

Kızımı YETİŞTİRİYORUM

MİNE İZGİ



KIZIMI YETİŞTİRİYORUM

MİNE İZGİ

Mine İzgi
www.mineizgi.net
bilgi@mineizgi.net

Kızımı Yetiştiriyorum

Türdav Yayın Grubu

Adına Editör

Mehmet Dikmen

Kapak

Ramazan Erkut

Baskıya Hazırlık

Türdav Ajans

Baskı

Çevik Matbaacılık

Davutpaşa Cad. Besler İş Merkezi

No: 20/18-19 Topkapı/İstanbul

Tel: (0212) 501 30 19

Cilt

Savaş Mücellit - (0212) 501 99 42

İstanbul / Ocak 2010

ISBN 978-9944-995-04-7

Yayıncı Sertifika No: 0107-34-006351



TÜRDAY YAYIN GRUBU



Göztepe Mh. Mahmutbey Yolu Orhangazi Cd. No:16 Bağcılar / İSTANBUL
Tel: (0212) 511 61 62 Fax: (0212) 522 11 96
www.elityay.com.tr • bilgi@elityay.com • www.kitapkutusu.com

© "Elit Kültür" markası ile üretilen bu eserin basım ve yayın hakları
Türdav Basım ve Yayımlar Ticaret ve Sanayi A.Ş.'ye aittir.

KIZIMI YETİŞTİRİYORUM

MİNE İZGİ



İTHAF

*Benim ve annemin yetişmesinde emeği geçen rahmetli
anneannem Seher YÜKSEL'e ve gönlümüzün ve
evimizin sultanı biricik annem Nezâket İZGİ'ye,
onların şahsında tüm saygıdeğer annelere ithaftır.
Ölenlere “Fatıha”, kalanlara “dua” hediyemle...*

Mine İZGİ

İçindekiler

Giriş	11
Her Bebeğin Bir Günlüğü Olmalı	11
Çocuk ve Aile	17
Çocuğa Anne Baba Olmak	17
Aile ve Önemi	19
Hamilelik Dönemi	22
Hassas ve Önemli Bir Dönem	22
Doğum	28
Büyük Olay Nasıl Gerçekleşir?	28
Doğumda Annenin Yaşadığı İlk Duygular	33
Bilinçli Anne Baba Olma Kuralları	34
Doğum Sonrası	38
Bebeğin İlkleri	38
Bebeğimiz 1 Yaşında	40
Bebeğin Özellikleri	40
Bebeğinizin Genel İhtiyaçları	42
Anne Sütü ve İçeriği	48
Anne Bebek Beraberliği	53
Baba Olma Sorumluluğu	56
Kızım Ne Kadar Çok Ağlıyorsun?	59
Güzel Kızım Uyusun da Büyüsün	61
Aşı Takvimi	68
Bebeğinizin Dişleri Çıkıyor, Dikkat!	69
Bebeğe Verilmesi Gereken İlk Duygular	71
Gelişim Dönemleri	72

Bebeğimiz 2 Yaşında	76
2 Yaş Gelişim Süreci ve Mesajları	76
En Zor Dönem	78
Çocuğun Zeka Gelişimi	79
Dil Gelişimi	84
Çocuk Dili Gelişiminde Dikkat Edilmesi Gerekenler	88
Kızım Tuvaletini Yapmayı Öğreniyor	92
Disiplinli Olmak Kötü Olmak Değildir	97
Kızım Çok İştahsız	104
Çocuğun Gelişme Kaynağı Sevgidir	108
Bebeğinizin Masalları	109
 Kızımız 3 Yaşında	 111
Gelişim Süreci ve Verdiği Mesajlar	111
Öfkemize Hakim Olmalıyız	113
Kendini İfade Etme Dönemi	122
Onunla Konuşma ve Onu Dinleme Dönemi	125
Dış Çevreyle İlişkisi	128
 Kızımız 4 Yaşında	 130
4. Yaşın Duygu ve Mesajları	130
Okuma ve Ezber Yaptırma ve Zihnin Açık Olduğu Dönem	132
Meraklı Sorular Sorma Dönemi	136
Kızım Yalan Söylüyor	142
Çocuklarda yalan söylemenin sebepleri	143
Kızınızı yalancılıktan nasıl vazgeçirebilirsiniz?	147
Kızımın Oyunları ve Oyuncakları	148
En Güzel Kitaplar Kızım İçin	159
 Kızımız 5 Yaşında	 164
5. Yaşın Gelişim Süreci ve Verdiği Mesajlar	164
Çevreden Etkilenmesi ve Farklılıkları Fark Etmesi	166
Kızınızın Sorumlulukları ve Özgüveni	168
Kızınızın Sorumlulukları ve Özgüveni	168
Kızınızda Özdenetimi Sağlama	173
Kızınızda Özsaygı	176

Kızımız 6 Yaşında	183
6. Yaşın Gelişim Süreci ve Mesajları	183
Kızımın İlk Dış Çevresi	185
Kızımın Dış Görünümü	189
Kızıma Nasıl Cezalar Vermeliyim?	191
Eğitim-öğretimde ceza türleri	193
Kızınız Artık Abla Oldu	200
Tutarlı Olma, Adil Davranma ve Aile İçi İletişim.	209
Aile Büyüklerimiz ve Fonksiyonları	213
Kızınızı Ahlaki ve Dini Motiflerle Bezemelisiniz	215
Din inancı çocuğa nasıl verilmelidir?	221
Kızımız 7 Yaşında	229
Yedi Yaş Özelliği	229
Kızınızı 7 Yaşında Okula Gönderebilirsiniz	230
Kızınızın Okula Hazırlanması ve Gönderilmesi	232
Okul hazırlığı	238
Kızınızın Okul Başarısı Ya da Başarısızlığı	243
Okul başarısızlığını etkileyen faktörler	246
Kızınızda Yaratıcılığın Gelişmesi	251
Kızınıza Sağlıklı Sınırlar Belirlemelisiniz	252
İlk Sorumluluk	255
Artık Onun Odası Var	262
Kızınızı Ev İşlerine Alıştırma ve Ondan Yardım İsteme Zamanı Geldi	263
Kızımın Harçlığı ve Parayla Tanışması	267
Saygılı ve İnançlı Kız Yetiştirmek İçin Saygılı ve İnançlı Anne Olmak Gerekir	271
O Artık Bir Birey	277
Duygusal Zeka Gelişimi	281
Kızımız 8 Yaşında	286
Kızımızın Gelişim Süreci ve Özellikleri	286
Okulda Farklı Evde Farklı Biri Oluyor	288
Kızımız 9 Yaşında	290
9 Yaşındaki Kızımızın Gelişim Süreci ve Yaşadıkları	290

Kızınızın Gösterişi, Özentisi ve Hayalleri	292
Büyüdüğünü Anlamalı, Alışkanlıklarını Hızlandırmalı ve Sorumluluklarını Bilmeli	295
Kızınızın Hayatında Babasının Yeri	301
Kızımız 10 Yaşında	310
Fiziksel Farklılıklar Yavaş Yavaş Başlıyor	310
Ailenin, Büyümeye Çalışan Genç Kız Üzerindeki Etkisi	313
Hayatı Kızınızla Paylaşın	315
Hedeflerinin Olması İçin Onunla İlgilenin	316
Cinsel İstismara Dikkat	318
Kızımız 11 Yaşında	322
Kızınızın TV Alışkanlığı ve Etkilenme Gücünün Artması	322
Genç Kıza Alternatif Sunmak ve İlgi Alanları Oluşturmak.	325
Kızınızın Ahlaki Yaklaşımı	327
Kızımız 12 Yaşında	330
Genç Kızlığa İlk adım ve Ergenlik Sorunları.	330
Aile Dostlarınız ve Onların Kızınızla İlgilenmeleri	335
Onu Başkalarıyla Kıyaslamayın	338
Kızımız 13 Yaşında	341
Kızınızın Hayatında Bazı Farklılıklar, Kırmızı Nokta Dönemi.	341
Genç Kızınızın Duyguları.	357
Gençlik Dönemi Arkadaşlığı ve Etkileri	361
Genç Kızınızın Giyim Kuşamı.	365
Kızınızın İlgi Alanları.	367
Kızınızın Güzelleşme Sendromları	368
Dini ve Ahlaki Emirlerden Haberdar Olmalı.	375
Ergenlik Sorunları Okul Başarısını Etkiler mi?	379
Kızınız Büyüdükçe Telefon Faturalarınız Kabardı	382
Kızımız 14 Yaşında	386
Kızınızı Bekleyen Sınav Stresleri.	386
Kızınızı Bekleyen Tehlikeler	390

Medyanın zararlarından korunma	394
Kuşak Çatışması Diye Bir Şey Varmış?.... .	395
Kızımız 15 Yaşında	398
O Artık Liseli Bir Genç Kız.	398
Kızınızı Karma Lisede Okutmak İstemiyor musunuz?	399
Kız Erkek Farklılığına Dikkat Edin.	404
Lisedeyken Ev İşlerine Yardımı	408
Kızımız 16 Yaşında	413
Kızınızla Sağlıklı İletişim Kurmalısınız	413
Kızımız 17 Yaşında	426
Her Gördüğüne Aşık Oluyor	426
Genç Kızımızın Duygusal Arkadaşlığı	432
Kızımız 18 Yaşında	435
Kızınız Artık Üniversitesi	435
Üniversite Sınavına Hazırlanması ve Başarısı	441
Uygun Meslek Seçiminde Yardımcı Olmalısınız	444
Kızınızın Gurbette Okuması	449
Kızımız 19 Yaşında	450
Başaracağına İnanıyor. Biz de İnanıyoruz	450
Kızımız 20 Yaşında	453
Evlenmek İstiyor	453
Evliliğe Hazırlık Dönemi	458
Kızımız 21 Yaşında	462
Kızınız Evleniyor.	462
Kızımız 22 Yaşında	466
O Artık Kendi Evinin Hanımı	466
Kaynakça	473

Giriş

Her Bebeğin Bir Günlüğü Olmalı

Kapıda duran kişi, tüm ısrarıyla zile basıyordu. Ben de, bebeğim uyanmasın diye büyük bir hışımla kapıya koştum ve bir çırpıda kapıyı açıverdim. Ağız dolusu bağıracakken, karşımda kargo görevlisi bir genci görünce, derin derin nefes almaya ve sakinleşmeye çalıştım.



-Gül Saygın siz misiniz?

-Evet benim.

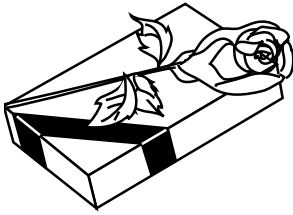
-Lütfen şuraya bir imza atar mısınız? Türkiye'den bir paketiniz var.

Hayatımda acele imza attığım sayılı günlerden birini daha yaşıyordum. Biri nikah masasında attığım imzaydı...

Hayallerden sıyrılıp görevlinin bana uzattığı paketi aldım ve kapıyı yavaşça kapattım. Bebeğimin uyanıp uyanmadığına bakmak için, doğruca onun odasına gittim. Uyanmadığını görünce büyük bir heyecanla, itina ve titizlikle paketlenmiş kutuyu, ben de aynı itinayı göstererek açtım. O sırada kağıtların sesinden mi, yoksa kapı gürültüsünden mi bilinmez, bebeğim ağlamaya başladı. Onu da kucağıma alarak, kutunun içinden çıkan defterin sayfalarını çevirmeye başladım. Defterin güller-

le süslü ilk sayfasında; “Biricik gülüme, doğum hediyesi” cümlesini okuyunca, annemle dün akşam yaptığım telefon konuşmasını hatırladım.

“Sana ve bebeğine mutluluklar diliyorum bir tanem, kendinize iyi bakın. Yarın öbür gün eline ulaşacağını umduğum doğum hediyesi umarım beğenirsin. Senin gibi sıradışı birine ancak böyle bir hediye gönderilir,” demişti. Evet bu defter, annemin bana gönderdiği doğum hediyesiydi. Defterin sayfaları boş değildi. Dikkatlice bakınca, annemin, benim doğduğum günden beri tuttuğu günlük olduğunu anladım. Ve günlüğü okumaya başladım...



“Biricik Gül’üm,

Sana Gül ismini verdim, her zaman gülmen için... Seni gül gibi gördüğüm, çok güzel ve mis gibi koktuğun ve seni ancak güllere layık gördüğüm için... Benim için özelsin. Çünkü sen, benim biricik kızsımsın.

Sana yazdığım bu yazı, belki de hayatımda yaptığım en önemli işlerden biri. Çünkü bunu sana, sadece sevgili torunum Gonca’nın doğumunu kutlamak, seni ve sevgili damadımı tebrik etmek için yazmıyorum. Evet çok önemli bir an, çünkü artık sen de bir annesin. İşte asıl bu yazıyı yazış ve bu defteri gönderiş sebebim bu. Benim gülümün de artık bir goncası var. Sen de artık bir gül sahibisin. Torunumun doğum sevincini tatmak çok güzel.

Bu mutlu gününde yanında olmadığım için çok üzgünüm gülüm... Benim yerime Goncagül’ümün yanaklarına sıcacık bu seler kondur ve sana itiraf mahiyetindeki bu defterimi ömrün boyunca sakla. “Neden böyle bir hediye?” diye sorarsan, beni şimdi daha iyi anlarsın da ondan. Çünkü sen de bir annesin. Anneliğin ne demek olduğunu, yavrusunun annesinin gözündeki paha biçilmez değerinin ne olduğunu öğrenmeye başlıyor-

sun... Artık sen de bir gül sahibisin.

Sevgili kızım, bu günlüğü sen doğunca tutmaya başladım. Hem duygularımı paylaşmak, hem de ağabeyinle aradaki kız erkek ayrımını yazarak, daha rahat fark etmek ve karşılaştırmak istedim. Onun için bu defteri seninle beraber büyüttüm diyebilirim. Her yazdığım yazıdan sonra da iki sayfa boşluk bıraktım. Onu da torunumu yazmak için yaptım. Ama torunum benden uzaklarda şu an... Onun için sadece duygu ve önerilerimi ilk boş sayfalara yazıyorum, ikinci boş sayfaları da senin doldurmanı istiyorum. Gonca'mız büyüyünce sen de ona takdim edersin bu yaprakları sararmış, ama duyguları taptaze olan defteri.

Bana sorarsan, tüm anneler hayatlarının biricik varlıkları için böyle bir günlük tutmalılar. Her bebeğin günlüğü olmalı... Öyle değil mi bir tanem? Duygularını ve hediyem hakkındaki düşüncelerini, defteri bitirince telefonla bildirirsin. Sakın o boş sayfaları da doldurmayı ihmal etme. Türkiye'ye geldiğinde, ben de o kısımları okumak isterim. Hem bebeğinin daha özel olduğunu anlar, hem de yaptıklarını daha iyi tahlil edebilirsin. Yazdıklarını daha sonra benim gibi okuyunca, kızını karşına alıp; "Aman yavrum, ben yaptım sen yapma," gibi ağır bir yüzleşmeye de maruz kalmazsın. Çünkü defter, her şeyi senin adına yapmış olur. Neyse bebeğim, dediklerimi kulak arkası etme, mutlaka torunuma bir günlük tut. Faydasını daha sonra görüp bana hak verirsin.

Eminim minicik torunum kucağında. Ona sımsıkı sarılmış ve ağlamaklı gözlerle bu satırları okuyorsun. Anneni özlediğin ve en kutsal varlık olan anneliği tattığın için... Ağla bir tanem, tutma gözyaşlarını, bırak yatağından coşan nehirler gibi akıp gitsin deryalara doğru. Korkma, gözünden akan damlaların biricik bebeğinin yanaklarına süzülüp de onu rahatsız etmesinden, tatlı uykusundan uyandıracak olmasından... Unutma ki, o her şeyi senden öğrenecek. Ağlamayı, gülmeyi, sevmeyi, nefret

etmeyi, başarmayı, azmetmeyi, yenilmeyi, her şeyi... İlk dersini vermeye başlamış olursun böylece. Kendinden emin olduğun şeyleri yapmaktan korkma ki, torunum da doğruları ilk kaynağından, yani birebir siz anne ve babasından öğrensın. Onun için tutmaya çalışma gözyaşlarını, bırak akıp gitsin bebeğim!

Biricik Gül'üm, benim hayatımda yaptığım hataları gözar-dı etme sakın. Ne günler geçirdik seninle, neler yaşadık?... Bir anne kız değil, iki kader arkadaşydık sanki. Hele bebekliğinde... O günleri hatırlamıyorsundur, ama bu günlük sana her şeyi anlatacak. Beni iyi dinlemeni ve kızını yetiştirirken bu püf noktalara dikkat etmeni istiyorum. Hemen şunu da belirteyim, ben bu hataları bilerek yapmadım. Çevrem, ailem ve belki de en önemlisi yetersiz kalan bilgim bunları bana yaptırdı. Sonraları kendimi çok iyi yetiştirdim, fakat geç kalmışlığın acısıyla... Ama sen öyle olmayacaksın. Benim acı tecrübelerim, sana örnek olacak. Sen daha güzel yetiştireceksin Goncagül'ümü.

Sana güveniyorum bir tanem. Güllerimiz artık solmasın, bahçemizdeki ayırkotlarını ayıklayalım. Bir bahçıvan edasıyla değil, gerçek, bilgili bir bahçıvan olalım ve güllerimizi iyi yetiştirelim.

Kendimde başaramadığım şeyleri, ideallerimi, umutlarımı, başarılarımı hep sende görmek istedim. Yanlışlıklarımı, kötülüklerimi, acılarımıysa görmemek... Çok şükür istediğim gibi de oldu, şu ayrılığı da saymazsak... Olsun, bedenler hep yan yana olacak değil ya, gönüller yan yana olsun yeter. Seninle gönüllerimiz, küçük problemleri saymazsak hep yan yanaydı gülüm. Senin mutlu ve huzurlu olman ve biricik yavrunu kucağına alıp okşuyor olman tek tesellim. Sen mutlu ve huzurlu ol, bu bana yeter.

Unutma bir tanem, güller, güller arasında yetişir. Biricik torunuma iyi bak. Seni ve eşini tebrik ediyor, yavrunuzla huzurlu ve hayırlı ömürler diliyorum."

Seni çok sevdiğini bildiğin annen

İşte elinizde tuttuğunuz bu çalışma, bebeğinizin günlüğü niteliğinde bir eser. Sizler de kendi bebeğinizin günlüğünü tutabilirsiniz.

Tüm annelere hayırlı ömürler, tüm evlatlara sağlıklı ve mutlu gelecekler dileğiyle...

Mine İZGİ

Haziran 2006, İstanbul

Anne Gözü Farklı Görür

Küçük kız, kendini bildiği günden beri annesinden büyük bir şefkat görmüş ve ondan duyduğu sözlerle, pamuk prenesten daha güzel olduğuna inanmıştı. Annesine göre, kızı nur yüzlü ve badem gözlüydü. Bir tanecik yavrusuydu annesinin.



Ama ilkokula başlayınca işler değişti. Arkadaşları onun hiç de güzel olmadığını, hatta çirkin bile sayıldığını söylemekteydi. Küçük kız, önceleri onlara inanmadı. Ama birkaç yıl içinde gerçeklerle yüzleşti.

Annesinin bir pamuğa benzettiği yüzü, çiçekbozuğu bir cilde sahipti. "Badem" dediği gözleri ise şaşıydı. Vücudu da bir serviye andırmıyordu. Demek ki, annesi onu aldatmış ve yıllar yılı çekinmeden ona yalan söylemişti. Genç kızın anne sevgisi, kısa bir süre sonra nefrete dönüştü. Evlenme çağına gelmiş olmasına rağmen, yüzüne bakan yoktu. Üstelik de gözleri, bütün tedavilere rağmen, düzelmeyordu.

Genç kız, doktorların gizlice yaptığı konuşmalardan kör olacağını anladığında, annesinin yalanlarına dayanamayıp evi terk etmeye karar verdi. Fakat annesi, uzak bir yerde iş bulduğunu söyleyerek ondan önce davrandı. Ve kazandığı paraları bir akrabasına gönderip ondan kızına bakmasını rica etti.

Genç kız, bir süre sonra görmez oldu. Karanlık dünyasıyla baş başaydı. Bu arada annesini hiç merak etmiyordu. Bir gün doktorlar, uygun bir çift göz bulduklarını söyleyerek, kızı ameliyat ettiler. Ancak o, gözünü açtığı anda yine aynı yüzü görmekten korkuyordu.

Fakat kör olmak zordu. En azından kimseye yük olmazdı. Genç kız, ameliyat sonunda aynaya baktığında müthiş bir çirkinlik attı. Karşısında bir dünya güzeli vardı. Gerçekten de harika bir kızdı gördüğü. Yüzündeki bozukluklar tamamen kaybolmuştu. Kemerli olan burnu düzelmiş, kepçe kulakları normale dönmüştü.

Genç kız, yanındaki yaşlı doktora sevinçle sarılarak; "Sanki yeniden dünyaya geldim," dedi. "Yüzümde hiçbir çirkinlik kalmamış. Estetik ameliyatı siz mi yaptınız?" Yaşlı doktor; "Böyle bir ameliyat yapmadık kızım!" diye gülümsedi. "Annenin ölmeden önce başışladığı gözleri taktık. Sen, onun gözünden gördün kendini!"

Çocuk ve Aile

Çocuğa Anne Baba Olmak

Çocuk bir nimettir

İnsanlık için evlilik, mühim bir ihtiyaçtır. Huzur ve mutluluk, kişinin aile yuvasında temin edilir. Mutluluğu aramak için bütün dünyayı dönüp dolaşan biri, yine huzuru kendi ailesinde bulur.



Aile bir bahçeyse, çocuk da o bahçenin en güzel çiçeğidir, gülüdür. O güzel yavrunun tebessümü veya kahkahası, aile için en büyük mutluluktur. Çocuk kokusu cennet kokusudur.

Anne baba; üreten, seven, güvenen, fedakarlık gösteren, üzülen, acı çeken, mutlu olan, koruyan, hata yapan, özür dileyen, affeden, şükreden insandır. Öncelikli olarak insan olmayı hak eden, seven ve sevmeyi öğreten, bu konuda örnek olan bu kişiler, eli öpülmesi, öf bile denilmemesi, saygı duyulması gereken kişilerdir.

Anne olmak kolay değildir

Anne baba olmak öyle dışardan görüldüğü kadar da kolay değildir. Özellikle anne olmak... Annelik, zorunlu olarak öğrendiğimiz bir duygu ve davranış değildir. Anne olduktan sonra, anne olmayı ve anne olmanın getirdiği sorumlulukları unutmak gibi bir seçeneğimiz de yoktur.

Anne olmak, Yaradan’a en yakın olmak; anne olmak, kendinden olan o parçaya ömür boyu göz kulak olmak, yaşamın en büyük sorumluluğunu almak, fedakârlıklara açık olmak; çocuğunun hem fiziksel, hem de kişilik gelişimine en olumlu katkıları sağlamak için çabalamak; çocuğuna hayatın kurallarını öğretmek, ama öğretirken de onu ürkütüp korkutmamak, iç dünyasını zedelememek; çocuğa isteklerine ulaşabilmesi için ihtiyacı olan güveni vermek, ama onu şımartmamaktır. Yani anne olmak çok hassas ve ince bir çizgide yürümektir. Çünkü yapılan her hata, insanı geriye götürebilir. Fakat bu geriye dönüşün faturası ağır olmaktadır.

Anne ve babanın, “Şimdi böyle oldu, ama bir dahaki sefere olmaz, daha dikkatli oluruz,” deme gibi bir lüksleri de yoktur.

Annelik okulu olmalı

Bu kadar zorluğa ve öneme rağmen üzgünüm ki, anne baba olma okulu yok. Bilirsiniz, her mesleğin bir okulu var. Anne olmak için gireceğimiz bir okul var mı? Annelik sınavı? Annelikten sınıfta kalma? Devamsızlıktan dolayı atılma? Tercih değiştirme? Ya da kişiliğimize göre çocuk seçimi ya da yeteneğimize göre çocuk seçimi gibi bir alternatif?...

Kişiliğimiz ve yeteneklerimiz ne olursa olsun, nasıl olursa olsun, anne olduysak bunların bir ön şartı yok. O halde nereden ve nasıl öğreniyoruz anne olmayı? Genlerimizdeki şifrelerden ve modellediğimiz kendi annelerimizden... Geçmiş zamanlarda pek yaygın olmasa da kitaplardan, uzmanların verdiği seminerlerden ve kendi araştırmalarımızdan. İşin en değişmezi ise, anne olmayı öğrenmenin sonsuz bir süreç olduğu. Yani iş sadece çocuğu büyütmekle de kalmıyor. Anne olmak, kadının tüm yaşamına dağılmış ve tüm yaşamını kapsayan bir öğrenme sürecidir.



Aile ve Önemi

Bir eğitim kurumu

Aile, eğitim kurumları içinde en etkili olanıdır. Okula, sokağa, basın-yayın organlarına ve çevreye oranla daha ön plandadır. Sebeplerine gelince; çocuk, herkesten önce ailesi içindekilerle karşı karşıya gelir ve onlarla beraberdir.



İnsanoğlunun çocukluk devresi çok uzun sürer ve bu sürenin büyük bir kısmı evde ve aile yanında geçer. Çocuğa göre anne babası, dünyadaki anne babaların en büyüğü ve onların söyledikleri de hakikatin ta kendisidir. Bütün bunlardan dolayı aile, bu öneminin bilincinde olmalı ve çocuğu yetiştirirken buna dikkat etmelidir.

Toplumsal huzuru ailenin huzuruna bağlıdır

Aile bir vücut gibidir. Vücudun herhangi bir yerindeki rahatsızlık bütün vücudu rahatsız ettiği gibi, fertlerinden birinin rahatsızlığı da, bütün ailenin huzurunu bozar, onları tedirgin eder. Onun için aile fertleri, ailenin huzurunu bozucu davranışlardan kaçınmalı, huzur içinde yaşamaları için, ellerinden gelen her şeyi yapmalıdırlar. Bunu başarabilirlerse huzur içinde yaşarlar. Huzurun sağlanmasında, sevgi, şefkat, hoşgörü, ısrar, sabır, inanç ve güven esasları unutulmamalıdır. Yine unutulmamalıdır ki, bir ailede “biz” duygusu yoksa, o aile de huzur da yoktur. Bunun için de “biz bilinci”nin geliştirilmesi gerekir. Mutlu aile; birbirlerini düşünen, duyguları istikrarlı olan, uzlaşan, birlikte paylaşımdan zevk alan, aile birliği içinde güven olan, duygusal birlik ve bağımlılık olan, müştereklik içinde şahsiyetler korunan, yakınlık ve arkadaşlık olan bir ailedir. Bu özelliklerden yoksunsanız, ailenizi tekrar gözden geçirin ve mutluluğu sağlamaya çalışın.

Eğitimin ilk okulu, ailedir

Çocukların ilk öğrenmeye başladıkları okul kendi aileleridir. Ana dil, insani değerler ve sevgi orada öğrenilir. Aile, asker ocağı gibi çok kutsal bir yerdir. Allah (cc), onu varlığının delili olarak takdim eder. Bir ayetinde; “Sizin için, kendilerine ısınasınız ve aranızda sevgi ve rahmet koysun diye nefsinizden eşler yarattık” (Rûm Suresi 21.ayet)

Aile hayatının mutluluğu da eşlerin kendi elindedir. Onlar birbirine değer verir, saygı duyarsa, sorunların çözümünde içten davranırlarsa ve yukarıda saydığımız mutlu aile olma özelliklerine dikkat ederlerse, yani verilen reçeteye uyarlarsa, mutlu olmamaları için hiçbir sebep yoktur.

Onların bu tavırları çocukların yetişmesinde de çok olumlu etkiler yapar. Aile fertlerinin birbirlerine karşı kaba, saldırgan ve eleştirel tavırları, ailenin çöküşünü hızlandırır. Bir ailede ne kadar kavga varsa, o kadar da ayrılık noktaları var demektir. Böyle kavgalı bir ailenin bireylerinden başarı ve mutluluk beklenebilir mi?

Anne babanın ses tonundaki yumuşaklık, ilgilerindeki sevecenlik, ilişkilerindeki özveri, çocukta sevinç, neşe ve mutluluk duygularını doğurur. Anne ve babanın davranışları, çocuklarını yaşam boyunca etkileyecektir.



Özellikle altını çizerek söylemek gerekir ki, kız çocuklarının iyi bir eğitim görmeleri durumunda, gelecek nesillerimiz daha iyi olacaktır. Zira onlar geleceğin birer annesidir. İşte bunun için sevgili kızım, sen benim için özelsin. Çünkü yarınlar senin elinde şekillenecek ve şimdi ninnilerle büyüttüğün kızın, yarının teminatı olacak.



365 GÜN ANNE

Yeni doğmuşsunuz. Size bakıp bakıp; "Aaa, ne güzel bir bebek!" diyorlar. Başınıza amcalar, halalar, teyzeler dolmuş, yanaklarınızı öpmeye çalışıyorlar. Ne yapardınız? "İngaaa, ingaaa" mı? Yerinizde olsam, sizi öpmeye çalışan ve sizin bir bebek olduğunuzu haykırıp duran herkesi ısıtırdım. Bebeğiniz ya, canları yansa da: "Ay şuna bak, ne de şirin ısıtıyor," diyeceklerdir.

Ya sonra?

Herkes evine gider. Siz annenizin şefkatli kollarında kalırsınız. O sizin en iyi arkadaşınızdır. Onun kalbi sizin kalbinizdir. "Sus yavrum!" dese susar, ninni söylese gülücüklere boğulursunuz.

1. gün siz ve anneniz vardır. O sizin her şeyinizdir. Gözlerinizi açınca dek melekleri, açınca da annenizi görürsünüz. "Ce, ci, ku, bizz, uka" ya benzer seslerle ona "merhaba" demeye çalışırsınız.

2. gün de annenizle berabersinizdir. Yaramazlık yapıp sabaha dek ağladığınız için, o yine uykusuz kalmıştır.

3. gün de anneniz vardır. Saçlarınız taramak, sırtınızı sıvazlamak, nisan yağmuruyla sizi yıkamak, güzel kokular sürüp yanaklarınızı öpüvermek için yanı başınızdadır.

4. gün, 5. gün, 6. gün, 7. gün ve 365. gün anneniz vardır. "Epek" deseniz ekmek verecek, "atta" deseniz sizi alıp gezmelere götürecektir.

Çarşamba günleri bebeklik türküsüyle, perşembe günleri dualarla, Cuma günleri de ilahilerle uyanırsınız. Bir elinizi uzatsanız gökyüzüdür, diğer elinizi uzatsanız annenizin yüzü...

Pazarı unuttur muyuz? Oyun günüdür pazar... Minnacık ayaklarınız için, patik örme günüdür.

Sonra yıllar geçer büyürsünüz. Kocaman olursunuz. Çocukluğunuzu hatırladıkça, annenizi yanınızda hissedersiniz, annenizin ellerinden hürmetle öptükçe, çocuk olduğunuza binlerce sevinirsiniz. Annenizse sizi hep çocuk bilir ve öylece sever.

Hamilelik Dönemi



Hassas ve Önemli Bir Dönem

Hamilelik dönemi önemlidir

Doğum ve ölüm. Hayatımızın zıt, fakat en önemli iki gerçeği... Yaşamak ve ölmek birbirinin karşıtıdır. İnsan, doğar, yaşar ve her canlı gibi ölür. İnsan hayatının ilk başlangıcı da anne rahmine düştüğü andır.

Çocuk, anne babanın hücrelerinin birleşmesinden meydana gelir. Alın yazısını da içinde barındıran 46 kromozomla birlikte anne babasının genetik mirasını taşır.

Doğumdan önce hayatın ilk safhası olan bu safhaya, doğum öncesi (pranatal) safha denir. Yeni bilimsel araştırmalar, bu dönemin insan hayatında çok önemli bir yeri olduğunu göstermişlerdir. Bu dönemde, anne üzerindeki tesirlerin derecesine göre, bebeğin de etkilendiği belirlenmiştir. Mesela, son yıllarda yapılan araştırmaların ortaya koyduğu gerçeğe göre, sınırlı ve huzursuz çocukların mutsuz evliliklerin ürünü olduğu tespit edilmiştir.

Ancak sağlıklı ve neşeli bir vücuttan, yaşama sevinciyle dolu bir canlı meydana gelebilir. Çünkü kanımız bebeğimizi besler ve ruhsal dinamizmimiz bebeği etkiler, düşünce ve duygularımız ona mutlaka ulaşır. Onun için hamilelik dönemini, bebeğin ilk eğitim devresi olarak ele almalı ve ihmale gelmez sorunların başını çektiğini bilmeliyiz.

Bebeğin sağlıklı gelişimi, anne babanın ruh ve beden sağlığından başlar. İrsi birtakım hastalıklar, kalıtım yoluyla çocuğa geçebilir. Ebeveynlerin beslenme durumu, sosyoekonomik seviyeleri, dolaylı olarak bebeği etkiler.

İyi ve dengeli beslenmeyen anne, bebeğin büyümesi için gerekli olan proteinleri, vitaminleri, mineralleri, karbonhidratları yeterince veremez ve bebeğin de bunları dışardan alma gibi bir durumu söz konusu olmadığından, gelişimi sağlıklı olmaz. Bunun için durdurulması güç iştaha ve bulantıya rağmen bol protein, meyve, tahıl ve sebze ihtiva eden dengeli bir beslenme programı yapılmalıdır.

Bebeğinizin manevi ihtiyaçlarını da ihmal etmeyin

Aynı şekilde bebek manevi ihtiyaçlarını da anne ve babasından karşılar. Anne baba arasındaki problemler veya birisinin ruhsal bozukluğa sahip olması, bebeği olumsuz yönde etkiler. Sizi etki altına alan her gözlem, bebeğe de geçer. Özellikle annenin sevinci, üzüntüsü, acısı, onun da sevinci, üzüntüsü ve acısıdır.

Güzel kitaplar okumak, hoş şeyler dinlemek, doğaya ve güzelliklere karşı eğilim, bebeği de güzel kılar. Hayattan aldığınız zevk oranı kadar, bebeğinizin de zevkini sağlamış olursunuz.

Hamilelik, evliliğin süsüdür.

Sevgi ve şefkatle korunan, özenle her istediği yerine getirilen kadın kadar mutlu kimse yoktur. Bu mutlu kadın da, karındaki bebeğinin mutluluğunu inşa eder ve mutlu nesillerin artmasını sağlar.

Çevremde gördüğüm ve karşılaştığım tüm arkadaşlarımda şunu gözlemledim ki, çocuk sahibi olacağı için sevinen ve eşini deliler gibi seven hamile bir annenin kustuğunu hiç duymadım. Fakat bebeklerini dolgu maddesi olarak kullanan çok kişiyle de karşılaştım ve onların bu şikayetleri had safhada yaşadıklarına şahit oldum. Çünkü onlar, rutinleşmeye başlayan hayatlarına bir eğlence ve hareket gelsin diye çocuk sahibi olmak isterler. Bu tür kadınlar için çocuk, gereksizdir ve hatta doğacak çocuk için, kötülük yapmış olurlar.

Halbuki anne baba olmaya aday eşlerin, buna önceden hazırlanıp olmadıklarını konuşmaları ve dünyaya getirecekleri çocukları için ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarını bilerek,

çocuk sahibi olmaları gerekir. Böyle olunca hamilelik döneminde anne huzuru ve rahatı sağlanmış olur, dolayısıyla bebek için de aynı mutluluk sağlanır.

Hamile anneye daha fazla özen gerekir

Eşler hamilelik döneminde hanımlarının inişli çıkışlı hislerine karşı da daha duyarlı ve anlayışlı olmalıdırlar. Çünkü bir çocuk taşımanın güçlüğü, uykusuz gecelere, ızdırap veren bedensel ağrılara ve çok sayıda başka rahatsızlıklara sebebiyet verdiğinden dolayı, bütün ruhsal değişimler söz konusudur.

Hisler, heyecanlar, hormonlarla kontrol edilir.

Hamilelik sırasında hormonlar bebeğinizin büyüme ihtiyacını karşılayacak şekilde düzenli bir değişim içine girer. Bunun için hamile hanımlar daha hassas ve alıngan olurlar. Ağlamayı hiç sevmeyen kadınlar, hamilelik dönemlerinde sık sık ağladıklarını, bazıları gülünç şeyler yaptıklarını ve bazıları da daha asabi olduklarını söylerler. Bunların hepsi hamileliğin verdiği bir durum, bebeğiniz doğunca hepsi geçecek ve hepsini unutacaksınız. Bunları düşünerek eşinize karşı daha nazik olmaya çalışın. Doğan çocuğun sizin soyadınızı taşıyacağını yani sizin de çocuğunuz olduğunu unutmayın.

Anne karnında etkileşim

Çocuklar daha anne karnındayken dışarıdaki olumlu veya olumsuz davranışlardan etkilenirler. Anne heyecanlandığında ya da korktuğunda vücudun salgıladığı hormonlar kana karışır ve bebeğe ulaşarak onu da etkilemiş olur. Anne karnındaki bebek, yedinci aydan sonra dışarıdan gelen sesleri duymaya başlar ve annesinin, babasının, kardeşlerinin seslerini doğduktan sonra daha çabuk tanır. Bu, sadece ailesindeki sesler için geçerli değildir. Çevresinde duyduğu her sese karşı aynı derecede duyarlıdır. Özellikle annenin etkilendiği, sevdiği, hoşlandığı ya da sevmediği türden seslere karşı. Mesela anne, hamileliği sırasında devamlı olarak bir müziği, ezgiyi ya da denizin, kuşun, doğanın sesini ya da ezan sesini hoşlanarak dinlediye, bebek dünyada o sesi duyunca hemen tepki verir.

Ankara Serebral Palsili (beyin felçli) Çocuklar Derneği Başkanı Yasemin Demirağ'ın hamileliği, 17 Ağustos 1999'daki Marmara Depremi'ne denk geldi. Televizyon kanallarının adeta birbiriyle yarışmasına yayınladığı enkaz altında kalan insan görüntüleri, Yasemin Hanım'ın psikolojisini bozdu. Yaşadığı bunalıma depremde tanıdıklarını kaybetmenin üzüntüsü de eklenince, hamileliği riske girdi. Rutin kontroller için hastaneye gittiğinde, bebeğinin kilo alımı ve gelişiminin yavaşladığını, içinde hareket ettiği sıvının azaldığını öğrendi. Doktoru, istirahat etmesini ve bol bol su içmesini önerdi. Ancak dinlenmemesinin çok ciddi sonuçlar doğurabileceğini söylemedi. Dolayısıyla Yasemin Hanım, olayın ciddiyetini anlayamadı ve yoğun iş temposuna devam etti.

Gün geçtikçe kendisini iyi hissetmeyen Yasemin Demirağ, eşi Mehmet Demirağ ile birlikte nükleer tıp uzmanı bir doktora görüldü. Çekilen dopler sonucu bebeğin gelişiminin tamamen durduğunu gören hekim, Yasemin Hanım'ı acilen doğuma aldı. Henüz 8 aylık olan bebek, doğumda susuz kaldığı için, oksijen alamadı. Doğar doğmaz küveze alınan bebek, 20 gün orada kaldı. Yasemin Hanım'ın bebeği hafif de olsa serebral palsili (beyin felçli) olarak küvezden çıktı. Ancak doktorlar bu durumu Demirağ çiftine açıklamadı. Minik Elif'in (5) engelli olduğu teşhisi ancak 2 yaşında konuldu. Teşhis konulur konulmaz fizik tedaviye başladıklarını söyleyen Yasemin Hanım; "Yurt dışında çocuğa, doğar doğmaz engelli olsun ya da olmasın fizik tedavi uygulanır. Ancak Türkiye'de böyle bir uygulama henüz söz konusu değil. Kızımın engelli olduğu teşhisi bile 2 yaşında konuldu. Bence bu büyük bir eksiklik." Kızı doğduğunda sol elini kullanamadığını anlatan Yasemin Hanım; "Kızım üç yıldır gördüğü fizik tedavi sayesinde sol elini hafif de olsa kullanabiliyor ve bağımsız olarak yürüyebiliyor," diyor.

Yaşadıklarından çok etkilenen Yasemin Hanım, kendisiyle aynı kaderi paylaşan ailelerle bir araya gelerek "Serebral Palsili (SP'li) Çocuklar Derneği"ni kurdu. Engelli çocukları topluma kazandırmayı amaçladıklarını belirten Demirağ, engelli aileleri bilinçlendirmeyi, eğitim ve tedavi gibi sorunlarına çare olmayı ve çocukların mutlu bireyler olarak toplumla kaynaşmalarını sağlamayı misyon edindiklerini belirtiyor.

Ağlıyorsa susar, hareket halindeyse durur, yani bir şekilde sese aşinalığını belli eder. Bunun için hamile hanımlar, gözlerini günele çevirmeleri gerektiği gibi, kulaklarına da güzel seslerin ulaşmasını sağlamalıdır. Çünkü her türlü davranışından etkilenen bir canlı taşımaktadırlar. Aynı zamanda anne, hamileliğini sıkıntılı, gürültülü bir atmosferde geçirmişse, bebek daha içe dönük olarak yetişir. Anne daha önce düşük yaptıysa ve tekrarlanmasından korkuyorsa veya gergin bir gebelik dönemi geçirdiyse, ağlayan, huzursuz bir bebeği olur. Anne rahat, huzurlu, mutlu bir gebelik geçirdiyse, bebeği de rahat uyan, daha sağlıklı ve mutlu bir bebek olur.

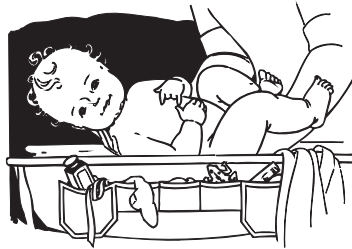


Mutlu bir evlilik, mutlu çocuklar meydana getirir, huzur ve ruhsal zenginlik de onun süsü olarak çocuklara yansır. İster anne karnındaki dönemde olsun, ister doğduktan sonra... Hatta son dönem araştırmalar o kadar ilerledi ki, hamileliğin ikinci 3 aylık döneminde anne karnındaki bebeğin “şartlanma” yöntemiyle eğitilebileceği belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda, annenin heyecanlı durumundan etkilenen bebeğin, annenin çeşitli uğraşlarının da etkisi altında kaldığı tespit edilmiştir. Hamileliğin ikinci 3 aylık dönemi olan 3 ve 6. aylar arasında bebeğin zihinsel gelişiminin başladığı bu dönemde, anne karnındaki bebeğe, doğum öncesi dönemde koşullama yöntemiyle yabancı dil, çeşitli sanatsal etkinlikler, bazı bilimlere yatkınlık ve düzenli uyku alışkanlığı kazandırılabilir. Hamileliğin 2. döneminde sürekli yabancı dil konuşan, dinleyen annenin, çocuğunun o dile kolayca hakim olabildiği, mesela, resim yapmayı kendine uğraş edinen annenin çocuğunun da resme karşı yetenek kazandığı saptanmıştır. Ayrıca matematik, fizik gibi bilimlerle ilgilenen annenin çocuğunun bu bilimlere karşı başarılı olduğu görülmüştür.

Çok yakın bir arkadaşım, ilk hamileliğini çok sıkıntılı geçirmişti. Yeni evliymiş ve yeni bir semte taşınmış. Komşularıyla tanışmadığı için, evden pek dışarı çıkmamış. Bu arada vakit geçirmek için, televizyona çok vakit ayırmış. İkinci çocuğuna hamileyken de çok hareketli, yoğun bir dönem yaşadı. Eve gelen misafirler ve kendisinin dışarıda yaptığı faaliyetlerle dolu dolu, manevi anlamda da gayet huzurlu ve mutlu bir dönem geçirdi. Şu anda ilk çocuğunun daha içine kapanık, sessiz, yalnız başına kalmayı seven ve çevreye ilgi gösteren bir yapısı var. İkinci çocuğu ise, yalnız kalmayı hiç sevmiyor. Ya misafir gelsin, ya da bir yere gidilsin istiyor. Kimse gelmezse, tek başına komşuları dolaşıyor. Ayrıca televizyonla da çok ilgilenmiyor.

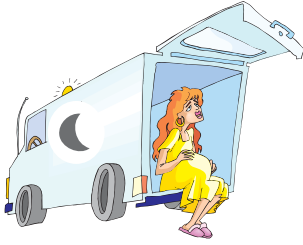
Bebeginize şimdiden yön verin

Onun için hamilelik sırasında, iyi ve güzel uğraşlarla meşgul olmak, doğacak çocuğunuzun ileriki yaşamında ortaya çıkacak zevklerinin şekillenmesini sağlayacaktır. Uyku düzeninizden, beslenme alışkanlığınıza kadar, sevinçlerinizden üzüntülerinizi algılayışınıza varıncaya kadar, her şeyinizden iyi ya da kötü olarak etkilenen bu minik canlıyı ihmal etmeyin ve “Hamilelik dönemidir gelir geçer,” demeyin. Çocuk sahibi olmak isteyen çiftler, bu gibi önemli nüanslara dikkat eder ve yuvalarının saadet kaynağı olacak bebeklerini ana rahmine düşer düşmez eğitmeye başlarsa, gelecek için iyi ve faydalı bir yatırım yapmış olurlar.



Doğum

Büyük Olay Nasıl Gerçekleşir?



Doğum belirtileri

Doğumun belirtileri çeşitlidir. Gebelik süresince rahmin kasılmasından dolayı yalancı doğum ağrıları olabilir. Buna aldanmamak ve telaşlanmamak gerekir. Doğum ağrıları düzenlidir, gittikçe sıklaşır ve şiddetlenir. Doğum sancıları birdenbire kesilirse, biraz hareket etmekte fayda vardır. Bir süre sonra sancılar tekrar başlayacaktır.

Karında adet sancılarına benzer bir ağrı belirir veya belde ve kasıklarda hafiften ağrılar başlar. Bu ağrılar düzenlidir. İlk doğum 10 – 12 saat sürebilir. Bu sürenin uzun bölümünü hastanede geçirmektense, evde saat tutup sancıların arası 5 – 10 dakikaya indiğinde, hastaneye gitmek daha yerindedir. Evde geçirilen sürede ılık bir banyo yapmak, hafif bir şeyler yemek ve evin içinde hareketli bir şekilde dolaşmak faydalıdır.

Doğum sancıları başlamadan önce vajinadan gelen kanlı sıvıya, halk arasında nişan denir. Doğumun ilk safhalarında rahim ağzını tıkayan mukuslu kanlı sıvının gelmesi, nişan gelmesi diye adlandırılır. Bu durumda sancının başlamasını veya suyun gelmesini beklemek gerekir. Fakat nişan doğumdan bir iki gün önce de gelebilir. Onun için doktorla görüşüp ondan sonra hastaneye gitmek uygun olur.

Su gelmesi, bebeğin içinde bulunduğu su kesesinin yırtılıp suyun akmasıdır. Bu durumda doktora haber verip hemen has-

taneye gitmekte fayda vardır. Bebeğin kafası doğum yoluna girmişse, yolu tıkayacağı için fazla miktarda su gelmez. Suyu silerken bebeğin mikrop kapma olasılığı fazla olduğu için, temiz havlu veya kadın bağı kullanılmalıdır. Sancılar başladığında sakın olunmalıdır. Bu esnada yanında tecrübeli bir kimse-nin olması, anne adayını rahatlatacaktır. Hastaneye gelindiğinde doktor annenin tansiyonunu ve ateşini ölçmeli, nabzını saymalı ve vajinadan muayene ederek rahim ağzının ne kadar açıldığına bakmalıdır. Bebeğin kalp atışları da sık sık kontrol edilmelidir. Doktor, doğumun gidişini değerlendirmek için belli sürelerle anneyi muayene edecektir.

Doğum süreci başladığında, hormon değişiklikleri sebebiyle sert olan rahim ağzındaki kaslar gevşer. Sık sık gelen ağrılar, rahim ağzını inceltir ve şiddetli sancılar neticesinde rahim ağzı iyice açılır ve bebek doğması kolaylaşır. Sancı aralarında hareket etmek ve yeterince dik durmak, bebeğin rahim ağzına daha iyi yerleşmesini sağlar. Sancıyı unutmaya çalışmak için, dikkatinizi soluk alma verme üzerinde yoğunlaştırmalı ve her gelen sancıyı, sizi bebeğinize kavuşturacak bir dalga olarak yorumlamalısınız.

Bebeğin yüzü, anne karnına dönükse, başı belkemiğine yaslandığı için, annede bel ağrısına neden olur. Bu durumda ağrıyı gidermek için, bele hafif masajlar yapılabilir. Sancı aralarında sıcak havlu ya da sıcak torba konması da biraz olsun anneyi rahatlatacaktır. Sancı aralarında yürümek ve hareket etmek, doğum sürecinin kısılmasına ve sancının hafiflemesine yardımcı olur.

Sancıların başında ve sonunda, burundan derin soluklar alıp ağızdan hızla vermek, ağrıyı biraz daha hafifletecektir. Anne değişik pozisyonlar alarak, kendini rahatlatılabilir. Duvara, masaya veya yatağa dayanarak, destek alabilir. Sandalyeye ters oturarak, öne doğru yerde diz çökerek veya emekleme şekli gibi pozisyonlar alarak da rahatlamaya çalışılır. Sancıların süresi bir dakikayı bulduğunda, doğum artık yaklaşmış sayılır.

Doğum öncesi hazırlıklar dikkatlice yapılmalıdır

Bebek bekleyen aile, doğumu nerede yapacağını daha önceden tespit etmiş ve hazırlıklarını tamamlamış olmalıdır. Normal seyredeceği beklenen bir doğumda, her an beklenmeyen sürprizlerle karşılaşılabilir. Bu sürprizler kolay halledilebilir türden olabileceği gibi, birkaç dakika içinde annenin ve bebeğin hayatını tehdit edici boyutlarda da olabilir. Acil bir durumla karşı karşıya gelen anneyi, müdahale edebilecek yakın bir merkeze taşımak için genellikle yeterli bir süre vardır. Fakat bebek için bu söz konusu değildir. Bütün bunlar göz önüne alınarak, hem anne, hem de bebek için bütün acil yardımların anında yapılabileceği tam teşekküllü bir ortamda doğum gerçekleştirilmelidir. Yeniden moda olmaya başlayan evde doğumlar, bir doğallık ifadesi olmayıp anne ve bebeğin ihmal edilmesinden başka bir şey değildir.

İşte beklenen an

Bebek, kendine düşen büyük görevi yerine getirip ilk nefesini almıştır ve herkesin heyecanla beklediği o ilk çığlığını atmıştır. Bu çığlık, o anda akciğer, kalp, beyin ve hava yolunda işlerin iyi gittiğinin göstergesidir.

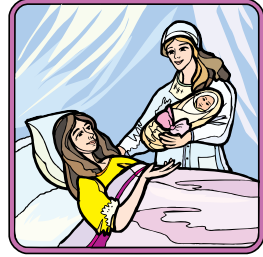
Artık daha büyük özen göstermeniz gereken yavrunuz kucağınızdadır. Bundan sonra daha dikkatli ve titiz davranmanız gerekecektir.

Bebeginizle ilk göz temasınız

Doğumdan sonraki ilk bir saat içinde bebek, göz göze ilişkiye girebilir, sese tepki verebilir, annenin sesine uyan bir ritimle vücudunu hareket ettirebilir. Bu ilk saat içinde anne, baba ve bebeğin bir süre yalnız bırakılmaları çok uygun olur. Özellikle ilk doğumunu yapmış annelerde erken başlanılan anne-bebek ilişkisinin, anne sütüyle beslenme sürecinde olumlu etki yaptığı kanıtlanmıştır. Bu ilk buluşmaya katılan babaların da çocuklarına daha fazla ilgi gösterdikleri, uzunca bir süre kucaklarında tutup onları okşadıkları gözlenmiştir. Bu iyi bir baba-babalığa atılmış ilk adımdır.

Muhteşem bir ikilisiniz artık

Bebekle anne, doğumdan hemen sonraki 2-3 gün içinde birbirlerine uyum sağlayarak, beraberliklerinden haz duyan bir ikili oluşturlar. Bu dönemde beraberliğin en yoğun yaşandığı, en etkileyici kısmı, beslenme zamanlarıdır. Beslenme, anne ve bebek ilişkisinde ilk heyecan verici dönemdir. Bebeğin heyecanlanması, anneye de yansır ve annenin bu coşkusu, onu, süt vermeye hazırlar. İşte bu karşılıklı heyecan iletişimi içinde sütünü annesinden alabilen bebek, şanslı bebettir. Bu bağlamda, gerek fizyolojik, gerekse psikolojik açıdan yoğun bir beraberliği sağlaması bakımından anne sütü ile beslenme, biberonla beslenmeye oranla daha etkili ve önemlidir. Onun için ilk uyanıklık döneminde, emmede oldukça istekli olan bebeğe, hemen süt gelmesi de anne memesi verilmelidir. Böylece memeye bu sırada yapılacak emme uyarısı ile hem erken, hem de bol süt salgılanması sağlanmış olur. Aynı zamanda meme başı uyarısı ile salgılanması artan oksitosin hormonu, annenin rahmini kasarak, kanamaların çabucak kontrol altına alınmasına yardımcı olacaktır.



Kız erkek ayrımı

Geçenlerde karşılaştığım büyük bir hastanenin doğum bölümünde çalışan bebek hemşiresi arkadaşım anlatmıştı. “Hastanede doğumdan sonra baş konu, kız – erkek çocuk cinsiyetiyle ilgili. İlk çocuğu kız olanlar, “Eh ne yapalım sağlık olsun da, evlat... hepsi bir...” şeklinde cılız bir sesle kızları olduğunu çevresindekilerle hüzünlü ve mutlu bir iç çekişmeyle paylaşırlar. İlk çocuğu oğlan olanlarsa, gerçek bir zafer sonrası mutluluğu tadarlar. Çevresindekilere hava atarcasına alımlı alımlı bakarak, sevinç ve gurur yaşarlar. İkinci kızı olanlar, “Bizimki yine kız oldu,” derken, sanki, “Yine başaramadık,” gibi bir tavırla ezile büzüle çıkarlar hastane kapısından... İkinci oğlu doğanlar, ağırlığını iyice koyan bir tavırla, “İkinci erkek çocuğumuz oldu,” diyerek gururla gülümseyerek giderler. En farklısı da, “Oğlandan sonra bu sefer de kız beklemiştik, ama neyse,” diye-

rek, sanki alçakgönüllü olduklarını göstermek istemeleridir. Üst üste kız çocuk sahibi olanların daha fazla ezik kalmadan teselli bulmaları için, gerçek yaşam öyküleri her zaman imda-da yetişir.



Anlatıldığına göre daha geçenlerde bir kadın, üçüncü kızından sonra dördüncü doğumunu yapmaya gelmiş. Kocası, kadıncağız doğuma girerken, eğer bu da kız olursa, onu kesin boşayacağını ve dayaktan geberteceğini söylemiş. Çok öfkeli bir adammış. Ve kadın yine kız doğurmamış mı? Başlamış ağlamaya. "Ben ne yapacağım, zaten bunca yıldır erkek doğuramadım diye iştmediğim hakaret kalmadı, hepimizi atacak..." diyormuş. Baba, cinsiyetleri yüzünden kızlarını aşağılayıp duruyormuş. Anne, kocası hepsini kapının önüne koyarsa, kadın başıyla ne yapacağını kaygısında... Dördüncü kızını doğuran şanssız kadın, ebe hemşirelere yana yakıla derdini anlatırken, kırsal kesimin örf ve âdetlerinin acımasızlığını iyi bilen bir hademe kadın, "Bak kızım," demiş. "Bu sabah, senden birkaç saat önce bir kadın... ama doğrusunu söyleyeyim, o biçim bir kadın, bir oğlan doğurdu ve kaçtı gitti. Hatta çocuğun babasının kim olabileceğini bile bilmediğini söyledi. İstersen onu al, kızı bırak, kurtul." Kadıncağız kendini oğlan doğurmayla oluşacak bir yaşama öylesine koşullanmış ki, "peki" demiş. "Dayaktan, hakareten, boşanma tehditlerinden ve kız çocuktan da bıktım. Benimle birlikte hiç değilse diğer çocuklar da adamın huysuzluğundan kurtulur. Bebek odasında kimseler yokken oğlanı almışlar, tekrar soymuşlar ve ıslatmışlar. Bir süre sonra gelen babaya, "oğlun oldu" deyip kucağına vermişler. Adam havalara uçmuş. Kadına, "aferin," demiş. "İşte şimdi gerçek anne oldun," takdirleriyle kadını ilk kez alnından öpmüş. Herkese bahşiş dağıtmış. Kadın, birkaç gün sonra kucağında oğlan bebekle hastaneden çıkarken, bebek odasında kalan asıl yavrusuna son kez, boynuna bükük bakmış."

Hemşire arkadaşım daha çok şey anlattı, ama yüreğim el verip de buraya yazamadım. Sizin de çevrenizde bu tip olaylar çoktur. Ama sevindirici bir şey ki artık, eskisi kadar bağınazlıklar kalmamakta. Bunda da yetişen bilinçli nesillerin etkisi fazla. Onun için çocuklarımızı ihmal etmeyelim. Onlar bize verilen emanetler. İşte emanetinizi aldınız ve evinizin kapısında sevenleriniz sizi karşılıyor. Hoş geldin minik misafir...

Doğumda Annenin Yaşadığı İlk Duygular

Gereksiz endişeler

İlk çocukları doğduğu ve hastaneden çıkıp eve geldikleri zaman çoğu anne, büyük bir güvensizlik duygusuna kapılır. Doğum yapmadan önce çocuk bakımı konusunda istediği kadar kitap okumuş, istediği kadar eğitim görmüş olsa da, çocuk bakımı anne için yepyeni ve denenmemiş bir olaydır, yeni bir düzene ayak uydurmaktır.

İnsan, ömründe bu derece büyük bir psikolojik sorumlulukla karşı karşıya kalmamıştır. Annelerin çoğu, minicik bir insanın yaşam sorumluluğunu bütünüyle yüklendiğini kavrayınca dehşete düşer. Omuzlarına birdenbire yıkılıveren bu sorumluluk karşısında, yeni annelerin çoğu kendilerini yetersiz bulup güvensizlik duyabilirler. Hatta en önemsiz şeyler bile yeni anneyi endişelendirebilir. Onun için yeni annelerin ilk bir ya da iki aylık dönemlerinde bir büyüğünün yanında kalması önemlidir. Hem böylece yeni anne, önemsiz kuruntulara kapılmamış olur.

İlk sorumluluk zor gelebilir

İlk kez anne olan bir kadının, yeni doğmuş bebek ve bebeğin bakımı konusunda bilgi sahibi olması imkansızdır. Bu, zamanla ve tecrübe kazandıkça olur. Kadın, çevresinde pek çok çocuk olsa bile ilk çocuğunu doğuruncaya kadar, gerekli tecrübeyi elde edemez. Bebeğine bakmayı becerememek duygusunun yanı sıra, ilk çocuklarda yaşanan bir başka duygu da içermektir. Yeni annelerin çoğu, birdenbire günün yirmi dört saatinde devamlı uğraşmak zorunda kaldıkları bu duruma hayıflanabilirler. Bu yeni sorumluluğa alışma dönemi geçtikten sonra, öfke duygusu da, içermek de, annenin çocuğuna duyduğu sevginin içinde eriyip gider. Daha sonra kadın, anne olmanın zevkini çıkarmaya başlar.

Kızlar da Erkekler de Değerlidir

İnsanlar arasındaki yaygın kanaat; soyun, aile adının, sadece erkek çocuk yolu ile devam edeceğidir. Kız çocuğuna, ikinci dereceden evlat muamelesi yapılmasının önemli bir sebebi budur. Gerçekte yaradılışa uygun olan durum, böyle bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Kız evlat da, erkek evlat da aynı tabii kanunlara uyarak, anneden ve babadan özellikler almaktadırlar. Veraset kanunları kızlar için de, erkekler için de eşit olarak işlemektedir. Önemli olan, evliliklerin sağlam temeller üzerine kurulmasına dikkat edilmesi, aile mutluluğunun ve seviyesinin korunmasına çalışılması, çocukların iyi yetiştirilmesidir.

İslam Dininin önderi Hz. Peygamber'in soyu, kızı Hz. Fatıma'dan devam etmiştir. Kabilesi, O'nun erkek çocuklarının yaşamamış olmasını, aleyhine bir durum olarak kullanmak istemişler ve O'na soyu kesik anlamında "ebter" demişlerdir. Kızlarının olmasını hesaba katmamışlardır. İslam Peygamberinin soyunun kız evlat yoluyla devam ettirilmiş olmasında, şüphesiz Müslümanlar için uyarıcı işaretler vardır. Fakat görmek istemeyenler için, Allah'ın ayetleri bile etkisiz kalabilmektedir.



