can'ın sabahları derse girmeden, hoşlandığı bir kız arkadaşıyla okul kantininde buluşmaya çok önem verdiğini anladı. Can'ın yaşı ve özel durumu nedeniyle eskisi gibi kahvaltı etmesinde ısrar etmek, Can'la Tülin Hanım'ın gereksiz yere aralarının açılmasına neden olabildi. Tülin Hanım, Can'ın sağlıklı beslenmesine çok önem veriyorsa, Can'a sabahları okula götürmek üzere bir sandviç hazırlayabilir veya arada bir kantinden bir tost yemesine müsaade edebilirdi.

Nitekim öyle oldu, ve Can bir süre evde kahvaltı etmedi, ama aile içindeki sorun ve anlaşmazlık da halledilmiş oldu.

Bu gibi durumlarda, kendimize şu soruyu yöneltebiliriz: şimdiye kadar bu kural ve beklentime uyan çocuğum, acaba neden bu günlerde uymak istemiyor? Özel bir durumu mu var?

Demek ki, çocuğa özdenetim kazandırabilmek için, ev içi kural ve beklentileri yaptırım gibi görmeden çocuğun yaşı, yapısı ve özel durumlarını göz önüne alarak uygulamamız daha yapıcı olur.

2) Çocuğa kuralların nedeni izah edilir. Küçük çocuklar uyumayı çok sever ve isterler. 3 yaşına kadar olan çocuklar bu böyle yapılıyor veya bu yapılmaz diyerek fazla açıklama yapmadan bazı davranışları yaptırmak daha kolaydır. Ancak, 3-4 yaşından itibaren, çocuklar herşeyin nedenini öğrenmek isterler. Özdenetim sağlamak için, çocuklara kuralların nedenini izah etmek çok yararlıdır. Böylelikle çocuk kural uygulayıcının karşısında olmayıp, onun safına geçerek kuralı daha kolaylıkla benimseyebilir.

Erez bütün çocuklar gibi koka-kola içmeye bayılır. Sözden anlayacak yaşa geldiğinde bir gün Erez'e koka-kolanın mide ve karaciğere çok zararlı olduğunu anlattım. Sadece Pazar günleri veya bir arkadaş davetinde içebileceğini söyledim. Diğer günlerde koka-kola içilmeyeceğine karar verdik. Erez sık sık komşumuz Nadiye Hanım'ın oğluluyla buluşur ve beraberce oynarlar. Nadiye Hanım'larda koka-kola çok sık sarf edilen bir içkidir. Nadiye Hanım birgün Erez'e koka-kola ikram ettiğini, ancak Erez'in o gün pazar olmadığını gerekçesiyle koka-kola içmediğini anlattı. Erez ise birkaç gün sonra olayı şöyle yorumladı: Anne, biliyor musun? Feritler hafta arası da koka-kola içiyorlar. Ama ben içmedim: Hem Ferit'in karaciğeri hasta olacak, benimki değil.

3) Beklenen davranışlar açıklanır: Şöyle yap; Böyle yapma yerine hangi davranışın ne zaman beklendiği çocuğa açık bir dille anlatılır, öğretilir.

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
AZARLAYACAĞINIZA, Bunların yeri burası mı? Sana kaç kere söyledim?

Bağırarak söylenen eleştiri ve yönlendirmeler etkili değildir. Zamanla duyulmaz hale gelirler.

AÇIKLAYIN, Ali, çanta ile paltonu kapının önüne bırakma kalabalık oluyor. Hemen içeri götür tamam mı?

Beklentinin açıklanması suçlamadan daha etkilidir. Ancak beklentiler bazen tekrar ister.

Öğretilmeden uygulanan disiplin yaptırımdır, özdenetime dönüşebilmesi için açıklanması, öğretilmesi gerekir. Açıklama verildiğinde, çocuklar ne yapılıp yapılmaması gerektiğini daha iyi anlarlar. Burak, hadi yatağa yerine Burak, TV'de haberler biter bitmez yatma vakti oluyor, tamam mı? demek, Burak'ın ne zaman yatması gerektiğini daha açık anlatır. Yatarken önce pijamayı giyip dişlerini fırçalarsın. Ben de sana iyi geceler demeye geleceğim, gibi bir davranış açıklaması da Burak'tan yatma zamanı ne gibi davranışlar beklediğimizi anlatır. Çocuğu yanlış bir davranışta bulunurken yakalamak yerine (Neden hala yatmadın? Neden dişlerini fırçalamadın?), çocuğa iyi davranma şansını tanımak daha etkili ve kalıcıdır. Ayrıca, açıklama alan çocuk kendini adam yerine konulmuş sayar ve aile büyüğü ile daha kolay işbirliğine girer.

Her akşam üstü Alper'in odası darmadağın bir haldeydi. Emine Hanım bu duruma müthiş içerliyor ve Alper'i bayağı azarlıyordu. Bir daha bu halde görürsem, bütün oyuncaklarını çöpe atacağım. Gerçekten de bir gün bütün oyuncakları en üst rafa kaldırdı. Sonuç: Ağlamalar tartışmalar, Alper'in sürekli

huzursuzluğu. Aslında o odayı her akşam toplamak müthiş bir külfetti. Grup çalışmasında, Emine Hanıma, Alper'e oyuncaklarını toplamasını öğretmesi önerildi. Bir kere bütün oyunları birden açmayacak, biri bittiğinde toplayıp diğerini açacaktı. Ayrıca, Emine Hanım odayı toplarken Alper'de beraber toplayacak ve yerine yerleştirecekti. Odayı toplama oyun haline dönüştürülebilirdi. Akşam yemeğinden önce Alper'in odası mutlaka yerleşmiş olacaktı. Emine Hanım, ertesi gün Alper'e oyuncaklarını geri vereceğini, ancak oynadıktan sonraki toplama koşullarını açıkladı. 3-4 gün beraberce topladılar. Emine Hanım'ı Alper'le toplamak aslında çok zorluyordu. Kendi başına toplasa daha çabuk bitirecekti. Ama, Alper'in öğrenmesi ve alışması için başta biraz zaman kaybetmesi gerekiyordu. Aslında başta kaybedilen biraz zaman, sonradan tartışmalardan kazanılacak olan zamana bedeldi. Bir süre sonra, Alper oyuncaklarını daha iyi toplamaya başladı. Oda eskisi kadar karışık ve dağınık değildi.

4) çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verilir.

Emir'in sabah kalkmaları bir sorun haline gelmişti. Emir bir türlü yataktan kalkmıyor, annesi birkaç kere çağırmadan kalkmıyordu. Sonunda beraberce (Anne ve Emir) bu soruna bir çare düşünüldü ve Emir yanına bir çalar saat istedi. Çalar saat çaldığında, Emir kalkacak ve anne Hadi Emir demekten kurtulacaktı. Gerçekten de çalar saat sistemi ile Emir daha kolay kalkmaya başladı. Anne de dış uyarıcı (yaptırımcı) rolünden kurtuldu.

Pınar Hanım çocuklarının hergün çiğ sebze yemelerine çok önem vermekteydi. Ancak çocuklar şiddetle karşı koyuyorlar ve tabaklarına konan havuç salatası veya domatesleri kesinlikle yemiyorlardı. Çocuklarına sorumluluk vermeyi Pınar Hanım şöyle gerçekleştirdi: Bakın çocuklar, ben hergün çiğ sebze, havuç salatası veya domates yemenize çok önem veriyorum. Ancak artık bunları tabağınıza ben koymayacağım. Masanın ortasında olacak ve siz istediğiniz kadarını tabağınıza koyacaksınız. Anlaştık mı? Gerçekten de çocuklar bu şekilde bir teklife daha az direndiler. Başta kaşığın ucu ile alınan salata bir hafta sonra birer kaşığa doğru yükselmişti.

5) çocuğun beklenir davranışları (veya ona yakın olanlar) ve çabası takdir edilerek pekiştirilir.

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Bu gece hatırlatmadan yatağa gittiğine çok sevindim. Artık yatma zamanını kendin ayarlayabiliyorsun.

Aferin, odanı çok güzel toplamışın. Doğrusu çok memnunum.

Bugün sokakta benden hiçbir şey istemediğine çok sevindim. Böylece boş yere üzülmemiş ve kavga etmemiş olduk. Tartışmadan sokağa çıkmak çok keyifli oluyor.

Sabahları hadi Emir demeden kendinden kalkıp hazırlanman beni çok rahatlatıyor, devamlı peşinden koşmuyorum, daha az sinirleniyorum.

Artık ben söylemeden salata yemeniz çok hoşuma gidiyor. Hem de her yemekte kavga etmiyoruz.

Ebru'dan çok memnunum. Eve gelir gelmez derse oturur ve dersini bitirmeden de oyun oynamaz. Gerçekten bu konuda başka evlerde olduğu gibi, benim hiçbir sorunum yok.

KIZACAĞINIZA, Çabuk oyuncaklarınızı topla, herşeyi yerine koy!

Dağınık bir odayı toplamak kendi gözümüzde nasıl büyürse, çocuğun gözünde de büyür. Emirlerle de direnir.

ÖĞRETİN, Gel odanı beraber toplayalım. Sen küpleri kutuya koy ben de kalemleri toplayayım.

Disiplin ve alışkanlıkları uygulatacağımıza öğretirsek daha etkili oluruz.

YATIRIM UYGULAYACAĞINIZA, Tabaktakileri bitirmeden sofradan kalkmak yok!

ÇOCUĞU İŞE KATIN, İspanaktan yiyebileceğin kadarını kendin tabağına koy, ama hepsi bitecek tamam mı?

Çocuğu aktif olarak uygulamaya katmak daha iyi sonuç verir.

ÇOCUĞA SORUMLULUK VERİN, Pijamalarını kendi giysin.

OLUMLU DAVRANIŞI PEKİŞTİRİN, Aslı, bu akşam pijamanı hiç yardımsız giydin! gerçekten büyüdün artık.

Sorun bittikten sonra arada bir olumlu tepki göstermek alışkanlığını kalıcı olmasını pekiştirir.

İKAZ YERİNE NOT ASIN, Not: Ali paltonu kapının önüne bırakma.

OLUMLU DAVRANIŞI TAKDİR EDİN, Çanta ve paltonu artık hep içeri götürüyorsun, çok hoşuma gidiyor.

Bazen devamlı tekrar ederek dırdır yerine, değişik hatırlatma ve ikaz yöntemleri daha etkili olabilir

::::::::::::::::::::

YAPTIRIMDAN ÖZDENETİME...

Sürekli dış kontrollü bir disiplinle ve yaptırımla yürütülen evlerde anne veya babanın aniden tavır değiştirerek iç kontrollü disiplin (özdenetim) tarzına geçmeleri çocuklarda bir bocalama yaratabilir. Devamlı bağırılmaya, ikaz edilmeye alışmış bir, çocuk, aniden bağırmayan veya aşırı tepki göstermeyen bir anne veya baba ile karşılaşınca şaşırabilir. Grup çalışmalarından sonra, bu şekilde tavır değiştiren bir anneye çocuğu şöyle bir soru sormuştu: Peki anne, neden artık bağırılmıyorsun? Diğer bir anne ise çocuğu ile kendi arasında şu hoş olayı aktarmıştı. Tartışmalı bir ilişkiden ve sürekli ikazlardan sıyrılıp farklı bir yaklaşımla çocuğuna hitabeden anne,

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Burağın artık kendi söylemeden bazı görevlerini yerine getirmesi ve yapmaması gereken şeyleri kendiliğinden yapmaması üzerine, bir gün oğluna: Biliyor musun Burak, sen çok paşa bir çocuk oldun. dedi. Burak ise annesine şöyle bir yanıtta bulundu: Aslında sen çok paşa bir anne oldun. Anne-babanın tavrı değiştirmesi karşısında şaşırarak çocuklar bazen bu durumdan istifade etmek isteyebilirler. Bu durumda, önemli olan, aile büyüğünün tavrında sebat edip, hemen eski alışkanlıklarına (kızmaya, bağırma, vb.) dönmeye özel çaba göstermesidir. Yeni tavrı ve yaklaşımında sebat edip devamlılık gösteren anne-baba bir süre sonra çocuklarının bu duruma uyum gösterdiklerini görecektir.

Yeni edinilen davranışları bir saatin pandülüne benzetebiliriz. Saat başları, saat çaldığında pandül bir sağa, bir sola doğru kuvvetle gider gelir, birkaç gidiş gelişten sonra pandül ortada dengesini bulur. Yeni edinilen davranışlar da böyledir. Önceleri bağırarak kızan, sürekli azarlayan aile büyüğü (pandül sağda) yeni edindiği tavrı çerçevesinde susar, sabreder, anlayış gösterir (pandül solda) çocuksa bu duruma şaşırarak uyum gösteremediği için aile büyüğünün sırtını zorlar ve onu sanki eski tepkilerine döndürmeye çalışır, ne kadar ileri gidebileceğini bilmek ister. Bu durumda aile büyüğü artık dayanamaz ve eski davranışına dönerek (pandül sağda) kızmaya başlar, hatta çocuğu dövebilir. Ben bu kadar sabrettiğim halde hala devam ediyorsun. Ancak burada önemli olan, aile büyüğünün bu kadar ileri gitmemesi, yani pandülü çok da sağa kaydırmamasıdır. Pandül gibi, eski ve yeni davranışlar da gide gele dengesini bulacak, yeni tavrı ve davranışlara hem aile büyüğü hem de çocuk uyum sağlayacaktır. Burada önemli iki unsur: Aile büyüğünün olmuyor her şeyi denedim olmuyor deyip eski alışkanlıklarına dönmemesi, sebat etmesi ve yeni tavrı ve davranışının hemen çocukta olumlu değişiklik yaratacağını düşünüp, olmuyor diye umutsuzluğa kapılmamasıdır. Her yeni davranış, eğitim ve alışkanlığın yerleşmesi için biraz zamana ihtiyacı vardır.

HATIRLATMA ...

Disiplinde özdenetim sağlamak için:

- 1) Kuralları çocuğun yaşına, kişiliğine, ve özel durumlara göre ayarlayın.
- 2) Çocuğa kuralların nedenini izah edin.
- 3) Kendisinden beklenen davranış açık bir dille ayrıntılı olarak çocuğa anlatın.
- 4) Çocuğa kuralların uygulanmasında aktif rol ve sorumluluk verin.
- 5) Çocuk beklenen davranış gösterdiği zaman hemen takdir edip memnun olduğunuzu belirtin.

.....

EĞER HAYATIMI BİR DAHA YAŞASAYDIM

Eğer hayatımı bir daha yaşasaydım, sefere daha çok yanlış yapmaya cesaret ederdim. Rahatlar, kollarımı gererdim. Bu kez yaptığımdan daha çok saçmalardım. Daha az şeyi ciddiye alırdım. Daha fazla şans tanır, daha sık yola çıkardım. Daha fazla dağa tırmanır, daha çok nehri yüzerdim. Dondurmayı daha fazla, kuru fasulyeyi daha az yerdim. Herhalde daha çok güzel, ama daha az hayali sorunum olurdu.

Bilir misiniz? Ben saati saatine, günü gününe mantıklı ve sağlıklı yaşayan insanlardım. Oh evet, güzel anlarım oldu, ama tekrar başlasaydım, onlardan daha çok olmasına çalışırdım. Aslında, başka hiçbir şey olmamasını denerdim. Sadece anlar, birbirinin ardından, yaşadığım her günün ötesinde onca yıl yaşamak yerine.

Ben hiçbir yere termometresiz, hırkasız, yağmurluksuz ve paraşütsüz gitmeyen insanlardım. Hayatıma tekrar başlasaydım, çok daha az yükü yolculuk ederdim.

Eğer hayatımı bir daha yaşasaydım, ilkbahara daha erken yalnızayak girer, sonbaharın gecine kadar da öyle kalırdım. Daha çok dansa gider, daha sık halay çekerdim. Daha çok papatya toplardım.

Nadine Stair, 85 yaşında (Louisville, Kentucky)

.....

ÇOCUKLAR NEDEN SÖZ DİNLEMEZ

YAPLAR VE YAPMALARLA YAŞAMAK

Hiç sözümü dirilemiyor... yapma diyorum yine yapıyor. Kızım elleme diyorum, sanki inadına gidip elliyor... ne yapacağımı şaşırırdım... sonunda bağır bağır bağırıyorum, ama ne fayda?... o yine bildiğini okuyor... Bu gibi yakınmaları ne çok işitmiş, belki de ne çok yapmışızdır... Gerçekten çocuklar neden söz dinlemezler acaba?

Konuya girmeden önce, kendimize dönük bir fantezi alıştırması yapalım: Farzedelim ki bir işinizi halletmek üzere, birkaç günlüğüne, başka bir şehre gitmek zorunda kaldınız. O şehirde oturan (halanızda veya teyzenizde) kalmak zorundasınız. Halanızın evine vardığınızda, size yerleşmenize yardım ediyor. Bu arada Odana girip çıkarken gürültü etme, enişten dinleniyor diyor. Banyoya girip ellerinizi yıkarken: Suyu fazla harcama, dikkatli kullan diye tembihte bulunuyor. Salona geçip oturmak istiyorsunuz: O koltuğa oturma, o misafir koltuğu, kirlenmesin diyor... akşam yemeğinde, nefret ettiğiniz kereviz yemeğini; sıhate çok iyi gelir diyerek size zorla yediyor. Sokağa çıkmak istiyorsunuz, Hava çok soğuk, üşüteceksin, şapkanı giymeden çıkma sakın diye tembihleyerek, şapka giymeden çıkmamanıza dikkat ediyor.

Evet sorarım size, bir daha o kente gittiğinizde yine halanızda kalmak ister misiniz? Veya, kalmak zorundaysanız, ne hissedersiniz? Halanızın sözünü kibarca dinler gibi görünür, kafa sallar, sokağa çıkar çıkmaz şapkanızı çıkarır, bir Of! mu çekersiniz? Yoksa, halanızı dinler görünür, ama duymamazlıktan gelir ve o etrafta yokken, inadına misafir koltuğuna mı oturursunuz? Yoksa, Hala, bana karışmayın, istediğimi yer, istediğimi giyerim mi dersiniz? Gerçekten ne yaparsınız? Hem neden halanızın sözünü dinlemek istemiyorsunuz? Söyledikleri aslında çok makul şeyler...

Evet, onu yapma... bunu yapma... şöyle yap... böyle yap... sürekli bu uyarıları duyan kişi ne hisseder acaba? Ne yapması gerektiği sürekli söylenen, yapmaya çalışırken yanıldığı veya yapmayı unuttuğu zaman hemen kızılan, bağırılan kişi sana yapma demedim mi?, hele sürekli yaşadığı yerde, yani kendi evinde ise ne hisseder acaba? Bıkkınlık mı? Yoksa yaşam hevesini kaybetmek mi? Öfke mi?.. Bu hele bir çocuksa, çocukluğun getirdiği doğal merakını yitirme mi? İsyan mı? Bu olumsuz tepkilere karşı zamanla bir bağlılık, bir savunma geliştirmez mi? Yani, bunları artık duymaz, dinlemez olur, yaşamını sürdürmeye çalışmaz mı?

Genellikle, eğitimi hep yapılmaması gereken davranışları düzeltme Elleme, yapma, veya yapılması istenen davranış yapılmadığı zaman, hatırlatma, uyarma ders çalış, yemeğini ye... olarak algılayız. Ailelerin çocuklarına yaklaşım tarzını inceleyen bir araştırmada (Baldwin, 1945), bir aileyi uzun bir süre gözlemci olarak izleyen araştırmacı, anne çocuk arasındaki iletişimi şöyle anlatır; 11 aylıkken, annesi çocuğu kucağına alır veya masanın üzerinde giydirirdi. Kendi kendine yardım etmesine olanak verilmiyordu, zira bu çok zaman kaybına neden olacaktı. Çocuk 17 aylıkken, bir gün elimdeki kitabı gördü (gözlemci) ve almak için uzandı, arada pek açık olmayan birşeyler söylemeye çalışıyordu. Kitabıma eliyle vurdu. Annesi: Yapma dedi. Çocuk bileğimi tuttu, annesi yine Elleme rahat dur dedi. Çocuk büyüdükçe ve istenilen davranışları gösterip uyum sağladıkça, anne-çocuk arasındaki iletişim daha durgunlaştı.. Anne, bir disiplin olayı çıkmadıkça, çocuğun yaptıklarına pek dikkat etmemekteydi. İletişim ancak çocuk yanlış bir şey yaptığı veya

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

kızdırdığı zaman oluşmaktaydı. Okul döneminde ise, annenin tek ilgisi okul başarısı veya başarısızlığı ve okulda itaat etmesi veya sorun çıkarması ile alakalıydı. (Maccoby, E.E. Social Development, Harcourt Brace Jovanovich, Inc. 1980.)

Diyeceksiniz ki, Şunu yapma... böyle yap demeden çocuğa iyiyi, kötüyü, doğruyu yanlışını nasıl öğreteceğiz?

