

Hayat Boyu Gelişim Derneği çok önemli bir araştırma gerçekleştirmiş. Türkiye'nin 60 ilinde orta öğretim kurumundaki 26 bin öğrenciye 'zor koşullarda sorunlarınızı kiminle paylaşıyorsunuz?' sorusunu yöneltmişler. Öğrencilerin sadece yüzde 40'ı aile bireyleri ile paylaştıklarını ifade etmiş. Bu oran çok az.

Dernek başkanı Adem Solak aynı zamanda TBMM Şiddeti Araştırma Komisyonu'nda da görevli bir uzman, bu durumu anne ve babaların çocuklara yaklaşım konusundaki bilgi ve beceri eksikliğine bağlıyor: *"Aslında Milli Eğitim program ve mevzuatlarında anne-baba eğitimleri vardır. Ne yazık ki geçen yıllarda eğitim sisteminin içi bu yönde boş bırakılmıştır. Ülkemizde geç kalmadan anne-baba eğitimi seferberliği başlatılmalıdır. Tüm kurum ve kuruluşlar böyle bir harekete destek vermelidir. Bu toplumumuz için okuma yazma seferberliklerinden çok daha önemli ve acil bir ihtiyaçtır."*

Bu konuda hepimiz bilinçli ebeveynler olarak bu hizmeti çocuklarımız için, geleceğimiz için talep etmeliyiz.

Nitekim bir başka araştırmada gençler anne ve babalarına ilişkin görüş ve yargılarını şu cümlelerde özetlemektedirler:

- En büyük sıkıntım anlaşılmamak, ne yapsam boş, beni hiç anlamıyorlar.
- Ben anne ve babama nasıl saygı duyuyorsam, aynı şeyi onlardan da bekliyorum.
- Çocuklarınıza karşı anne baba olmak yerine birazda arkadaş olabilirsiniz çok iyi olur.
- Tembelliğin zararlarını anlatmak yerine çalışmanın yararlarını bize anlatın.
- Karşılıklı anlaşmak ve önemsemek yalnızca maddi isteklerin karşılanmasıyla bitmiyor.
- Sorumluluk duygusunu kazandırmak istiyorsanız bize kendiniz örnek olun.
- Başkalarıyla sürekli kıyaslanmaktan rahatsızız.

Gençler en önemli sorunun, farklı değer inanç ve düşünce yapısına sahip olan bu kuşak tarafından "anlaşılmamak" ve onlarla sağlıklı bir iletişim kuramamak olduğunu belirtmektedirler. Güzel olan, ümit verici nokta ise gençlerin, bu iletişimin kurulması için çaba göstermeye hazır olmalarıdır.

Önce çocuklarımızın bizlerle konuşmasını zorlaştıran bazı yaklaşım biçimlerine sonra da olumlu alternatiflerine bakalım:

1) Emretme, yönetme: "Çok çalışıp bu notları düzelteceksin, okuldan eve evden okula artık."

Korku ya da aktif direnç yaratabilir; söylenenin tersini "denemeye" davet edebilir; isyankar davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

2) Uyarma, tehdit etme: "Bu dersler düzelmezse tatil falan yok sana", "Ya verirsin kendini derslerine, ya da bilgisayar gider."

Korku, boyun eğme yaratabilir;; söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini “denemeye” yol açar; gücenme, kızgınlık, isyankarlığa neden olabilir.

3) Ahlak dersi, söylev çekme: “Ben anlamıyorum nasıl bir çocuksun sen, okuldan gelince derslerini yapsan böyle olmazdı. Herşeyi son ana bırakırsan böyle olur işte”

Zorunluluk ya da suçluluk duyguları yaratır; çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir; çocuğun sorumluluk duygusuna güvenilmediği izlenimi verir.

4) Öğüt verme, çözüm getirme: “Ben olsam bugünün işini yarına asla bırakmam, günü gününe çalışırım.”, “Neden sende benim gibi yapmıyorsun?”, “Bence eve gelince okulda gördüğünüz dersleri tekrar etmelisin.”

Çocuğun kendi sorunlarını çözmekten aciz olduğunu ima eder; kendisinin sorunu bütünüyle düşünüp, değişik seçenekler getirip seçenekleri denemesine engel olur, bağımlılıkta da direnme yaratabilir.

5) Mantık yoluyla inandırma, tartışma: “İşte şu nedenle hatalısın.....”, “Olaylara bakarsak.....”, “Evet ama.....”, “Aslında....”

Savunucu tutumları ve karşı koymayı kıskırtır; çoğunlukla çocuğun aileyle iletişimi kesmesine ve dinlememesine yol açar; kendisini beceriksiz ve yetersiz hissetmesine yol açabilir.

6) Yargılama, eleştirme, suçlama: “Olgunca düşünmüyorsun....”, “Sen zaten tembelsin.....”