Bilinçli Anne Baba Olma Kuralları

Her şeye sahip olduğu halde, mutsuz olan çocuklarda ne gibi eğitim hataları yapılıyor? Çocuğun asıl ihtiyacı nedir? "Çocuğum için her şeyin en iyisi olsun" derken doyumsuz bir çocuk mu yetiştiriyoruz? Bütün bu soruların cevaplanmasında formül, sevgi ve disiplini birlikte ve dengeli verebilme uygulamasıdır. Anne baba merkezli aile olmak varken, çocuk merkezli aile olmak, çocuğu evin küçük hükümdarı kılmak da mümkündür. Amacımız çocuğu her an mutlu etmek değil, onu hayata en doğru şekilde hazırlamaktır. Kendi iyiliği ve mutluluğu için çocuğa arzularını erteleyebilmeyi ve ev hayatının kurallarına uymayı öğretmeliyiz. Çocuğumuza kızarken bile severek kızmalıyız. Onun kişiliğine saygı göstermeli, çocuğu büyük insan gibi dinlemeli, ama ondan büyük

insan davranışı beklememeliyiz. Bilingli ilişkinin genel kurallarına ilave olarak şunlar söylenebilir:



- **Önce çocuğunu tanı:** Çocuğun psikososyal gelişiminde her yılın farklı özellikleri vardır. Her evreyi bilmek, çocuğunuzun ruhsal ve fiziksel güvenliğine, ihtiyaçlarına ve sınırlarına göre davranmayı sağlar.

- **Demokrat olmak:** Otoriter değil, demokrat anne baba olmanın önemini kavramak gerekir.

- **Çocuğun birey olmasına fırsat vermek:** Çocuk bizim çocuğumuzdur, ama bize ait değildir. Onu ayrı bir insan olarak düşünmeliyiz.

- **Esnek olun:** Her çocuğun yapısı ayrıdır. Hatta beş kardeş varsa, hepsinin anladığı dil farklıdır.

- **Etkin dinlemenin önemini bilin:** Çocuk konuşmasını bitirinceye kadar dinlenmeli, sözü kesilmemeli, kendisiyle göz teması kurularak konuşulmalıdır. Baş sallamak, onay işaretleri vermek, sorular sormak gerekir.

- **Aile içi oturumlar yapın:** Beraber zaman geçirmek çok yararlıdır. Bu sayede bireyler karşılıklı olarak birbirlerinin sevinç ve üzüntülerinden haberdar olur, hayatı paylaşırlar. Amaç çocuğu hayata hazırlamaktır. Beraber zaman geçirmek bunun için önemlidir. Zamanın süresinden çok nitelikli olması faydalıdır.

- **Ödül ve cezada denge:** Evin kurallı bir ortam olması gerekir. Bir futbol maçında bile kurallara uymayanlar kart görür. Aile sosyal bir anlaşma demektir. Çocuk akıllı, uslu ve çalışkan olduğunda çabası ve davranışı ödüllendirilmelidir. Çocuğun kişiliğini övmek doğru değildir, çabalarını övmek gerekir. Çocuğun davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmesi ve sosyal beceriler kazanabilmesi, sınırları bilmesine bağlıdır. Sınırları aşarsa da hatasıyla orantılı bir bedel ödemelidir.

- **Olaylar üzerinde konuşun:** Birlikte yaşanan üzüntülü ve sevinçli olaylar üzerinde sohbet etmek, çocukta bağlılık duygularını uyarır. Çocuk böylece ailenin yaşam biçimini ve değer ölçülerini benimser. Yoksa konferans, vaaz tarzı yaklaşımların hiç faydası olmaz. Monolog değil, diyalog gerekir.

- **Çocuğunuzun arkadaşlarını tanıyın:** Üç yaşından itibaren arkadaş, çocuk için önemli olmaya başlar. Çocuk, hayatı, oyun içinde ve

arkadaşlar arasında öğrenir. Arkadaşını küçük düşürücü yaklaşımlar sergilemek, çocuğunuzu gizli, saklı iş yapmaya iter.

- **Sorumluluk verin:** Çocuğa bağımsızlık kazanacağı ev işleri ya da alışveriş ödevleri vererek, küçük başarıların tadını almasını sağlayın. Bırakın yetenekleri gelişsin.

- **Yuva sıcaklığını hissettirin:** Beklemediği bir anda çocuğa gülmemek, onda güven ve bağımlılık duygusu uyandırır. Korktuğu, heyecanlandığı anda elini tutmak, hafızasında olumlu izler bırakır. Bedensel dokunmalar, çocuğa güven verir. Sevginin egemen olduğu ev modelinde anne babanın otoritesi azalmaz, tam tersine çocuğun büyüklere duyduğu saygı daha da artar. Anne babanın sevgisini kaybetmemek için iyi şeyler yapmaya çalışır. Kişiliğine değer verilen, sığınacak yuvası olan çocuk, hayatta daha başarılı olur.

- **Davranış diline dikkat:** Özellikle ergenlikten önce çocuklar, sorunlarını söz dili ile anlatamazlar. Sinirlilik, aşırı hareketlilik, altını ıslatma, kavgacılık, yalancılık, iştahsızlık, uykusuzluk, kıskançlık, korkaklık, okul başarısızlığı, kekemelik, bedensel yakınmalar, bunların hepsi birer işaret olabilir.

- **Örnek olunduğunu unutmamak:** Çocuğun "Annem babam gibi olmak istiyorum" diyebilmesini sağlayabiliyor musunuz? Çocuğun sözlerle değil, davranışlara bakarak öğrendiğini unutmamak gerekir.

- **Çözüme odaklaşmak:** Sorun olunca telaşlanmak yerine çözüm odaklı düşünülmelidir. Emretmek yerine fikir vermek gerekir.

- **Şefkatli olun ve şefkatli olmayı öğretin:** Şefkat, sevgiden farklı bir duygudur. Batı dillerinde tam karşılığı olmayan şefkat, karşılıksız sevgi olarak da söylenebilir. Annenin çocuğuna verdiği en önemli hediye. Ruhsal bir enerjidir ve verdiği kimseyi de, vereni de iyi hissettirir. Şefkat, şefkati doğurur, vicdana giden bir duygudur, içteki uyarı sistemini harekete geçirir. Bu duyguya sahip kişi, bilerek kötülük yapmaz. Şefkatli insan, aynı zamanda bağışlayıcı da olur, affetmeyi başarır. Sevgiyse bağışlayıcılık, şefkate göre daha azdır.

- **İzle – bekle yöntemi uygulayın:** Sabırlı olmak, diğer bütün erdemleri geliştiren baş erdemdir. Sabır ve zaman duygusu, birbiriyle ilişkilidir. Hayatın kalıcı zevkleri, beklemeyi bilenlere verilir. Sabır, kesinlikle haklı ve mantıklı olmalıdır. Kişiliği ezdirmek, hakkını aramamak, sabır

değil, pasifiktir. Bu, girişimciliği yok eder. Aktif sabır ise sessiz, ama soyul bir davranıştır. Bunu kızıma kazandırabilirseniz, ona hayatı boyunca vermiş olacağınız en değerli hediye takdim etmiş olursunuz.

• **Kızınıza özgüven kazandırın:** Çocuklarda özgüvenin yetersiz gelişmesinin nedenlerinden biri, aşırı himayeci davranan ailelerdir. Bazı anneler, kızlarını en iyi şekilde yetiştirmek için, aşırı korumacı tavırlar sergilerler. Çocuklarını sevgi ve şefkate boğan bu anneler, kızları hiçbir zorlukla karşılaşmasın diye her türlü işi kendi üzerlerine alırlar. Bu tip ailelerde anne, çocuğun yapması gereken şeyleri yapar, çocuk adına düşünür, ona fazla yük vermez. Aslında bu, iyi niyetle yapılan bir eğitim hatasıdır. Çocuğun bütün sorumluluklarını üstlenmek, çok büyük bir risktir. Çocuk kendisini yetersiz, güvensiz hisseder ve annesine sormadan hiçbir şey yapamaz hale gelir.

• **Özel davranacağız diye bencillik aşılamayın, hak bilinci verin:** Çocuğa doğru – yanlış, iyi – kötü bilinci küçük yaşlarda kazandırılmalıdır. Ancak bazı aileler, bu konuya gereken önemi vermiyor, çocuk küçükken – özellikle de tek çocuksa – “Bu bizim çocuğumuz, onun istediğini yapmayacağız da, kimin istediğini yapacağız? Biz kim için çalışıyoruz?” diye diye çocuğa özel bir dünya oluşturuyorlar. Tabi ki çocuk da bir daha bindirildiği tahttan inmek istemiyor. Hayatta herkesin ona anne babasının davrandığı gibi özel davranmasını istiyor. Evlendiği zaman, eşinin ailesinin içine girdiği zaman, iş hayatında kendisine özel davranılmamasını hazmedemiyor, uyumsuz davranışlar sergiliyor. Çocuk ergenlik çağını tamamlayıp genç bir kız olduğu halde, hak bilinci doğrultusunda hareket edemiyorsa, ona bencillik yapmadan kendisiyle yüzleşme becerisi kazandırmak gerekir.

• **İyilik yapmayı öğretin:** Anne babalar, “Çocuğuma sadece iyilik yapmayı öğretirsem, herkes onu aldatır,” diye düşünebilirler. Gerçekten de kötülüğün pirim yaptığı bu zamanda, bir çocuğa iyilik yapmayı öğretmek kolay değildir, ama çocuk eğitiminde günümüze hakim olan yargılara takılıp kalmak yerine doğru olan neyse onu yapmamız gerekir. Çünkü çocuklar bu toplumun geleceğini şekillendireceklerdir.



Doğum Sonrası

Bebeğin İlkleri



İlk dilek

Bebeği gören herkesin “Maşaallah, analı babalı büyür inşaallah,” şeklindeki temennileri bebekle ilgili yapılan ilk dilekleri ifade eder.

Güzel bir isim

Bu dönemde özellikle çocuğa güzel anlamı olan bir ismin konulmasına dikkat edilmelidir. Örfümüzde çocuğa isim verme töreni şöyle yapılır: Çocuğa isim verecek kişi kıbleye döner, önce çocuğun sağ kulağına ezan okur ve adını söyler. Sonra sol kulağına kamet okur ve adını tekrar söyler. Bu küçük tören bittikten sonra çocuğa dualar okunur, eğer kesilecekse, kurban kesilir ve bir miktar fakir fukaraya bağışta bulunur, böylece bebeğin sevinci herkesle paylaşılmış olur.

Çocuğun alay ve eğlence konusu olmasına sebep olacak, uğursuzluk, çirkinlik, kabalık ifade eden isimlerden sakınmak gerekir. Bu tip isimlerle çağrılmak, çocuğun şahsiyetinin zedelenmesiyle sonuçlanabilir. Hem kızlara, hem erkeklere verilen bazı isimler çocuklarda cinsel kimlik bocalamasına sebep olur. Çocuğun iç çatışmasını artırır. Böyle bir isim vermekten de kaçınmak gerekir. Çocuklara efsanesi olan isimler vermek güzeldir. Kendi isminin efsanesini dinleyen çocuk, kendinin de ne kadar önemli olduğunu anlar ve kendine olan özgüveni artırır.

Kızımızın isim koyma merasimin bitiminden sonra sıra, güzelliği için kulağının delinmesindedir. Bu uygulama ailenin isteğine göre bir zaman diliminde yapılır, fakat örfe uygun olanı ise 7. günde olmasıdır. Hem böylece bebek, küçük olduğu için ağrıyı hissetmeyecek, hem de kızlığının ilk belirtisi olarak kendini ziyarete gelenlere kız bebek olduğunu göstermiş olacaktır.

Tamamı Ödenmiştir



Küçük kız, mutfağa girdiğinde annesi akşam yemeğini hazırlıyordu. Annesine bir kağıt uzattı. Kadın ellerini kuruladıktan sonra, kağıdı aldı ve okumaya başladı. Kağıtta bir liste vardı.

“Bahçeyi temizlediğim için 5 lira. Odamı düzenli tuttuğum için 1 lira. Alışverişe gittiğim için 50 lira. Sen alışveriş yaparken küçük kardeşimle oynadığım için 25 lira.” Çöp kutusunu kapıya çıkardığım için 1 lira. İyi karne getirdiğim için 25 lira.” Çimleri kestğim için 2 lira.”

Kadın, kızı sabırsızlıkla beklerken, kağıdın diğer yüzünü çevirdi ve şunları yazdı.

“Seni dokuz ay karnımda taşıdım, bedava. Geceler boyu seninle uyudum, iyileşmen için uğraştım ve sana dua ettim, bedava. Yıllarca harcadığım zaman, gözyaşları ve çaba, bedava. Geceleri geleceğin için duyduğum korku ve endişeler, bedava. Sana verdiğim tavsiye ve bilgiler, bedava. Oyuncakların, yemeğin, elbiselerin, bedava. Süümüklü burnunu temizlemek, bedava. Kızım, bütün bunları topladığında, sevgimin toplam ücretinin bedava olduğunu göreceksin.”

Çocuk, bu listeyi okuduğunda, gözlerinde kocaman yaşlar birikmişti. Başını kaldırıp annesine baktı ve şöyle dedi.

-Anneciğim, seni çok seviyorum.

Sonra da kendi yazdığı listenin altına büyük harflerle şunu ekledi:

“TAMAMI ÖDENMİŞTİR.”

Bebeğimiz 1 Yaşında

Bebeğin Özellikleri



Bebeğin bedensel gelişimi

Bebeklerin doğdukların günden itibaren baş çevresi, boyu ve kilosu ölçülür. Anne ve babalar bebeklerinin bu gelişimini, doktor kontrollerinden sonra bir yere yazmalıdır. Böylelikle bebeklerinin ne kadar sağlıklı geliştiğini izlemiş olurlar. Bebeklerde baş çevresinin ölçülmesi, sağlıklı ve uyumlu gelişmeyi belirlemek için gereklidir. Baş çevresi, başın en geniş yeri olan kaşın ve kulağın üzerinden ölçülür. Kız çocukları ile erkek çocuklarını ölçüleri birbirinden farklıdır. Yeni doğmuş normal bir kız bebeğinin başının çevresi ortalama 32 – 37 cm arasındadır. Yeni doğmuş normal bir kız bebeğin ağırlığı ortalama 2,5 – 4 kilo arasındadır. Yeni doğmuş normal bir kız bebeğin boyu ise 35 – 40 cm arasındadır. Bu ölçüler bebeğin büyüme hızına göre değişir ve azami oranda her ay farklılık gösterir.

Yeni doğan bebeğin derisi yumuşak ve kadife gibidir. Deri rengi doğumdan hemen sonra kırmızımsı mavi olup birkaç saat içinde kırmızıya döner. İkinci ya da üçüncü günü bu kırmızılık da hafifler.

Yeni doğanın, kulaklarında, omuzunda daha belirgin olmak üzere ince, uzunca tüyler olabilir. Prematüre dediğimiz zamanından erken doğan bebeklerde bu tüyler daha çoktur. Bebek büyüdükçe bu tüyler kendilinden dökülür. Normal yeni doğan bir bebeğin göz kapaklarında, yüzünde, el ve ayaklarında, genital (edep) bölgelerinde hafif bir şişlik olabilir. Bu da daha sonra kendiliğinden kaybolur.

Yeni doğan bebek, bazen ağzında diş ile dünyaya gelebilir.

Kolayca düşüp soluk borusuna kaçabilecek olan bu dişlerin çekilmesi gerekir.

Bazı bebeklerde meme bezlerinin şişmesi ve sıvı algılaması görülebilir. Halk arasında buna “büyücü sütü” denir. Sebebi, gebelikte anneden geçen hormonlardır. Telaşa kapılmamalı ve memelerin kendiliğinden düzelmesi beklenmelidir. Kız bebeklerde yine anneden geçen hormonların etkisi ile doğumdan sonraki bir iki gün içinde bir miktar vajinal akıntı ve hatta kanama olabilir. Anneden gelen hormon kaynağı kesildiği için tekrar etmeyecektir ve endişelenmeye hiç gerek yoktur.

Bebeğin ıslısına dikkat

Normal doğum tartısı ile doğmuş sağlıklı bir bebeğin ilk haftada çevre ıslısının 21 – 24 derece olması yeterlidir. Bebek mümkün olduğunca ısı değişikliklerinden korunmalı, odadan odaya fazla taşınmamalıdır. Bebek terlemeyecek kadar hafif, altı açıldığında bacakları sıcak olacak kadar da yeterli giydirilmelidir. Soğuk bir ortamda elektrikli battaniye, sıcak su torbası, sıcak tuğla ile ısıtılması hiç doğru değildir. Bebeğin rahat edebileceği, fazla giyinmesine ve sarılıp örtülmesine gerek duyamayacağı bir çevre ıslısı temin edilmelidir.

Anne sütü şart

Şüphesiz ki, yeni doğan bebek, ilkönce anne sütüyle beslenmelidir. Özellikle ilk günlerde salgılanan ağız sütü (kolosturum) son damlasına kadar bebeğe verilmelidir. Bu ilk sütler, bebeğin hem beslenme ihtiyacını ideal şekilde karşılar, hem de bebeğin bağırsaklarına mikrop yerleşmesine karşı çok kuvvetli bir koruyucudur. Anne sütü ile beslenen bir bebeğe ayrıca su vermeye gerek yoktur.

Bedensel temizlik

İlk bir haftada bebeğe banyo yaptırılmaz. Baş ve yüzü du ru su ile silinebilir. Altının temizliğinde de sabun kullanılmayıp sadece su ile temizlenir. İlk haftada en önemli temizlik göbek bakımıdır. Doğumdan sonra göbek çevresi ve kordonu göbek düştükten iki gün sonrasına kadar günde en az bir kere

%70'lik alkol (evdeki kolonya ile asla değil), steril gazlı bez ile silinip yine steril gazlı bezle kapatılır. Antiseptik ilacın karın cildine yayılmamasına özen gösterilir. Alkol çabuk kuruduğu için, kurulamaya gerek yoktur. Ancak fazla alkol cildi tahriş eder, uçarak cildin soğumasına yol açar, bu da bebeği üşütebilir. Gazlı bez, ıslaklık, idrar ve kaka ile temastan korunmalı, göbek mutlaka alt bezin dışında tutulmalıdır. Böyle bir temas olursa derhal mevcut gazlı bez değiştirilip yeni bakım yapılmalıdır. Göbek için diğer bir problem kanamadır. Göbek kanaması olan bir bebek derhal hekime götürülmelidir. Hızlı bir durum değerlendirilmesinden geçirilen bebeğe tek doz K vitamini uygulanarak kanama önlenir. Günümüzde her sağlık kuruluşunda, doğumdan sonra bütün bebeklere tedbir olarak K vitamini uygulanmaktadır. Anne sütü ile beslenen bebeklerde bağırsakta K vitamini yapacak olan bakterilerin geç yerleşmesi ile göbek kanamaları uzayabilir ve ikinci doz K vitamini uygulaması gerekebilir. Bu durum, o kadar korkulacak bir şey değildir ve her bebekte de olması gerekmez.



Bebeğinizin Genel İhtiyaçları

Bebeğinizin ilk banyosu

İlk haftasını problemsiz olarak dolduran bebek, yavaş yavaş hayata ayak uydurmaya başlamış ve ailesi de ona alışmıştır.

Bebeği bekleyen ilk olay, göbeğinin düşmesidir.

Göbeğin problemsiz olarak düşmesi bebeğin ilk banyo zamanının geldiğini gösterir. Günlük temizliğin yanı sıra ilk aylarda bebeğe haftada bir banyo yaptırılmalıdır. Banyo sıklığı yaz ve kış aylarında değişir. Çok sıcak günlerde her gün banyo yapmak bebeği rahatlatır. Banyo, deriyi canlandıran, kan dolaşımını hızlandıran ve bebeğe güzellik veren bir etkiye sahiptir.

Nasıl Bir Anne Babasınız?

Çocuğun doğuştan gelen zekasının yanında, zihin gelişiminde anne babanın ebeveynlik tarzı da büyük önem taşıyor. Yetersiz öğrenmenin en önemli nedeninin pasiflik olduğunu vurgulayan Psikolog Reuven Feuerstein'e göre, çocukta zekayı zenginleştirmek için ebeveynlerin bazı soruları kendilerine sorması gerekiyor.



Aşağıdaki soruların cevaplarının "evet" olması durumunda gerçekten çocuklarınızın gelişimi için çaba gösterdiğiniz söylenebilir.

- Çocuğunuzun etkinliklerde aktif olmasını sağlıyor musunuz?
- Öğrenmesi gerekenleri birçok kez tekrar ediyor musunuz?
- Aktif araştırma ve keşif için, çocuğunuzun cesaretlendiriyor musunuz?
- Evinizi çocuğunuz için kullanışlı hale getirip onun evde kaliteli zaman geçirmesini sağlıyor musunuz?
- Çeşitli oyuncak ve objeleri çocuğunuza sunuyor musunuz?
- Onunla sürekli konuşuyor, sağlıklı iletişim kuruyor musunuz?
- Neden – sonuç bağlantısı kurabilmesi için, ona yardımcı oluyor musunuz?
- Çocuğunuz bebekken sesler çıkardığında ya da daha üst yaş grubundayken sizinle konuştuğunda, sevecen sözcüklerle onu yüreklendiriyor musunuz?
- Bağışmamaya, fiziksel cezalar uygulamamaya özen gösterip sabırlı olabiliyor musunuz?
- Çocuğunuzla ilgilendiğinizi ona gösterip hissettirebiliyor musunuz?
- Onu karşılıksız sevdiğinizi çocuğunuz biliyor mu?
- Onun anne babası olmaktan mutlu musunuz?
- Onun da evin bir bireyi olduğunu düşünüp aldığınız her kararda fikrini soruyor musunuz?
- Çocuğunuzun sorduğu her soruya doğru cevap verip onu bilgilendiriyor musunuz?
- Çocuğunuzdan beklentilerinizi dengeli tutup bunu onunla paylaşıyor musunuz?
- Onun ilgi alanlarını tespit edip onu o yönde destekliyor ve yüreklendiriyor musunuz?



Yoksa bebeğin banyo yaptıkça hızlı büyümesi diye bir şey yoktur. Hatta derisi kuru olan bebeklere her gün banyo yaptırılmamalıdır.

Su sıcaklığına dikkat

Bebeği yıkayacağınız suyun sıcaklığı, vücut sıcaklığından fazla olmamalıdır. Bunu dirseğinizi suya değdirerek ölçebilirsiniz. Banyo olarak kullanacağınız hazır bebe küvetine veya derin bir leğene bebeğin omuzlarını örtecek seviyede su doldurunuz. Az su kullandığınız takdirde bebeği üşütebilirsiniz. Deterjan içermeyen, zeytinyağlı bir sabun da bebeğin temizliği için yeterlidir. Kullandığınız sabun aynı zamanda göz yakmayan cinsten olursa, bebeğiniz banyodan korkmamış olur. Bebeğe banyo yaptırılırken kulağına su kaçmaması için pamuk tıkamak gereksizdir. Banyodan sonra kulağa kaçan suyu emmeye de gerek yoktur, kendiliğinden çıkacaktır. Banyo işi fazla uzatılmadan 3-4 dakikayla sınırlı tutulmalıdır. Yıkama işi bitince önceden hazırladığınız yumuşak havluya bebeği sarın. Deriyi fazla ovuşturmadan, hafif hafif kurulayın. Özellikle koltuk altı, boyun, bacak ve kasık gibi nem tutan yerler tam kurutulmuş olmalıdır. En fazla buralarda pişik görülmesinin sebebi, kıvrımların hava almamasından dolayı nemli kalmasıdır. Banyo yalnız temizlik değil, damarların değişen sıcaklık karşısında hızla daralıp genişlemesini sağlamaya yönelik bir egzersizdir. Sık banyo yapan bebekler ya da çocuklar, iklim şartlarına daha kolay uyum sağlayabilirler. Uzun aralıklarla banyo yapan çocukların banyo sonrasında hastalanmaları daha muhtemeldir. Kışın banyo aralarını fazla açmanın faydası çok zararı vardır.

Kızınızın günlük bakımı

Günlük temizlik ilk haftalarda sabah akşam yapılmalıdır. Kaynatılmış ve ıltılmış suya batırılan ve her silişte değiştirilen pamuk ile yapılan temizlikten sonra, silinen yerler kurulur. Gözlerin etrafı, alın, ağız, burun çevresi, yanakları, kulak arkası ve kenarları, boyun, koltuk altı, eller ve parmak araları temizlenir. Kulağın içi ise kesinlikle pamuk sarılı çubuk ile

temizlenmemelidir. Normal durumlarda bebeğin gözleri ağlar-ken, gözyaşları tarafından temizlendiğinden herhangi özel bir sıvıyla temizlemeye gerek yoktur. Burnun da göz gibi, kendisi-ni temizleyen bir sıvısı vardır. İlk ayda bebeğin tırnaklarını kesmeye gerek yoktur. Uzayan tırnaklar kendiliğinden kırılır. Bir aydan sonra tırnaklar sertleşmeye başladığında kendiliğinden kırılmaz olursa kesmek gerekir.

Kızınız altını çok sık mı ıslatıyor?

Bebğin idrar torbası küçüktür, bu yüzden ilk haftalarda altını çok sık ıslatır. Ayrıca anne sütü ile beslenen bir bebek, hemen her emme sırasında bir miktar kaka yapabilir. Cildi hassas olduğundan altı mümkün olduğunca sık değiştirilmeli-dir. Fazla miktarda sıvı emebilen ve almak için bir sürü para dökülen hazır bezler yerine, hiç değilse ilk aylarda çok sık de-ğiştirilen pamuk bezlerin kullanımı daha uygun olacaktır. Hem ekonomik olması açısından, hem de bebekteki pişikleri azalt-ması açısından bilinçli bir tercihtir. Yalnız dikkat edilmesi ge-reken, bebeğin kirli bezleri dahil bütün iç çamaşırlarını deter-janla yıkamamaktır. Kirli bezlerle iç çamaşırlarını ayrı ayrı yı-kamalı, sabundan başka bir katkı maddesi kullanılmamalıdır. Çamaşırlar yıkandıktan sonra, bezler mutlaka kaynatılarak id-rarın amonyak etkisi giderilmelidir. Bebeğin vücut temizliği kadar çamaşır temizliği de sıhhati için oldukça önemlidir. Ça-maşırlar mümkün oldukça, güneşli havada kurutulmalıdır.

Bebğinizin pişik olmamasını istiyorsanız

Derisi hassas olan ve temizliğine dikkat edilmeyen bebek-lerde, pişik sık görülen bir durumdur. Bebek kirli bezle uzun zaman bırakılırsa, vücut ısıyla buharlaşan idrardan amonyak açığa çıkar ve deride pişik dediğimiz ileri derecede kızarıklık meydana gelir. Bu durumlarda kullanılan pudranın fazla bir etkisi olmadığı gibi, kaşıntı yaparak bebeği daha da rahatsız eder. Çoğu pudralarda çinko bulunduğundan zararlı etkileri bi-le vardır. Eğer kullanılması tavsiye ediliyorsa da, doğrudan serpmeye yoluyla değil, anne önce kendi eline serpip, sonra, bebe-ğin derisine sürme şeklinde uygulamalıdır. Eğer pişik ileri de-recede değilse, zeytinyağı ile yağlanması yeterli olacaktır.

Ancak ileri derecedeki pişiklerde, deri kabarmış ve soyulmuş ise, doktorun vereceği pişik önleyici merhemler kullanılmalıdır.

Kızınızın altını temizlerken dikkatli olun

Kız bebeklerle erkek bebeklerin altları farklı temizlenir. Mümkün oldukça her iki cinsten de kaka yaptıktan sonra temizlik, bebeğin altının duru suyla yıkanması tarzında olmalıdır. Kız bebeklerin altının temizliğinde şunlara dikkat edilir: Alt açma bezine yatırılan bebeğin bezi çıkarılır. Islak pamuk ya da bez ile karnı göbeğe kadar silinir. Bacaklardaki kıvrımlar aşağı doğru silinir. Bebeğin cinsel organı, anüsten (makattan) vajinaya (döl yoluna) mikrop bulaşmasını önlemek için önden arkaya doğru silinir. Anüs etrafı silinir. Bebeğin altı iyice kurulur ve havalandırması için bir süre açık bırakılır. Pişliği önlemek için koruyucu krem sürülebilir. Bebeğin cinsel organını oluşturan dudakların iç taraflarında pislik kalmamasına dikkat edilmesi, buralar iyice silinmeli, pudra ve kremlerin tortu bırakmamasına özen gösterilmelidir. Kız bebeklerde en çok pişiklere ve mantar hastalıklarına rastlanmaktadır. Böyle durumlarda bebeğin altını sabun kullanmadan yıkamalı ve iyice kurulmalıdır.

Bebeğinizin giysilerine özen göstermelisiniz

Bebeğin altının hava alması için, bu gibi durumlarda kesinlikle naylon don giydirilmemeli, pamuklu olanları tercih edilmelidir. Kız bebeğin vajinasında kızarıklık ve ağrı olduğunda, kötü kokulu akıntı geldiğinde bir hekime başvurulmalıdır. Kız çocuklarının idrarındaki iltihap ve vajinadaki akıntı, bir enfeksiyondan ileri gelebilir ya da bebeğin vajinasına bir şey girmiş olabilir. Bu konuda uzman kişiye danışmak ve yardım almak en doğrusudur.

İlk haftalarda bebeğin üstünü çok sık değiştirmek gerektiği için, sık yıkanabilen kumaşlardan yapılmış rahat kıyafetler tercih edilmelidir. Bebeği soğuktan korumak için aşırı giydirmek veya üstünü aşırı örtmek, hem derinin tabii solunumunu kısıtlar, hem de terleterek mikroplara ve isiliklere zemin hazırlar, ayrıca terin buharlaşmasıyla vücudun daha da soğumasına yol açar.

Temiz hava, bol güneş unutulmamalıdır

Bebekğin sıhhatli büyümesi için, aldığı gıda ne kadar önemli ise, temiz hava ve güneş ışığı da o kadar önemlidir. Bebek, mutlaka güneş ışığı alan bir odada kalmalı, pencereler günde 1 – 2 saat açık bulundurulurken içerisi havalandırılmalıdır.



Gaz sancılarını dikkate almalısınız

Bebek meme emerken hava yutar ve beslendikten sonra, bu fazla havayı kendi kendine ya da annenin yardımı ile çıkarır. Gaz sancıları genellikle ailenin ilk bebeğinde daha şiddetli seyreder. Gündüz çok rahat olmasa da iyi kötü idare eden huzursuz bir bebek, akşama doğru hep aynı saatlerde kıvrınmaya ve şiddetli ağlama nöbetlerine girmeye başlar. Bu esnada meme emmesi bile çok zor olan bebek, sürekli ayaklarını karnına çekerek, adeta kendini parçalamaktadır. Aslında esas şiddetli ağlama nöbetlerini yapan gaz değil, bağırsaklardaki spazm denilen kasılmalardır. Bağırsak spazmları 4 aya kadar olan bebeklerde en sık görülmekle beraber, doruk noktasına bebeğin 1. ve 2. aylarında ulaşır. Bebeği emzirdikten sonra, anne kendi omzuna bir mendil koyarak bebeğin yüzünü omzuna dayar. Sırtına uygulayacağı küçük vuruşlar ve sıvazlama hareketleri ile bebeğin midesindeki gaz çıkarılır. Gaz sancısı olan bebekler genellikle annenin dizleri üstünde yüzüstü yatmaktan hoşlanırlar. Aynı zamanda bebeğin gazını anne sütüne bağlamak yanlışır. Tersine anne sütüyle beslenen bebeklerde gaz sancısı daha az şikayete yol açar. Gaz sancısı genel olarak erkek çocuklarına göre, kız çocuklarda daha az görülmektedir.



Anne Sütü ve İçeriği



İlk süt ilaç gibidir

Dokuz ay on gün anne rahminin sıcak ve koruyucu ortamında kaldıktan sonra, bebeğimiz artık dünyaya teşrif etmiştir.

Bebeğin dünyaya gelirken ilk yaptığı iş ağlamasıdır. Bu ağlama, ilk havanın teneffüsüyle, ciğerlerin dolmasıyla açıklanır.

Bebeğin doğduktan hemen sonra emzirilmesi tavsiye edilmektedir. Annenin meme musluklarından çıkan ilk süt, bebeği zararlı mikroplara karşı koruyacak “maddeler” yönünden oldukça zengindir. Bebeğin sindirim sisteminin sindirebileceği terkipte ürünler ihtiva eder. Anne sütü, hem içeriği, hem de çocukla arasında sıcak bir ilişkinin kurulmasına vesile olduğu için ısrarla tavsiye edilmektedir. Bebek, anne karnında parmağıyla emme taliminde bulunur. Bu ibretli durum, o doğduktan sonra emmeye yatkın olması için, yapılan bir tür hazırlıktır. Bu hazırlıkla dünyaya gelen her bebek, emebilme yeteneği ile doğmuştur ve her anne de bebeğini kendi sütü ile besleyebilecek yeteneklerle donatılmıştır. Bir anne her şeyden önce şunu çok iyi bilmelidir ki, anne sütü bebekler için, inek sütü de buzağılar için yaratılmıştır. Çok nadir durumların dışında, anne sütünün bebeğe verilmemesi diye bir şey, teorik olarak mümkün değildir. Anne sütünü ve inek sütünü mukayese edecek olursak, karşımıza şöyle bir tablo çıkacaktır:

	Anne sütü % ml	inek sütü % ml
Su:	89.7	90.2
Kalori:	70	67
Protein:	1.07	3.4
Yağ:	4.2	3.9
Laktoz:	7.4	4.8
Mineraller:	0.17	0.59

Son yıllarda tıp dünyasında anne sütünün önemi anlaşılmış, Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) ile Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) emzirmenin korunması, özendirilmesi ve desteklenmesi için, faaliyet göstermeye başlamıştır.

Anne sütü, insan yavrusu için terkinde protein, karbonhidrat, yağ, mineraller ve vitaminler bulunan mükemmel bir besin olmasından başka, ilk aylarda bebek ölümüne sebep olan ishal, alerjik hastalıklar ve pek çok enfeksiyon hastalıklarına karşı antikor adı verilen koruyucu maddeler ihtiva etmektedir.

Süt emen bebeğinize teşekkür etmelisiniz

Yapılan bir araştırmada, emziren kadınların emzirmeyen kadınlara oranla daha geç adet gördükleri tespit edilmiştir. Bu sebepten dolayı gelişmekte olan ülkelerde emzirme, doğum aralarını ayarlamakta etkili bir metot kabul edilmektedir. Halk arasında buna “süt koruması” adı verilmiştir. Ancak bu, tüm kadınlar için güvenilir metot kabul edilemez. Emzirme döneminde adet gören kadınlar, maalesef bilinçsizce doğum kontrol hapları kullananlardır. Muhtevastaki östrojen hormonun süt salgısını azaltacağı dikkate alınarak, emzirme döneminde doğum kontrol hapları kullanılmamalıdır.

Anne bebek arasındaki etkili bir iletişim dönemi

Süt çocuğu dönemi, insan yavrusunun erişkin oluncaya kadar geçirdiği dönemlerden biridir. Bu dönemde emzirme ile çocuğun sadece beslenmesi değil, anne ile çocuk arasında bir iletişim kurularak, çocukta güven duygusunun oluşmasına ve çocuğun psiko – sosyal gelişmesine sebep olunur. Bu durum, çocuğun erişkin olduğu yıllarda diğer kişilerle kurduğu ilişkilerde de devam edecektir.

Bebeğiniz ne kadar emerse sütünüz o kadar artar

Hamilelik süresince memeler süt vermeye hazırlanır, süt bezlerinde belirgin bir büyüme olur. Özellikle ikinci hamilelikten itibaren gebeliğin son 2.ayında yavaş yavaş süt salgısı baş-

lar. Bebeğin anne memesini emmesi süt salgılanmasını uyarır. Bebek, memeyi ne kadar sık ve uzun emerse, süt salgısı o kadar fazla olur. Doğumdan hemen sonra verilecek şekerli su veya benzeri sıvılar, açlık hissini azaltacağından bebeğin memeyi az emmesine ve süt salgısında azalmaya sebep olur. Annenin morali de süt azalmasında etkilidir; yorgunluk, hastalık, gerginlik, uykusuzluk, sütü azaltabilir.

Yeni doğan bebeklerin ilk haftalarında özellikle anne sütü ile beslenenlerde, dudaklarının iç kenarlarında beyazımsı, dilim dilim kabarcıklar olabilir. Emmede destek görevi gören bu kabarcıklar da emzirme azaldıkça zamanla kaybolur, bu durum hastalık değildir. Bebeğin anne sütü ile beslendiğinin iyi bir göstergesidir.

Bebeğinizin en ideal maması

Anne sütünün en çarpıcı özelliklerinden birisi de, her annenin sütünün kendi bebeği için ideal olmasıdır. Bu sütün özellikleri her durum ve yaşa uygun olacak değişimi günü gününe gösterecek şekilde yaratılmıştır. Prematüre bebeği olan bir annenin sütü ile zamanında doğum yapmış bir annenin sütü büyük farklılıklar gösterir. 3 –4 günlük bebeği olan bir annenin sütü ile 3 aylık bebeği olan bir annenin sütü de çok farklıdır.

Hastalıklara karşı en iyi koruyucu

Anne sütü hastalıklara karşı koruyucu özelliklere de sahiptir. Anne sütü alan bebeklerde alamayanlara göre solunum yolu enfeksiyonları, ortak kulak iltihabı, idrar yolları hastalıkları, mide bağırsak enfeksiyonları, sepsis ve menenjit gibi ağır enfeksiyon hastalıkları belirgin olarak düşüktür. Bu sadece anne sütünün steril olarak bebeğe ulaştırılmasından değil, aynı zamanda anne sütündeki enfeksiyon önleyici faktörlerin varlığı ile de ilgilidir. Emzirme yapılmayan ülkelerde bebek hastalık oranları ve ölümlerinin yüksek oluşu bunun bir delilidir. Bugün gelişmiş ülkelerde bir çocuğun hayatta kalıp kalmayacağını tayin eden en önemli faktörün anne sütü ile beslenme olduğu kabul edilmektedir. Emme ile bebeklerde yüz, çene ve diş hatta zeka gelişiminin daha iyi olduğu, aksine suni gıda ile bes-

lenen bebeklerde bu gelişimin iyi olmadığından söz edilmektedir.

Anne olmanın keyifli yanı

Her bebeğin doğar doğmaz ilk arzusu, doğumla ayrıldığı annesine derhal geri kavuşmaktır. Bu kavuşma gerek kucaklama, gerekse emzirme ile sağlanır. Hiç kimsenin kucacağında sakinleştirilemeyen bir bebeğin, annesinin kucığında sakinleşmesi hayret vericidir. Bebek emmekle sadece karnını doyurmaz, aynı zamanda annesiyle beraber olmanın huzurunu yaşar. Anne sütü ile beslenen bebekler ruh ve beden bakımından daha sağlıklı, daha dengeli ve başarılı oluyorlar. Hamile olan, doğuran ve bebeğini emziren kadın, bütün bu olaylar esnasında vücutta salgılanan çeşitli hormonların tesiri ile cinsiyetinin bütün özelliklerini kazanarak annelik gibi ulvi bir makama yükselmiş olur. Annelik iç güdüsü harekete geçer ve anne olmanın zevkine sahip olur.



Anne sütünün uluslararası önemi

Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO), 1981 yılında çocukların anne sütü ile beslenmelerini özendirici uluslararası bir yasa kabul ederek, üye ülkelerin, buna uymasını istemiş ve yılın bir gününü (1 Ağustos), emzirme günü ilan etmiştir. Unicef (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) de özendirici çalışmalar yaparak, emzirmeye teşvik etmiştir.

Bebeği saatle mi beslemek gerekir?

Elbetteki beslenmenin zamanı önemlidir, fakat psikologlar arasında görüş ayrılığına sebep olan saatle besleme, bugün terk edilmiş, bebeği istediği saatte beslemenin onun psikolojik ve biyolojik gelişimi için daha uygun olacağı düşüncesi tercih edilmiştir. 1930'lu yılların düşüncesi olan saatli beslemenin bugün terk edilmesinin sebebi, bebeğin acıktığı zaman yiyecek bulamayınca anne babanın bu tutumuna hiç anlam verememesi ve bu durumun giderek onda öfkeli bir kişilik ve kayıtsızlık oluşturmastır.

Özetleyecek olursak; Anne sütünün bebek için faydaları:

Anne sütü; hem ilaç, hem aşıdır.
Anne sütü; bebek ölümlerini önler.
Anne sütü; zekayı artırır.
Anne sütü; menenjit önler.
Anne sütü; ishali önler.
Anne sütü; kansızlığı önler.
Anne sütü; kabızlığı önler.
Anne sütü; paraziti önler.
Anne sütü; pişigi önler.
Anne sütü; alerjii önler.
Anne sütü; pratiktir.
Anne sütü; ekonomiktir.
Anne sütü; en kaliteli besindir.
Anne sütü; ilk duygusal bağıdır.
Anne sütü; bebeğin konuşmasını hızlandırır.
Anne sütü; çene ve diş sağlığı için yararlıdır.
Anne sütü; bebeğin özgüvenini geliştirir.



Emzirmenin anne için faydaları:

Meme kanseri riski azalır.
Yumurtalık kanseri riski azalır.
Doğum sonu kanamaları azalır.
Rahim çabuk toparlanır.
Ekonomik ve pratiktir.

Çocuğunuzun kendisine ve dünyaya güven duyması, güçlü ve sağlıklı bir kişilik kazanabilmesi, ancak onun acıktığı zaman açlığının giderilmesiyle mümkün olacaktır. Sağlıklı beslenen bir çocuk ilk 6 ayda doğum ağırlığının 2 katına, bir yaşında ise 3 katına ulaşır.

Çocuğun emme isteğinin sebebini her zaman açlık güdüsü oluşturmayabilir. Çocuk bazen de sevilme, okşanma ve şefkat görme ihtiyacını tatmin için emmek isteyebilir. Bütün bu özellikler bilinerek, çocuk acıktığı ve ağladığı zaman emzirilmesi gerekir. Aksi bir tutum çocukta, tatminsiz bir kişilik oluşturabilir.

Anne Bebek Beraberliği

Bebeğiniz her ay değişim gösterir

İlk aylarda, bebeğin en gelişmiş hissi emme hissidir. Uykusunda bile emziğini veya parmağını emer. Yanağına değen her şeyi ağzına yaklaşıtıp emmek ister. İlk haftalarda bebek, anneyi hâlâ vücudunun bir parçası olarak algılar. Ana rahmini terk ettiğini geç fark eder. Anneler de çocuklarını vücudunun bir parçası, olarak kabul ederler. Milyonları verseniz, çocuğundan onu ayıramazsınız.



İkinci ayda, sesi, görünüşü ve sıcaklığı ile annenin farklı bir kişi olduğunu hissetmeye başlar. Yanından uzaklaşınca kaybolduğunu zanneder. Çünkü onda henüz zaman ve mekan kavramı yerleşmemiştir. Ağladığı zaman annenin yanı başında belirverdiğini görünce sevinir, neşe mırıltıları çıkarır.

Beşinci aya kadar yabancıları fark etmez, onları yabancı olarak bilmez. Kim kucak açar, kim gülümserse ona gider. Altıncı aydan sonra hızlı bir gelişme gösterir, tanımadığı kişilerin kucasına gitmez. İhtiyaç anında annesini yanında görmesi çocukta güven duygusunu oluşturur. Erikson'a göre, bir bebek ilk 18 ayını anne ile geçirmemiş ise, onda "kişilik gelişmesi"nin temeli çürük demektir. Temel çürük olduğundan ondan sonraki devrelere geçişi de o kadar zor olacak demektir.

Annelik içgüdünüz çok önemli

Amerika'nın büyük hastanelerinde yapılan seri araştırmalarda, %92'sinde annenin, bebeğinin midesindeki sütün hazmedilip bittiğini hissettiğini ve çocuğunu emzirmek için önüne geçilmesi zor bir arzu duyduğunu, aynı zamanda memelere süt yürüyerek dışa doğru bir basınç yaptığını, adeta anneyi çocuğu emzirmeye zorladığını tespit etmişlerdir. Arada sesin geçişini zorlaştırıcı engeller ve uzun mesafeler de bulunsa, anne, çocuğunun ağladığını, acıyla kıvrandığını ve acıktığını anında hissetmektedir.

Fiziksel ihtiyaçlar yerine getirilmelidir

Aynı zamanda bebeklerin fiziksel olarak korunması ve güvenliklerinin sağlanması için bazı koşulların yerine getirilmesi gerekir. Mesela; bir bebeği evde ya da arabada tek başına kesinlikle bırakmayın. Bebekle arabada seyahat etme durumunda, mutlaka bebek koltuğu kullanın. Oyuncakların, bebek yatağının ve bebekle ilgili tüm malzemelerin güvenli olmasına dikkat edin. Bebeği, ana kucağı, yürüteç ya da karyolasına bıraktığınız zaman dikkatli olun ve sık sık kontrol edin. Diğer kardeşleri varsa, bebeğe yaklaşmalarının mümkün olduğunu, ama bunu bir büyük yanında yapmalarının daha uygun olacağını anlatın. Bunun gibi birçok konuda bebeğin fiziksel güvenliğine dikkat edilmelidir. Çünkü oluşabilecek eksiklikler kalıcı tehlikeler getirir.

Çocukların güvenmeyi öğrenebilmeleri için, şunlara dikkat etmeliyiz:

Bebeğimize yeterli gıda vermeliyiz. Bebekler için aşırı beslenmeden kaçınmak gerekir. Mesela, bebeğinizi biberonla besliyorsanız, onu kucağınıza alın ve besleme esnasında göz teması kurun. Biberonun altına ya da yanına destek koyarak, bebeği kendi kendine beslenmeye terk etmeyin.

Bebeğinize sık sık dokununuz. Özellikle ten teması önemlidir. İncitici dokunuşlar, mesela, bebeğin yanaklarını sıkmak, hırpalayarak, döverek sevmek gibi sert davranışlar uygun değildir. Canının yanması bebeğin hoşuna gitmez ve sizin sevginizi yanlış algılamasına sebep olursunuz.

Bebeğinizin giyimine dikkat etmelisiniz. Bebeği giydirirken kendi giyiminize de dikkat edin. Sizin üzerinizdekiler kadar sıcak ya da serin tutan giysiler giydirmek geçerli bir kuraldır.

Ancak bebeğinizin vücut termostatu sizinkinden farklı olabilir ve bunu zamanla dikkatle gözlemlediğinizde anlarsınız. Mesela, bebek terleyebilir ya da vücudu normal ısısından daha serin olabilir. Bu durumda, giysileri uygun değil demektir. Hemen



uygun olanını tercih etmelisiniz.

Bebeğinizin huzursuz olduğu anları anlamaya çalışın. Bebeğin bir şeyden rahatsız ya da huzursuz olduğu durumlarda büyük dikkat göstermek gerekir. Yanında kendisini yatıştırmaya çalışan bir yetişkin olmaksızın, bebeğinizi 15 dakikadan fazla ağlatmayın.

Bebeğinizin alt temizliğini dikkat edin. Bazı bebekler, ıslak ya da kirli bezlere diğer bebeklere oranla daha tahammüllü olabilirler. Bu doğal olarak kullanılan bezin cinsine göre de değişebilir. Bütün bebeklerin vücutlarının bu bölümü amaca uygun ve cinsellikten uzak bir biçimde temizlenmelidir. Böylece bebekler cinsel organlarını kabullenmeyi öğrenirler. Çocuğu cinsel yönden uyuracak şekilde dokunmak, her koşulda çok yanlış bir davranıştır.

O sizin bir parçanız

Bununla beraber anne – bebek beraberliğinde sevgi bağlarının kurulması da tahminlerin de ötesinde büyük önem arz eder. Bazı pedagoglar, doğumdan sonraki bir yılı, “ikinci gebelik devresi,” olarak adlandırırlar. Gerçekten de doğumdan sonraki bir yıl boyunca bebeğin anneye bağlılığı şiddetle devam eder. Annesini hâlâ vücudundan bir parça sayar. Her ağladığında, başucunda annesini görüvermesi ona mutluluk verir. Annesinin tatlı öpücükleri, sıcak gülümsemeleri, okşamaları, vazgeçemeyeceği manevi gıdalardır.

Zamanında doğmuş bebekler, 10 gün içerisinde doğumdaki ağırlıklarını korurlar. Bundan sonrası için alacakları ağırlık ortalama şöyle olacaktır. İlk 3 ayda günde, 22 – 25 gr. İkinci 3 ayda günde, 20 – 22 gr. Üçüncü 3 ayda günde, 15 – 18 gr. Dördüncü 3 ayda günde, 12 – 14 gr. Yani bebeğiniz 5 aylık olduğu zaman, doğumdaki ağırlığının iki katına, bir yaşına geldiğinde üç katına ulaşmış olacaktır. Boyu ise, ilk yıl için 25 – 27cm kadar uzar, böylece bir yaşına geldiğinde boyu yaklaşık olarak 74 – 77cm’yi bulur. İlk üç ayda, erkek bebeklerin büyüme hızı, kızlara göre daha süratlidir. Aynı zamanda boy ve kilo artışı, bebeğin anne babasının boy ve kilosu ile yakından ilgilidir.

Baba Olma Sorumluluğu



Baba olma onuru

Erkek, eşinin hamile olduğunu öğrendiğinde, müthiş bir onur duyar. Baba olacaktır ve bu duygu ona, müthiş bir haz verir. Bu duygunun altında, soyunu devam ettirebilecek olmanın sevinci vardır. Doğacak bebeğin kişiliği, duygu dünyası ve nasıl yetiştirileceği ikinci plandadır. Çocuk sahibi olmak isteyen kadın ve erkeklere

uygulanan bir ankette, “Çocuk sahibi olmak size ne ifade ediyor?” sorusuna, erkeklerin %90’ının verdiği cevap, “soyun devamı,” olmuş. Kadın, hamile olduğunu öğrendiği zaman, soyunu devam ettireceği gibi bir duyguya kapılmazken, pek çok erkek, baba olmanın ilk hazzını bu düşünceyle yaşarlar. Ancak baba olma sorumluluğu bu değil. Baba olma sorumluluğu, tıpkı anne olmanın getirdiği sorumlulukla eşit. Çocuğun bütün gereksinimlerini eşler paylaşmalı. Minik kızınız, bu koskocaman dünyaya ve sizin sevimli yuvanıza kendisini yerleştirdiği andan itibaren, siz de, annesi kadar ondan sorumlusunuz demektir.

Babaların ilk anda yaşadığı boşluk

Bebeğiniz yeni doğduğunda, kendinizi bambaşka hissediyorsunuz. Artık evde nüfus sayınız arttı. İşten eve dönerken sizi bir değil, birkaç kişi bekliyor. Hem çok mutlusunuz, hem de kafanız karmakarışık. Ev kalabalık... Kayınvalide, kayınpeder, anneniz ve durmadan eve gelip giden misafirler... Masraflar da çoğalıyor, üstelik kimse sizinle ilgilenmiyor. Herkes eşinizle ve ailenizin yeni üyesiyle ilgileniyor ve eşiniz de doğal olarak, eskisi gibi sizinle ilgilenmiyor. Belki de en büyük boşluğu bu noktada hissediyorsunuz. Artık işten eve geldiğinizde sizi güler yüzle bekleyen karınızın yerini bebeğini emziren, yorgun, uykusuz, sinirli, gergin bir kadın almış. Hiç kimse size, “Nasıl-sın?” demiyor. Siz, bebeğin ve evin ihtiyaçlarını karşılayan bir

robot olduğunuzu düşünüyorsunuz. Eşinizle baş başa kalmak için fırsat kolluyorsunuz, ama boşuna. Eşinizin bebekle ilgilenmekten dolayı, size ne ayıracak zamanı, ne de enerjisi kalıyor.

Kısa bir süre sonra, yeni üyenin ilk heyecanları azalıyor ve eve gelen giden azalıyor. Eski huzurunuz kavuşacağınızı umut ediyor ve seviniyorsunuz. Fakat bu sefer hayallerinizi, evinizin minik üyesi yıkıyor. Çünkü devamlı acııyor, altına yapıyor ve ağlıyor. Oysa siz artık huzur istiyorsunuz. Eşinizin güler yüzünü, ilgisini ve şefkatini beklerken, onun her geçen gün daha da gerginleştiğini fark ediyorsunuz. “Acaba bu çocuk olmasa mıydı?” diye içinizden geçirdiğiniz bile oluyor. Eşinizle geçirdiğiniz romantik zamanlar geride kalmış ve siz o atmosferi yakalayamamanın huzursuzluğunu yaşıyorsunuz.

Babalık sadece para kazanmak değildir

Artık siz bir babasınız, ama bunun anlamını da pek fark edemiyor ve aslında yaşıyorsunuz da... Bebek ya acııyor, ya altına yapıyor ya da ağlıyor. Uyuduğu zamanlar sınırlı. Belki siz isteyken hep uyuyordur, ama siz eve geldiğinizde pek uyumuyor. Hem sanki size ihtiyacı yok gibi de gözüküyor. Annesine bağımlı bir hali var. Eşiniz, uykusuzluktan ve bebeğe yetiştirme çabasından yorgun. Bu durumda ne yapmalısınız? Elbette, baba olmanın sorumluluğunu pekâlâ üstlenebilirsiniz. Babalık yalnızca çalışıp para kazanmak değildir. Öyleyse hemen kolları sıvayın. Evet, bebeği eşiniz emziriyor, ama siz de gazını çıkarma görevini üstlenebilirsiniz. Bu dönemde oldukça yorgun olan eşinizin biraz olsun uyuması için, bebeğiniz uyandığında onu oyalayabilir, onunla ilgilenebilirsiniz. Bilmelisiniz ki, eşiniz çok yorucu bir yolculuğu tamamladı, beden ve psikolojik olarak çok yorgun. Hem bedeninden apayrı bir beden oluştu ve onu dünyaya getirdi, hem de psikolojik olarak “Ben bütün bunlarla nasıl başa çıkacağım?” duygusuyla boğuşuyor.

Eşinize destek olmalısınız

Eşinizle empati kurun ve onu anlamaya çalışın. Eşiniz bu dönemde çok sınırlı olabilir. Hoşgörülü olmalı ve hiç değilse, her zamankinden daha anlayışlı davranmayı denemelisiniz.

Bazı kadınlar “loğusalık depresyonu” diye adlandırılan, geçici bir psikolojik rahatsızlık yaşayabilir. Loğusalık depresyonu geçiren kadınlar, durup dururken ağlar, aşırı gergin olur, yalnız kalmak ister, bebeklerine hemen adapte olamazlar, cinsel istekleri hemen hemen hiç yoktur, eşleri sanki hiç yokmuş gibi davranırlar, sürekli mutsuz ve karamsardırlar. Sizin eşinizde de böyle bir ruh hali var ise, bir uzmana danışarak, eşinize nasıl davranmanız ve yaklaşmanız konusunda bilgi almanız faydalı olacaktır. Eşinize hoşgörölü davranmalı, mutfak, yemek, ev işleri sorumluluklarını paylaşmanın yanı sıra, bebeği kucağınıza almalı, onu oyalamayı ve onun dilini öğrenmeyi keşfetmeniz gerekir.

Bebeğinizle iletişime geçin

Neler mi yapabilirsiniz? Bebeğiniz uyurken, onu seyreder. Onun duruşunu, uyurken yaptığı hareketleri zihninizde resmedin. Zihninize resmettiğiniz bu görüntüler ileride, o ergenlik dönemini yaşarken size epeyce yardımcı olacaktır. Bebeğinizi kucaklayın ve onunla gözlerinizle iletişim kurun. İnanın, şimdi kurduğunuz bu iletişim, ileride onunla çatışabileceğiniz dönemlerde, ikinize de rehber olacaktır. Bebeğinizle konuşun. Ona bir baba olarak duygularınızı anlatın, paylaşın. Bebeğinizin bilinçaltı, bu paylaşımları kaydedecektir. Bebeğinize hoşunuza giden müzikler söyleyin. İnanın, sizin ona söylediğiniz müzikleri hep hatırlayacaktır. Onun o mis kokusunu koklayın ve kulağına şimdiden “Seni çok seviyorum bir tanem,” deyin... Bundan ömür boyunca hiç vazgeçmeyin. Bu sihirli cümle, onun için kazandığınız milyonlardan, alacağınız en pahalı bebeklerden, vereceğiniz sınırsız harçlıklardan çok daha hoşuna gidecek ve daha çok sevinecektir. Evet, onu mutlu etmek bu kadar kolay ve ucuz. Öyleyse neden ihmal edelim?...

Yersiz korkularınızı terk edin

Bazı babalar da var ki, küçük bebeklerinden ürkerler ve bu yüzden onlardan uzak durmaya bakarlar. Bu ürküntünün sebebi olarak da, bebeğin çok küçük olduğunu, eğer kucağına alırsa bir yerini inciteceğini, için titrediğini falan söylerler. Sebeplerinin sadece bunlar mı olduğunu bilmiyoruz, ama bildiği-

m tek şey, babalardaki bu davranışın çocuklar üzerinde olumsuz etki yapısıdır. Çocuğun babasıyla olan ilişkisi, özellikle yaşamının ilk beş yılı içinde annesiyle olan ilişkisinden sonraki en büyük bağıdır. Babalığın da tıpkı annelik gibi, çocuğun doğduğu anda başladığını bilmek gerekir. Oysa bazı babaların davranışlarına bakacak olursanız, çocuk ancak iki yaşına geldikten sonra, babalığın başladığını düşündüklerini anlırsınız.

Evet hanımlar, eşiniz bebeğinizle ilgilenmiyorsa, bu ilgiyi sağlamak yine size düşüyor. Önce eşinizin neden çocukla ilgilenmediğini bulmakla işe başlayabilirsiniz. Eşinizin çocukluğu hakkında bir şeyler öğrenmeye çalışın. Belki kendi babası da onunla pek ilgilenmemiştir. Ve kocanız da babasından gördüğünü, bütün kusurlarıyla tekrarlamaktadır. Belki bebeğiniz doğduğu an, sizin duyduğunuz yetersizlik ve güvensizliği o da duyuyordur ve bunu açıklamaktan kaçınıyordur. Nedenler ne olursa olsun, bunları size anlatmasını sağlayın. Çocuğa ilgi duyması için, bütün kadınlık ve analık hünelerinizden yararlanın.



Kızım Ne Kadar Çok Ağlıyorsun?

Ağlayarak mesaj verir

Bebekler, bir şeye gereksinim duyduklarını ifade edebilmek için ağlarlar. Çünkü onun bildiği tek anlatım dili ağlamaktır. Unutmayın ki, bebeğiniz her ağladığında size mutlaka bir şeyler anlatmak istiyordur ve size bir mesajı vardır.

Çevresi onun anlatmak istediklerine sürekli kulak tıkarsa, bebeğin o ufacık iç dünyasında nelerin yıkılacağını hiç düşündünüz mü? Bu dünyadaki bebek, kesin bir çaresizlik duygusuna kapılacak, bıkmılık, öfke ve umutsuzluk içine düşecektir.



Bebeğin ağlama dili

Kimi zaman anneler, “Daha demin karnını doyurdum, altını değiştirdim. Aç değil, altı ıslak değil. Soğuk yerde yatmıyor. Canını acıtacak bir şey yok. Öyleyse ağlamasına da hiç neden yok,” derler ve çocuğun ağlamasına aldırış etmezler. Oysa bebeklerin ağlamasının mutlak bir nedeni vardır. Annenin yapması gereken, bebeğin neden ağladığını bilmediğini itiraf etmek ve bu nedeni araştırmaktır.

Yalnızlık ağlaması

Bebek, aynı zamanda yalnızlıktan sıkıldığı için de ağlıyor olabilir. Onlar da aynen büyükler gibi yalnızlık duyarlar ve bundan pek hoşlanmazlar. Biz büyükler yalnızlıktan sıkıldığımızda, bir dostumuzu çağırır veya sevdiklerimize telefon ederiz. Bebekler ise ağlamaktan başka bir şey yapamaz. Ancak ağlayarak, “Yalnızım, kucağa alınmaya, şefkate ve sevgiye ihtiyacım var, yanımda bir arkadaşım olsun istiyorum,” demektedir. Yalnızlık duygusu, bebeğin ağlama nedenlerinden sadece birisidir.

Huysuzluk ağlaması

Annelerin bilmesi gereken bir diğer ağlama türü de, huysuzluk ağlamasıdır. Bu tür ağlayış, bebeğin yorulduğunu, uykusunun geldiğini gösterir. Anneler, kısa sürede bu ağlamayı diğerlerinden ayırt edebilir ve üzülecek bir şey olmadığını, bebeğin az sonra uykuya dalacağını anlarlar.