Psikolojide kademeli yaklaşımlar terimi ile açıklanan bir yaklaşım tarzı vardır. Kademeli yaklaşımlarda, yapılması istenilen, beklenen davranış belirlenir. Örneğin çocuğun yalnız başına kaşıkla yemek yemesi. Çocuğa istenen davranışta bulunabileceği ortam hazırlanır, (örneğin yemek yerken yerleri ve masayı kirletebileceği bir yer-mutfak) çocuğun ağzına götürebileceği boyda bir kaşık) ve izlenir, (veya davranış örnek olarak gösterilir ve açıklanır. İstenilen, beklenen davranış veya ona çok yakın ama henüz mükemmel olmayabilen davranış yapıldığı anda pekiştirilir, yani takdir edilir, şöyle ki: Çocuğun yalnız başına kaşıkla yemek yemesini istiyoruz. (beklenen, istenen davranış), çocuğun önüne yemek tabağını koyar, ne yapması gerektiğini açıkça gösterebiliriz: Ya biz bir kaşık alıp yemeği ağzımıza götürür, veya çocuğun elini tutarak tabaktan yemek alıp ağzına götürmesine 1-2 kere yardımcı oluruz. Bunları yaparken de sözle açıklarız: Bak şimdi kaşıkla tabaktan biraz yemek aldım kaşığı ağzına götürdüm gibi.. Ondan sonra, çocuğu serbest bırakıp, ne yapacağını izleriz. Pek tabii, başlangıçta tabaktan kaşıkla yemek alıp ağzına götürmeyi düzgün ve temiz bir şekilde beceremeyecektir. Yemeği almasını bilemez, yemek kaşıktan dökülebilir, çocuk ağzına götürürken üstüne dökülebilir. Bunlara tepki göstermeyiz. (Bunlara karşı önceden tedbir alıp çocuğa plastik bir önlük giydirmek, yemeği kolay temizlenebilen bir yerde mutfakta vermek çok önemlidir). Önemli olan çocuğun yapamadığı, beceremediği zamanlarda hemen olumsuz-eleştiri, olumsuz tepki göstermeyip, yaklaşıp bile olsa yapabildiği her davranışı ve çabayı desteklemektir. Evet çok güzel ... Bravo... Bu kez çok iyi becerdin gibi.. Böylelikle, çocuğun çabası, yaklaşıp davranışları ve ileride istenilen davranışları takdir sözleri ile pekiştirilir. Bu şekilde çocuk takdir duymak için daha iyi ve daha güzel yapmaya çalışır, çabalar ve bir süre sonra gerçekten becerir.

Şimdi, burada aslında ne yaptık? Çocuğun yapmaması gereken davranışlarına (kaşığı ağız yerine burnuna getirmek, tabaktan yemek alırken tabağın dışına dökmek, gibi) tepki göstermedik, yani olumsuz tepkileri kaldırdık. Pek tabii, burada söz konusu davranışlar, göz ardı edilebilecek davranışlardır örneğin, çocuk püresinin içine kaşığı ile vurup etrafa sıçratıyorsa tasvir etmediğimizi kızmadan gösterir, beklenen davranışı tekrar örnekleriz. Demek ki, esas yaptığımız, dikkatimizi sadece çocuğun yapmaması gereken davranışları üzerine yöneltmek yerine özellikle olumlu, beklenir ve istenir davranışlarına yöneltmektir. İstenmeyen davranışlara hemen tepki göstermek yerine, istenir, beklenir davranışlarına hemen tepki göstermektir.

Çocukları tatilde buz pateni kaymaya götürdüğümde, soğukta beklemekten sıkılıp, Acaba ben de denesem nasıl olur? diye içimden geçirmiştım. Öylesine özgürce kaymak müthiş cazip geliyorsa da, doğrusu benim yaşımda paten kaymasını becerebileceğimi hiç ummuyordum. Temkinli davranarak, pistteki hocaya öğrenip öğrenemeyeceğimi sordum. Hoca gayet güvenli bir şekilde Tabii, neden olmasını dedi. O zaman, işe ders alarak başlamayı daha temkinli buldum. Hoca, önce küçük adımlar atarak buz üstünde yürümesini gösterdi. Sonra benim yürümemi istedi. Her attığım adımda Evet... çok güzel, aferin diyerek beni yüreklendiriyordu. Az sonra tutunmadan yürümeye başlamıştım. Hoca bu kez hafif hafif kaymayı gösterdi. Benim de yapmamı istedi. Çok korktuğum halde, beni yüreklendirdiğinden denemek istedim. Hoca yanımda duruyor, her düşme esnasında beni tutuyordu. Derken hafiften kaymaya başladım. Hoca Beş adımda bir sendeliyordunuz, şimdi 8 adıma çıktınız diyordu. Doğrusu çabalarımın arasında hiç de farkında değildim. Biraz sonra şimdi 15 adımda düşmeden kaymaya başladınız dedi. Aniden farkına vardım. Hoca hiç olumsuz ikazda bulunmuyor, sürekli olumlu çabalarımı ve adımlarımı övüyordu. Dikkatimi hocanın yaklaşım tarzına verdim. Hoca her adıma Evet... evet... evet... çok güzel... aferin demekteydi.

Çok şaşırmaştım. İnanır mısınız? 45 dakika sonra pistte kendi başıma yavaş yavaş kaymaya başlamıştım...

Şimdi, burada hocanın neler yaptığını incelersek:

1) Bana güvendi ve güvenini belirtti: Tabii ki kayarsınız. Neden olmasın? (Bu güven başarılı olabilmenin çok önemli bir ögesidir) Hoca öyle diyeceğine, sizin yaşınızda biraz zor olabilir, düşebilirsiniz gibi uyarılarda bulunsaydı, herhalde cesaret edemiyeydim.

2) Yapmam gereken davranışı (adımları) örnekledi ve açıkladı.

3) Yaptığımı her olumlu hareketi (doğru adımı) hemen takdir edip destekledi. (Evet... evet... çok güzel... aferin...)

4) Hiçbir olumsuz tepkide bulunmadı Aman, dikkat edin, düşeceksiniz. Olmuyor... Biraz daha dikkatli olun. gibi cesaret kırıcı tepkilerde bulunmadı.

5) Kademeli yaklaşımlarla olumlu davranışlarımı açıkça belirterek destekledi. Beş adımda bir sendeliyordunuz, şimdi 8 adıma çıktınız.

Bunun çocukla uygulaması şu şekilde olabilir: 4 yaşındaki çocuğumuzun akşam yatarken soyunup pijamasını tek başına giymesini istiyoruz.

Aslı artık büyük bir çocuk oldun, akşamları tek başına soyunup pijamanı giyebileceğine inanıyorum. Bu akşamdan başlayarak deneyelim mi?

Çocuk Beceremem, ben yalnız soyunamam gibi tepkilerde bulunursa; Ben senin yanında olup sana yardımcı olacağım diye güven veririz.. Çocuk soyunmaya başlar Evet, çok güzel, kollarını çıkardın, (davranış açıklaması) şimdi başını çıkarmak istiyorsun, baş bazen insanı zorluyor değil mi? (empati) Evet, şimdi de pantolonunu çıkardın... aferin.. şimdi pijamayı giyerken ön tarafını giymeye dikkat et... tamam.. güzel... evet tek başına giyinebiliyorsun... aferin sana.

Yaşı için yeni olan bir davranışı deneyip başarabilen çocuk kendinden gurur duyar ve bu duyguyu kendisine hissettirmeye olanağını yarattığı için de annesine, babasına yakınlık hisseder. Başlangıçta açık bir dille belirttiğimiz davranış ve sözel takdiri, daha ileriki aşamalarda davranış daha güzel ve uygun oldukça, gözlerimizle takdire çevirebilir veya gülümseyerek farkettiğimizi belirtebiliriz. Ancak başlangıçta ve özellikle küçük çocuklarla, takdir ve teşvik sözlerimize davranışın açıklamasını (hangi davranışın takdir gördüğü) getirmemiz çok faydalıdır.

Biz insanlar ve tüm canlılar hazza yönelik vadıklarız. Haz duydukça, tekrar duymak için o davranışı tekrarlarız. Bir hayvana, kuşa, kediye yemek versek, tekrar bize geleceğinden emin olabiliriz. Onu okşasak, bizi her gördüğünde gelip

kendini okşatmak için bize yaklaşacağından, peşimizden geleceğinden (dolayısıyla davranışını değiştireceğinden) de emin olabiliriz. Çocuklara tatlı sözlerle hitabeden, onlarla konuşan, onları güldüren büyükler eve geldiğinde, çocukların oyunlarını bırakıp onlara doğru hemen gittiklerini biliriz. Buna karşılık sert, haşin, aksi büyüklerden kaçtıklarını, onlara yaklaşmadıklarını da... İşte, kademeli yaklaşımlar teorisi bu haz ilkesi üzerine kurulmuştur.

Şimdi diyeceksiniz ki, hiç olumsuz davranışları düzeltmeyecek miyim? İkaz etmeyecek miyim? Tabii ki edeceğiz, ama sadece olumsuz davranışlara yönelik tepkiler, sürekli ikazlar, neticede annenin dırdır olmasına, çocuğun bir

süre sonra duyarsızlık geliştirip uyarıları duymamasına, veya bıkkınlık, kızgınlık tepkilerinden dolayı söz dinlememesine neden olur. Kademeli yaklaşımlar, ve olumlu tepkilerle davranışları pekiştirilen çocuklar, olumsuz



davranışlarına ikaz ve uyarıları da daha iyi duymaya yöneliktirler.

**BİLİNÇLENME ALIŞTIRMASI:**

1) a- Bu hafta içinde kendinizi izleyin. Çocuğunuza ne kadar sıklıkta Yapma, elleme gibi ikazlar, veya Şöyle yap, böyle yap gibi yönlendirmelerde bulunuyorsunuz?

b- Bunların hangilerini kaldırabilir veya azaltabilirsiniz? (Hangilerini çocuğunuz siz ikaz etmeden zaten yapabilir?)

...

2) Bu hafta içinde dikkatinizi çocuğunuzun sadece olumlu davranışlarına yöneltin. Çocuğunuzun yaptığı, söylediği hangi davranışları, hangi tutumu beğeniyorsunuz? Aşağıya sıralayın:

a- ...

b- ...

c- ...

d- ...

3) Bunları beğendiğinizi hiç çocuğunuza belli ettiniz veya söylediniz mi?

4) Bu hafta çocuğunuzun hoşunuza giden, beğendiğiniz iki davranışını açıkça takdir edin: Davranışı açıkça belirtin ve olumlu duygularınızı açıklayın (örneğin: Bu akşam yemekte bana zorluk çıkarmadan yediğine çok sevindim Bir şey sorduğum zaman yalan söylemeden cevap vermen çok hoşuma gidiyor, sana güvenim artıyor Derslerini kendi başına yapman çok hoşuma gidiyor. gibi.)

...

5) Takdirlerden sonra çocuğu izleyin: Davranışı tekrarlıyor mu? İlişkinizde değişiklik var mı?

...

Demek ki, aslında yapmak istediğimiz, çocukların olumlu yönlerine ve davranışlarına daha çok tepki göstermektir. Bütün bu durumu şu şekilde simgeleyebiliriz: yarısına kadar dolu bir bardağa bakarak Neden bu bardak dolu değil? Keşke dolu olsaydı! diye hayıflanmak yerine, dikkatimizi bardağın dolu kısmına yöneltip, İyi ki bardağın yarısı dolu, daha da boş olabilirdi diye düşünerek çocuğun olumsuz eksik yönlerine bakacağımıza zaten mevcut olan olumlu yönlerini görmeye başlamak, ve olumlu yönlerini takdir edip, memnuniyetimizi ifade etmek.

Zaten hiçbir çocuk, hiçbir kimse de, dopdolu bir bardak, yani sadece olumlu ve mükemmel değildir. Önemli olan, onun güzel yanlarının da farkına varıp öyle olduğu için memnun olabilmek ve bunu farkettiğimizi çocuğa ifade etmektir. Bu şekilde anne-babasından takdir gören çocuk daha iyi yapmaya, anne-babayı memnun etmeye ve onların gözünde yaratmış olduğu güzel algıyı kaybetmemek için çaba sarfetmeye ve söz dinlemeye başlar. Olduğu gibi kabul edildiğini hissetmek çocuk ve kişi için en büyük hediyedir.

Birkaç yaşanmış örnek:

Birsen Hanım sürekli Ayşe'yi (5 yaş) şikayet ediyordu. Neyi yapma diyorsam onu yapıyor. Kızım öyle yapma diyorum, sanki dememişim gibi... Birkaç kez söylüyorum, sonunda tekrar edince dayanamayıp bir güzel dövüyorum... Ama o da fayda etmiyor... Ne yapacağımı şaşırdım.

Birsen Hanım'a yapmaları, ikazları kesip Ayşe'nin özellikle olumlu davranışları üzerine dikkatini yoğunlaştırması ve onları sözel ve davranışsal olarak takdir etmesi önerildi. Yani Ayşe annesinin hoşuna giden

### Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

en ufak bir davranışta dahi bulunduğunda (örneğin: Annesi yemeğe çağırdığında 5 kere çağırmadan gelmeyen Ayşe, ikinci çağırışta gelince) annesi Aferin, bu sefer beni çok çağırtmadan gelmen çok hoşuma gitti, ben de yorulmadım gibi memnuniyetini ifade edecekti. Veya davranışsal olarak Ayşe'nin olumlu davranışlarından sonra ona gülümseyecek, bakışları ile takdir ettiğini belirtecek, başını okşayacak, çok memnun olunca onu kucaklıyacaktı. Uygulamadan 15 gün sonra, anne Ayşe'nin daha fazla söz dinler olduğunu, annenin hoşuna giden davranışları yapmaya başladığını belirtti.

Acaba Ayşe'mi değişti? Yoksa annesi mi? Veya ikisi de mi?

Emine Hn. Onur'u (4 yaş) kesinlikle yemek yemeyen ve bu nedenle evde sürekli sorun yaratan bir çocuk gibi tanıtmıştı. Yemek saatleri bitmez tükenmez kabuslar haline dönüşüyor, anne sürekli Onur'a yemek yedirmeye uğraşıyor, Onur ise kesinlikle ağzını kapatıyor, veya ağzındaki lokmayı çiğnemenin öylece tutuyordu. Yemek saatleri anne ile çocuk arasında bir güç kavgası haline gelmişti.

İlk olarak Emine Hanım'a artık Onur'u kendinin yedirmemesi ve Onur'un tek başına yemesine müsaade etmesi (beklenen davranışa olanak sağlamak, çocuğa güvenildiğini belirtmek) hatta tabağına kendi istediği kadar yemeği kendi koymasını (önceden sözsüz olan şu kadar yemeği yiyeceksin olumsuz mesajını kaldırmak) ve çocuğun yediği kadarına bir müddet göz yumup hiç ikaz etmemesi (Hadi oğlum ye. gibi olumsuz tepkileri askıya almak) önerildi. Olumsuz tepkilerin, Bu çocuk hiçbir şey yemiyor gibi söylenmelerin iptalinden başka, onların yerine Onur'un kendi başına yemek yeme çabalarını takdir etme (olumlu tepki) yediği kadarına memnuniyet ifadesi (olumlu tepki) konuldu. 10 gün sonra Emine Hanım'ların evinde yemek sorunu ortadan kalkmıştı.

Aile içi iletişim grup çalışmalarına katılan Cana Hanımoğlu Can'ın (yaş 31) kendini hiç aramadığını, ziyarete gelmediğini, telefon dahi etmediğini anlatırken çok içerliyordu. Bu duygusunu defalarca oğluna ve gelinine açıklamıştı Zaten ben sizi aramasam, siz hiç aramayacaksınız. Can'cığım, bari bir telefon et sor, ölümüyüm diri miyim? Bir arasan, anne nasılsın desen, 1 dakika bile sürmeyecek (olumsuz davranışlara olumsuz tepkiler). Bütün bu ikazlara rağmen durumun Cana Hanım'ı epeyce tedirgin ettiği belliydi. Buna karşılık Can bir gece saat 10'da telefon edip: Anne evde misiniz? Gelmek istiyoruz dediğinde, Cana Hanım Oğlum bu saatte yorgun olursunuz, hiç gelmeyin, size acıyorum, ikiniz de işten dönmüşsünüz, beni görmek için bunca yol yapacaksınız dedi. (Olumlu, beklenen davranışa olumsuz tepki) Pek tabii, Can ve eşi o gece gelmediler.

Cana Hanım'a bütün olumsuz uyarı, ikaz ve hatırlatmaları kesmesi ve sadece beklenen davranış olduğunda (Can'ın araması veya gelmesi) olumlu tepki göstermesi önerildi. O hafta içinde, Can telefon ettiğinde Cana Hanım şöyle dedi: Can sesini duymak beni öyle mutlu etti ki anlatamam.. (Olumlu davranışa olumlu tepki). 3 hafta aynı şekilde bir uygulamadan sonra, Cana Hanım, Can'ın günün ortasında, işinden ayrılıp, aniden evin kapısını çaldığını Anne, seninle biraz oturmaya geldim dediğini müjdeliyordu.

BÖYLE DAVRANACAĞINIZA, Yine ters giyiyorsun! Biraz dikkat etsene...

Tenkitletler insanın hevesini kırar. Hep olumsuz davranışlara tepki göstereceğimize...

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

BÖYLE DAVRANININ, Aferin bugün kollarını daha çabuk giyebildin! Bir daha sefer başını geçirirken ön tarafın önde olmasına dikkat et, olur mu?

Olumlu davranışları vurgulamak daha etkilidir. Takdir heveslendirir.

OLUMLU DAVRANIŞI TAKDİR EDİN!.. Odanı ne güzel toplamışsın.

Doğrusu çok hoşuma gitti.

Yalnızca olumsuz davranışlara tepki göstermek alışkanlığından kurtulup, olumlu davranışlara da dikkat ve tepki göstermeyi öğrenebiliriz.

Bugün tabağında hiç bırakmamışsın çok memnunum.

::::::::::::::::::::

TAKDİR VE ÖVGÜDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Çocuğun olumlu davranışlarını beğendiğimizi göstermek için övgü, takdir sözleri kullandığımız zaman dikkat edilmesi gereken çok önemli bir nokta vardır:

Övgü ve takdir, çocuğun kişiliğine değil de çabasına, becerilerine, yani davranışına veya neticelerine ilişkin olmalıdır.

Örneğin: Emre (7 yaş) oynadıktan sonra odasını topladı.

Anne: Aferin Emre, sen çok tertipli bir çocuksun yerine

Anne: Odan o kadar dağınıktı ki, bu kadar kısa zamanda toparladığına inanmıyorum.

Emre: Kitaplarımı rafa dizdim, arabaları da şu köşeye sıraladım.

Anne: Evet, kitapların özellikle masanın üzerine yığılımış duruyordu.

Emre: (kendinden memnun): Şimdi istediğim kitabı hemen buluyorum.

Anne: Odan bayağı büyüdü ve çalışma masanda yer açıldı.

Emre: Hem oyuncaklar da yerden kalkınca, artık Ediz'le halının üstünde 9 taş oynayabiliriz.

Anne: Odana girmek bayağı bir zevk oldu.

Burada, anne çocuğun kişiliğine ilişkin hiç bir övgü sözü sarfetmeden, çabasını ve neticelerini gördüğünü, farkettiğini ve takdir ettiğini belirtti. Bunun

yerine, anne Sen çok tertipli bir çocuksun gibi Emre'nin kişiliğini niteleyen bir

övgüde bulunsaydı, Emre, şimdiye kadar odasını bu şekilde toplamamış olduğundan bu övgüyü hak etmediğini düşünecek, annesinin övgüsünün ne derece samimi olduğundan şüphe edebilecek, hatta annesinin kendisine bazı işleri yaptırmak için bir dolaylı yol mu seçtiği hakkında şüpheye düşebilecekti. Aynı şekilde. Sen çok uslu bir çocuksun gibi nitelik ve sıfatlar, çocuğu uslu algısıyla çerçevesi olduğundan, çocuğun hareket özgürlüğünü kısıtlar, ona atfedilen sıfat veya niteliğin asılsız çıkabileceği korkusuyla çocuk ya sürekli uslu rolünü oynamaya, veya içinden yapmak istediği yaramazlığı gizli yapmaya yönelir,

bu da çocukta huzursuzluk ve kaygı duyguları yaratır. Bunun dışında, bu niteliği yersiz kullanan anne veya babasının çok akıllı olmadıklarını da düşünebilir.

Tanıtmış Çocuk Psikoloğu Dr. Ginott övgü için: Övgü penisilin gibidir, gelişigüzel kullanılmamalıdır. Ağır ilaçların kullanılmasında gözetilmesi gereken bazı kurallar ve alınması gereken önlemler vardır. Bunlar duygusal ilaçların kullanılmasında da gözetilir der (Ginott. H.G. Siz ve çocuğunuz, Redhouse Yayınevi, 1977.). Dolayısıyla, övgünün kullanma kuralları, takdir

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

sözlerinin çocuğun kişiliğinden çok gayret, çaba, davranış ve başarılarına ve neticelerine yönelik olması dikkat edilmesi gereken ince bir nüanstır.