Yetersiz, aptallık, yanlış değerlendirme anlamı taşır; çocuğun olumsuz bir yargıya hedef olma ya da azarlanma korkusuyla iletişimi kesmesine yol açar; genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (Ben kötüyüm!) yada karşılık verir. (Siz de daha mükemmel değilsiniz!).

7) Övme, görüşüne katılma, teşhis koyma: “Çok güzel.....”, “Haklısın, o öğretmen berbat birine benziyor”, “Bence harika bir iş yapıyorsun.....”

Ailenin beklentilerinin çok yüksek olduğunu ima eder; istenilen davranışı yaptırabilmek için, söylenen içtenlikten yoksun bir manevra gibi algılanabilir. Çocuğun öz-imgesi (kendini algılayışı) ile övgü uygun değilse çocukta kaygı yaratabilir.

8) Ad takma, gülünç duruma düşürme: “Koca bebek....”, “Hadi bakalım süpermen”, “Geri zekalı”, “Hadi sende sulu göz”

Çocuğun kendini değersiz hissetmesine, sevilmediği kanısına varmasına yol açabilir; öz-imgesi üzerinde çok olumsuzdur; genellikle karşılık vermeye iter.

9) Teşhis edip tanı koyma: “Senin derdin nedir biliyor musun?”, “Herhalde geceleri hep geç yattığın için verimsiz bir dönem geçirdin”, “Aslında sen öyle demek istemiyorsun”

Tehdit edici; tedirgin edici olabilir ve başarısızlık duygusu uyandırabilir; çocuk kendisini korumasız, kısırlanmış hisseder, kendisine inanılmadığı kanısına varabilir; yanlış anlaşılma endişesi ile iletişimi keser.

10) Güven verip teselli etme: “Aldırma.....boş ver, düzeler.....”, “Hadi biraz neşelen.....” “Zamanla kendini daha iyi hissedersin.....”

Çocuğun kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur; kızgınlık duyguları uyandırır (“Size göre kolay tabii”), çocuk genellikle mesajı “kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar.

11) İncelemek, araştırıp soruşturmak: “Neden?....Kim?.....Sen ne yaptın?.....Nasıl?.....”

Soruları cevaplama genellikle eleştiri veya zorunlu çözüm getirdiğinden çocuklar genellikle hayır demeye, yarı doğru cevap vermeye, kaçmaya yönelir veya yalan söyler; sorular genellikle soru soranın nereye varmak istediğini açıklamadığından, çocuk korku ve endişeye kapılabilir; ailenin endişelerinden doğan sorulara cevap vermeye çalışan çocuk kendi sorununu, gözden kaçırabilir.

12) Konu değiştirme, işi alaya vurma, şakacı davranma: “Boşver şimdi bunları güzel şeylerden konuşalım”, “Sen çözmüşsün zaten oğlum ben ne diyeyim ki?”

Yaşamın güçlükleriyle savaşmak yerine, onlardan kaçınmak mesajını ima edebilir; çocuğa sorunların önemsiz, saçma ve geçersiz olduğu anlamını verebilir; bir güçlükle karşılaştığında açık davranmaktan çekinebilir.

Yukarıdaki örneklerde hep biz konuşuyoruz; hem dinlemiyoruz hem de kendi duygularımızı, durumdan nasıl etkilendiğimizi ortaya koymuyoruz. Bu tür, odağın karşımızdaki kişi olduğu iletişim biçimine ‘Sen dili’ diyoruz.

Yeni bir başlangıç için hiçbir zaman geç değildir. Sözeceğim yeni becerileri uyguladığımızda kimi zaman sonuçları hemen anında göreceğiz, kimi zaman zorlanacağız ama sabırlı olalım sonuçtan biz, çocuklarımız ve ailemizin diğer üyeleri memnun kalacak, emin olalım.

1) Dinleme Becerileri Bu beceriler o kadar önemlidir ki yararlarını saymakla bitiremeyiz. Bizim çocuklarımızı dinleyebilmemiz sayesinde:

- Derdini davranışla göstermek yerine (saldırganlık, hırçınlık, ağlama, içe kapanma gibi) sözle ifade eder ve rahatlarlar. Derslerine ve sosyal hayatına zarar vermezler.
- Huzurlu rahat olurlar, kendilerine güvenli çocuklardır, kişisel ve sosyal gelişimleri sağlıklı ilerler.
- Söz dinlerler.
- Çocuklar yakın hisseder, danışır, ebeveynleriyle diyalog içinde olurlar.
- Kendilerini daha çok ifade eder, konuşma becerileri, kelime hazneleri gelişir.

1) Bedensel olarak dikkatimizi verelim, gözlerine bakalım, oturalım aynı hizada olalım, sessizleşelim. “Seni dinlemeye hazırım.”