Ağlamanın her türü, bebeğin bize ilettiği mesajlardır. Annenin, bebeğin ağlamasına ve söylemek istediklerine ilgi göstermesi, çocuğun ruh sağlığının gelişmesinde büyük rol oynayan önemli bir unsurdur.

Bu dönemde çocukların dünya algısı hazırlarına göre gerçekleşir. Bebek açlığa, susuzluğa, bekletilmeye tahammül edemez. Bebeklerinin huysuz olmasını istemeyen anne babaların, onları ağlatmadan ihtiyaçlarını gidermeleri gerekir.

Neyi, Nasıl Anlatmalı?

Çocuk eğitiminde anlatım çok önemlidir. Eğer neyi, nasıl anlatacağınızı bilmiyorsanız, çocuğunuzun eğitimi sizin tarafınızdan yarım kalmış demektir. Şu anlatacağımız anekdot bunu doğrular şekildedir:

"New York'ta, Broklyn Köprüsü üzerinde dilenen kör bir dilenci, bir gün bir şairin dikkatini çeker. Dilencinin boynunda asılı bir tabela vardır. Şair, dilenciye günlük kazancının ne kadar olduğunu sorar. Dilenci de 8-10 dolar kadar olduğunu söyler. Bunun üzerine şair, dilencinin boynuna asılı tabelayı ters çevirerek bir şeyler yazar. "Şimdi buraya senin kazancını artıracak bir şeyler karaladım. Bir hafta sonra yanına geldiğimde, bana sonucu söylersin," der ve oradan ayrılır.

Şair, bir hafta sonra dilencinin yanına uğrayıp kendini tanıtırca, dilenci; "Bayım size ne kadar teşekkür etsem azdır. Bir haftada kazancım ikiye katlandı. Çok merak ediyorum, tabelaya neler yazdınız?" Bunun üzerine şair, gülümser ve "Tabelada, doğuştan körüm, yardım edin yazıyordu. Bense, bahar gelecek, ama ben yine göremeyeceğim, diye yazdım," der."

İşte önemli olan, anlatılmak istenen şeyi en iyi şekilde anlatmak olduğuna göre, her şeyin daha iyi anlatılabileceği bir yol vardır. Yeter ki, onu bulmaya, uygulamaya ve ufkumuzu bu doğrultuda geliştirmeye uğraşalım...



Güzel Kızım Uyusun da Büyüsün

Bebek için uyku büyük bir ihtiyaçtır

Fizyolojik ihtiyaçların başında uyku gelir. Onun için çocuğun uyku uyuması temin edilmeli, konu üzerinde hassasiyetle durulmalıdır.

Bebeklerin karanlık ana rahmine göre aydınlık olan ortamda, normal bir uyku ritmi sağlayabilmeleri için, 3 – 6 hafta arası bir süre geçirmeleri gerekir. Bebeğinizin gece sürdürdüğü bu faaliyet sizi bitap düşürmeyi amaçlamamaktadır. Bebek, uyuma ve uyanma dönemlerini ailenin diğer bireyleriyle eşanlı kılabilmek için, yardıma ve desteğe gereksinim duyar.



Bebeklerin kendilerine izin verildiği takdirde, uyku alışkanlığını kazandığını belirten uzmanlar, alınacak basit tedbirlerle 7 gün içerisinde bebeğin uyumayı öğrendiğini ifade ediyorlar. Bebeğinize yeni bir düzen kurup bunu uygulamak, bebeği sakinleştirmek ve sabırlı davranmak, annelerin sabahlamasına son veriyor. İHA muhabirinin www.superanne.com sitesinde derlediği bilgilere göre, 7 günde bebeğin uykularını düzene sokacak çözüm şudur:

- 1. Gün: Yeni Bir Düzen Kurun: Uzun saatler süren öğle uykusu nedeniyle birçok bebeğin günü ve gecesi birbirine karışıyor. Böylece bebek uykuda olması gereken bir saatte oyun oynamayı tercih ediyor. Şimdi bu durumu düzeltmenin zamanı geldi. Son araştırmalar, bebeklerin gece ile gündüzü ayırt edebildiğini ortaya koyuyor. Bunun için ona gerekli ipuçlarını vermeniz yeterli. Yarından başlayarak, onu sabah erkenden kaldırın ve her gün aynı saatte uyandırmaya özen gösterin. Yatağını pencerenin yakınına koyun ve perdeleri aralık bırakın. Gün ışığı onun uyanmasına yardımcı olacaktır. Öğle uykusuna yatırdığınız zaman bile hava kararmadan önce onu uyandırın. Böylece gün ışığında uyanması gerektiğini, gece ise uyuması gerektiğini anlayacaktır.

- 2. Gün: Uygulamaya Devam: Dün başladığınız rutin programa devam edin. Hemen pes etmeyin. Geceleri karnı acıktığı için, ağlamaya devam edebileceğini unutmayın. Onu emzirmek ya da beslemek zorunda kaldığınızda, bunu hafif karanlık bir ortamda yapın. Özellikle geceleri bebeğinizi nelerin rahatlattığını iyi gözlemleyin. Ilık banyonun bir çocuk için sakinleştirici, bir başkası içinse tam tersi olabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Gece yatırdığınızda ninni söylemek gibi rutin alışkanlıklar kazandırın.

- 3. Gün: Ağlama Başlıyor: Ağlamak, çocukların en büyük silahı. Anne babaların da dayanamadığı bir durum. Ancak, sabırlı olun ve kendi kendinize şunu mırıldanın. “Sonuç, uyku olacak.” Onu uyutmaya çalışırken ağlaması karşısında endişelenmeyin. Bırakın koyduğunuz uyku kurallarına alışsın. Bebeğiniz en fazla 15 – 20 dakika ağlar, ama kötü uyku alışkanlığı yıllarca sürebilir. Unutmayın ki, bu, çocuğunuzla sizin aranız-

daki bir uygulama, savaş değil. Olayı savaş haline dönüştürmeyin ve öyle düşünmeyin. Onunla ilgilenmeyin, ama kendi merakınızı gidermek için 5 – 10 dakikada bir kapı aralığından onu kontrol edin. Susması için ışıkları açmayın, onu yataktan çıkarmayın ya da ona biberon vermeyin, aksi takdirde ertesi gece de dakikalarca ağlayacağından emin olun.

- 4. Gün: Ağlama Savaşı Sürüyor: Geçen gece oldukça uzun sürdü değil mi? Bu gece biraz daha rahat geçecek. Ama bilin ki, o yine de ağlamaya devam edecek. Ancak bu kez, inanın daha kısa sürecek. Bunun için tavrınızın kesin olduğunu ona ispatlamanız gerekiyor. Sabırlı davranmaya devam edin. Ona, tavrınızda yumuşama hissinizi belli etmeyin. Yoksa geçen geceye göre 2 kat daha fazla ağlayacaktır.

- 5. Gün: Bebeğiniz Sakinleşiyor: Bebeklerin çoğu 3 – 5 gün içerisinde bu programa alışmaktadır. Dolayısıyla bu gece, belki de şanslı geceniz. Şimdi 5 dakikada bir onu kontrol etmeyin, en az 15 dakika aralıklarla kontrolünüzü sürdürün. Çünkü bazı bebekler odaya sık sık girilmesinden rahatsız olabilirler. Bu nedenle odaya girmek yerine, onu kapı aralığından izleyin. Hem unutmayın ki, bu gece daha az ağlıyor. Uyku problemlerinin arasında sıkça rastlanılanların başında, gece emzirmesi ve alt değiştirme geliyor. Tabi ki, size bunları yapmayın demiyoruz, ama mümkün olduğunca kısa ve sessiz olmasına özen gösterin. Altını değiştirirken bile kesinlikle ışıkları açmayın. Gereğinden fazla emzirmeyin.

- 6. Gün: Bebeğiniz Uyuyor: İnanılmaz gibi geliyor değil mi? Sakın, bu mutluluğu günlerden beri uyguladığınız kuralları rafa kaldırarak bozmayın. Uyumasını garip karşılayarak, onu sık sık kontrol etmeyin. Gevşeyin ve sakın olun. Ona sıcak tutan pijamalar giydirin, hem böylece üstünü açmasını kendinize dert etmemiş olursunuz.

- 7. Gün: Uyku Sırası Sizde: Kendinize bir iyilik yapın ve bu gece derin bir uyku çekin. Son 6 gündür belki de çok uykusuz kaldınız, ama buna değdi değil mi? Çocuğunuza muhteşem bir armağan verdiniz; düzenli uyku alışkanlığı. Hiç şüphe yok ki, bu program hastalık, tatildeki otel odası gibi etkenler nedeniyle zaman zaman aksaklığa uğrayacaktır. Oysa unutmayın

ki, hiç uyku problemi yaşamamış bebekler bile bu durumlarda sorun çıkarabilir. Uyku problemi yeniden baş gösterecek olursa, planı en baştan yeniden uygulayın, ikinci sefer ilkinden çok daha kolay olacaktır.

Bebeginizin uyku düzeni



Çocuğa gerekli olan uykunun süresi bazı öğelere bağlıdır. Yeni doğanlarda bu süre 16 – 18 saatken, bir yaş bebeklerinde 12 saate düşer. Uykunun ritmi ve derinliği de bu süreye etki eder. İlk günlerde 7 – 8 kez kısa sürelerle uyuyan bebek, 2 aylıktan sonra bu süreleri 2 – 4'e düşürür. 10 aylık olunca, tüm gece boyunca uyur. Gündüzleri de 2 – 3 kez uyuyabilir. Genellikle yeterli kabul edilen uyku süresi, 2 – 5 yaş arası 13 – 15 saat, 6 – 8 yaş arası 12 saat, daha sonraları 10 – 11 saattir. Gereğinden çok uyuma, yetersiz uyumaya göre daha az zararlı olarak düşünülür.

Yeni doğan bir bebeğin şu kadar uyuması gerekir diye bir kural da konulmaz. 24 saatinin 20'sini uyuyarak geçiren ve bu arada hiç uyanmadan beslenmesini de sürdüren bebekler olabileceği gibi, hayret edilecek derecede uyanık duran bebekler de olabilir. Bu ona rahatsızlık vermiyorsa, endişelenecek bir durum yoktur. Çok az uyuyan ve sürekli huzursuz olan bir yeni doğan, ileride sergileyeceği hiperaktif çocuk tablosunun ilk sinyallerini veriyor olabilir.

Bebeginizi nasıl rahat uyutabilirsiniz?

Bebegin sağlıklı ve rahat uyuması için, karnı tok, altı temiz, üzeri uygun derecede giyinik ve ısı derecesi normal olmalıdır. Bebeği ilk aylarda kucakta, ayakta veya beşikte sallayarak, ritmik uyarı vermek uyumayı kolaylaştırabilir. Küçük bir örtü arasında sallamak, ailenin deneyeceği en son yöntem olmalıdır, çünkü bunu bir kez tadan bebek, bir daha başka bir yolu kolay kabul etmeyecektir. En rahatı emerek uyuyan bebettir. Emzikle ninni söyleyerek veya hafif sesle müzik çalarak uyumasına yardımcı olunabilir. Bebek büyüdükçe, uyuması

daha kolay, uyku saatleri de daha düzenli hale gelir. 6. aydan sonra günlük programlar düzene girer ve bebek gece uykusuna yatma zamanını öğrenmeye başlar. Tabi bunlar kitaplara uyan bebeklere göre böyledir. 5 yaşına geldiği halde uyuması ve uyanması halen problem olan çocuklar da yok değildir.

İlk aylarda anne, gece beslemesi kolay olduğu için, bebeği kendi yatağına alır. Ancak bu, hem annenin uyku halinde üzerine dönmesi ile bebek ölümüne sebep olabilir, hem de ileriki aylarda bebek için vazgeçilmez bir alışkanlığa dönüşebilir. Anne bunu aklında tutmalıdır.

Bebegin yatağının kullanışlı ve rahat olması gerekir. Karyolanın kenarları keskin olmamalı ve korkuluk aralıklarının bebeğin başının geçemeyeceği aralıkta olması önemlidir. Karyolaya konan yatak, tam oturmalı, bebeğin kafasının ve kolunun sıkışabileceği boşluklar olmamalıdır. Uygun olmayan yatak ortamı ile başın sıkışması sonucu bebek ölümüne rastlanmaktadır. Ayrıca yatağın çevresine bebeğin başını çarpmaktan koruyacak ve hava akımını engelleyecek setler yerleştirilmelidir. Bebek odası için en ideal sıcaklık 18° – 21° derece olmalı, bebek fazla ısıcağa alıştırılmamalıdır. Zaten kız çocukları ısıcağı çok sever, onun için daha dikkatli olmak gerekir.

Bebeginizin uyku alışkanlıkları nelerdir?

Çocuk uyuduğu zaman, bütün ev halkını susturmaya, çıt çıkarmasın diye özen göstermeye gerek yoktur. Çocuk uyurken, evde mutlak bir sessizlik olsun diye uğraşırsanız, sonunda çocuk, bu zoraki oluşturulmuş sessizlik olmadan uyuyamaz duruma gelir. Bu nedenle çocuğunuz uyurken, her zamanki gibi işlerinizi yapmaya devam edin. Dilerseniz bir başka odada radyo dinlemekten de çekinmeyin.

Çocukların uyku alışkanlıkları büyüklerinkinden çok farklıdır. Mesela, gece yarısı bebeğin karnını doyurduktan sonra siz yeniden yatıp uyumak isteyeceksiniz, çünkü sabah erken kalkmanız gerekmektedir ve yapılacak işleriniz vardır. Oysa kızınızın bundan haberi yoktur ve karnı doydu ya, şimdi de oynamak ya da uyanık kalmak isteyebilir. Bu sizi telaşlandırmaz. Biraz uyanık kaldıktan ve oynadıktan sonra, tekrar uyuyabilir,

sizinki gibi uykusu açılmaz. Ayrıca bebeğiniz gecenin bir yarısında bilinmeyen bir nedenle ağlayarak uyanıverir. Belki karnı ağrıyordur, midesinde bir şeyler oluyordur. Bu durumda yapacağınız en iyi şey kucağınıza almanız, sallamanız ve ona sarılmanızdır. Bebek hiç nedensiz ağlıyorsa, yatış biçimi ve yerini değiştirmeyi deneyin. Olumlu sonuç alabilirsiniz.

Bebeğinizin uykusuzluk sebepleri neler?

Uyku zamanı anne babalar için sıkıntılı geçen bir dönemdir. Zor yemek yeme gibi, zor uyuma da nedenleri bilinmeden çözülemeyecek bir sorundur. Gece uykuları bölünen bebekler olabilir. Bunun sebeplerini araştırın ve tedbirinizi bu yönde alın. Tekrar odasına götürün ve ışık durumunu kontrol edin. Gündüz ortamın bol ışıklı olmasına, gece de iyice karanlık olmasına dikkat edin. Aynı şey gürültü için de geçerlidir. Gece ani ve şiddetli gürültüleri azaltmaya çalışın. Bebeğin gün boyu aşırı uyarılmamasına dikkat edin. Aşırı uyarıcı almak da bebeğinizin gece uyumamasına neden olabilir.

Uyumayı geciktiren ve rahat uyumayı engelleyen en yaygın neden, aşırı yorgun olma durumudur. Küçük çocuk, yetişkinlerin tersine, heyecanlı geçen uzun bir günün sonunda, rahatlayıp uyuması gerektiğini anlayamaz. Öte yandan, yatağına yatırıldığında, çocuğun hemen uyuyamadığını gören anne baba, onun uykusu olmadığını sanarak, öngörülen uyku saatinde ne kadar geç yatırılırsa, o denli kolay uyuyacağını düşünürler. Oysa geç yatmasına izin verilen çocuk, bu kez aşırı yorgun düşer ve gerginleşir; bunun sonucunda da, uyumakta daha da güçlük çeker. Böyle kısır bir döngünün içine girmemek için, çocuğun uyku zamanından yarım saat önce odasına çekilerek, bir şeylerle oyalanması ya da kendisine kitap okunması, masal anlatılması yoluyla gevşetilmesi, uykusunun gelmesini sağlamak için en sağlıklı yoldur.

Ona güzel ninniler söyleyin

Çocuğa ninni söyleyerek uyutma, anne – çocuk iletişiminin önemli rol oynar. Bu bakımdan çocuğu uyuturken, ninni söylenmelidir. Bu melodinin çocukta bir rahatlık sağlaması doğal bir durumdur. Bunun için özellikle ülkemizde geniş bir ninni

kültürü oluşmuştur. Ayrıca eğitim açısından da çocuk, bu dönemde dinlediği ahenkli sestен etkilenmektedir. Yeni doğan bebekte, işitme iyi gelişmiştir. Çocuk işittiği seslere değişik biçimde tepki gösterir. Mesela, telefonun çalması, kapının hızla



kapanması, arabanın çalışması veya korna sesi gibi ani ve kuvvetli seslere yeni doğan bebek ağlayarak, sığıracak, tüm vücudunu hareket ettirerek cevap verir. Bu sesler onu rahatsız eder, buna karşılık hafif ve ritmik sesler sakinleştirir ve rahatlatır. Bebekler, ritmik insan seslerinin geldiği yöne doğru vücutları ile hareket eder ve tepkilerini belli ederler. Bebeğin en çok ilgisini çeken sesin, annesinin veya devamlı ona bakan kimsenin sesi olduğu gözlemlenmiştir. Yaklaşık 3 günlük bir bebeğin, annesinin sesini yabancı seslerden ayırt edebileceği söylenmektedir.

Uyku ninni ilişkisi

Bebenin sese duyarlılığı sadece anne sesiyle sınırlı değildir. Duyduğu her güzel sestен etkilenmekte ve ritmik seslerden özellikle hoşlanmaktadır. Hatta hamileliğin 6. ayından itibaren anne karnında klasik müzik dinletilen bebeklerin daha zeki oldukları biliniyor. Müzik dinletilen bebeklerde, ağlama ve hırçınlık belli oranlarda azalmaktadır.

Onun için anne, bebeğini uyuturken söylediği ninnilere dikkat etmelidir. İçerisinde anlamlı içerikler olan, ahlaki, dini ve güzel sözlü ninniler seçmelidir. O, bunların farkında olmasa da ileriki hayatında etkisi ortaya çıkacaktır. Çocuk, ilk milli musiki zevkini ve tesirini de ninnilerle ana dilinde ve ana kucağında almaktadır. Böylece çocuğun müzik zevkinin gelişmesi başlamış olur. Ninniyle beraber ritmik sallama birbirine eş olur ve anne, sallamanın süratine göre sesinin tonunu yükseltir veya alçaltır. Ninninin etkisiyle bebek de ağlıyorsa, ağlamasını keser ve daha sonra yavaş yavaş uykuya geçer. Anneler, ninnilerde kendi ruh hallerini ve bebeklerinin halini terennüm ederler. Ninnilerin hem bestesi, hem de güftesi annelere aittir.

	AŞI TAKVİMİ	
Aylar	Aşı	Kontrol zamanları
3.ay	Difteri, Boğmaca, Tetanoz, Hib (1.aşı) Çocuk felci (1.aşı) Hepatit B(1.aşı)	U 4
4.ay	Difteri, Boğmaca, Tetanoz, Hib (2.aşı)	
5.ay	Difteri,Boğmaca,Tetanoz, Hib (3.aşı) Hepatit B(2.aşı) Çocuk felci (2.aşı)	U 5
12-15.ay	Difteri, Boğmaca, Tetanoz, Hib (4.aşı) Hepatit B(4.aşı) Çocuk felci (3.aşı) Kızamık, Kabakulak, Kızamıkçık (1.aşı)	U 6
6 yaş	Tetanoz,Difteri (Td:Azaltılmış difteri toksoidi ile tazeleme aşısı Kızamık, Kabakulak, Kızamıkçık (2.aşı)	U 9
11-15 yaş	Difteri,Tetanoz (tazeleme aşısı) Çocuk felci Kızamıkçık (bütün kız çocukları için aşı tekrarı) Hepatit B(daha önce aşılanmamış gençler için)	

Bebeğinizin Dişleri Çıkıyor, Dikkat!

Bebeğinizin ilk dişi

Bebeğin sindirim sisteminin en önemli organlarından birisi, dişlerdir. Bebek, ilk dişini birinci yılın içinde, en çok 6 –9. aylar olmak üzere herhangi bir ayda çıkarabilir. Gelişimi normal olan bazı çocuklarda ilk dişin çıkması 15.aya kadar uzayabilir. Böyle bir bebeğe diş çıkarma iğnesi diye yüksek doz D vitamini vermenin, diş çıkarmaya hiçbir katkısı olmayacaktır. Sağlıklı bir bebek için dünyanın hiçbir yerinde dişi erken ve kolay çıkarmanın çaresi olacak ilaç yoktur.



Bazı aceleci bebekler 4 aylıkken diş çıkarabileceği gibi, her bir diş için 6 aylık gecikme de normal kabul edilir, bunda kalıtım etkilidir. Nadiren süt dişlerinin geç çıkmasına anne karındanayken X ışını almış olmak, doğuştan firengi gibi kronik enfeksiyonlar ve ağır raşitizm sebep olabilir. Ayrıca “Geç çıkan diş iyi olur çürümez, erken çıkan diş çabuk çürür,” inancı da doğru değildir.

Diş çıkarma belirtileri

Dişlerin çıkmasında önce damaklarda kabarma, morarma ve kaşınma, salya akması görülür. Ancak bazı bebeklerde salya akışından aylar sonra diş çıkar. Diş çıkarma döneminde bebekte huzursuzluk, uykusuzluk, iştahsızlık, kuru öksürük, hafif ateş, sindirim ve solunum bozuklukları görülebilir. Bu belirtiler şiddetlenmedikçe önemli değildir. Aileler bu aylardaki bir bebeğin her ateşini, ishalini, huzursuzluğunu diş çıkarmaya bağlama eğilimindedir. Oysa diş çıkarmaya bağlı bir ateş 38 dereceyi pek aşmaz, ishal de hafif olur. Dişin damağı delme zamanındaki aşırı kaşıntı ve buna bağlı huzursuzluk için kullanılan uyuşturucu diş jellerinin etkisi çok kısa sürelidir. Alerji yapabileceği için, çok kullanmaktan kaçınmak gerekir. Diş kaşımak

için kullanılan halkaların da kir tutmayan, kolay temizlenebilir cinsten olması gerekir. Dikkat etmek kaydıyla havuç ve elma parçası da aynı işi görür.

Sağlıklı dişler için

Kalsiyum, fosfor, florür, B,C ve D vitamini dişin gelişimi için gerekli maddelerdir. Bunların eksikliği, dişlerin bozuk ve kolay çürüyebilir olmasına sebebiyet verir. Ancak normal beslenen çocuklarda bunların ayrıca verilmelerine gerek yoktur. Gebelik sırasında annenin kalsiyum, potasyum, süt, peynir, yumurta, sebze, meyve, tahıl ile beslenmesi bebeğin dişlerinin sağlamlığı açısından önemlidir. Gebelik sırasında geçirilen kızamık, suçiçeği, kabakulak, grip gibi bulaşıcı hastalıklar ve firengi, dişlerde yapı bozukluğuna sebep olur. Ayrıca annenin hamilelikte tetrasiklin grubu ilaç kullanımı da kalıcı dişlerde aynı bozukluğu yapacağından dikkatle kullanılmalıdır. Süt dişlerinin çocuğun gıdalarını çiğnemekten başka diğer bir görevi de, bu yaşlarda sık görülen çene darbelerinden kalıcı dişleri korumaktır. “Nasıl olsa geçici” diye süt dişi çürüklerini de ihmal etmemek gerekir. Bu gibi durumlarda bir diş hekiminden yardım alınabilir.

Diş bozuklukları

Dişlerin çarpık ve bozuk çıkması, genellikle kalıtsaldır. Bunun yanı sıra parmak emme, dil emme, uzun süre emzik emme dişlerin bozuk çıkmasına yol açar. Emzik çene yapısına uygun olmalıdır. Bebeğin tiryakisi olduğu ve tutkuyla bağlandığı tek bir emzik giderek deforme olup hem çene yapısını bozar,



hem de emzik yüzeyi pürtükleneceğinden mikroplar için ideal bir yuva haline gelir. Biberonu ağzında emzik gibi gezdiren bebeklerde durum daha vahimdir. Diş ve çene düzensizliğinde uygulanan ve çiğneme, konuşma fonksiyonlarıyla görünümde düzelme sağlayan ortodontik tedaviler hem çok uzun süre gerektirir, hem de çok pahalıdır. Bu nedenle süt dişlerinin çıkışından itibaren aile, bebeğin ağzında neler olup bittiğini dikkatle izlemelidir.

Uzun süre biberon kullanan çocuklarda oluşan mekanik baskı sonucunda süt dişleri erken dökülebilir. Gece yatmadan önce biberon ile şekerli süt ya da başka bir besin alan çocukların dişleri de erken dökülür ve çabuk çürür. Çünkü çocuk, şekerli sıvıyı emer emmez uyur, uyku sırasında tükürük salgısı azalır, ağız içi temizlenmemiş olur. Kapalı kalan ağızda bu şeker artıkları ile diş çürüğü yapan mikropların üremesi için ideal ortam sağlanmış olur. Çocuk, biberon ile uyumayı alışkanlık haline getirmiş ve asla vazgeçme niyetinde değilse, biberona şekerli sıvı yerine su koyulabilir. Ya da sütü bitince ağzının içi ıslatılmış gazlı bezle silinir veya suyla çalkalanır.



Bebeğe Verilmesi Gereken İlk Duygular

Bebeğinize güzel mesajlar vermelisiniz

Bebekler, anne babalarının kendilerine yönelttiği olumlu mesajlar aracılığıyla sevidiklerini anlarlar. Anne babalarının gösterdiği destek, ilgi, koruma ve sevgi, bebeklerin o an içinde bulundukları yaşam basamağını başarıyla tamamlamalarını sağlar.



Bebekler için duygusal ve sosyal görevlerden biri, güvenmeyi öğrenmek, var olmaya karar vermektir. Bunun için birçok deneyime gereksinimleri vardır. Bebekler kendi çevrelerindeki insanlara gözleriyle, sesleriyle ve hareketleriyle ulaşırlar ve onların dünyalarındaki en önemli kişiler anne babalarıdır. Anne babalarına güven duydukları zaman, dünyalarına da güven duymayı öğrenebilirler.

Bebeğimizin şu mesajları duymaya ihtiyacı vardır:

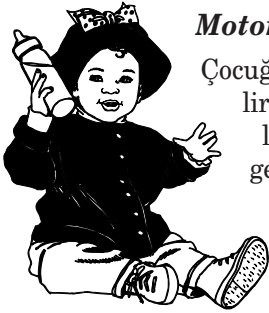
- Yaşadığın için çok mutluyum.

- Sen buraya aitsin.
- Senin gereksinimlerin benim için çok önemli.
- Senin, sen olmandan mutluluk duyuyorum.
- Dilediğin hızda büyüyebilir ve gelişebilirsiniz.
- Kendine ait olan tüm duyguları hissedebilirsiniz.
- Seni seviyorum ve sana isteyerek bakıyorum.

Bebeğiniz bu olumlu mesajları, tepkilerinizden, onu kucağınıza alışınızdan, onunla konuşmanızdan ve gösterdiğiniz ilgiden anlar. Bu olumlu sözlerin etkili olabilmesi için, söylediğiniz şeylere gönülden inanmanız gerekmektedir. Aksi halde kızınızın aklını karıştıran çelişkili mesajlar vermiş olursunuz. Bu hayat veren mesajları kendisine iletirken anne babaların içten olduğunu hisseden küçükler, hem çevrelerine, hem kendilerine güvenmeyi öğrenerek, büyümeye devam ederler.



Gelişim Dönemleri



Motor gelişimi

Çocuğun gelişim dönemlerini şöyle sıralayabiliriz; motor gelişimi, duygusal gelişimi, bilişsel gelişimi, dil gelişimi, psikososyal gelişimi ve elbette kişilik gelişimi. Çocuğun içinde bulunduğu her gelişim aşaması, hem yeni bir basamaktır, hem de yeni bir başlangıç. Anne baba, çocuğun gelişim dönemlerini bir bütünlük içerisinde değerlendirmelidir, çünkü gelişim bütünsel bir süreçtir, doğumla başlayıp ölümle biter. Her gelişim dönemi de çocuğun yaşıyla orantılı olarak belirtilerini gösterir. Mesela, bir yaşında motor gelişimi en bariz bir şekilde kendini hissettirir ve büyüme oranında o da daha çok gelişir. Onun için her gelişim sürecini yaşlarla orantılı olarak takip etmek daha iyi olacaktır. Çünkü her yaşın kendine göre özellikle-

ri de bundan kaynaklanmaktadır ve bunları bilmek, anne babalar için çok faydalıdır. O zaman çocuktan gelen mesajlar da doğru algılanmış olur ve gelişim süreci daha bilinçli sağlanır.

Çocuk her gelişim döneminde anne babadan farklı destekler bekler. Ancak aile, bunu yanlış değerlendirip çocuğun davranışlarını yaramazlık çerçevesinde algılayıp çocuğu cezalandırırsa, bebeğine hatalı yaklaşmış olur. Çocuk gelişimi denilince ne yazık ki, hâlâ çocuğun fiziksel gelişimi akla gelmektedir. Oysa çocuğun fiziksel gelişiminin yanı sıra ruhsal gelişimi de vardır ve bu ikisi birbirini tamamlamaktadır.

Gelişimin sağlıklı belirtileri

Çocuğun motor gelişimi onun kendi başına gerçekleştirdiği fiziksel gelişimdir. Emzirirken saçınızı çekiştirmesi, biraz daha büyüdüğünde her şeyi tutmaya çalışması, gördüğü her şeye dokunma isteği, bir süre sonra bulduğu ve uzanabildiği eşyaları ağzına götürmesi, sonraları evdeki eşyalarla oynaması, onlara dokunması, yere atması, fırlatması ve yaş dolaylarında ayak ve bacaklarını da kullanarak bunlara tekmeler atmaya girişmesi, motor gelişim sürecinin yapısında olan davranışlardır. Bu dönemde, bebeklerin sıkıca tutma ve emme refleksleri çok güçlüdür. Onun için anne babalarının saçlarını çekerek, çimdikleyerek ya da ısırarak istemeden canlarının yanmasına neden olabilirler. Anne babalar bu refleksleri yanlış yorumlayarak, bebeklerinin kasıtlı olarak canlarını yakmaya çalıştığını düşünebilirler ve karşılık olarak bebeğe sert davranabilirler ya da canını yakabilirler. Fakat tüm anne babalar, bebeklerine sadece şefkat ve sevgiyle dokunulması gerektiğini unutmamalıdır. Çünkü bebekler bunları bilerek veya isteyerek değil, sadece gelişim süreçleri gereği yapmaktadırlar.

Kızınız daha atik

Yine bu dönemde, çocuk emeklemeye, bir yerlere tutunarak evin içinde gezmeye ve sonunda yürümeye başlar. Çocuğun motor gelişimi fiziksel gücünün artması, kilo alması, boyunun uzaması, kemik ve kaslarının güçlenmesi, eklemlerdeki hareket yeteneğinin gelişmesi, motor gelişim sürecinin bir parçasıdır. Her türlü gelişimde olduğu gibi, motor gelişiminde de

çocuklar arasında farklılıklar görülebilir. Bu farklılıklar, çocuğun cinsiyetinden, duygusal yapısından, kilosundan kaynaklanır. Mesela, kız çocukları, erkek çocuklarına göre daha hızlı bir motor gelişim süreci gösterirler. Daha çabuk yürürler, daha erken kavrama ve hareket etme eylemlerinde bulunurlar.

Gelişim dönemleri iyi bilinmeli

Ancak çocuğun motor gelişimi sırasında yaptıkları, anne baba tarafından yaramazlık, haylazlık, söz dinlememe olarak algılandığı için, destek yerine ceza ile sınırlandırılır. Dolayısıyla çocuktan gelen duygusal mesajlar da anne baba tarafından doğru okunamaz. Bu dönemde, çocuğu kısıtlamak ya da cezalandırmak, mesela, eline vurmak, kızıp bağırarak, onun gelişimini engellemek demektir.

Yanlış ve sert çıkışlar yapmayın

Çocuğun motor gelişimi sırasında hem onu engellemek, hem de kendi sinirlerinizin bozulmasına izin vermemek için, birtakım önlemler alabilirsiniz. Çocuğunuz her bulduğunu ağzına götürüyorsa, onun ulaşabildiği yerlerde onun için tehlike oluşturan eşyaları kaldırabilirsiniz. Ona yumuşak, ses çıkaran, rengarenk oyuncaklardan alın ve ulaşabildiği yerlere bunları koyun. Kızınız emeklemeye başladıysa evde, kenarı sivri sehpa veya ona benzer eşyaları bir süreliğine ortadan kaldırın. Bırakın evi rahatça keşfetsin. Unutmayın ev, onun bir laboratuvarıdır. Burada öğrenmeyecekse, nerede öğrenecek?

Bazen çocuklar kendi normal gelişim faaliyetlerini sürdürürken, anne babaları tarafından yanlış yorumlanan şeyler yaparlar. Çocuğun bu hareketini, “Benim eşyalarımı karıştırıyor, kasten eşyalarımı kırıyor, ortalığı dağıtıyor,” olarak yanlış anlayan yetişkinler, kızgın ya da sert davranırlar. Çocukları 1 yaşında olan ebeveynler, bu durumla baş etmeyi öğrenmelidirler. Ayrıca çocuk bu çağdayken çevresinin de değiştirilmesi unutulmamalıdır. Çünkü bu yaşta “dokunma” demek, çocuğun gelişimi açısından uygun değildir. Kısacası evleri çocuğa uygun hale getirmek gerekir. Her odadaki güvenliği anlayabilmenin etkili yolu da karnınızın üzerine yatmak ve ilgi çekici çevreyi

çocuğun gözüyle görmektir. İlgi çekici tüm şeyleri, özellikle ip-leri, elektrik fişlerini, evle ilgili kimyevi maddeleri, sabunları ve ilaçları kaldırın. Minik kaşiflerin güvenliği için, dikkatli bir denetime ihtiyaç vardır, sakın ihmal etmeyin.

Meraklarını sınırlamayın

Bu çağdaki çocuklar aktif ve meraklıdır. Onlara göz kulak olabilmek, bir yetişkin için çok yorucudur. Yorgun yetişkinler, iyi niyetlerine rağmen, çocuklarına kötü davranırlar. Yeterli uyku alarak ve dinlenerek bu durumla başa çıkılabilir. Yine 1 yaş çocukları, motor gelişim sürelerinde kendi bağımsızlıklarını geliştirebilmek için, istediği bir ortamda zaman zaman yalnız kalmak isteyebilirler. Çocuklarının üstüne çok düşen anne babalar, bazen bunu reddedilme diye anlayabilirler ve çocuğu duygusal olarak hırpalayabilirler. Anne babalar mümkün olduğunca çocuğa engel olmamaları gerektiğini unutmamalıdır.



Bütün evi gezmesine izin verin

Kızınız bu dönemde bütün evi dolaşmak ister. Onu asla kendi odasıyla sınırlı tutmayın. Evde çocuğun rahatça gezinebileceği pratik bir düzen kurun. Ancak her şeyi de ortadan yok etmeyin, ev bomboş olmasın. Çünkü çocuğun algılaması gereken şeyler var ve bomboş bir evde çocuğun algı düzeyi gelişmez. Bu dönemde çocuk, yemeğini kendisi yemek isteyecektir. Bunu asla engellemeyin, bırakın döke saçsın, mutfağınıza ona göre düzenleyin. Yoksa ilkokul çağına geldiğinde yemeğini hâlâ siz mi yedireceksiniz? Kızınız, etrafı ve üstünü başını kirletiyor ya da çok yavaş yiyor diye onu engellemeyin, çocuğun bu girişimine saygı duyun ve destek olun. Yine bu dönemde çocuk, mutfaktaki tencere tavayla oynamaktan büyük keyif alacaktır. Göreceksiniz ki, birkaç küçük tencereyle merakını giderecektir. Kızınız sizin küçük kopyanız, unutmayın. Onun da gelecekte iyi bir anne olmasını istiyorsanız, ona yardım etmelisiniz.

Bebeğimiz 2 Yaşında

2 Yaş Gelişim Süreci ve Mesajları



Duygusal gelişim

Motor gelişim sürecinde, dış dünyayı algılamaya ve öğrenmeye çaba gösteren çocuk, duygusal gelişim sürecinde de iç dünyasını algılamaya ve öğrenmeye çaba gösterecektir. Ancak bu süreç de yine dışsal etken ve faktörleri algılamasıyla gerçekleşecektir. Diyebiliriz ki, çocuk duyularını yaşam içinde deneyimlemeye başlayacaktır.

Çocuk duygusal gelişim sürecinde, dokunarak hissetme duygusunu, görerek görme duygusunu, koklayarak koku alma duygusunu, çeşitli şeylerinin tadına bakarak tat alma duygusunu tanıyacak ve geliştirecektir. Hoşuna gidenleri tekrarlayacak, hoşnut olmadıklarını bir daha denemeyecektir. Bazen hep aynı şeyleri yapacaktır. Mesela, eline aldığı bir oyuncakı tekrar tekrar yere vuracaktır. Siz ne kadar bunu engellemeye çalışsanız da, o buna direnecek ve belki de sizin engelleniz karşısında ağlayacaktır. Giysilere, eşyalara, tabaklara, perdeler, aynaya, cama dokunmak isteyecek ve bunu yineleyecektir. Çünkü dokunma duygusu onun için çok önemlidir. Dokunarak sıcaklığı, soğukluğu, sertliği, yumuşaklığı, metali, tahtayı, kumaşı öğrenecektir. Bu dönemde sürekli korkutulan çocuk, bir süre sonra bu davranışlarından vazgeçer ve pasifleşir.

Verdiğiniz mesaja dikkat edin

Duygusal gelişim döneminde, elinden zorla bir şey alınan çocuk ağlamaya başladığında, duygusal mesajı şudur; “Bunu keşfetmeye ve öğrenmeye çalışıyorum, neden izin vermiyorsun?” Burada anne babanın sandığı gibi, çocuk elindeki alındığı için öfkeden ağlamaz.

Duygusal gelişim döneminde çocuğun sadece evin içindeki eşya ve nesnelerle tanışması da yeterli değildir. Çocuğu doğadaki nesnelerle ve yeni algılamalarla da tanıştırmalısınız. Toprağa dokunmalı, kokusunu duymalı, karıncalarla tanışıp onları izlemeli; serçeleri, güvercinleri görmeli, seslerini duymalı; çiçeklere, ağaçlara dokunmalıdır. Çocuk, algılamalarını doğayla tamamlamalı, ev hayatıyla dışarıdaki hayat arasındaki farklılıkları gözlemlemeli ve deneyimlemelidir. Çocuk bir çiçeğe dokunurken sadece ona dokunmakla kalmaz, aynı zamanda rengini, biçimini, büyüklüğünü, güzelliğini, kokusunu, estetiğini de algılar. Çocuğun karıncanın ya da yavru kedinin ardından koşması, başka canlıları da keşfetmesi, onların varlığını fark edip öğrenmesi demektir. Onun için artık anaokullarında uygulamalı bahçe dersleri verilmekte; çiçek, toprak ve hayvanlar canlı ve dokunsal olarak çocuklara anlatılmaktadır. Özellikle de büyük kentlerde apartmanda yetişen çocuklar için bu uygulamalı dersler, çok daha verimli ve güzel geçmektedir. Bunu küçük yaşta çocuğunuza öğretmek, onun duygusal gelişimi ve gelecek yaşantısı için bu yüzden önemlidir.

Mutlu çocuk, öğrenen çocuktur

Çocuk iç dünyasını duyularıyla keşfeder. Çocuğun dünyasında duyuların önemi yetişkinlerin tahmin edemeyeceği kadar büyüktür. Hiç dokunmadığına dokunarak, hiç tatmadığını tadarak, hiç işitmediğini duyarak, o ana kadar bilmediğini öğrenmekte, duyumsamakta ve kendisini geliştirmektedir. Bırakın çiçeği koklasın, yağmura çamura girsin, kara dokunsun, “yapma” demeyin. Bırakın duyularıyla iç dünyasını zenginleştirsin. Sizin algıladığınız şekilde, o yaramazlık yapmıyor, kendisini geliştiriyor. Siz, ondan gelen mesajları doğru okuyun ve ona kendisini geliştirmesi için alan oluşturun, izin verin. Bakın ne kadar çok şey öğrenecek ve ne kadar mutlu olacak.

Bugün, küçük kızınızı alıp parka gittiniz. Oyun parkındaki kumlu bölgeye oturtun onu ve siz de bir kenara geçip onun bu mutlu oyununu izleyin. Üzülmeyin, mikrop kapıp hasta olmaz. Bu kadar koruyucu olursanız, bağışıklık sistemi kuvvetlenmez ve her zaman onu korumak zorunda kalırsınız.

Ama o da ne? Çocuk, kumlar içinde bulunduğu karıncaları incelemek için direniyor, anne de onu bir an önce eve götürmek için dil döküyor, ikna edemeyince bu sefer zor kullanıyor. Çocuk ağlamaya başlıyor. Vermek istediği mesaj şu: “Ben burada bugüne kadar görmediğim çok şirin yaratıklar gördüm ve onlara merakla bakıyorum. Niye engel oluyorsun?”

Anne ise bu duygusal mesajı şöyle değerlendirebilir: “Par-ka her gelişimizde gitmemek için böyle ağlıyor.” Bu durumda orta yolu bulmak gerekir.

Tehlikeli girişmelere dikkat

Duygusal gelişim döneminde, çocuk kendisine zarar verebilecek girişimlerde de bulunabilir. Aleve dokunmak, kızgın ütüye değmek gibi, canını yakabilecek davranışlar da gösterebilir. Bu dönemde, anne babanın çocuğu yakından izlemesi, evde çocuk için tehlike oluşturabilecek faktörler için önlem alması gerekir. Mesela; bu dönemde elektrik fişleri ve prizleri çocuğun dikkatini çok çeker, onun için gereken önlemler alınmalıdır. Çocuk herhangi bir şey için inat ediyorsa, çocuğun dikkati onun sevdiği başka bir şeye rahatlıkla çekilebilir. Çocukla merakları konusunda inatlaşmamak, ihtiyacı olan deneyimleme ve duyumsamayı ona sağlamak, destek olmak gerekir.



En Zor Dönem



Daha annesine ihtiyacı vardır

Okul öncesi yılların en zorlusu hiç kuşkusuz 2 – 2,5 yaş dönemidir. Çocuk, bu yaşlardayken hep aşırı uçlarda davranış gösterir. Çevresiyle ilişkileri bozuktur. Arkadaşlarıyla geçinemez. Aslında kendini yöneterek arkadaşlık edecek yeteneğe de henüz gelmemiştir. Daha annesine muhtaç bir dönemdedir. Bu çağıdaki çocuk için annesi, çevresinde bir uydu gibi döndüğü güneşten farksızdır.

Çocuk; katı, inatçı ve huysuzdur. İstedığının anında gerçekleymesini ister. Ödün vermesi, çevresindekilerle veya şartlarla uzlaşması imkansızdır. Çevreye ayak uyduramaz. Her şeyin kendi gönlüne göre olmasını ister.

Kızınızın zorbalık dönemi

Bu çağdaki çocuk, zorbalığa, baskıcılığa eğilimlidir. Çevresine buyruk vermekten hoşlanır. Evin tek hakimi gibi, küçük bir kral ve kraliçe gibi davranır. Ayakkabılarını bağlamak gibi, kendi beceremeyeceği işlere kalkışır ve bu konuda yardım kesinlikle kabul etmez. Beceremeyince de öfkeye kapılır, ağlayıp tepinmeye başlar.

Çocukların bu çağı, öfke, gerilim, bunalım ve sürekli davranış değişimleri ile dolu bir dönemdir. Çocuğun kesin bir istekle bulunduğu, kararlılıkla bu isteği sürdürdüğü ender görülür. Duyguları kararsızdır.

Güzel yanları da vardır

Olumlu açıdan bakılacak olursa, bu çağdaki çocuk enerjiktir, hareketlidir, meraklıdır. Ve bütün aksiliğine karşın, zaman zaman çok sevimli olur. Aşırılığ; dünyaya bakışındaki kirlenmemişliği, düş gücü ve yürek zenginliği, bu çağda alabildiğine sevimli davranışlara yol açar. Önemli olan anne babanın, çocuğun bu dönemdeki özelliklerini, davranışlarını anlayışla karşılamasıdır.



Çocuğun Zeka Gelişimi

Çocuğun sağlıklı ve etkili zeka gelişimi için annenin, hamilelik döneminden itibaren bazı hususlara dikkat etmesi gerekir. İşte bunlardan bazıları:

Her gün B vitamini alınmalı.

Süt, yumurta, ve sığır eti yiyen-



ler, bunu rahatlıkla karşılamış olurlar.

Demir şart. Bebeğin zeka gelişiminde bütün minerallerin tesiri var ama demirin yeri başka. Demir almayan annelerin bebekleri bunun bedelini pahalı ödüyorlar. Bizde hamile kadınların yatmaları gerektiğine dair yanlış bir kanaat var. Aksine kıpır kıpır olmalı, düzenli egzersiz yapmalısınız.

Kilolara dikkat. Bütün anneler hamilelik döneminde kilo alıyorlar, ancak bir kadın kendi ağırlığının %20'sinden fazla kilo alırsa, çocukların zihni gelişimi yavaşlıyor.

Mutlaka anne sütü. Anne sütü, muhteşem bir gıda olmanın yanında bir duygu akışı sağlıyor. Anne göğsünde uyuyan çocuklar akıllı, uyumlu ve sevecen oluyorlar.

Dinlediklerinize dikkat. Bazı annelerin dinledikleri müzikler, çocuklarda zihni ve ruhi problemlerin çıkmasına sebep oluyor. Çocuğun hangi aletin sesinden ne gibi tesir alacağı hâlâ araştırılıyor. Siz en iyisi ya güzel şeyler dinleyin ya da çocuğunuza yumuşak bir sesle ninni söyleyin.

Zihni gelişim anne karnında başlar

Güç doğum sırasında çocuğun soluğu kesilir ve beyin hücreleri zedelenir veya ölürse zeka bundan da fazlasıyla etkilenir.

Beyin dokusunu doğumdan sonra örseleyen yaralanmalar ve beyin iltihapları, zeka gücünü düşürür.

Zeka gelişimi için sağlıklı beslenme ve ilgi şart

Çocuğun zeka gelişmesinde dengeli ve yeterli beslenmenin önemi büyüktür. Özellikle ilk yaşlarda, uygun beslenme için çocuğu anne ve baba yönlendirmelidir.

İlginin ve eğitimin yetersiz olduğu bir evde, çocuğun zekası kolay serpilip gelişmez.

Zeka gelişmesi ilk yıllarda hızlı, sonraki yıllarda yavaş olur. 15 – 20 yaşlarından sonra zeka gelişmez. Bu yaşlardan sonra gelişen zeka değil, bilgi, beceri ve tecrübelerdir.

Zeka gelişiminde şu 3 özellik önemlidir.

1. Anne ve babanın çocuğa ilgisi ve yaklaşımı,
2. Eğitim seviyesi,
3. Ailenin ekonomik durumu.

Zeka gelişiminde dil önemlidir

Bebekliklerinde ailelerinden duydukları kelime ve kavram sayısı fazla olan çocuklar, daha zeki, başarılı ve rekabetçi oluyorlar. Yapılan araştırmalar, dil öğrenmenin zekanın gelişimiyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya çıkardı. Başka bir ifadeyle, zekayı belirleyen en önemli unsur, dildir.

Çocuğun beyninin gelişmesinde ilk aylardan itibaren duyduğu kelime ve kavram sayısının fazlalığı, büyük etki gösteriyor. Kelime ve kavram sayısı, çocuğun zekası, okul başarısı ve toplumdaki rekabet gücünün meydana gelmesinde rol oynayan en önemli sebep. Bebeğin kelime ve kavramları, anne babasını ya da akrabalarını doğrudan görerek işitmesi, radyo ve televizyondan algalamasından daha kalıcıdır.

Kızınızın zeka faaliyetleri

2 yaşına kadar bir çocukta zeka faaliyeti yoktur. Sinir sistemi, omurilik ve beyin yuvarlakları tam teşekkül etmemiştir çünkü. Bu dönemdeki bir çocuk, çevresiyle ilişkisini duygularını kullanarak yürütür. İki yaşından itibaren çocukta, zeka hızla gelişmeye başlar ve çocuk üç boyutlu nesnelerle ilgilenir, semboller kullanarak maksadını ifade eder. Oyun, masal, hikaye ve resimler yoluyla sembolleri geliştirir.

Aile okuldan daha etkili

Zekanın % 60'ı okul çağından önce gelişmektedir. Buna göre zekayı aile okuldan daha çok etkilemektedir. Çocuğun, ilkökul 2.sınıfta zeka kapasitesinin %80'i gelişmiş olmaktadır. Liseye ancak %20 kalmaktadır. Okul öncesi safhanın zeka için ne denli belirleyici olduğu meydandadır.



Zeka gelişim seyri

Zeka gelişimi, çocuklarda bazı farklılıklarla birlikte genellikle 1,5 – 2 yaşlarından itibaren başlamaktadır. Bu yaştan önce görülen zeka belirtileri ise önemli sayılmamaktadır. Çünkü zeka, zihnin bir fonksiyonu olmaktadır ve zihni gelişme ise ancak 1,5 – 2 yaşlarından sonra inkişaf etmektedir. Zekanın gelişmesiyle başlayan seyir, 4 – 6 yaşlarında hızlanmakta ve bu durum 15 –16 yaşlarına kadar devam etmektedir. Zekadaki bu hızlı gelişmeyi 4 – 6 yaşlarında belirgin bir şekilde hissetmek mümkündür. Denilebilir ki, insan zekasının yarısı 4 yaşına geldiğinde, 3\2'si de 6 yaşına geldiğinde teşekkül etmiş durumdadır.

Kelime dağarcığındaki artış ile başlayan zeka gelişimi, en basit öğrenme olayları ve alışkanlıkları ile bu gelişim seyrine devam eder. Yapılan araştırmalarda, zekanın her çocukta aynı hızla gelişmediği görülmüştür. Bu farklılık, yaş ilerledikçe daha da artmaktadır. Bunda gerek fiziki gelişimin, kalıtım ve beslenmenin, gerekse çevre şartlarının rolü olmaktadır. Ailenin sosyoekonomik durumunun yanında, eğitim düzeyinin etkisi de unutulmamalıdır. Bütün bu faktörler yanında zekanın üstünlüğü ya da geriliğinde en büyük rolü, kalıtımın oynadığını da eklemeliyiz. İki yaşlarından başlayarak çeşitli aşamalarla gelişen zeka, bu gelişimini 20 yaşından sonra da devam ettirmektedir. Ne var ki, ergenlik çağından sonra görülen zeka gelişimi, pratik akıl yürütmekten çok, soyut akıl yürütme ve kelime öğrenme şeklinde olmaktadır.

Zeka doğuştan olsa da geliştirilebilir

Temelde zeka, doğuştan Allah tarafından bahşedilen bir olgudur. Ve çocuğa anne babanın genleri sonucu kalıtsal olarak geçer. Diğer taraftan, anne karnındaki alınan besinler ve doğumun rahatlığına göre şekillenir. Doğduktan sonra da, eğitimle gelişmesi hızlanır. Onun için anne babalar, çocuklarının zeka gelişimine katkıda bulunmayı ihmal etmemeliler. Bu sebeple yapmaları gerekenleri şöyle sıralayabiliriz.

- Henüz bebeklik devresindeyken onunla göz göze gelmeye çalışın. Gözlerle ilişki kurmanın zeka gelişimine katkısı son derece fazladır.

- Yaşına göre çocuğunuzun seviyesine inmeyi muhakkak başarın. Onunla cidden aynı yaştaymış gibi oyun oynayın. Ayrıca oyun esnasında, o sizi yönlendirsin, siz onu yönlendirmeye kalkışmayın.

- Çocuğunuzun yaptığı işin siz de bir parçası olun. Yaptıklarına uyum içerisinde eşlik edin, söylemeye çalıştığı şarkıyı mırıldanın, yaptığı hayali eve misafir olun, arabasıyla çıktığı hayali otoyolda ona arkadaş olun.

- Hiçbir programınız çocuğunuzla aranızdaki özel zamanları harcamasın. Mesela, kucağınıza oturtmak isterse, buna imkan verin.

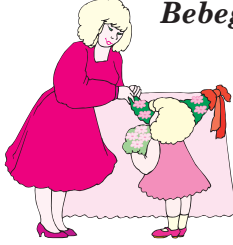
- Çocuğunuzun ilgilerini yönetme görevini bütünüyle televizyona vermeyin. Bazen sizin 5 dakikalık samimi ilginiz, en profesyonel tarzda hazırlanmış çocuk programlarından daha zeka geliştirici olabilir.

- Kızınız, hiç bıkmadan sorular soran, farklı davranan bir çocuk... Yenilikleri hemen kavıyor, meraklı, detaycı, inatçı ve hareketli... Konsantrasyonu yüksek, erken yürümeye ve konuşmaya başladı, şimdiyse okumaya merak saldı... Dikkat! Çocuğunuz “üstün zekalı” olabilir. Çünkü üstün zekalı çocuklar, kavramlar arasındaki bağlantıları, sebep-sonuç ilişkilerini çabuk kavıyor, devamlı araştırmacı özellikte sorular soruyorlar. Çocuğunuzun belli yaşlarda kafanızı şişirecek şekilde soru sormasını asla engellemeyin, sorularına ilgisiz kalmayın. Bilakis sorduğu her soruya büyük bir ciddiyetle cevap verin. Tabi, bunu yaparken, asla yalan veya saçma sapan açıklamalara yanaşmayın. Unutmayın ki, verdiğiniz cevaplarla kızınızın beyin faaliyetleri ya canlanır ya da ölür.

- Çocuklar masumdurlar. Yani zihinleri ipotek altında değildir. Bilinen yaklaşımlardan, sıradan çözümlerden ve kullanılan kavramlardan habersizdirler. Eşyaya ve hadiselere farklı yaklaşabilir. Çünkü mevcut engelleri ve imkansızlıkları bilmemektedirler. Bütün bunlar sebebiyle, çocuklardaki orijinal fikir üretme potansiyelini gözardı etmeyin.



Dil Gelişimi



Bebğiniz konuşmayı öğreniyor

0 – 3. ay; bebeğinizin bağırmaları, isteğine göre farklılık gösterir. Genelde sesli harfler çıkarır.

4 – 6. ay; M,B,K gibi sessiz harfleri söylemeye başlar.

7 – 9.ay; bebeğiniz kendi kendine bir şeyler mırıldanmaya başlar. Kendini güvende hissetmediği ortamlarda ise sesini hiç çıkartmaz.

10 – 12.ay; belli nesneler için kendince sözcükler kullanır. İşaret dili de oldukça gelişmiştir.

13 – 15.ay; ilk anlamlı kelimelerini söyler.

16 – 18.ay; dil gelişimi hızla devam eder. Tek sözcüklü cümleler kurar.

19 – 21.ay; iki kelimeli cümleler kurmaya başlamıştır. Artık, “benim, senin,” kelimelerini rahatlıkla telaffuz eder.

22 – 24.ay; 3 – 4 cümlelik kelimeler kurar.

2.5 yaşına kadar; duygularını rahatça anlatabilir. Yorgunluk, açlık kavramlarını ifade edebilir.

3 yaşına kadar; “neden, niçin?” sorularını sıkça sormaya başlıyor.

3 – 4 yaş; çoğu çocuk, hiç ara vermeden, bütün bir gün boyunca konuşur.

Sözlü iletişim hayatı bir önem taşır

Çoğu anne baba, iç güdüsel bir şekilde, bebekleri henüz konuşacak yaşa ulaşmadığı halde onlarla konuşurlar. Bu sözlü iletişim, bebek için hayati bir önem taşımaktadır. Her ne kadar ilk yılın sonuna kadar bebekler konuşmaya başlamasa da, ak-

tif konuşmanın temeli ilk aylarda başlayan bu sözlü iletişimde atılmaktadır.

Anne babanın kendisiyle sık sık konuştuğu bebeklerde dil gelişimi daha hızlı olmakta ve erken konuşmaya başlamaktadır. Bilhassa annelerin kendileriyle sözel iletişimde bulunduğu bu tür bebekler, kademe kademe dilde kullanılan seslere alışır, seslerin nesne ve tecrübeleri simgelediğini, bu seslerin diğer insanlarla iletişimde önemli bir rol oynadığını öğrenirler. Bebekler, böylelikle konuşmaya başlamadan hemen önce sohbet etme sanatını öğrenmiş olurlar.

O sizinle konuşmak istiyor

Bebek, sözlü anlatım kabiliyetini kendisine ilgi gösterilen, sevgi ve şefkat ortamında daha hızlı geliştirir. Kendisini emniyette hissettiği bir ortamda, sevildiğini ve değer verildiğini anlamaya başladığı zaman, konuşmak, ihtiyaçlarını ve duygularını ifade etmek için büyük gayret sarf eder. Aksi halde yani ilgi, sevgi ve şefkat görmediği zaman içine kapanır, gizli dünyasına çekilir. Adeta konuşmamak için inat eder. Geç konuşmaya başlayan veya hiç konuşamayan çocukta, ilk önce işitme problemi olduğundan şüphe etmek gerekir. Kulakları az duyan çocuklar, çok geç konuşurlar. Hiç duymayan, doğuştan sağır çocuklar, bazı bozuk sesleri çıkarmanın dışında hiç konuşamazlar. Tedavi imkanı bulup duymaya başlayan bir çocuk, çok hızlı bir şekilde konuşmayı öğrenerek, açığını kısa zamanda kapatır.

Çocukta dil gelişimini inceleyen pedagoji uzmanları, bu konuda başlıca üç dönemin olduğunu belirtmektedirler.

- Başlama ve alıştırma dönemi,
- Kelime - cümle dönemi,
- Cümle dönemi.

Birinci dönem, bebeğin ilk yaşına aittir ve bunda da üç aşama gözlenir.

Birinci aşama bağırmadır

• Bağırma ve mırıldanma aşaması, doğal olarak ilk dil döneminin birinci aşamasını oluşturur.

Çocukta bağırma ihtiyacı, kendiliğinden ortaya çıkar. Açlık, rahatsızlık, üşüme, sancı gibi hoş olmayan nedenlerden dolayı da çocuk bağırır ve dikkatli anneler, kısa sürede bu değişik ağlayışların çeşitli anlamlarını hissederler.

Mırıldanma ve cıvılda, bebekte huzur ve neşe ifade eder. Bebek mırıldanırken, az çok belirgin olarak çeşitli hecelerin adeta alıştırmaları duyulur. Bu bağırma ve mırıldanma aşaması, yaklaşık üçüncü aya kadar sürer.

Yeni doğmuş bir bebeğin sözel iletişim becerileri sınırlıdır. Bebeğin çıkardığı ilk sesler ve gösterdiği vücut hareketleri fazla bir anlam taşımayabilir. Ancak bunlar, fizik ve sosyal gelişim için gerekli şeyler olup bebeğin ses organlarını ve vücudunu kullanmayı, burun ve ağızdaki hava dolaşımını ayarlamayı öğrenmesine yöneliktir.

Bebeklerin kolaylıkla söyleyebildiği ve söylemekte zorlandığı sesli ve sessiz harfler vardır. En erken ve en kolay telaffuz ettikleri sessiz harfler; “t, p, b, m, n,” harfleridir. Kolay çıkarttıkları sesli harfler ise; “i, a, e, u,”dur. Bebek için söylenmesi zor sessiz harflerin başında; “z, r, v, ğ, s, j, ç, g,” gelir. Bebek ikinci ayın sonuna geldiğinde sesli ve sessiz harflerden oluşan, seri olarak çıkan ve kuş dilini andıran sesler çıkarır.

Bebek, ilk zamanlar iletişimi beden diliyle kurarken, 13 aylıkken algı dilini kullanır. 13 aylık bebeğin algılayabildiği kelime sayısı yaklaşık 50 civarındadır ve bunlar incelendiğinde çoğunun çocuğun yakınında olan bireylerle çok yakınında olan objelerin oluşturduğu görülmüştür. Anne babalar, bebeklerin ağlamalarını ve çıkardıkları kuş dili sesleri cevapsız bırakmamalıdır.

İkinci aşama taklittir.

- İlk konuşma döneminin ikinci aşaması, bebeğin, çevresindeki yetişkin insanları taklit etmesiyle belirir.