Atalarımız Tatlı dil yılanı bile deliğinden çıkarır demişler. Gerçekten de tatlı dilin, yani olumlu yaklaşımın başaramıyacağı durum hemen hemen yok gibidir. Bunu mimar olarak çalışan Gülay Hanım çok açık ve güzel bir şekilde dile getirmişti:

Mimar olarak belediye ile işlerim çok sıkıdır. Belediye ile çalışmanın ne demek olduğunu bilirsiniz: İşleriniz bir türlü bitmez, sürüncemede kalır, kızar başıyorsunuz, buna rağmen işiniz yine de bir yerde takılır kalır. Benim işlerim de bir türlü sonuçlanmamakta ve devamlı gel gitlere takılmaktaydı. Geçenlerde, insan ilişkilerinde öğrendiğim olumlu yaklaşımı belediyede kullanmaya karar verdim. Aniden kendi tarzımın Ben mimarım, yani sizden bazı işler bekliyorum, sizler de bu işleri yapmak zorundasınız gibi emir veren ve yönetici bir tarz olduğunun farkına vardım. Belediyede çalışan kişileri de birer insan, kendi sorunları ve düşünceleri arasında çalışan kişiler olarak görmeye başlayınca, onlara yaklaşımımı değiştirmeye karar verdim. Olumlu tarzda yaklaşılmaya başladım. Rica ettim, en küçük çabalarını veya işlemlerini takdir edip teşekkür ettim, hatırlarını sordum. İnanır mısınız? Aylardır yürümeyen, aksayan işlerim aniden çabucak yürümeye başladı...

Günümüzde, iş çevreleri ve politika da dahil, insan ilişkilerinin önemi kavranmış, kişisel yaklaşımların etkisi ve başarısı küçümsenmeyecek boyutlarda önem kazanmıştır. Halen insan ilişkilerinde olumlu ve etkili yaklaşım tarzları üniversitelerde iş idaresi ve ekonomi bölümlerinde, siyasal bilimlerde bilimsel olarak eğitim programına alınmıştır. Bunun yanı sıra, iş çevreleri ve bankalarda insan ilişkilerini düzenleyici ve eğitici seminerler sürekli tertiplenmektedir. Bütün bu eğitim ve seminerlerin ana teması, yönetici kadrosunda bulunan kişilerin yönettikleri kişilere daha insancıl, daha hoşgörülü

davranmalarını, eski sistemde amir-memur ilişkisinin getirdiği zorlayıcı, küçümseyici ve emir verici yaklaşımdan arınmalarını, dolayısıyla çalışanların verimliliğini ve iş potansiyelini arttıran yaklaşımlar öğrenmelerini sağlamaktır. Bunu bir işyerinde çalışanlar gayet iyi bilirler.

Bazı kişilerin veya yöneticilerin işlerini daha istekle yerine getirir, bazıları ise işlerini ayağımızı süre süre yaparız. Bu fark tamamen iş isteyen kişinin yaklaşımına bağlıdır.

İş ve politika çevrelerinde işlerin daha iyi ve verimli gitmesi ve yönetici kadronun çalışanları işlerinden memnun, dolayısıyla şirkete yararlı ve verimli hale getirebilmesi için çaba göstermelerini anlayabiliyor ve takdir ediyorsak,

bu tür ilişkilerin aile içinde de var olmaması için bir neden var mı? Evde de aslında bir yönetici kadro (anne-baba) ve kendilerinden bazı davranışlar ve işler beklenen bir çocuk kadrosu mevcuttur. İş ve sosyal çevrelerimizde gösterdiğimiz kendimizi kontrol, iyi niyet, güler yüz ve saygılı davranışı evimizin içinde de göstermememiz için bir neden var mı? Doğru, insan evinde dinlenmek, kontrollerini gevşetmek rahat etmek ister. Ancak bu, çocuklar nasıl olsa benim hükmüm, emrim altında bana bağımlı veya ben anneyim-babayım, istediğimi yaparım anlayışı ile hiç çaba sarfetmeden, kontrolsüz, bilinçsiz ve çocuğun kişiliğine saygısız bir şekilde hareket ederek, sadece kızıp bağırma, emirler, yönlendirmeler, yap yapmalarla davranmak anlamına gelirse çok sakıncalı neticeler doğurur. Zira her çocuğun kendine has kişiliği, potansiyeli, yetenekleri ve doğal merakları vardır.

Bunları kendi anlayışımız ve çerçevemiz içinde yap yapmalarla kısıtlamak çocuğun doğal merakını ve coşkusunu, yaşama hevesini yitirir. Çocuğun kendini ifade etme özgürlüğünü ve yaratıcılığını kısıtlar, bağımlı olmasına neden olur, kendine güvenini yitirir. Anne veya babanın, sadece olumsuz davranışlara tepki göstererek itiraz, uyarı, kızıp bağırma, sürekli hatırlatma, yap ve yapmalarla yaklaşımları, neticede onları dırdır ve sözü dinlenmez kişiler haline dönüştürür. Bunun karşılığında olumlu tepkiler,

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

takdir sözleri destek ve teşviklerle kademeli yaklaşımlar, çocuğun istek ve hevesini arttıracacağı gibi, çocuğu anne-babayla işbirliği yapmaya, onların karşısına geçeceğine, onların tarafına geçmeye ve söz dinlemeye sevkeder.

### HATIRLATMA

#### ŞÖYLE YAP BÖYLE YAPMA DİYECEĞİNİZE:

1) Dikkatinizi çocuğun olumlu davranışlarına yöneltin, olumsuz davranışlarını bir süre, mümkün olduğu kadar görmezlikten gelin.

2) Beğendiğiniz olumlu davranış veya ona yakın bir davranış gördüğünüz veya duyduğunuz anda takdir, teşvik edin, Evet, çok güzel, aferin...  
... Yapman çok hoşuma gidiyor:

3) Olumsuz davranışa yapma demek yerine, onun yerine hangi davranışı beklediğinizi açık bir dille anlatın. (Örneğin: Eve kirli ayakkabılarla girdiğin zaman her taraf kirleniyor. Eve geldiğinde önce ayakkabılarını çıkar, terliklerini giy, öyle girersin.)

4) Olumsuz davranış yapılmadığı veya onun yerine istediğiniz, beklediğiniz davranış gösterdiği anda takdir edip memnuniyetinizi ifade edin (Bugün ben hatırlatmadan ben söylemeden ayakkabılarını çıkarıp, eve terliklerle girdiğine çok memnun oldum.)

::::::::::::::::::

#### İYİ NİYETLE...

İyi niyetli ve yardımsever bir arkadaşımın bir gün doğada gezinirken, kozasından çıkmaya çabalayan bir kelebek gördük. Kelebek kozanın lifleri arasından sıyrılmaya çalışmaktaydı. Yardımsever arkadaşım hemen kelebeğin imdadına koştu. Dikkatlice kozanın liflerini sıyırdı, kozayı araladı ve kelebeğin fazla çabalamadan kozadan çıkmasını sağladı. Ancak kelebek kozadan kolaylıkla çıktıysa da, biraz çirpindi ve uçamadı. Yardımsever arkadaşımın gözardı ettiği gerçek şuydu: kanatlar ancak kozadan çıkma çabalarıyla güçlenir ve uçuşa hazırlanır. Kelebek kendini kurtarma çabalarıyla aslında kaslarını geliştirmekte, kendini ayakta tutacak, güçlü kılacak, uçmaya hazırlayacak hareketleri çabalarıyla öğrenmekteydi. Yardımsever arkadaşım işini kolaylaştırarak kelebeğin güçlenmesine engel olmuştu. Kelebek hiçbir zaman özgürlüğü tanımadı, hiçbir zaman gerçekten yaşayamadı.

Psikiyatrist Ruth Sanford'un bir yazısından alınan bu kısa öyküyü bilmem açıklamaya gerek var mı?? En iyi niyet, yardımseverlik ve aşırı koruyuculukla gösterdiğimiz sevgi çocuklarımızın gelişmesine ne derece yardımcı oluyor? Gerçek sevgi çocuğun herşeyini kolaylaştırmak mı, yoksa çabalarına saygı göstererek gelişmesine hayata hazırlanmasına ve sürekli bize güveneceğine, kendine güvenmesine olanak sağlamak mı?

::::::::::::::::::

#### ÇOCUĞU DİNLEMEK

#### DUYMAK MI? DİNLEMEK Mİ?

Beni dinlemiyorsunuz zaten... dedi Metin.

Dinliyorum tabii, dedi Avni Bey, başını gazetelerden kaldırarak, Bak söylediklerini tek tek tekrar edeyim: Dedin ki, bu yıl dersler çok ağır, hocalar da durmadan ders yüklüyor, dedin... gördün mü, bak nasıl dinliyordum... Oğlum, şikayet bir işe yaramaz, biz de o yollardan geçtik, okul hayatı böyle, sıkı çalışıp adam olacaksınız. Ben senin yaşındayken...

Tamam, baba, kalsın... dedi Metin.

Acaba Avni Bey gerçekten oğlunu dinledi mi? Yoksa sadece sözlerini mi duydu? Bu konuda açıklamalara girmeden önce, konuyu farklı bir biçimde

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
özümleyen bir şiiri okuyalım. Doğan Cüceloğlu, İnsan İnsana (Altın  
Kitaplar 1979) adlı kitabında şiirine şöyle başlar:

SÖYLEMEDİKLERİMİ İŞİTİN LÜTFEN...

Bana aldanmayın

Yüzüm bir maskedir,

Sizi aldatmasın

Binlerce maskem var.

Çıkarmaya korktuğum.

Ve,

Hiçbiri ben değilim...

Olmadığımı göstermek

İkinci doğam oldu.

Kendinden emin biri dersiniz

Sanki güllük gülistanlık

Benim için her şey...

Adım güven belirtir

Ve,

Oyunumun adı

ağırbaşlılıktır.

İçimde ve dışımda denizler sakin,

Her şeyin kumandanı ben...

Kimseye gereksinme duymayan

Ben...

Fakat, inanmayın bana,

Lütfen...

Her şey dışta düzgün ve cilalı,

Hiç yıpranmayan, her zaman saklayan

O maske...

Altta ne güven, ne de rahatlık...

Altta,

Karışıklık, korku ve yalnızlık içinde bocalayan

Gerçek ben...

Ama saklarım bu gerçeği savunuculukla...

Kimsenin bilmesini istemem...

Zayıf taraflarımı düşündükçe,

Titrer ve sararıyorum...

Ve başkaları görürse iç dünyamı...

Gerçek beni ve yalnızlığımı.

İşte,

Maskelerimi onun için takarım...

Onun için,

Arkalarına saklanacak

Maskeler yaratıyorum...

Onlar,

Gösterişle kullanabileceğim

Parlatılmış yüzlerim.

Beni korur

Bakan gözlerden...

Beni, olduğum gibi kabul edecek

Sevecek

Bakışlar bulamazsam,

solacak kuruyacak gerçek ben...

Ve,

Ben bunu biliyorum.

Beni kendi maskelerimden kurtaracak,

Kurduğum hapisaneden kaçırarak,

Diktiğim engellerden aşırarak,

Beni seven

Beni anlayan

Bakışlar olacak.

Bana,

Sen değerlisin diyecek,

Maskesizken daha bir insansın

Daha bir bendensin

Daha yakın, daha bir dostsun

Diyecek bir bakışa

Beni gören bir bakışa

Muhtacım...

Evet, acaba bu gören bakışa, söylemediklerimizi de işitebilen kulağa

hangimiz muhtaç değiliz???

Kendimizi düşünelim... Yakın çevremizi, arkadaşlarımızı... Bir derdimiz, sorunumuz olduğu zaman ilk aklımıza gelen kişi kimdir? Kimi düşünüp ona derdimizi anlatmayı hayal ederiz? Neden o kişi de başkası değil? Bu kişi dinlerken genellikle ne yapar??.

Bir de derdimiz olduğunda, kesinlikle anlatmak istemediğimiz kişiler vardır. O zaten anlamaz diye düşünürüz. Neden anlamaz? Anlamadığını nasıl anlıyoruz? Ne yapar ki??.

Derdimizi açabileceğimiz kişinin yaptıkları:

...

Derdimizi kesinlikle anlatamayacağımız kişinin yaptıkları.

Genellikle, biri derdini anlattığı zaman gösterilen tepkiler: Neden öyle yaptın? gibi sorular, Keşke şöyle yapsaydın... gibi öğütler, Böyle yapmak doğru değil, çünkü senin gibi biri... yapmalı gibi mantıksal yaklaşımlar, Aman boşver, dert edinme, unuttur gidersin gibi teselli yollarıdır. Bu yaklaşımları 5 ana başlık altında toplayabiliriz:

#### ÇOCUĞU DİNLERKEN GENELLİKLE GÖSTERİLEN TEPKİLER VEYA GERÇEK DİNLEMESİ ENGELLER

1) Öğüt vermek, çözüm getirmek, yönlendirmek:

Şöyle yap, böyle yapma..., Bu şekilde hareket etmemelisin, Buna üzüleceğine oturup biraz dersini çalışsan daha iyi edersin... gibi yanıtlar.

Şule Hn.: Çok yorgunum, bu hafta çocukların ikisi de hastaydı, gece sık sık kalkmak zorunda kaldım...

Annesi: Kendini çok yoruyorsun, ayrıca akşamları da çok sokağa çıkıyorsunuz, dinlenmek istiyorsan biraz sokağa çıkışlarınızı azalt.

Şule Hn.: Ama anne bu hafta zaten hiçbir yere gidemedik ki... çocuklar hastaydı.

Annesi: Olsun, genelde çok çıktığınızı için hem sen yorgun oluyorsun, çocuklara da iyi bakamıyorsun...

Şule Hn.: ...

(Siz Şule Hn.'ın yerinde olsaydınız ne cevap verirdiniz? Neler hissederdiniz?)

Acaba annesi Şule Hn.'ı duydu mu?

Genellikle öğüt vermek, ahlak dersi gibi öneriler sorunu getiren kişide zorunluluk veya suçluluk duyguları uyandırır, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine (bu durumda Şule Hn.'la annesi arasında akşam çıkışları üzerinde bir tartışmaya dönüşerek konu Şule Hn.'ın yorgunluğundan uzaklaşır) neden olabilir, konuşan kişide direnç, isyan yaratabilir, konuşan kişiyi savunuculuğa iter.

Metin: Emre ile oynamak istemiyorum, hep beni kızdırıyor.

Anne: Hadi bakayım, güzel güzel oynayın, arkadaşlar birbirini kızdırmaz.

Metin: Ama anne, ne alsam elimden çekiyor...

Anne: Sen de ona boyalarını ver, sen arabalarla oyna

Metin: Ama anne, o benim elimdekini istiyor boyuna...



Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Anne: O zaman arabalarınızı paylaşın. Arkadaşlarla oyuncaklarınızı paylaşmanız gerekir, Metin'ciğim paylaşmasını bilmezsen sonra kimse seninle arkadaş olmak istemez... Yalnız kalırsın...

Metin daha çok tepinir ve ağlar...

Metin'in duyguları nelerdir?

...

Anne Metin'i gerçekten duyuyor mu?

2) Yargılamak, eteştirmek, ad takmak:

Sen zaten hep kolaya kaçarsın..., Bebek gibi davranıyorsun, Geri zekalı ne olacak... gibi...

Şule Hn.: Çok yorgunum, bu hafta çocukların ikisi de hastaydı, gece sık sık kalkmak zorunda kaldım...

Annesi: Ne varmış bunu şikayet edecek? Ben de sizler için az mı uykusuz kaldım?

Şule Hn.: Ama anne, bu sefer ikisi birden hastaydı...

Annesi: Zamane anneleri hiçbir fedakârlığa katlanmak istemiyor artık...

Şule Hn.: .....

(Siz Şule Hn.'ın yerinde olsaydınız, ne cevap verirdiniz? Neler hissederdiniz?)

Annesi Şule Hn.'ı duydu mu?

Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileri ile karşılaşan kişiler kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış, daha çaresiz hissederler, bunun karşılığında, iletişimi keser, veya karşılık verebilirler. Bu şekilde tepkilere sürekli maruz kalan çocuklar ise yargı ve eleştiriler ve özellikle sık kullanılan isimlendirilmeleri geri zekalı, sulugöz, aptal, laf dinlemez... gerçek olarak algılar ve bu da çocuğun kendini algılayışı (öz-imgesi) üzerinde son derece olumsuz etkiler bırakır, çocuğun kendine güveni sarsıldığı gibi, başarısına da engel olabilir.

Metin: Emre ile oynamak istemiyorum, hep beni kızdırıyor

Anne: Sen de şikayetten başka bir şey bilmezsin...

Metin (ağlayarak): Ama anne, ne alsam elimden çekiyor.

Anne: Ne varmış ağlayacak, sulugöz sen de... bir arkadaşla bile oynamasını bilmiyorsun...

Metin: ağlamaya devam eder, daha çok tepinir...

Metin'in duyguları nelerdir'?

...

Annesi Metin'i duyuyor mu?

3) Soru sormak, araştırmak, incelemek

Neden?.. Sen ona ne yaptın?.. O sana ne dedi? Hanginiz önce söyledi?..

Şule Hn.: Çok yorgunum, bu hafta çocukların ikisi de hastaydı, gece sık sık

kalkmak zorunda kaldım...

Annesi: Neden hastalandılar? Sıkı giydirmiyor musun?

Şule Hn.: Tabii ki giydiriyorum anne, ikisinin de kalın paltosu, şapkası var.

Annesi: O zaman okuldan kapmışlardır. İlaçlarını düzenli veriyor musun? Doktor ne dedi?

Şule Hn.: Doktorun dediğini aynen yapıyorum, ama gece uyumuyorlar...

Annesi: Gece üstleri açılıyordur... Battaniye ile örttün mü?

Şule Hn.: Örttüm tabii, zaten sık sık kalkıp üstlerini kontrol ediyorum, ondan uykusuz ve yorgunum ya...

Annesi: Akşam ağır yemek yediniz belki de... kahve de içtin mi?

Şule Hn.: .....

(Siz Şule Hn.'ın yerinde olsaydınız ne cevap verirdiniz? Neler hissederdiniz?)

Genellikle soru, inceleme nedenini arama gibi yaklaşımların içinde önyargı, eleştiriyi veya zorunlu çözüm bulunur, ayrıca konu sorulara cevap vermeye takılarak yön değiştirip esas sorundan uzaklaşabilir. Sualler genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, konuşan kişi endişeye kapılabilir veya savunmaya geçer. Sorulara cevap vermek çabasıyla, esas sorun da gözden kaçabilir.

Metin: Emre ile oynamak istemiyorum, hep beni kızdırıyor...

Anne: Neden? Ne yaptı ki sana?

Metin: Elimde ne varsa çekiyor...

Anne: Elinde ne vardı?

Metin: Boyalarla oynuyordum, elimden aldı; sonra ben de arabalarla oynamaya başladım, bu sefer onları almak istedi...

Anne: Neden verdin?

Metin (sabırsız): Ama anne, ben vermek istemedim, o çekiyor.

Anne: Neden doğru dürüst oynamasını beceremiyorsun?

Metin: ...

Metin'in duyguları nelerdir?

...

4) Teşhis, tanı koymak, tahlil etmek:

Aslında sen öyle demek istemiyorsun..., Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum, Aslında senin derdin başka...

Şule Hn.: Çok yorgunum, bu hafta çocukların ikisi de hastaydı, gece sık sık kalkmak zorunda kaldım...

Annesi: Size birkaç gün gelip ev işine yardımcı olmamı istiyorsun anlaşılın.

Şule Hn.: Hayır, anne, öyle demek istemedim... çocuklar hasta ve gece uyumadılar diyordum...

Annesi: İstersen sana evde bir şeyler pişirip getireyim.

Şule Hn.: Anne hiç zahmet etmeyin, öyle bir istekte bulunmadım, inanın...  
Şöyle lafın  
gelişi yorgunum demek istemiştım...

Annesi: Sen zaten beni üzme için muhakkak bir şey bulursun

Şule Hn.: .....

(Siz Şule Hn'ın yerinde olsaydınız ne cevap verirdiniz? Neler hissederdiniz?)

Bu tür yaklaşımlarda, dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır takınır, yani Ben seni senden iyi bilirim gibi bir bilmişlik havasında cevap vererek konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına ve karşılık vermesine neden olabilir. Konuşan kişi kendini kısıtlanmış, yanlış anlaşılmuş ve yanlış yorumlanmış hissettiğinden iletişimi büyük olasılıkla keser. Zamanımızda bu tür yaklaşımlar, özellikle biraz psikoloji konularına ilgi duyup o konularda biraz okumuş kişiler, genç anne babalar tarafından sık ve ne yazık ki yanlış kullanılmakta ve çocuğun davranış ve sözleri bu yarım yamalak bilgiler ışığında tahlil edilip yorumlanmakta ve böylelikle çocuğa yanlış etiketler, yorumlar getirilmektedir.

Metin: Emre ile oynamak istemiyorum, hep beni kızdırıyor...

Anne: Eve senden başka bir çocuk geldiği zaman kızılıyorsun.

Metin: Hayır, Emre hep oyuncaklarımı elimden çekiyor...

Anne: Emre senin oyuncaklarına dokunmasını istiyorsun...

Metin: Hayır, dokunsun ama o benim elimdeki oyuncakı almak istiyor...

Anne: Sen de Emre'den daha güçlü olduğunu gösterip ona vermek istemiyorsun...  
Ama Emre senden küçük...

Metin: Ama anne... (ağlayarak)

Metin'in duyguları nelerdir?

...

5) Teskin, teselli etmek, konuyu değiştirmek:

Aldırma, boşver..., Düzeler canım, bunu dert edinme..., Geçer aldırma..., Üzülme..., Başka şeyden konuşalım...