2) Hmm evet gibi sözcüklerle destekleyelim. Söyleneni tekrar edip anladığımızı hissettirelim. “Hmmm, demek bugün okulda arkadaşın yıldız aldı sen almadın.”

3) Çocuğumuzun duygularına isim vererek netleşmesine yardımcı olalım. “Sen de yıldız almak isterdin.”

4) İlk çözümü çocuğumuzun üretmesini bekleyelim. “Ne yapmalısın sence?”

2) Ben Dili Karşılaştığımız durum veya davranış karşısında kendi duygu ve düşüncelerimizi açıklayan bir ifade tarzıdır. Böylece suçlayıcı olmadan karşımızdaki kişinin kendini bizim yerimize koymasına yardımcı olmuş oluruz. Çatışma yerine işbirliği sağlarız. Örneğin Ali tencere kapaklarını vurarak gürültü yapıyor ‘kes şunu, öldüreceksin beni bir gün sus, geri zekalı...’ ‘Ama ben oynamak istiyorum’

- Davranışa yargı koymadan tanımlıyoruz ‘Kapakları birbirine vuruyorsun’
- Üzerimizdeki etkisini açıklıyoruz: ‘Sen böyle yapınca başım ağrıyor’
- Duygularımızı açıklıyoruz: ‘Çok da sinirleniyorum’

‘Gün içinde derslerini geç saatlere bırakıyorsun, ben yorgun oluyorum, sana yardım ederken sinirli hissediyorum.’

‘Söylediğin saatte eve dönmediğinde senin için kaygılanıyorum, beni saymadığın duygusuna kapılıyorum, geldiğinde öfkeli oluyorum.’

3) Özdenetim Kuralları benimseyip, ne yapıp yapmaması gerektiğini bilerek, dış uyaranlara gerek duymaksızın görevlerini yerine getirme becerisidir.

- Kural ve beklentiler netleştirilir: ‘Eve geldiğinde eşyalarını odana götürmeni istiyorum’
- Kuralların nedenleri açıklanır: ‘Ortada bırakınca dağınık oluyor, ayağımız takılıp düşebiliyoruz’, ‘Sen yapınca çok hoşuma gidiyor, benim üzerimden yük almış oluyorsun.’
- Hangi davranış ne zaman bekleniyor açıkça öğretilir. ‘Okuldan eve geldiğinde hemen götürürsen ayak altında kalmazlar uzun süre.’
- Kuralların uygulamasında çocuğa aktif rol ve sorumluluk verilir: ‘Eve gelince eşyalarını odana götürmeyi nasıl hatırlamayı düşünüyorsun?’
- Çabası takdir edilir: ‘Eşyalarını hemen odana götürmüşsün çok sevdim, ortaklık gerçekten toplu kaldı sayende.’

4) Özgüven Çocuklarımızın kendine güvenen sosyal ve sağlıklı kişilikler geliştirebilmeleri için dikkat etmemiz gereken konular var.

1. Kendini ifade etmesine izin vermek, söylediklerini dinlemek ve değer vermek
 2. Yaş ve kapasitesi dışında davranışlar beklememek
 3. Yüklenmek isteyeceği küçük sorumlulukları başarmasına fırsat vermek
 4. Çabasını överek yüreklendirmek
 5. Başarısızlıklarını kişiliğinden ayrı , öğrenme süreci olarak görmesine yardımcı olmak
- Yapılması gerekeni olumlu bir dille ifade edelim: ‘Hadi gel seni seviyorum çünkü.. oyununu oynayalım, ben başlıyorum, seni seviyorum çünkü gülünce gözlerinin içi gülüyor.’
 - Yapması gerekeni açıklayıp başarılı olmasına yardım edelim: ‘Şimdi senin sıran, beni niye sevdiğini söyleyeceksin sonra ben sana başka bir nedenle seni sevdiğimi söyleyeceğim.’
 - Yüreklendirici olumlu ifadeler kullanalım: ‘Beni sevdiğini söyleyince çok mutlu oluyorum’

Disipline Yaklaşım Çeşitleri

	Otoriter	İzin Verici	Demokratik
Amacı	<i>Çocuktan sorgusuz itaat beklenir</i>	<i>Çocuk tamamen özgür bırakılır</i>	<i>Çocuğun kendi kendini kontrol etmesi beklenir</i>
Disiplin kaynağı	<i>‘Dışarıdan’ bir yetişkin</i>	<i>Disiplin çocukta, kontrol ve otorite yok</i>	<i>Yetişkin veya çocuğun ‘içinden’ gelen disiplin</i>
Eğitimin rolü	<i>Açıklama yok, sebebini bilmeden kurallara</i>	<i>Kural, yönlendirme ve açıklama çok az</i>	<i>Kuralların anlamı çocuk öğrenene kadar tekrar edilir</i>