Bu aşama tahminen 3. aydan 9. aya kadar devam eder. Bağırma, mırıldanmalar ve cıvılda, tabi ki yine vardır, ama bu cıvılda, ağızda, heceler artık daha net bir hale dönüşmüştür. Bu hecelerden başka, çevresinde sürekli tekrarlanan

bazı kolay kelimelere ait hecelerin de tam bir idrake bağlı olmaksızın dudaklarından döküldüğüne rastlanır. Gerçek anlamı ile konuşma, 6 ile 9. aylar arasında ortaya çıkar. Bu dönemde bazı sözlerle bebek açık bir şekilde sözel veya fiziksel tepkide bulunur. Mesela, “Baba nerede?” şeklindeki bir söz, bebeğin kafasını kapıya çevirmesine sebep olur. 6.aya geldiğinde bebekler daha net, daha kontrollü ve sık tekrarlanan sesler üretmeye başlarlar. Zaten 4 – 5 aylık bir bebeği neşeli bir zamanında kucağınıza alıp ona birtakım kolay heceleri net bir şekilde telaffuz ederek tekrarlıyorsanız, bebeğin hemen taklide başladığını görürsünüz.

Üçüncü aşama kelime telaffuzudur.

- Çocuklarda ilk dil döneminin üçüncü aşaması, 8. – 9.aydan 12.aya kadar sürer ve bu sırada bebek, birtakım kelimeleri söylemeye başlar.

Araştırmacıların ortak ifadelerine göre, bebek bizzat kelimeleri telaffuz etmeden önce anlamaya başlıyor. Bununla birlikte bu anlamaya başlamak hususunda çocuklar arasında oldukça öznel farklara rastlanılır. Kelimeleri kavrama gücü doğuştan 5.ile 12.ay arasında değişir. 15.ile 18.ay arasında konuşmaya başlamış bir çocuk, dil yönünden geç kalmış sayılır.

- **Konuşmaya yeni başlayan bir çocuk, cümle yerine kelimeyle istediğini ifade ettiği için dilin ikinci dönemi kelime-cümle (matphrase) dönemidir.**

İlk konuşmada çocuk, arzularını, ihtiyaçlarını birer kelimeyle ifade eder. Mesela, “su” demekle, kendisine su verilmesini, “sıcak” demekle, içtiği sütün sıcak olduğunu anlatır ve yavaş yavaş çevresinin etkisiyle eşyanın her birine ait bir isim bulunduğunu hissederek, gördüğü şeylerin isimlerini sormaya başlar ve bu şekilde lehçesi de gelişir. İlk konuşma döneminde bebek, kelime kadar ve belki ondan çok tavır ve hareketlerini kullanır. Mesela, arzu ettiği şeyi eliyle gösterir ve ondan sonra ismini söyler. Dilde ilerledikçe, el işaretleri azalmaya başlar.

- **Çocuk dilinin üçüncü dönemi, yaklaşık bir buçuk yaşına doğru oluşur ki, bu sırada değişik kelimelerden oluşan cümleler kullanmaya başlanır.**

Kullanılan bu cümlelerin ilk şekli fiilsizdir. Çocuk dilinde fiil en son gelir. Genellikle fiillerin kullanımı ikinci yılın sonuna doğru gerçekleşir. Fiillerin olumsuz ve soru şekilleri daha da geç gelişir. Çocuk dilinin ilk fiili, emir ve geçmiş zaman kipleridir. “Gel, ver, yaptı, kırdık,” gibi fiiller ilk cümlelerin esasını teşkil eder. Durum, gelecek ve benzer kipler daha sonra oluşur.

Dil gelişiminde cinsiyet önemlidir

Çocukta dilin oluşumu üzerinde cinsiyetin etkisi de muhakkaktır. Gelişmeleri normal olan kız çocukları, genellikle daha erken ve daha düzgün konuşmaya başlarlar. Beynin konuşmayla ilgili alanları yönünden genetik olarak kızlar daha şanslıdır. Kızların konuşma becerisi daha iyidir, sözel ifade yetenekleri daha gelişmiştir. Konuşma güçlüğü, erkek çocuklarda 3 – 4 misli daha fazla görülür. Erkek çocuklar geride kalmakla birlikte özel ve kişisel semboller kullanma ve icat etme yönleriyle daha ileride olurlar. Bunun yanında öğretim görmüş ailelerin gayretleri sonucunda kız ve erkek çocukları arasındaki konuşma ile ilgili gelişim farkı oldukça azalmışken, buna karşılık öğretimi düşük ailelerin çocuklarında bu farkın arttığı görülmüştür. Dil seviyesi bakımından cinsiyet farkları iyice azalırken, sosyoekonomik şartlara bağlı dil gelişmesinde ise, bu farklar daha da çoğalmaktadır.



Çocuk Dili Gelişiminde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bebeginizin ilgilerine yönelik onunla konuşun

Konuşma, insanogluna has ve hayati önem taşıyan bir özelliktir. Bebekler, konuşma becerisi kazanma ve sizinle iletişime geçme konusunda çok isteklidirler. Kendilerine yaratılıştan verilen taklit ve gözlem yeteneklerini kullanarak bu isteklerini yerine getirmeye çalışırlar. İlk aydan itibaren, her fırsatı değerlendirerek bebeğinizle konuşun. Emzirirken, mama yedirenken, altını değiştirirken; konuşun, şakalaşın, iltifat edin.

Önemli olan kullandığınız dilin, doğrudan çocuğa ve onun ilgilerine yönelik olmasıdır.



Beşinci aydan sonra, çocuğunuzla konuşurken mümkün olduğunca göz temasında olun. Sadece yüzünüz değil, tüm ilginiz ona yönelik olsun. Konuşmanızın çekici olması için o anda ilgi gösterdiği bir nesne hakkında konuşabilirsiniz. Ya da aşına olduğu şeylerden bahsedebilirsiniz. Mesela, banyo saatinden, yemek saatinden, oyuncağından ya da vücudunun bir parçasından bahsedin. “Kızımın banyo saati mi gelmiş? Benim güzel yavrum acıkmış mı? Kızımın saçları da ne kadar yumuşakmış, kızımın bebeği de ne güzelmış,” gibi... Nesnelere atıfta bulunan isimlerin yanı sıra, eylemleri anlatan fiilleri de kullanın. Bebeğinizin henüz anlamadığını düşünseniz bile, ona çok bilinen nesnelerin adlarını anlatın. Araştırmalar, böyle yapan anne babaların, bebeklerinin kelime dağarcıklarının daha geniş olduğunu göstermektedir.

Ona önce sesleri öğretin

Bebeklerin özellikle yeni yeni hecelelemeye başladığı “ba, ba, de, de, ma, ma,” gibi seslerle başlayan kelimeleri söyletmeye çalışabilirsiniz.

Bebeğinizi ritmik sözlerle tanıştırın

Bebeğinize şarkı ya da ninni söyleyin. Ritmik sözler yani şarkı, türkü, ninni, ilahi, tekerleme, mani ve benzeri şeyler aynı zamanda bebeğin seslere aşına olmasına da imkan tanıyacaktır. Bu arada bunları söylerken, birtakım uygun hareketler de yapabilirsiniz. Mesela, bebeğinizi sallamak, el çırpırtmak gibi... Bebek, böylelikle seslerin ve hareketlerin birbirine bağlanabileceğini öğrenecektir.

Söz dilinizi kullanırken beden dilinizi de kullanın

Dokuzuncu ay sonrası, artık konuşmalarınızı sık sık hareketlerle destekleyin. Hareketlerinizle beraber söyleyeceğiniz ritmik sözler bebeğinizi eğlendirecektir. Çocukların çoğu

müzikli oyunlarda aktif rol almak ister ve sizin yaptıklarınızı taklit ederler. Bu taklitleri yapması için onu teşvik edin ve bununla birlikte “güle güle, merhaba,” gibi kelimelere uygun düşün el hareketlerini de öğretin.

Tekrardan kaçınmayın

Birtakım nesnelerin isimlerini, çocuklarınız tarafından anlaşılana kadar tekrarlamaktan kaçınmayın. Mesela, “Bak burada oyuncak bir kedi var, ne kadar şirin bir kedi, bu kedi seni çok seviyor, kediyi tutmak ister misin?” gibi.

Basit cümleler ve net ses tonunuzla konuşun

Olayları mümkün olduğu kadar basitleştirin ve somutlaştırın. Basit cümleler kullanın. “Ben topa dokunuyorum, sen top oynuyorsun,” gibi.

Bebeğinizle konuşurken, net ve anlaşılır bir ses tonu kullanmalısınız. Sesinizin tonu ve titrekliliğini arttırmakla birlikte kelime ve cümleleri de abartabilirsiniz. Bunların yanına ilginç yüz ifadeleri de eklemeyi ihmal etmeyin.

En büyük yardımcınız resimli kitaplar



Nesneleri tanıtmanın en iyi yollarından biri de, resimli kitaplardır. İstedığınız kadar erken aylarda resimli kitapları göstermeye başlayabilirsiniz. Kitaplar faydalı ve eğlendirici konuşma malzemesi sağlar. Bu arada bebeği kitaplara alıştırmak, sayfaları çevirmeyi öğretmek, resimde çizilen nesneleri anlatmak oldukça önemlidir.

Dilinizin inceliklerine dikkat edin

Çocuğunuzla konuşurken Türkçe’yi doğru kullanmaya dikkat edin, özellikle 2 – 3 yaşındakilerle. Çocuğunuz doğal olarak sizin gibi akıcı konuşamayacaktır, onu dinlerken sabırsızlığınızı ona hissettirmeyin, aceleci davranıp onun cümlelerini

tamamlamayın. Unutmayın ki, dil gelişimi de çocuğun kendine olan güvenini pekiştirmektedir. Çocuğunuz kendisini ifade etmeye çalışırken onu gerçek anlamda dinleyin ve onu dinlediğinizi ona hissettirin. Çocuğunuzla bol bol konuşun, bebekken ona nasıl masallar anlattıysanız şimdi de sohbet etmek için zaman ayırın. Ona kitap okuyun.

Çocuğunuza da söz hakkı tanıyın

Çocuğun dil gelişimini mutlaka destekleyin, çünkü bu onun yaşamı boyunca kendisini ifade etmesinde, sağlıklı iletişim kurmasında çok büyük rol oynayacaktır. Kendisini doğru ifade etmeyi, karşı taraftan gelen ifadeleri doğru algılamayı, çevresiyle rahat iletişim kurabilmeyi sizinle kurduğu iletişim sayesinde yapabilecektir. Susturulmuş, düşüncelerine önem verilmemiş, söz hakkı tanınmamış, sürekli eleştirilmiş çocukların iletişim becerisi geliştişmediğini ve kişilik yapılarında sorunlar olduğunu biliyoruz.

Sabırsızlanarak yarım cümleleri tamamlamayın

Anne baba ve ailedekiler, çocukların yarım ve yanlış söyleyişlerinden hoşlandıkları için çoğu kez bunların tekrarlanması nı adeta teşvik ederler ve bu durum çocukların konuşmada gelişmelerini geciktirebilir. Bu yüzden bu tutumdan vazgeçerek, söyleyiş hatalarını düzeltmek ailenin eğitim görevidir. Çocuğun konuşmasında, evdeki ortam ve ona yapılan muamele de çok önemlidir. Çocuk çevresindeki sessizlikten veya telaştan rahatsız olur. Çocukla sinirlenmeden, kolay ve basit kelimelerle konuşmalıdır.

Ona iyi model olun

Dil gelişimi açısından 2. ve 3. yaşlar özellikle önemli yıllardır. Çünkü sözcükleri doğru olarak seslendirememe, kekemelik gibi konuşma bozuklukları bu yaşlarda başlar. Bu dönemde çocuğa, yaşının düzeyinde iyi modeller vermek çok önemlidir.



Kızım Tuvaletini Yapmayı Öğreniyor



İlk sinyali bekleyin

Çocuğun bezden çıkma süreci, anne ve çocuk için çok önemlidir. Anne bir an önce bu işin tamamlanmasını istemekte, çocuk ise niçin böyle bir şeye gerek duyulduğunu anlamaktadır.

Tuvalet eğitimine başlamak için çocuktan ilk sinyalin gelmesi mutlaka beklenmelidir. Çocuğun çişini yaptıktan sonra belli etmesi, mesane kontrolünün ilk işaretidir. Bundan önce çocuk, bezin içinde neler olup bittiğinin pek farkında değildir.

Her şeyin bir zamanı var

Anne babalara düşen ilk görev, her şeyin bir zamanı olduğunu kabul etmeleridir. Nasıl ki, yürüyebilmek için belli bir kas ve sinir olgunlaşması gerekiyorsa, aynı durum tuvalet eğitimi içinde geçerlidir. Her bir çocuğun bu olgunlaşmaya ulaşma zamanı da farklılık gösterebilir. Bu yüzden mesane kontrolünün ilk habercisi olan, yapınca belli etme sinyali beklenmelidir. Bu işin anneden çok, çocuğun inisiyatifinde olduğu da unutulmamalıdır.

Bedensel olgunluk şart

Tuvalet eğitiminin gerçekleştirilmesi, belirli bir bedensel olgunluğa bağlıdır. Bu olgunluk gerçekleşmeden tuvalet eğitimi vermeye başlamak, yarar yerine zarar getirebilir. Kızınızın bu alışkanlığı edinebilmesi için birtakım karmaşık işleri başarabilmesi, sfinter (büzgen) kasını zorlamak için sinirsel kas hakimiyetini geliştirmiş olması gerekir. Bu kas hakimiyeti, genellikle çocuk 2 yaşına gelmeden önce yeterince gelişmez. Bu yüzden, çocuğa bu alışkanlığı vermenin zamanı bebeklik dönemi değil, 2 yaşına geldiği zamandır. Kızınızı 1 yaşından önce alıştırabilirsiniz belki, ama unutmayın ki, bu alışkanlığın bedelini ilerki yaşlarda ruhsal bir sorunla ödeyebilirsiniz. Bence bu

başarı, böylesi ağır bir bedel için değmez. En fazlasından bir sen daha bez bağlanması uğruna, ömür boyu problemlili, kendine güveni olmayan, bütün ilişkilerinde ve işlerinde başarısızlığa aday olan bir çocuk yetiştirmek ne kadar doğru olabilir ki?...

Her şeyin küçüğü zordur

Küçük tuvalet alışkanlığı, büyük tuvalet alışkanlığından daha zor ve daha güç olarak çocuğa alıştırılır. Elbette bunun çeşitli sebepleri vardır. Her şeyden önce, çocuktaki çiş zorlaması, kalın bağırsaklarındaki basınçtan daha az belirgindir. İkinci olarak çocuk, çiş torbasındaki basıncın bir refleksi olarak küçük tuvaletini yapar. Bu yüzden öncelikle refleksi engellemeyi öğrenmek zorundadır. Oysa büyük tuvaletini yapmak için kendini bırakıvermesi yeterlidir. Çocuk için bir şeyi yapmayı öğrenmek, kendini tutmayı öğrenmekten daha kolaydır.

Aşama aşama uygulama daha iyidir

Küçük tuvaleti kontrol etmek ikiye ayrılır. Uyanıkken kontrol etmek ve uykuda kontrol etmek. Genellikle ilk öğrenilen, uyanıkken kendini kontrol etmedir. Bu da üç aşamada gerçekleşir. Birinci aşamada, çocuk, altının ıslandığını fark eder. Daha sonra, ıslandığı sırada altını ıslatmakta olduğunu fark eder. Üçüncü aşamada ise, altını ıslatmak üzere olduğunu fark etmeye başlar. Kızınızı alıştırmadan önce, bu üç aşamayı ayırt etmesine yardımcı olmalısınız. Bezini değiştirirken, “altın ıslanmış,” diyerek durumu anlatın. Daha büyük yaşta bir çocuğunuz varsa, ufak çocuğu alıştırtırken onu kendinize yardımcı edinin. Mesela, büyük çocuğunuz tuvaletini yaparken, “Bak ablan da tuvaletini yapıyor,” deyin. Bu dönemde çocuğa sadece külot giydirin. Artık onun da, tuvalete gidebilecek kadar büyüdüğünü söyleyin ve onu kendi biyolojik belirtilerinin akışına bırakın. Çocuklarınızın tuvalet alışkanlıkları konusunda kullanacağınız sözlere de dikkat edin. Onlara, “kaka yapmak, çiş yapmak, tuvalete gitmek,” gibi normal ve doğal sözler söylemekten çekinmeyin. Bazı anne babalar, çocuğu tuvalete götürmek istedikleri zaman, değişik terimler kullanmaya kalkışırlar. Bu da, çocuk için anlamsız ve karışıklık oluşturan bir durum olur.

Küçük tuvalet alışkanlığı yavaş yavaş edinilen, arada bir aksayan bir alışkanlıktır. Kızınızı bu alışkanlığından ötürü övün, ara sıra altına kaçırırsa da bunu görmezden gelin. Çocuk tuvalet alışkanlığını elde ettikten sonra bile, ara ara ya oyuna daldığı için, ya da çok yorgun düştüğü zaman altını ıslatabilir.

Bireysel farklılıkları unutmayın

Kızınız 20 aylık olduysa, küçük tuvalet eğitimine başlamak için yeterli olgunluğa ulaşmış demektir. Buna rağmen bazı çocuklar bu olgunluğa 18 ayda, bazıları da 24 ayda ulaşabilirler. Anne baba bu bireysel farkları tanyabilmek için şu ölçütlerden yararlanabilir.

- Mesane kontrolü ne düzeyde?
- Bedensel gelişimi uygun mu?
- Zihinsel gelişimi nasıl?

Şimdi bunları nasıl kontrol edebileceğimize bakalım. Kızınız çişini gün boyunca, defalarca az az yapmak yerine, birkaç kere ancak yeterli miktarda yapabiliyor mu? Genellikle birkaç saat boyunca kuru kalabiliyor mu? (2 – 3 saatte bir altını açtıkça bezini kuru bulduğunuz oluyor mu?) Tuvalete gitme ihtiyacı olduğunu yüzüyle, mimikleriyle veya duruşuyla ifade edebiliyor mu? Eğer bu soruların ilk ikisine “evet” cevabı verebiliyorsanız, kızınızın artık mesanesini kontrol edebilme gücüne sahip olduğunu düşünebilirsiniz. Çünkü jest ve mimikleri kullanma özelliğine bu dönemde her çocuk sahip değildir.

El ve parmak kullanımı, çeşitli objeleri kavrayabilecek kadar gelişmiş midir? Oyuncak legolarını takıp çıkartabiliyor mu? Bu benzeri sorulara genel olarak “evet” diyorsanız, kızınızın bedensel olarak yeterli olgunluğa ulaştığını düşünebilirsiniz.

Tuvalet eğitimine başlarken, çocuğun zihinsel gelişimini mutlaka değerlendirmek gerekir. Çünkü yapılacak eğitim, klasik bir bedensel şartlanma kurmak yönünde değildir. Amaç, beden kontrolünü beyne vermektir. Bunun için çocuğun ebeveyninin isteklerini anlamak, cevaplandırmak ve davranışsal tep-

kiler gösterebilmek konularında yeterli olduğunu belirlemek gerekir. Bunu tesbit için şu sorulara cevap aramak gerekir:

- Yüzündeki organlarını gösterebiliyor mu?
- Belirli bir yere kendi kendine gidebiliyor mu? (odasına, mutfığa, oyuncaklarının yanına)
- Basit işlerde sizi taklit edebiliyor mu?
- İstedığınız belirli bir şeyi size getirebiliyor mu?
- Bir objeyi, bir başka yere, yerleşmesi gerektiği gibi yerleştirebiliyor mu?

Eğer çocuğunuz bu beş maddedeki uygulamaları yapabiliyorsa, tuvalet eğitimi için zihinsel olarak da hazır demektir.

Israrçı olmamaya çalışın

Kız çocukları 2 – 2.5 yaşında, erkek çocuklarıysa 3 yaşına kadar tuvalet alışkanlığı kazanmış olurlar. Kızınız yukarıdaki şartlara uygunsa ve aynı zamanda gündüz uykularından altı kuru kalkıyorsa, oturak eğitimine başlayabilirsiniz. Bunun için önce, çocuğa oturağı tanıtmalı ve ne işe yaradığı gösterilmelidir. Tuvalet alışkanlığının kazandırılması için en uygun zaman yaz aylarıdır. Çocuk, çişini ve kakasını yaklaşık 2 haftada söyler. Bu dönemde sadece külot giydirilerek, devamlı hatırlatılmalı ve çocuk altını ıslattığı için azarlanmamalıdır. İki hafta sonunda oturağı kabullenmemişse ve hiçbir gelişme yoksa, tuvalet alışkanlığını kazanması için daha erken demektir. Bu konuda ısrarcı olunmamalıdır. Israr, ileri yaşlarda tuvalet problemlerine yol açabilir.

Gece eğitime başlayabilirsiniz

Sabahları altı kuru kalkan çocuğa, yavaş yavaş gece tuvalet alışkanlığı da kazandırılabilir. Bir hafta boyunca sabahları altı kuru kalkarsa, geceleri altını bezlemeyebilirsiniz. Ara sıra geceleri altını ıslattığında cezalandırmamak da en doğrusudur. Gerek gündüz kontrolü gerekse büyük tuvalet alışkanlığı için aşırı zorlanan, baskı altında tutulan ya da cezalandırılan çocuklarda, gece kontrolü daha zor sağlanacaktır.

Gece tuvaletinin kontrolünün sağlanması iki şartın sağlanmasıyla olur. Biri, çocuğun gündüzleri çiş zoruna karşı kaslarını sıkıştırarak refleks vermeyi öğrenmiş olması, diğeriye, uyurken bu kasları sıkışık tutabilmesidir. Bu nedenle de gece kontrolü gündüz kontrolünden daha zor ve daha uzun sürede öğrenilebilir. Gece kontrolünü sağlamak için siz ne yapabilirsiniz? Hiçbir şey! Çünkü her şey çocuğun yapısıyla alakalıdır.

Eğer sakın olamıyor, şiddetli tepki gösteriyor ve duygularınızı kontrol edemiyorsanız, çocuğunuzun tuvalet eğitimi için acele etmeyin ve öncelikle kendinizi buna hazır hissedince bu işe sabırla başlayın.

Fizyolojik ve psikolojik nedenlere dikkat

Kızınız, gündüzleri çişini haber verdiği halde geceleri altını ıslatıyor ise, alacağınız bazı ön tedbirlerle bunun da önüne geçebilirsiniz. Akşamları fazla sulu yiyecekler vermemeye, yatıktan 1 veya 1.5 saat sonra tuvalete kaldırmaya dikkat ederseniz sorun kendiliğinden çözülecektir. Yapılan deneylerde gece altını ıslatma işinin, ekseriyetle ilk saatlerde meydana geldiği anlaşılmıştır. İlk saatlerde tuvalete kaldırmanız bunun için çok önemlidir. Bazen çocukların altını ıslatmaları, fizyolojik nedenlere de bağlı olabilir. Bunu anlamak çok kolaydır. Çünkü çocukta, gece ıslatmalarının yanı sıra başka belirtiler de görülür. Mesela, çocuk gündüzleri de çişini tutamaz. Böyle durumlarda, 5 yaşını geçmiş olduğu halde altını ıslatan ya da bilerek altını ıslatan çocuğunuz varsa, bazı anne babaların yaptıkları yanlışla düşerek evde çözüm yolu aramak yerine bir uzmana başvurmanız en doğrusu olacaktır. Özellikle kızınız bilerek altını ıslatıyor ise bunun altında yatan bazı psikolojik nedenler var demektir. Kardeş kıskançlığı, ilgi ve şefkat eksikliği, güvensizlik duygusu, yalnızlık korkusu, sayabileceğimiz sebeplerin başını çekmektedir. Bu konuda yardım alacağınız hekiminin tavsiyeleri doğrultusunda her şey normale dönecektir.



Disiplinli Olmak Kötü Olmak Değildir

En çok yanlış anlaşılan konu disiplin

Çocuk eğitimi alanında en çok yanlış anlaşılan konuların başında disiplin gelmektedir. Geleneklere bağlı çoğu Türk ailelerinde disiplin, ceza ile eş anlamla kullanılmaktadır. Batı kültürü ile yetişmiş modern ailelerde ise, zamanı geçmiş, kuru bir baskı şeklinde yorumlanır. Realist bir eğitimci nazarında her iki görüş de yanlıştır. Asıl anlamda disiplin, çocuğun iyi ve kötü davranışları karşısında ciddi ve istikrarlı bir tavır takınmaktır. Ancak bu ciddi tavır sayesinde, çocuk, iyinin tasvip gördüğünü, kötünün sevilmediğini öğrenecektir. Devamlı affeden ve aşırı müsamaha gösteren ailelerde, çocuk, iyi ile kötü arasındaki sınırı tayin edemez.



Çocuğun her hareketi serbest bırakılabilir mi?

Yakın zamana kadar eğitimde, genel olarak, otoriter değil, çocuğun hemen her dediğine “evet” diyen bir terbiyenin doğru olduğu sanılıyordu. Bu görüşe uyarak, çocuğunu her hareketinde serbest bırakmayı prensip edinmiş bir anne şunları anlatmaktadır: “Çocuğumu düne kadar hiç dövmemiştim. Dün gece ilk defa dövdüm. Niçin biliyor musunuz? Tertemiz misafir koltuklarını boya kalemi ile çizdiği için.” Konuşmayı dinlemekte olan akrabasından biri dayanamayıp şunları söyledi: “Oh! O bizim koltukları ne kadar çizmişti, hâlâ duruyor boya izleri...Senin ilk olarak çizmiş olacak.” Her hareketi serbest bırakmak, herhalde denenmesi pek uygun bir yöntem değildir. Çocuğu hareketlerinde serbest bırakmak, onun, başkalarına zarar vermesine aldırış etmemek olarak yorumlanırsa, bu bir terbiye ilkesi olarak kime yararlı olabilir ki?

Disiplin türleri

İç ve dış olmak üzere iki tür disiplin vardır.

İç disiplin, doğal olarak bizim kendi varlığımızın bir yansımasıdır. İç gerginliğimizin bir sonucu ya da eksikliğidir. Bu, normal olarak düşündüğümüz gibi bir gerilim, rahatsız edici bir yaşantı değildir. Bu, manyetik alan gerilimidir, görülmez, ama yayılır. Duyarlı, dürüst, başkalarına karşı sevgi ve saygıyla yaşadığımızda bir bütünlük sergilemiş oluruz. Bütünleşme kalitemiz ne kadar iyi olursa, çocuklarımızın da disiplin içinde hareket etmeleri o kadar kolay olacaktır. Bu bütünlüğe sahip olmazsak, sürekli iç huzursuzluğu yaşarız ve çocuklarımız bundan kötü yönden etkilenirler.

Dış disiplin ise, bütünleşmemiz olumlu olmadığında kullandığımız şeydir. Dış disiplin, iç disiplinden daha az etkilidir. Çünkü anne baba ile çocuk arasında bir ikilem oluşturur. Onlara karşıymış gibi bir durum ortaya çıkar ki, bu da çocuğumuzla kurduğumuz bağı zayıflatır. Duyarlı bir ilişkide, potansiyel problemler, gerçek problem olmadan önce bütünleşme seviyesinde çözülür. Böylece dış disiplin asla ortaya çıkmaz. Ancak çoğumuz bütünleşmeyi sürekli devam ettiremeyiz, bu yüzden değişik derecelerde dış disipline baş vururuz.

En ideali iç disiplin

Çocuklarımızla olan ilişkinin niteliğini iyileştirirsek ve onların duyarlı, akıllı yetişkinler olmalarına yardım etmek için yapabileceğimiz en iyiyi yapmak istiyorsak, dış disiplinden uzak durmalıyız ve yalnızca iç disiplin seviyesinde iş yapmalıyız. Bunu yapmak için, disipline yaklaşımımızda bir değişiklik yapmamız gerekir. Bu değişiklikte bize yardımcı olacak unsurları şöyle sıralayabiliriz:

- Paylaştığınız bağı belirleyin.
- Ufak şeyleri dikkate almayın.
- Çocuklarınızın sınırlı kapasitelerinin farkında olun.
- Daima, yeni bir işin başlangıcında çocuğunuzun yanında olun, birlikte çalışın.
- Ne istediğiniz konusunda açık olun.
- Çocuklarınızı sık sık övün.
- Çocuğunuza karşı adil olmaya çalışın. Çünkü çocuk, bile-

rek yaptığı suçlara verdiğiniz adil bir cezaya rahatlıkla katlanacaktır.

- Çocuğunuza, onu sevdiğinizi ve koruduğunuzu hissettirin.

Bu maddelerin yanı sıra, istekte bulunurken takındığınız tavırda herhangi bir yanlışlık olup olmadığını kendi kendinize düşünün. “Buraya gel, mantonu giy, gezmeye gideceğiz.” Bu davranış şekli, çocukta itiraz hissi uyandırmaya çok müsaittir.

İtaat yerine işbirliği

İki yaşından itibaren, kendini tanımaya başlayan çocukta karşı gelme nöbetleri, gelişimlerinin seyrindedir. Bu çağda kişiliğini ve neler yapabileceğini anlamaya başlayan çocuğa, yapacağı işlerde belli bir serbestlik vermek, ondan itaat yerine işbirliği beklemek daha doğrudur. Mesela, “Gezmeye gidiyoruz, işte manton, yalnız başına giyemezsen, ben yardım edebilirim,” deyip çocuğun mantosunu yalnız başına giymeyi denemesine fırsat vermek gerekir. Bağımsız olmaya bu derece istekli, girişken bir çocuğa işlerini yalnız başına yapmayı öğretmek ve böyle bir durumu elbirliği ile çözmek en güzeldir.

Korkutarak disiplin sağlanamaz

Bazı çocuklarda korku vermek yoluyla ve korku verenin çocuğun yanında bulunduğu sürece itaat sağlanabilir, ama böyle bir itaatin çocuk yalnız başına kalınca işe yaradığı söylenemez. Elbetteki anne babaların istediği itaat bu değildir. Sevgi ve güven üstüne kurulan itaat, anne babanın sırf istekleriyle elde edilemez. Sonra bunu, iki ya da üç yaşından küçük olan çocuklardan beklememiz de yersizdir. İtaati, anne babalarının birtakım boş isteklere saplanmayacaklarını deneyim ile anlamış olan dört yada beş yaşındaki çocuklardan beklemek daha doğru olur. İki yaş, çocuğun en az itaat çağıdır.

İtaat etmek, çocuğun bizim kaprislerimize ve heveslerimize boyun eğmesi anlamına gelmez. Böyle bir davranış, çocuğun geleceğini, rahatımızı



için kurban etmek, onu ilerisi için yararsız bir kişi haline getirmek demektir. Çocuk dediğin söz dinler,” gibi yaklaşımlardan, hiç kuşku yok ki, isteklerimizin de doğru, haklı ve yerinde olması, çocuğa iyilik getirmesi gerektiği anlamını çıkarmalıyız.

Kesin ve net kurallar daha kolay kabul görür

Çocuk, belirli ve değişmez olduklarına kesin olarak inandığı bazı şartları memnunlukla kabul eder. Buna rağmen atılğan bir çocuk, zaman zaman bizim dediğimiz değil, kendi isteklerini yaparak isyan etmeye kalkışabilir.

Ancak böylesi bir çocuğun, gelişigüzel “şunu yap, bunu yapma”larla, yerli yersiz başında ekşidiğimiz diğer bir çocuk gibi, boyun eğmeyi sürekli bir alışkanlık haline getirmesi beklemez. Şu da var ki, isteklerimizden ya da koyacağımız yasaklardan asla dönmek için, bunların doğru ve haklı olduklarından emin olmalıyız. Buna önceden dikkat etmek tek çıkar yoldur. Sogukkanlılıkla düşünürsek, haksız ve yanlış bir isteği sonuna kadar yürütmenin bizi çıkmaza sürükleyeceğini anlarız. Karşılıklı inatlaşmalar alışkanlık haline gelip yerleşti mi, sonradan bunlardan kurtulmak bir hayli güç olur. Ne var ki, çocukların isteklerimize karşı gelmeyi nasıl ve niçin alışkanlık haline getirdiklerini zaman zaman anlamaya ve bu durumun hesabını kendi kendimize vermeye çalışırsak işler birazcık kolaylaşır.

Kararsızlığa asla yer yok

Çocukları, bazı işlerde ve bazı konularda söz dinlemeye zorlamak gerektiği kuşku götürmez. Gerekli ve uygun olan davranışı istemek, anne babaların biyolojik sorumluluklarının gereğidir. Gerçekte önemli olan sorun, çocuklardan neyi isteyeceğimizi, neyi onlara yasak edeceğimizi bilmemizdir. Düşüncelerimiz karmakarışık olursa, çocuğun hangi işlerde, ne zaman ve nasıl davranması gerektiğini bilmezsek, ortada hiçbir neden yokken, ya da uygun olmayan bir şekilde çocuğumuzdan boyun eğmeyi beklemeyi göze alıyoruz demektir. Öyle ki, sonunda ya direnme ve inatla karşılaşırız ya da kararsızlığımızın farkına varınca çocuğun söylediklerimize karşı güvenini sarsarız.

Unutulmaması gereken diğer bir konu da, çocukların, nahiye hiç hoşlanmadığı hatta nefret ettiğidir. Olumsuz davranışların önüne geçmek için uzun uzadıya açıklamalar yapmak gerekmez. Bunları net bir şekilde onaylamadığınızı söylemek yeterlidir.

Ceza suçla aynı oranda olmalı

Zaten disiplinden kastımız, bütün iyi niyetimize ve hoşgörümüze rağmen, çocukta ortaya çıkan olumsuz davranışlara karşı tavrı almaktır. Bu tavrın her zaman için kırıcı ve dayağa yönelik olması da gerekmez. Üzülüğünüzü söylemek, kısa bir süre küsmek, surat asmak, yan bakmak gibi tavırlar da birer cezadır. Bunların yetmediği yerde yani olumsuz davranışın size yönelik olması halinde, onu bir süre için sevdiği şeyden uzak tutabilirsiniz. Ancak cezanın suça eşit olmasına dikkat edilmelidir. Çocuğun olumsuz davranışları her zaman kural çiğnemeye yönelik olmayabilir. Unutmayın, çocuk, iyi bir dinleyici ve gözlemcidir. Sık sık yaramazlıklar yaparak sizin kendisini ne kadar sevdiğinizi ve ne kadar önemsedığınızı dener.

Çocuğu çocuk olarak görün

Çocuğun yaşı gereği olarak gösterdiği davranışları, anne baba olarak bilmek ve hangi dönemlerde olacağının bilincinde olmak çocuğa haksız davranılmasını önler. Mesela, iki yaşında bir çocuğu, değer verdiğimiz şeylerin bulunduğu odaya götürmemeliyiz. Dört yada beş yaşındaki bir çocuktan başkalarına ait olan şeylere dokunmamasını isteyebiliriz, ama bunu iki yaşındaki bir çocuktan istemek boşunadır. İki yaşındaki bir çocuktan annesinin yaptığı şeyi yapmamasını, saksıdaki güzel çiçeklere dokunmaması gerektiğini istemek hiç de yerinde bir hareket sayılmaz. Çocuğun bunu anlaması elinde değildir. Bunu önleyecek kuvvetli karakteri, çocuk ancak yavaş yavaş olgunlaşarak kazanacaktır ve bunu çocuktan zamanından önce beklemek boşunadır.

Çocuklarınıza seçim hakkı tanıyın

Çocuklarımıza daha fazla seçim hakkı tanımamız, onların daha fazla karar vermeyi öğrenmeleri demektir. Bu da onları bir şekilde disipline etmektir ve belki de uygulayacağımız en

doğru yöntemdir. Unutmayın, seçenek tanımak, problemlerin engellenmesine yardım eder ve daha çok da çocuğu değil, problemi engeller. Sorumluluk alma ve özgürlüklerini artırma duygularını cesaretlendirir.

Küçük çocukların da yapacakları şeyler vardır

Küçük çocukların da yapabileceği bazı işler olabilir. Masayı hazırlamak ve temizlemek arasında seçim yapmak, oynarken kot pantolon veya eşofman gibi ne giyeceğine karar vermek, oyuncaklarını toplamak veya marketten alınan eşyaların yerleştirilmesine yardım etmek, dağınık eşyaları düzenleyip yerlerine koymak veya kirli çamaşırları kirli sepetine toplamak gibi...

Çocukların seçmeyi ve sorumluluk almayı öğrenmelerinde yardımcı olacak anahtarlar, sizin beklentilerinizdir. Çocuklarınıza daha fazla inanmanız, onların daha fazla sizin güveninizi tasdik etmesi demektir. Çocuklarınız üzerinde güven kurmanızda yardımcı olacak ilk şey; “Onların kendi kendilerine yapabilecekleri bir şeyi asla yapmayın.” Öyle ya da böyle, bırakın kendi yapsın. Bu, sizin yapacağınızdan çok daha fazla şey kazandırır ona.

Davranışlarınız doğal ve mantıklı olsun

Aynı zamanda, anne baba olarak davranışlarınızda doğal ve mantıklı sonuçlar, ödül ve cezanın yerini almalıdır. Doğal bir sonuç, var olan düzenin tersine gitmesi sonucudur. Mesela, kahvaltı yapmayan bir çocuk, tahminen öğlen yemeğinden önce acıkır, zamanında yatmayan bir çocuk, tahminen okul için erken kalkması gerekiyorsa zorlanır ve yorgun kalkar, soğuk bir günde kaban giymeyi ihmal eden bir çocuk, üşür...

Doğal sonuçları kullanırken, anne baba herhangi bir şey yapmak zorunda değildir, çünkü doğal süreç olacakların göstergesidir. Mesela çocukların bu süreçte en çok baş vurdukları şey, “unuttum” diyerek işten kolay sıyrılmaya çalışmalarıdır. Böyle bir durum karşısında unutkanlığın, biraz da meydan okuma ve inat ifade ettiğini göz önünde bulundurmak gerekir. Bu yaştaki çocuklar özellikle ailelerindeki kişilerin söylediklerine “kulak tıkadıkları” bir dönemden geçerler. Meydan okuma ve inat

6 ve 7 yaşlarının başlıca karakter özelliğidir. Bu, 2 yaş için de böyledir. Fakat 2 yaşındaki çocuk, genel olarak yalnızca öfkeleir, oysa 6 yada 7 yaşına doğru çocuğun otoriteye karşı kendi kişiliğini koruduğunun belirtileri, istekleri unutmak ya da onlara kulak asmamak şeklinde ortaya çıkar.

Disiplin ehlileştirmedir

Eğitimde disiplin önemlidir. Özellikle bebeklik ve ilk çocukluk dönemine ehlileştirme adının verilmesi, bu öneme ve gerekliliğe işaret eder. Disiplin, insanın yapmak istedikleri ile toplumun kısıtlamaları ve çevrenin istekleri arasında denge kurmak gereğinden kaynaklanır. Bu anlamda, çocuğun davranışlarını disiplin altına almak, ona, kullanılabilir daha geniş bir hürriyet sağlamaya yöneliktir. İdare edebileceğinden daha fazla hürriyeti olan çocuk, tehlikeye düşer. Bu durum gelişimin zıtlıklarından biridir. Kısıtlama ve kontroller sayesinde çocuk, sonuçlarını kavramaktan aciz olduğu bir çok tehlikeden uzak tutulabilir.

Her şey çocuğun en iyi şekilde yetişmesi içindir

Hiçbir yöntem çocuktan önemli değildir. Çocuk disiplin için değil, disiplin çocuk içindir. O, çocuğa yararlı olduğu sürece uygulanır ve bir değeri olur. Ateşle oynadığı, kalabalık trafiğe koştuğu, iyice yüzme öğrenmeden derin sulara atıldığı zaman, hürriyetin çocuğa faydası düşünülemez. Toplum kurallarına uyma, zamana uyma, günlük yaşam düzenine, temizlik kurallarına uyma da bu cümledendir. Çocuk büyüdükçe, kendine anlamsız gelse de bu düzene ve kurallara uyması gerektiğini öğrenecektir.

Çocuğu disipline ederken iki hususa dikkat etmek gerekir.

- Onunla ilgili alınan tedbirlerin, konulan yasaklamaların, hatta verilen cezaların sebebini ona açıklamak.
- Alınan tedbirleri bir düzene, bir mantığa göre almak, tutarlı bir yapı oluşturmak.

Bu iki konu, disiplinin başarısı ve çocukta istenmeyen oluşumlar ortaya çıkmaması açısından son derece önemlidir.



Kızım Çok İştahsız

En zor çocuk



İştahlı çocuk, yemeğini zevkle, neşeyle ve severek yer, sofrada huzur ve hoşnutluk hakimdir. Lokmayı uzun süre ağzında saklayan, yutmamak için zaman kazanmaya çalışan, tabağındaki yemeği bir türlü bitiremeyen çocuk, aynı derecede hoşnutsuzluğa ve endişeye neden olur.

Ek gıdalara başladıktan sonra okul çağına kadar, çocuklarının iştahsızlığından şikayetçi olmayan anne baba yok gibidir. Maalesef kesin bir tavsiyeyle iştahsızlığı gidermek mümkün olmadığından, anne babalar değişik ve bazen de iştah şurupları gibi yanlış çözümlere yönelmektedir.

Farklılıklara bağlı yeme alışkanlığı

Çocukların, büyüme ve gelişme hızlarındaki dönemsel farklılıklara bağlı olarak, yeme alışkanlıkları ve iştahlarında fizyolojik farklılıklar gözlenir. Bebeklikten başlayıp bir yaşına kadar olan sürede hızlı boy atıp kilo alan çocuğun, daha fazla kalori alma ihtiyacı duyduğu; ancak daha sonraki dönemde, büyümedeki yavaşlamaya paralel olarak çocuğun yeme isteğinde azalma olabileceği bilinmelidir. Özellikle 15 – 20. aylar, iştahın en düşük seviyede olduğu dönemlerdir. Ayrıca yemek seçme, psikolojik nedenlerle yemeği reddetme gibi davranışlarla sıklıkla karşılaşılır. Çocuğa daha çok yedirmek için yapılan ısrar ve baskılar, yemeği ağza tıkararak zorlama ve cezalar, genellikle olumsuz tepkilere ve iştahsızlığın artmasına neden olur.

İştahsızlık bir hastalık değildir

Yaşına uyumlu büyüme ve gelişme gösteren çocuk, gözle görülmese de muhteva olarak ihtiyacı olan gıdaları alıyor demektir. İştahsızlıkla beraber kilo alması durmuş, yetersiz gelişme gösteren çocukta, bu durumun sebebinin ortaya konması ve çözülmesi gerekmektedir. “Anoreksiya Nevroza” hariç tutulursa, iştahsızlık bir hastalık değil, bir çok sebebe bağlı olabilen

bir belirtidir. Özellikle enfeksiyonlarda olmak üzere iştahsızlık sıklıkla çocukluk hastalıklarına eşlik etmektedir. Muayene ile çocuğun büyüme ve gelişme ölçülerinin değerlendirilmesi yanında, basit laboratuvar incelemeleriyle (kan sayımı, idrar tahlili, batin ultrasonu, karaciğer ve böbrek fonksiyonları vb.) genellikle bir kanaate varmak mümkündür. Bir rahatsızlık tespit edilecek olursa, bu hastalığının iyileşmesiyle iştah da normale dönmüş olacaktır.

Ruhsal durum önemlidir

Çocukların iç dünyalarında yaşadıkları duygular, iştahlarını etkileyen faktörlerin başında gelir. Bilinçaltına yerleşmiş herhangi bir endişe, üzüntü, nefret veya kıskançlığın baskısı onun iştahını kesebilir. İştahsız çocukta organik rahatsızlık araştırılırken çocuğun ruhsal durumu da değerlendirilmeli, varsa duygusal sorunlar ve iç çatışmaları açığa çıkarılarak çözümlenmelidir.

Çocukların gıda ihtiyacının, yaş, cins, metabolizma hızı, aktivite durumu, genetik, psikolojik ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ve her çocukta farklılıkların doğal olabileceğini unutmamak gerekir. Çocuğun bir an önce büyüyerek sağlıklı gelişmesini isteyen bazı anneler, çocukları ne kadar yerse yesin, alınan gıdaları yetersiz olarak değerlendirmek ve çocuğun yediklerini başka çocuklarla kıyaslamak gibi hatalara düşmektedirler.

Alınan gıdaların içerikleri en az miktarı kadar önemlidir. Yoğun enerji içeren bisküvi, çikolata türü besinler, düzensiz atıştırmalar, fast food türü beslenme tarzı, öğündeki yeme miktarını etkileyerek yeterli enerji alındığı halde iştahsız görüntüye sebep olabilmektedir.

Aşırı özen iştahsızlığı artırır

Genellikle tek çocuklu ailelerde, aşırı özen ve ilgi ile şımarılan çocuklarda iştahsızlık daha sıktır. Annenin titiz beslenme yöntemleri uygulaması, öğünün zamanı, yemek çeşit ve mik-

tarlarında zorlamalar fayda vermeyen uygulamalardır. Çocuğun iştahsızlığında, annenin kişilik yapısı ve tutumu önemlidir.

Aile içi sıkıntılara dikkat

Çocukların, çok sevdiği büyüklerinin üzüntülerinden etkilendikleri ve iştahlarının kesildiği dikkate alınırsa sıkıntı ve üzüntüleri çocuğa hissettirmemek önemlidir. Çocuğun aile içi iletişimindeki sorunlar, kardeş geçimsizliği ve kıskançlıklar iştahı olumsuz olarak etkileyebilir.

İlk gıdayı zorlamadan vermelisiniz

Düzenli beslenme ve iştah gelişiminde ek gıdalara geçiş oldukça önemlidir. Anne sütü ilk 6 ay bebek için yeterli olmakta, 6. aydan itibaren geciktirmeden ek gıdalara başlamak gerekmektedir. Bu dönemde ek gıdaya direnç varsa, bebeği zorlamadan sabırla denemelere devam edilmeli, özellikle dış çıkarma sıralarında, iştahsızlık ve besin seçme olacağından, bebekler için özel hazırlanmış, onların damak tadına uygun besin kalitesi yüksek olan sütlü, tahıllı gıdalardan uygun karışımlar hazırlanarak sunulmalıdır. Katı veya taneli gıdaları almada sorun varsa, bunları ezerek hazırlama yoluna gidilebilir.

Kızınızın yemeklerini biraz süsleyin

2 yaş ve üstü çocukların iştahsızlığını gidermek için de yemekleri süsleyerek cazip hale getirebilirsiniz. Her çocuğun, belirli bir mide kapasitesi vardır. Çocuğun mide kapasitesi zorla değil, teşvik edici davranışlarla geliştirilebilir. İsteksiz, zorla yenen gıdaların daha sonra çıkarıldığı sıktır. Çocuğa değişik alternatifler sunmanın yanında, alınması gereken besinleri çeşitlendirmek, severek yediği formatta hazırlamak (kızartma, haşlama, köfte veya ezme yaparak, sөгüş veya salata şeklinde karıştırarak vb) süsleyerek, göze daha hoş görünür hale getirmek, teşvik edici olabilir.

Sofraya ailece oturun

Çocuk sofraya aile ile birlikte oturmalı, iştahla yemek yiyenleri görmelidir. Diğer bireyler mesela baba, yemekte kusur

arıyor ve yemek seçiyorsa, çocuğun iştahla yemesi beklenemez. Yemek, küçük porsiyonla ve hoş görünümlü sunularak cazip hale getirilmelidir. Aynı zamanda kendisinin yemesine izin verilmesi, çocuk için teşvik edici, bağımsız kişilik geliştirmesine de katkı sağlayan bir davranış olacaktır. Sofra, oyuncaklardan, açık tv ve benzeri dikkat dağıtıcı şeylerden uzak olmalıdır. Uygun havalarda açık alanda ailece yemek ve piknikler düzenlemek de iştahı geliştirici etki gösterebilir.

İştahı kaçmadan yemeğini yedin

Karnı acıkan çocuğun yemeği, iştahı kaçmadan hemen verilmelidir. Yemeğin gecikmesi iştah azalmasına neden olur. Az yediği için çocuğun yemek aralarında meyve, meyve suyu, süt ve benzeri aperatif atıştırmasına izin verilmemelidir. Öğün aralarında ve yemek öncesinde düzensiz olarak gıdaların alınması, ne yerse kâr mantığıyla sürekli arkasından kaşıkla dolaşıp yedirme ve midede sürekli besin bulunması acıkma duygusunun gelişmesini engeller. Acıkmayan çocukta ise iştah gelişmez. Sofrada yemediğinde, ikinci öğüne kadar aç kalacağını bilen çocukta, beslenme düzeni daha çabuk yerleşecektir.



İlk kavgaya yemek kavgasıdır

Çocukta şahsiyetin gelişmesi, kendi başına bir şeyler yapabilmesiyle başlar. Arkasından kendi kendine karar verebilme gelir. Şahsiyetin en kısa ifadesi “Ben”dir. Çocuk, “ben yapacağım, ben getireceğim,” gibi ifadelerle şahsiyetini ortaya koymak istemektedir. Bu maksatla ilk kavgasını anne ile vermeye başlar ve ilk konu da yemek konusudur. “Ben yiyeceğim, istediğimi yiyeceğim,” şeklinde yemek konusunda da tavrını ortaya koyar. Bu ilk kavganızda sabırlı ve kararlı olun. Ne onu kırım ne siz kırılın.

Fazla bolluk ve refah düzeyi şikayetleri artırmakta

Söylenmesi gereken diğer bir konu da, bu gibi beslenme sorunları tamamen olmasa da kısmen, bolluk ve refahın oluşturu-

duğu bir olaydır. Böylesi olayların varlığı Güneydoğunun üçra köylerinde ya da Adana'nın pamuk tarlalarında duyulmamıştır.

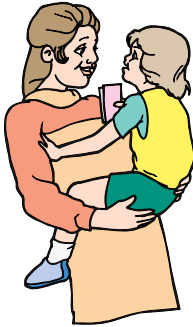
Üç öğün yemek şart değil

Günde üç öğün yemek yemenin aslında hiç de kutsal olan bir yanı olmadığını bilmemiz gerekir. İnsanoğlunun kendi kendine icat ettiğı bir şeydir, doğal düzenin bir parçası değil. Üç ya da dört yaşında bir çocuk küçük bir mideye sahiptir. Halbuki anne babalar, dağ görünümündeki yemeğini yemesini ve bu başarıyı sağlarken sessiz sessiz oturmasını istiyorsunuz. Oysaki o, oyun oynamayı sürdürüp ara sıra atıştırmak istiyor.



Çocuğun Gelişme Kaynağı Sevgidir

Her şey sevgiyle büyür



Sevgi, yaşanarak öğrenilir. Sevilmeyen bir çocuk, sevmesini bilemez. Sevginin çerçevesi o kadar geniştir ki, hayvanları ve bitkileri de içine alır. Şefkat, acıma ve yardım duygularının kaynağı da sevgidir. Çocuk adeta nazlı bir çiçek gibidir. Sevgi ile açar ve gelişir.

Kızınız, yürümeye ve konuşmaya ufak ufak başladığı bu dönemde, küçük bir insan olmuştur. Her yere uzanmak, her şeyi tutmak, etrafı incelemek istemektedir. Köşe bucakta ne varsa, kıymetine ve tehlikesine bakmaksızın, karıştırır, döker, saçar. Suyla oynamayı sever, hele de banyoda yaptığı oyunlar yok mu, bir çocuğun en büyük mutluluğu. Çocuk bu, elbette yaramazlık yapacak, etrafı karıştıracak. Ama bir gülümsemesi ya da “anneciğim” demesiyle her şeyi unutmaya hazır olmalıyız.

Tek istediği şey sevmek ve sevilme

Bu ufak, yaramaz, ama bir o kadar da sevimli şey, anne ve babasına karşı sıkıntılar çıkararak, ilginin kendi üzerinde yoğunlaşmasını sağlar. Tek istediği şey sevmek ve sevimli olmaktır. Böylece hem sever, hem de sevildiğini görür. Çünkü anne ve babası onun için her şeyden vazgeçmeyi göze almışlardır. O da buna karşılık sevimli oyunlar yapmayı, anne babanın dikkatini çekmeyi, büyüklerinden gördüğü güzel davranışlarda bulunmayı ihmal etmez. Akşam eve geldiğinde, babasının boynuna sarılıp onu çok sevdiğini söylemesi, annesine cıvıltılar yapması, hep bu yaştan başlayarak, ileriki yaşlarda daha da gelişerek devam eden sevgi gösterileridir.



Bebeğinizin Masalları

Masalın önemli bir yeri vardır

Çocukların sosyalleşmelerinde, içinde yaşadıkları kültürün özelliklerini öğrenmelerinde, zihin gelişimlerinde ve bunun uzantısı olan ahlaki gelişimlerinde masal, önemli bir role sahiptir.



Kitaba ilginin başı masaldır

Masal anlatmaktan maksat, çocuğa bilgi vermek değil, onun zevkli hoş bir vakit geçirmesini ve hayalinin gelişmesini sağlamak, muhakeme ve mukayese imkanları bulmasına olanak vermektir. Henüz okul çağına gelmeyen çocuklar için masal, okumaya ve kitaba karşı ilgi uyandıran bir güce sahiptir.

Masallar çocukların hayal dünyalarını geliştirir

Çocuklar hangi yaşta olurlarsa olsunlar, masallara, hikayelere, menkıbelere karşı çok büyük bir ilgi duymaktadırlar.

Bu nedenle hikayeler ve masallar vasıtasıyla çocuklara, ahlaki değerlerin kazandırılması mümkündür. Bunun için rasgele hikaye ve masal yerine, dikkatli ve titiz bir şekilde seçilenler çocuğa anlatılmalıdır. Çocuklar, masal ve hikayeleri dinlerken, buradaki kahramanlarla kendilerini özdeşleştirirler. Böylece birtakım asil davranışları benimser, yüksek idealler için mücadele edilmesi fikrini geliştirirler. Hikaye ve masallardaki gibi, yüce değerler uğruna verilen mücadelelerin boşa gitmeyeceğini; asaletin, adaletin, şan ve şeref, namusun her zaman kutsal olduğunu, üstün geleceğini öğreneceklerdir.

Masalın eğitim değeri büyüktür

Masallar, kainatta var olan şeylerin içerisinde ve ötesinde gizli birtakım kuvvetlerin olduğu düşüncesini geliştirir ve hızlandırır. Bu da çocuğun her şeyi dileyince olduran bir kudrete sahip Allah'a imanına ve öte dünya anlayışının yerleşmesine zemin hazırlar. Çünkü masallar soyut kavramların anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Masalların eğitim değeri, çocukların ruhunu iyi örneklerle inşa ederek, onları, inandıkları yolda güçlükleri göğüsleyecek şahsiyetli insan yapmaktır.

Bütün bu hususiyetlerin yanı sıra, masallar ve hikayeler çocukta, hafızanın gelişmesine yardım eder, edebi zevki geliştirir, hissettirmeden anadilini sevdirebilir.

Masalın yerini çizgi filmler dolduramaz

Bütün bunlar iyi hoş da, bugün artık çocuklarımıza masal anlatan nineler genellikle ayrı evlerde yaşıyorlar. Anne babalar ise artık daha az masal anlatıyorlar. Çünkü televizyon, anne babaların yerini aldı. Çizgi filmler, bilim kurgu türünden uzayla ve daha çok teknikle ilgili filmler, masalların şekil değiştirmiş ve onların devamını sağlayan türleri olarak düşünülse de, bunlar çocuğun hayal kurmasını, düşünmesini, bir senteze varmasını kısıtladığı için, masalın yerini alması mümkün değildir. Üstelik masalın şiirli dili, çizgi filmlerde asla yoktur.



Kızımız 3 Yaşında

Gelişim Süreci ve Verdiği Mesajlar

Duygusal mesajlar doğru okunmalı

Çocuklar, özellikle 2 – 5 yaş grubunda hangi olaydan etkilendiğini çoğu kez fark edemez. Yetişkinlikte elde edilen farkındalık durumu çocuğun iç dünyasında henüz gelişmediği için, çocuklar duygusal mesajlara çok sık başvururlar, özellikle kız çocukları. Dolayısıyla annenin, kızından gelen mesajları doğru okuması çocuğun duygu, düşünce ve davranış bozukluğu yaşamamasını engeller.



Yanlış okunan duygusal mesajlar tehlikeli sonuçlar getirir

Diyeelim ki, kızınız sizinle oyun oynamak istiyor, ama siz yemek hazırlamak zorundasınız. O sizi eteğinizden çekiştiriyor, siz de ona, “Şimdi olmaz,” diyorsunuz. Bu tablo birkaç kez tekrarlandıktan sonra çocuğunuz ağlamaya başlayacaktır. Siz çocuğunuzun, istediği olmadığı için ağladığını sanırken, o size aslında şu mesajı vermektedir; “Beni sevmiyor musun ki, bana zaman ayıramıyorsun?” Sizin düşündüğünüzden ne kadar farklı. Siz onun yemesini istiyorsunuz, o başını çeviriyor. Bu birkaç kez tekrarlandıktan sonra kızınız ağlamaya başlıyor. Siz, “İnadından ağlıyor,” diye düşünüürken; kızınız, “artık doydum, neden bana güvenmiyorsun,” demek istiyor. Onun için, çocuğunuzun size vermek istediği mesajı doğru anlamak ve okumak zorundasınız. Çünkü her duygusal mesaj sadece ağlamakla kalmayabilir. Tırnak yemeler, altına kaçırmalar, okul zamanı okula gitmek istememeler de duygusal mesajlardır ve eğer doğru algılanılmaz, ilgilenilmezse ileriki dönemlerde davranış bozukluğuna dönüşebilir.

Kızınızın kişilik yapısını iyi tanımalısınız

Çocuğunuzun duygusal mesajlarını doğru okumak, çocuğun kişilik yapısını tanımakla son derece ilişkilidir. Kızınızın kişilik yapısını keşfetmeye çalışırken, onunla birlikte geçirdiğiniz zamanlarda başka uğraşlarla ilgilenmeyin ve tüm dikkatinizi ona odaklayın. Kızınıza, ev işlerine ayırdığınız zamandan daha fazla zaman ayırmaya özen gösterin. Kızınızın, sizden ve eşinizden birtakım genetik özellikler aldığını unutmayın ve bunların neler olabileceğini gözlemleyin. Kızınızın sürekli gelişen kişilik yapısını, vereceğiniz cezalarla olumsuz etkileyeceğinizi unutmayın. Kızınızın kişiliğini, sürekli ve yersiz ödülleri de olumsuz etkileyeceğini aklınızdan çıkarmayın. Kızınızın kişilik gelişiminin 6 yaşına kadar atıldığını ve bu dönemin çok önemli olduğunu, ancak bu yaşlardan sonra da sürekli gelişim sürecinde olacağını unutmayın. Onu, sizin söylediklerinizi aynen yerine getirecek bir robot olarak görmeyin. Onu, istemediği ya da kapasitesinin dışındaki şeylere zorlamayın. Kızınızda keşfettiğiniz güzellik ve yetenekleri, onu zorlamadan, ama onu onaylayacağınızı hissettirerek destekleyin. Kızınızla ilgili bir günlük tutun ve onun tepkilerini not etmeye özen gösterin. Bu notlar sizin en iyi rehberiniz olacaktır.

Bu dönem bir tür kaydetme dönemidir

Çocuğunuz 1 ve 2 yaşlarında, yani motor ve duygusal gelişim sürecinde elde ettiği deneyimleri zihnine kaydetmesi ve bu kayıtları değerlendirmesi dönemi olan 3 yaş, bilişsel gelişim dönemidir. Bu dönemde, nesneler arası ilişki kurma, bağlantıları keşfetme, neden – sonuç ilişkilerini değerlendirme süreçlerini görebiliriz. Anne baba, çocuk için “Aman daha 2 yaşında, henüz 3 yaşında” diye asla düşünmemelidir. Kişiliğin temeli 0-6 yaş arasında atıldığını da hatırdan hiç çıkarmamak gerekir.

O kendini geliştirmeye çalışıyor

Çocuğunuzun bilişsel gelişim döneminin özelliklerini bildiğiniz zaman, onun duygusal mesajlarını doğru okursunuz. Çocuk artık keşif alanlarını daha da genişletiyor, yeni ilgi alanları oluşturuyor ve bu anlamda da sizi daha da zorluyor olacak-

tır. Eline aldığı tarağı mikrofön olarak kullanması, kibrit kutularından ev yapması, terlikleri ardı ardına dizerek tren ya da araba yapması, her ne kadar sizin hoşunuza gitmese de, o tüm bunları yaparak kendisini geliştirmeye çalışıyor. Bu arada kullandığı eşyalar kendisine zarar verecek cinsten ise, onları hemen ortadan kaldırmalısınız.

Size danışır, ama merkez kendisidir

Çocuk 3 yaşına geldiğinde öğrendiği, çevresinde algıladığı ve algılamakta olduğu her şeyle ilgili sürekli sorular sormaya başlar. Yani artık çocuk size danışmaya başlar. Bu anlamda bu dönem çok önemlidir. Çocuk size danışır, ama aynı zamanda dünyanın merkezi kendisidir. Tıpkı ergenlik döneminde olacağı gibi. Çocuk eline cam bir bardak alıp “Bu kırılır mı?” diye sorar. Siz de, “Evet, sakın onu yere atma,” dersiniz, ama bir de bakarsınız ki bardak yerde tuzla buz olmuştur. “Madem bana soruyorsun, neden yapıyorsun?” diyebilirsiniz. Bunun tek açıklaması vardır, o da çocuğun sonucu görme isteğidir. Sonucun bardağın kırılması olduğu onayını sizden aldıktan sonra, çocuk bunu gözleriyle görmek ister.