Şule Hn.: Çok yorgunum, bu hafta çocukların ikisi de hastaydı, gece sık sık kalkmak zorunda kaldım...

Annesi: Olur öyle şeyler, çocuk bu...

Şule Hn.: İyi uyumayınca çok hırçın ve asabi oluyorum, çok da başım ağrıyor...

Annesi: Bir kahve iç, düzelirsin...

Şule Hn.: Bu akşam da yazılacak bir sürü yazım var...

Annesi: Aldırma canım, akşama kadar düzelir... Geçen gün Hasibe hanımın da bir başağrısı tutmuş...

Şule Hn.: .....

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

(Siz şule Hn.'ın yerinde olsaydınız ne yapardınız? Neler hissederdiniz?)

Aslında teskin ve teselli etmek çok güzel ve genellikle yararlıdır, ancak önemli olan teselliği, kişiyi duyduğunuzu belirttikten sonra verebilmektir. Söyledikleri duyulmadan, genel bir teselli, teskin havasına sokuılmak istenen kişi, kendini anlaşılmamış, dinlenilmemiş, veya sorunu önemsiz, saçma sapan gibi algılandığını hisseder, bu nedenle ya sorunu ile daha yalnız, önemsenmemiş veya dinlenilmemiş olmaktan dolayı kızgın hissedebilir. Genellikle, dinlenilmeden verilen teselli mesajları, konuşan kişinin sorununu küçümser bir hava yaratır.

Metin: Emre ile oynamak istemiyorum, hep beni kızdırıyor.

Anne: Aldırma canım, o senden küçük zaten...

Metin: Ama her şeyimi elimden çekiyor...

Anne: E, sen de başka şeyle oyna...

Metin: Ama, anne o zaman da onu elimden almak istiyor...

Anne: Boşver canım, arkadaş arası olur öyle şeyler...

Metin (sabırsız): Ama anne, ben kavga etmeden oynamak istiyorum...

Anne: Aman sen de her şeyi ciddiye alırsın zaten... Gelin size kurabiye vereyim...

Metin: Ben kurabiye istemiyorum...

Metin'in duyguları nelerdir?

.....

SİZ BİRİNİ DİNLERKEN NE GİBİ TEPKİLER KULLANIYORSUNUZ?

Aşağıda çocuğunuzun, bir arkadaşınız veya eşinizin size söyleyebileceği bazı sorunları veya durumları yaşadığınızı düşünelim. Bunlara doğal yanıtınız nasıl olurdu? (Yanıtlarınızı hiç düşünüp derlemeden, ilk aklınıza gelen tepkiyi yazmak şeklinde vermeye çalışırsanız, kendi tarzınız ve yaklaşımınız hakkında daha kolay bilgi sahibi olabilirsiniz.)

-Yeni bebeği çöpe atacağım. Keşke hiç eve getirmeseydin...

Yanıtınız: ...

Hangi sınıflamaya giriyor?

-Bugün hiç okula gitmek istemiyorum...

Yanıtınız: ...

Hangi sınıflamaya giriyor?

-Sen zaten hep Aslı'nın tarafını tutarsın...

Yanıtınız: ...

Hangi sınıflamaya giriyor?

-Bu hafta işlerim çok kötü gitti, ne yapacağımı bilmiyorum...

Yanıtınız: ...

Hangi sınıflamaya giriyor?

-Selda ile aramız iyiden iyiye açıldı...

Yanıtınız: ...

Hangi sınıflamaya giriyor?

Yanıtlarınızda bazı dinleme engelleri tekrarlandı mı? Öyle bir tekrar varsa, demek ki genellikle o engeli veya engelleri daha sık kullanmaktasınız. Ancak, kendinizi daha fazla tanımak ve dinlerken en çok hangi engelleri kullandığınızı veya engel kullanıp kullanmadığınızı anlamak için bu hafta içinde kendinizi izleyin.

#### BİLİNÇLEME ALIŞTIRMASI:

Bir kişi size bir şey söylemek istediğinde, veya onu dinlerken ne yapıyorsunuz? Bir şeyler söylüyor musunuz? Dinleme engeli kullanıyor musunuz? En çok hangilerini kullanıyorsunuz? Acaba nasıl bir dinleyicisiniz?

.....

#### İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMANIN KOŞULLARI

Köyde tek başına oturan Bektaşî'yi kimse dinlemek istemez, sözlerini alaya alırlarmış: Aman Bektaşî sen de... Bu dünyayı sen mi kurtaracaksın?.. Bu dünya böyle gelmiş böyle gider Boşver yorma kafanı bunlarla... Bizim Bektaşî mahzun, insanlardan kaçır olmuş. Gün gelmiş geçmiş, bakmışlar Bektaşî'nin mahzunluğu yok olmuş. Bektaşî'nin yüzü gülüyor, gözleri daha parlak... Sormuşlar: Ne oldu sana Bektaşî? Dudağında hafif bir gülümseme Beni dinleyen biri var demiş Bektaşî... Merak etmişler salmışlar köylüyü peşine, Bektaşî gitmiş, onlar peşinden... derken Bektaşî dağın tepesine varmış, geçmiş aksakallı keçisinin karşısına oturmuş, başlamış keçiyeye anlatmaya, keçi ise Bektaşî'nin yüzüne bakar dururmuş, arada bir de Bektaşî keçinin sakalına bağladığı ipi aşağı doğru çekermiş, keçi de başını sallır olurmuş... Bektaşî mutlu!

Bu kısa öykü bize, bir insanın diğerinin sadece gözüne bakarak sessizce dinlemesinin bile güçlü etkisini anlatmıyor mu?

Bedensel dinleme ve bedensel dikkat: Gerçek dinlemenin ilk koşullarından biri de kişiyi bedenen dinler duruma geçmektir. Yani:

Konuşan kişinin gözlerine bakmak. Özellikle bir çocukla konuşulduğunda, ya çocuğun hizasına gelecek şekilde çömelmek, oturmak, veya çocuğu kendi boyumuza göre yükseltmek, dinlerken de konuşan kişinin yüzüne bakmak gerekir Yüze bakarak dinlenmenin, gerek dinleyen gerekse konuşan taraf üzerinde etkileri büyüktür Dinleyen kişi, konuşan kişinin yüzüne bakarak yüz ifadesinde de söylenenlerin ötesinde mesajlar alabilir Örneğin: Konuşan kişinin yüzünün kızarması, gözlerini kaçırması, gözlerinin buğulanması, başını önüne eğmesi, dudaklarının titremesi gibi ifadeler, söylenen sözlerin içeriğine zenginlik, boyut kattığı gibi sözlerin içeriği ile söylenmek istenen, mesaj arasında bir çelişki olup olmadığını da açıklığa kavuşturur. Şöyle ki: Ali bana vurdu, çok kızdım derken gözlerinin içi gülen çocuğun aslında ne kadar kızdığı hakkında tereddütlerimiz oluşabilir. Veya Hayır, ben yapmadım derken gözlerini kaçırır, veya yüzü kızaran kişinin sözlerini içerikte kalmayıp daha iyi dinlemeye çalışabiliriz; veya, Bana ne, hiç aldırılmıyorum derken gözleri buğulanan çocuğun gerçekte o olaya ne kadar aldırılmadığı hakkında şüpheye düşebiliriz.

Konuşan, sorununu paylaşan kişi ise, kendisine bedenen yakın duran, yüz yüze konuşabildiği dinleyicisine daha bir yakınlık, güven ve konuşma isteği duyar. Bir

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

derdimiz olunca, onu aydınlatmaya, veya içimizi dökmeye çalışırken, veya herhangi bir şeyi anlatırken, Tamam seri anlat, ben dinliyorum diyerek gazetesine bakan, TV'yi yan gözle izleyen, alelacele yemeğini karıştırmaya devam edip mutfakta koşuşturan, veya tırnaklarını törpüleyen, veya dinlese bile odanın karşı köşesinde iyice arkasına yaslanmış, kolları kavuşmuş olarak dinleyen bir kişiye ne kadar anlatmaya devam isteği duyarız acaba???

Sessizlik: Dikkatli ve bedenen dinlemenin yanında sessizlikte çok güçlü bir etkidir. Özellikle anne-babalar, çocukları bir sorunla geldiğinde hemen lafa karışıp sorunu giderme, çözüm getirme yolunu seçerler. Emine Hanım: Ali derslerini anlamakta zorluk çekiyormuş... Ben de ona dedim ki: Bak oğlum, ders çalışırken başka şeyler düşünüyorsun, kendini derse ver, sonra müzik dinlemeyi bırak ve... Ancak, aslında önemli olan dinleyen kişinin dedikleri değil, konuşan kişinin dedikleridir. Konuşanın da konuşabilmek, sorununu anlatabilmek için konuşma alanına ihtiyacı vardır. Bu alan da ancak dinleyicinin yaratabileceği sessizlikte bulunabilir.

Dolayısıyla, bedensel yakınlık ve bedensel dikkatin yanında sessizlik, konuşan kişiye konuştukları hakkında düşünme, daha fazla açıklama ve dolayısıyla olaya daha dikkatli bakma imkanı kazandırır. Böylelikle, konuşan kişi sorununu bir başkasına anlatırken, kendi de daha iyi düşünme fırsatını kazanır. Bunu kendimizde de şu şekilde anlayabiliriz: (Öğrenci iken) bir konuyu ders olarak çalıştığımızda anlarız, ama bir başkasına anlatmaya çalıştığımızda daha iyi anlarız. Sorunlarla da öyledir. İyi bir dinleyiciye anlatılan sorunlar genellikle çözüme kendi kendilerine daha kolaylıkla ulaşırlar, veya hiç değilse konuşan kişiyi bir miktar rahatlatırlar, bu rahatlatma da soruna daha serin kafa ile bakabilmeyi, dolayısıyla bir yol bulmayı sağlayabilir. Demek oluyor ki, sessizlik konuşmaya yardım edici güçlü bir etken. Ancak, sade sessizlikten öte, dinleyicinin konuşulanları takip ettiğini belirten bazı uyarılar da gereklidir. Sessizce dinleyerek hiçbir tepki göstermeyen bir dinleyicinin gerçekte takip edip etmediği hakkında şüpheye düşebiliriz. Ancak, sessizliğin yanında, baş işaretleri, Hmmm, Evet, anlıyorum gibi kısa sözcükler, dinleyicinin sözlerimizi takip ettiğini daha açık bir şekilde belirler.

Bütün bu tutumlar, yani bedensel yakınlık ve bedensel dikkat, konuşanın yüzüne bakarak dinlemek, sessizlik ve dinlediğimizi belirten takip işaretleri, konuşan kişinin veya çocuğun bir sorunu olduğunda çok yardımcıdırlar. Ancak bazı sorunlar çok yoğun duygularla birlikte yaşanır. Sorun sahibi, sorunundan dolayı kızgınlık, öfke, üzüntü dışlanma, endişe, kaygı, merak gibi güçlü duygular içinde bulunabilir. Özellikle çocuklar, duygularını sözle ifade etmekte güçlük çeker ve bunları dolaylı bir şekilde dile getirmeye çalışırlar. Zira, her ne kadar duygusal bir toplumsak da; duyguları açıkça dile getirmek ayıp addedilir. Özellikle, kızgınlık, kıskançlık, kaygı gibi güçlü duygular direkt olarak ifade edilmediği gibi, bunları duymuş olmak bile ayıp veya güçsüzlük olarak algılanabilir. Sana çok kızıyorum diyeceğimize, Sen zaten hep beni üzme istersin deyiveririz.

Bu gibi durumlarda, çocuğa veya sorun sahibine yardımcı olabilmek için, söylenenleri iyice anlamaya çalışıp söylediklerini:

1) Kısaca tekrar edebiliriz, veya kendi kelimelerimizle özümleyebiliriz:

Örneğin: Emre, çok kötü çocuk. Topunu aldı vermiyor...  
(Ne ayıp, kardeş kardeş oynayamıyor musunuz?) yerine

Sözleri özümleme; duyduğunu tekrar etme:

Demek Emre topunu aldı, vermiyor..

Evet, hep beni kızdırıyor... diye devam eder...

Diğer bir örnek; Esra:

Fizik dersini hiç anlamıyorum...

(Biraz daha dikkât edersen anlarsın yerine, veya Okulda bir arkadaşına sor anlatsın yerine) Sözleri özümleme, duyduğunu tekrar etme:

Fizik dersi sana zor geliyor.

Evet, hoca da bana taktı galiba... diye devam eder.

Neden tekrar? Duyduklarını tekrar etme, daha doğrusu, dinleyenin kendi kelimeleri ile özümlemesinin yararları şunlardır:

-Söylenenlerin aynen duyulduğunu, yani başka anlam verilmediğini, yanlış anlaşılmadığını kanıtlar;

-Soruna hemen çözüm getirmez, dolayısıyla konuşan kişinin sorununu daha etraflıca düşünmesine ve çözümü kendi bulmasına yardımcı olur; çocuklarda bu tür yaklaşım onların daha sorumlu ve bağımsız olmalarına yardımcı olur.

-Sorunun yüzeyde kalmayıp, eğer varsa, daha derin boyutuna inebilmesine müsaade eder, olanak sağlar. Fizik dersi örneğinde asıl sorunun hocayla olduğunun ortaya çıkması gibi.

-Konuşan kişi tam olarak ve yorumsuz duyulduğunu hissettiğinde güven kazanarak konuşmaya devam eder.

-Dinleyen kişi, ufak bir tekrar ve özümlemeyle, konu üzerinde düşünmeye vakit kazanır ve hemen çözüm getirme sorumluluğundan arınır.

2) konuşan kişinin duygularını dile getirebiliriz.

Bir evvelki örneği ele alırsak: Emre çok kötü çocuk, topumu aldı vermiyor..

Metin ne hissediyor?: Kızgınlık, öfke

Yanıtımız: Bu seni çok kızdırıyor, olabilir.

Veya,

Fizik dersini hiç anlamıyorum,

Fizik dersi sana zor geliyor... (başka kelimelerle tekrar)

Evet, hoca da bana taktı galiba...

Hocanın seni sevmediğini zannediyorsun... (başka kelimelerle tekrar)

Evet, ne zaman parmak kaldırırsam, beni kaldırmıyor, parmak kaldırmadım mı, hemen bana soruyor...

Esra ne hissediyor?: Başarısızlık, çabasının takdir edilmemesinden dolayı tedirginlik, üzüntü.

Yanıtımız: Çaba gösterdiğinde (parmak kaldırdığında) takdir etmesini isterdin bu seni üzüyor... (tekrar artı duygular)

Neden duygular? Duyguların dile getirilmesi konuşan kişiyi rahatlatır, anlaşılmasını hisseder, sorunun yükü hafifler, ayrıca da duygularının yoğunluğu davranışlarına aksetmez. Örneğin: kızgınlıkla kardeşine vurmak, tepinmek, bağırarak gibi. Ayrıca, duyguların isimlendirilmesi çocuğa da kendi duygularını ayırtmayı, isimlendirmeyi öğretir. Bu şekilde bir iletişim içinde büyüyen çocuklar, kendilerini daha açık ve dolaysız ifade ederek

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
sorunlarını daha kolay çözümlenebilirler.

Dolayısıyla, çocuğumuz veya bir kişi bize bir sorununu anlatmak istediğinde, yapabileceğimiz en yardımcı yaklaşım, söylediklerini iyice dinlemeye çalışıp (bedensel dinleme ve dikkat), söylenenleri kısaca özetleme ve varsa, duygularını ifade edebilmesine yardımcı olmaktır. Buna Katılımlı Dinleme diyoruz.

::::::::::::::::::

#### KATILIMLI DİNLEME

Katılımlı dinleme, dinleyen kişinin duyduklarını tekrar etmesi, özümlemesi veya yansıtmasıdır. Böylelikle dinleyici konuşanın gerçekte söylediklerini aynen anladığını, yani yanlış anlamadığını kanıtlamış olur.

Bu tekrarın, veya özümlemenin içine, dinleyicinin çocukta (veya sorun sahibinde) algıladığı duygular da eklenirse, konuşan kişi daha çabuk ve kolay rahatlamış olur. Bunu yapabilmek için de konuşan kişiyle (çocukla) empati kurmak, yani kendini onun yerine koymak şarttır: Ben onun yerinde olsam ne yapardım? Ne hissederdim?... gibi...

Örneğin:

Çocuk: Öğretmen bana bağırdı, bütün sınıfta gülmeye başladı.

Duygu (Ben olsam ne hissederim?): Utanma.

Katılımlı dinleme yanıtı: Bu da seni utandırdı...(veya mahcup oldu)

Çocuk: Evet özellikle Kenan'ın da onlarla gülmesine çok kızdım.

Katılımlı dinleme: En iyi arkadaşından bunu beklemezdin.

Çocuk: Evet, hiç değilse o benim tarafımı tutabilirdi.

Katılımlı dinleme: Kenan'ın senin yanında olmasını tercih ederdin.

Çocuk: Evet, o da onlarla gülmeye ben ortada sap gibi kaldım.

Katılımlı dinleme: Kendini yalnız hissettin veya kendini desteksiz hissettin.

Çocuk: Evet ... Ama önemli değil, Kenan benim iyi arkadaşım, aslında durum da çok komikti... diye devam eder.

Bu örnekten de görüldüğü gibi, söyledikleri yorumlanmadan, çözüm getirilmeden (Sen de bir daha böyle davranma veya Sen de bir daha Kenan'la konuşma gibi kişisel tepkiler) sadece yansıtılarak ve duyguları ifade edilerek sürdürülen konuşmada, sorun sahibi çocuk anlaşıldığı ve duyguları dile getirildiği için rahatlamış sorunu o kadar da ciddi boyutlarda görmemeye başlamıştır. Duygular açıkça ifade imkanı bulduklarında genellikle önemlerinden kaybederler. Bunun dışında, konuşan kişinin sözlerinin yorumsuz tekrarı, kişiyle kendini, yani sorununu karşı karşıya bırakacağından, sorun gerçek yüzüyle gözükür. Bunu aynaya bakan bir kişiye benzetebiliriz. Giyindikten sonra aynaya bakarak nasıl göründüğümüzü görmek isteriz. İyi bir ayna, görüntümüzü aynen yansıtarak bize saçımız iyi taranmışsa belirtir, eteğimiz sarkıyorsa farkına varırız, elbisemizde bir leke varsa görürüz. Ancak iyi olmayan, çarpıtan bir ayna lunaparklarda rastladığımız çarpıtıcı aynaların uzun boyluları kısa, zayıfları şişman gösterdiği gibi bizi gerçekte olduğumuz gibi göstermediği gibi, görüntümüz hakkında yanlış fikirler de verebilir. Yorumlar da çarpıtıcı aynalar gibidir. Olayları, gerçekleri olduğu gibi yansıtacağına, onları çarpıtırlar. İyi bir dinleyici yorum getirmeyen, yani

çarpıtmayan bir ayna gibidir. Konuşanın sözlerini tekrar etmekle, ona söylediklerini yansıtır, kendinin de duymasını ve görmesini sağlar. Yani,



kişinin söylediklerini bir nevi kendisine dinletir. Buna Katılımlı Dinleme diyoruz.

Katılımlı dinlemeye bir örnek:

Damla: Bugün okula etek giymek istiyorum.

Anne: İyi ama üşüyeceksin... Havanın ne kadar soğuk olduğunu görmüyor musun?

Damla: Olsun, üşümem... Pantolon giymek istemiyorum, okula etekle gideceğim...

Anne: (İçinden, Yine başladık, çıldıracağım... uzun çorap da giymeyeceğini biliyorum, hastalıktan da yeni kalktın..) Bak, daha yeni yeni iyileştin, etek giyersen...

Damla: (inatçı bir sesle) Ben pantolon giymem...

Anne: (İçinden Şu çocuğa bir güzel dayak atasım geliyor, böyle inatlaştı mı dayanamıyorum... bir daha deneyeyim..) Bak etek giymene bir şartla müsaade ederim, o da yünlü uzun çoraplarını da giyersen...

Damla: (Ağlamaklı bir sesle) Ama anne, o çoraplar batıyor...

Anne: (Haşın bir tavırla, ses tonunu yükselterek) Neden batsın, bütün çocuklar giyiyor...

Damla: Hayır, Ayşe giymiyor, Ayşe okula her gün etek ve kısa çorapla geliyor.

Anne: (Katılımlı dinlemeyi öğrenmiştir. İçinden tamam, şimdi sabırlı ol, katılımlı dinleme kullan) Hmmm... sen de okula Ayşe gibi etekle gitmek istiyorsun...

Damla: Evet, Ayşe her gün okula etekle geliyor, bir sürü de arkadaşı var...

Anne: Ayşe'nin çok arkadaşı var...

Damla: (Annenin dönüşünden biraz şaşırmıştır). Evet, herkes Ayşe ile oynamak istiyor, teneffüste hep onun yanına gidiyorlar.

Anne: Hmmm.. bütün çocuklar Ayşe ile oynamak istiyorlar...

Damla: Evet, benimle oynasınlar istiyorum, ama onlar yine de Ayşe ile gidiyorlar...

Anne: Sen de Ayşe gibi çok arkadaşın olmasını isterdin.

Damla: Evet, sonra Elif de hep Ayşe ile oynamak istiyor

Anne: Elif'in yalnız seninle oynamasını istiyorsun.