	<i>uyması beklenir</i>		
Ödüllerin rolü	<i>Çocuk şımarır diye ödül verilmez</i>	<i>İyi davranışın getirdiği sosyal onaydan tatmin olması beklenir</i>	<i>Doğru davranış veya beklenileni yerine getirme çabası cömertçe övülür</i>
Cezanın rolü	<i>Olumsuz davranışlara fiziksel ceza ile yaklaşma eğilimi vardır; davranışın nedeni veya bilerek yapıp yapılmadığı sorgulanmaz</i>	<i>Yanlış yaptığını davranışlarının sonuçlarından öğrenir</i>	<i>Sadece bilerek yapılan yanlış davranışlara uygulanır. Davranışın nedenini açıklama fırsatı verilir. Fiziksel ceza pek kullanılmaz</i>

Yukarıdaki tabloyu ebeveynler olarak çocuklarımıza karşı nasıl davrandığımızla ilgili farkındalığımızı arttırmamıza yardımcı olduğuna inandığım için bir başka yazımdan alıntı yaparak tekrar kullanıyorum. Gerçek disiplinin amacı istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek ve iç denetimi yani içselleştirilmiş sorumluluk duygusunu sağlamaktır, bu da zorlama ile olabilecek bir şey değildir.

Tabloda gördüğümüz gibi sadece demokratik yaklaşım gerçek disiplin tanımına uyuyor. Üstelik uzmanlar sözel ve fiziksel ceza içeren diğer yaklaşımları çocuk istismarı olarak kabul ediyorlar.

Bunun nedenini yukarıdaki yaklaşımların çocuğa ne öğrettiğine ve nasıl kişilik özellikleri geliştirmelerine yol açtığına bakarak anlayabiliriz:

Evinizde otoriter bir yaklaşım uyguluyorsanız:

1. Çocuğunuz korunmayı ve karar vermeyi tamamen yetişkinlerden beklemeyi öğrenir.
2. Anlamadan, korku ve alışkanlıktan itaat eder.
3. İsyankar olabildiği gibi başkalarına bağımlı ve boyun eğici eğilimleri olabilir
4. Sorunları çözmede şiddet kullanma eğilimi gösterebilir.

Dayak ve zor kullanarak davranışı yönlendirmeyi amaçlayan anne baba:

- Çocuğın kendilerine karşı korku , öfke ve kırgınlık içinde olmasına sebep olur.
- Çocuğa saldırgan olmayı ve sorunlarını şiddet yoluyla çözmeyi öğretir.

- Zayıf vicdan ve ahlak gelişimine yol açar.

İzin Verici bir yaklaşım uyguluyorsanız:

- Çocuğunuz sadece kendini düşünür başkalarına önem vermez.
- Çocuğunuzun diğer insanlara ve nesnelere şiddet kullanma eğilimi vardır.
- Kafası karışık, kanun tanımayan, bağımsız özellikler geliştirebilir.

Demokratik yaklaşım gerçek disiplindir:

- Çocuğunuz kendisi için düşünmeyi
- Başkaları ile işbirliği içinde çalışmayı
- Diğerlerinin hak ve fikirlerine saygılı olmayı öğrenir.
- Bu tür bir disiplin almış çocuklar kendileri için doğru kararlar alabiliyorlar
- Başkalarının haklarına saygılı oluyorlar

'Ben çocuğuma sınır koymuyorum, şiddet göstermiyorum, dolayısı ile istismar etmiyorum' diye düşünemeyiz. İzin verici yaklaşım da otoriter yaklaşım gibi uç noktalarda çocuğın gelişimini olumsuz yönde etkilediği ve toplum içinde sevilen uyumlu bir birey olmasını engellediği için istismar sayılır.

Değişim bazen çok kolay olur, birgün yataktan kalkarsınız ve farklı davranmaya karar verirsiniz, bazen de ne kadar istesiniz bir türlü kararlarınızı uygulayamazsınız, eski kalıplar size ve ailenize hükmeder. Böyle durumlarda yardım istemekten çekinmeyin.

Kaynaklar:

1. Leyla Navaro, 1987, **Beni Duyuyor musun?** Ya-Pa Yayınları.
2. Vildan Özbaş, Elif Yazıcı ve Seher Deniz Acar, 2001 Mayıs, **Aile İçi İletişim**, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü.
3. Adem Solak, 2008, **Çocuklarda ve Gençlerde Şiddet, Saldırganlık ve Suçluluk Duyguları Açısından Anne-Baba Eğitimi**, Hayat Boyu Eğitim Gelişim Derneği yayını (www.61hegem.com)
4. İrem Bray, Kasım 2008, **Siz Bilmeden Çocuğunu İstismar Eden bir Ebeveyn misiniz**