Öfkemize Hakim Olmalıyız

Kızınız da aynen sizin gibi hissetmektedir

İnsanların size sinirlendikleri zamanları bir düşünün. Nasıl karşılık veriyorsunuz? Belki kendinizi suçlu hissediyor ve korkuyorsunuz. Belki de kendinizin kötü bir insan olduğunu ya da karşınızdakinin kötü bir insan olduğunu düşünüyorsunuz. Çocuklar da aynı sizin gibi hissederler. Öfke, onların cesaretini kırar. Ufak bir şeye sinirlenseniz bile onlar, kötü çocuk olduklarını düşünürlər. Eğer ara sıra sinirleniyorsak, çocuk-



larımız söylediklerimizi yapabilirler. Fakat çocuklarımıza sık sinirleniyorsak, bu onları etkilemez. O an için belki söylediğimizi yapıyorlarsa da, bu kısa ömürlü bir itaattir.

Öfkenin getirisi sadece şiddettir

Öfkeli davranışlarınızı, çocuğunuz problem çözmek için model alabilir. Onlara, eşinize, komşularınıza ve diğer yakınlarınıza sinirlendiğinizi gören çocuklarınız bunu rahatsız edici davranışlarla başa çıkma yolu olarak görebilir. Öfke, şiddet davranışlarına sebep olan enerjiyi açığa çıkarır. Sıkça sinirlenen anne babalar ya da çocuklar, sinirli davranışlar sergilerler. Bu da sözlü ya da fiziksel şiddetin iskeletini oluşturan çatışmaya sebep olur. Çok fazla öfke, çocuğa sadece sinirli insanlarla iletişim kurması gerektiğini öğretir.

Öfkenin açıklaması

İnsanlar genelde duyguları yanlış anlarlar. Kendilerini mistik ve büyümlü hissederler. Öfke de en yanlış anlaşılan duygudur ve kendimize göre bir çok açıklaması vardır.

Açıklama 1 – Duygularımızda doğuştan saldırganlık vardır: İnsanların doğal olarak saldırgan olduğunu kabul edenler, toplumun savaş yerine yardımlaşma ile daha ileriye gideceğini anlayamazlar.

Açıklama 2 – Öfkeyi bastırmak sağlığımızı bozar: Bazı insanlar, öfkemizi içimizde tuttuğumuz zamanlar, sağlığımıza zarar verdiğimizi düşünürler, bunun için de, öfkeyi dışarıya vurmamız gerektiğini savunurlar. Fakat problem, öfkenin yöneldiği yön değildir, öfkenin kendisidir. Kronik öfke, sağlığımız için çok zararlıdır. Kalp üzerine baskı yapar ve yüksek tansiyona, mide kramplarına ve başka sağlık problemlerine sebep olur.

Açıklama 3 – Kızgınlığı ifade etmek rahatlatıcıdır: Bazıları kızgınlığı ifade etmenin ruh sağlığı açısından iyi olduğunu düşünürler. Düşünsenize, karşınızdakine onu sevmediğinizi söyleyin ve mutlu olun. Olacak şey değil. Olumsuz duyguları ifade etmek, daha fazla olumsuz duyguya sebep olur, mesela suçluluk gibi.

Açıklama 4 – Dışarı vurarak öfkemizden kurtulmalıyız: Gerçekten öfke duygusu, dışarıya çıkıp yok olup gider mi? Et-rafındakilere sinirli davranmak, yastıkları kemirmek ya da öf-kenin dışarı çıkması için avazı çıktığı kadar bağırarak, sadece öfkeyi artırır. Öncelikle öfkenin sebeplerini bulmalısınız, öfke-nizi dışa vurmak yerine kontrol etme yollarını denemelisiniz.

Öfkelenmek ya da öfkelenmemek sizin kontrolünüzde

Stres altında olduğunuzda, öfkelenmek kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Endişeli olduğunuz zaman kendinizi korumasız ve çaresiz hissedersiniz, ama öfkeli olduğunuz za-man daha güçlüsünüzdür. Bu nedenle öfkelenmek; endişelen-mek, korkmak, suçluluk duymak veya utanmaktan daha kolaydır ve daha çok tercih edilendir. Fakat unutmamalıyız ki, diğer bütün duygular gibi kızgınlık da, bizim kontrolümüzdedir. Dav-ranışlarımızı kontrol edebildiğimiz gibi öfkemizi de kontrol edebiliriz.

Öfkenin temel nedenleri

Şimdi öfkemizin nedenini araştıralım. Öfkenin iki temel nedeni vardır. Stres ve harekete geçirici düşünceler. Harekete geçirici düşünceler, stres dolu duyguyu öfkeye dönüştüren ateş-leycilerdir. Ateşle barut gibi... Tek başına stres, öfkenin orta-ya çıkmasına yetmez. Ateşleyici düşünceler, size acı veren duy-guların sorumluluğunu başkasına yıkmaya ve o kişiye karşı olan öfkenizi haklı göstermeye yarar. Mesela, kızınız dağıttığı oyuncaklarını ve odasını toplayacağını söylediği halde, bunu yapmazsa, biraz hayal kırıklığına uğrarsınız, ama aynı zaman-da “Yine bana yalan söyledi, çok bencil ve tembel,” diye düşü-nürsünüz, bu duygunuz hızla öfkeye dönüşüp patlar.

Öfkeyi yenme yöntemleri

Eğer öfkenizi kontrol etmek istiyorsanız, öncelikle davra-nışlarınızın sorumluluğunu üstlenmelisiniz. Sorumluluk al-mak, öfkenizin amacını belirlemenizi, öfkenizi tetikleyen se-bepleri tanımanızı ve tamamen sonuca varmanızı gerektirir.

Öfkenizin amacını sorgulayın ve üzerinde düşünün.

Öfke, başkalarına istediklerinizi yaptırmak için, içinde duyduğunuz hareket gücüdür.

Öfkenin amaçları

Unutmayın öfke, şu amaçlara hizmet eder.

- Kazanmak
- Kontrol etmek
- Öç almak
- Hakları korumak

Kendi yapacaklarınıza odaklanın

Kızınızla olan tartışma ya da anlaşmazlıklarınızda, galip gelmeye çalışırken çatışmaya ve isyana sebep olabilirsiniz. Fakat ilişkilerde, kazanan ya da kaybeden taraf olmak zorunda değilsiniz. Eğer kızınızla bir anlaşmazlık yaşıyorsanız, çatışmanın sonucunda iki tarafın da kazanmasını sağlayın. Yapmak istediğiniz değişiklikler nelerdir? Çocuğunuzun yapacaklarına odaklanmak yerine kendinizin yapacaklarına odaklanırsanız, öfkenizin yok olduğunu göreceksiniz. Böylece sakince her iki tarafın da kabul edebileceği bir sonuca ulaşmak için konuşmayı sürdürürsünüz.

Ödeyeceğinizin bedelini düşünün

Eğer kendinizi kontrol etmek istiyorsanız, ödeyeceğiniz bedeli düşünün. Çocuğunuza istediğinizi yaptırmaya çalışmak, çocuğunuzla aranızda çatışma doğmasına sebep olur. Sinirlenmek ve boyun eğdirmeye çalışmak yerine, sınırlar koyun ve çocuğunuza bu sınırlar dahilinde seçenekler sunun. İstek ve öfkenizi kontrol etmeye odaklanın.

Öfkelenip öç almak yerine iletişime geçin

Kendinizi incinmiş ya da gergin hissediyorsanız, öç almak için öfkeyi kullanabilirsiniz. Fakat çocuğunuzdan öç alırsanız, emin olun o da sizden öç alır. Birbirinizi incitmeden nasıl iletişim kurabileceğinizi düşünün. Çocuğunuzla keyif alabileceğiniz, çatışma yaşamayacağınız anlar keşfedin.

Öfke sınırınızı belirleyin

Eğer birisi haklarınızı çiğnerse, yaklaşımlardan birisi öfkedir. Halbuki, öfkelenmeden de hakkınızı koruyabilirsiniz. Sınırlarınızı belirleyin, ne yapmayı istediğinizi ve istemediğinizi belirtin. Mesela, “Mutfağı bıraktığım gibi bulmazsam, size erken yemek hazırlayamam, önce mutfağı temizlememi beklemeniz gerekir. Oyuncaklarınızı dağıtır ve kırarsanız, bir daha size oyuncak almak istemem,” gibi...

Tetikleyicilerinizin farkında olun

Öfkenizi tetikleyen bazı faktörler vardır. Yorgun olmanız, meşgul olmanız, acelenizin olması, hata yapmanız ya da adil olmayan bir davranışla karşılaşmanız gibi... Tetikleyiciler, bize geçmişte kızdığımız olayları hatırlatan durumlar olabilir. Bir bakış, bir duruş ya da ses tonu olabilir. Bazen, size davranışlarıyla hoşlanmadığınız birini hatırlatabilir.

Tarafsız olmayı deneyin

Tetikleyicilerinizin farkında olmanız, bunlar olduğu zaman kendinizi hazırlıklı hissetmenizi ve savunma yapmanızı sağlar. Sizi rahatsız eden durum ortaya çıkmaya başladığında geri çekilin. Kendinizi bu durumdan uzaklaştırarak zihinsel ya da fiziksel mola verin, bulunduğunuz ortamı değiştirin. Gerilimli ortamlarda sizi sakinleştirecek bazı sözcük ve cümleleri ezberlemeye çalışın. Mesela; “Gevşe, sakin ol!” “Sakin olacağım, bununla baş etmek için öfkelenmeme gerek yok.” Gibi cümleleri öfkelenmeye başladığınız anlarda hatırlayıp sessizce tekrarlarsanız, sakinleşip öfkeden daha yapıcı yollar bulmanız mümkündür.

Kızınızın davranışının gerçek nedenini saptayın

Çocuğunuzun davranışının gerçek nedenini bulmak için, şu faktörleri göz önünde bulundurmak gerekir. Çocuğun, doğuştan getirdiği özellikler olabilir. Çocuğun yaradılışını belirleyen bu özellikler, genel hareketlilik düzeyi, temel karakteri, değişikliklere uyum yeteneği, dikkatini toplayamama, inat gibi özellikler olabilir. Utangaç, hareketlilik düzeyi yüksek ve uyum



zorluğu olan bir çocuğa, yaradılışı nedeniyle öfkelenmek anlamsızdır. Çocukların yapmaları gerekeni yapan bir çocuğa öfkelenmek de çok anlamsızdır. Çocuğun davranışının nedenini araştırırken, hatırlanması gerek önemli bir nokta da, çocukların ihtiyaçlarını karşılamak için bazı davranışlarda bulunduklarıdır. Bunlar, kendini önemli hissetme, özerk olma, ait olma gibi temel ihtiyaçlar olabileceği gibi; övgü ve ilgi görme, fiziksel bakım, uyku, yiyecek, problem çözme gibi günlük ihtiyaçlar da olabilir. Bunları anlamaya ve karşılamaya çalışırsanız, davranışlarda değişiklikler olabilir. En azından bu çabanız sizi öfkeden uzak tutabilir.

Biraz mola verin

Olaydan biraz uzaklaşmak size sakinleşme fırsatı verir. Bir süre olaydan uzaklaşın, banyoya gidip yüzünüzü yıkayın, kendinize kocaman bir bardak su alın ve için ya da bir fincan çay için. Derin derin nefes alıp verin.

Gevşemeyi deneyin

Hayatınızda ne çok stres varsa, öfkelenme ihtimaliniz de o kadar yüksek olacaktır. Öfkenin ilk belirtileri kasların gerilmesi ve nefes düzeninin bozulmasıdır. Mesela; çene kasılır, yumruklar sıkılır, göğüs sıkışır ve midede karıncalanma başlar. Sık nefes alma ya da nefessiz kalmanız da söz konusu olabilir. Bunun için öfkelandiğinizde, derin nefes alın. Bu, göğsünüzün genişlemesini sağlar ve oksijenin yavaş ve tam olarak ciğerlerinize dolmasına neden olur. Derin nefes alıştırmaları strese bir panzehir olur ve öfkeyle mücadelede önemli yarar sağlar.

Plan yapın

Bazı durumlarda, sizi öfkeliendirme olasılığı yüksek olan durumları önceden kestirip o durumda ne yapacağınızı planlayabilirsiniz. Böylece hazırlıksız yakalanma ve şiddetli tepki gösterme ihtimalini biraz azaltmış olursunuz.

Espri anlayışınızı kullanın

Şaka, kızgınlığı yok eder. Aynı anda hem gülmek, hem de

öfkeli olmak mümkün değildir. Acı veren olaylara gülüp geçerek acıyı azaltabilirsiniz. Olayların esprili yönlerini bulabildiğiniz zaman daha rahat olduğunuzu fark edeceksiniz.

Empati kurun

Empati kurmak ve çocuğunuzun bakış açısını gözden geçirmek, beklenmeyen öfke uyandırıcı anlarda size yardımcı olabilir. “Onun amacı nedir?” “Benden ne yapmamı beklemektedir, bunun yerine ne yapabilirim?” sorularını kendinize sorun.

Kendinize bakın

İyi ve sakin bir anne baba olmak için, kendinize düzenli olarak bakmalısınız. Deposunu doldurmadığınız, yağın değiş-tirmedığınız bir arabanın düzgün gitmesini bekleyemezsiniz.

Kendinize düzenli bakmak için şunları deneyebilirsiniz

Bunları hayatınıza ne kadar çok sokarsanız, çocuklarınız için kullanacağınız o kadar çok enerjiniz olacaktır. Bunlardan en önemlisi de, kendinize zaman ayırın. Dinlenin, kitap okuyun, müzik dinleyin, gezmeye çıkın, arkadaş ziyaretinde bulunun, hobileriniz varsa onlarla ilgilenin, çiçeklerinizi sulayın ve kendi tercihiniz olan bir uğraşla meşgul olun. Çocuğunuz, öğrenen ya da gece uyuduğunda, kendinizi dinleme zamanınızı iyi değerlendirin. Bir saatliğine ev işlerini, yorucu hayat koşuşturmacasını unutun. Kendinizle ilgilenmenizin, ev işleri kadar önemli olduğunu unutmayın.

Düşünce ve duygularınızı paylaşın

Düzenli olarak bir arkadaşınızla veya eşinizle, hissettiklerinizi, çaresizlik ve çelişkilerinizi konuşun. Güvendiğiniz biriyle düzenli olarak konuşma fırsatı yakalarsanız, moral bozukluğunuzu, çocuğunuza veya eşinize yansıtma ihtimaliniz azalacaktır.

Eğlenceli bir şeyler yapın

Hobileriniz ve el becerileriniz en yakın yardımcılarınız olacaktır.

Özel bakımınızı ihmal etmeyin

Bakımlı olmak, hem sizi sağlıklı kılar, hem de kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar.

İyi yiye

Çünkü acıkınca kan şekeriniz düşer, daha huzursuz olursunuz, moraliniz daha çabuk bozulur ve problemleri çözmedeki etkinliğiniz daha az olur.

Bedensel egzersizler yapmayı ihmal etmeyin

Hem fiziksel olarak sağlıklı olmanızı sağlar, hem de stresi azaltır. Bunun için kendinize en uygun egzersizleri siz seçin.

İyi uyuyun

Bildiğiniz gibi insan iyi dinlendiği zaman, zorluklarla daha kolay baş edebilir.

Bazı şeyleri oluruna bırakın

Yapılması en gerekli olan işleri saptayın, gerisini oluruna bırakın.

Eşinizle birlikte zaman geçirin

Eşler bazen, birkaç dakikalığına bile olsa birbirlerini rahatlatırlar. Anne babalık ilişkilerinin temelini, eşler arasındaki iyi ilişkiler oluşturur ve eşinizle kurduğunuz iyi ilişkilerden çocuklarınız da olumlu yönde etkilenirler.

Destek alın

Anne baba ve çocuktan oluşan bir aileyseniz, aile büyüklerinizden ve yakın akrabalarınızdan yardım isteyebilirsiniz. Bir akşam bebeğe hanımannenizin bakmasını isteyebilirsiniz. Bir arkadaşınızın ya da akrabanızın, size gelip bebeğinizin en huzursuz olduğu saatlerde size eşlik etmesini isteyip yardım alabilirsiniz. Bu sizi biraz da olsa rahatlatacaktır.

Çocuğunuz da öfkelenebilir

Öfke, bazen herkes için kaçınılmaz olabilir. Çocuğunuz da sizin gibi öfke duyguları taşımaktadır ve bu da çok doğaldır.

Ama bunu ifade ediş şekli uygun olmayabilir ve sizin hangi davranışın doğru olduğu konusunda bazı sınırlar koymanızı gerektirebilir.

Çocuğunuz, “senden nefret ediyorum,” derse, bu, çoğumuzda acı, kızgınlık ve suçluluk hissi uyandırmak için yeterlidir. Onun hislerini yansıtarak karşılık verebilirsiniz. “Şimdi sen bana kızgınsın,” “Evet,” diye sizi cevaplayabilir. “Tamam, o zaman bu konu hakkında konuşalım,” diye başlayabilirsiniz. Konuşmaya, onun öfkesini dağıtmasına yardımcı olarak, daha hissi bir yolla devam edebilirsiniz. Daha sonra bir vakit, saygın bir şekilde öfkesini nasıl ifade etmesi gerektiği konusunda onunla konuşabilirsiniz. Hatta uygun kelime ve pratikleri de ona gösterebilirsiniz.

Kavgayı nasıl engelleyebilirsiniz?

Çocuklarınız kızdığı zaman, sözel veya fiziksel olarak vurmaya yatkındırlar. Onun için çoğu çocuk tartışır ve kavga eder. Böyle durumlarda neler yapabilirsiniz?...

Çocukları kavga ederken bulursanız, onlara öfkelerini yenme yollarını el altından öğretmeyi deneyin.

Onlar kavga ederken, ortamı değiştirmeyi ve farklı seçenek sunmayı sağlayın.

Kavgaya neden olan olayı tartışmaları için zemin hazırlayın. Mesela, her hafta ya da her akşam yaptığınız aile toplantısında bunu anlatmalarını isteyin.

Eğer kullanacağınız metotların fayda sağlamayacağını düşünüyorsanız, kavgayı siz de büyütmeyin ve onlardan uzak durun. Çocukların dikkat çekmesi için, tartışma ve kavga etme iyi bir yoldur. Ama araya girmeyerek, onlara problemi kendi aralarında çözme sorumluluğu vermiş olursunuz. Eğer bir de kavgayı şikayet ederlerse, onlara, “Bu senin ve kardeşinin sorunu, eminim kendi aranızda halledebilirsiniz,” diye karşılık verin. Kavgaya dahil olmama konusunda kararınıza bağlı kalırsanız, bir müddet sonra barışıp kaynaştıklarını göreceksiniz. Unutmayın, onlar biz büyükler kadar planlı ve sinsi tartışmalar yapmaz, kin gütmmez ve her şeyi kolaylıkla affedebilirler. Yeter

ki, onların bu saf ve temiz yüreklerini, kötü duygulardan uzak tutabilelim ve alışkanlık kazanmamalarını sağlayalım.

Kardeş kavgalarında adil davranın

Kardeşler kavga ettiğinde adil davranmaya ve birini tutup diğerine ceza vermeye kalkmayın. Onları tek taraflı değil, adil olarak dinleyin. Ama bazen çocuklar konuşmak istemezler. Onların kararına saygı duyun ve kapıyı açık bırakın. “Eğer konuşmak isterseniz, sizi dinlerim. Hem de bundan çok memnun olurum” diyebilirsiniz. Hem olayı basite indirgemiş, hem de konuşarak her şeyin daha rahat çözülebileceği mesajını vermiş olursunuz.



Kendini İfade Etme Dönemi



Kızınız size benzemeye çalışıyor

Bu dönemde çocuklar, cinsiyetlerinin gerektirdiği davranışları yapmaya eğilimlidir. Kız çocuklar, annesi gibi giyinerek, süslenerek, annesinin, babasına ve çevresindekilere davrandığı gibi davranır.

Kendi dışındaki dünyayı fark eder

Çocuk, sizden etkilendiği gibi, başka insanların da etki alanına girer. Kızınız büyüdükçe, kendi iç zenginliği de artar ve çevreye daha çok açılmaya başlar. Kısacası o, küçük bir sosyal varlık olma yolundadır artık. Onun dünyasında bugüne kadar sadece anne babası olarak siz varken, artık kendi dünyasının dışında da bir dünya olduğunu ve o dünyada başkalarının da olduğunu keşfetmeye başlar.

Kızınızla her şeyi paylaşın

Çocuk, bir başka önemli keşfi daha gerçekleştirir. Paylaşım... Başka insanlarla duygu, düşünce ve hatta eşyalarını

paylaşabileceğini fark eder. İşte bu noktada, anne olmanın değerli becerisi yine devrededir. Çünkü kızınızın sizinle paylaşımları ve sizin kızınızla paylaşımlarınız onun psikososyal gelişimini destekleyecek en önemli faktörlerin başında gelir. Siz ne kadar onun duygularını paylaşırsanız, o küçük, ama dahiyane düşüncelerini dinlerseniz, kısacası onun duygu ve düşüncelerini paylaşırsanız, onun gelişimine o kadar çok destek olmuş olursunuz. Bu sayede kızınız, kendisini doğru ifade etmeyi öğrenecek, deneyimleyecek, düşüncelerinin değerli olduğunu hissedecek, kendisine güvenini geliştirecek ve başka insanlarla sağlıklı iletişim kurmanın temelini atmış olacaktır. İşte bu nedenle onu dinleyin, ona anlatın ve onunla her şeyi paylaşın.

Kızınızı biraz rahat bırakın

Kızınıza en büyük desteği, onu aşırı koruyucu anne baba olmayarak daha rahat vereceğinizi de unutmayın. Kimi anne, çocuğunu kreşte, parkta, okulda, onu korumak adına o kadar izole eder ki, çocuğun yaşatlarıyla beraber olmasına imkan tanımaz. Çocuğunu parkta başka çocuklarla oynatmayan anne, çocuğunu kreş arkadaşlarıyla kreş dışında görüştürmeyen anne, çocuğunu okul arkadaşlarıyla görüştürmeyen anne, aslında çocuğuna iyilik değil, kötülük yapmaktadır. Elbette çocuğunuzun olumsuz şartlardan korumalısınız, ama bunu yaparken onun psikososyal gelişimini de olumsuz yönde etkilemek, onu korkak bir çocuk olarak yetiştirmek, onun kendisine olan güvenini geliştirmesine izin vermemek, doğru bir davranış değildir.

Sosyal gelişim süreci başlıyor

Kendini tanıma sürecinde çocuk, yeni insanları da tanıma-ya çalışacak, onlarla etkileşime girecek, onlardan etkilendiği gibi onları da etkileyecektir. Bu süreçte çocuk, kendisi için yeni olan sosyal ortamda kendini de yeniden değerlendirmeye alacaktır. Karanlıktan korkan ya da hayvanları seven çocuklarla, girişimci ya da pasif çocuklarla, öfkeli ya da sakin çocuklarla, bencil ya da paylaşımcı çocuklarla kendisini kıyaslayacak ve kendini tanıma anlamında yepyeni bir tecrübe edinmiş olacaktır. Çocuk, sosyal gelişim sürecinde, iç dünyasını ayrı bir tarafta koyarak hareket edemez. Sosyal gelişimi sırasında duyguları, algısı, duygusal değerlendirmeleri daima var olacaktır.

Yaşamdaki yerini belirlemesine yardımcı olmalısınız

Çocuğun, bu amacına ulaşması için sizin desteğinize fazlasıyla ihtiyacı vardır. Çünkü bu gelişim süreci, çocuğun yaşamdaki yerini belirleyecektir. Girişimci ya da suya sabuna dokunmayan, aktif ya da pasif, haklarını arayan ya da boyun eğen, yenilikler peşinde koşan ya da durağan, yaratıcı ya da olanı kabul eden, değişimlere açık ya da olanla yetinen, sorunlara çözüm üreten ya da sorunlarının içinde yitip giden, başarılı ya da başarısız insan olma rollerini bu süreç daha da belirleyecektir. Evin koruyucu atmosferinden çıkamayan ve sürekli “Sen yapamazsın, sen bilmezsin,” yaklaşımıyla büyütülen çocukların yeni bir gruba girdiğinde şaşkına döndüğünü biliyoruz. Özellikle kreş ya da okul yaşantısına yeni başlayan çocuğun, bu yeni yaşantıya uyum göstermekte ne kadar zorlandığını gözlemleyebiliyoruz. Çocuk için bu yeni ortamda, kendini koruyan ve kendi yerine kararlar alan anne babası yoktur. Oysa diğer çocuklar daha rahattır. Siz de çocuğunuzun uyum zorluğu çeken çocuklardan olmasını istemiyorsanız, ki, hiçbir anne baba istemez, o halde davranışlarınıza ve çocuğunuza olan yaklaşımlarınıza daha fazla dikkat etmelisiniz.

Toplumsal rolleri öğrenmektedir

Çocuk, çevresiyle etkileşime girdiği andan itibaren, yaşamdaki bazı rolleri de öğrenmeye başlayacaktır. En başta kendisine ait rollerini fark edecektir. Artık sadece sizin çocuğunuz olmadığını, aynı zamanda yaşlılarının arkadaşı olduğunu, dedesinin torunu olduğunu ve topluma ait olduğunu fark edecektir. Sizin sadece onun annesi olmadığınızı, aynı zamanda arkadaş, iş kadını, komşu, vb. gibi toplumsal rollerinizin de olduğunu algılamaya başlayacaktır. Tabi aynı durumun babası için de geçerli olduğunu anlayacaktır.

Sonu olmayan bir süreç

Bilmelisiniz ki, çocuğun bu yaşlarda başlayan psikososyal gelişimi uzun bir süreçtir. Başlangıcı bellidir, ama sonu yoktur. Hepimiz yaşam boyu bu süreci gerçekleştiriyoruz. Kimimiz zorlanıyor, kimimiz ise başarıyla kendimizi geliştirme yolunda

ilerliyoruz. Toplumda var olan rollerimize yenilerini eklemeye ve bu rollerin hakkını vermeye çalışıyoruz. Öğretmenken müdür yardımcısı ve müdürlük rollerine yatırım yapıyoruz. Bankada memurken banka müdürlüğü rolünü hedefliyoruz, anneyken arkadaşlık, arkadaşken iyi bir sırdaş-dost rollerini hedefliyoruz. Çocuklarımızın da bu aşamalara geleceğini unutmayarak, psiko-sosyal gelişimlerinde onlara destek olmalıyız.

Kızınız sizin gibi düşünmeyebilir

Anne olmak, çocuğun sadece karnını doyurmakla bitmiyor, onun duygularını da doyurmak gerekiyor, hem de sevgiyle... Böylece çocuğunuzun kişiliği; özgüvenli, kendisiyle barışık, sevgi dolu, önceliklerini bilen bir yapı içerisinde gelişecektir.

Çoğu anne baba, çocuğunun kendileri gibi düşünmesini ister. Çocuk kendileri gibi düşünmüyorsa, tepki gösterir ve onu eleştirir. Oysa çocuk, eğer küçük yaşlarda ise, düşünsel gelişimini hızlandırmak, ergenlikte ise, yeni düşünceler geliştirerek kendisini ortaya koymak, genç ise de, sahip olduğu düşüncelerini savunarak kendini geliştirmek ihtiyacıdır. Çocuğu, her düşüncesini söylediğinde eleştirmek, aşağılamak, birey yerine koymamak, anne babanın yapacağı en büyük hatalardan biridir.



Onunla Konuşma ve Onu Dinleme Dönemi

Onunla daha çok konuş

Çocuğunuzla mutlaka konuşun. Hatta bu konuşmaya anne karnında başlamalısınız diye önceki bölümlerde yer vermiştik. Şimdi kızınız büyüyor ve sizin onunla daha çok konuşmanız gerekiyor.



Kızınıza nasıl hitap ediyorsunuz?

Konuşmada ilk dikkat edilmesi gereken, hitap şeklidir. Kızınıza nasıl hitap ediyorsunuz, onu çağırırken nasıl çağırıyorsunuz? Bunun ne kadar önemli olduğunu hiç düşündünüz mü?

Yanlış olmasına rağmen, pek çok anne baba, bilerek veya bilmeyerek, “küçük sıpam,” “benim tatlı belam,” “küçük şeytanım,” veya “ufak canavarım” gibi, çocuğu aşağılayıcı sıfatlar kullanıyorlar. Bu sıfatlar, 3 – 4 yaşındaki kızınızın, kızgın olduğunda oyun arkadaşlarına söyleyebileceği aynı türden şeylerdir. Çocuk büyüüp bunların manasını anladıkça, bazen bu söylenilen kelimedeki imajı ve duyguları da taşır. 42 yaşındaki bir anne, hâlâ babasının ona “pis kokulu ufaklık” diye çağırışını hatırlamakta olduğunu söylemişti. Bu isim ona, 4 yaşındayken verildiğini de hatırlıyor. Altını ıslattığında babası gülerek, “Vay, bu yaptığın berbat bir şey. Sen benim pis kokulu ufaklığımın!” dermiş. Eğer anne babalar, kendilerine karşı dürüst iseler, birilerinin, kendilerini gülünç ve aşağılayıcı isimlerle çağırdıkları zamanki utanma ve aşağılanma duygusunu hatırlayacaklardır. Bunu hatırlayabilerseniz, çocuğunuzun da aynı duyguları taşıyabileceğini aklınızdan çıkarmazsınız.

Hitaplarınız onu motive etsin

Çocuğunuza, onu yüreklendirecek, motive edecek ve kendini iyi hissettirecek hitaplarda bulunun. “benim hanım kızım,” “bir tanem,” “annesinin prensesi,” “annesinin sağ kolu,” “babasının becerikli kızı,” gibi güzel sıfatlar ekleyin.

Kızınızı aktif olarak dinlemelisiniz

Çocuklar, onları iyi dinlememize önem verirler ve bunu yapıp yapmadığımızı kolayca hissederler. En iyi dinlememiz gereken insanlar, çocuklarımız olduğu halde, en kötü dinlediğimiz insanlar onlardır. Çocuğu iyi dinlemek, onun her zaman kendini ifade etmesini teşvik eder. İyi dinleme, her ilişkinin emniyet kilididir. Birisine, hayatınızdaki öneminin ve değerinin azaldığı mesajını vermek istediğinizde, onu dinlememeniz bu mesaj için yeterlidir. Çocuk da, onu dinlemediğinizde aynı mesajı alır.

Fırsatçı dinlemeden uzak kalmalısınız

Dinlerken yalnızca çocuğun anlattıklarına odaklanmanız, konuşmayı bir başka amaç için kesmemeniz gerekir. Bu, çocuğun cesaretini kırar. Bu tür bir dinlemeye “fırsatçı dinleme” diyebiliriz. Çocuğunuz size çok sevdiği oyuncaklardan bahsederken sözünü kesip uzun ve sıkıcı bir düzene uyma kuralından bahsederseniz, hiçbir yarar elde edemezsiniz. Önce onu dinleyecek, sonra siz konuşacaksınız. Unutmayın, küçükken dinlenmeyen çocuk, ergenlikte de anlatmayan, içine kapanık bir genç olacaktır. Dinlenirse, anlatır!

Kızınızın anlattıklarını dinlemeye değer bulun

Çocuğunuzun hayatında, pasif bir dinleyici olmak yerine aktif olmak için alınan bir karar, ilerleyen yıllarda da sizi büyük ölçüde etkileyecektir. Kızınız, okuldaki dertlerini, yardıma ihtiyaç duyduğu problemlerini sizinle konuşmaktan çekinmeyecektir. Gençlik yıllarına geldiğinde de, hayatının mutluluk ve sıkıntılarını sizinle paylaşmada şimdiki kadar rahat olacaktır. Çocukların duyguları, gözlemleri ve algıladıkları dinlenmeye değerdir ve böyle yapmak çocukların özsayıgılarını artırmaktadır.

Ona değer verildiğini hissetmeli

Anne babaların, günlük hayatta yaşadıkları stres ve bunamlar yüzünden çocuklarını ihmal etmeleri veya sadece pasif birer dinleyici olmaları çok kolaydır. Anne baba, çocuğa tüm vaktini ayıramasa bile, durup onunla doğrudan iletişim kurması sadece birkaç dakikasını alacaktır. Bir çocuğa, “Bak hayatım, anne şimdi çok meşgul! Konuşmak istediğin şeyi 15 dakika içerisinde konuşabilir miyiz?” demek, onu yarım yamalak dinlemekten çok daha iyidir. Çocuk, en azından söylediklerine değer verilip anne babasının daha sonra bunları yapmaya zaman ayırmayı istediklerini anlayacaktır. Eğer vaat ettiğiniz zamanı çocuk sabırla beklemişse, ne kadar sabırlı olduğunu muhakkak belirtin. Arkadaşlarınızın veya eşinizin size göstermesini istediğiniz saygıyı, siz de çocuğunuza gösterin.

Aktif dinlemlle aileler, olayları daha çok çocuğun gözünden görmeye başlamakta ve böylece çocuk da, duygularına önem verildiğini anlamaktadır.

Hayal de olsa, onlar dinlenmek ister

Çocuklar, hayallerini gerçek olaylar olarak anlatabilirler. Çünkü hayal kurma, güzel bir oyundur ve henüz hayal ile gerçeği birbirinden ayırt edemezler. Anne baba olarak, bu durumu normal karşılayıp çocukla beraber anlattıklarına gülüp sadece bunların hayal olduğunu belirtmekle yetinmelisiniz.



Dış Çevreyle İlişkisi

Özdeşim çağı başlamaktadır



Bu dönem, çocukların çevresindeki kişilerle özdeşim kurduğu bir çağdır. Çocuk, kendisine anlatılanlardan öte, anne ve babasını taklit eder.

İyi ve kötü ayrımı yapmadan, çevresindeki insanlar ne yapıyorsa aynısını yapmaya çalışır. Bu nedenle anne ve babayla birlikte diğer aile üyelerinin, çocuğa örnek olabilecek davranışlarda bulunmaları gerekir.

“Hayır” demenin anlamını kavramalı

Çocukların uymak zorunda oldukları kurallar, ne çok fazla sıkı ne de fazla korunmuş olmalıdır. Her iki yol da, kişiliği olan bir çocuğun haklarına saygısızlıktır. Dış çevreyle ilişkisinde, çocuğa “hayır” denecek zamanlar vardır. “Hayır” dedikten sonra üstünde ısrar edilmelidir. Eğer ısrar edilemeyecekse “hayır” demenin bir anlamı yoktur. Hatta zararı vardır. Çünkü çocukların, yetişkinlerde kuvvet ve irade sezmeleri, güven duyma bakımından önemlidir. Tam bir bağımsızlıkları olabilmesi için, kesin yasakların da bulunması gerekir. Mesela, kendilerinden küçük bir çocuğun canını yakmalarına göz yumamazsınız veya odasının duvarlarını boyamasına izin veremezsiniz. Ama kendi

oyuncak bebekleriyle istediğini oynamalarına ve kendilerine verilen kocaman kağıtlara canlarının istediğini çizip boyamalarına müsaade edersiniz. Bu şekilde de, onlara istedikleri kadar bağımsızlık tanımış olursunuz.

Kızınız TV'nin içine girecek gibi mi?

ABD'de çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada, çocuklara, "Babanızın mı, televizyonun mu evden gitmesini istersiniz?" diye soruluyor. Çocukların %70'i, "Televizyon kalsın, baba gitsin," diyor. Bu örnek, çocuğun üzerinde televizyonun ne derece etkili olduğunu göstermektedir. Mühim olan, bu etki gücünü olumsuzdan olumluya çevirebilmektir.

Kızınız dünyayı tanımak istiyor

Büyükler çoğunlukla televizyonu eğlenmek amacıyla, çocuklarsa dünyayı anlamak ve tanımak amacıyla kullanırlar. Bir eğitim aracı haline geldiği için televizyon, çocuklar açısından daha önemli bir konumdur. Çocuğun küçük yaşlarda öğrendiği her şey kendi dünyasına iyi veya kötü olarak girer ve ileriki yıllarda yansıma halinde ortaya çıkar. O nedenle, "Kızım televizyonun karşısında çok iyi vakit geçiriyor, ben de rahat ediyorum" diye düşünmek yanlıştır. Çocuğun o anda dünyayı tanıma çabası içinde olduğu ve doğru mesajlar alması gerektiği gözden kaçırılmamalıdır. Anne ve baba bunun sorumluluğunu hissetmeli, çocuğa hangi programı izleyip hangisini izlemeyeceğini öğretmelidir.

Aileniz için farklı alternatifler üretin

Anne ve babalar, zaman zaman televizyonu kapatabilmeli, radyoda güzel bir program dinlemek ya da kitap okumak gibi farklı uğraşlarda bulunarak, çocuklarına örnek olabilmelidirler. Çocuklar, başka uğraşlarla da zamanı iyi değerlendirebilmenin farkını kavramalıdır. Aynı zamanda anne babalar, çocuklardaki saldırganlık tepkilerini harekete geçiren ya da onları aşırı uyaran ve toplumsal değer yargılarını değiştirmeye sebep olan dizileri izlemelerine engel olmalıdırlar. Bu gerçekleştirilmediği takdirde, anne ve babaların programı çocukla birlikte izlemeleri, daha sonra program hakkında kısa bir söyleşi yapmaları, iyi ve kötü yanlarını dile getirmeleri yararlı olur.

Kızımız 4 Yaşında

4. Yaşın Duygu ve Mesajları

Bilişsel gelişim dönemi başlıyor



Kızınız artık büyüyor. Siz de bunun farkındasınız, o da bunun farkında. Özellikle bu yaş grubu çocukların, bilişsel gelişim dönemleri çok önemlidir. Tabi siz de her anne baba gibi, kızınızın disiplinli olmasını arzuluyor ve bunun için de onu yönlendiriyorsunuz. Çocuğunuzun disiplinli olmasına özen gösterirken, onu pasifleştirmemeye de dikkat edin. Kendi korku ve kaygılarınızı ona yansıtmayın, onun yapmak istediklerini siz onun yerine asla yapmayın. Bırakın, deneyimlemek istediklerini sizin denetiminizde yapsın.

4 yaş özellikleri

Gelişimsel olarak 4. yaşı belirleyen başlıca özellik, sınırlarının olmayışıdır. Bedensel olarak aktiftir ve hareket yoluyla öğrenmektedir. Hayal gücü için de aynı hareketlilik geçerlidir. Diğer çocuklarla bir arada olmaktan hoşlanır. Bu nedenle tam gün değil de, yarım günlük anaokulu, kızınız için bir avantaj sağlayacaktır. Zorunlu olmadıkça, yarım günlük anaokullarının çocuk üzerinde olumlu etkisi vardır. Çocuk, hem anneden uzun süre ayrılmamış olacak, hem de bireysellikten, grup içine dahil olmaya geçiş sağlamış olacaktır.

Ancak şunu da unutmamak gerekir ki, çocuk, tercihini çoğunlukla grup yönünde değil, bireysel oyun ve faaliyetlerden yana yapmaktadır. Onun için bireysel oyuncaklar, oynayabileceği ve zevk alacağı en ideal oyuncaklardır.

Yavaş yavaş büyümektedir

4.5 yaşına geldiğinde, nesneleri eşleştirmeyi ve uygun hâle getirmeyi öğrenir. Çocuklar, bu evrede, kukla, canavar gibi hayal ürünü nesneleri hem sever, hem de korkarlar. Karanlık da onları korkutur. Onun için bu korkuyu fazla abartmamak için, çocuğun üstüne fazla düşmemek ve olayı başka yöne kaydırmak en iyisidir. Çünkü bu da, diğerleri gibi zamanla aşılacak bir konudur. Boya yaparken siyahı tercih ederler. Ölüm ve yas tutma merak ettikleri konular arasındadır. Aslında bu, neden söz ettiklerini tam olarak anladıklarını ortaya koymaz. 4 yaşından 9 ay aldığında çocuğun tercihi, mavi ve mora kayar. Hâlâ aktif ve hareketlidir ve yarım günlük anaokulu serüveni de gayet iyidir. Ancak sayı saymaya başlaması ve bazı önemli kelimeler kullanması sizi yanıltmamalıdır. Çünkü yaptığı, sadece rakamları ve harfleri yan yana getirmektir. Henüz matematiğin ve dilin yapısını anlayamamaktadır. Hatta harflerin ve rakamların yerini sık sık karıştıracaktır.

Soru işaretlerini giderin

Bu dönemde sorular, gittikçe artacak ve sizi şaşırtacak türden olacaktır. Bu durumda ona asla ve asla kaçamak cevaplar vermeyin. Zihnindeki soru işaretlerine yaşına uygun, ama gerçek cevaplar verin. Geçıştirmeyin ve gerçek dışı cevaplar vermeyin. Mesela; “Anne, ben nasıl dünyaya geldim?” sorusuna, leylek masalını anlatmayın. Ya da “Kar niye yağar?” sorusuna “Gökyüzündeki periler bizi sevindirmek için yapıyor,” demeyin. Gerçekleri onun anlayacağı şekilde net ve kısa olarak anlatın. Gerekğinde çocuğunuzun yaşına inip onunla empati kurmaya özen gösterin.

Kızınızın sorularını önemseyin

Kimi anne baba da, çocuğunun kendilerine hiç soru sormadığını söyler. İşte bu, çocuktan, anne babaya gelen duygusal bir mesajdır. Mesaj şudur; “Sorularımı önemsemediniz, hiçbir zaman doğru cevaplar vermediniz, sorularımı bazen geçıştirdiniz, bazen duymadınız bile. Ben de artık size soru sormuyorum.”

Çocuğun hırçın, huzursuz ve söz dinlemez olması da, size sesi-
ni duyuramadığının, sizin tarafınızdan önemsenmediğinin bir
patlamasıdır. Hele de kız çocuklarında bu, daha da büyüktür.
Çünkü onların duygu yoğunlukları, erkek çocuklara göre daha
fazladır. Bu durumda çocukları doğru okumak ve gözlemlemek-
le kişilik gelişimlerine katkı sağlayacağımız gibi, ihmal etmek-
le de onulmaz yaralar açacağımızı unutmayalım.



Okuma ve Ezber Yaptırma ve Zihnin Açık Olduğu Dönem



Zeka gelişiminde çevre

Zeka, kalıtım ve çevre etkileşimi sonu-
cu belirlenmektedir. Doğuştan gelen
gizli zeka gücü olmayanlarda, zeka
şartları ne kadar iyi olursa olsun, bir
sonuca ulaşamaz.

Aynen bunun gibi, kalıtım yoluyla ya da fizyolojik olarak
doğuştan bu güce sahip kişilerin zekaları da, uygun çevre şart-
ları bulunmadığı takdirde müspet yönde ilerleyemez.

Zekanın gelişimi

Son araştırmalara göre zekamızın sadece %30'u genetik.
Kalan dış faktörlerden oluşan %70'lik bölümünü geliştirmek ve
kullanmak bizim elimizde... Yani anne baba ilgisi, arkadaş or-
tamı, tabii çevre, kültür, eğitim gibi unsurlar zekanın %70'ini
meydana getiriyor. Bir çocuğun doğumundan itibaren bulundu-
ğu çevre, aileden aldığı kültür, okuldaki eğitimi zekasının geli-
şimini etkiliyor. Bol bol ezber yapmak da, çocuğun zekasını geli-
ştiren bir yöntemdir.

Kızınız öğrenmeye ne kadar gönüllü

Çocuklar, bilgi ve kuralları öğrenmeye hazır oldukları zaman öğrenirler. Başka bir deyişle, ne kadar öğrenmenin gerçekleşeceğini belirleyen, çocuğunuzun bilgiyi alma yeteneğidir. Çocuğunuzun, bilmesi gerekir diye düşünmeniz pek fazla bir önemi yok, çünkü öğreteceğiniz şeyde size rehberlik etmesi gereken şey, çocuğunuzun öğrenmeye hazırlığı ve gönüllülüğüdür.

Öğrenme zaman isteyen bir iştir

Çocuğunuzun, bilgi ve kişisel iletişim yeteneklerinin aynı oranda olgunlaşamayacağını bilincinde olun. Mesela, çocuğunuzun düşünme ve problem çözme yetenekleri yaş seviyesinde gelişebilir, ama onun sosyal işleyişi yaş seviyesinin biraz altında olabilir. Unutmayın ki, öğrenme, uzun bir zaman periyodunda meydana gelen bir süreçtir.

En önemli yetenek okumaktır

Çocuğun, yaşam boyunca gerek duyacağı tek önemli yetenek okumaktır. Ne kadar iyi okursa ve okumayı ne kadar severse, derslerinde de o oranda başarılı olacaktır. Çocuğa, okula başlamadan önce okuma öğretip öğretmeme konusunda çeşitli görüşler ileri sürülmekte ve tartışmalar sürmektedir. Bugüne kadar genellikle yerleşmiş görüş, çocuğa, okula başlamadan önce veya bir öğretmenin yardımı olmaksızın okuma öğretmenin doğru olmayacağı idi. Oysa çocuklar üzerinde yapılan çeşitli deneyler ve araştırmalar göstermiştir ki, okula başlamadan önce okuma öğrenen çocuklar, ilkökul döneminde öteki çocuklardan daha ileride olmaktadır.

Başarılı çocuğun başarılı annesi vardır

Zeka dereceleri eşit çocuklar arasında yapılan incelemelere göre, önceden okuma bilenlerin okulda öğrenenlere oranla daha başarılı olmasının nedeni, çocuklar arasındaki ayrım değil, anneleri arasındaki ayrımdır. Başarılı çocukların annelerinin eğitici, çocuğun zekasını geliştirici, yeteneklerini besleyici bir ortam oluşturdıkları görülmektedir.

Başarılı anne nasıl olunur?

Bu anneler, çocuklarına kitap okumuşlar, çocuğun okuma-ya ilgi duymasını sağlayacak, yazmaya yöneltecek malzemeler bulundurmışlar, çocukların kelimelere ve anlamlarına ilgi duymasını sağlamışlar, harfleri oyunla öğretmişlerdir. Çocuk bunları oyun olarak öğrenmiş, oyun eşliğinde yaptığı için zevk alıp her zaman annesini de teşvik etmiştir. Bu anneleri öteki annelerden ayıran özellik, sadece çocukları için yaptıkları değil, görüş açıları, inançları olmuştur. Bu anneler, okula başlamadan önce, çocukta okuma yazma yeteneğini geliştirmenin gereğine inanmışlar, çocuğa okuma yazmayı ancak öğretmenin öğretmesi gerektiği görüşüne karşı çıkmışlardır.

Hangi grup annesiniz?

Bu iki grup anne üzerinde yapılan incelemeler, çocukları erken okumayan annelerin, “çok meşgul” olduklarından yakındıkları görülmüştür. Bu anneler, çocuklarına fazla zaman ayıramayacak, onlarla uzun uzadıya ilgilenemeyecek kadar çok işleri olduğunu ileri sürmektedirler. Oysa bu annelerin, öteki annelerden fazla ya da değişik sorumlulukları yoktur. Çocukları erken okuma yazma öğrenen anneler, aynı sorumlulukları taşıdıkları halde, çocuklarıyla ilgilenmeyi zevk olarak gören annelerdir. Mesela, birinci gruptan bir anne için çocuğuyla birlikte alış verişe gitmek, bir ayak bağı oluyorken; ikinci gruptan bir anne çocuğunu zevkle çarşıya götürmekte, bu fırsatı ona yeni bir şeyler öğretmek için değerlendirmektedir.

Kısacası okuma yazmayı erken öğrenen çocukların, diğerlerinden değişik özellikleri yoktur, sadece değişik anneleri vardır.

Öğrenmeyi zevkli hale getirmek gerekir

Çocuk birtakım sözleri, tekrarlayarak eğlenir. 4 yaşında bu tekrarların sağladığı eğlence, onun öğrenmesine yardımcı olur. Fakat 6 yaşındaki çocuk, aynı zevki duyamayacağı için öğrenmekte zorluk çekebilir.

Öğretimde zorlamaya yer yoktur

Çocuğa, okula başlamadan önce okuma öğretmek imkanı vardır ve bu çok yararlı olur. Ancak, bunu hiçbir şekilde zorlamamak, çocuğa ille de okuma öğreteceğim diye baskıya girmek gerekir. Bu konuda baskı gören çocuk, ilerideki yaşamında başarılı olmayacak, hep o ilk zorlamaların olumsuz etkisiyle bir şeyler yapmaktan kaçacaktır.

Kızınızın ilgisini iyi değerlendirin

Okul öncesi çağdaki çocuklar, ilgilerini kısa sürelerle bir şey üzerinde toplayabilirler. O nedenle oynayacağınız oyunların ortalama süresi 5 dakikayı aşmamalıdır. Ama 5 dakika sonra, çocuk oyunu sürdürmeyi ilgiyle istiyorsa, zaman doldu diye oyunu kesmeyin. Çocuğun ilgisi sizin için en iyi ölçü olacaktır. Bu ilgiyi iyi değerlendirip ona öğretmek istediklerinizi kolaylıkla gösterebilirsiniz. Bu fırsatı mutlaka iyi değerlendirmelisiniz.

Cezadan kesinlikle kaçınmalısınız

Çocuğa bir şey öğretirken, kesinlikle cezadan kaçınacaksınız. Ona öğretmeye çalıştığınız şeyi anlamadı veya yanlış yaptı diye çocuğu azarlamak, cezalandırmak, bu konuda atacağınız en yanlış adımdır.

Çocuğa, öğrettiklerinizin eğitici veya zeka geliştirici şeyler olduğu kanısını uyandırmak yerine, bunları ona bir eğlence olarak, bir oyun olarak öğretin. Mesela, bu yaşlarda yapılacak ezber öğretmeler için bir masal içindeki kahramanı kullanabilirsiniz. Özellikle yaptırmak istediğiniz davranışları da bu yöntemle anlatabilirsiniz. "Keloğlanın dişleri çok beyazmış, çünkü her gün dişini fırçalarmış," şeklinde, ama çocuğa fazla nasihatvari ve bilgi yüklü gelmeyecek, onun masalının içinde geçtiğini inandırıcı bir biçimde anlatmanız şartıyla. Çünkü çocuklar dikkatlidir ve algılamaları çok kuvvetli olur. Sizin bunları onun için uydurduğunuzu anladığı an, bu masallarınızın eğitililik yönü azalır. Buna mutlaka dikkat etmelisiniz.

Mesajdan ziyade eğlendirici ve öğretici olmaya dikkat

Ezber ve bir şeyler öğretme uygulamasını, oyuncaklarla ve bir oyun içinde de yapabilirsiniz. Ama şartı unutmayın, fazla mesaj verici değil, hem eğlendirici, hem de öğretici olacaksınız. Bunlar çocuğunuza ilginç gelmiyor, onun için oyun anlamı taşımıyorsa, bunlarda diretmeysin. Unutmayın, her işin başı istemektir. Eğer istenirse, her şeyin üstesinden kolaylıkla gelinir. Mühim olan bu isteği harekete geçirmektir. Önce siz isteyin, çocuğunuzun da isteyeceğini göreceksiniz. Çünkü o, her yönünüzle sizi kopyalamaktadır.



Meraklı Sorular Sorma Dönemi

Sorular art arda gelmeye başlamıştır

Çocuk, dış dünyayı kendi bilişsel olanaklarıyla tanımaya, keşfetmeye çalışır. Bu çabası sırasında anne babasının yardımını bekler. “Yollar neden düzdür? Kaldırımlar neden yapılmıştır? Biz yürürken Ay dede neden bizimle birlikte yürümektedir? Allah kimdir? Çocuk nasıl dünyaya gelir?...”

İlk soru: “Nasıl dünyaya geldik?”

Normal olarak çocukların hemen hepsi, hayata nasıl geldiklerini merak ederler. Meraklarının biçimi ve aradıkları bilginin cinsi, çocukların gelişmeleriyle değişim gösterir. Okul öncesi çağıdaki çocukların hemen hepsinin kafasını kurcalayan iki soru vardır. Bebeklerin nereden geldiği ve bir kardeşinin olup olmayacağı. İki soru birbirini tamamlamaktadır. Çünkü çocuk, eğer bir kardeşi olacaksa, bunun nereden geleceğini görüp öğrenebileceğini düşünmektedir. Çocuğun bu konudaki merakı, diğer meraklar gibi yerinde ve sağlıklıdır. Bu merakları, dünyayı tanıma ihtiyacından doğmaktadır. Büyükler, bu ve benze-

ri soruları, genellikle cinsellikle ilgili olarak ahlrlar ve nasıl cevaplandırılmaları gerektiğine kolay kolay karar veremezler. Çoğu zaman geçiştirirler. Soruların cinsellikle ilgili olduğu büyüklerin yorumudur. Aslında çocukların, bebeklerin nereden geldiği ile ilgili sorusu, büyüklerin, kendi varlıklarını soru yaparak, hayatın menşeyini ve manasını, nereden gelip nereye gittiklerini, niçin yaşadıklarını düşünmelerinin ve sormalarının ilk basamağıdır ve çok değerlidir. Yani soru, aslında din duygusu ile ilgili bir sorudur. Çünkü çocuklar aynı soruyu biraz sonra diğer varlıklar için; hayvanlar, bitkiler, yeryüzü, gökyüzü, güneş, ay, vb. için de sormaktadırlar.

İlginiz sınanmaktadır

Pek çok çocuk, sorularının cevabını zaten biliyordur. Fakat hafızalarını canlandırmak için cevaplarını, kendi kendilerine tekrar ederler. Ayrıca sizin onlara karşı olan ilginizin derecesini de sınamaktadırlar aslında. Anne babalar için bu, geçilmesi çok önem arz eden bir sınavdır. Çoğu ebeveyn, üçüncü sorudan sonra çocuklarına önem vermemeye veya sinirlenmeye başlamaktadır. Bu sebeple sinirli olduğunuzda bile, çocuğunuza cevap verirken tavrınız ve cevabınız saygılı olmalıdır.

Cevapsız kalan sorular daha çok merak uyandırır

Çocuklara, kendilerini leyleklerin getirdiği, dereden tutuldukları, doktorların çantalarından çıktıkları, lahanaların içinden çıktıkları, vb. şeylerin söylenmesi, onlara inandırıcı gelmektedir. Bu ifadeler sadece, büyüklerin bu konuda bir şeyler saklamakta olduklarının anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Kendileri için çok önemli olan bu soruları büyüklerinin yardımı ile öğrenemeyen çocukların merakı büsbütün artmakta, büyükleri gözleyerek ve yaşlıtlarının anlattıklarından manalar çıkararak bir şeyler öğrenmeye çalışmaktadırlar.

İlk hayat dersini sorarak öğrenmektedir

Çocukları Allah'ın yarattığının söylenmesi, ilk yaşlarda çocuğa pek yetmeyebilir. Bu defa, Allah'ın nasıl olduğu gibi, daha zor bir soru ortaya çıkmaktadır. Allah konusuyla ilgilenmek, çocuk için bir gelişme basamağıdır. Üzüntü, sevinç, kor-

ku, öfke, nasıl duygular bütününden yavaş yavaş, gelişme ilerledikçe ayrılıyorsa, bir yere ait olma, bir yerden gelme, bağlanma duygusu da, gelişmenin tabii seyri içinde ayrılarak kendini belli etmektedir. Çocuk, doğum ve ölüm olaylarını izlemektedir. Bir gün bir bebek doğdu diye sevinilirken, başka bir gün bir büyük öldü diye ağlanılmaktadır. Bir yerlerden gelinmekte, bir yerlere gidilmektedir. İnsan nereden gelip nereye gittiğini, ilk olarak bir çocuk iken düşünmekte ve sormaktadır.

Nereden geldiklerini öğrenmeleri cinsellikle ilgili değildir



Araştırmalar, 5 yaşından önce, çocukların nereden geldiklerini bilmek istemelerinin, büyüklerin yorumladığı tarzda bir cinsellikle ilgili olmadığını ortaya koymuştur. Çocukların, 6 – 7 yaşlarında cinsellikle ilgili merakları giderek azalmaya başlar. Cinselliğe olan ilgi, ergenlik döneminde tekrar ortaya çıkmak üzere kaybolur. Çocukluk döneminde anne ve babaları tarafından uy-

gun bir şekilde muhatap alınan çocuklar, ergenliğin başlangıcındaki problemlerinde de anne babayla iletişim konusunda daha rahat olacaktır. Çocuk, küçük yaşlarda daha çok, ne olduğunu, kime ait olduğunu arayıp bulmak ve duygularını güçlendirmek istemektedir. Dereden tutulduğu, leyleğin getirdiği cevapları, onun duygularını doyuran cevaplar olmayacaktır. Öyleyse çocuk, leyleğe mi, dereye mi, yoksa başka bir şeye mi ait olacaktır? Kimindir bu çocuk? Bazı anne babalar da, şaka ile veya öfkeli olduklarında, onları sepetçiden aldıklarını, caminin önünde bulduklarını söylerler. Gerçi onlar, bu yalanlarını hemen doğrularlar, fakat çocukların içinde yine de bir şüphe kalır. Evlatlık olmak şüphesinin ve korkusunun çocukların pek çoğunda var olduğu tespit edilmiştir. Hiç kimse doğumunda hâzır bulunmamıştır. Yalan sözlerle kandırılıp avutuldukları düşüncesine kapılan, dolayısıyla anne babalarına karşı güvensizlik besleyen çocuklar, çok iyi bildikleri konularda onlara sorular yöneltir, kendilerine çeşitli zamanlarda verilen bilgilerin,

yapılan açıklamaların doğruluk derecesini sınamak isterler. Böylesi durumlarda soru sorma, karşı durulamayan bir iç zorlamadan başka bir şey değildir.

Sadece meraklarını giderin

Bir başka önemli nokta da, çocuklara, yalnızca merak ettikleri şeyler anlatılmaya çalışılmalıdır. Yoksa “modernliğin ya da çağın gereği” gibi gerekçelerle çocuğa cinsellikle ilgili ayrıntılı bilgi vermek büyük bir yanlışlık olur. Ayrıca bazen çocuklar, anne ve babalarının cinsel hayatlarını da merak edebilir. Böyle bir durumda, uygun bir üslupla cinsel yaşantıların özel konular olduğunu, başkalarıyla paylaşmanın veya açık şekilde konuşmanın uygun olmayacağı anlatılmaya çalışılmalıdır.

Fazla detaya ve bilgiye gerek yok

Çocuğun soruyu sormakla neyi öğrenmek istediği düşünülmeli ve sadece onu öğretecek kadar bilgi kendisine verilmelidir. Bütün akla gelenler, bir solukta çocuğa aktarılmamalıdır. Çocuk, belki sorusunun cevabını biliyordur da, doğruluğunu öğrenmek için onu en güvendiği kişiye sormaktadır. Çocuk cesaretlendirilirse, neyi aradığı kolaylıkla anlaşılabilir. Bunun için yakın ilişki önemlidir.

Kızınızın yaşına göre cevaplar vermelisiniz

Bu dönemdeki soruların, 13 – 19 yaşlarındaki gelişimin sonucu ortaya çıkacak sorulara benzetilmemesi gerekir. Çünkü 13 – 19 yaş arası çocukları, artık böyle soruları büyüklere sormazlar. Onlar sorularının karşılığını, kitapların içinde, ilerleyen derslerinin konuları içinde veya yaşlılarından elde edeceklerdir. Gerçekleri ilk öğrendiklerinde onların bile hayal kırıklığına uğradıkları belirlenmiştir. Öyleyse bu yaştan önceki çocukların sorularını anne babalar nasıl cevaplandıracaklardır? Bebeklerin annelerin içinde her zaman tohum olarak var oldukları, babaların da gerçek sevgileri ve istekleri ile bunların canlanmaya başlayacaklarının anlatılması çocuğa yetebilecektir. Çocuklar, babalarının içinde büyüyemezler. Çünkü babaların taşıyıcı organları yoktur. Bebek annenin içinde, göbeğinden bir damarla anneye bağlıdır. Buradan beslenir, nefes alır ve

büyür. Dünyaya gelince, bir çiçeği dalından kestikleri gibi, bu bağı keserek çocuğu anneden ayırırlar. Çocuk, belki de bebeklerin nereden çıktığını soracaktır ki, bu onların oyunlarında genellikle bir örnek olarak görülmektedir. Anne rolünü oynayan küçük kız, elbisesinin altına bebeğini gizler ve sonra onu bırakır, bebek yere düşer. Çocuğa bunun hatırlatılması yetecektir.