Damla: Evet, aslında Elif Ayşe'yi sevmiyor...

Anne: Sevmediği halde yine de onunla oynuyor, bu da senin canını sıkıyor.

Damla: Hm... hm... ille de Ayşe'ye benzemek zorunda mıyım?

Anne: Ayşe'ye benzemeden de iyi olduğunu düşünüyorsun...

Damla: Evet hem ben de Burcu ile oynuyorum. Aslında etek giymesem de olur.. Ben yine pantolon giyeyim...

şimdi bu gibi durumda normal olarak neler olabilirdi?

1) Anne katılımlı dinleme kullanmadan, tartışmayı en başındaki uzun çorap-pantolon seviyesinde tutabilir, bu konuda çocukla bir güç kavgasına girer, ya annenin dediği olur ve Damla sonraki davranışlarında iyice

inatlaşır, veya Damla'nın dediği olur ve anne Damla'ya içerlerdi.

2) Bu durumda da, anne esas sorun olan Ayşe gibi popüler olmak konusunu haliyle hiç algılayamayacaktı

3) Ayşe'nin popülerliği konusunda, anne kendi yorum ve tepkilerini getirebilir.

Sen de Ayşe ile oyna veya Elif'le konuş veya Sen de kendine başka arkadaş bul gibi öneriler getirerek çocuğun sorunu kendi kendine çözmesine engel olabilirdi.

4) Anne, dinlediklerini yansıtarak, yani katıımlı dinleme kullanarak çocuğun sorununu kendi kendine görmesine yardımcı oldu. Sonuçta Damla'nın ille de Ayşe'ye benzemek zorunda olmadan da iyi ve değerli olabileceğini kendi kendine anlamasına neden oldu. Bu değeri anne öğüt olarak vermek istese (Ayşe ne yaparsa yapın, o benim kızım değil; başkalarına benzemek iyi değildir, sen kendin ne doğru buluyorsan onu yapacaksın gibi) büyük olasılıkla aynı etkinlikte olamayacaktı, zira:

a) Kişiler ve çocuklar kendi çözüm ve önerilerini başkalarının nasihatlerinden daha kolaylıkla uygulayabilirler.

b) Bir kişi sorunu ile yüklü olduğu zaman hiçbir nasihatı dinleyemez.

5) Çocuk dinlenmediğini ve anlaşılmadığını hissetseydi etek konusunda ısrar edip inatlaşacaktı. Bu durumda, duygularının anlaşılabilir dile getirilmesi, çocuğu rahatlattığı gibi, sorunun önemini de azalttı.

Şimdi, bir çoğumuz, Ben bu şekilde dinleyemem, en ufak sorun bu kadar uzarsa halimiz ne olur? diye düşünebilir ve umutsuzluğa kapılabilir. Ancak, sorunu alışageldiğimiz tarzda, yani ilk aşamada çözüme getirmek (yani zorla pantolon veya uzun çorap giydirmek) belki o günlük sorunu kısa yoldan halledecek, anne de sorunu çözümlendiğini zannedecektir. Ancak bu şekilde çözümlenen bir sorun ertesi gün ve daha ertesi gün tekrar edeceği gibi, çocuğun da içerleme ve kızgınlık duygularına neden olacağından, çocuk sürekli direnecek, ve ayrıca bu direnç ve kızgınlığı diğer ufak tartışmalara da aktaracak, sonuçta anne çocuğum hiç söz dinlemiyor, ne dersem karşı çıkıyor diye hayıflanacaktır. Genellikle güç kavgası şeklinde hallolan sorunlar daha fazla güç kavgasına neden olurlar ve evde sürekli gerginlik ve tartışma havası devam eder. Bütün bu tartışmalarla, direnmelerle uğraşmak daha fazla zaman kaybına neden olmuyor mu? Bütün bunlara enerji harcamak yerine, o an beş veya on dakikalık bir dinleme daha tasarruflu gözüküyor mu?

Gerçek dinleyici olmak kontrol ve sabır gerektiren bir yaklaşımdır. Zira, çocuklar veya kişiler bir sorunla bize başvurdukları veya bahsettikleri zaman, en kolay yaptığımız şey, hemen bir çözüm bularak sorunu giderme yollarını aramaktır. Çok basit bir örnekle, bu şöyle anlatılabilir.

-Çok üşüyorum...

Çözüm: -Hırkanı giy.

veya katıımlı dinleme ile:

-Çok üşüyorum...

-Hava bayağı soğuk...

-Evet, biraz yanına gelebilir miyim?

-Tabii... Biraz yakın olmak istiyorsun ha?..

-Evet, bugünlerde kendimi çok yalnız hissediyorum...

ve devam eder.

Tabii, burada ilk tepkimiz, sürekli her söylenenin arkasında bir anlam veya

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
maksat mı arayacağız? Ancak konuşma şu şekilde neticelenebilir:

-Çok üşüyorum...

-Üşüyorsun demek... veya Hava bayağı soğuk

-Evet, iyisi mi bir hırka giyeyim... veya Sıcak bir şey içebilir miyim?  
gibi...

Demek ki, söylenenlerin arkasında saklı bir anlam yoksa, zaten yoktur. Ancak, çözüm de mutlaka dinleyenin düşündüğü çözüm (hırkanı giy) değildir. Üşümeye karşı farklı çözümler mevcuttur, bütün sorunlara olduğu gibi... Hemen çözüm getirmeyen dinleyicinin bu tavrı, konuşanın düşüncesini kesmediği gibi, en uygun çözüm üzerinde de kendisinin (yani sorun sahibinin) düşünmesini sağlar. Bu da her iki taraf için çok yararlıdır.

1) Konuşan kişi, özellikle çocuk, kendi çözümünü kendi bulmayı, dolayısıyla sorunları karşısında bağımsız olabilmeyi, onları daha etraflıca düşünmeyi ve dolayısıyla sorunlarına daha yaratıcı bir şekilde yaklaşmayı öğrenir.

2) Dinleyen kişi, özellikle anne veya baba ise, her soruna kendinin bir çözüm getirmesinin zorunlu olmadığını yaşayarak daha rahat eder, üzerinden bir yükümlülük kalkar, her şeyi kontrol etmesi gerekmez ve özellikle her soruna koşturup bir çözüm getirmek durumunda olan anne-babanın çocuklarında zamanla görülen direnci bu şekilde yaşamaz.

Bu nedenle en çok dikkat edilmesi gereken nokta, sorunla karşılaşıldığında, hemen çözüm sunmamaya kendimizi alıştırmaktır. Bu pek tabii, o kadar kolay bir işlem değildir, zira, bu gibi bir ortamda yetişmişsek (evde büyüklerimizin ne yapmamız gerektiğini sürekli söylemesi gibi) veya sürekli çözüm önerme alışkanlığını geliştirmişsek, bize bir sorunla gelindiğinde aklımıza ilk gelen şey hemen bir çözüm önermek olacaktır.

Bu durumu açık bir dille anlatan bir şiire kulak verelim:

DİNLE

Sana, beni dinlemeni söylediğimde

bana öğüt vermeye başladın

söylediğimi de yapmadın

Sana, beni dinlemeni söylediğimde

bana niye demeye başladın

duygularımı ayaklar altına alıp çiğnedin

Sana, beni dinlemeni söylediğimde

kendini buna zorunlu duyumsadın,

sorunlarımı çözmeyi ister gibi davrandın

sonunda beni de başarısızlığa uğrattın.

Dualar belki de bazı kişilere yardımcı olur  
çünkü

Tanrı öğüt vermez, suskundur.

Ve durumları düzeltmeye çalışmaz

O yalnızca dinler ve işinizi

kendinizin çözümleyeceğinize inanır.

Öyleyse lütfen dinleyin ve beni işitin.

Eğer konuşmak istiyorsanız

birkaç dakika sıranızı bekleyin

O zaman ben de sizi dinleyeceğime

söz vereyim. (Buscaglia. Leo-Birbirimizi Sevebilmek-İnkilap Kitabevi. 1985)

BİLİNÇLENME ALIŞTIRMASI:

1) Bu hafta içinde kendinizi izleyin. Çocuğunuza ne kadar sık çözüm getiriyor veya öneriyorsunuz?

...

ÇÖZÜM GETİRECEĞİNİZE,

-Emre ile Ali beni oyuna almadılar.

-Sende bir daha onlarla oynama, kendine yeni arkadaş bul..

-Ama ben Emre ile oynamak istiyorum.

Dinlerken yorum yapmak veya çözüm getirmek konuşanı durdurur, konuyu saptırabilir.

YALNIZCA DİNLEDİĞİNİZİ BELİRTİN,

-Emre ile Ali beni oyuna almadılar.

-Hımm... Demek seni oyuna almadılar..

Yalnızca dinleyerek çocuğu rahatlatır, sorununa kendisinin çözüm bulmasına yardımcı olabiliriz.

Bu hafta içinde çocuğunuz bir sorunla geldiğinde hiç çözüm getirmemeyi deneyin aklınıza gelen bütün çözümleri yutun ve çocuğa Sen ne düşünüyorsun?

veya Sence bunu nasıl halledebilirsin? gibi sorular sorarak çözüm düşünmesini sağlayın. (Pek tabii ki, çocuğun her çözümünü kabul etmek zorunda değilsiniz, veya

çocuk hiçbir çözüm düşünemiyorsa, siz önerebilirsiniz, ancak ilk çözümü ondan beklemenin yararları çoktur: çocuk önemsendiğini hisseder ve sonradan sizin çözümünüzü de daha kolay kabul eder.)

.....

ÇOCUĞU DİNLEMENİN YARARLARI

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Çocuğu dinlemenin yararları çoktur: Çocuk konuşurken dinlenildiğı zaman:

1) Çocuğun konuşma yeteneğı artar, kendini daha iyi ifade etmesini öğrenir, kelime bilgisi zenginleşir.

2) Çocuğun bir derdi varsa, bunu davranışla göstermek yerine (saldırganlık, hırçınlık, ağlamak, içine kapanmak gibi) sözle ifade ederek rahatlar, bu da hırçınlaşmasına, içine kapanıp üzülmesine, daha ileride derslerini veya sosyal hayatını etkilemesine engel olabilir.

3) Anlaşıldığını hisseden çocuk kendini daha huzurlu ve rahat hisseder, bu da çocuğun kişisel ve sosyal gelişmesine yardımcı olur. Çocuğun kendine güveni artar.

4) Çocuk ile anne veya baba arasında bir yakınlık doğar, çocuk onlara danışır ve diyalog kurar.

5) Söyledikleri dinlenen çocuk da anne-babasının sözünü dinlemeye başlar.

ALİŞTİRMA:

Aşağıda, bazı çocukların ifade edebileceğı ufak sorunlar sıralanmıştır. Bunlara verebileceğiniz bir katımlı dinleme yanıtı tertipleyip, boşluğa yazın:

Örnek: Çocuk: Şu Ali'ye bir yumruk atasım geliyor.

Duygu: kızgınlık

Verilebilecek yanıt: Ali'ye çok kızıyorsun galiba.

1) Çocuk: Ayşeler başka bir semte taşıyorlarmış... Ayşe benim en iyi arkadaşım...

Duygu: ...

Katımlı dinleme yanıtınız: ...

2) Çocuk: İki damla yağmur yağdı, hemen gezmeye gitmeyelim diyorsun.

Duygu: ...

Katımlı dinleme yanıtınız: ...

3) Çocuk: (gece yatakta) Anneciğim, garip bir çırtıyı duydun mu?

Duygu: ...

Katımlı dinleme yanıtınız: ...

4) Çocuk: Kimse benimle oynamak istemiyor, evine git dediler...

Duygu: ...

Katımlı dinleme yanıtınız: ...

5) Çocuk: Bugün de sokağa çıkman mı gerek?

Duygu: ...

Katımlı dinleme yanıtınız: ...

Cevap anahtarı:

1) Üzüntü, ayrılmak istememek, terk edilmişlik, yalnız kalmak istemek.

Katımlı dinleme yanıtı: Ayşe'den ayrılacağına üzülüyorsun değil mi?

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

2) Duygu: Hayal kırıklığı, üzüntü

Katılımlı dinleme yanıtı: Gezmeye gitmek için heveslenmiştin, gitmemek seni üzdü.

3) Duygu: Korku, kaygı

Katılımlı dinleme yanıtı: Biraz korktun galiba...

4) Duygu: Gocunmuş, incinmiş

Katılımlı dinleme yanıtı: Böyle demeleri seni incitti değil mi?

5) Duygu: Terkedilmişlik, beraber olmak isteği

Katılımlı dinleme yanıtı: Sokağa çıkmamdan hoşlanmıyorsun.

NOT: Aliştirmaya yanıtlarınız yukarıda önerilenlere tıpkı benzemeyebilir, ancak önemli olan yakın olması veya çocuğun söylemek istediğini yorumsuz yansıtabilmesidir.

ALİŞTİRMA:

Bu hafta içinde çocuğunuzun ufak sorun olarak dile getirmek istediklerini iyi bir dinleyici olarak dinlemeye çalışın. Sonuçları not edin.

HATIRLATMA ...

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK İÇİN...

1) Dinlerken bedensele olarak dinleme durumuna girin ve dikkatle dinleyin.

2) Hmmm, Evet gibi sözcüklerle konuşulanı takip ettiğinizi belirtin.

3) Söylenenleri duyduğunuzu belirten bir tekrar, özümleme yapın.

4) Konuşanın duygularını isimlendirin.

5) Soruna hemen çözüm getirmeyin. Ne yapmayı düşünüyorsun? diyerek çocuktan ilk çözümü bekleyin.

::::::::::::::::::::

RAHATI KAÇAN AĞAÇ

Tanıdığım bir ağaç var

Etlük bağlarına yakın

Saadetin adını bile duymamış

Tanrının işine bakın

Geceyi gündüzü biliyor

Dört mevsimi, rüzgarı, karı

Ay ışığına bayılıyor

Ama kötülemiyor karanlığı

Ona bir kitap vereceğim

Rahatını kaçırmak için

Bir öğrenegörsün aşkı

Ağacı o zaman seyredin.

Melih Cevdet Anday (Rahatı Kaçan Ağaç'tan)

::::::::::::::::::::

ANNE-BABANIN KIZGINLIĞINI DUYURMASI

SANA ÖYLE KIZIYORUM Kİ!

Şimdiye kadar çocuğumuzun davranışlarına olumlu gözlerle bakmayı, olumlu yönlerini keşfetmeyi ve bunları arttırmak için takdiri bilinçli bir şekilde kullanarak olumsuz tepkilerimizi ertelemeyi öğrendik. Ancak iyi niyetimiz ne kadar büyük, sabrımız da ne kadar geniş olursa olsun, yine de çocuğumuzun bazı davranışlarına kızmadan edemeyiz. Hele, bazı davranışlar bizi özellikle öfkelenendirir, bam telimiz'e basarsa???

Kızgınlık ve öfke gerçekten zaptedilmesi zor duygulardır. En sık kullanılan ve kızgınlığı en kolay giderme yolu, bu içimizde kabaran duyguyu dışarı vurmak, bağırarak, kızmak ve belki de davranışlarla da ifade edip saldırgan hareketlerde bulunmaktır (dayak, tartaklama, saçını çekme, cezaya koyma, kapıyı hızla çarpma, elindekini şiddetle yere atma, deliler gibi bağırma, gibi). Ancak, bu gibi hareketler karşımızdaki kişiyi, özellikle de çocuğu çok korkuttuğu gibi, onun da kızmasına ve neticede ilişkinin bozulmasına neden olabilir.

Bunun karşılığında kızgınlığı yutmak, belli etmemek, sabırlı olmaya çalışmak, kendini sürekli tutmak da pek fayda etmez, zira öfke ve kızgınlık birikmiş enerji gibidir, en olmadık yerde ve en olmadık şekilde ortaya çıkarır, patlak verir. Kızgınlık ve öfkenin zamanında ifade edilmeyip biriktirilmesi sonucu, en ufak bir olumsuz hareket kızgınlığın bir yanardağ gibi

patlamasına, dışarıya akmasına, boşalmasına neden olur. Sonuç gerek çocuk için çok şaşırtıcı, kaygılandırıcı (Bunun için bu kadar kızıyor mu? Annem-babam böyle kızdığı zaman çok ürkütücü oluyor... nereye saklanacağımı, ne yapacağımı bilemiyorum, çok korkuyorum...), gerekse anne veya baba için, özellikle de aşırıya kaçılmışsa, pişmanlık ve suçluluk duyguları uyandıran bir durumdur. (Bu suçluluk duygularının olumsuz etkilerini Dayak Bölümü'nde görmüştük). Bunun dışında, kızgınlığın ifade edilmeyip sürekli biriktirilmesi, içe atılması, migren, hazımsızlık, gastrit, ülser gibi psikosomatik rahatsızlıklara, keyifsizlik, hiçbir şeyden tat alamama, depresyona neden olur.

KIZGINLIK NEDİR?

Dr. Gordon kızgınlığı bir buzdağına (iceberg) benzetir. Buzdağları gemilerin yolları üstünde çarpıp parçalandıkları buz kütleleridir. Buzdağlarının denizin üstünde gözle görülen buz adasına karşılık, suyun altında daha büyük bir bölümleri mevcuttur Dr. Gordon, suyun altında kalan bölüme Temel Duygular suyun üstünde buzlaşmış, kaskatı olarak üst tarafı görülen bölüme de kızgınlık adını verir.

Denizin Altı: Temel duygular, merak, sızıntı, kıskançlık, yalnızlık, üzüntü, anlaşılma, itilmişlik.

Denizin Üstü: Kızgınlık öfke.

Dr. Gordon'a göre, kızgınlık, birçok temel duygunun (merak, yalnızlık, itilmişlik, üzüntü, kaygı, haksızlık, gibi...) sertleşmiş, buzlanmış yani şekil değiştirmiş (kızgınlığa dönüşmüş) ifadesidir. Gerçekten de, çocuğumuzu çok merak ettiğimizde, uzun süreli kaygılı bir bekleyişten sonra çocuk kapıyı çaldığında ilk tepkimiz: Neredeydin? Neden haber vermeden gittin?.. Sen ne düşüncesiz çocuksun? Bir daha sokağa çıkmak yok gibi bir öfke gösterisinde bulunuruz. Bunun karşısında gerçek temel duyguyu dile getirebilseydik: Seni öylesine merak ettim, öyle korktum ki... diyebilirdik...

Dr. Ginott öfkeyi, tekrarlaması yönünden basit bir nezleye benzetir. Ondan hoşlanamayabiliriz ama kaçamayız da. Onu yakından tanırız fakat ortaya çıkmasını engelleyemeyiz der. Gerçekten de, öfkeli olduğumuz, çok sinirlenip kızdığımız zaman, kendi kendimizi dahi tanımaz hale gelir, aslında söylemek istemediğimiz şeyleri söyler yapmak istemediğimiz şeyleri yaparız. Büyüklerimiz boşuna öfkeyle kalkan zararlarla oturur dememişler. Bu gibi aşırılıkları da nedense çocuklarımızla daha sık göstermeye yatkınız. Sanki onların bize bağlı olmaları, küçük ve güçsüz olmaları, aynı şekilde yanıt verememeleri bize bu hakkı mı tanıyor? Kızgınlığımızı kendimize eşit veya üstün birine yöneltirken dikkatli ve kontrollü olmaya çalışabiliyoruz da, neden (üstelik kendi özümüz olan) öfkemize karşı savunmasız küçük bir çocuğa karşı kendimizi kontrol edemiyoruz? Veya etmiyoruz? Küçük bir çocuğa bağırabiliyor (el kaldırıbiliyor) da neden büyüyünce örneğin 17-18 yaşında bir oğlana aynı şekilde yapamıyoruz? Bizi terk edebilir veya karşılık verebilir diye mi? Mantıkla bakıldığında bir haksızlık yaşanmıyor mu?

Kızgınlık ve öfke yaşam sürecinde, ikili ve çoklu ilişkilerde doğal ve gerekli bir duygudur. Ancak önemli olan, öfke ve kızgınlığı ifade etmemek değil, onu yapıcı bir şekilde ifade edebilmektir. Yani yıkıcı, yaralayıcı kızgınlıktan, yapıcı kızgınlığa geçebilmek, öfke ve kızgınlığı bilinçli bir şekilde kanalize ederek etkin bir dille ifade edebilmektir. Kızgınlığı yapıcı bir dille ifade edilme yöntemlerine girmeden önce, kendimize yönelik bir bilinçlenme alıştırması yapalım.

Bilinçlenme alıştırması:

...

1) Beni en çok kızdıran şeyler:

...

2) Kızdığım zaman ne yaparım?

...

3) Çocuğumda en çok nelere kızıyorum?

...

4) Çocuğuma kızdığım zaman ne yapıyorum?

...

5) Çocuğunuza son zamanlarda kızdığımız iki olayı hatırlamaya çalışın, kızgınlığımızın nedeni çocuğun bir olumsuz davranışı mıydı? Yoksa, çocuğunuz dışında başka bir olaya kızdığımızdan dolayı bahane mi arıyordunuz?

...

Kendi tarzımızı hakkında bilinçlenmek ve yaptığımız veya yapabileceğimiz davranışları önceden bilmek çok yararlıdır. Bunları bilen kişi kendini daha kolaylıkla kontrol edebilir, davranış ve sözlerini daha dikkatli sarfedebilir.



Temelde kızgınlık 2 nedenden doğabilir:

- 1) Kişinin olumsuz ruh hali (yani, o günkü veya o sıradaki yaşantısı ile ilgili olumsuz birikimler, istenmeyen olay veya sonuçlar)
- 2) Karşı tarafın olumsuz bir davranışı.

Yani, kısacası, kızgınlığının nedeni ya benden (özel yaşantımdan) ileri gelir veya karşı tarafın olumsuz bir davranış veya sözünün bende yarattığı olumsuz duygulardan. İlk bölümde bahsettiğimiz gibi, kişinin ruh halleri çok değişkendir. Kimi zaman işlerimiz çok iyi gitmiştir. Önemli bir derdimiz, yoktur, sevdiğimiz bir şeyi yapmış veya sevdiğimiz bir kişiyi görmüşüzdür, o zaman sabır ve hoşgörümüz hemen hemen sonsuz gibidir. Bu durumlarda, çocuğumuzun ufak yaramazlıklarını hoşgörü ile karşılar, güler geçeriz. Kimi zaman ise, işlerimiz ters gitmiştir, eşimize sinirlenmiş veya gücümüzdür, sıhhat sorunlarımızdan dolayı kaygılıyızdır veya maddi sorunlarımız vardır, veya o gün herhangi bir nedenle huzursuz veya tedirginizdir.

Bu gibi durumlarda, en ufak bir olumsuz hareket, gürültü veya söze hemen tepki gösterir, kızar başırırız. Örneğin, ben özellikle, acelem olduğunda, bir yere yetişmem gerektiğinde, geç kaldığımda, yani üzerimde bir zaman baskısı olduğunda, çok asabi olduğumu, en küçük şeye dahi sinirlendiğimi bilirim. Bu durumun farkına vararak karşı tarafı korumak, kırmamak veya evin havasını bozmamak için bir ön mesaj verebilir ve; Şu anda çok acelem var ve çok sinirliyim. Sakın bana ilişmeyin derim. Bu gibi bir ruh halinin bilincinde olup,

kendini ve ailesini korumak için yaratıcı bir yöntem uygulamaya başvuran bir annenin ilginç öyküsünü dinleyelim (Faber A, Mazlisk, E.-How To Talk So Kids Will

Listen and Listen So Kids Will Talk-Avon Publishers-1980):

Ani bir hevesle işteki arkadaşları toplantı için eve davet etmiştim. 20 kişi kadar geleceğinden o kadar asabiydim ki işten erken ayrıldım. Eve geldiğimde, ev altüst durumdaydı: gazeteler, kitaplar, yataklar yapılmamış, banyo altüst. Çocuklar da neredeyse okuldan dönecekti. Her şeyi düzeltmem için ancak 2 saatim vardı. İzah etmeye dahi vaktim olmadığından bir not yazmaya karar verdim. Ancak büyük bir karton bulabildim, aceleyle üstüne: İNSAN BOMBASI KIZDIRILIRSA PATLAR. MİSAFİR GELİYOR, ACELE YARDIMA İHTİYAÇ VAR diye yazdım ve bir sicimle boynuma astım, ardından deli gibi işe giriştim. Çocuklar eve geldiklerinde notu okudular ve hemen bana yardıma giriştiler. Hiçbir şey söylemeden yatakları yapıp etrafı düzeltmeye yardım ettiler. Tam banyoyu düzeltirken kapı çaldı. Bir ara panikledim, ancak kapıdaki, fazladan iskemle istediğim komşumdu. İçeri buyurduğumda girmek istemedi. Sürekli göğsüme bakmaktaydı. Üstüme baktım ve aniden notun hala göğsümde olduğunun farkına vardım. İzah etmeye çalışırken, adamcağız: Zıyan yok, hanımefendi, sakınleyin, sakınleyin, ben size iskemleleri içeri alırım dedi...

Kızgınlığınızı doğru bir şekilde dile getirerek istenmedik olaylara neden olmak yerine, bilinçlenerek önceden tedbir almak gerek karşı tarafı (çocuğu), gerek kendimizi, gerekse ilişkimizi korur.

Kişisel nedenler dışında, aşırı gürültü, kalabalık, acele, baskı, işlerin kötü gitmesi, sinirli bir kişinin yanında olma gibi çevresel faktörler ve yorgunluk, açlık, baş ağrısı, kadınların ay hali, sıhhat sorunları gibi bedensel faktörler de hoşgörü sorunlarımızı zorlar ve bu gibi huzursuzlukların kızgınlığa dönüşmesine neden olabilir.

Dolayısıyla, eğer aşırı hırçın olduğumuzu, çocuğa fazla kızdığımızı fark ediyorsak:

Neden bu kadar sinirliyim? Gerçekten çocuğa mı kızıyorum? Yoksa kızmak için bahane mi arıyorum? diye kendine bir düşünme payı ayırıp bilinçlenmek çok yararlıdır. Bu şekilde, çocuğu bahane edip kızgınlık duygularımızı boşaltma, dolayısıyla

rahatlama (karşılığında da çocuğu kırma, ona yüklenme, ilişkiyi bozma) yerine, bilinçli bir şekilde çocuğu ve çocukla ilişkimizi korur, kızgınlık ve öfke

duygularımızı

gidermek için başka bir çareye başvurabiliriz. Kimi insan kızgınlığını sokağa çıkıp yürüyerek, kimi odasına kapanarak kendi kendine, kimi bir arkadaşıyla konuşarak, telefon ederek, veya örgü örmek, kitaplık düzeltmek, yemek yapmak (veya yemek) gibi uğraşılarda giderir. Ben çok kızgın olduğum zaman düşünce ve duygularımı sürekli yazarak gidermeye çalışırım. Tanıdığım bir hanım, kızdığı zaman mutfağındaki bütün tencereleri dolaplardan indirir ve telle parlatırdı. Bu şekilde öfke duygularını hareketle boşaltma ve rahatlama yolunu seçmişti.

Acaba siz kızgınlık ve öfke duygularınızı karşı tarafa zarar vermeden nasıl giderebilirsiniz?

...

Ancak bazı durumlarda, pek tabii, sokağa çıkmak, bir arkadaş bulup konuşarak rahatlamak, veya örgü örerek kızgınlığını gidermeye ortam ve vakit yoktur. Bu gibi durumlarda, gerçekten kızgınlığımız kendimizden kaynaklanıyorsa, en yapıcı yöntem, tedbir alıp karşı tarafa haber vermektir: Ben bugün çok sinirliyim, lütfen bana ilişmeyin. Çok yorgunum, en ufak gürültü beni sinirlendirecek, lütfen odanızda oynayın. Bugün... nedenle biraz asabım bozuk, beni kızdırmamaya yardımcı olur musun?. Bu şekilde bir taleple karşılaşan çocuk anne (veya babayı) anlar, duygusuna veya durumuna saygı duyar ve ona yardım etmek için dikkat etme yolunu seçer. Bu gibi bir yaklaşım, çocuğa kızgınlık ve öfke duygularının doğal olabileceğini anlattığı gibi, bu duyguların yokluğu olmadan da giderilebileceği mesajını vererek çocuğa iyi bir örnek oluşturur.

.....

SEN ZATEN HEP BÖYLESİN

Şimdiye kadar, kızgınlık kendimizden kaynaklandığı zaman çocuğu kırmamak ve ilişkimizi bozmamak için neler yapabileceğimizi konuştuk. Şimdi ise, kızgınlığımız gerçekten çocuğun bir davranışı veya sözünden kaynaklanıyorsa, neler yapabileceğimizi gözden geçirelim. Gerçekten de çocukların bazı davranış veya sözleri bizde gözardı edilemeyecek derecede hoşnutsuzluk, kızgınlık duyguları yaratabilir: Kaç kere tenbih ettiğimiz halde taşın üstünde yalın ayak dolaşması, burnunu karıştırması, yeni koltuğun üzerine boya sürmesi, ters cevap vermesi, gibi... Bu gibi durumlarda, genellikle kızgınlığımızı aniden ifade eder: Neden dikkat etmiyorsun?.. Sana bin kere tenbih ettim, ne laf dinlemez çocuksun... Geri zekalı... Bıktım senden, gibi sözler sarfederiz. Burada dikkat edersek, sürekli sen diye hitap etmekteyiz Neden doğru dürüst yemek yemiyorsun?.. Sen çok yaramaz bir çocuksun. ... Salak sen de...

Sen diyerek sarfedilen bu sözler aslında karşı tarafın, yani çocuğun kişiliğine bir saldırıdır. Bu tür ifadeler çocuğu gocundurur, üzer, güvenini sarsar, ayrıca da sinirlendirir, kızdırır ve direnmesine neden olur. Kendimizi ele alalım: Akşam sofrayı kurarken elimizden bir tabak düşürsek, eşimiz: Ne sakar şeysin. Bir sofrayı bile doğru dürüst kuramıyorsun. Her şeyi kırıp döküyorsun, dese, veya bir hesap yaparken yanlışlık yapsak: Ne geri zekalı. Bir hesap bile yapmaktan acızsın... dese, veya annemiz, Ne biçim annesin sen? Çocuklarına bakmasını bilmiyorsun... dese, neler hissederiz acaba?

Davranışımızı ne kadar değiştirmek isteriz?

...

Bu sözleri söyleyen kişiye karşı neler duyarız?

...

Sen dili ile olumsuz duygularını dile getirmek, eleştirmek, hoşnutsuzluğunu belirtmek, karşı tarafta çok olumsuz duygular ve sonuçlar doğurur. Çocuk kendini itilmiş, sevilmemiş, reddedilmiş hisseder, özgüveni sarsılır. Özellikle geri zekalı... salak gibi sıfat ve lakaplar çocukların benliğini çok zedeleyicidir. Bir süre sonra çocuk bunların gerçek olduğuna inanabilir. Kişiliğine gelen zararların dışında, sen dili ile ifade edilen hoşnutsuzluk ve eleştiri sözleri, çocuğun direnmesine, karşı gelmesine, kızmasına ve dolayısıyla söz dinlememesine neden olur.

#### BİLİNÇLENME ALIŞTIRMASI

1) Bu hafta içinde kendi konuşma tarzınızı inceleyelim. Kızgınlığınız, hoşnutsuzluğumuzu ifade ederken sen dili kullanıyor muyuz?

...

2) En sık kullandığımız sen mesajları nelerdir? (Zaten sen adam olmazsın. Hiç laf dinlemiyorsun. gibi.)

...

3) En çok kullandığımız sıfatlar, nitelermeler var mı? (Geri zekalı, salak, tembel, gibi...)

...

4) Bunlardan arınmayı göze alabilir misiniz?

Beğenmediğimiz ve göz ardı edemediğimiz davranışlara tepki gösterirken sendili ile konuşmanın sakıncaları çoktur. Ancak, sen-dili yerine söyleyebileceğimiz başka bir tarz ne olabilir acaba?

Bu yeni tarza Ben-dili diyebiliriz.

.....

#### BEN DİLİYLE KONUŞMAK

Ben-dili ile konuşmak kişinin sadece kendinden konuşması veya kendini övmesi, öne sürmesi demek değildir. Ben dili, kişinin o anda, karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır, yani duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade eden sözcüklerdir. Örneğin: Sevdiğimiz bir arkadaşımızı ziyarete gittiğimizde: Oooo, buyrun gir içeri lütfen gibi alışılagelmiş bir tarzla karşılanmak yerine; Geldiğine ne kadar sevindim bilersen diyen bir Ben mesajı bize herhalde daha sıcak bir duygu verir... Aynı şekilde, annenizi uzun süre ziyarete gitmemişseniz, onun: Şimdiki nesil artık böyle, büyüklerini düşünmezler. Beni ziyarete gelmiyeli ne kadar oldu biliyor musun? gibi suçlayıcı bir Sen mesajı yerine; Uzun zamandır seni göremedim, özlemişim, geldiğine çok sevindim veya Keşke daha sık gelebilseydin, çok mutlu oluyorum geldiğin zaman gibi gerçek duygularını anlatan bir Ben mesajı, sizi o durumda hemen savunmaya geçmekten ve tartışmaktan korumaz mı? Hatta ziyaretleri daha istekli, sık yapmaya sevkmez mi?

Demek oluyor ki, Ben-mesajları bizimle gerçek düşünce ve duygularımızı, özümüzle ilgili iletilerdir. Başkaları hakkında değerlendirme ve yorumlarımızı değil, bizim duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. Ne saygısız çocuksun. Anneye bu şekilde konuşulur mu? Terbiyesiz. gibi bir sen-mesajı yerine, Bu şekilde cevap verdiğin zaman son derece kıroruyorum, üstelik bana saygı duymadığımı düşünüyorum diyen bir Ben mesajı duygularımızı (kıroruyorum) düşüncelerimizi (bana saygı duymadığımı düşünüyorum) açıkladığı gibi, sen-mesajının içerdiği saldırganlığı da kaldırdığından, tartışmanın daha vahim boyutlar almasına engel olur.

Ben-dili ile konuşmak duygu ve düşünceleri anında iletildiği için kullanan kişiyi, rahatlatır (Neden böyle yaptın? yerine: Bu davranışına çok içerledim); kızgınlık ve öfke gibi birikimleri önler (Arsız, anneye böyle konuşulur mu? yerine; Bana bu şekilde konuşman beni kırıyor) annenin de beklentileri hakları ve duyguları olduğunu açıklar. Duyguların açıklanması ve ifade edilmesi çok önemlidir. Zira, inançlar, düşünceler, zevkler ve değerler kişiden kişiye değişse de duygular bütün insanlarda aynıdır. Korkarsak hepimiz aynı şekilde korkar, üzülürsek aşağı yukarı aynı şeyleri duyar, sevinirsek de aşağı yukarı aynı şekilde seviniriz. Duyguların kişiden kişiye farkı ancak daha çok, daha az gibi derecelerle ayırt edilebilir. Ancak, çocuklar duygularla daha yoğun

olarak yaşadıklarından duyguların ifadesi onların, durumu daha iyi anlayabilmelerine, kendilerini anne veya babanın yerine koymalarına ve dolayısıyla annede (veya babada) olan etkiyi farkederek, davranışlarını onlar için değiştirmek istemelerine yol açar. Çocuğun bir davranışı bize kabul edilmez gibi görüldüğünde, gerçek düşünce ve duygularımızı çocuğu suçlamadan ortaya koymak (yani sen-dili yerine ben-dili kullanmak) çocuğun savunucu tutuma geçmeksizin durumdaki rolünü ve sorumluluğunu görmesine yardımcı olur. Dolayısıyla, çocuk olumsuz davranışını bize yardımcı olmak için değiştirmeyi göze alabilir.

Çocuklar, henüz biz büyükler gibi mantıksal olarak düşünmedikleri için, bazı uyarılarımızı anlamayabilir: kardeşler kavga etmemelidir Neden? Buna karşılık açıklayıcı bir ben mesajını daha iyi anlayabilirler: Kardeşinle kavga ettiğiniz zaman başım çok ağrıyor vb, ayrıca da üzülüyorum, çocuk annesine bu olumsuz duyguyu yaşatmamak için davranışının sorumluluğunu alıp değiştirmeyi göze alabilir.

.....

SEN DİLİ YERİNE BEN DİLİYLE KONUŞMAK

Çocuğun olumsuz davranışları karşısında alışlagelmiş tepkilerimiz şöyledir: Örnek: Anne işten eve yorgun gelmiş, divana uzanmış dinleniyor. Çocuksa mutfaktan tencere kapaklarını almış birbirine vurarak evi dolaşiyor:

Anne: Aliii, kes şu gürültüyü...

Çocuk: Dan, dan, dan...

Anne: Aliii, sana gürültü etme diyorum...

Çocuk: Dan, dan, dan..

Anne: Bu çocuk bir gün beni öldürecek, Aliii, sana sus diyorum, şimdi kalkarsam görürsün gününü...

Çocuk: (Devam eder)...

Anne: Şimdi o kapakları alıp da kafana çalayım... Geri zekalı... Sana yapma demedim mi?..

Çocuk: (Devam eder) veya ağlar... Ama anne, ben oynamak istiyorum.

Anne bunun yerine ne yapabilirdi?

1) Olumsuz davranışa yargı koyacağına davranışı tanımlayabilirdi. Yaramaz, geri zekalı yerine; Kapakları birbirine vurduğun zaman...

2) Olumsuz davranışın kendisi üzerindeki etkisini açıklayabilirdi. Bu çocuk beni öldürecek yerine; Başım ağrıyor:

Kapakları birbirine vurduğun zaman başım ağrıyor (etki)

3) Durumun kendisinde yarattığı, duyguları açıklayabilirdi.

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Şimdi kalkarsam görürsün gününü yerine; Sinirleniyorum (duygu).  
Annenin bütün bir Ben mesajı şöyle olabilirdi:

İşten yeni geldim, çok yorgunum, kapakları birbirine vurduğun zaman müthiş başım ağrıyor, çok da sinirleniyorum.

Başka örnekler:

1) Mehmet (7 yaş) yemek yerken yemeği üstüne döktü. Annesinin henüz giydirmiş olduğu kazağı lekeledi. Genellikle Mehmet çok dikkatsiz yemek yiyor ve hem üstünü hem de masa örtüsünü sürekli lekeliyor.

Ne pis çocuksun sen. Doğru dürüst yemek yemesini bilmiyorsun yerine,

Anne: Yemeğini yerken üstüne döktüğün zaman (davranış tanımı) tekrar yıkamam gerek (etki) ve boş yere yoruluyorum (etki) ve vakit harcadığıma da sinirleniyorum (duygu).

Acaba Mehmet hangi tepkiye daha olumlu karşılık verir? birinciye mi? ikinciye mi?

2) Çocuk sokakta oynadıktan sonra koşarak eve girdi Annee, neredesin? Çabuk dışarı çık. Sana pis ayaklarla eve girme demedim mi? Ne laf dinlemez çocuksun yerine;

Anne: Evi yeni silmiştim, çamurlu ayakkabılarla girdiğin zaman (davranış) tekrar silmem gerekiyor (etki) bayağı sinirleniyorum hem de yoruluyorum (duygu). Bu şekilde bir açıklama ile karşılaşan çocuk, (sen mesajının uyandırdığı savunuculuğu da olmadığından) annenin neden kızdığını veya sinirlendiğini, neden çamurlu ayakkabılarla girmemesi gerektiğini daha iyi anlar, anneye küseceğine (Tamam, tamam, anladık.) davranışını değiştirmeye, daha dikkatli olmaya yönelir.

3) Anne salonda misafiri ile konuşurken, Ebru (5 yaş) sürekli gelip bir şeyler istiyor ve anneyi rahatsız ediyor.

Ebru, ben sana odanda oyna demedim mi? Niçin laf dinlemiyorsun? yerine;

Anne: Teyzenle önemli bir şey konuşuyorum. Sürekli bir şey istersen (davranış) ne söylediğimi unutuyorum (etki). Sözlerimi kesmeden biraz konuşmama imkan verirsen konuşmak için; çok sevineceğim derse, çocuk annenin onu neden salonda istemediğini daha belirgin olarak (teyze ile konuşmak için; Ebru'yu istemediğinden, sevmediğinden değil) anlar, anneyle daha kolay işbirliğine girer. Böylelikle başkalarına saygıyı da öğrenmiş olur.

Bu tür yaklaşımlar çocuklarda sorumluluk ve işbirliği duygularını arttırdığı gibi, hem söz dinlemelerine hem de anne veya babayı memnun etmek için davranışlarını düşünerek değiştirmelerine yol açar. İşten çok yorgun olarak döndüğüm bir akşam üstü, salonda oturmuş kahve içerken, aynı odada arkadaşıyla TV seyretmekte olan Erez (6 yaş) arkadaşına: Gel odamda oynayalım, sonra seyrederek dediğini duymuş, hayretle onları seyrederken Erez'in yolda Annemin TV'den başı ağrıyord dediğini duyarak iyice şaşırılmıştım. Tabii, sonra Erez'e anlayışından dolayı teşekkür etmekten kendimi alamadım ama Ben mesajlarının uzun süreli geçerliliğine de daha çok inandım. Ben mesajları istek, gereksinim ve duygularımızı bilinçli ve saygılı bir şekilde karşı tarafa anlattığından, böylelikle de çocuğun bizi anlamasına olanak sağladığından saygılı bir iletişim temeli kurar. Uzun bir süre ben mesajları ile uyarılan çocukların bir müddet sonra kendilerini ben mesajları ile dile getirdikleri gözlenmiştir.

Kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duygularımızı yapıcı bir dille ifade etmek öğrenilebilir bir yöntemdir. Kızgınlığın veya olumsuz duyguların yapıcı ifadesi için önce ne hissedildiği hakkında bilinçlenmek, bu duyguyu ifade etmek ve buna olumsuz davranışın kişi üzerinde yarattığı etkiyi eklemek gerekir. Sokağa beraber çıktığımızda her gördüğünü istediğin zaman (davranışın tanımı) çok sinirleniyorum (duygu) zira hem para harcamam gerekiyor, (etik) hem de herşeye hayır olmaz demek gerekiyor (etki). Beraber çıkmanın keyfi kaçıyor (etki):

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Bu durumun normal tarzda ifadesi aşağı yukarı şöyle olabilirdi: Ne yaramaz çocuksun. Bir daha seninle sokağa çıkmayacağım. (bir daha sefer seni evde bırakacağım!)