Zihinsel gelişimle birlikte sorular da artar

Çocuklar zihinsel gelişimlerini tamamladıkça, bebeklerin nereden geldiğini öğrenmek onlara yetmemektedir. Sorular çok daha uzağa, metafizik aleme uzanmaktadır. Hatta silsile halinde devam etmektedir. Bir ilkokul öğrencisi, başından geçen bir hatırasını şöyle anlatmıştı: “Okula henüz başlamadığım zamanlardaydı. Bir dişi kedim vardı. Kedinin karnı şişti, sonra yavruları oldu. O zaman kedilerin nasıl olduğunu öğrendim. Fakat ilk kedinin nasıl olduğunu bilmiyorum.” İlk kediyi, ilk ağacı, ilk insanı soru yapan çocuk, bu sorusunun evrenin nereden geldiğine kadar götürmektedir. İlkokul 4.sınıftaki bir kızın, arkadaşlarıyla önemli konuları konuştukları bir sırada şunları söylediğine kulak misafiri olmuştum: “Ben en çok güneşin, ayın ve diğer varlıkların nereden geldiğini ve nasıl olduğunu merak ediyorum. Ansiklopedilerde böyle önemli konuları yazmıyorlar. Fen bilgisi kitabımızda, hiçbir şey yokken bir gaz bulutunun dönmekte olduğu, bu gaz bulutunun giderek soğuyup parçalanmasından gezegenlerin oluştuğu yazılıyor. Halbuki ben asıl, bu gaz bulutunun nereden geldiğini merak ediyorum. Öğretmenimize sordum, bunları daha sonra öğreneceğimizi söyledi. Öğretmene tekrar soracağım.”

Görüldüğü gibi cinsellik ve kimlik sorusu, Allah sorusu ile yakından ilgilidir. Büyüklerin bu konuya önem vermeleri, soruyu, çocukları da konuşturarak birlikte cevaplandırmaları gerekir. Çünkü bu onların, daha sonraki gelişmelerinde, dini ödevlerini yerine getirmelerinde ve başka insanlara bakışlarında ölçü olacaktır.

Tutum ve davranışlar çok önemli

Anne baba tutumları, çocukların sorularına cevap verme

şekli çok önemlidir. Anne babaların, korkutarak veya öfkelenerek tepki vermekten kaçınmaları, bütün sorularına olduğu gibi cinsellikle ilgili sorularına da, çocukların anlayabileceği şekilde cevaplar vermeye çalışmaları gerekir.

Her şey aşırıya kaçılmadan normal seyrinde olmalıdır

Cinsel eğitimde kural, çocuklarımızın küçük yaşlardan itibaren cinsel hayatla ilgili soracakları soruları, kesinlikle terslemeden ve fakat ayrıntıya girmeden, onun merakını alevlendirmeden, tabii, dürüst ve yaşına uygun bir şekilde kısaca cevaplandırmaktır. Çocuğun merak ve dikkati başka konulara çekilmelidir. Bilhassa, ergenlik çağında dinî mükellefiyet ve ilmi-hal bilgisi aktarılırken bu konular edep, haya duygularını zedelemekten, normal bir akış içinde verilmelidir. Aksi takdirde, devamlı tahriklerle çocuğun cinsel konulara merakı artacak veya çevresinden yanlış, zararlı bilgiler edinecek veyahut piyasadaki ticari gayeli müstehcen neşriyatın tuzağına düşebilecektir.

Soruların arkası cevaplar verildikçe kesilir

Mutlaka kızınızın her sorusunu cevaplamalısınız. İşte bu prensip, çocukta uygulayacağınız genel kural olmalıdır. Açıklığa kavuşturulmadan bırakılmış sorular, küçük çocukları sormak zorunda bırakır. Cevaplamaz ya da kaçamak cevaplarla, yasaklamalara, vb. yollara baş vurup işi geçiştirmeye kalkarsanız, bu kez çocuğun aynı soruları simgesel yoldan sormaya kalktığını görürsünüz. Mesela; bebeğinin nasıl yapıldığını, çiçeğin yavrusunun nasıl çıktığını, musluğun çişini nasıl yaptığını, bu şekilde sorularını simgelerle sorar. Ancak kafasını kurcalayan sorulara ilişkin doğruluğuna inandığı cevapları, kendisi bulduğu ya da sizden doğru cevapları işittiği zaman doyuma kavuşur, ancak o zaman “sorup durmaların” arkası kesilir.

Bu dönemi asla hafife almayın

Demek oluyor ki, çocukların soru sorma dönemi, asla hafife alınmamalıdır. Soru sorma döneminin doruğuna ulaşan bir

çocuk, çevresindeki erişkinleri terletir, çetin anlar yaşatır. Yine de bir nokta hatırdan çıkarılmamalıdır, çocuklardaki bu durumu, kusurlu bir davranıştan çok, onun gelişim sürecinin zorunlu aşamalarından biri saymak gerekir. Ayrıca bir çocuğun, salt bilip öğrenme merakından, çevresindekilere sorular yöneltebileceği de unutulmamalıdır.



Kızım Yalan Söylüyor



Henüz yalan söylemeyi bilmiyor

Çocuk, esas itibarıyla hareketlerinde samimi olduğundan ve açık konuştuğundan, ilk çocukluk yıllarında görülen bazı hayali yalanların dışında, yalan söyleme ihtiyacını duymaz. Bu nedenle çocuk, yalanı yetişkin insanlardan öğrenir veya onların anlayışsız davranışları ve yanlış eğitimleri sonucu kazanır.

Uyumsuz ilişkilere dikkat

Özellikle 4 yaşından önce, çocuklarda, yalan ile gerçek tam olarak ayırt edilemediğinden, bu yaşlarda kızınızda hayali ya da abartmalı yalanlar görülebilir. Bu tür yalanlarda aldatma niyeti olmadığından, endişe edilecek bir durum yoktur. Ancak kızınız, gerçek olanla gerçek olmayanı ayırt etmesinden sonra yalan söylüyorsa, yalanın temelinde çevresiyle olan uyumsuz ilişkilerin yattığını söyleyebiliriz.

Yalan söylememeyi öğretmelisiniz

Karakter eğitimi, öncelikle çocuğun yalan söylememesi üzerinde yoğunlaşmalıdır. Çocukların ileri yaşlarında yalan söylemeleri, onlarla olan iletişiminizi bozacağı gibi, daha ilerde yalan söyleme alışkanlığına sahip bir yetişkin olarak, silik, güvenilemez bir kişilik taşımalarına da yol açar. Yalan söylemek o

kadar kötü bir kişilik engelidir ki, kişiliğin diğer yönlerini de kısa zamanda etkisiz hale getirir. Başka bir deyişle yalan, tek başına bütün bir kişiliği felçli hale getirir.

Anlatacakları karşısında, anne ve babasının ağır tepkiler göstereceğini düşünen çocuk, ya hiç konuşmayacak, içine kapacak veya yalan söyleyecek. Her iki halde de çocukta, engelli kişilik gelişecektir.

Dikkat edin, yalanı siz öğretmiş olmayın!

Çocukta gerçek anlamda yalancılık, çevreyi, aileyi ve arkadaşları taklit etmeyle birlikte başlar. Büyük bir çoğunlukla çocuğa yalanı, büyükleri öğretir. Anne babanın toplum içindeki yalanları, övünmeleri ve hele çocuk hakkındaki aldatmaları bu hususta ilk dersi teşkil eder. Çocuğun, kabulü mümkün olmayan isteklerine engel olmak için yalan söylemeye mecbur oluruz. Aynı şekilde, ona anlatılmasını uygun görmediğimiz konuları gizlemek için de yalan söyledikimiz çöktür.

Bu şekilde çocuğa dolayısıyla yalanı öğrettiğimiz gibi, babası evdeyken bulunmadığını, gelmesini istemediğimiz komşu kapıya geldiği zaman doğru olmayan bir mazeret söylemesini çocuğa öğretmek suretiyle doğrudan doğruya da yalancılığa alıştırmış oluruz. Çocuk bir yandan anne babadan ve aileden yalanı öğrenirken, diğer yandan da çeşitli oyunları aracılığıyla yalancılık alıştırmaları yapar. Oyun sırasındaki aldatmalar ve şakalar yavaş yavaş asıl yalanlara yol açar. Hele bazı yalanlarının başarılı sonuçlar vermesi, daha cür'etli şekilde yalanların söylenmesini kolaylaştırır.

Çocuklarda yalan söylemenin sebepleri

Çocukların yalana başlaması ve yalan söylemesinin sebebi genel olarak şunlardır:

Övünmek, kendini üstün göstermek için

Çocuklar, kendi aralarında birbirlerine övünmek, kendini ve ailesini üstün göstermek için yalan söyleyebilir. Anne baba

ve akrabalarından bazılarının zengin, yüksek mevkii sahibi olduklarını söyler. Bazıları da anlattıkları yalan olaylarla kendi başarılarını ve üstünlüklerini göstermek, kahramanlık taslamak isterler.

İlgi çekmek için

Çocuklar sürekli ilgi çekmek isterler ve yeterince ilgi göremeyen bazı çocuklar, yalan şeyler anlatmak suretiyle dikkatleri üzerlerine çekmeye çalışırlar.

Ceza ve dayak korkusundan

Hatalı bir hareket yapan ve bu hatasını doğru bir şekilde büyüklerine anlatan çocuk, eğer bu yüzden daha önce dayak yemiş ve korkulu anlar yaşamışsa ya da bu nedenle cezalandırılan bir arkadaşını görmüşse, yanlış bir şey yaptığından korktuğu için yalan söyleyebilir. Böylece kendisini savunmaya çalışır.

Büyükler yalan söylediği için

Yetişkinlerin yalan söylemesi, çocukların onları taklit ederek yalana alışmalarına neden olabilir. Hele çocuğu bizzat yalan söylemeye teşvik etmek, arandığında evde olduğu halde evde olmadığını söylemesi şeklinde tembihte bulunmak, çocuğun yalan söylemesine yardımcı olmaktan başka bir işe yaramaz.

Utandığı, çekindiği veya alay edilmekten korktuğu için

Daha önce yadırganan, alay edilen bir durumla bizzat karşılaşan veya böyle bir durumda kalmış olanları gören bazı çocuklar, aynı duruma kendilerinin de düşmemesi için gerçeği gizleyip yalan söyleyebilirler.

Menfaat elde etmek için

Çocuk, anne babasının veya bir başkasının lehine yalan söylemesi sonucu onlar tarafından ödüllendirilebilir. Hatta annenin yaptığı, olumsuz bir davranışı babaya değişik aksettirmesi ve çocuğa da bunu tasdik ettirmesi, sonra da istediğini

yaptı diye onu ödüllendirmesi, çocukta yavaş yavaş menfaat elde etmek için yalan söyleme davranışını yerleştirir. Böylece artık çocuk, çeşitli menfaatler nedeniyle yalan söyler, yalancı şahitlik yapar ve büyüdüğü zaman da buna devam eder.

İntikam almak için

Çocuk, sevmediği, hoşlanmadığı, kendi arzularını engelleyen veya kıskandığı kişilere zarar vermek, onları güç durumda bırakmak için yalan söyler.

Biraz tembel olduğu için

Çocukların tembellik faktörüyle de yalan söyledikleri olur. Diğer odadan bir şey getirmesini istediğiniz çocuğun, diğer odalarda biraz dolaşarak arayıp bulamadığını söylemesi tembellikten gelme bir yalancılıktır.

Özetle, bencil eğilimlerin hemen her türlü çocuğun yalana neden olur. Özellikle açgözlülükle, çikolata ve dondurma düşkünlüğüyle çocukların yalan söylediklerine sık rastlanır. Sadece anne babanın veya çevrenin hoşuna gitmek için bile çocuklar yalan söyleyebilir. Bu durum, özellikle kız çocuklarında daha fazla görülmektedir.

Hastalık yalanları da vardır

Söz ettiğimiz bu normal nedenlerden başka, çocuk yalanlarının hastalık olan nedenleri de vardır. Anormal çocuklarda, zeka gerilgi olan çocuklarda ve histerik olan çocuklarda yalana çok rastlanır. Ama bu çocukların çoğu, başkalarını aldatırken kendileri de aldanırlar. Sahtekarlıkları yanlış anlayışlarından, yanlış görüşlerinden kaynaklanır. Anormal çocuklar arasında şaşılacak derecede yalan söyleyen, tamamen hayal ürünü, uydurma maceralar anlatanlar da vardır. Hastalık olan yalanlar, normal hastalığın tedavisiyle ancak giderilebilir.



Kızınızın Yalan Söylediğini Nasıl Anlarsınız?

Bir çocuğun doğru veya yalan söylediğini tavır ve hareketleriyle tayin etmek ve tahmin etmek zor olsa da bazen mümkündür. Özellikle normal çocukların yalanları daha kolay anlaşılır. Ama anormal çocukların bazıları o kadar samimi ve aldatıcı olurlar ki, onların yalanlarını, belirtileriyle tahmin etmek imkansızdır. Hasta olmayan çocuklar için, genel olarak şu belirtiler bir ip ucu verebilir.

Gerçeği değiştirmekten doğan heyecan

Sözlerinde samimi olmayan çocukların, ses tonlarındaki değişim ve hareketlerindeki düzensizlik bunu gösterir. Karşılarındaki kişinin gözlerine dikkatle bakamazlar ve gözlerimizi gözlerine diktiğimiz zaman, bizimle göz göze gelmek istemediklerini sezeriz. Heyecanlarının sonucu olarak, yüzlerinin kızardığı veya sarardığı görülür.

İfadelerde karışıklık veya gereğinden fazla açıklama

Bu gereksiz açıklamalarla çocuk, dikkatinizi dağıtmak ve sözlerindeki yalan noktayı kaybettirmek ister gibidir.

Aşırı şekilde dürüst ve her şeyi açık açık söylemek

Açık sözlüler, bütün bildiklerini söyledikleri gibi, bazen bilmediklerini de söylerler. Bu durum küçük yaştaki çocuklarda çok az görülür, ama ergenlik yaşına gelmiş bir kız çocuğunda fazlaca rastlanabilir bir durum olabilir.

Nezaket ve adamına göre konuşma durumunda

Gereğinden fazla nazik ve adamına göre konuşanlarda, nezaketlerinde ölçülü olanlara oranla yalan söyleme oranı daha yüksektir. Çocukların da bir yalan söyleyecekleri sırada veya söyledikleri zaman normal hallerinden daha fazla nazik, terbiyeli ve saygılı göründükleri olmuştur. Yine bu özellikle kız çocuklarında kendini daha fazla göstermektedir. Çünkü yaradılış

olarak da kibar ve nazik olan kızlar, bunu daha kolay başara-bilmektedirler.

Söz ettiğimiz bu belirtilerden başka yalan için korku, men-faat, kıskançlık ve övünme gibi bencil türden bir faktörün bu-lunup bulunmaması da, yalan durumunun mevcut olup olma-dığı hakkında bir belirti verebilir.

Kızınızı yalancılıktan nasıl vazgeçirebilirsiniz?

Doğrulukta örnek olun

Yalan hususunda ilk görev, çocuğa yalan örneği vermemek-tir. Kızınızın dürüst ve samimi olmasını istiyorsanız, siz kendi-niz buna örnek olunuz. Çocuğa her şeyi olduğu gibi anlatarak, değiştirmekten, eğip bükmekten kaçınınız. Kendi hatalarınızı itiraftan çekinmeyiniz. Davranış ve sözlerinizle çocuğa samimi-yet dersi veriniz.

Yalana sevk etmeyin

Çocuğu korkutarak yalana sevk etmeyiniz. Ani ve haşın bir şekilde çocuğa, “Bunu sen mi yaptın?” dediğiniz zaman ya-lana teşvik etmiş olursunuz. Önemsiz kabahatler için çok öfke-lenmek ve çocuğa kabahatiyle uygun olmayan cezalar vermek, yalancılığa zorla davetiye çıkarmaktır.

Ona güvendiğinizi söyleyin

Tüm çocuklara, hatta yalan söylediğini bildiğiniz çocukla-ra bile güven duyunuz. Güven, doğruluğu geliştirir ve kabahat-lerin kolayca itiraf edilmesini sağlar. Güvensizliğin, yalancılığı telkin etmek olduğunu unutmayın.

Ahlaki değerleri telkin edin

Çocuklara, doğruluk sevgisini ve fikir namusunu aşılaysın. Mübalağalara müsaade etmeyin. İnsanın, kendi nefsi karşısın-daki samimiyetinden aldığı hazzı, çocuklar ve özellikle de genç-ler anlayabilirler, bu ahlaki hazzı onlara telkin edin.

İtiraflarını ödüllendirin

Yalancılıkla mücadele için, çocuğun onurunu ve haysiyetini okşayın. Bir kabahatini itiraf ettiğinde, cesaretine değer verin ve onu cezalandırmayın.

Yalancılığı ve yalancıları hoş görmeyin

Dalkavukluğa ve iki yüzlülüğe karşı, çocuklarda samimi bir şekilde hoş görmeme duygusu uyandırmaya çalışın.

Yalanın rengi olmaz

Çocuğunuzda ilk rastladığınız yalanı ciddiyetle karşılayın ve hayretinizi belirtin. Küçük ya da pembe yahut beyaz yalan olarak değerlendirep ciddiye almamazlık yapmayın. Çünkü kızınız, samimi ve dürüst oldukça sizin güveninizi ve saygınızı kazanacağını hissetmelidir. Bazı anne babaların yaptıkları gibi çocuğun yalanını, sizi aldatmasını, doğru olmayan olaylar anlatmasını hoşla giden bir durum şeklinde algılamaktan kesinlikle kaçınınız. Unutmayın yalanın rengi olmaz. Yalan yalıdır.



Kızımın Oyunları ve Oyuncakları

Oyun ve bebekler



Son yapılan araştırmalara göre, kadınlar ve erkekler bebeklerle, birbirlerinden çok farklı bir şekilde oynamaktadırlar. Ve yine araştırmalara göre, 1 haftalık bebekler bile, odaya girerlerin cinsiyetine göre farklı tepkiler göstermektedir. Bu farkı gözleyince siz de şaşıracaksınız. Çocukla oyun oynayın. Çünkü oyun, onunla yakınlaşmak için iyi bir yoldur.

Oyun ve kurallar

Çocuklar, 3 yaşlarına kadar kendi kedilerine oynarlar. Yanlarında başka çocuklar olsa da herkes kendisi için oynar. Bu yaşta çocuklar, ne başkalarıyla yarış etmek, ne de işbirliği yapmak için bir ilgi duymazlar. Bazen bu özellikler daha ileri yaşlarda, 5 yaşa kadar olan dönemde de görülür. Böyle olunca oyunlarında pek kural da uygulamazlar.

Oyundaki bu durum, çocuğun ben merkezci oluşuyla yakından ilgili görünmektedir. Daha sonra büyüdükçe, akranlarla ilişkilerinin artması ve sosyalleşme bakımından çocuğun gün be gün gelişmesi, oyun içindeki düzeni de etkiler. Oyun içinde kural bulunması fikri, gelişen akran çocukların beraber oynamasını kolaylaştırır. Oyun içindeki davranışlarını bu kurala uydurduka, anlaşmazlıkları, sürtüşmeleri de azalacaktır.

Oyun sırasında her kuralı öğrenir

Sosyal kurallar ve gerçekler, en kolay ve en zararsız biçimde oyun sırasında öğrenilir. Sırasını beklemek, paylaşmak, başkalarının haklarına saygı göstermek, düzen alışkanlıkları edinmek, oyun sırasında ister istemez öğrenilir. Onun için küçük deyip de çocukla oyun oynamamazlık yapmayın ve mutlaka ufak ufak kurallar koyarak uymasını sağlayın.

Birikmiş enerjisini kullanmayı öğrenir

Çocuk, denetleyemediği ya da önüne geçemediği arzularını dizginlemek için oyunu araç olarak kullanmaktadır. Çocuk, oyun yoluyla çevresindeki eşyayı ve cisimleri tanır ve birikmiş olan enerjiyi kullanma imkanı bulur. Aynı zamanda oyun, çocuğun sıkıntılar ve gerilimlerden sıyrılmasına da yardımcı olur. Ve çocukları tanımamıza imkan verir. O oynadığı zaman, başkaları hakkındaki düşüncelerini açığa vurur. Mesela, kıskandığı kardeşini, bebeğini onun yerine koymak suretiyle cezalandırır.

Yaş ilerledikçe ahlaki duyguların yanı sıra, ahlaki hüküm verme bakımından da çocuk daha olgun bir safhaya varır. İyi kötü, doğru yanlış, haklı haksız, gibi ahlaki kavramları oyun sırasında görür, dener, benimser. Bunda çocuğun zihni gelişme

bakımından içinde bulunduğu seviye de etkilidir. Mesela çocuklar, 10-12 yaşlarını kadar oyun kurallarını hiçbir şekilde değişmez kabul ederler. Onun için 4-5 yaşındaki kızınız evcilik oynarken ilk koyduğunuz kurallara çok bağlı kalır ve uymadığınız her zamanda sizi uyarır. Halbuki 13 yaşına doğru bu kuralların tartışılabileceğini, karşılıklı olarak anlaşıldığı takdirde değiştirilebileceğini düşünür. Yani kuralların, niçinini ve nasıllarını ararlar.

Dayanışması da oyunla gelişir



Oyunda yarışmalar kadar dayanışmalar da gelişir. Dayanışma, ahlakî karakterin en önemli vasfıdır. Çocuklar oyunda, “ben”le “başkası”nı hem mücadele etmek, hem işbirliği yapmak için ayırmayı öğrenir. Oyun bir yandan çocuğa oyun arkadaşlarıyla

la mücadele ve yarışma gücünü verir, diğer yandan da oyun kurallarına göre onlarla bağdaşma ve dayanışma gücü kazandırır. Oyunun sağladığı dayanışma, bu yaştan itibaren çocuğa dostluk, arkadaşlık sözünde durma, vefalılık gibi ahlaki erdemleri aşılamış olur.

Oyunun kazandırdıkları

Bir düzene bağlanmayı, hiyerarşiyi, kumanda etmeyi ve itaat etmeyi öğretir çocuğa. Oyun aynı zamanda dikkat ve çaba eğitimi vermiş olur ki, bunlar karakter oluşumunda yardımcı araç gereç gibidirler. Bununla beraber oyun, çocuğun zekasını ve vücudunu güçlendirir. Oyun oynarken çocuklar, canlı ve hareketli olurlar. Oyun, çocuğun merakını kamçılar ve çocuğa gerçeği tanıtır. Yeni buluşlara yol açar. Oyun, çocuğu eğlendirir.

Dikkatini toplamaya yardımcı olur

Oyun, çocukların dikkatini toplamalarına ve bir probleme odaklaşmalarına yardımcı olur. Çocuğa planlı hareket etmeyi öğretir. Hayalinde geliştirdiği oyunu uygulamaya koyan çocuk, ilerisini düşünür, yapmak istediği işleri nasıl yapacağını plan-

lar ve organize eder. Oyun yoluyla çocuk, en derin duygu ve ihtiyaçlarını ifade etme imkanı bulur. Oyun, çocuğa konuşma ve dil zenginliğinin kazanılmasında yardımcı olur. Çocuk oyunla kendini, yaşamı, bazı ilişkileri keşfeder, kendine özgü bir dünya oluşturur. Çocuk, oyun dünyasında egemendir. Yaşıtları ya da istedikleri dışında, kimsenin bu dünyaya girmesini istemez. Çocuğun oyun içindeki davranış biçiminde ailesinden edindiği eğitim türünün etkisi büyüktür. Çocuk oyunla kendini ispat etmek ister. Oyun, çocuğun en güçlü ve doğal eğilimlerinden birisi olan saldırganlık isteğinin zararsız bir şekilde boşaltılmasına yardımcı olur. Bu engellenirse, bu eğilim daha zararlı bir şekilde ortaya çıkabilir.

Çocuk için oyun, çok **ciddi bir iştir**. Oyun, çocuğun gelişmesi ve kişilik kazanması için, sevgiden sonra gelen ikinci en önemli ruhsal besindir.

Anne baba ve oyun

Çocuğun oyununa bazen bir seyirci olarak, bazen bir yardımcı olarak, bazen de oyunun bir kahramanı olarak katılabilirsiniz. Bu durum, çocuğunuzun isteğine ve sizin yeteneğinize göre değişir. Aynı zamanda çocuğun yaşına bağlı olarak da farklı düzeylerde katılım söz konusu olur.

Bebekken, onun en iyi oyun arkadaşı annesidir. Arkadaşlarıyla oyun oynayabileceği döneme kadar biraz azalmakla beraber, annenin oyun arkadaşı olması hâlâ önemlidir. Daha ileriki yaşlarda ise, annenin oyuna katılması iyi bir rehber olması, üreticiliğini uyarması ve istenirse bizzat oyuncu olması şeklinde devam eder. Anne ya da baba oyuna katıldıklarında, öncelikle kendilerini çocuklarıyla aynı yer seviyesine indirmelidirler ve emreden olmamalıdır. Yerine göre çocuğu ile güreşmek de onunla oynama anlamına gelir.

Anne baba olarak değinilmesi gereken diğer bir konu da, çocuğun oynamasına izin verilirken, oynanacak oyunun gayesiz olmamasına ve tüm vaktin oyuna tahsis edilmemesine özen gösterilmelidir. Aynı zamanda çocuk oyun oynarken, anne baba onu kontrolleri altında tutmalıdırlar.

Oyunun, anne babaya da yararı vardır

Çocukla oyun oynamanın anne babaya da önemli yararları vardır. Öncelikle çocuğun ilgi, yetenek ve biçim vericilik özelliklerini tanıyacak ve bundan sonraki eğitiminde bunları göz önünde bulunduracaktır. Diğer yünden, kendisini tanımada da çocukla oynadığı oyunlar iyi bir araç olacaktır. Çocukla oyunun en önemli faydası, anne-baba-çocuk arasında ömür boyu sürececek bir iletişimin kanallarını açacak olmasıdır. Böylece anne baba onunla olmaktan, o da anne baba ile olmaktan zevk ve keyif alacaktır.

Anne baba ile oynama isteği belirten bir çocuğa yapılabilecek en kötü muamele, “İşim var, niçin kendi kendine oynamıyor veya TV seyretmiyorsun?” demektir. Bu durumun onda, istenmediği yolunda duygular uyandıracığı kesindir.

Çocuğun yaşına göre oyunları

Çocuk, doğduğu andan itibaren ilk oyun faaliyetlerine başlar. Ama asıl amaçlı oyun, yürümeye başladığı andan sonradır. Mesela 15 - 18 aylık çocuk, artık evin her yerine rahatlıkla girer çıkar. Bu dönem çocuğun taklitçi oyununun geliştiği dönemdir. Bu yaş çocukları için evi simgeleyen şeyler, saklanılacak yerler çok çekicidir. Çünkü çocuk, 4-5 yaşlarına gelene kadar masaların, sandalyelerin, merdiven basamaklarının hep alt düzeylerini görür. Masa oturulacak bir yerden çok, altında sürünülecek ve evcilik oynanacak en güzel yerdir. Hele bir de masa örtülü ise, o zaman dört bir tarafı ev gibi korunaklı bir mekan, kızınız için hazır demektir.

2 yaşın sonuna doğru, bütünü parçalarına ayırmak, bir kutuyu doldurup boşaltmak, kapalı olanı açmak, açık olanı kapamak, çocuğun en sık yaptığı işlerdendir. Boy boy, renk renk parçalardan oluşan geçme oyuncaklar, mutfak kapları, boş kaseler, onun için uygun oyun malzemelerini oluşturur.

3 yaşındaki çocukta büyük kaslar oldukça gelişmiştir. Takla atmayı, yüksek yerlere çıkıp inmeyi, tırmanma merdivenine tutunarak sallanmayı, bisiklete binmeyi, denge tahtasında yü-

rümeysi, top tekmelemeyi, kolaylıkla becerebilir. Yeni oyunlar icat eder ve uygular. Hayal gücü oyunları önem kazanır. Başka çocuklarla iletişim kurar, ikili, üçlü oyunlar oynayabilirler. Bunun yanı sıra dil gelişimi bakımından artık kendini ifade edeceği çağdadır. Artık sosyalleşmenin başladığı bir dönemde olduğundan, annesi babası dışındakilerle de ilişki kurmaya başlar. 3 yaş birçok bakımdan çok önemli bir dönemdir. Çocuk artık model alarak öğrenme yaşındadır. En başta da kendini anne babasıyla özdeşleştirir. Bu durum kendini bütün açıklığıyla oyunlarda gösterir. Anne kızıyla beraber yemek yapıp bulaşık yıkıyorsa, küçük kız, bunları hemen oyununa yansıtabilir. Nasıl yaptığını, neler söylediğini, tavrını, duruşunu olduğu gibi taklit edecektir. Aynı zamanda duygularını da “Ben büyüyünce anne olacağım” şeklinde ifade etmekten de kaçınmayacaktır. Bu nedenle eğer anne olarak davranışlarınızı, tavırlarınızı, bir de dışarıdan izlemek istiyorsanız, kızınızın oyunlarını seyredin.

4-5 yaş civarında ve sonrasında çocuklar, temsili oyunlardan başka yapı oyunlarına yönelirler. Bir şeyler inşa etmek, bir yolla bir sonuç almak ve başarı sevinci yaşamak isterler. Küçük kas gelişiminin hızlı olduğu bu dönemde oyun ve etkinlikler açısından çok beceriklidirler. Özellikle kızların el becerileri güçlüdür, anlaşılabilir resimler yaparlar. Makas kullanarak el işleri yapmak, kesmek yapıştırmak çok hoşlarına gider. Aynı zamanda el işi etkinlikleri, yaratıcı düşüncüyü geliştirir. Çocuk kendini ifade etmesini kolaylaştırır. Çocukta duygusal rahatlamayı sağlar. Çocukların kendilerini tanımlarına ve özgüvenlerinin gelişmesine yardım eder. Çocuklara estetik duyarlılık kazandırır. Çocukların zihinsel tasarım yapabilmelerini kolaylaştırır. Çocukların problem çözme yeteneklerini geliştirir. Çocukların başkalarını anlama ve hoşgörü geliştirmelerine yardımcı olur. Çocuklarda iyi çalışma alışkanlıkları ve sorumluluk duygusu geliştirir. Ve el işi etkinlikleri, çocukların mutlu olmalarında önemli rol oynar. Bu yüzden ki, anaokulu dönemindeki çocuklara bol bol el işi etkinliği yaptırılmaktadır. Bunun için kızınızın kesip biçmesine izin verin ama gözünüz de üstünde olsun.

Bu dönemde etkinlikler çok yönlüdür, müzik, şarkı, dans, resim gibi... Aynı zamanda kıyaslamalı, yarışmalı oyunlara ilgi başlar, bedensel etkinlikler yoğunur. Özellikle düş gücünü gerektiren oyunlar azalmış, daha düzenli, bilinçli ve dengeli duruma gelmiştir. Akranlarına yönelme, sokakta, parkta, arkadaş edinme bakımından girişkendirler. Çünkü sosyalleşmeleri daha ileri bir gelişim evresine ulaşmıştır. Grup oyunlarına dahil olur, oyunun kurallarına uymaya çalışır, daha önemlisi kurallın varlığını kabul eder.

6 yaşında, artık kız erkek oyunlarının farklılığı da ortaya çıkmıştır. Kızlar daha çok evcilik, komşuculuk, doktorculuk gibi oyunları, kitaplara bakmayı, bebeklerine giyecekler hazırlamayı, anneleriyle iş yapmayı severler.

Çocuk oyunla tanınır

Çocuk, oyunlarında sadece yetişkinleri taklit etmez. Kendi duygularını, kırıklıklarını, üzüntülerini, korku ve sevinçlerini de oyuna katar. Çünkü çocuk, henüz duygularını konuşarak ifade edebilecek yeterli kelime zenginliğine ulaşamamıştır. Oyunlarında bunları çeşitli sembolik hareketlerle ifade eder. Yani bir nevi oyun, onun dili gibi olur. Mesela, annesi ona zorla yemek yediriyor, o da bundan hoşlanmıyorsa, aynısını bebeğine yapar ve istememe arzusunu ortaya vurmuş olur. Hatta neden yemek istemediğinin, neleri yemek istediğinin, nasıl yemek istediğinin ipuçlarını da verir. Böylece olumsuz duygularından kurtulup rahatlar.

Her çocuğun oyundaki tavrı, tarzı, kullandığı dil, üstlendiği rolü oynama biçimi, kendi ailesini yansıtır. Çocuğun kullandığı kelimelerin türü, yani hep emir verir tarzda olması veya ricacı ve yumuşak üslupta olması, ailede hakim olan iletişim dilini gösterir.

3-4-5 yaşları boyunca en çok oynanan ve dramatik oyun ya da sembolik oyun denen temsili oyunlar; çocuğun mizacının, eğilimlerinin, gelişmekte olan kişilik özelliklerinin tanınması bakımından çok önemlidir.

Kirlenmeden oyun olur mu?



Küçüklüklerinde, çamuru, kağıdı, kumu, suyu kullanarak bol bol oynamaya imkan bulmuş olan çocuklar, büyüdüklerinde, iç alemlerini de, dış alemi de ifade etmekte daha başarılı olmaktadır. Bunun aksine, küçüklüğünden itibaren serbest hareket etmemiş, hep büyükler tarafından engellenerek, eli kolu bağlanmış çocuklar, büyüyünce de serbest hareket edememekte, kendilerine ve başkalarına güvenen, teşebbüs sahibi kişiler olamamaktadırlar. Bazı anne babalar, çocuğun terlemeden, kirlenmeden, düşmeden oynamasını isterler.

Çocuk bir sürü kısıtlı şart altında gerçek oyunu oynayamaz. Hatta bu tarz oyun oynamak, çocuğu belli bir gerilim içinde tutacağından, onu duygusal açıdan rahatlatacağına, hırçınlaştırır.

Okul başlayınca oyun biter mi?

Genellikle anne babalar, okula başlayana kadar çocukların oynamasına hoşgörölü yaklaşır. Onları ya sokağa gönderirler ya da parka götürmeye çalışırlar. Fakat okullu olduktan sonra, çocuğun oynamasına pek hoş bakılmaz. Onun artık oyun ihtiyacının kalmadığı düşünülür. Sürekli olarak çocuğa, “Oyun oynayacağına, ders çalış, boyun sırtık kadar oldu hâlâ oyun oynuyorsun,” gibi kınayıcı sözler söylenir.

Elbette okula giden çocuğun oyuna düşkünlüğü ve ihtiyacı ile okul öncesi çağındaki çocuğun oyuna düşkünlüğü ve ihtiyacı arasında fark vardır. Okullu çocukların oynadığı oyunların özelliklerinden şöylece bahsedelim.

Bir kere, gerçekçiliğe olan meyil, onların büsbütün hayal gücüne dayanan oyunlardan vazgeçmelerini sağlar. Olgunlukla beraber, oyunlarda muhafazakarlık artar. Yani oynanan oyunların sayısı azalır. Ergenliğe yaklaştıkça birer birer gözden düşen oyunlar, çocuğun büyüdüğü, gerçek hayata intibakının arttığını gösterir.

Erkek çocuklar yakalamak, atmak gibi oyunlara daha faz-

la düşkünlerdir. Kızlar ise hoplamak, zıplamak gerektiren oyunlarla daha çok ilgilenirler. Kapalı mekanlarda ise kağıt-kalem ya da kartlarla oynanan zihin oyunları ile dama oyunu, özellikle büyük kızlar tarafından sevilir. Yüzük saklamak gibi oyunlar, hem erkeklerin hem de kızların sevdiği oyunlardandır.

Okul çağındaki çocukların, oyunlarında görülen önemli özelliklerinden biri, işbirliğine dayanmasıdır. Burada amaç, beraberce belirli bir sonucu başarmaktır. Bu sonuca ulaşmak için çocuklar, iş bölümü yaparlar. Aslında oyundaki bu bilinçli iş birliği, öğrenim hayatında da büyük kolaylık sağlar. En makbul öğrenme yolu olan aktif yöntem de, bu işbirliği üzerinde durulur. Ödevlerin meydana getirilmesinde, herkes üzerine düşen çabayı harcar. İşte bu tarz oyunlar, bir nevi alıştırmaya yerine geçer.

Okullu çocukların oyunlarının diğer önemli özelliği de, kurallarının gelişmesidir. Çocuklar, belirlenmiş olan oyun kurallarına harfiyen uyarlar. Bu, onların sosyal gelişmeleri bakımından önemli bir aşamadır.

Oyunda verilen iyi bir eğitim, geçimli, neşeli, cesur, teşebbüs sahibi, devamlı çabaya elverişli, zevk sahibi insanlar yetiştirir. Teneffüs zamanlarındaki düzensiz koşturmacalar, oyun zannedilmekte ise bu bir hatadır. Öğretmen denetimindeki, düzenli ve kurallı oyunlar, hem bütün sınıfı bir araya getirir, hem de oyundan elde edilecek bir çok fayda sağlar. Onun için okullu çocuk oynamaz yaklaşımı çok yanlış ve yersizdir. Okula da gitse çocuk, çocuktur. O, oynayarak hayatı ve kendisini tanıyacaktır.



Çocuğun oyun aracı oyuncaklar

Oyun ve çocuk, nasıl ayrılmaz bir bütünü temsil ediyorlarsa, oyun ve oyuncak da aynı şekilde zorunlu bir ilişki içindedirler. Oyunun olduğu yerde öyle ya da böyle mutlaka oyuncak da olacaktır. Bu ister basit, artık bir malzeme olsun, ister fabrika ürünü, pahalı bir şey olsun. Çocuk için, başrol oyuncusudur oyuncuklar.

Oyuncaklar, gelişim basamakları boyunca, çocuğun hareketlerine düzen getirirler. Çocuğun zihni, bedeni ve psikososyal gelişimlerinde yardımcı olan ve hayal gücü ile yeteneklerini geliştiren malzemelerdir.

Su, kum, kil gibi doğal oyun malzemesiyle boş kibrit kutusu, makara, gibi artık ürünler de oyuncak sınıfına girerler. Oyuncaklar çocuğun hem oyun, hem de eğlence; hem de deney ve eğitim aracıdır. Onun doğal yeteneklerini kolaylaştırmalarından dolayı, oyun malzemelerinin çocuğun eğitilmesindeki rolü çok önemlidir. İyi hazırlanmış bir oyuncak, çocuğun içindeki oyunu ortaya çıkaran ve birçok değişik kullanım getiren, hayal gücünü zorlayan oyuncaktır.

Oyuncak ille de pahalı mı olmalı?

Anne babalar, çocuklarına oyuncak seçerken pahalı, gösterişli ve çok karmaşık olanlarını almak için adeta yarışır. Böyle bir oyuncak, etrafına ışıklar saçan, kendi kendine yürüyüp konuşan bir robot, araba ya da uzay kahramanı olabilir. Oyuncanın görünüşte, çocukları eğlendiren çok güzel imkanları vardır. Çocuk oyuncacı ile ilk zamanlar, güzelce oynar. Oyuncanın kendi kendine yaptığı, bütün marifetleri seyreder, ama oyuncak, çocuğun yeni oyunlar geliştirmesine ve yaratıcılığını pek fazla imkan vermemektedir. Onu yürütemez, heyecanlanınca fırlatamaz... Çünkü oyuncak, pahalıdır ve bir çocuk için çok fazla mekanik ve elektronik aksamaya sahiptir. Aslında bu oyuncak, büyüklere göredir. Çocuk, oyuncaktan bir süre sonra sıkılarak bir kenara atar. Anne baba böyle durumlarda çocuklarını, “Sen oyun oynamaktan da, oyuncaktan da anlamıyorsun, oyuncak senin neyin” diye azarlar. Halbuki çocuk için basit olan, oyun içinde yeni oyunlar keşfedebilme imkanı sağlayan bir oyuncak, gösterişli ve pahalı bir oyuncaktan daha eğlendirici olabilir.

3-4 yaşına kadar çocuklar cinsiyetlerinin farkında olmazlar, bu nedenle, oyuncak alırken böyle bir ayrım gereksiz olur. Daha sonraki yaşlarda, çocuklar kendilerinin cinsel farklılıklarını kavramaya başlar. Fakat bu, birbirlerinin oyuncakları ile oynamayacakları anlamına gelmez.

İyi Oyuncakların Özellikleri

İyi oyuncak, her şeyden önce tehlikesiz oyuncak demektir. Birincisi keskin kenarlı, sivri uçlu olmayan, zehirli boyayla boyanmamış, kolayca kırılacak malzemeden yapılmamış, çocuğun boğazına kaçabilecek ufaklıkta olmayan oyuncak, iyi oyuncaktır.

İkincisi, iyi oyuncak dayanıklı oyuncaktır. Kuşkusuz oyuncağın, dayanıklılığı, oynayan çocuğun tavrına bağlıdır. Ama temelde plastik ve teneke gibi oyuncaklar, daha sert madenden veya tahtadan yapılmış oyuncaklara oranla dayanıksızdır.

Üçüncüsü, oyunun % 90'ını çocuk tarafından yürütülüyor, %10'u oyuncakla sağlanıyorsa, bu iyi oyuncak demektir. Oyunun %90'ını oyuncağın %10'u çocuğun sürdürdüğü oyuncak ise iyi değildir. Mesela, pilli bir bebek. Bu tip pilli oyuncaklarda oyunun %100'ü oyuncak yerine getirir. Çocuğa sadece oyuncağı işleten düğmeyi kurmak kalır. Bir de oyuncağı bozup içini açmak – ki bu tür oyuncaklarda çocuğun atacağı ikinci adım hep bu olur. Oysa çeşitli biçimlere sokulabilecek, tahta küplerle oynayan çocuk, oyunun % 90'ını kendi sürdürür. Bu tür oyuncaklar, çocuğun kendine güvenini ve üreticiliğini geliştirir.

Dördüncüsü, iyi oyuncak, eğlendirici oyuncaktır. Oyuncak eğitici olabilir, ama aynı zamanda eğlendirici değilse iyi oyuncak sayılmaz.

Beşincisi, iyi oyuncak, çocuğun yaşına ve gelişme dönemine uygun olmalıdır.

Bazı anne babalar, “iyi oyuncak” diye nitelendirdikleri oyuncakları, pahalı oldukları için, almaktan kaçınırlar. Bu durumda şöyle düşünmek gerekir. Çocuğunuza alacağınız plastik oyuncak, size ucuz gelecektir. Ama çocuk bunu, yarım saat içinde kıracaktır.

Bütün oyuncaklar bir yana, çocuğunuz için en önemli oyuncak, en sevdiği, oynamaktan en çok hoşlandığı, kanlı canlı oyuncak sizsiniz. Ona yüzlerce, pırıl pırıl, renk renk oyuncak da alsanız, onunla birlikte geçireceğiniz dakikaların mutluluğunu veremezsiniz.

Çünkü oyuncaklar, çocukların el ve zihin becerilerinin gelişmesine renk ve şekil kavramlarının oluşmasına hizmet ediyorsa, buna her iki cinsin de ihtiyacı vardır. Ortak ihtiyaçlar için, ortak oyuncakları kullanmaları tabidir. Zaten çocuklar, evcilik oyunları içinde, anne baba taklidi yaparken kendi cinsel iç güdülerine göre hareket ederler. Gelişmekte olan çocukların oyuncaklarını erken dönemde, kız ve erkek için diye ayırmaya gerek yoktur. Çocukların, oyuncak seçimlerinde, önlerinde olan abi ve ablalarının da rolü vardır. Ablasının bebekleriyle oynamak isteyen küçük bir erkek çocuğu veya abisiyle maç yapmak isteyen küçük bir kız çocuğu, normal dışı bir durum göstermiyorlardır. Bu durumdan dolayı kaygı ve telaşa kapılmaya gerek yoktur. Çocukların yaşları büyüdükçe ve önlerinde sağlıklı davranışlar sergileyen anne babalar oldukça; kız ve erkek çocuklarının oyuncak seçimleri, ayırmaya başlayacaktır.



En Güzel Kitaplar Kızım İçin

Kitap, birikim kaynağıdır

Çocuğun eğitim sürecinde önemli yeri olan uyarıcı kaynaklarından biri de kitaplardır. Kitaplar, çocuğun ileriki yaşamı için bir birikim kaynağıdır. Çocuklar pek çok yeni bilgiyi, insanlar arasındaki olumlu ilişkileri kitaplar aracılığı ile öğrenir. Bu yolla çocuğun görüş açısı genişler, dünyaya bakışı değişir, pek çok olaydan haberdar olur.



Duygu zenginliği kazanır

Çocuk, kitaplardaki kahramanların başlarından geçen olaylarda kahramanla birlikte sevinir, üzülür, mutlu olur. Zamanla bir başkasının duygularını paylaşabilmeyi öğrenir ve duygu zenginliği kazanır. Önceleri yakın çevresindeki yetişkin davranışları ile özdeşim yapan çocuk, daha sonra kitap kahra-

manları ile özdeşim yapmaya ve onların özelliklerini benimsemeye çalışır. Yetişkinlerin, çocuğa kazandıracağı davranışlarla ilgili pek çok mesaj, kitaplar aracılığıyla daha kolay verilir. Bu nedenle kitaplar, çocuklarla yetişkinler arasında bir iletişim aracı olarak kabul edilebilir. Kitaplar çocuk için bir arkadaşdır, onunla olmaktan mutluluk duyar.

Okul öncesi dönemde henüz okuma yazma bilmeyen çocuk, kitap sayfalarını karıştırmaktan, resimlerine bakmaktan, resimlerden bir anlam çıkararak olayı anlatmaktan ve kitabın kendisine okunmasından çok hoşlanır. Kendisine okunan kitabın resimlerine bakarak, yeni bir olay oluşturup anlatabilir. Bu da çocuğun dilinin, hayal gücünün gelişmesi açısından ona büyük yararlar sağlar.

Yaşlara göre kitaba olan ilgi

Çocuğun kağıda baktığı zaman gördüğünü algılaması ve anladığını belirtecek tepkiyi vermesi, ortalama 10-11 aylık iken başlamaktadır. Çocuğa bu evrede istediği zaman yırtabileceği, yırttıkça zevk alacağı resimli kağıtlar verebileceğiniz gibi, kartondan ya da bezden olan dayanıklı kitaplar da verebilirsiniz.

1-2 yaş: Çocuklar ilk yaşlarda, ellerine geçen kitapların birkaç sayfasını birden evirip çevirmekten, sayfaları açıp kapamaktan zevk duyarlar. Bu yaşlarda kitap, çocuk için sadece bir oyuncaktır. Çocuğun yaşı küçüldükçe, dinleyeceği hikaye veya kitaplar da kısılmalıdır. Bu yaştaki çocuklar büyük ve canlı renkteki resimlere bakmaktan hoşlanırlar. Bu resimler basit, kolayca anlaşılabilir olmalı ve her sayfada tek bir resim bulunmalıdır.

2-3 yaş: Yaşları ilerledikçe, resimleri tanımaya ve anlamaya başlayınca, kitap, çocuklar için oyuncak olmaktan çıkar. Sayfaları birer birer çevirmeyi, resimlere bakıp tanıdıkları şeyin adlarını söylemeyi öğrenirler. Çocuk, konuşmayı ve dinlemeyi öğrendiği bu dönemde, kısa cümleli, büyük resimli kitaplarla özellikle uykudan kalkınca karşılaştırılabilir. Çocuklar kendilerinden, çevrelerinden bahseden kitaplardan çok hoşlanırlar. 2-3 yaşındaki çocukların en çok hoşlandığı kitaplar; çocuklardan, ailelerinden, hayvanlardan, çevresinde en çok gördüğü şeylerden bahsedenlerdir. Bu yaşlardaki çocuklar, bir hi-

kayeden hoşlanırlarsa onu tekrar dinlemek isterler.

4-5 yaş: Bu yaş grubundaki çocuklar, çevreleriyle daha çok ilgilenirler. En çok arkadaştan, çevrelerindeki şoför, otomobil, araba, hayvan, çeşme gibi araç ve canlılardan hoşlanırlar ve bunlardan bahseden kitapları severler. Bu kitaplar, renkli resimli ve yazısı az olan cinstendir. Henüz kendisi kitap okuyamayan çocuk, başkalarının kendisine kitap okumalarına veya hikayeler, masallar anlatmalarına muhtaçtır. Küçük kızlar, masalları erkek çocuklarından daha çok severler. Kızınızın kimleri örnek almasını, neler yapmasını, nasıl davranmasını istiyorsanız, öyle kitaplar tercih edin ve onun seviyesine uygun olarak ona okuyun.

6 yaş: Çocuğun okumaya başladığı bu devre, kitapla bire bir ilişkinin kurulmasını da beraberinde getirir. Okul öncesi dönemde kendisine kitap okunan, kitapla haşır neşir olan çocuk, merak duygusunun da tahrikiyle okuma gayretine girişir. Henüz kelime hazinesi sınırlı olduğundan, resimli kitaplar ilgisini çekmeye devam eder.

Erkek çocuklar maceradan, savaştan, spordan bahseden kitaplara; kızlar peri masallarının, okul ve ev hayatına dair hikayelerin, efsanelerin yer aldığı kitaplara ilgi duyarlar.

Cinsiyetin önemi

Gerek okuma ilgisinin yoğunluğunda, gerekse okuma miktarında, bireysel farklılıkların yanında cinsiyet farkının da önemi büyüktür. Mesela, kız çocukları, erkek çocuklarına oranla daha çok okumayı severler. Yine üstün yetenekli çocuklar, normal çocuklardan iki veya üç kat daha çok okurlar ve okuma amaçları, bilgi edinmek noktasında yoğunlaşır.

Çocuk kitaplarının seçiminde de cinsiyet faktörünün rolü konusu, uzmanlarca uzun süre araştırılmış ve okuma ilgisinin kızdan erkeğe değiştiği noktasında görüş birliğine varılmıştır. Genellikle erkekler spor, gezi, serüven, makine, bilim ve ünlü kişilerin yaşam öykülerini içeren yayınları okumayı severlerken; kızlar romantik romanları, kendilerini ilgilendiren öykü ve şiir kitaplarını okumaktan zevk duymaktadırlar.

Aldığınız kitapları kızıınıza okuyun

Aldığınız kitapları vitrini süslesin diye almadınız. Onları mutlaka kızıınıza okuyun. Bunun için de, şu özel yöntemlere dikkat edin.

Okunan veya anlatılan hikayelerin daha doyurucu olması için, ilkönce her iki tarafın da rahat edeceği bir köşe bulunmalıdır. Bu köşede kızıınızı ya kucağıınıza alın ya da hemen yanınıza oturtun. Böylelikle okumak, entelektüel bir işlem olmaktan çıkar ve çocukla sizin aranızda sıcak, yakın bir beraberlik niteliğini alır.

Kitabı okumaya başlamadan önce, çocuğa kitabın adını, yazarını, resimliyse resimleyen sanatçıyı, kitabı basan yayınevini ve basım tarihini söyleyin. Böylece kitabı yazanın, resimleyenin, basanın önemli olduğu izlenimini uyandırmış olursunuz ve kızıınız okula başladığında da, bu alışkanlıktan yararlanarak önemli ayrıntılara dikkat etmeyi öğrenir.

Kitabı, kızıınızın resimleri görebileceği biçimde tutun. Resimleri ona gösterin, ayrıntılarını anlatın. Onun da soru sormasına fırsat verin. Çocuğun gözlem yeteneği gelişecek, ayrıca kitap okumak daha bir anlam kazanacaktır.

Okurken tek düzelikten kaçının. Sesinizi değiştirerek, bazı kelimeleri taklit ederek, ses tonunuzu alçaltıp, yükselterek okuyun. Çünkü bu yaş çocuklar, okuma tonundan hoşlanmazlar. Onun için okuma esnasında mümkün olduğu kadar jest ve mimik kullanmak, farklı karakterleri, farklı ses tonlarıyla okumak daha eğlenceli ve daha dikkat çekici olacaktır. Çocuğunun hoşlanacağını düşündüğünüz yeni kelimeleri vurgulayın ve mümkün olduğu kadar okuduklarınızı oyunlaştırın.

Çocuklara bir şey okuduğunuz zaman verecekleri tepki, ruh hallerine göre değişebilir. Bazen sizi can kulağı ile dinler ve okuduklarınıza aktif olarak katılıp yorum yaparlar. Ancak okuduklarınıza karşı ilgisiz davrandığı zamanlar da olacaktır. Bu tür durumlarda okumaya devam etmenin bir faydası yoktur. Böylesi durumda hikayeyi okumak yerine, resimleri anlatma ile de ilgi çekilebilir.

Dinlemenin zevkli yanları

Başlangıçta okuma, kızınızın ileride bağımsız bir okuyucu olmasına yönelik bir tecrübe sağlayacaktır. Bir çocuk kitaplarla ne kadar erken tanışırsa, bilgi dağarcığı ve keşfediciliği de o kadar erken gelişmeye başlayacaktır.

Bunun yanı sıra, önceden bir çocuğa yazılı kelimeleri öğrenme ve görme imkanı verilmediği sürece, o çocuğun okumaya başlama sürecinde birtakım güçlükler yaşayacağı kesindir.

Kitaplar çocuğa, yeni dünyaların kapılarını açarak, değişik olaylar ve tecrübelerle hayal dünyasını geliştirme imkanı sağlar. Dahası, bir başkasının gözü ile hayata bakmayı ve yaşamın farklı yönlerini öğrenir. Başka çocukların ümitlerine ve korkularına yönelik bir şeyler okunan veya ileride kendisi okuyan çocuk, bu duyguların kendindeki yansımalarını ortaya çıkarabilir, böylece kendini tanıır.

Küçük çocuklar yeni fikirlere, hikaye formunda işittikleri zaman daha kolay adapte olmaktadır. Hatta yetişkin çocukların bile, fıkra şeklinde ya da bir metin içinde sunulan fikirleri daha iyi kabullendikleri araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir.

Sesli okuma oturumları, çocuklara, okuma sırasındaki sorularla dış dünyayı keşfetme fırsatı vermiş olur. Bu yaş grubundaki çocuklar, saatte yaklaşık 30 soru sorarlar. Bu soruların karşılığında aldıkları cevaplarla bilgi ve tecrübelerini geliştirirler. Yetişkinler, çocukların okuma sırasında sordukları sorulara cevap verirken onların gözü ile dünyaya ve olaylara bakmayı unutmamalı, şaşkınlığa ve kafa karışıklığına yol açan detaylı açıklamalar yapmaktan kaçınmalıdır.

Belirli periyotlarda anne baba ile paylaşabildikleri, sadece onlara ait özel bir zaman dilimine de sahip olmaktan çok mutlu olacakları bu okuma anları, büyüdüklerinde unutamadıkları günler olarak anılarında yer alacaktır. Onları anlayan, onlarla ilgilenen, onları seven, sorularına cevap veren iki yetişkin insandan her gün yeni şeyler öğrenen bu küçük kızlar, genç kız olduklarında her şeylerini ailesiyle paylaşması gerektiğini de bu yaşlardan öğrenmiş olacaktır.

Kızımız 5 Yaşında

5. Yaşın Gelişim Süreci ve Verdiği Mesajlar

Takım ruhu oluşuyor

Kızınız 5 yaşına geldiğinde sınıflamalar yapmaya başlar. Çorabını, kazağını, giysiler; kediye, köpeği, karıncayı, hayvanlar; topları, bebekleri, oyuncaklar diye gruplamaya başlar. Tam olarak değil, ama yavaş yavaş takım ruhu oluşmaya başlar. 5 yaşlarına geldiklerinde kız çocuklarda, 4 yaşındaki faallik, yerini sükunete bırakır. Bir dengeye erişmiştir. Evden dışarı gitmek istemez.



Kızınız anneyi taklit eder

Bu dönemde kızınız, cinsiyetinin gerektirdiği davranışları yapmaya eğilimlidir. Anne gibi giyinip süslenmeye, ev işi yapmaya ve çevresindekilere annesi gibi davranmaya meraklıdır. Yemek pişirmeyi, masayı kurmayı ister. Etrafındakilerin onayını almak hoşuna gider. “Bunu şimdi yapabilir miyim? Bu iyi bir şey mi?” gibi. 5

yaşındaki çocuk, yetişkinlerin otoritesini hissetmek ister. Onun gözünde annesi, dünyanın merkezidir.

Kızınız, kız gibi yetiştirmeli

Anneler, kızlarını bu dönemde kız gibi yetiştirmeye başlamalı ufak ufak ev işleri yaptırmalıdır. Sofrayı hazırlamaya yardım edip ekmek götürmek, masa örtüsünü sermek gibi onun yapacağı işlerle görev dağılımı yapmalı ve sorumluluk yüklemelisiniz. Mesela; “Yemek hazırlarken bana yardım etmen çok

iyi olur, bundan böyle sen benim sağ kolumsun, yemeği beraber hazırlayacağız,” şeklinde sözlerle yardım almaya ve iş yaptır-maya başlayabilirsiniz. Bununla birlikte bir iş yapmanın ve bir işi becermenin verdiği mutlulukla, öğrenmeye de daha çok yö-nelmiş olacaktır. Böylece bilişsel gelişimine de katkı sağlamış olacaksınız. Bu dönem için diğer bir özellik de, bu yaştaki ço-cuklar hikaye dinlemekten çok hoşlanırlar. Bunu 3 yaşından beri yapıyor olabilirsiniz, ama şimdikilerde fikir yürütme, yo-rum yapma olayı daha da artmış olacaktır. Onun için bu dö-nemde bol bol öğretici hikayeler anlatılmalıdır. Kendisi de ha-yal dünyasında oluşturduğu hikâyecikleri size anlatmak ister.

Kalem ve kağıt kullanmaya, resim yapmaya çocuklar bu dönemde başlar. El becerilerini geliştirmek için, bu döneme uygun boyama kitaplarından yararlanabilirsiniz.

Abartıya bayılır

Çocuk, bu dönemde duyduklarını, gördüklerini abartarak anlatmaya pek meraklıdır. Bazen olmamış şeyleri olmuş gibi anlatır. Maksudı yalan söyleyip sizi aldatmak değil, kendisini dinlemenizi sağlamaktır. Sizin anlattığınız bir şeyi dinlerken de sık sık söze karışır. Kucağınıza atlayıp “Bana da anlat” diye-rek araya girer. Her şeye çabuk kanar, ama aldatılmaktan da hoşlanmaz. Yalanlarınızı kolayca yakalar. Atlatmak için verdi-ğiniz sözü hiç unutmaz. Devamlı hatırlatmalar yaparak “Ne za-man alacaksın, ne zaman yapacaksın?” diye sizi sıkıştırır. Kü-çük bir sıyrık, hafif bir çizik, iki damla kan, avaz avaz bağıra-rak fırtınalar koparmasına yeter. İlaç sürmenizi, onun için üzülmenizi ister. Bunların hepsi bilişsel gelişim sürecinin özel-likleridir. Bunlar kimi çocukta 3-4 yaşlarında, kimindeyse 4-5 yaşlarında kendini gösterir. Ama sonuçta hepsi dengeli yakla-şımlar ve sizin yönlendirmenizle geçici durumlardır. Çocuğu-nuzun, büyümesini göstermesi için bunlara ihtiyaç vardır. O, her şeyi yeni öğrenmektedir ve sizin yardımınıza da ihtiyacı vardır.

Bu dönemde biraz daha hoşgörü

Kızınıza karşı bu dönemde daha hoşgörülü olmanız gerekir. Çünkü çocuk, deneme – yanılma yoluyla çevresinde gerçekleşen olayları algılamaya çalışır. Bu süreçte onun yanılmalarına, size veya çevresine verdiği zararlara ara sıra göz yummak, zararsız bir şekilde gerçekleştirdiği davranışları ön plana çıkartarak onları teşvik etmek gerekir. Yaptığı yanlış davranışlardan ötürü onu tehdit etmek veya korkutmak çocuğun içine kapanmasına, korkak bir yapıya sahip ve pısırık olmasına yol açar.



Çevreden Etkilenmesi ve Farklılıkları Fark Etmesi

Taklit etme melekesi



Bu yaştaki bir çocuğun bütünleyici parçalarından olan bir diğer unsur da, taklit etme melekesidir. Çocuk her hareketi, sesi, çevredeki her imayı, yaptığı şeyin değerinin ne olduğunu düşünmeksizin taklit etmeye kalkışır.

Bu devrenin güçlerini kullanmak isteyen anne baba, çocuğu taklit etmeye değer davranışlarla kuşatmalıdır. Mesela, diş fırçalama, yer süpürme, toz alma, bir şeyleri kaldırma, evi düzenli tutma gibi... Çocuğun taklit etmeye çalıştığı hareketler, bir çok evde yapılan normal ve güçlü aktivitelerdir. Bütün bunlar isteği tam kapasite harekete geçirir.

Çocuğunuzun, hayatında başka hiçbir dönemde istediğiniz davranışınızı severek ve isteyerek taklit etmesi fırsatına sahip olamayacaksınız. Yaşamın ilk 7 yılı kızınız için şüphesiz çok önemlidir. Bu yıllarda onu çevreleyen duygular, düşünceler, hareketler yetişkinliğinde ona yardımcı ya da engel olacak modeli oluşturur.