Çocuk hangi ifadeyi daha iyi anlar acaba?

KIZIP SUÇLAYACAĞINIZA,

-çan çun tak;

-Kes şu gürültüyü, geri zekalı! Çabuk odana git, gözüm görmesin!

KENDİNİZİ İFADE EDİN, Ali, işten yeni geldim, çok yorgunum. Kapakları birbirine vurduğun zaman müthiş başım ağrıyor.

Çocuklar, kızgınlık veya öfkemizin gerçek nedenini anladıklarında bize yardım etmek için davranışlarını değiştirebilirler.

KIZACAĞINIZA, Çabuk defolun buradan, ne çekilmez şeylersiniz!

ÖNCEDEN TEDBİR ALIP NEDENLERİ AÇIKLAYIN, Bu akşam misafirim var, çok telaşlıyım. O zaman da sınırlı oluyorum. Lütfen beni rahatsız etmeyin olur mu?.

Önceden önlem alınır, durum ve duygular açıklandığı zaman anlaşılma olasılığı çok daha yüksektir.

ÇOCUĞU SUÇLAYACAĞINIZA, Nerede kaldın? saatin kaç olduğunu farkında mısın?

DUYGULARINIZI İFADE EDİN. Nerede kaldın? Çok merak ettim.

ÇOCUĞU CEZALANDIRACAĞINIZA, Bir daha arkadaşlarla buluşmak yok!

KABUL EDEBİLECEĞİNİZ BİR YOL GÖSTERİN. Bir daha sefer geç kalırsan telefon et.

Çocuk yaptığı olumsuz davranışların farkındadır. Suçlanırsa daha çok savunuculuğa geçer. Olay kavgaya dönüşür. Buna karşılık annenin (babanın) gerçek duyguları ve alternatifler, çocuğu onlarla işbirliği yapmaya sevkeder.

ALİŞTİRMA

Aşağıda bazı olumsuz davranış örnekleri verilmiştir. Bu gibi durumlarda ifade edebileceğimiz Ben mesajları ne olabilir?

1) Çocuk okuldan gelir gelmez çantasını kapının önünde bırakıyor ve oyuna gidiyor. Çantayı kaldırmak her gün anneye düşüyor.

Ben dili ile mesajınız ne olabilir?

...

(Örnek: Çantayı kapının önünde bıraktığın zaman her gün benim toplamam gerekiyor hem yoruluyorum hem de sinirleniyorum veya Ayağım takılıp düşeceğimden korkuyorum.)

2) Çocuğunuz okuldan gelince derse oturmuyor, sürekli annenin hatırlatması, ikaz etmesi gerekiyor.

Ben dili ile mesajınız ne olabilir?

...

(Örnek: Dersini yapman için sürekli ikaz etmek gerekiyor, bu da beni hem yoruyor hem de sinirlendiriyor veya Dersini yapacağına oynadığın zaman, dersin yemekten sonraya kalıyor ve benim sana yardım etmem gerekiyor, yemekten sonra dinleneceğime (TV'ye

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
bakacağıma) ders yapmak beni kızdırıyor (sınırlendiriyor).

HATIRLATMA

Kızgınlık ve öfke duyduğunuz sınırlendiğiniz zaman:

1) Kızgınlık kendinizden (özel yaşantınızdan, kendi sorunuzdan) kaynaklanıyorsa, önceden tedbir alıp durumu açıklayın.

(Bugün çok sınırliyim, beni rahatsız etmeyin)

(Bugün çok yorgunum, gürültüye tahammüt edemeyeceğim)

2) Duygu ve düşüncelerinizi sen dili yerine ben dili ile açıklayın.

Kavga etmeyin. Uslu durun yerine;

Kavga ettiğiniz zaman hem başım ağrıyor, hem de üzülüyorum.

3) Suçlayacağınıza, davranışı tanımlayın:

Geri zekalı, Tembel yerine;

Yemeğini (dersini) vaktinde bitirmediğin zaman...

4) Karşı tarafa yükleneceğinize, davranışın veya durumun kendi üzerinizdeki etkisini açıklayın:

Sırfta kalacaksınız, Hasta olacaksınız, Büyümeyeceksin yerine,.... yaptığınız zaman çok vakit kaybediyorum, çok ta yoruluyorum:

5) Tehdit edeceğinize, duygularınızı açıklayın:

Bu evden gideceğim, Baktım artık, Seni geberteceğim yerine;

Çok sınırleniyorum, Çok içerliyorum, Kızıyorum, Kırılıyorum gibi.

.....

ANNELERİN GENÇ KALDIĞI YER

Bütün ağlamaların dinmesi gerek bir şiiri yazmak için

Çünkü duyguların dinlendiği yerde başlar şiir

Sevginin üşüdüğü yerde yazı, çocukluğun bittiği

Ve hep genç kaldığı yerde annelerin:

soluk pencereleriyle o eski evimizin

şimdi asırlar öncesinden hiç dinmeyen

Aralık kalmış kapısında, biriken karların

Donmuş sıcaklığı bu, yürüyen usulca yüreğime.

Anne işte ben o çocuğum, yüklerin tepesinden

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

Senin şarkında ürperen o ince bedenim  
Dışarda karların büyük heykellerle dövüştüğü  
Billur penceresinde çizilen, silik düşüncelerin.

Sana bakardım odanın hangi köşesinden  
Bir resim takılmış gözlerime, belki gerçek  
Sen en mutlu anların resmini çizerdin  
Dudaklarında ürperen sessizliği o eski çinilerin.

Şimdi görünmez pencerelerini ovuyorum tozlu anlarımdan  
Dışardayım, kar yağıyor, anne üşüyorum  
İçeri al beni, kollarıyla sar, ısıt bedenimi  
O eski odada, yüklerin tepesinden düşüyor düşüyorum.

Bütün ağlamaların dinmesi gerek bir şiir yazmak için  
Çünkü duyguların dinlendiği yerde başlar şiir  
Sevginin üşüdüğü yerde yazı, çocukluğun bittiği  
Ve hep genç kaldığı yerde annelerin.

Tuğrul Tanyol, Ağustos Dehlizleri'nden

::::::::::::::::::

KARŞILIKLI GÜVEN

ÇOCUĞUN GÜVENİNİ ARTTIRMAK

Çocuğun sosyal gelişmesi sürecinde geliştirdiği kişilik, en yakın çevresi, yani anne-baba, kardeşler ve ev içinde yaşayan diğer aile üyeleriyle yakından ilişkilidir. Bu çevrenin çocuğa gösterdiği olumlu ve olumsuz tepkiler, çocuğun kişiliğinin gelişmesinde önemli rol oynar. Şöyle ki, söylediklerine aldırmış edilmeyen, fikrini belirtmeyen veya belirttiği zaman sürekli eleştirilen veya sürekli düzeltilen çocuk haliyle suskun, içine kapanık ve güvensiz, veya huysuz ve saldırgan olabilir. Buna karşılık, söyledikleri çok önemli olmasa da dinlenen, önemsenen, fikrini belirtmesine müsaade edilen, fikri çok geçerli olmasa da duyulan, sürekli eleştiriye uğramayan çocuk ise daha güvenli, daha sosyal ve daha sağlıklı bir kişilik geliştirir.

Çocuğun güvenini arttırmakta önemli olan 5 etken vardır:

1) Çocuğun kendini ifade etmesine müsaade etmek, çocuğu dinlemek, fikri önemli olmasa da dikkate almak, yani çocuğu duymak.



2) Çocuktan yaşı ve kapasitesi dışında davranışlar beklememek. (Örneğin misafirlikte 2 saat hiç kıınılmdadan uslu uslu oturması veya 3 yaşında bir çocuğun üstünü hiç kirletmeden yemek yemesi gibi...)

3) Çocuğun bazı küçük sorumluluklar yüklenmek isteyeceğini bilip bunları başarmasına müsaade ve olanak sağlamak.

4) Çocuğun çabasını övmek ve yüreklendirmek.

5) Çocuğun başarısızlıklarını kişiliğiyle bağdaştırmamak, başarısızlıkları birer öğrenme ögesi olarak görebilmesine yardımcı olmak.

Anne ve baba, çocuğun yaşamında kendine davranış modeli olarak seçtiği ilk örneklerdir. Çocuk her yaptığında anne ve babasını taklit eder. Şöyle ki, anne-baba saygısız davranıyorsa, çocuk da ilişkilerinde saygısız olur, anne-baba sürekli eleştirici ise, çocuk da bir şey beğenmeyen, huysuz, eleştirici bir kişi olmaya yönelir. Ancak, davranışları hoşgörü yaşı çerçevesinde anlayışla kabul edilen çocuklar, kendilerini ve kişiliklerini daha rahat ifade edebildiklerinden, daha huzurlu ve güvenli bir kişilik geliştirirler.

Çocuğun güvenini arttırmak ve kişiliğini geliştirmek için, ev içinde yapılabilecek basit yaklaşımları içeren bir araştırma özellikle şu ilkeler üzerinde kurulmuştur: (A Guide to Assist Parents in the Development of positive self-concepts in young childrens. Egelund, Ruth; Vance, Jean, D. -Child Development and family, relationships. Brigham Young University -1980.)

1) Anne-babalar çocukların ilk ve en önemli öğretmenleridir. (Worley, 1967). Anne-babalar, çocuklarda gelişen davranışların temel örnekleridir. Dolayısıyla, çocuk bir görevin nasıl yapıldığını açıkça görürse, veya bir kişi ona gösterirse, iyi öğrenir.

2) Kişi bir öztanımla dünyaya gelmez. Öztanım önemli kişilerle oluşan iletişim ve deneyimlerle oluşur.

3) Çocuk değer ve başarı hisleri duyabilmelidir. Çocuk öğrenmediği davranışlarda başarı gösteremez. Ancak, başarısızlıklarına rağmen kendini olumlu bir kişi olarak algılayabilmeli, yani sevildiğini kabul edildiğini bilmeli ve başarısızlıklarını kişiliği ile bağlantılı olmadan birer öğrenme ögesi olarak görebilmelidir.

Anne-baba yönlendirmelerle çocuklarda becerilerin gelişmesine yardımcı olanaklar yaratabilirler. Çocuk değer ve önemini, anne-babasının kendisine gösterdiği sözlü ve sözsüz sevgi ifadelerinden anlar.

5) Yüreklendirme, çocuğun kendini değerli algılayabilmesi için çok önemlidir. Yüreklendirme, çocuğun olumlu taraflarına dikkatini yönlendirmekle başlar: Çocuğun davranışlarının olumlu yönlerini dile getirir, çocuğa güveni belirtir. Yüreklendirme, mükemmellik ve başarı isteyeceğine, çaba ve ilerlemeleri takdir eder. Yüreklendirme, çocuğu kendi olduğu için ve olduğu gibi kabul etme ve değer vermedir (şöyle olsaydın daha çok kabul ederdim, demek değildir.)

İleride yapmaya çalışacağımız alıştırmalar bu temel ilkeler üzerinde kurulmuştur. Şöyle ki:

-Anne-baba, olumlu bir öztanım dili kullanarak çocuklarına örnek olmayı ve istenilen davranışları açıkça göstermeyi öğreneceklerdir.

-Anne-baba, çocuğu yönlendirecek ve yardımcı olarak çocuğun bazı görevleri başarmasına olanak sağlayacaklardır.

-Anne/baba, çocuğun yaptıklarını olumlu ifadelerle yüreklendireceklerdir. Bu gibi bir yaklaşımın sonucunda, çocuk kendisine verilen görevi başarı ile yerine getirecek

ve kendi hakkında olumlu öztanımlar ifadeleri kullanabilecektir, şöyle ki: Ben bunu yapabiliyim.

Ben bu konuda becerikliyim, Ben alışveriş yapmasını bilirim gibi... Bu gibi öztanımlar, çocuğun güveninin gelişmesinde ve daha ileriki safhalarda karşılaşılabileceği güçlükleri yenebilmekte çok yardımcıdır.

Bu konuda unutulmaması gereken, çocukların ancak tekrarlarla öğrenebildikleridir. Çocukların öğrenebilmeleri ve başarılı olabilmeleri için tekrar şarttır.

#### ALİŞTİRMALAR

1) Masa kurmakta başarılı olmak:

a) Örneklemek: Yapılması gerekeni gösterin, açıklayın ve olumlu bir öztanımlar ifadesi kullanın:

(Şimdi masayı kuracağım. Önce masanın üzerine bir örtü koyuyorum. Örtünün masayı iyice örtmesine dikkat ediyorum. Sonra her kişi için bir tabak koyuyorum. Tabağın sağ tarafına bir bıçak koyuyorum, sol tarafına da bir çatal koyuyorum. Bardağı da tabağın önüne koyuyorum. Herkese aynı şeyi yapıyorum. İşte oldu, ben masa kurabiliyim.)

b) Yönlendirmek: Çocuğu masa kurarken doğru yapması için yönlendirin ve başarılı olmasına yardımcı olun:

(Önce örtüyü masanın üzerine koy, her tarafı örtmesine dikkat et. Şimdi her kişi için bir tabak koy, güzel. Şimdi her tabağın sağ tarafına bir bıçak koy, aferin, çok güzel şimdi sol taraflara da birer çatal koy, oldu. Şimdi bardakları tabakların önüne yerleştir.)

c) Yüreklendirmek: Çocuğu yüreklendiren olumlu ifadeler kullanın.

(İşte oldu. Masa kurabiliyorsun. Böyle becerikli bir yardımcı olduğuna çok memnunum. Çatalarla bıçakları doğru yerlere koydun. Bana yardım ettiğin için çok mutluyum.)

2) Çamaşırı renkli ve beyaz olarak ayırmak:

a) Örneklemek: Yapılması gerekeni gösterin, açıklayın ve olumlu bir öztanımlar ifadesi kullanın:

(Anne (veya baba) çamaşırı istediği gibi gruplara ayırır. Çocuğa da bir sepet çamaşırı ayırt etmek için kenara koyar. Kendi gruplara ayırırken çocuğa ne yaptığını açıklar: Şimdi çamaşırı renklerine göre ayıracağım. Bu kırmızı gömleği şu tarafa, şu beyaz çamaşırı da bu tarafa koyacağım. Çorapları şu küçük kaba koyuyorum... gibi. Sonra da olumlu bir öztanımlar ifadesi kullanılır: Çamaşırı renkliler ve beyazlar olmak üzere doğru ayırdım gibi)

b) Yönlendirmek: Çocuğu çamaşırı ayırırken doğru ayırması için yönlendirin ve başarılı olmasına yardımcı olun:

(Çocuğa bir sepet çamaşırı verin (yapabileceği kadar) doğru ayırımı yapması için yönlendirin, soru sorun: Bu gömlek ne renk? Beyazlar grubuna girer mi? Havlularla birlikte koyabilir miyiz? gibi.)

c) Yüreklendirmek: Çocuğu yüreklendiren olumlu ifadeler kullanın:

(Çocuk çamaşırı ayırdıkça yüreklendirin: Öğrenmek zor olmadı. Gerçekten iyi ayırt etmesini biliyorsun. Bana yardımcı oldun, daha az yoruldum. Yanlışları soru sorarak düzelttin: Sence bu çamaşırı renkliler grubuna mı girer? Neden farklı bir ayırımı gerektiğini açıklayın. Takdir edin.

3) Oyuncaklarını toplamak

a) Örneklemek: Yapılması gerekeni örnekleyin ve olumlu bir öztanımla ifadesi kullanın:

(Anne (veya baba) çocukla birlikte oyuncakları toplayacaklar. Önce hangi oyuncakları nereye koyduğunuzu sözel olarak açıklayın: Şimdi arabaları büyük ayakkabı kutusuna koyacağım. Kalemleri de kalem kutusuna yerleştireceğim. Her şeyi yerinde bulmak hoşuma gidiyor. Ben oyuncakları güzel ayırıp yerleştirmesini biliyorum.)

b) Yönlendirmek: Çocuğa ne yapması gerektiğini açıklayın: (Şimdi senin sıran. Küpleri küp kutusuna yerleştir. Tamam. Güzel oldu. Şimdi de kitaplarını kitaplığa koy. Oldu.)

c) Yüreklendirmek: Çocuğu yüreklendiren olumlu ifadeler kullanın:

(Oyuncaklarını gerçekten güzel topluyorsun. Bu şekilde oyuncakları toplamaya yardım etmen çok iyi oldu. Hiç yorulmadım. Her şeyi yerinde görmek ne güzel oluyor. gibi).

4) Anne-baba ve çocuk birbirlerine sevgi ifadelerinde bulunacak.

a) Örneklemek: Yapılması gerekeni açıklayın ve olumlu bir öztanımla ifadesi kullanın:

(Gel seninle seni seviyorum, çünkü... oyununu oynayalım. Ben başlıyorum. Seni seviyorum çünkü gülümserken gözlerinin içi parlıyor veya seni seviyorum, çünkü düşündüğün zaman burnunu kıvrıyorsun.)

b) Yönlendirmek: Çocuğa ne yapması gerekeni açıklayın ve başarılı olmasına yardımcı olun:

(Şimdi senin sıran. Beni niçin sevdiğini söyleyeceksin. Sonra da ben sana, başka bir nedenle seni sevdiğimi söyleyeceğim. Çocuk: Seni seviyorum, çünkü benimle oynuyorsun. Anne(baba): Seni seviyorum, çünkü...)

c) Yüreklendirmek: Çocuğu yüreklendiren olumlu ifadeler kullanın:

(Beni sevdiğini söyleyince çok mutlu oluyorum. Beni ..... nedenle sevdiğini söylemen çok hoşuma gitti.)

Aynı yöntemlerle yapılabilecek alıştırtma ve güven arttırıcı oyunlar şöyle olabilir:  
Havuç ayıklama ve kesme, saksıları sulama, çorapları katlama, çekmeceleri düzeltme,  
çiçek ekme ve büyütme, yemekte kendi kendine servis yapma, resimlere bakarak hikaye anlatma, annenin (babanın) telefonlarını çevirme, portakal suyu hazırlama, yatak yapma, bakkaldan alışveriş yapma, v.b.

Bu gibi basit işlere katkıda bulunan çocuğun el becerileri geliştiği gibi, kendine güveni de artar. Bunların yanında başarmanın ve aile büyüğü tarafından yüreklendirilip beğenilmenin verdiği haz da çocuğun kişiliğinin gelişmesine ve sorumluluk almasına yardımcı olur.

ÖRNEKLEYİN, şimdi bıçağı tabağın sağ tarafına koyuyorum,

AÇIK DİLLE ANLATIN. Çatalıda sol tarafa...

İstenilen davranışları açık dille anlatıp örneklemek çocuğun öğrenmesine yardımcı olur.

ÇOCUĞU YÖNLENDİRİN, şimdi senin sıran. Tabağı ortaya, tamam bıçağı sağ tarafa, güzel...

ÇOCUĞU YÜREKLENDİRİN. Masa kurmasını biliyorsun! Bana yardımcı oldun!

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN  
Çocuğun başarmasını sağlamak, onun heves ve güvenini arttırır.

HATIRLATMA

Çocuğun güvenini arttırmak için:

1) Yapılması gerekeni açıklayın, örnekleyin ve olumlu bir öztanım ifadesi kullanın.

(Yatağı düzeltin, düzeltirken yaptıklarınızı açıklayın. Şimdi çarşafı geriyorum, üstüne yorganı örtüyorum... Yatak yapmasını biliyorum.)

2) Çocuğa ne yapması gerektiğini açıklayarak başarmasını sağlayın.

(... evet, şimdi yatak örtüsünü biraz bu yana çek, güzel, şimdi yastıklarını da yerlerine koy, aferin...).

3) Çocuğu yüreklendiren olumlu ifadeler kullanın.

(Yatağı çok güzel düzelttin. Bana yardım ettiğin için çok mutluyum.).

EK 1

3-6 YAŞLARDAKİ ÇEŞİTLİ GELİŞME AŞAMALARI (Çocuğunuz ve Siz -Güler Okman Fişek)

Her çocuğun kalıtsal ve çevresel verileri farklıdır. Ancak, bir çocuğun büyümesini yakından izlemek ve sorunlarını zaman geçirmeden saptamak için büyüme ile ilgili ölçütlere gerek vardır. Çocuğun gelişmesinde görülen genel standartlardan sapma ya da farklılıklar, çocuk açısından mutlak daha iyi ya da daha kötü olarak nitelendirilmelidir. Çocuğun çeşitli alanlardaki gelişmesi kendi bünyesi içinde bile birbirinden ayrı zamanlarda hızlanır, yavaşlayabilir. Hangi yaşta olursa olsun, her çocuğun kendine özgü bir büyüme ve gelişme biçimi, gelişme temposu vardır. Her çocuktaki ortalama gelişme ve davranış aşamaları şunlardır:

3 yaşında:

-Büyük kasları gelişmiştir; koşar, tırmanır, hızla hareket edebilir. Koşmayı yürümeye tercih eder. Üçbuçuk yaşında sık sık tökezlenip düşer.

-Biraz savruk da olsa, kendi kendini besleyebilir; giyinir, düğmelerini açabilir, fermuarını çeker; kolay giyilebilir cinsten ayakkabıları kendi kendine giyebilir ancak bağlayamaz, tokasını takamaz.

-Çamur, kum ve kille oynar, şekiller yoğurur. Çember ve artı işaretlerini çizebilir.