Cinsiyet farklılığı

Çocuklar başlangıçta, büyüklerin nitelemelerine bağlı olarak kız veya erkek olduklarını düşünürler. Daha sonra kızlar ve erkeklerin kıyafet farkları, saç biçimleri, süsleri, oyuncakları, çocukların cinsiyetini daha iyi kavramalarına ve benimsemelerine neden olur. Son olarak cinsel organların farklılığı fark edilir. Bu dönemde çocuğun cinsellikle ilgili soruları ve merakları artar. Cinsiyet farklılığının anlaşılması, evde ve çevrede karşı cinsten çocuğun olmaması halinde oldukça gecikebilmektedir.

Kızınızın merakını gidermeye çalışın

Çocuklar, cinsel organlarının farklılığını anladıktan sonra, başkalarının cinsel organlarını görme istekleri de artar. Çocukların hem merakları uygun tarzda giderilmeli, hem de cinsel bölgeyi başkalarının görmesi, ellemesi ile ilgili sınırlamalar öğretilmelidir.

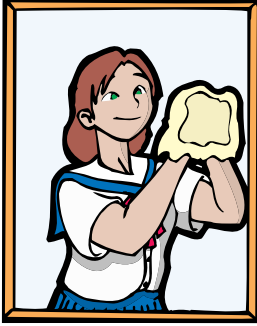
Cinsel eğitimde zamanlamanın önemi yanında, neyin, ne ölçüde öğretilmesi gerektiği de önemlidir. Çocuğu, anlamayacağı, ilgi duymayacağı konularda cinsel eğitim adına bilgi bombardımanına tutmak kafasını karıştırmaktan başka bir işe yaramayacak, fayda yerine zarar verecektir.

Cinsel eğitim her yaşa uygun olarak verilmelidir

Çocukların cinsel eğitimi yıllara göre farklılık arz etse de süreklilik gerektirir. Mesela, temizlik alışkanlığı küçük yaşlarda edinilir, eğer tam olarak öğrenilmemişse ilerleyen yıllarda olumlu ya da olumsuz yönde etkilenme söz konusudur.

Anne baba olarak bu döneme kadar, yani 2-6 yaş arasında kızlarınıza tuvalet terbiyesi ve temizliğini, cinsel organların doğru isimlerini ve cinsiyet farklılığıyla ilgili temel bilgileri vermiş olmalısınız. Bu bilgiler verilmeli ki, daha sonraki dönemlerde çocuğa bu konular tekrar ve detaylı olarak anlatılması gerektiğinde kafası karışmasın ve utangaçlık gösterip sizin anlattıklarınızı dinlemezlik yapmasın. Kızınızla iyi bir diyalog içinde olun ki, her anlattığınız dinlensin, her söylendiğiniz yerine getirilsin.

Kızınızın Sorumlulukları ve Özgüveni



İşbirliği yapmak en iyisi

Günlük yaşamda, anne-baba-çocuk üçgeninde yer yer çeşitli mücadeleler yaşanır. Zamanın yetersizliği bazen bu mücadeleleri öylesine arttırır ki, anne babayla çocuk, karşılıklı olarak birbirlerini “düşman” gibi görebilirler.

Anne babanın, “Ellerini yıka, dişlerini fırçala, elbiselerini as, geceliğini giy, yatağına hemen yat ve uyu” şeklindeki komutları, zaman zaman çocuğun,

“Ben ne istersem onu yaparım,” şeklindeki olumsuz tepkisine neden olabilir.

Anne babanın, “benim dediğimi yapacaksın” yanıtıyla savaş başlar. Anne baba olarak sizler, tehdit ederken, emir verirken, uyarırken, şu soruya kafanızda cevap bulmalısınız; “Çocuk olsaydım, bu durumda ben neler hissederdim?”

Burada önemli olan, sizin gördüğünüzü söyleyerek, sorunu dile getirerek, gerektiğinde çocuğu bilgilendirerek ve kendi duygularınızı yansıtarak işbirliği içine girmenizdir. Kendinizi kızınızın yerine koyduğunuzda yapacağınız yaklaşım, suçlama ve tehdit içermeyeceğinden, çocuğa, karşısında olmak yerine, onun yanında olduğunuz mesajını verecektir.

Sorumluluk duygusu kazandırın

Sorumluluk, erken çocukluk dönemlerinden başlayarak, çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermekle başlar. 2-3 yaşından itibaren döke saça da olsa, kızınızın çorbasını kendi başına içmesine fırsat vermek, oyuncaklarını toplamasını beklemek, kendi odasında kendi yatağına yatmasına ortam hazırlamak, yaşına göre sofranın hazırlığında ondan yardım beklemek, “sorumluluk” konusunda çocuğu cesaretlendirici ve destekleyici bir ortam sağlar. Böyle bir ortam, çocuğun kendi kendisine yetmesine ve yönetmesine fırsat vere-

ceğinden, onun kendine olan güvenini de artıracaktır. Tam tersine, koruyucu yaklaşım, çocuğun kendi kendine yeten, bağımsız bir birey olmasını engeller.

Bu yaşta ve genç kız olduğunda da onu korumak, koruyucu kanatlar altında büyütme, kendi başına sorunuyla baş başa bırakmamak, onun gelişimini engeller. Kızınıza yarar yerine zarar verir. Çünkü benlik saygısının tohumları, sorumluluk verilirse gelişir. Aile içindeki etkileşim, çocuğa, ya “ben değerliyim” ya da “ben değersizim” duygusuna götürür. Yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun, çocuğa, “önemli olduğunu hissettirmek,” gerek onun kişilik gelişimi, gerekse insan insana ilişkileri açısından etkilidir.

Dilediği gibi giyinen, giysisini kendi seçen, dilediği resimleri yapan, yemeğini baskısız bir şekilde yiyen, hareketlerine katı sınırlar getirilmeyen, kişiliğine saygı gösterildiğini gören ve kendini özgürce ifade edebilen çocuk, “ben değerliyim” diye düşünür. Çocuğun önemli ve değerli olduğunu hissetmesi, onu yeni atılımlara ve başarılarla götürür.

Bunun için ne yapılmalı?

Çocuğun kendi kendine yeten bir birey olmasını istiyorsanız, görev ve sorumluluklarıyla onu baş başa bırakın. Çocukla yemek yerken ya da bir iş yaparken aynı ortamı paylaşmak yerine, desteklediğinizi ve gerektiğinde yardıma hazır olduğunu belirtin.

Çocuğa yaşına uygun sorumluluklar verin. “Güzel kızım, bugün kahvaltı sofrasını sen kaldırabilir misin?” diye sorun ve cevabı “evet” olarak alınca, bırakın kendi istediği şekilde toplansın. Sakın, “Beceremiyorsun, bu nasıl toplamak” gibi tepkiler vermeyin ve başında beklemeyin. Alışverişe gönderin ve ona güvendiğinizi, bunu yapabileceğini ona söyleyin. Alıp gelince de başarısını tebrik edin.

Kızınızın seçim yapmasına izin verin. “Yarım bardak meyve suyu mu, yoksa tam bir bardak süt mü içmek istersin?” diye sormayı ihmal etmeyin. Bunların hepsi, karar vermede, çocuğa, elverişli bir pratik ortamı sağlayan seçeneklerdir.

Kızınız için yeni işler keşfedin



Bazı aileler, hangi işlerin çocukların yaşına uygun olduğunu bilemezler. Şimdi size yaş gruplarına göre hazırlanmış seçenekler sunacağız. Bu listeyi, çocuklarınızın yapabilecekleri her şeyi içerdığını düşünmeden bir alternatif ve başlangıç olarak ele alın ve siz de yeni seçenekler bulup uygulayın.

2-3 yaşındaki çocukların yapabileceği işler

Oyuncaklarını toplayıp kaldırmak, masa kurulmasına ve kaldırılmasına yardım etmek, toz almak, alışveriş malzemelerini anneye beraber dolaba yerleştirmek, kendi eşyalarını dolabına yerleştirmek, tek başına yemek yemek gibi.

4 yaşındaki çocukların yapabileceği işler

Masayı yerleştirmek ve kaldırmak, yatağının yapılmasına yardım etmek, bulaşık makinesini dolduran annesine yardım etmek, toz almak, alışveriş malzemelerini daha düzenli yerleştirmek, yemek yaparken annesine yardım etmek, getir götür işlerini yapmak gibi.

5 yaşındaki çocukların yapabileceği işler

Telefona cevap vermek, meyve sularını bardağa koymak, çiçekleri sulamak, sandviç yapmak, alışverişe yardım etmek, odasını temizlemeye yardım etmek, yemek yaparken annesine yardım etmek, çöpü dışarı çıkarmak, temiz çamaşırları katlayıp dolabına koymak, kirlileri kirli sepetine atmak, kapı ve ev silmesine yardım etmek, servis yaparken getir götür yapmak gibi.

6 yaşındaki çocukların yapabileceği işler

Çekmeceleri düzeltmek ve temizlemek, beslenmesini hazırlamak, bitki ve çiçekleri sulamak, yıkanmış çamaşırları çamaşırlığa asmak, yatağını düzeltmek gibi.

7-8 yaşındaki çocukların yapabileceği işler

Telefondaki mesajları almak, alışveriş çantasını taşımak, evi süpürmek ve silmek, basit ütüler yapmak, meyve soymak, yatağını daha düzenli ve tertipli toplamak gibi.

Artık bu yaştan sonraki kız çocuğunuz sizinle beraber gücü elverdiği ölçüde size yardımcı olabilir. Yalnız dikkat etmeniz gereken, tüm bu işleri ona yaptırırken ve siz yaparken de tutarlı davranış sergilemenizdir. Tutarlı bir düzen, çocuğa emniyet, güven ve kontrol hissi verecektir.

Medeni cesaretini artırın

Kızınız kendi başına size yardım etmek istiyorsa, mümkün olduğu kadar ona müdahale etmeyin. Bırakın yapabildiği kadar yapsın. Ancak yapamadığı, takıldığı yerde az müdahaleyle yardımcı olup geri çekilmeli ve onun işi yapışını takip edip içinden çıkamadığı yerde cesaretlendirerek tamamlamasını isteyebilirsiniz. Yani olabildiğince az yardımla, en güzel neticeyi almaya çalışmasına fırsat vermiş olursunuz. Bu onu, her yönüyle daha iyi yetiştirir. “Sen iyi yapmıyorsun,” diyerek, yapmakta olduğu bir şeyi kızınızın elinden alıp da kendiniz yapmaya sakin kalkışmayın. Bu, çocuğu hem incitir, hem de kendine olan güvenini zedellersiniz.

Tutarlı olmak şart

Tutarlılık ve bir düzen oluşturulması, kalkış ve yatış zamanları gibi en çok şikayetçi olunan konulara da yardımcı olacaktır. Her sabah ve akşam aynı zamanlarda aynı işleri yapmak, çocuklarımızın giyinmesi, yemesi veya duş almasında onlarla tartışma, zorlama veya tatlı sözlerle kandırma stresini azaltacaktır.

Tutarlılığın hayati önem taşıdığı bir diğer alan da, disiplin uygulamasıdır. Çoğu anne baba, çocuğun yanlış hareketlerine sinirlenirler ve hemen kurallar koymaya kalkışırlar. Belki de çok sinirli olduklarından, uyulması zor, sert ve katı kurallar koymaktadırlar. Kuralların tutarlı bir şekilde uygulanmasında anne babaların aralarında anlaşmalarının önemli olduğunu gözden kaçırmamalıdır. Anne babaların anlaşamadıkları noktaları çocuklardan uzak bir yerde tartışmalı ve her ikisi de, kuralları uygulamada mutabık olacakları bir tavır sergilemelidirler.

Anne baba olarak, her zaman koyduğunuz kuralları takip edin ve öncelikle siz bu kurallara riayet edin. Tek bir uyarıda bulunun ve ardından bunun uygun sonucunu denetleyin. Tutarlı kurallar, çocuğun ihtiyacı olan güven, düzen ve kontrol hissini sağlar.

Cici kız olarak yetiştirmeyin

Çocuğun özgüven sahibi olması, girişimci olması, aileler tarafından itaatkarlık ve sadakat aleyhine bir risk olarak düşünülebilir, ama kızınızı “cici kız” olarak kuzu gibi de yetiştirmek doğru değildir. Kızınızın ilerleyebilmesi ve hayata atılabilmesi için, riske girmesi, kendine yetebilmesi, sorunlarını kendi çözebilecek konuma gelmesi gerekir. Çocuk bunları yapmazsa kendi kimliğini geliştiremez ve hayattan korkan, kaçan, her şeyi başkasına havale eden biri olur. Herhalde kızınızın böyle bir insan olmasını istemezsiniz.

Kızınızı hayata iyi hazırlayın

Çocuğu küçük yaşlardan itibaren hayata hazırlamak gerekir. Sorumluluk alabilen bir çocuk yetiştirmek isteyen aileler, büyümesini beklemeden, küçüklüğünden itibaren çocuğa bazı küçük görevler vermeliler ki, çocuk bazı şeyleri yapabildiğine, elinden bir işin geldiğine inansın. Çocuğa küçük yaşlardan başlayarak sorumluluk verilmezse, çocuğun kendine duyduğu fitri güven, gelişemeyince azalmaya ve sonra da yok olmaya başlar. İlginç olan şu ki, küçükken kızına hiçbir sorumluluk vermeyen bazı anne babaların, kızları ileriki yaşlarda sorumluluk almayınca tepki göstermeleridir.

Mükemmel anne baba olmayı bir kenara bırakın

Çocuğun kendine güvenini azaltan bir etken de, mükemmeliyetçi anne babaların eleştirinin dozunu kaçırmasıdır. Sürekli eleştirilen çocuk, kendisini aptal, yetersiz, beceriksiz hissedebilir. Diyelim ki çocuk, kötü bir şey yaptı. Mesela, iki ekmek alması istenirken unutup bir ekmek aldı geldi. Hemen anne bombardımana geçip çocuğa hakaret yağdırır ve daha önceden yaptığı tüm hataları sıralar ve acımasızca onu eleştirir. Böyle bir durumda çocuğun kişiliğini eleştirmek çok büyük bir hata ve özgüven yıkıcı bir davranıştır. Onu karşınıza alıp yaptığı hatayı kendisine sakın ve kararlı bir dille anlatırsanız çocuk sizi anlar. Çocuk, ailesinin yanındayken kendini yetersiz hissediyorsa, sorunu çocukta değil, ailede aramak gerekir.

Kızınızı başkalarıyla kıyaslamayın

Çocuğun özgüvenini azaltan bir eğitim hatası da, çocuğu başkalarıyla kıyaslamaktır. “Ben senin yaşında bulaşıkları yıkardım, bak seninle yaşıt arkadaşın annesine toz aldırıyor, sen ne yapabiliyorsun,” gibi başkalarıyla kıyaslanan çocuk, kendini güvensiz ve beceriksiz hisseder. Halbuki çocuğu, kendi kendisiyle yarış yapmaya odaklamak gerekir. Nasıl ki kızınız, sizi başka anne babalarla kıyasladığında rahatsızlık duyuyorsanız, o da, başka çocuklarla kıyaslandığında aynı rahatsızlığı hisseder.

Önce kendinizi sorgulayın

Ailelerin yanlış tutum ve eğitim hataları sonucu özgüven- den yoksun bırakılmış çocuklar, sürekli kendilerini ailelerine kanıtlama ihtiyacı hissederler. Bunun için de farklı yöntemler denerler. Mesela ergenlik dönemine geldiklerinde, marka takıntıları oluşur, kendilerini bir gruba dahil etmek isterler. Anne babalar, “Benim kızım markasız giymiyor” diyorlarsa ve bundan rahatsızlarsa, önce kendilerini sorgulasınlar.



Kızınızda Özdenetimi Sağlama

Çocukların özdenetimlerini sağla- maları için, üç tip kaynağa ihtiyaçları vardır.

Kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular,

Doğru ve yanlış anlama,

Problemleri çözmek için alterna- tiflerin olması.

Şimdi sıralayacağımız maddeler, çocuk- ların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir.



Sevgiyi ifade etme ve koşulsuz sevmek

Yumuşak ve sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk, sevildiğini hissederse, anne babasını memnun etmek için, istenilen yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi, koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir. Unutulmamalıdır ki, koşullu sevgi, istenmeyen davranışları uzun zaman sürecinde pekiştirmektedir.

Tutarlı olmak

Çocuklara karşı ne kadar tutarlı davranırsanız, onlardan o kadar iyi sonuçlar alırsınız.

İletişimde açık olmak

Kullanılan kelimelerin ve hareketlerin, çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olunmalıdır. Doğru mesaj ve doğru iletişimle açılmayacak kapı yoktur. Mesela, kardeşiyle yaramazlık yapan kızınızı uyarmak mı istiyorsunuz? Öncelikle onunla göz kontağı kurun ve kararlı ama sinirli olmayan bir ses tonuyla, “Kardeşinle kavga etmeni istemiyorum, görüyorsun ki, bu onu da beni de çok üzüyor,” diye açıklama yaparak, sadece davranışa odaklı mesaj verebilirsiniz.

Problem olan davranışı anlamak

Öncelikle problemin kaynağını bulmaya odaklanın. Unutmayın, problemin kaynağını bulmak, problemi çözmekten çok daha zordur. Problemin kaynağını ararken, arka planda olan açlık, uykusuzluk, yorgunluk gibi fiziksel etkileri de göz önünde bulundurun.

Kızınızın kendisini iyi hissetmesini sağlamak

Kızınızın iyi davranışlarını övmeyi ve iltifat etmeyi unutmayın. Yoksa sizin dikkatinizi çekmek için hep yanlış davranışlar sergileyebilir. Övülen davranışlar, çocuğun kendini iyi hissetmesini ve aynı zamanda güzel davranışını da devam ettirmesini sağlayacaktır.

Fakat dengeli övgü şart

Bir mağaza sahibi, mağazasının en göze çarpan yerlerinden birine şu levhayı asıyor: “Elemanlarımızın hepsi nazik ve çalışkandır.” Bu durumda hangi eleman tembellik ve kabalık yapabilir ki... Özdenetim için, dengeli övgü şart. Unutmayın, övgü, neye hedeflenmekteyse, kişi onu çoğaltma ve artırma eğilimindedir. Fakat övgüde de, aşırıya kaçıp çocuğun egoizmini ve kendini beğenmişliğini artırmamaya, şımarıklığa yol açmama dikkat etmek gerekir.

Empati kurmayı unutmayın

“Şehir dışında bir kuyunun yanına, adamın biri, gelip geçenler hayvanlarını bağlasın diye bir kazık çakar. Sonra gelen başka biri de o kazığı, insanların ayaklarına takılır da, kuyuya düşerler diye söker.” İşte son derece iyi niyetle yapılan, birbirine tamamen zıt iki hareket. Bu olayda olduğu gibi, kızınız, doğru yaptığını zannederek, yanlış yapmış olabilir ya da siz yanlış anlamış olabilirsiniz. Onun için iyi dinlemeyi ve empati yapmayı unutmamak gerekir.

Güvenilir bir çevre hazırlamak

Doğasında hareket olan kızınızın, araştırmaya, karıştırmaya ve eşyaların yerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların, eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Anne babalara düşen ise, çocukların çevrelerini, tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmasıdır. Çocuklar keşfettikçe, daha az istenmeyen davranışlar sergilemeye çalışacaklardır.

Gerçekçi olunmalı

Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Anne baba olarak sizler koyduğunuz sınırlamaların, uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelisiniz.

Sabırlı olmak

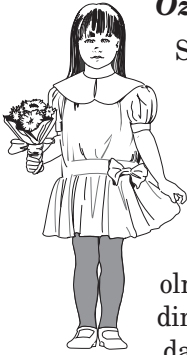
Çocuğa ve kendinize karşı sabırlı olmak, tüm bunlar uygulandıktan sonra yapılması gereken en önemli davranıştır.

Kızınıza olan sevginiz, saygınız, güveniniz ve hoşgörünüz, onun zamanla özdenetimli bir kişi olmasını sağlayarak, yaşama kolay uyum sağlamasını ve yaşamdan zevk almasını kolaylaştıracaktır.



Kızınızda Özsaygı

Özsaygı nedir?



Saygılı olmak, iyi bir insanın taşıması gereken temel özelliklerden birisidir. Saygı, insanın kendi kişiliğiyle başkalarının kişiliğinin arasındaki sınırı bilip o sınırı aşmaması, kendi aleyhine dahi olsa, başkasının hakkına, hukukuna özen göstermesidir. Her anne baba, çocuklarının etrafa ve kendilerine karşı saygılı olmasını ister. Bunun için öncelikle çocuğun kendine saygı duymasını sağlamak gerekir ki, buna da özsaygı denmektedir.

Kızınıza saygı duymalısınız

İnsanlardaki özsaygı, kendilerine duyulan saygın yaklaşımlarla doğru orantılıdır. Gerek davranış ve gerekse konuşmalar bazında, birey olduğu unutulmayan, kişiliğine ve fikirlerine saygı duyulan çocuğun, benlik değeri artar. Tam tersi, kendisine, fikirlerine, davranışlarına saygı duyulmayan çocuk ise, “nasıl olsa bana değer vermiyorlar,” düşüncesiyle toplum içinde kendine değer vermez ve davranış dengesini kuramaz. Çünkü özsaygısı olmayan birey, “kaybedecek bir şeyim yok,” diye düşünüp hatalı tepkilere yelken açabilir. Özellikle kız çocukları bu konuda çok hassastırlar. Kendilerine değer verilmediğini anladıkları anda kendi iç dünyalarında bir ikileme düşerler. Bu

sebeple kızınızla olan konuşmalarınıza ve ona yönelttiğiniz tepkilere dikkat etmelisiniz. Fikirlerine katılmasanız bile, kendilerine saygı duyduğunuzu ona hissettirmelisiniz.

Özsaygı çok önemlidir

Kızınız, değerli olduğuna inanmalı. Bir şeyler önermeli ve kendi kendisiyle, çevresiyle barışık olmalıdır. Kızınızın sevgiyi ve yeteneğini hissetme derecesi, gelecekteki yaşamında onu her alanda etkileyecektir. Aynı zamanda da, çocuğun yeteneğini, diğerleriyle ilişkisini ve başarılı olmasını belirlemede en önemli faktördür özsaygı. Peki özsaygı nasıl geliştirilir? İşte bunun için bazı maddeler sıralayacağız.

Özsaygı nasıl geliştirilir?

Çocuklara saygı eğitimini hak duygusuyla birlikte vermelisiniz. Çocuk hem kendi hakkını talep etme, hak arama becerisini kazanmalı, hem de başkasının hakkına zarar vermeme bilincini benimsemelidir. Çocuğa körü körüne itaat alışkanlığı kazandırmak yerine doğru olana, hakka, akla uygun olana saygı alışkanlığı kazandırılmalıdır. Çocuğun zihninde, iyi-kötü, doğru-yanlış kavramlarının oluşması için ona kuralların nedenleri, gerekçeleri izah edilmelidir. Çocuk kurala, anne babası öyle istediği için değil, doğru olduğuna inandığı için uymalı, başka insanlara da bu motivasyondan hareketle saygı göstermelidir. Körü körüne uygulanan kurallarda neyin neden yapıldığı bilinmediği için tutarsızlıklar olacaktır. Aslolan, çocukta kalıcı bir davranış değişikliği ve saygı bilinci oluşturmaktır. Aksi halde çocuk, sadece anne babasının yanında onların istediği gibi davranıp yalnızken canının istediğini yapabilir. İşte ilk kural...

Çocuğa şartsız sevgi göstermek

Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın, ona değer verdiğinizi ve hatalı bile olsa onun sizin çocuğunuz olduğu için kabul ettiğini bilmesini sağlayın. Ev ona göre, risk ve tehlikelerle dolu dünyadan döndüğü zaman, sevgi dolu, emniyetli bir sığınak olmalıdır.

Sinirli olmanızın yaptığı hatalı davranışlarla ilgili olduğunu belirtin

Kızınız bir hata yaptığında, ona değil, hatasına kızdığınızı söyleyin. Duygularınızın onun çocuk dünyasına değil, onun belirli hatalarına yönelik olduğunu açıklayın.

Açık isteklerde bulunun, sınırları iyi belirleyin

Kızınızın, ondan ne istediğini bilmesini sağlayın. İstekleri ona açıkça belirtmek, ondan ne istediğini anlamasını kolaylaştıracaktır. Aileler, çocuğa sınırları iyi çizmelidir. Nerede ne yapılacağını öğretmelidir. Gülünecek yerde gülünecek, ağlanacak yerde ağlanacak, saygı gösterilecek yerde saygı gösterilecek gibi, kavramları iyi öğretmek gerekir. İnsanın kişilik gelişiminde sosyal sınırları çizebilmek çok önemlidir.

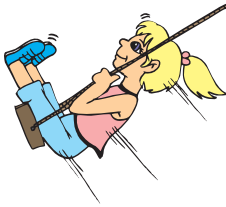
Çocuklarınızı dinleyin

Çocukların duyguları, gözlemleri ve algıladıkları dinlemeye değerdir ve böyle yapmak çocukların kendilerine duyacakları özsaygılarını artıracaktır. Çocuk önce kendine saygı duyduğunu görecektir ki, sonra o da başkalarına saygı gösterecektir. Bu yüzden aktif dinlemeyle aileler, olayları daha çok çocuğun gözünden görmeye başlamakta ve böylece çocuk da duygularına önem verildiğini anlamaktadır.

Çocuğun duygularını ciddiye almak

Çocuğunuzun korkularını ve negatif duygularını reddetmektense, ciddiye alın ve onları yenmesine yardımcı olun.

Çocuğun varlığını kabul edin



Anneler zaman zaman söylenmeleriyle, hatta “Keşke seni doğurmasaydım, benim için ne büyük bir yüksün,” gibi yanlış ifadeleri sık sık tekrar etmeleriyle çocuğun istenmediği ve kendisine değer verilmediği duygusuna kapılmasına sebep olurlar. Bu gibi yakınmalar çocuğun psikolojisini bozacağı gibi ileride onulmaz yaralar da açabilir.

Değerlendirecek günlük bir şeyler bulmak

Çocuklar, kötü bir şey yaptıklarında ilgi çekmek, iyi bir davranışta bulunduklarında da onaylanmak istemektedirler. Yaptıkları, her gün yapılan sıradan bir şey bile olsa, değerini artıran davranışlarının onaylanması gerekir. Mesela, bugün kahvaltı yaparken sütünü çabucak bitirmiş olması günlük davranışlar arasındadır, ama erken bitirmesini dikkate alarak onu övebilirsiniz.

Çocukla yalnız vakit geçirmek

Birçok ebeveyn için, zaman çok sınırlıdır. Bununla beraber, her bir çocukla yalnız zaman geçirmenin çok önemli olduğu da ortadadır. Onun için her bir çocuğunuzla ayrı zaman geçirmek için, belli vakitler ayırmalısınız. Bu, onların kendilerini daha özel hissetmelerini ve birbirlerine ayrı ayrı değer verildiğini anlamalarını sağlayacaktır. Mesela, kardeşini kıskanan ve yeni doğan bebekten dolayı geri planda kalan kızınızla yalnız zaman geçirmek için çaba sarf etmelisiniz. Eğer onun kendisini iyi hissetmesini istiyorsanız...

Çocuğun bazı şeyleri kendisinin yapmasına izin vermelisiniz

Anne babalar genellikle çocuklarının yapmakta zorlandığı işleri üzerlerine alarak, onlara yardımcı olduklarını düşünürler. Bu yardım, "Sen bunu yapamazsın, sen yeterince iyi değilsin," mesajlarını verebilir, ki, bu da kızınızın kendine olan saygısını azaltır.

Çocuğun özel eşyalarına saygı göstermek

Anne babalar, sıklıkla çocuklarına verdikleri oyuncakların ve kitapların kontrolünü elde tutarlar. Mesela, bir eşyasının atılmasına çocuktan çok, anne babalar karar verir. Çocuğunun o oyuncakla oynama çağının geçtiğini düşündüğünüz için onu atmayı istiyorsunuz, ama bunu kızınızla karar verseniz çok daha iyi olur. Belki de onun için çok özel hatırası vardır ve atmak istemeyebilir.

Çocuğun düşüncelerine saygı göstermek

Çocuğunuzun herhangi bir konuda düşüncesini sormanız, onun duygularının, gözlemlerinin ve algılayışının değerli olduğunu düşünmesini sağlayacaktır. Bunun için yapılmasını ısrarla önereceğim ev meclisleri, buna çok güzel zemin oluşturmaktadır. Haftada bir ya da günün belirli saatlerinde toplanılan kaliteli zaman diliminde, aile bireylerinin fikirlerinin sorulması, günün konuşulması, çocuklar için olduğu kadar büyükler için de çok özel ve güzeldir.

Çocuğun yeteneklerini kabul etmek

Her yeni beceri ve başarı, onun yetenekli olduğu düşüncesini kuvvetlendirmektedir. Ne kadar küçük olursa olsun, her başarısı kabul edilmeli ve ona başarılı olacağı şeyler bulunmalıdır. Ayrıca kızınızdan, bazı şeyleri size öğretmesini isteyebilirsiniz. Belli işleri yaparken gücüne ve yaşına uygun yardımlar isteyebilirsiniz. Bu tür davranışlar, çocuğun kendine saygısını daha da artırır, işe yaradığı duygusu kazanmasını sağlar.

Çocuğun tercihlerine saygı göstermek

Çocuğun kendine olan saygısını artırmanın bir yolu da, onun tercihlerini ve duygularını kabul etmektir. Yoksa çocuk, yeterince iyi olmadığı mesajını alır.

Çocuk içine kapanıksa yardım edilmelidir

Çocukların bazı bozuk ya da sözel olarak rahatsız edici davranışları, onların kendilerine saygıları hakkında ciddi mesajlar verebilir. Böyle zamanlarda anne babalar, sevgiyi ve gerçekleri sunarak yardımcı olabilirler. Onları ciddi bir şekilde dinlemeli, ne demek istediklerini anlamalı ve sonra ne söylemek istediğini anlatmalısınız. Onunla bol bol konuşarak içine kapanıklığını önleyebilir, ona yardımcı olabilirsiniz.

Sevgiyi fiziksel olarak ifade etmek

Anne babalar tarafından kucaklanma ve okşanma, çocuklarda, kendine saygının gelişmesine yardım etmektedir. Çocuklar sözel olmayan bu davranışlara karşı, çok duyarlıdırlar. Kızı-

nıza, “Seni seviyorum,” demekten çok, sevginizi davranışlarıyla, onu öpüp koklayarak, başını okşayarak belli edebilirsiniz.

Çocukla göz seviyesinde konuşmak

Kızınızla konuşurken, daima ondan yüksekte olmamaya dikkat edin. Çünkü böyle yapmazsanız sadece kendini küçük hissetmesini sağlamakla kalmayacak, aynı zamanda anne-baba-çocuk arasında büyük bir mesafe olduğuna inanmasına da yol açmış olacaksınız. Her zaman onunla konuşurken, yanına çömelerek ya da oturarak ya da onu sizin seviyenize çıkararak, göz kontağı kurup konuşmalısınız. Bu daha yakın bir iletişim sağlayacaktır.

Çelişkili mesajlar vermekten sakının

Çelişkili mesajlar, anne babaların sözleriyle başka, davranışlarıyla başka bir şeyi ifade ettiğinde ortaya çıkar. Öncelikle kızıma karşı dürüst olmalısınız.

Duygularınızı çocukla paylaşın

Anne babalar, çocuklarıyla incinebilecekleri duygularını bile paylaştıklarında, onları, kendi deneyimlerini ve duygularını kabul etmeye cesaretlendirmiş olacaklardır. Kızınıza, anılarınızı, korkularınızı, nasıl tanıştığınızı, hikaye şekline getirip anlattığınızda, sizi daha yakından tanımış olmanın mutluluğunu yaşayacak ve kendisinin de bu ailenin bir bireyi olduğunu daha kolay kabul edecektir. Aynı zamanda aile hikayelerini çocuklarla paylaşma, kendi kökleriyle gurur duymalarını da sağlayacaktır.

Her çocuğun tek olduğu üzerinde odaklanmak

Anne baba olarak kızınızın özel yönlerini keşfetmeli ve ona söylemelisiniz. Böyle yaparak, duyarlı, şiirsel olan kızınıza kendini dile getirme fırsatı vermiş olursunuz. İçinde var olan yeteneği keşfetmiş olmakla ona yardımcı olup, o kendini keşfedene kadar içindeki cevheri dışarı çıkarmış ve çok daha önce yol almış olmasını sağlamış olursunuz.

Çocuklarınızı takdir edin

Anne babalar, çocuklarında dürüstlükleri, kabiliyetleri, girişkenlikleri, rahatlıkları, gayretleri, sorumluluk sahibi olmaları, nezaketleri gibi takdir edilebilecekleri birçok şey bulabilirler. Takdir edilebilecek her fırsat değerlendirilmeli ve bu sayede kızınızın kendine güven ve saygı duyması pekiştirilebilir. Çabaları izlenmeyen ve takdir edilmeyen çocuklar, başarılı bir sonuca ulaşsalar bile, yeni bir başarı için istek duymayabilirler. Kızınız, çabaları takdir edildikçe, yeni çabalar için kendinde güç bulacaktır.

Saygısızlık huy edinilmemeli

Çocuklarda saygı eğitiminde anne babaların tutumları çok önemlidir. Çocukların “benmerkezci” oldukları biliniyor. Benmerkezcilik, çocukların bencilce davranmalarına, hata yapmalarına neden olur. Çocuklar, davranışlarının sonucunu düşünmeden hareket ederler. Kendilerini nasıl iyi hissederlerse, öyle davranırlar. Çocuk için o anda korkunun gitmesi, incinme ihtimalinin ortadan kalkması, kendini daha iyi hissedebilmesi, saygısız bir davranışta bulunması için yeterlidir. Davranışının iyi mi, kötü mü olduğunu, uzun vadeli sonuçlarını düşünemez. O nedenle siz, çocuğa doğru rehberlik yapma görevini iyi yerine getirmelisiniz. Siz, rehberlik görevini iyi üstlenebilirseniz, kızınız hayatı tanır, nerede, nasıl davranacağını öğrenir. Aileler, saygısızlık, haksızlık yapan çocuğa mutlaka müdahale etmelidirler, fakat bunu çocuğa yaptığığın neden yanlış olduğunu anlatarak yapmalıdırlar. Çocuğun saygısızlık yapmayı huy edinmemesi için çaba göstermek gerekir.

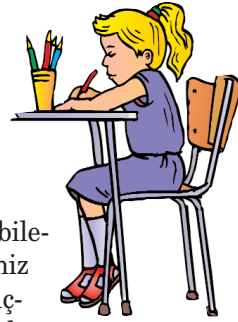


Kızımız 6 Yaşında

6. Yaşın Gelişim Süreci ve Mesajları

Alt yapı oluşmaktadır

İlkokul çağından önce, çocuklar için gerekli olan alt yapının hemen hepsini ebeveynler oluşturur. Çocuklar büyüdükçe, kendi sınırlarını, yapılarını, güvenliklerini ve hareket tarzlarını oluşturmada daha fazla sorumluluk almaya başlarlar.



Kızınız 6 yaşına geldiğinde, gözle görebileceğiniz ve net bir şekilde fark edebileceğiniz bir aşama kaydeder. Büyük bir zihinsel sıçramadır bu. Artık yorumlar yapmaya başlamıştır. Önceki davranışlarından bazılarının muhafaza edildiği görülür, ancak bu yaşa özgü olarak, seçici davranış ortaya çıkar.

Duygu değil hareket yaşıdır

Ben merkezci ve agresif bir hale gelir. Bu bir duygu değil, hareket yaşıdır. Okula gittiğinde sınıfta sık sık yerlerinden kalkarlar. Dikkatleri kolaylıkla dağılır. Uzun süreli göz kontağı kuramazlar. Sonu gelmeyen konuşmaları sizi çılgına çevirir. Peçeteleri, giysilerini, kalemleri ısırırlar, tırnaklarını yerler. Sakarlık ortaya çıkabilir ve bulaşıcı hastalıklara çok çabuk yakalanırlar. Bu dönemde kasları o kadar hızlı hareket etmektedir ki, kekeleme görülmesi muhtemeldir. Münakaşalara girerler ve altta kalmamak için kavgaya girişebilirler. Çalma ortaya çıkabilir. Başarılarının övgüyle karşılanması hoşlarına gider. Sabah okul ya da yuvaya gitmek zorlarına gider, ama okul bitip ev gelme zamanı da okulu bırakmak istemezler.

Soyutlardan somutlara geçilmektedir

Okula ya da yuvaya ilk başladığında ise, o eski kuralsızlığı ve sınırsızlığı, yerini kurallara ve sınırlara bırakır. Bu dönemde, zihnindeki tüm soyutların yerini somutlar almaya başlamıştır. Çocuk yeni öğrendiği kural ve sınırlar içerisinde, kendi sınırsızlığını ve kendi kuralsızlığını yeni bir biçimiyle yine yaşamaya başlayacaktır. Çocuğun bilişsel gelişimini desteklemek için, onun öğrenmeyle ilgili girişimlerine gülmeyin, alay eder gibi davranmayın ya da küçümsemeyin. Onun bu girişmelerini önemseyin ve onunla heyecanını paylaşın. Sabırlı olmaya özen gösterin, çünkü çocuk bilişsel gelişim sürecinde pek çok şeyi deneme – yanılma yoluyla yapacaktır.

Aman dikkat

Gördüğünüz gibi çocuk sürekli büyür, değişir ve gelişir. Bu büyüme ve gelişme sürecinde o da kendi doğrusunu oluşturur ve o doğruya bağlanır. Çocuğun doğrusu size yanlış geliyorsa, ona bunu sevecenlikle anlatmalısınız. Çocuklar eleştirilere ve acımasız yaklaşımlara her zaman olumsuz tepkilerle karşılık verir. Bunun için dikkatli davranmak gerekir.

Yavaş yavaş sizin dışınıza çıkmaya başlayacaktır

6 ile 12 yaş arası, genellikle eğlenceli ve neşeli bir dönemdir. Yaptıkları işlerden gurur duyarlar, ne yapacaklarını düşünürler, kendi kendilerine olmayı ve bir grupta aktif olarak yer almayı öğrenirler. Kızınızın sizinle olan ilişkilerinin değişmesine hazırlıklı olun. Çünkü artık onun, sorun çözmede, seçimler yapmada ve bazı şeyleri sezinlemede daha fazla ilgili olduğunu göreceksiniz. Kızınız gençlik çağına doğru geçtikçe, kendi özel kimliğini geliştirmeye, cinselliğini fark etmeye ve sizin dışınızda hayat kurmaya başlayacaktır.

Kızınızın size her zaman ihtiyacı olacaktır

Bağımsız olmak onun için bir özellik olarak kalacak, sevgi-nize ve rehberliğinize her zaman ihtiyaç duyacaktır. Onun için sevginizi ondan eksik etmeyin ve verdiği mesajları doğru okumaya çalışın. Çünkü kız çocukları, erkeklere oranla ailelerine

daha bağımlı ve tutkundurlar. Onun için, bu ilk bağımsız olma isteği sizi yanıltıp üzmesin.



Kızımın İlk Dış Çevresi

Dışa atılan ilk adım

Çocuğun oyun gereksinimini en iyi karşılayan toplumsal kurum, anaokullarıdır.

3-6 yaş çocuklarının eğitimi gerçekleştirilen anaokulunu, annenin yokluğunu giderecek bir kurum olarak değil de, annenin çocuğun üzerindeki rolüne katkıda bulunan ve bu rolü yaygınlaştıran bir kurum olarak değerlendirmek gerekir.



Anaokulu, ilkokula hazırlık olmaktan çok, ailenin dışına atılan ilk adımı olarak düşünülmelidir. İlk üç yıl içinde çocuk, model olarak anne ve babasından alabileceğini alır ve kendisine tanınan fırsatlar ölçüsünde belirli bir psikososyal olgunluğa varır.

Anaokulları, çocukların sözel faaliyetlerine önem veren ve onlara hareket imkanı hazırlayan kurumlar olmalıdırlar. Anaokulu aynı zamanda, kuralları en etkili bir biçimde öğretebilen bir kurumdur. Çocuk, yaşlılarıyla ilişkiye girerek, birlikte yaşamayı, yemek yemeyi, uymayı ve oynamayı öğrenir. Böylece başkalarının özgürlüğünden haberdar olur. “Ben ve başkası,” kavramlarının bilincine vararak, yardımlaşma ve işbirliği duygusunu geliştirir.

İdeal anaokulu

İdeal anaokulu, çocuğun şu an kavrayacağı bilgilerle, gele-

ekte buna yönelik yeteneği arasında bir yol bulmayı amaç edinir. Çocuk, yaşayarak öğrenir. Yaşantılar, beş duyu yoluyla edinilir. Dolayısıyla bu yol, anaokulunda, beş duyuya hitap eden öğrenme durumları oluşturulmasından geçer. Bunlar belirli bir plana göre hazırlanır.

Anaokulunun hedefleri

Genel anlamda anaokullarının hedefleri şunlardır:

- Çocuğunuza güvenli, sağlıklı ve mutlu bir okul ortamı sağlamayı amaçlar.
- Çocuğun okula uyumu konusunda değerlendirme yapmak için sizinle işbirliği içine girmeyi arzular.
- Çocuğunuzu olduğu haliyle anlama konusunda kararlıdır.
- Yaşamın, çocuğun karşılaştığı ve karşılaştacağı yönlerini araştırma konusunda duyarlıdır.

Özele indirgendiğinde ise anaokulunun hedefleri şunlardır:

- Oyun, dinlenme, yemek yemeye teşvik etmek, koordinasyon, güç ve fiziksel becerilerini geliştirmek. Bu yolla çocuğun fiziksel ihtiyaçlarının farkında olmasını sağlamak.
- Yapılan çalışmalarda ve oynanan oyunlarda dürüst davranmasını öğretmek ve sorumluluk, bağımsızlık duygularını geliştirmek. Bu şekilde, yaşadığı sosyal ortamdaki davranış özelliklerini anlamasına yardımcı olmak.
- Başarı hissini tatmasına ve özsaygının gelişmesine yardım etmek. Çocuk böylece, ruh sağlığı yönünden sağlıklı olma yolunda adım atar.
- Doğal ortamını daha iyi tanımasına; şekil, cisim ve benzeri kavramları ve sayısal ilişkileri anlamasına yardım etmek.
- Düşüncelerini ve duygularını dil, sanat, müzik ve hareketlerle ifade etmesine ortam hazırlamak.
- Gözlem, deney yapma, araştırma, keşfetme, düşünme, genelleme yapma ve kavramsallaştırma becerilerini geliştirmesine yardım etmek.

Çocuğun ikinci evi

Anaokulu, kızınızın yolunun düşeceği ikinci sosyal bir sistemdir. İlki elbetteki ailenizdi. Gerçekten de, evinizi kızınızın “benliğinin” bütün yönlerinin gelişmekte olduğu bir kültürel atölye olarak düşünebilirsiniz. Günlük işler ve görevler, çocuğun gelişimine yardım eder. Yapabileceği pek çok şey vardır. Eşyaları ve elbiseleleriyle ilgilenebilir, oyuncaklarını ve oyun malzemelerini yerine kaldırabilir, kirli çamaşırlarını kirli sepetine atabilir, temiz çamaşırlarını dolabına yerleştirebilir. Unutmamalısınız ki, bu işler, yanında aileden biri olup övücü sözler söyler ve teşekkür ederse, kızınız için daha zevkli ve eğlenceli olur. Ayrıca, evde bu gibi işler yapmak, ona, okulda yerine getirmesi gereken görevler için bir alıştırma olacaktır.



Eğer evde, düzenlilik ve elbirliği ile hareket etme gibi bazı ev kuralları belirlerseniz, bu, okulda kurallara dikkat etmesi için iyi bir temel oluşturur. Bunları kızınızın, günlük rutini içinde üstü kapalı bir şekilde yansıtmaya çalışın. Nasihatler vermek ve devamlı kuralları hatırlatmanın kızınıza bir yararı olmaz. Bunların yerine, örnek vermek ve yol göstermek en doğrusudur. Evde koyduğunuz kurallar aynen okulda da geçerli olacaktır. İşte bunlardan bazıları:

- Herkesin kendi fikrini belirtmesi, fakat başkalarını rahatsız etmeden konuşma sırasını beklemesi.
- Oyunları ve oyuncakları paylaşmak, fakat herkesin oynamak için sırasını beklemesi.
- Doğruyu söylemek ve başkalarının da aynı tutum içinde olacağını bilmek.
- Başkalarının eşyalarına saygı göstermek ve aynısını onlardan da beklemek.
- Onu ilgilendiren aile planlarına kendisinin de katılacağını, önerilerinin ve fikirlerinin ciddiye alınacağını bilmek.

Çocuğu yuvaya ya da anaokuluna alıştırmak için şunlar yapılabilir

Çocukla birlikte birkaç kez yuvayı ziyaret edin ve onu öğretmeniyle tanıştırın. Çocukla bir hafta önceden ilk gün ve yuvadaki arkadaşları hakkında konuşun. Diğer çocukların da aynı kendi gibi olduğunu vurgulayın. Yuvaya ilk başladığı günlerde bir süre çocukla birlikte kalın, ama bunun ne kadar süreceğini çocuğa önceden bildirin. Çocuk daha önce yuvaya alışsa bile sözünüzde durun. Ayrılırken mutlaka “hoşça kal” deyin. İlk günler, çocuğun sizi aramasına fırsat vermeden çocuğu erken alın. Mümkünse çok sevdiği oyuncaklarını yanında götürün. Çocuk kimden en kolay ayrılıyorsa, yuvaya onun bırakmasını sağlayın. Akşam eve dönerken o gün yaptığınız ilginç şeylerden söz etmeyin. Yuvaya alıştıktan sonraki gözyaşlarını ciddiye almayın.

Yuva ya da anaokulu seçerken şunları da göz önünde bulundurmayı unutmayın.

Çocukların güvenliğine önem veriliyor mu? Yuva güvenli bir şekilde döşenmiş ve gerekli önlemler alınmış mı? Sağlıklı bir beslenme sağlanıyor mu? Yuvanın atmosferi hoş ve eğlence mi, yoksa gergin ve soğuk mu? Beslenme ve uyku saatleri neye göre planlanmış, çocuğun bireysel ihtiyacına göre küçük değişiklikler yapılabiliyor mu? Öğretmen 4 çocuktan biriyle ilgilenirken diğer üçünü nasıl bırakıyor? Her çocuğa bireysel dikkat ve ilgi var mı? Siz çocuk olsanız orada kalmak ister miydiniz? Sizin ilk günler çocukla kalmanıza izin veriliyor mu? Haber vermeden her zaman ziyaret edebilmeniz mümkün mü? Sabahleyin çocuğun ihtiyaçlarını bildirmek, akşamları da çocuğun o günkü davranışlarıyla ilgili bilgi almak mümkün mü? Eğitime ve duygusal gelişime verilen önem ve ağırlıkları nasıl?

Bazı yuvalar eğitime, bazıları da sosyal – duygusal gelişime daha fazla ağırlık vermektedirler. Sizin tercihinize göre bir yuva seçin.

Öğretmenler mutlu mu, bir ekip çalışması izlenebiliyor mu? Çocuklar mutlu ve neşeli mi?

Kızınızca kopyalanan öğretmen

Birlikte yaşama ve çalışmayı öğrenirken, kızınızın ayrıntılarıyla kopya edeceği, sağlıklı bir öğretmen modeline ihtiyaç vardır. Bu sebeple, anaokulu öğretmenin, olumlu bir model oluşturmasının yanında, yeterli düzeyde pedagojik formasyona sahip olması ve mesleğini sevmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra, anaokulu öğretmeni, kızınızın gelişim ve uyumundaki karmaşık psikolojiyi, ihtiyaç duyduğu çevre koşullarını da bilebilmelidir.



Kızımın Dış Görünümü

Dış görünüşün önemi

Anne ve babalar olarak, çocuğun “dış görünüşü” deyip geçmemek lazımdır. Bu konu üzerinde önemle durulmalıdır. Çocuk, küçük yaştan itibaren, dış görünüşüne, temizliğine, tertip ve düzenine önem verildiğini bilmelidir. Özellikle kız çocukları ki, ileride nasıl giyineceğine, neyi giyineceğine, ne zaman giyineceğine karar versin ve seçici olsun.



Neler yapılmalıdır?

Kızınız, kendi giysilerini kendisi giyebilecek duruma gelmiştir, çünkü artık 6 yaşındadır. Sizin gözetiminizde, giyinme işi ona bırakılmalıdır. Yanlış yaptığında düzeltilmeli ve doğru gösterilmelidir.

Giysilerini çıkartması gerektiğinde, yine anne baba gözetiminde bu işi kendisine yaptırmalı, çıkardığı elbisesini de katlaması, asması veya koyması gereken yere koyması da istenmelidir. Bu şekilde kız çocuk, elbiseyi bir düzen ve bir disiplin içinde giyip çıkarmasını öğrenmelidir.

Giysileri temiz kullanması, kirletmemesi ve yırtmaması konusunda da bilgilendirilmelidir.

Elbiselerini kirleten, yırtan ve zarar veren arkadaşı varsa, önce çocuğa bu tür arkadaşlarla değil, zararsız çocuklarla arkadaşlık yapması öğütlenmelidir. Eğer sonuç alınamazsa, o arkadaşların aileleriyle görüşülüp durum anlatılmalıdır. Çünkü genellikle bu konular, çocuğun dışında gelişir ve çözmeye de çocuğun gücü yetmez.

Kızınızın günlük olarak el, yüz ve ayak temizliklerine, haf talık olarak veya gerektiğinde daha erken vücut temizliğine dikkat etmelisiniz. Özellikle de el, yüz ve ayak temizliği, dışardan gelince çocuğa yaptırılmalıdır. Bu şekilde çocuk, hem temizlik alışkanlığı kazanır, hem de kendi temizliğini kendi yapma gibi çok önemli bir beceri elde eder.

Sabah veya akşam, elini ve yüzünü yıkamadan bir şeye dokunmaması ve yemek yememesi için uyarılmalı, böyle yaptığı takdirde “niçin” yıkaması gerektiği gerekçeleriyle anlatılmalıdır.

Oyuncaklarıyla oynadıktan sonra onları derleyip toplaması sağlanmalı ki, “tertip düzen” kavramını elde etmiş olsun. Kızınızın dağıttığı oyuncakları asla toplamayın, bırakın odası dağınık kalsın. Çünkü bu işi mutlaka ona yaptırmanız gerekir.

Oyuncaklarını ve eşyalarını nasıl kullandığına dikkat edin. Kırıp atmasına izin vermeyin. Çünkü oyuncaklarını ve eşyalarını koruma anlayışı kazanmazsa, diğer özel eşyalarını da, mesela, okula gittiğinde çantasını, defterini de kötü kullanmaya devam eder. Özel eşyalarını nasıl kullanması gerektiği anlatılmalı ve örnekler verilmelidir.

Kızınızın yatağını hazırlaması, yatağını toplaması, havlusu ve geceliği kirlendiğinde, değiştirmesi için gözlemci, uyarıcı ve takipçi olmalı ve asla bunları siz yapmamalı, ona yaptırmalısınız. Kızınız bu şekilde kendi işini kendisi yapma alışkanlığı kazanmış olacaktır. Sonra ileride şikayet etmeniz işe yaramaz.

Akşam belirlediğiniz saatte uyuması için alışkanlık haline getirdiğiniz sütünü verin ki, sütü görünce uyku vakti geldiğini

anlasın ve siz söylemeden odasına geçip uyasun. Yatmaya giderken de, evin büyüklerine, “Allah rahatlık versin, hayırlı geceler,” demeyi öğütleyin. Ailenin büyükleri olarak sizler de çocuğun bu yaklaşımına, çok sıcak bir şekilde karşılık verin. Bu şekilde çocuk, ailede sevilen bir birey olduğunu anlar ve mutlu olur.

Kızınız evdeki kurallara, tertip ve düzene, sağlıklı olmaya ve kendi işini kendisi yapmaya alışır, hayatında gerekli olan çok önemli bir eğitimi de almış demektir. Bu alışkanlıklar, kızınızın hayatta daha başarılı olmasını sağlayacaktır. Çünkü o da geleceğin annesi olacak ve sizden gördüklerini kendi çocuklarına aktaracaktır.



Kızıma Nasıl Cezalar Vermeliyim?

Cezanın tanımı

Ceza kavramı için, eğitim sözlüklerinde şu açıklama yer almaktadır: “Suçu işleyen bir kimseye, eğitim, ıslah etme veya başkalarına örnek olmak gibi amaçlarla, işlenmiş suçun derecesine göre çektirilen her türlü acı halidir.”



Ceza, psikolojik bir yaklaşımla, “üzüntüyle sonuçlanan herhangi bir durum” şeklinde de tanımlanabilir. Pedagojik yönüyle ceza, kişiyi istenmeyen davranıştan alıkoymak için uygulanan önleyiciler ve istenmeyen davranış yapıldıktan sonra, bu davranışın tekrarlanmaması için konulan yasaklayıcılardır.

Cezayı bir disiplin, bir terbiye yöntemi olarak ele almak mümkündür. Disiplinden amaç, çocuğun kendi davranışlarını, yine kendisinin kontrol edebilmesini sağlamak olmalıdır. Unu-

tolmamlalıdır ki, kızınıza verdiğiniz ceza, çocuğun kişiliğinden dolayı değil, davranışından dolayıdır.

Kötü bir davranış engellemek için, cezaya başvurmada alınabilecek bazı tedbirler vardır. Bunlar şöyle sıralanabilir:

Davranış yapmadan önce

Davranış önleyici açıklamalar yapmak. Çocuğun içinde bulunduğu fiziki çevrede değişiklikler yapmak. Davranış terk etmede örnek olmak. İyi alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olmak.

Davranış sırasında

Olumsuz davranışın nedenlerini bulmak. Olumsuz davranışa nötr veya olumlu alternatifler sunmak. Duygusal ortam bozulmadan, olumsuz davranışa tepkiyi, söz ile belirtmek.

Davranıştan sonra

Olumsuz davranışın sonuçlarını göstererek pişmanlık duymasını sağlamak. Olumsuz davranışın sonuçlarını ona yaşatmak.

Kızınız cezayı hak ettiğine ikna edilmeli

Kızınıza ceza verirken, bu cezaya niçin maruz kaldığını da anlatılmalıdır. Böylece çocuk, cezayı hak ettiğine ikna edilmiş olur. Çünkü, otoriteye ve itaate kalben değer vermeyen çocukta, pasif direnme meydana gelir. Kayıtsızlık, yalancılık ve umursamazlık huylarını kazanır. Giderek cezaya alışkanlık kesbeder. Böylece cezanın iradeye olan direkt tesiri yok olur. Bunun sonucu, iyi ve etkili bir eğitim aracı, olumsuz davranışların ortaya çıkmasının sebebi olur.

Cezanın gayesi

Ayrıca ceza verirken çocuğun yaşı, bedensel ve psikolojik durumu, cezanın şekli, miktarı ve özellikle gayesini dikkate almak gerekir. Kızgınlığı gidermek ve öfkeyi yatıştırmak için ceza verilmez. Cezanın gayesi eğitmektir. Bu iki husus, maalesef bir çok anne baba ve eğitici tarafından karıştırılmaktadır.

Verilecek cezanın ölçüsü işlenen suçla orantılı olmalı, kesinlikle suçun boyutlarını aşmamalıdır. Eğer suçun üzerine çıkarsa, fazla kısım zulümdür. Zulüm ise haramdır ve yasaktır. Böyle bir tutumun eğitim değeri de yoktur.

İbn-i Haldun'a göre özellikle küçük çocukların eğitiminde şiddet çok zararlıdır. Ona göre şiddet, çocukta şu sonuçları ortaya çıkartır. Kötü huylar edinir. İşi ancak baskı altında yapmaya alışır. Düşünce, genişlemesi gerekirken durur ve daralır. Yalana ve hilekarlığa alışır. Dayak yeme korkusundan dolayı içindekini gizler, dışarıya başka türlü bir görüntü verir. Giderek bu davranış onda alışkanlık haline dönüşür. Tembelliğe alışır. İşin sonunda dayak yeme tehlikesi görürse, kendisini beceriksiz göstererek hiçbir işin sorumluluğunu üstlenmez. Sosyalleşme ve sosyal uyum göstermeyle ilgili insani özellikleri bozulur, asosyal bir tip olur. Büyüdüğünde kendisinin ve ailesinin varlığını koruyacak becerileri geliştiremez, korkak ve pısrık olur. Güzel ahlak ve erdemleri elde etmek için çaba göstermez.

Eğitim-öğretimde ceza türleri

Eğitim-öğretimin ceza ile ilişkili yönü olduğu bilinen bir gerçektir. Çünkü ceza da, eğitim-öğretimde disiplini sağlama vasıtalarından biri olarak görülmekte ve bu özelliği ile eğitimin işlerliği açısından da ayrıca önem kazanmaktadır.

Manevi ceza

Kişinin işlediği suçun karşılığı olarak onu utandırmak, soğuk karşılamak şeklinde tanımlanabilecek manevi cezadan amaç, çocukların ve gençlerin uygun olmayan temayül ve davranışlarını iyi yöne kanalize etmektir.

Sevgiyi ve ilgiyi azaltmak. İstenmeyen davranışlarda bulunan kızıma karşı ilgisiz davranarak memnuniyetsizliğinizi ifade etmenizdir.



Tenkit, uyarı ve kınama yapmak. Kızınızın yanlış taraflarını saymak, uyarmak ve kınayarak bunun için mahrumiyet cezası vermenizdir. Tenkit ve uyarı her ailede sıklıkla yapılırken, kınamaya yer verilmez. Fakat bunun da caydırıcılık gücü denendiğinde anlaşılacak kadar güçlü ve iyi bir yöntemdir.

Azarlama ve hakaret. Manevi cezaların en ağırıdır. Kızınızı tok sözlü ve sert bir şekilde uyarmanız ve kızmanızdır. Hakaret ise, onur kırma ve onu değersiz gösterecek biçimde davranmanızdır.

Maddi ceza

Bu ceza türünde cezanın, çocuk üzerinde bedeni ve ruhi olarak etkisi hissedilmektedir. Genel olarak, pedagoji literatürü ve anket verilerinden edinilen sonuçlara göre, bu tür cezalar iki ayrı bölümde ele alınmaktadır. Bunlar arzu ve isteklerini yerine getirmemek ve dayak cezalarıdır.

Arzu ve istekleri yerine getirmemek

Çocuğun, birtakım ve makul arzularını, cezalandırmak maksadıyla anne babanın yerine getirmeyip reddetmesidir. Mesela, en sevdiği pastadan yememesi, en sevdiği oyuncanın alınmaması, gezmeye götürülmemesi veya herhangi bir yerde tutularak arkadaşlarıyla görüşmesi arzusunun müsaade edilmemesi gibi. Böylece çocuk, cezayı hem ruhen hem de bedenlen yaşamaktadır.

Dayak

“Bir insanı dövmek” şeklinde tanımlanan dayak cezası, ceza türlerinin en ağırıdır. Direkt olarak kişinin bedenini ve organlarını hedef alan bu ceza türü, aynı zamanda çocuğun ruhi yapısı üzerinde de oldukça etkili olmaktadır.

Dayak, ortam gerginleştiği zaman kızgınlığın hafiflemesine yardımcı olup havayı yumuşatır, ama insan ilişkilerine dair hiçbir şey öğretmez. Öfke anında uygulandığı için de, çoğu zaman amacını aşar. Halbuki hiçbir öğretici özelliği yoktur ve çocuğu sindirme ve yıldırma metodudur. Sonunda anne babayı pişmanlık ve sorumluluk duygusuna düşürür. Sıkça uygulanan

bir metot haline gelmişse, o ailede ilişkilerin ciddi olarak bozulduğunu gösterir. Fakat yine de bazı anne babalar, bunu bilse de, olumsuz örneklerle çocukları eğitmeye doğal bir eğilim gösterirler. Eğer çocuklar, her şeyi anne babalarının gösterdikleri yollardan halletmeye kalkıştırlarsa, onlar hiçbir zaman karşısındaki kişiye vurmamaları gerektiğini öğrenemeyeceklerdir.

Anne babaların % 90'ı, açık yüreklilikle fiziksel ceza olan dayağı kullandıkları zamanlar olduğunu kabul etmektedirler. Hatta bu anne babalar, çocuğun kaba etine vurmanın, birazcık hırpalamanın, sadece kaba bir davranış olduğunu farkında olmamakla beraber, çocuklarına bir örnek olduklarını da unutuyor ve toplumdaki şiddetten yakınırken mangalda kül bırakmıyorlar.

Niçin dayak atılır?

Fiziksel cezalandırmaya güvenen anne babalar, bunu birkaç nedenden dolayı yapmaktadırlar.