-Nesnelerin isimlerini bilir; basit cümleler kurar; çeşitli tekerlemeleri ve tekrarlı şarkıları ezberler ve söyler. Sözden anlar, derdini anlatabilir.

-Çok meraklıdır. Çok soru sorar. Ne? Nerede? Ne zaman? en sık sorduğu sorulardandır. Her şeyi öğrenmek ister.

-Herhangi bir faaliyette kendini ancak 10-15 dakika meşgul edebilir, dikkat süresi kısadır. Hoşuna giden faaliyetlerde daha uzun süre kalabilir.

-İki ayağını yerden keserek zıplayabilir, merdiven çıkar, tırmanır, topu havaya atar; kısa mesafeye şut atabilir, toprak ve kumu kazar, kaydıraftan kayar. Müziğin temposuna ve ritmine uyarak hoplar, zıplar danseder.

-Yaptığı el işlerinin, karalamalarının bir yere asılmasında, onlara önem verilmesinden hoşlanır.

-Ufak tefek işlerde büyüklere yardımcı olabilir ancak tek başına, Ekmek

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

almak gibi sorumluluklar yüklenemez; dikkati çabuk dağılır; oyuna dalar.

-Tek başına oynamaktan, bir ya da iki arkadaşla oynamaya geçiş yapabilir.

-Paylaşma alışkanlığını geliştirir, arkadaşlarıyla anlaşmaya başlar.

-Kendi başına oynarken oyun arkadaşları düşleyip onlarla konuşur böylece sıkıntılarından kurtulur.

-Yaşadıklarını veya yetişkinleri sürekli taklit eder, onların davranışlarını ve sözlerini tekrarlar; insanları sever ve onlarla ilgilenir.

-Doğa ve dünya ilgisini çeker. Hayvanlarla ilgili masal ve hikayelerden hoşlanır. Sevdiği masalları ve olayları tekrar tekrar anlattırır.

4 yaşında:

-Fazla yardım görmeden elbiselerini kendi kendine giyebilir, elini yüzünü yıkayabilir, yemeğini dökmeyen kendisi yiyebilir, suyunu kendisi koyabilir; tuvalete kendi başına gider, ancak annesine veya başka büyüğe haber verir, orada biri olsun ister.

-Çok hareketli oynar; bir yerden diğerine hızla gider, gelir; yaptığı her işte hız ve hareket vardır; hareketsiz duramaz.

-Üç tekerlekli bisiklete kolayca binebilir. Top atar, atılan topu kucığında tutar; tahta bloklar, kutularla yapılar kurar, bunları oyununda kullanır.

-Resimlerini özenle çizmeye çalışır, ancak yetişkinler bu resimlerin ne olduğunu kolayca anlayamaz ve bir şeye benzetemezler. Küçük makasla düz bir hat üzerinde kağıt kesmeye çalışır, kalem tutabilir, kağıt katlar, bakarak veya hayal ederek harfleri yazmaya çabalar.

-Çok konuşur, dili hiç durmaz; olayları abartarak anlatır, hayal ettiği olayları gerçekmiş gibi anlatır. Hayalinde yarattığı kişilerle konuşabilir. Anlamsız kelime dizelerinden kendi kendine tekerlemeler uydurur, söyler.

-Yetişkinlerden duyduğu gördüğü iyi, kötü, her şeyi taklit eder. Dili bozuktur, küfür edip, kötü sözler söyleyebilir. Başkalarına isim takar, arkalarından bağırır.

-Neden? Niçin? Nasıl gibi ayrıntılı açıklama isteyen sorular sorar.

-Renkleri ayırt eder, adlarıyla tanır.

-Dikkat süresi biraz daha uzar; bir yerde 15-20 dakikadan fazla kalırsa sıkılır. Sevdiği, ilgilendiği etkinliklerde daha uzun süre harcayabilir.

-Yaşadıklarıyla veya yetişkinlerle sözlü olarak kolayca anlaşır. Hem bedeniyle, hem, sözle saldırganlık yapabilir. Oyuncaklarını hor kullanır.

-Toplum içinde bazen olumlu bazen olumsuz davranır. Arkadaşlarına kabadayılık taslar, gözdağı verip sürekli böbürlenir. Oyun kurallarına uymayı başarır, bazı kısıtlamaların nedenini anlamaya başlar ve uyum sağlar; yaşadıklarıyla grup oyunlarına katılır.

-Masal dinlemeyi, kitaba bakmayı, kitabın sayfalarını çevirmeyi sever.

5 yaşında:

-Bedenini becerikli, kontrollü biçimde yönetip kullanabilir. Oynadığı yerde uzun süre kalır. Bir oyun başlattığında, aynı oyunu birkaç gün sürdürür;

oturmaktan hoşlanmaz; eğilip doğrularak, durmadan hareket ederek, çömelerek oynamayı yeğler.

-Çizgilerle belirlediği bir şeklin içini boyar, kare ve üçgen çizebilir. Tahta kap ve bloklarla kat kat yapılar kurar; kesme ve yapıştırma işlerinden hoşlanır.

-Her konuşmak ister. Yetişkinler gibi uzun cümleler kurmaya çalışır, bilgisini arttırmak için sorular sorar, örneğin, Bu şey nasıl çalışır? Bu niçin böyledir? Şu nasıl kullanılır? gibi. Sözlü olarak ayrıntılı bilgi verir. Dilbilgisi kurallarına uygun konuşur, olayları ve masalları, konuların sırasını bozmadan anlatır; her şeyin neden ve niçiniyle ilgilenir.

-Evcilik oyunlarında gerçek yaşamı yansıtan konuları işler, anne olur, yemek pişirir, ev süpürür vb.

-Bir resme bakarak çizmeye, aynı şeyleri kendi kağıdına aktarmaya çalışır.

-Söylemek istediğini, dile getirmeden önce düşünür sonra söyler. Hayalle gerçeği birbirinden ayırabilir. Gerçek olaylarla daha çok ilgilenir.

-Bu yaşın en belirgin özelliklerinden biri toplumun isteklerine uygun davranmaktır. Günlük yaşamı canlı biçimde oyununa aktarır. Yöneltilmekten, eğitilip, öğretilmekten hoşlanır. Her şey için izin ister. Şunu yapabilir miyim? Arkadaşlarıma bir şey sorabilir miyim? gibi sorular sorar.

-Grup oyunlarını diğerlerine yeğ tutar. İki-üç çocukla güzel oynar. Küçükleri korur. Oyunları şaka ve sürprizlerle doludur. Açık hava oyunlarında, ev içi oyunlarından daha başarılıdır. Dışarıda daha mutlu olur.

-Yetişkinlerden veya kendinden küçüklerden çok, yaşlılarıyla birlikte olmaktan hoşlanır. Çok yorulduğunda saldırgan davranır, ağlamaklı olur, kolayca ağlayabilir.

-Müziğe uyararak oynar, yürür, ip atlamaya çalışır. İki tekerlekli bisiklete binmeye heves eder, üç tekerlekli bisiklete tercih eder.

-Dikkatlidir. Kendi kendini eleştirir fakat kendine güveni de vardır. Söylenenlere inanır ve harfiyen uyar. Belleği çok güçlüdür.

6 yaşında:

-Bedenen hayli hareketlidir, zaman zaman dengesini kaybeder, bir yerlere takılıp düşer. Yuvarlanmaktan, güreş etmekten, emeklemekten, yere uzanarak oynamaktan, yere uzanıp okumaktan hoşlanır.

-Yerde top zıplatabilir, istediği yere top atıp atılan topu tutabilir. Toprak ve kumla oynamayı, çukur kazmayı sever.

-Tahta parçaları, kutular veya bloklarla işlevsel yapılar kurar, başka oyuncakları bu yapıların içinde yürütür, onları garaj, ev, bahçe v.b. olarak kullanabilir

-Küçük kasları oldukça gelişmiş olduğundan, diğer yaşlara oranla el işlerinde daha beceriklidir. Kesip yapıştırır, boya yapar, resim yapar, tüm araç ve gereçleri iyi kullanır. Erkek çocuklar topa, kızlar iple oynamayı sever.

-Harfleri yazmaya çalışır, bazılarını ters yazar; bazı çocuklar ad ve soyadlarına ek olarak birkaç kelime daha yazabilirler.

-Başkalarına kötü sözler söylemek, onları terslemek, onlarla tartışmak isim takmak, arkalarından bağırma gibi olumsuz huylar edinebilir. Bu yaşlarda özellikle erkek çocuklarda, dil tutukluğu veya kekemelik görülebilir.

-Bedensel gelişme yavaşlamıştır. Göz bozuklukları görülebilir, yakın

## Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

görmekte güçlük çeken çocuklar çoğunluktadır. Süt dişleri değişmeye başlar.

-Bencil ve kavgacı olabilir. Bir şeye kızdığı zaman onun sorumlusu olarak annesini görür ve hıncını ondan almaya çalışır. İstekleri hiç bitmez. İstekleri, çoğunlukla ille de o anda olmasını istediği şeylerdir. Her şeyin istediği anda ve istediği biçimde gerçekleştirilmesini bekler. Fırtınalı ve duygusal bir yaştır:

-Her şeyin hepsini ister, paylaşmaktan kaçınır. Seçme yapamaz. Suçlanmak, eleştirilmek istemez, kendine verilen cezalara tepki gösterir.

-Oyunlarda ve ilgi alanlarında, kız ve erkek çocuklar arasında farklılık izlenir. Her ikisi de sürekli, yeni şeyleri denemek ister; yeni oyunlar yaratır ve uygular; birçok hayali rollere girer. Grup oyunlarından çok hoşlanır.

-Bazı sorumluluklar yüklenir, söylenenleri dikkatle dinler, dikkat süresi uzar. Kendisiyle gerçek nitelikte eğitim uygulamaları yapılacak bir çağa gelmiştir. Bu yaşta bazı çocuklar okula başlayabilir ve başarılı olabilirler (özellikle kız çocuklar).

.....

EK 2

EVDE YAPILABİLECEK YARATICI OYUN FAALİYETLERİ (Ne Ekersen Onu Biçersin -Zafer Sükan- Redhouse Yayınları)

YEMEK YAPIYORUZ

Anne muttakta yemek yaparken, çocuğa küçük kaplara biraz pirinç, mercimek, bulgur, kuru fasulye gibi malzemeler koyar, bir kaşıkla bunları karıştırmasını, birinden diğerine aktarmasını, kendince yemek yapmasını söyler.

BALONLAR DÜNYASI

Plastik bir bardağa biraz su konur, içine 2 damla sıvı deterjan, veya biraz sabun tozu eklenir. Bir kamış, boş bir iplik makarası veya ucu daire şeklinde kıvrılmış bir telle çocuğun sabunlu suyla balonlar yapması sağlanır. Kamışla yapıldığında bardağın altına bir tabak koymakta yarar vardır.

BEN KİMİM?

Çocuğa istediği bir hayvanı taklit etmesi söylenir: 4 ayak üstünde yürümesi, o hayvanın sesini taklit etmesi, gibi. Anne veya diğer çocuklar hangi hayvanı yaptığını bulacaktır.

KÜÇÜK EV

Orta boy bir masanın üzerine, kenarları yere kadar sarkacak biçimde çarşaf ya da battaniye örtülür. Çocuk istediği evcilik oyuncaklarını, el fenerini, bebeğini alarak masanın altına girer, içinde istediği gibi evcilik, bakkalcılık oynar.

BAKMADAN BUL

Evde bulunan ufak tefek günlük eşyalardan bir çift:

çatal

kaşık

mandal

kalem

toka

makara

anahtar

gazoz kapağı

tarak

düğme (büyük)

limon

patates

soğan

mendil

pamuk

Çift olan eşyalar birer birer iki ayrı kese kağıdına bölünür. Anne ya da iki çocuktan birisi, teker teker kese kağıdından bir eşya çeker, karşısındaki oyuncudan kendi torbasının içine elini daldırır, bakmadan, el yardımıyla, o eşyanın eşini bulmasını ister. Çocukların yaşı büyükse, zaman tutulur, torbasındaki eşyaları en kısa sürede bulan kazanır; veya, bir kişi beş eşya bulduktan sonra, sıra diğerlerine geçer.

#### ŞEN BAKKAL

Alçak bir iki sehpa veya iki sandalye arasına uzatılmış bir tahta kalas, 2-3 kese kağıdı, ufak plastik kutu veya bardaklar, çay tabakları, fasulye, mercimek; kağıtlu şeker, bisküvi, meyve gibi satılık yiyecekler. Para yerine geçecek iri düğmeler, veya kartondan kesilmiş bozuk paralar.

Malzeme tezgahının üstüne dizilir, bakkal dükkanının önüne büyük harflerle Ayşe'nin. Bakkal dükkanı gibi bir tabela hazırlanır, karton paraların üstüne sayılar yazılır ve bakkalcılık oynanır.

#### HAVUÇ BAHÇESİ

Havuçların yaprak veren kalın tarafından 3-4 santim boyunda parçalar kesilir. Bu parçalar, dibinde biraz su olan plastik veya eski bir tabağın içine,

yaprakları üste gelecek şekilde oturtulur. Birkaç gün içinde, havucun üst yaprakları filizlenmeye başlayıp yeşerecektir. Tabağın içindeki su sürekli takviye edilmelidir.

#### BİR BAHÇE YAPALIM

Bir avuç kurufasulye veya mercimek, biraz pamuk.

Bir çukur tabağa, pamuk yayılır, üzerine kuru fasulye veya mercimek, veya yarısına fasulye, yarısına mercimek dizilir, üstleri tekrar pamukla örtülür ve suyla ıslatılır. Bir müddet sonra fasulye ve mercimekler kök salacak ve sapları uzayacaktır. İstenirse bir süre sonra toprak dolu yoğurt kaplarına aktarılabilir.

MOZAİK Karton, kırmızı, yeşil mercimek, arpa şehriye, tel şehriye, pirinç, kuru fasulye, v.b. yapışkan.

Kartonun üzerine çiçek, balık, ev veya diğer bir resim çizilir, resmin içine yapışkan sürülür ve çocuk önünde tabağa ayrı ayrı konmuş mercimek, şehriye gibi malzemeyi istediği gibi yapışkan sürülmüş yerlere yapıştırarak resmi



tamamlar.

#### BEN POLİSİM

Kartondan bir yıldız kesilir, üstü çukolata veya sigara paketinden çıkan yaldızlı kağıtla kaplanır, kartonun arkasından çengelli iğne seloteyle geçirilir ve çocuk polis, bekçi veya trafik görevlisi olmak istediğinde göğsüne takılır.

#### MANTAR GEMİLER

3 şişe mantarı kibrit çöpü, yapışkan, kağıt.

Üç şişe mantarı yapışkan (tercihen UHU) ile enleri boyunca birbirlerine yapıştırılır. Ortadaki ortasına bir ufakdelik açılarak bir kibrit çöpü veya kürdan diklemesine yapıştırılır. Üçgen şeklinde kesilmiş bir kağıt parçası ile yelken yapıp kürdan veya kibrite geçirilir. Ufak bir leğen biraz su ile doldurup yelkenli yüzdürülür.

#### YAPRAK TABLOSU

Değişik ve çeşitli yapraklar, karton, yapışkan.

Yapraklar eski gazete veya kitap sayfaları arasına yerleştirilerek birkaç gün kurutulur. Sonra karton üzerine istenilen şekiller verilerek yapıştırılır.

#### MAKARNADAN KOLYELER

Ortası delik kalın makarnalar sulu boya ile boyanarak kurutulur. Çocuğa verilen bir sicime istediği gibi geçirmesi söylenir. Sonuçta kolye, pencereye asılacak süsler, bilezikler v.b. elde edilir.

#### PATATES, YAPRAK BASKISI

Patates ortasından düzgün bir şekilde kesilir, her iki kesik tarafa bıçakla şekil çizilerek, şekil yüksekte kalacak biçimde etrafı yontulur. Kesilen şekil suluboya ile boyanarak beyaz bir kağıda bastırılarak istenen şekilde resimler yapılabilir. Aynı yöntem kuru yaprakları boyayıp kağıda bastırarak da elde edilebilir.

#### KOMİK MAKARALAR

Boş makara, karton, kalem, boya, yapışkan.

Makaranın iki başına yapıştırılmak üzere karton üzerine hayvan şekilleri çizilir. Hayvanın ön kısmı makaranın bir ucuna arka kısmı da diğer ucuna yapıştırılır. Yün artıkları veya iplikle kuyruk, kuyuk, yele gibi ekler bu hayvancıkları daha sevimli ve eğlenceli yapacaktır.

#### KUKLA TİYATROSU

Eski çorap veya eldivenlerin üzerine göz yerine düğme, saç veya yele yerine yün, ağız burun yerine küçük kumaş parçaları dikilerek, çocukların içine ellerini sokarak oynayabilecekleri kuklalar yapılır.

#### OYUN HAMURU

2 bardak tuz, 2-3 bardak su ile karıştırılır ve kaynama noktasına gelinceye kadar ateşte ısırılır. Aynı bir kaptaki 1 bardak mısır nişastası 1 bardak soğuk soda karıştırılır ve bu karışım hızlı hızlı çarparak sıcak karışıma eklenir. Hamuru esnekleştirmek için gerektiği kadar su damlatılarak iyice yoğrulur. Elde edilen hamurla çocuklar diledikleri şey ve şekilleri yaparlar. Yapılan şekiller iki gün içinde oda ısısında sertleşir, sonra istenirse boyanabilir. Bu seramikten kalıcı süsler, boncuklar yapılabilir. Daha kolay bir yöntem: 1 bardak un, 1 bardak tuz, 1 çorba kaşığı sıvı yağ, yeterince su karıştırılır ve 2-3 dakika yorulur. Tekrar kullanılabilmesi için bir naylon torbada

saklanabilir.

Son.

Kaynaklar

- 1- Abadan-Unat N. Toplumsal Değişme ve Türk Kadını. Türk Toplumunda Kadın, Araştırma, Eğitim, Ekin Yayınları Ticaret A.Ş. 1982, s: 1-32
- 2- Buscaglia, L. Birbirimizi Sevebilmek. (Çev. Ebcioğlu N.) İnkilap Kitabevi, 1982.
- 3- Cüceloğlu, D. İnsan İnsana. Altın Kitaplar 1979.
- 4- Faber A: Mazlish Elaine. How To Talk so Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk. Avon Books, 1982.
- 5- Faber A: Mazlish, E. Liberated Parents Liberated Children. Avon Books, 1975.
- 6- Geçtan, E. İnsan Olmak, Adam Yayıncılık, 1984.
- 7- Fişek G.O.: Sükan Z. Çocuğunu ve Siz. Türkiye'de Okulöncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitim Projesi, M.E.B. 1983.
- 8- Gordon, T. Parent Effectiveness Training. Peter M. Wyden Inc. New York, 1970.
- 10- Gordon, T. P.E.T. in Action, wyden Books, 1976.
- 11- Lewis, M.: Rosenblum, L.A. The Development of Affect, Plenum Press, New York, 1978.
- 12- Kağıtçıbaşı, Ç. Çocuğun Değeri. Boğaziçi Üniversitesi, İdari Bilimler Fakültesi 1981.
- 13- Kağıtçıbaşı Ç. Sex Roles, Family and Community in Turkey. Indiana University Turkish Studies 3, 1982.
- 14- Kandiyoti, D. Kadınlarda Psiko-Sosyal Değişim Kuşaklar Arasında Bir Karşılaştırma. Türk Toplumunda Kadın, Araştırma, Eğitim, Ekin Yayınları Ticaret A.Ş., 1982 s: 311-339.
- 15- Kıray, M. Küçük Kasaba Kadınları. Türk Toplumunda Kadın, Araştırma, Eğitim, Ekin Yayınları Ticaret A.Ş., 1982, s: 341-356.
- 16- Le Compie, G. Türkiye'de Aile-İçi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Sistemi, Türkiye'de Okulöncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Boğaziçi Üniversitesi İdari Bilimler Araştırma ve Uygulama Enstitüsü M.E.B. 1982.
- 17- Maccoby, E.E. Social Development, Harcourt Brace Javonovich Inc. 1980.
- 18- Okman, G; Maktav, S. Çocuk Gelişiminin Temel İlkeleri. Türkiye'de Okulöncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitim Projesi, Boğaziçi Üniversitesi İdari Bilimler Araştırma ve Uygulama Enstitüsü M.E.B. Yayınları 1982.
- 19- Özbay, F. Türkiye'de Kırsal-Kentsel Kesimde Eğitimin Kadınlar Üzerine Etkisi. Türk Toplumunda Kadın, Araştırma, Eğitim, Ekin Yayınları A.Ş., 1982, s: 171-197.
- 20- Satir, V. Peoplemaking. Science and Behavior Books, 1972.
- 21- Scott Peck, M. The Road Less Traveled. A Touchstone Book, 1978.
- 22- Sükan, Z. Okulöncesi Etkinlikleri. Türkiye'de Okulöncesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Projesi, M.E.B. 1983.

Leyla Navaro - BENİ DUYUYOR MUSUN

23- Sükan, Z. ve diğlerleri. Okulöncesi Eğitimi El Kitabı, İstanbul Redhouse Yayınevi, 1978.

24- Yörükoğlu, A. Çocuk Ruh Sağlığı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları 1986.

25- Yörükoğlu, A. Gençlik Çağı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1986.