- Başka nasıl davranacağını ve ne yapacağını bilmediğinden.
- Yapmak zorunda olduğunu düşündüğünden.
- Kızının bunu hak ettiğini düşündüğünden.
- Kendisini daha iyi hissedeceğini düşündüğünden.
- İşine yaradığını düşündüğünden.
- Ve kendisinin anne babasından öyle gördüğünden.

Dayak, kızınızın duygularını köreltmektedir

Dayağı bir şekilde savunanlar, bir noktayı daha anlamıyorlar. Böyle bir kurala başvurmakla çocukların duygularını köreltiyorlar ve onları daha normal ve daha hafif olan diğer kurallara karşı vurdumduymaz bir duruma getirmiş oluyorlar. Böylece, daha başlangıçta en iyisi yerine en kötüsünü seçmiş oluyorlar.

Dayak, kızınızla aranızı açabilir

Anne babalar, kısa yoldan sonuç almak için bu yola başvuru-

rurlar. Dayağın kolayca ölçüsü kaçır ve “kusurlu,” dayağı yi-yen çocuğu da “mazlum” yapar. Böylece dayağı atan, suçlu du-rumuna düşer. Bunun yanı sıra, en acısı da çocuğu aileden uzaklaştırır.

Evet, çocuğa ceza uygulanacaktır, ama bundan önce onu dinlemek, bu şekilde kendisine savunma imkanı tanımak, ona yapılacak haksızlığı da önlemiş olacaktır. Bu tarz davranma ile çocuğun cezayı daha kolay kabullenmesi sağlanır. Önleyici ted-bir alarak, ne istendiği çocuğa açık açık belirtilmelidir. Çünkü çocuk eğitimindeki amaç, çocuğun kendi kendine yetmesi ve kendi kendine karar vermesini sağlamaktır. Çocuk eğitiminde, güven esas olursa, diyaloglar iyi işlerse, korku, ceza ve dayağa gerek kalmayacaktır.

Cezalar işe yarıyor mu?

Eylemi yapanla, eylem, birbirlerinden farklıdır ve ceza her zaman en iyi caydırıcı değildir. Eğer anne baba olarak görevi-niz, olgun ve sorumluluklarını bilen bir kişi yetiştirmek ise, ce-za vermek, çeşitli nedenlerle işe yaramayacaktır.

Ceza, hemen her zaman öfkeyle birlikte gelir

Bu, cezanın işe yaramamasının en önemli nedenidir. Kızı-nızı cezalandırdığınızda genellikle çok öfkeli olursunuz. Öfke, özellikle bir çocuk için çok korkutucudur. Bu yüzden, çocuğunu-za sorumluluk almak yerine sizden korkmayı öğretmiş olursu-nuz.

Ceza, çocuğa cezadan kurtulmanın yollarını öğretir

Yapmasını istediğiniz şeyi doğru olduğunu anladığı için de-ğil de, sadece cezadan kurtulmak için yapabilir. Böylece, daha iyi ve sorumlu kararlar almak yerine, yakalanmadan bir şeyler yapmak yolunu seçer.

Ceza genellikle mantık dışıdır

Ceza yanlış davranışla ilgili olmayınca, çocuk için anlamı-nı yitirmektedir. Arada kurulması gereken neden-sonuç ilişkisi olmayınca, çocuk davranışının neden yanlış olduğunu anlaya-

mamakta veya daha sorumlu kararlar alamamakta, sadece akli karışmaktır.

Ceza, genellikle öfkeye yol açar

Ceza bazen, çocuğu o kadar öfkelerendirir ki, nasıl daha iyi davranacağını düşünmektense, aklında intikam planları kurmaya başlar. Bu durum, özellikle verilen ceza ile davranışın arasındaki oransızlık çok büyük olduğu zamanlarda ortaya çıkar.

Ceza, çocuğa istenmeyen davranışlar öğretebilir

Fiziksel ceza veya öfke ve tehditlerle gözdağı vermek, çocuğa, güç kullanarak istediğini elde edebileceğini öğretir.

Ceza, davranışı pekiştirebilir

Çocuğun görmeyi çok istediği ilgiyi ceza vererek gösterip davranışı pekiştirebilirsiniz. Çocuğun amacı biraz dikkat çekmektir.

Ceza verirken dikkat edilecek hususlar

Onur kırıcı olmamalı

Her şeyden evvel uygulanan ceza, kızınızın kişiliğini, onununu rencide edici türden olmamalıdır. Mesela, oyuncaklarını dağıtan kızınızı, odasına kilitlemek oldukça ağır ve haksız bir davranıştır. Özellikle kız çocukları, duygusal olmaları sebebiyle daha çok alınıp kırılabilirler ve içine kapanmaları an meselesidir. Bunun yerine oyuncuğı toplama cezası verilebilir. Böylece kızınıza, davranışının sonucuna katlanma sorumluluğunu öğretmiş olursunuz. Ayrıca anne-kız iletişiminin yok olması önlenmiş olur ve cezanın, eğitici-öğretici yönü ön plana çıkmış olur.

Kararlı ve tutarlı olmalısınız

Ceza verirken, kararlılık ve tutarlılık çok önemlidir. Aynı davranışından dolayı, bir gün ceza görür, diğer gün görmezse, cezanın etkisi kalmaz. Kararlılık olursa, mesela, eğer kızınızın

istenmeyen bir davranışı karşısında verilen ceza sözü sık sık, kızınızın gönül alıcı davranışlarıyla bir kenara bırakılırsa, bu çocuğun sizi kullanması için fırsat vericidir. Böylece, “davranışının eğitiminde” yetersiz kalmış olursunuz.

Gerçeğe uygun olmalı

Cezanın realiteden uzaklaşmaması gerekir. Yani uygulanabilen olması gerekir. Mesela, bırakacak kimseniz yok ve evde de yalnız bırakmanız mümkün değilken, “Seni evde yalnız bırakırım, gezmeye götürmem,” demeniz ne kadar doğrudur?... Bunun yerine çocuğu sevdiği bir şeyden mahrum bırakmak iyidir. Mesela, “Sana bugün çikolata yok,” şeklinde. Böylece çocuk, davranışının neye mal olduğunu öğrenir ve unutmaz. Fakat burada da aşırıya kaçmamak gerekir.

Geciken ceza olmamalı

Sözünü ettiğiniz cezanın, istenmeyen davranışın hemen arkasından zaman geçirilmeden uygulanması en etkilidir. Zira zaman geçtikten sonra uygulanan ceza etkisiz kalır. Ceza, suçun hemen arkasından gelirse etkili olur. Geciktirilen cezanın fazla etkisi olmaz. Devamlı ertelenen cezalar ve kuru tehditler hiçbir işe yaramaz.

Her fırsatta ceza verilmemeli

Cezayı hak eden davranış iyi tartılmalıdır. Çocukların, ufak tefek yaramazlıklarını, kardeşler arasındaki kıskançlık ve çekişmelerini her fırsatta cezalandırmak yanlış bir davranıştır. Ancak çocuğa, öfkesini dizginlemesini öğretmek gerekir. Unutmayalım ki, burada en iyi model, anne baba olarak sizlersiniz. Yine yaşı küçük olan çocuklara, kusurlu davranışlarını, bir daha yapmamak üzere zorla söz verdirmek doğru değildir. Çünkü, çocuğun öncelikle yaptığı davranışın farkına varması ve bir anlam vermesi gerekir ki, bu, zaman içinde, tedrici olarak bireyin sosyalleşmesiyle gelişir. Bir diğer nokta, çocuğa ceza vermeden önce, onu dinlemek, kendini savunmasına fırsat vermek gerekir. Çünkü bu, karşı bir haksızlığı önler, hem de çocuğun davranış sonucunu cezanın ertelenmesini kolaylaştırır.

Duygu ve düşüncelere ceza verilmemeli

Çocuk, duygu ve düşüncelerinden dolayı cezalandırılmamalıdır. Çünkü ceza, davranışa uygulanır. Ayrıca unutulmamalıdır ki, çocuğun en az bizim kadar duygu ve düşüncelerini ifade etme hakkı vardır. Çocuğun her davranışını da eleştirmek doğru değildir. Aksi takdirde çocuğun, yetişkin yaşamı içinde, ürkütücü sonuçlarla karşılaşması mümkündür.

Kızlar çok kurnazdır dikkat

Kız çocuklar, kendi sorumluluklarından, hem evli ailelerde, hem de boşanmış ailelerde, anne babasını karşı karşıya getirip yarıştırmak suretiyle kaçmak isteyebilir. Birleşmiş bir cephe en iyi yolken, bu her zaman mümkün olmaz. Anne babalar, her zaman aynı fikirde olmazlar. Biri, diğerinin disiplini hakkında tartışmaya girmekle, kızlarının “böl ve fethet,” oyununu oynamasına izin vermeyin. Siz veya eşiniz, farklı fikirler deyseniz, sizin ve kızınız arasında oluşan problemlerin üstesinden kendi yönteminizle gelebilirsiniz ve diğer ebeveyne de bunun için izin vermelisiniz. Çoğunlukla kız ve erkek, her iki çocuk da bu oyunu kullansalar da, kız çocukları “böl ve fethet,” oyununu daha kurnazca oynamayı becerirler. Bu da onların, daha kıvrak zekaya sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Toplumda da sıkça karşılaştığımız gibi, kız çocuğu olan aileler daha çabuk barışmakta ve ayrılma safhasına geldiklerindeyse kızlarının ısrarları üzerine tekrar birleşmektedirler.

Bütün suç çocuklarda mı?

Buraya kadar kızınızın yaptığı yanlışlar, yaramazlıklar ve hatalar sonucu verilecek cezadan, nasıl olması ve olmaması gerektiğinden bahsettik. Ve çocukların yaramazlıklarının hiç çekilmezliğine değindik. Peki yaramaz olan bu çocuklarımıza devamlı ceza mı vereceğiz, hep çocuklar mı haksız? Bir de olayın diğer boyutuna bakalım isterseniz ve bu bakışla da kızlarımızın yaramazlıklarını biraz daha az görmeye çalışalım. Belki de kendimizi de rahatlatmış oluruz.



Kızınız Artık Abla Oldu



Tedirginlik yaşamanız yersiz

Bir çocuğunuz daha oldu. Kızınız artık abla... İkisi arasındaki yaş biraz fazla olsa da, çok yakın olmasından iyidir. En ideali 4 ya da 5 yaş olmasıdır. Çünkü bu sürede büyük çocuk, okul zamanına gelmiş

ve kendi dünyasını kurmuştur. Eğer çocuklarınıza kısa aralıklarla sahip olursanız, her biri için ve özellikle de kendiniz için yeterli zamana asla sahip olamazsınız.

Sakın sevgim bölünecek, onlara nasıl sevgimi paylaştıra-cağım diye kaygılanmayın. Bir mum yakın ve onunla diğerini yakın. Her biri için de bir mum daha yakın. Göreceksiniz ki her eklenen mumla ışık azalmayacaktır. Aksine artacaktır. Aynı anda bir çok kişiyi sevebiliriz ve sevgi, daha çok sevgi demektir.

Kızınıza küçük kardeşini anlatın

“Annem beni eskisi gibi sevmiyor,” diye düşünen büyük kardeş, küçük kardeşinin duygusal olarak kendisinden bir şey çaldığını hisseder. Çocuğa, bunun doğru olmadığını göstermek gerekir. Mesela, bunu ilk günlerden itibaren yapmalısınız. Hastaneden eve geldiğinizde, büyük kızınızı ilk gördüğünüz zaman son derece dikkatli olun. Onun karşısına bebek kucağınızda olduğu halde çıkmaktan sakının. İlk ona sıcak bir ilgi ve derin bir sevgiyle “merhaba” deyin. Öyle ki, kızınız sizin sevginizden ve kendisine olan bağlılığınızdan kuşkuya düşmesin. Sonra onun için özel bir zaman ayırın. Kızınız, küçük kardeşini ilk kez ya beşiğindeyken ya da başkasının kucağındayken görmelidir. Çocuğa göre çok uzun bir ayrılık yaşanmıştır ve bundan sonra da annesinin, birdenbire kucağında bir bebekle karşısına çıktığını görmesi ve kendi yerini bu bebeği aldığını sanması, içinden çıkılmaz bir durum oluşturur.

Ufak kıskançlıklara dikkat

Kardeş doğumunu izleyen kıskançlıkta, bebeğin doğumuyla tüm ilgilerin bebeğe çevrildiği görülür. Anne, hastaneden döndükten sonra, hep bebekle meşgul olur. Bunlar büyük kızınızın gözünden kaçmaz. Uzun süre çocuğa, kardeş doğumundan, güzel bir olay olarak söz edilmiştir. Ama ne var ki çocuk, bebeğin kendi yerini almakta olduğunu görmeye başlar. Kıskançlık duygularıyla birlikte, gizli düşmanlık duygusu gelişir. Zaman zaman gözlenen bu duygu, koşullar elverdiği ölçüde saldırganlık şeklinde ortaya çıkar. Daha sonra kavga şekline dönüşür.

Büyük kızınız dikkat çekmeye çalışıyor

Kardeş düşmanlığından doğan kin, bazen kardeşe değil de, anneye yönelir. Bunun sonucunda büyük kardeş, söz dinlemez, yatağını ıslatır, yemek yemez. Tüm bu davranışlarıyla çocuk, dikkat çekmeye çalışır. Bunun yanı sıra, düşmanlık kendine de dönebilir. İçer kapanır ya da kendinde doyum arar. Mesela, tırnak yeme, parmak emme ya da mastürbasyon yapma gibi.

Ben de varım mesajı veriyor

Büyük kızınıza, geri plana atıldığını değil, aile içinde her zaman yeri olduğunu hissettirin. Büyük olduğu, belli sorumluluklara sahip olduğunu gösterin. Fakat sorumlulukları abartmamaya dikkat edin. Baba da aynı hassasiyeti göstermelidir. Mesela, akşam eve geldiği zaman küçük bebeği kucağına aldığı anda diğeri boynu bükük kalırsa, bu, çocuk açısından son derece duygu zedeleyicidir. Kendisini azarlasanız bu kadar etkilenebilir, çünkü azarlamak negatif olsa da sonuçta bir ilgidir. Çocuk içinden “Keşke babam beni azarlasaydı,” der. Çünkü çocuk, anne babasının artık kendisine yönelik ilgi ve sevgisini kaybettiği duygusuna kapılır. Çocuk bu duyguyu, davranış diliyle anlatır. Bazen kardeşine zarar vermeye bile çalışır. Bunu yaparken, “Benim farkıma varın, bana değer verin, beni de görün,” demek ister. Onun için, anne babasını kızdıracağını bildiği bütün davranışları yapmaya çalışır.

Küçüğü büyükten nasıl koruyabilirsiniz?

Şunları yapmayı deneyin, hiçbiri size uymazsa, siz kendiniz size ve çocuklarınıza uygun çözümler üretin.

Büyük çocuğa, kardeşinin neresine dokunup neresine dokunmayacağını öğretin.

Büyük çocuğa kesin sınırlar koyun.

O da bebekken onu nasıl koruduğunuzu ve kendisinden büyüklere ona doğru biçimde dokunmayı nasıl öğrettiğinizi anlatın.

Büyük çocuğa sevildiğini hissetmesi için her gün 15 dakikanızı ayırarak yardımcı olun.

Büyük çocuğa, bebekle nasıl beraber olunabileceğini gösterin. Mesela, ona parmağını uzatırsa, bebeğin bunu tutacağını söyleyin. Bunu, sizinle denemesine izin verin.

Büyük çocuktan küçükle ilgili yardım isteyin.

Bebeği emzirirken, büyük çocuğa kitap okuyun.

Büyük kızıınıza, onu anladığınızı hissettirin. “Sen haklısın,” demek, “seni seviyorum” dan bile daha güçlü bir sözdür. Böyle durumlarda ona, “Senin kardeşin oldu, ona kendi kendisini yönetemediği için daha çok zaman ayırmamız gerekiyor. Sana eskisi gibi zaman ayıramıyoruz. Çok haklısın, seni anlıyorum,” dersenez, “Yaşasın, annem beni anlıyor,” duygusunu hissederek çocuk, rahatlayacaktır.

Bazen anneler, kızının zaten durumu gördüğünü düşünüp ona açıklama yapma ihtiyacı hissetmeyebilirler. Oysa ki çocuğun, olanları anlamak için ailenin yönlendirmesine, destek ve yardımına ihtiyacı vardır. Ailenin yapması gereken şey, çocukta oluşan ihmal edilmişlik duygusunu silmeye çalışmaktır. Yoksa kıskançlıkla meydana gelen bebekleşme ve gerileme belirtileri, yani bebek gibi emekleme, biberonla yemek yemeyi isteme, bebekçe konuşma gibi durumlar, onun ruh sağlığını büyük ölçüde etkiler. Bu sebeple anne babanın, daha kardeş dünyaya gelmeden, büyük çocuklarını bu konuda hazırlamaları gerekir.

Kızıınıza, kardeşinin bakımında bazı sorumluluklar verir-

seniz, bu durumu bir oyun gibi algılayıp kardeşine yardımcı olmaya, görevlerini yerine getirmeye çalışacak, böylece duruma alışması daha kolay olacaktır.

Kardeşler arası kıskançlık

Kıskançlık doğal, fakat yönlendirilmesi, dışavurumunun dizginlenmesi gereken bir duygudur. Çocuklar, gerek yeni bir kardeşleri olduğunda gerekse bu duruma alıştıktan sonra, hatta yıllar sonra dahi birbirlerini kıskanırlar. Sevgi ve ilgiden yoksun kalma korkusu olarak tanımlayabileceğimiz kıskançlık duygusu, anne babanın, kardeşiyle daha yoğun ilgilenmesi, onu takdir etmesi gibi durumlarda açığa çıkar. Burada önemli olan, çocuğa kıskanmadan paylaşmayı öğretmektir. Bunu öğrenmek belki kolay olmayacaktır, ama öğrenildiği zaman hayata boyunca insanın işine yarayacaktır.

Kıskançlık doğal bir yanıttır

Kıskançlık, beklenen ilgi, sevgi ve şefkat eksikliğine karşı verilen doğal bir yanıttır. İnsanın sakladığı kızma duygusu, güvenme olarak da tanımlanabilir. İşte yeni bir kardeşin dünyaya gelişi, çocukta mutlaka bu duyguyu harekete geçirir. Şu var ki, çocuğun bu duygu ile ezilmesi, buna güçlükle dayanması ya da tersine kendine hakim olması, anne baba olarak sizin tavrınıza bağlıdır.

Kıskançlık, uygun bir eğitime başvurularak geniş ölçüde hafifletilip yumuşatılabilir. Öte yandan, kardeşinden önce doğmasının kendisine kazandırdığı hakların kollandığını ağabey ya da ablaya kanıtlarla anlatmak bu yolda atılacak önemli bir adımdır. Mesela, şöyle denebilir ablaya; "kızım, sen artık öğrendin bu işi. Haydi canım, kardeşinin şu ayakkabılarını bağlayıver. O daha küçük. Biliyorsun, henüz kendisi bu işi beceremiyor. Senin ve benim yardımımıza ihtiyacı var." Bu övücü sözlerden kıvanç duyan kızınız, kardeşinden daha becerikli olduğunu hissedip bu konuda annesine daha çok yardım etmek isteyecektir.

Sorunu iyi tespit etmek gerekir

Kardeşler arasında bir sorun yaşandıysa, yaşanan sorunun etkili hayat becerisine dönüşmesi için öncelikle sorunun nereden kaynaklandığının tespit edilmesi gerekir. Çocuklar, genellikle kardeşinden daha az sevilme kaygısıyla, annenin sevgisini kazanmak için kardeşini hatalı duruma düşürmek gibi bir yol seçerler. Farkında olmadan anne, bunu onaylar gibi bir tutuma girerse, çocuklar arasındaki yanlış rekabet, kıskançlık, yarışmacılık, olumsuz anlamda pekişmiş olur.

Kıskançlık, hakkaniyet duygusunu geliştirir

Kardeşler arasındaki kıskançlığın değerli yönleri de vardır. Bu kıskançlıktan giderek, çocuklarda hakkaniyet dediğimiz duygunun doğup geliştiği görülür. Çocuklarda, yaklaşık olarak şu biçimde dile getirebileceğimiz dört aşamalı bir gelişim sürecine tanık oluruz.

İlk aşamada, “Ben kardeşimden daha çok isterim,” diye dayatır çocuk.

İkinci aşamada, “Ben de kardeşim kadar isterim, hakçası böyle,” der.

Üçüncü aşamada, “Ablam benden büyük, benden biraz daha çok alabilir. Ama onun yaşına geleyim, ben de ablamın aldığı kadar isterim,” diye açıklar.

En son aşamada ise, “Yiyecek içeceklerin hepsinden yeterince var. Çok şükür Allaha, herkese yetecek kadar vermiş. Aç gözlülük yapmaya gerek yok. Ablamla bunları paylaşırsam bitecek değil ya...” şeklinde iyi yürekle bakar çevresine ve daha olumlu düşünür.

Hiç kuşkusuz, bir çocuk böyle düşünmez, ama duygularını aynen bunlar gibi yönlendirmeye çalışır ve buna uygun olarak davranışlarını sergiler. Yani kardeş kıskançlığı, o kadar da korkulacak, üzerine titrenecek bir durum değil, zamanla geçecek ve yerine güzel duygular yer alacak bir olgudur.

Olayları zamana bırakın

Her şey zamanla daha anlaşılır ve güzel olacaktır. Onun için sabretmek ve dayanmak gerekir. Kızınızın, kıskançlığa takılıp kalması, ruhunda kaybolmayıp ileride de varlığını sürdürmesine yol açması, sizin, kıskançlık belirtileri karşısındaki davranışınıza bağlıdır. Kardeşini kıskanan kızınıza, cezalar vererek ve sert davranarak adalet duygusu, iyilikseverlik gibi erdemlerin aşılabilmesi düşünülemez.

Eğitmek, bir kimsenin kafasına zorla bir şeyi sokmak değil, ona yol göstermektir.

Kardeşler arası kavgalar

Bir insanın kardeşinin olması, aslında kendisi için çok önemli bir şans, hayat boyu sürececek bir arkadaşlık demektir. Kardeşlik ilişkisi, insana paylaşma duygusunu öğreten ilk tecrübelerdendir. Ancak çocuklar küçükken ufak tefek konuları mesele haline getirip sık sık kavga ederler. Fakat bu kavgalar, ciddi boyutlara vardysa, kardeşlerin arasında ciddi bir rekabet ve kıskançlık yaşıyorsa, anne babanın durup kendi tavırları üzerinde düşünmesi gerekir.

Çocuklar, yaradılışları gereği, benmerkezci oldukları halde, kardeşler arasındaki sevgi bağı, onlara paylaşma yeteneğini kazandırır. Bir çocuğun verebilmesi, paylaşabilmesi, kişiliği için atılmış önemli bir adımdır.

Kardeş ilişkileri

Bazılarına göre, çocuk, annesinin yalnızca kendisine ait olmasını, diğerlerinin anne gözünde kendi kadar önemli olmamasını ister. Kardeş ilişkisinin mekanizmasında iki faktör rol oynar.

1. Annenin tutumu,
2. Çocuğun sosyal yeri ve özellikleri: sıra, yaş, cinsiyet gibi.



Bir kız çocuğunun ablası varsa, annesi ile tam bir özdeşim kurması mümkün değildir. Büyük kız kardeşler, anne ile olan ilişki konusunda küçüklerine oranla daha avantajlıdırlar. Teorik açıdan eğer anne, sevgisini eşit dağıtıyorsa, kardeşler arasında rekabet olmaması gerekir. Fakat rekabet, ne eşit dağıtım ne de elde edilenlerin eşit olması ile ilişkilidir. Çoğunlukla çocuk, böyle bir dağıtımda eksik bırakıldığı duygusuna kapılır. Aslında annelerin, rekabet duygusunu engelleyememesi eşit dağıtım yapıp yapmadıklarına ilişkin kaygıya dayanır. Aksine rahat, kaygısız davranan, kişisel problemlerinde teorik cevaplar aramayan anneler, kardeşler arası gerilimi daha kolay azaltırlar. Kardeş kıskançlıkları, annenin ihmalkarlığı veya çok dikkatli olması halinde daha önemli hale gelir.

Çocukluk problemlerini yeniden yaşayan veya evliliği iyi gitmeyen anne, çocuklarına aşırı bir şekilde bağlıdır. Bu durum, rekabet ortamı oluşturur. Bu tip anneler, verdiklerinin karşılığını görmek isterler. Her çocuğun bunu veriş şekli farklı olacağından, kardeş ilişkilerinde rekabet ortaya çıkar. Tam aksi durumdaki anne, yeterli uzaklık bırakıp çocuklarına sıcak anne sevgisi gösterebilen annedir. Karşılık beklemediği için rekabet ortamına sebep olmaz.

Kardeş ilişkilerinde babanın rolü daha azdır. Otoritesi ile anne davranışını destekler, devamını sağlar. Kardeşliğin yapısı, sıra ve cinsiyetle sıkı sıkıya ilişkilidir.

Ailenin büyük çocuğu olmak

Büyük çocuk, önceden sahip olduğu ayrıcalığını sürdürmek ister. Bazı aileler de buna ortam hazırlarlar. Bu durum büyük çocuğun kendisini imtiyazlı görmesine, kardeşlerine yukarıdan bakmasına ve onların faaliyetlerine katılmamasına sebep olur. Hatta bazı durumlarda, büyük çocuk, kardeş üzerinde baskı kurma ve onu yönetme yetkisini de kendinde görür.

Burada özellikle anneye düşen ilk görev, yeni doğanla fazla ilgilenip, büyüğü unutmamak, oyunları ya da okula gidiyorsa okuluyla yakından ilgilenmektir. Aynı zamanda, yaşlar ilerlemeye başladığında da kardeşler arası kıyaslamadan kaçınmaktır. Tabi bunun için de büyük çocuğa fazla ayrıcalık veril-

memelidir. Çocuğun, kendinden küçüklerinin ihtiyaç ve isteklerini anlayışla karşılaşması gerekir. Bunun için büyük çocuktan yaşının üstünde davranış beklenmesi hatalıdır. Küçüklerin ona karşı olan tutumuna da dikkat etmek gerekir.

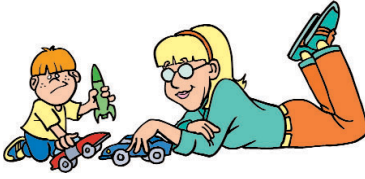
Ortanca çocuk sendromu

Üç çocuklu ailelerde, çoğunlukla en şanssız olan, küçük ve büyük kardeşine oranla daha az sevgi gören ya da gördüğünü düşünen çocuk, ortanca çocuktur. Bu nedenle, gerek uyum ve davranış bozukluğu gösteren çocuklarda, gerekse suçlu çocuklarda, “ortanca çocuk olma” önemli bir etmen olarak dikkatimizi çeker. Ortanca çocuğun şanssızlığı, kendisini büyük kardeşle kıyaslamaya çalışması ve bu kıyaslama sonucu, kendini yetersiz hissetmesiyle ilgi ve sevginin küçük kardeşinde odaklaşmasıdır. Ortanca çocuk, kendisinden daha güçlü ve yetenekli bir kardeşle, kendisinden sonra gelen kardeşin meydana getirdiği ikili sorunlarla baş etmek zorundadır. İkinci çocuk, diğer kardeşleri kadar yetenekli olmadığı inancını geliştirebilir ve yaşlılarıyla sürekli bir yarışma içine girebilir.

Genelde ortanca çocuk, ne büyüğün ayrıcalıklarına ne de küçüğe gösterilen özene sahiptir. Büyüklerin oyununa katılamaz, çünkü kuralları bilmez. Küçük gibi davranamaz, çünkü ona iyi örnek olması gerekir. Sonuçta, büyüklerin ödevlerini, küçüklerin oyunlarını engelleyen bir çocuk haline gelir. Bu durumda en çok cezalandırılan o olur ve çevresine, düşmanca tutum edinir. Okul çağı, durumu kolaylaştırır. Ortanca çocuk, hem okul çalışmasında büyük kardeşle birlikte olur, hem de küçükleri koruma görevi edinir. Ona aile içinde bir yeri olduğu gösterilmeli, düzeyine göre işler verilerek diğerlerinin yanında başarılı olabileceği vurgulanmalıdır.

Küçük çocuk

Büyük çocuk ve ortanca çocuktan sonra, küçük çocuğun konumu da onu zor durumlara sokabilir. Ailenin ilgi merkezi olarak en çok şımartılan kişisi olan en küçük çocuk, diğer aile üyelerinin gözünde her zaman çocuk kalır. Bu durum en küçük çocuğun, benmerkezci tavırlar geliştirmesine ve kendisinden



güçlü ve yetenekli büyük kardeşlerinin yanında sürekli olarak yetersizlik duygusu yaşamasına sebep olabilir.

Gerek fiziki gücü gerekse zihni kapasiteyi gerektiren or-

tak konularda, ablalarının yanında çocuğun sürekli başarısızlığı, onu kırıklığa itebildiği gibi, saldırgan da yapabilir. Küçük çocuk, abla ve ağabeyin baskısını, oyunlarında arkadaşlarına yönelterek telafi yoluna gidebilir. Baskı uzun süreli olduğu takdirde, çocukta kalıcı bazı davranış bozukluklarına da sebep olabilir.

İş büyüklerde biter

Kardeşler arası kıskançlık sendromlarından kurtulabilmenin tek ve sağlıklı yolu, anne baba ve çevredeki büyüklerin dikkatli davranmalarıdır. Mesela, bebek görme ziyaretine giden büyük aile yakını, aldığı hediyeği bebeğe değil de evde olan diğer kardeşlere almalı ve onlara kardeşleri olduğu için böyle bir hediye getirmeyi uygun gördüğünü ve onlar adına sevindiğini dile getirmelidir. Hem aile, hem de aile dışından bu tür ilgiler gören çocuk, kardeşini kıskanmak yerine onun varlığına seviyecek duruma gelebilir.

Çocuklara eşit değil adaletli davranmak gerekir

Kızınız çok hasta ve kardeşleriyle beraber yatmak yerine hasta olduğu için daha önce yatırıyorsunuz. Ama bunu ona söylemiyorsunuz. Daha sonra babası kızının hiç olay çıkarmadan yatmasına seviyor ve yarın akşam kızına bir hediye almak istiyor. Ama ayırım yapmamak için diğer kardeşlere de hediye alıyor. Öncelikle kızına hediyesini veriyor. Kız, bu duruma çok seviniyor. "Demek ki babam hasta olduğuma çok üzüldü," diye içinden geçirirken, diğer kardeşlerine de hediye verilmesine içerliyor. Buradaki hasta kızınıza aldığınız hediye, o anda diğer kardeşlere de verildiği için hiçbir özel anlam taşımıyor. İşte çocuklar, eşitlik uğruna yapılan bu iyi niyetli ama yanlış yoldaki teşebbüsleri nasıl yorumlarlar?

Tutarlı Olma, Adil Davranma ve Aile İçi İletişim

Anne baba olarak ortak mesajlarınız olmalı

Anne babanın farklı mesajlar vermesi, çocuk eğitiminde farkında olmadan yapılan bir eğitim ve tutum hatasıdır. Bir olay karşısında anne ve baba, farklı mesaj verirse, çocuk neyin iyi, neyin kötü olduğunu anlayamaz.



Çocuk, doğası gereği benmerkezcidir. Anne baba, çocuğa farklı mesajlar verirse, çocuk, bunlardan kendine uygun olanı seçer. Farklı mesajlar vermek, davranışları ve tutumları konusunda, anne babanın çocuğu yönlendirmesi yerine, çocuğun, anne babayı yönlendirmesine imkanı vermektedir.

Ödül ve cezada, kardeşler arasında tutarlılık

Çocuk hata yaptığı zaman, bağırarak, çağırarak, ses tonunu yükseltmek çare değildir. Kararlı ve tutarlı bir üslupla, ona doğru davranma zorunluluğunu hissettirmek gerekir.

Ailede birden fazla çocuk varsa, çocuklar arasında adaleti sağlamak da önemlidir. Diyelim ki, çocuklardan biri, güzel bir şey yaptı. Anne, bu çocuğu ödüllendirmek istiyor. Baba ise, diğer çocuğa haksızlık olacağını düşündüğü için, itiraz ediyor. Böyle bir durumda, çocukların ikisi de ödül alırsa, bu kez de ödülü gerçekten hak edene, haksızlık olur. Hak etmediği halde ödül alan çocukta, hak duygusu gelişmez. Ömür boyu, vermeden almak ister. Diğer çocuk ise, "Ben çaba sarf ediyorum, hak ediyorum, niye o da aynı şeyi alıyor," diye düşünür. Olumlu davranış pekiştirilmediği için adalete karşı güvensizlik duygusu hisseder.

Medeni toplumları, diğerlerinden ayıran en büyük özellik, hakka saygıdır. Bu bilinç, küçük yaşlarda yeşertilmelidir. Hak duygusu gelişmiş bir toplumda yetişen ve kendi sınırlarını

bilen bir çocuk, büyük bir ihtimalle, kardeşinin o ödülü hak ederek aldığını, kendisinin ödüllendirilmemesinin normal bir durum olduğunu düşünebilir. Çocuklarımızı, işte bu bilinçle yetiştirmeliyiz.

Bu bilinci yerleştirmek için, çocuğa benimsetmek istediğimiz ilkeyi; kardeş kıskançlığı ya da kardeşler arası rekabeti ortaya çıkartarak değil, iyi şeylerle bağlantı kurarak anlatmak gerekir. Çocuğun olumsuz duygularının, harekete geçmemesi için olayı adalete, hak duygusuna vurgu yaparak anlatmalıyız. Çocuk, kıskanmadan hakkına razı olmayı öğrenmelidir. Bunu öğrenmek kolay değildir. Ama öğrenildiğinde hayat boyunca, bireyin işine yarayacaktır.

Hak duygusu nasıl geliştirilmelidir?

Bazı aileler, hak duygusu konusuna gereken önemi vermemektedirler. Çocuk küçükken, özellikle de “tek çocuk”sa, “bu bizim biricik kızımız, onun istediğini yapmayacağız da kimin istediğini yapacağız, biz kimin için çalışıyoruz?” diye diye çocuğa özel bir dünya oluştururlar. Okula gittiği zaman ya da evlendiği zaman kendisine özel davranılmamasını hazmedemez ve uyumsuz davranışlar sergileyebilir.

Çocuk, ergenlik çağını tamamlayıp genç bir kız olduğu halde, hak bilinci doğrultusunda hareket edemiyorsa, ona, bencilik yapmadan kendisiyle yüzleşebilme becerisi kazandırmak gerekir.

Burada ailenin dikkat etmesi gereken nokta, yine tutarlılık ve sürekliliktir. Tutarlılığın sürekli olması gerekir. Bunun için aile toplantılarının sürekli ve düzenli olması çok önemlidir.

Aile içinde belli kurallar koymalı, ama bunlar çok sıkı olmamalıdır. Çünkü çok sıkı olan kurallar, büyük ihtimalle süreklilik kazanamaz. Bu durumda aile tutarlılığını yitirebilir.

Aile içi iletişimde ne yapabilirsiniz?

Kızınıza, iletişime hazır ve iyi bir dinleyici olduğunuzu göstererek, etkili ve açık bir iletişim için gerekli güven ve emniyet hissini arttıran bir ortam oluşturabilirsiniz. Kızınızın

size ulaşamaması veya yıkıcı anne baba davranışlarına düşmeniz de sadece ters tepki verecektir. Kızınız size yaklaşılamayacağı veya sizin tarafınızdan aktif bir şekilde dinlenmediği hissine kapılacaktır.

Kızınızın, sözle ifade edemediği davranışlarına karşılık, anne baba olarak onun ruh halini, duygularını ve o anda kafasından geçenleri anlamanız çok şey ifade edebilir. Kızınız da sizin gösterdiğiniz sözlü olmayan davranışlara karşı çok hassastır. Dikkatini başka yöne çevirdiği halde, bir ebeveynin, “Seni dinliyorum” demesi kadar, çocuğun iletişim kurma teşebbüsünü hızlandıran bir başka davranış yoktur.

Çocuğunuzla sözlü olmayan iletişiminizi düzeltmeniz için şu tavsiyelere dikkat edebilirsiniz:

- Çocuğunuzu dikkatli ve nazik bir şekilde dinleyin.

Kızınız sizinle konuşmak istediğinde, yaptığınızı işi bırakın, gazete okuyor ya da televizyon seyrediyorsanız kapatın ve bütün ilginizi kızınıza verin, onu dinlemeye hazır olun. Özellikle kızınız size önemli bir şey anlatmaya çalışırken telefon konuşması yapmaktan kaçının.

- Kızınızla konuşurken vereceğiniz cevabı hazırlamakla meşgul olmayın.

O konuşurken sözünü kesmeyin ve arada bir şeyler eklemeye ya da söylemeye çalışmayın. Kızınızın söyleyeceği şeyi bitirmesine izin vermeniz, sizin ona karşı ilgili ve samimi olduğunuzu gösterir.

- Çocuğunuzla konuşurken fiziksel olarak onunla aynı seviyede olmaya dikkat edin. Tepesinden bakmak yerine, eğilin ve göz hizasında iken onunla konuşun, göz teması kurmaya dikkat edin.

• Kızınızın önemli diye değerlendirdiği şeyleri sabırla, sonuna kadar dinleyin. Onun konuşmasını bitirip sizden cevap isteyene kadar, düşüncelerinizi söylemeyi erteleyin.

- Onu dinlerken arada bir başınızı sallayın. Onu dinlerken kullandığınız “hı hı” gibi ifadeler, kızınızın, aktif bir şekilde

dinlediğinizi bilmesine yardımcı olacaktır.

- Kızınızla konuşmanızın sizin için bir yük olmadığını göstermek için, ara sıra tebessüm edin ve içten bir gülücük yollayın kızınıza...

- Başkalarının yanında çocuğunuzu eleştirmeniz ya da uyarmanız, çocuğunun size gücenmesine ve kızgınlık duygularına neden olabilir ve size olan güven duygusunu zedeleyebilir. Çocuğunuzla konuşurken, gerekmiyorsa başkalarını konuşmanıza dahil etmeyin ve mümkün olduğunca yalnız kaldığınızda konuşun.

- Eğer çocuğunuza kızgınsanız, onunla konuşmak için sakinleşmeyi bekleyin. Aksi halde objektif olamayabilirsiniz.

- Çok yorgun olduğunuz zamanlarda çocuğunuzu aktif bir şekilde dinlemeniz zorlaşacaktır. Bu nedenle çocuğunuzla konuşmak için yorgun olmadığınız zamanları seçmeye özen gösterin.

- “Ben sözümü bitirdikten sonra konuşacaksın, senin için en iyisinin ne olduğunu biliyorum. Sadece söylediğimi yap,” gibi cümleleri azaltmaya çalışın. Bu tür konuşma biçimi açık iletişimi engeller ve daha sonra, kızınızın sizinle açık iletişim kurma olasılığını azaltabilir.

- Hakaret içeren ya da aşağılayıcı sözcükler kullanmayın.

- Konunun çözümü için, çocuğunun adım adım bazı tedbirler planlamasına yardım ve öncülük edin.

- Yaptıklarıyla ya da yapmadıklarıyla onu yargılamayın. Kızınıza, onu olduğu gibi kabul ettiğinizi gösterin.

- Çocuğunuzun sizinle iletişim kurma çabasını destekleyerek açık iletişimin sürdürülmesine yardımcı olun.

- Unutmayın, anne babalarıyla iyi ilişki içinde olan bireylerin kendilerine güven duyguları gelişir ve karşılıklı ilişkilerde saygı duymayı öğrenmiş olurlar. Görüldüğü gibi anne babalar, kızlarıyla iletişim kurmayı öğrendiklerinde, pek çok şeyin kendiliğinden değişmeye başladığını fark edeceklerdir. Çocuklar, sıkıntılarını konuşmak için anne babalara daha çok yakla-

şacaklardır. Onların kendilerini dinlediğini ve anladığını hissettikleri için tavsiyelerine daha fazla uyacaklardır. Bu iletişim kurma tekniklerini anne babalarından öğrendiklerinden dolayı da kendilerinden küçüklerle ve yaşlılarıyla daha az çatışmaya gireceklerdir.

- Çocuk, annesi ile konuşmadan önce, eleştirilmeden, hayal kırıklığına uğratılmadan, ürkütülmeden dinleneceğinden, kabul edileceğinden emin olmalı, güvenmelidir.

- Çocuklar da bazen içlerinden geçenleri gizlerler, bilinmesini istemezler. Anne baba olarak sizler, çocuklarınızın bu ihtiyacını unutmamalısınız. Çocuklar, yetişkinlerden farklı değildirler, bazen konuşmak istemezler, soru sorulmasından hoşlanmazlar, buna saygı duyulmasını isterler. Kabul göreceklerinden emin oldukları zaman, dertlerini paylaşırlar.



Aile Büyüklerimiz ve Fonksiyonları

Nineler ve dedeler

Birçok kişiden duyduğum şu söz gerçeği çok iyi yansıtmaktadır. “Babam benimle hiç oynamaz, beni hiç şımartmazdı. Ama benim çocuğumla nasıl oynuyor, nasıl onun tepesine çıkmasını izin veriyor, hayret ediyorum.”

Baba, açıkça sevgisini ortaya koymadığı için, çocuk bu sevginin varlığından bir türlü emin olamamıştır. Doğrusu baba da bunu belli etmenin mutluluğunu yaşayamamıştır. İşte torunuyla her iki açığı kapamaya çalışmaktadır. Özellikle de kendi açısından eksik kalan yönünü... İşte bu yüzden niner ve dedeler, torunlarına yalnızca sevgi ile yaklaşırlar.



Torunlar şartsız sevilir

Büyükanneler ve büyükbabalar için, torunlarının okul başarıları, kişisel yetenekleri, taşıdıkları yıldızlar, onları bizi ilgilendirdiği kadar ilgilendirmez. Torunlarının tadını çıkarır, araya bir şey koymadan yalnızca onların varlıkları ile mutlu olurlar. Torunlar da, onları aynı şartsız sevgi ile severler. Bu öyle pürüzsüz bir sevgi köprüsüdür ki, çocukların sağlıklı bir ruhla yetişmelerinde adeta askeri bir görev yapar. Bu köprünün aileye kattığı, neşe, güven ve gelecektir.

Nineler ve dedeler her eve lazım

Eğer büyükanneler ve büyükbabalar da yanımızda olmayacaklarsa, gelecekteki yerimiz sağlam olmayacaktır. Doğru bir yere, doğru bir şekilde gidebilmemiz, onların yanımızda olmasına bağlıdır. Aksi takdirde varacağımız yer, kendimize ait bir yer değildir. Oysa biz, kendi geleceğimizi hazırlamaktayız.

Unutmayalım ki, eğer bir toplumda, yaşlılar, sevgiden ve ilgiden yapılmış bir tahtta oğullarının ve kızlarının yanı başında oturuyorlarsa, o toplumda yüksek ahlak ve karakter sahibi insanlar yetiştirmek oldukça güçleşecektir.

Ne kadar saygı gösterirseniz o kadar saygı görürsünüz

Ailenin, büyüklerine karşı saygısı, vefası, çocukta zengin izlenimler uyandıran davranışlardır. Büyüklerinize verdiğiniz anlam, kızınız için bir model teşkil eder. Sizin, büyüklerinize karşı tavrınız, hayata karşı tavrınızı hemen hemen tam şekliyle ortaya koyar. Anne babalar bütün ilişkilerinde, bütün davranışlarında çocuklarına bir değer sunmalıdırlar. Büyüklere saygıdan tutunuz, komşuluk ilişkilerine kadar bütün davranışlarınızı çocukta olumlu veya olumsuz bir iz bırakır.

İçinde anne baba olan her hayat karesi, çocuğun ahlak ve karakterinde az veya çok, ama mutlaka bir etkiye sahiptir.



Kızınızı Ahlaki ve Dini Motiflerle Bezemelisiniz

Ahlaki eğitim

Her anne baba, kızını en iyi biçimde yetiştirmek çabasıdadır. Çocuğun erdemli bir insan olarak toplumda yerini alması, en az iyi bir öğrenimden geçip başarılı bir yetişkin olması kadar önemlidir. Erdemler hemen her toplumda ulaşılmaya çalışılan yüce değerler olarak bilinir.



4 ve 7 yaş arası dönem, ahlak eğitiminin yerleştiği çok önemli bir dönemdir. Çocuk, ailede ve toplumda hoş karşılanmayan bazı şeyleri yapamayacağını, ancak sizin kararlı tutumunuz sayesinde öğrenecektir. Bazı aileler, ilk yaşlarda çocukların saf ve masum olacağına dayanarak, onlarda uygunsuz davranışlar görseler bile buna önem vermez, gülüp geçerler. Hatta eğlence olsun diye, bazen onları teşvik bile ederler. Çocuklarına küfür öğretenler, onların şımarıklığına, dik kafalılığına, başkalarının canını yakmalarına izin verenler bile vardır. Halbuki bu davranışlar daha sonraki yıllarda ortaya çıkınca, çocukları cezalandırmaya kalkacaklardır. Çocukların her yaptığına kayıtsız kalınması, onlarda fena alışkanlıkların yerleşmesine sebep olur ve onlar, ileride iyiyi yapmakta, kötüyü bırakmakta zorluk çekerler.

Terbiye zamanında yapılmalı

İtaat terbiyesi zamanında başlarsa, terbiye esaslarının, çocuğun kaprisleriyle zedelenmesine izin verilmezse, çocuk için itaate alışmak kolay olur. İtaati sağlamak için, sert ve zalim davranmaya gerek yoktur. Yumuşak fakat ciddi bir yüzle de kesin emirler verilebilir. Belli durumlarda, belli hareketleri yapmaya alıştırılan çocuklarda, bu alışkanlıklar kalıcı olur.

Zamanla sökülüp atılamayacak derecede sağlamlaşır. Alışkanlık kazanmak demek, belli bir kabiliyetin, belli bir yönde gelişmesi demektir. İyi alışkanlıklar kazanmış bir çocuğun, birçok kabiliyeti istenilen yönde gelişmiş demektir.

Çocukların, unutkanlığı da hesaba katılmalıdır. Onlar, tembihleri uzun süre akıllarında tutamazlar. Yasaklanmış olan hareketi, tekrar tekrar yaparlar. Kötü niyetle yapılmayan bu hareketlerde, çocuğun gelişmesini beklemek, sinirlenmemek, affetmek gerekir.

Başlama noktası değil, varma noktası

Kızınızın otoriteye uyması, emredileni yapması, emreden otoritesi sürdükçe kolaydır ve sonuca götürür. Fakat bu kolaylık, başlama noktasıdır, varma noktası değildir. Varma noktasına yani hedefe, zamanla eğitim faaliyetleri ilerledikçe, çocuk dengeli bir biçimde geliştikçe ulaşılabilecektir. Bazı aksayan durumlarda hedefe hiç ulaşamayabilmektedir.

Üzerindeki baskı kalktığında, iptidai davranışlar gösteren pek çok yetişkinin varlığı bir gerçektir. İnsanın yapması ve yapmaması önemlidir. Fakat yapmayı isteyip istememesi de önemlidir. Peygamberimiz, “İşler, niyetlere göredir,” demiştir. Bu konuda, başarılı olmak için, çocuğu mümkün olduğu kadar, ciddiye almak, ona kendi başına düşünüp karar verme ve kararını uygulama fırsatları sağlamak gerekecektir. Böylece çocuk da, kendisini ciddiye alacak, yaptığı işlerde kendi katkısını buldukça, duyacağı iç sevinci, onu daha ileri düşüncelere ve yapıp etmelere özendirecektir. Ancak görgü kurallarının bütünü ahlak sınırları içine girmez. Özür dilememek ve teşekkür etmemekle, hırsızlık yapmak ve yalan söylemek aynı şey değildir. Bunların yanı sıra, görgü kurallarında çocuğu fazla zorlamak da doğru değildir. Mesela, bir büyüğün verdiği hediyeye karşılık, çocuğun teşekkür etmesi, güzel bir davranıştır. Ancak bunu, büyüğün yanında çocuktan istemek ve ısrarla “Teyzeye teşekkür etsene,” demek, onu küçük düşürmekten başka bir şey yapamaz. Çocuk, aynı zamanda iyi bir taklitçidir. Hoşuna giden sözleri ve davranışları taklit etmekten zevk alır. Sizin birine teşekkür ettiğinizi ve onun da bundan çok hoşlandığını gördükçe, o da teşekkür edecektir.

Anlatım yeteneği gelişmeye başlamıştır

6 yaş ile başlayan “son çocukluk” devresinde, belirli ferdi idrak gücünü ortaya koyan kızınız, konuşmakta, hüküm vermekte ve sonuç çıkarmakta oldukça ilerlemeler gösterebilmektedir.

Bu yaşlarda anlatım yeteneği oldukça gelişmiş olan kızınız, kendisini, türlü ilişkiler içinde olduğu kadar, doğrudan da anlatabilecek bir duruma gelmiştir. Özellikle kız çocukları, bu konuda çok fazla ilerleme göstermektedirler.

Dini motiflere aşinalık

Aynı zamanda bu yaşlarda, dini inanç gelişme döneminde olduğundan, kızınızda dini kavramları öğrenme ve konuşma diline aktarma da oldukça gelişmiştir. Bu sayede o, inançlarını zorluk çekmeden anlatmaya başlamıştır. Zaman zaman kızınız gibi gelişmeye açık çocuklar içinde, Allah’a güvenen ve inananlar olduğu gibi, inançların sebeplerine de inebilen çocuklara rastlanmıştır.



Genelde, 6-7 yaşlarından sonra çocuk, çevre ve olayları, münasebetleri içinde kavramaya ve yavaş yavaş soyut aleme nüfuz etmeye başlar. Böylece bu çağdaki ruhi gelişimlerinde çocuklar, tabii olarak Allah’ın her yerde olduğunu ve her türlü işle ilgilendiğini düşünmeye hazırdırlar.

Vicdan gelişmesi önemli

7-10 yaşları arasındaki yıllar, aynı zamanda çocukta ahlakın da istikrarlı bir hal almasına yardım edecek olan, derin bir dini gelişmeye sahne olan yıllardır. Çocukta, vicdan denilen “üst-ben”in oluşmaya başladığı ve ahlaki şuurun geliştiği bir dönemdir. Özellikle 9-10 yaşlarından itibaren, çocuk artık iyi-kötü, haklı-haksız kavramlarını ayırabilecek bir durumdadır. Ne var ki, bu yaşlarda kendisine, ideal bir insan modeli seçme ihtiyacını şiddetle hissedeceği için, yetişkinlerin bu konuda dikkatli davranması gerekmektedir. Bazı anne babalar, bu gerçeği göz ardı ederek, işin kolayına kaçmaktalar.

Ucuz yolu seçmeyin

Allah'tan korkutarak, çocukları yaramazlıktan kurtarmak, çok ucuz ve kolay, aynı zamanda da çok zararlı bir metottur. Bu metot sürekli kullanılırsa, çocuk, suçluluk duygusuna kapılır ve sonunda da bunalıma düşer. Davranışları anormalleşir ve giderek Allah'tan uzaklaşır. Hatta O'ndan nefret edebilir. Halbuki fitratı gereği içinde var olan Allah sevgisi, ailesinin yanlış uygulamaları yüzünden sekteye uğrar.

Dini eğitim

Dini motiflerin işlenmesine başlamak için belli bir dönem yoktur. Doğumdan itibaren yaptığınız her faaliyet, din duygusunu ortaya çıkarmaya uyarlanabilir. Yaş ilerledikçe görülecek olan bilinçsiz etkilenme ve duygusal öğrenme dönemi faaliyetleri, hep din duygusunu ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalardır.

Dini bilgilerin kazandırılmaya başlama çağının göstergeleri şunlardır.

Soru sorması: Zihinsel gelişmenin dini bilgilere uygun bir aşamaya geldiğinin birinci göstergesi, merakların ortaya çıkmasıdır. Çocuk, bu meraklarını, soru sorma yoluyla ortaya koyar. Öyleyse çocuğun soru sormaya başlaması, dini bilgilerin verilmeye başlamasının bir nedenidir.

Sebepliği kavraması: Zihinsel gelişmenin ikinci belirtisi, çocuğun, eşyanın ve olayların neden ve niçinini araştırmasıdır. Gördüğü eşyanın ve olayların sebebini soran bir çocuk, öğrenme arzusunu ortaya koyuyor demektir. Ancak her neden ve niçin sorusu, akli düşüncenin doğduğunu göstermez. Bazen bu tür sorular, nedensel düşüncenin ürünü değil, bilgiyi zenginleştirme çabalarının sonucu olabilmektedir. Anne baba bu konuyu araştırmalı, çocuğun sorularının bilgiye değil de, düşünceye dayandığını tespit ederlerse, dini bilgilendirme çalışmalarına başlamalıdır.

İstekli olması: Duygusal gelişimin, dini bilgileri öğrenmeye uygun olduğunun göstergesi istektir. Çocuğun hareketleri, davranışları, ibadetlere ve dini törenlere katılmasındaki

duygusal göstergeler, onun istekli davranıp davranmadığını ölçmenizi sağlar. İstek, dini konuların öğrenilmesinde güçlü bir motivasyondur.

Peygamberimizin önerisi

Bu dönemde dini eğitimle ilgili en ciddi uyarı Hz. Peygamber Efendimizden gelmektedir. “Çocuklarınız 7 yaşına geldiğinde, onlara namaz kılmayı öğretiniz,” demektedir. Hz. Peygamber bu hadisi şerifinde, 7 yaşının öğrenme dönemi olduğunu, çocuğun artık dini ibadetleri bilmesi ve yapması gerektiğini ifade etmektedir. O halde 7 yaşından itibaren namaz gibi, İslam Dininin en önemli ibadetinin nasıl yapılacağı, sureleri, duaları ve kılınış şekli çocuklara öğretilmeli ve çocuktan bu ibadeti uygun bir dille yerine getirmesi beklenmeli ve istenmelidir. Ancak burada önemli olan bir husus unutulmamalıdır.

Son çocukluk devresinde de olsa, yine çocuk, çocuktur. Çocuksu duyguların etkisi, davranışlarına yansıyabilir. O nedenle çocuklara, gerek ibadetlerle ilgili bilgilerin öğretimi, gerekse ibadetlerin yerine getirilmesi konusunda, İslam’ın temel prensiplerini teşkil eden müsamaha, hoşgörü, sabır, sevgi ve şefkatle davranmalıdır. Böylece çocuğun kalbi kazanılmalı, duygularına hitap edilmelidir. Zaman zaman teşvik ve takdir edilmeli, gururu okşanmalı, bazen maddi mükafatlarla ödüllendirilmeli. Çocuğun namazı zorla değil, isteyerek kılması için alt yapı hazırlanmalıdır.

İnanmadığınız şeyleri kızıınıza söylemeyin

Özellikle kız çocukları, davranışlarını bir sebebe bağladıkları sonra, artık ellerinden geldiğince söylenenlere uymaya çalışmaktadırlar. Fakat zamanla bunlardan bazılarının doğru olmadığını fark ettiklerinde, aklileşme çağı denilen buluş çağında, söylenenlerin hepsini birden gözden geçirerek ne kadarının doğru olabileceğini bulma ihtiyacını duymaktadırlar. Çocuklara genç olduklarında, büyüklerle aralarındaki ilişkilerin zedelenmemesi için, hiçbir zaman inanmadığınız şeyleri söylememelisiniz.

Yapmadığınız şeyleri kızınızdan istemeyin

Bazı büyükler çocukların dua öğrenmesini ve dua etmelerini istedikleri halde, çocuklar onların dua ettiğini hiç görmezler. Çocuklar, o zaman duanın, çocukça, çocuklara mahsus bir şey olduğunu düşünürler ve büyüdüklerinde de dua etmeyi bırakacaklarına karar verebilirler. Çocuğu birinci dereceden etkileyen ve kalıcı olabilen faaliyetler, çocukların büyükleriyle birlikte yaptığı faaliyetlerdir. Anne veya büyükannenin yanında namaz kılmak, Pazartesi ve Perşembe günleri ölmüşler için dualar etmek, kandil günlerinde büyükleri ziyaret etmek, küs oldukları kişilerle barışmak, ihtiyaç sahiplerine yardım etmek, boş zamanları için yararlı faaliyetler planlayıp çalışmanın kutsallığını fark ettirmek gibi güzel davranışları beraber yaptıkları zaman mutlu olur ve devamlı yapmak isterler.

Hayatı çok yönlü tanıtmalısınız

Evlerinde bu faaliyetleri hiç görmemiş olan çocuklar da bulunabilmektedir. Onlar, tesadüfen namaz kılan bir kimseyi gördüklerinde şaşırırmaktadırlar. Çocuklar nasıl çarşıya, pazara, sinemaya, tiyatroya, hayvanat bahçesine götürülüyor, değişik şeyler görerek bilgilerini artırmaları, sosyalleşmeleri sağlanmak isteniyorsa, insanın insanı tanıyarak insancıllaşması açısından da, insana ait davranışları değişik yönleriyle tanımaları sağlanmalıdır. Aileler ve ilkokul öğretmenleri, çocuklara, hayatı çok yönlü olarak tanıtırken, onun bu yönünü de tanıtmayı ihmal etmemelidirler.

Peygamberimizin bu konuyla ilgili tavsiyesi, çocukları, erken yaştan itibaren okutup öğretmek, ibadetlere alıştırmaktır. 10 yaşına gelen çocuk, namazı öğrenmiş olacaktır. Namazla ilgili, bu tavsiye şüphesiz bütün diğer yapıp etmelerin ilk şekilleri için geçerlidir.

Kızınızın gücüne göre alıştırma yapmalısınız

Her çocuk kendi gücüne göre ibadetlere alıştırılmalı ve bu arada onun zayıf düşmemesine, bıkkınlık getirmesine dikkat edilmelidir. Çocukların harçlıklarından ayırarak veya istediklerinden vazgeçerek ayıracakları parayı, büyüklerin yanı sıra

uygun bir biçimde bağışlamaları, onların, bu konularda nasıl hareket edeceklerini öğrenmeleri bakımından önemlidir.

Çocuğun da inanca ihtiyacı vardır

Çocukta kendisine yardım edecek ve onu koruyacak, sonsuz bir kuvvet arayışı vardır. Çocuk, sahip olduğu bitmez tükenmez merak duygusuyla henüz isim takamadığı, fakat zamanla öğreneceği ilahi kuvveti, durmadan arar. Çocukta görülen bu arayış, ondaki ihtiyacın bir ifadesidir. Zira çocuğun, bir takım temel ihtiyaçları vardır. Emniyet, güven, dayanma, korunma, sığınma, sevilme, kabul görme ve teslim olma gibi ihtiyaçlar en önemlileridir.

Çocuklarda Allah'a inanma isteği genellikle vazgeçilmez bir istek olarak ortaya çıkmakta ve onlar Allah'ı, gerçek ve kaçınılmaz bir sığınak, dayanak ve emniyet kaynağı olarak kabul etmektedirler. Çünkü yaşantıları içinde çeşitli sınırlılıklarını ve gerçekleşmeyen isteklerini gören çocuklar, yüce bir kuvvete dua etmeyi kolaylıkla kabul etmektedirler. Çocuğun Allah'a inanma isteği pek tabii olup bu istek onun içten gelen bir ihtiyacını karşılamakta ve inanma isteği, adeta çocuğun iradesi dışında oluşup gelişmektedir.

Din inancı çocuğa nasıl verilmelidir?

Çocuklara, kalıcı bir din duygusu ve ibadet isteği kazandırmak için şöyle bir yol takip edilmesi uygun olur.

Öncelikle kızınızı tanıyın

Anne ve baba olarak, çocuğunuzun gelişme özelliklerini, algılama biçimini, ilgi alanını çok iyi gözleyin. Bu gözlemler sonucu, nereden ve nasıl başlayacağınıza karar verin.

Kızınıza en güzel örnek kendiniz olun

Kızınıza, din duygusunu ve ibadet eğilimini kazandırmak istiyorsanız, öncelikle kendiniz yaşantınızla din duygusunu ve ibadet sevgisini sergileyin. Mesela evde cemaatle namaz kılın.

Çocuğunuz, sizi gözleyerek, anlattığınızı çok iyi anlasın ve size özensin. Hatta ona niçin her gün namaz kıldığınızı açıklamalı ve isterse ona namazın nasıl kılınacağını tarif etmelisiniz. Sonra da, onun da namaz kılmasını önermeli ve takip etmelisiniz. Eğer kılmıyorsa sebebini tespit etmeli, tembellik gibi yüzeysel sebeplerle kılmıyorsa, insan hayatındaki bilinç ve iradenin önemini yeteri kadar veremediğinizi düşünmeli, bu yönde çabalarınızı arttırmalısınız. Onun anlayacağı şekilde durumu tekrar anlatmalısınız.

Aile içinde dini inançlarınızı yaşayın

Çocuk, dini hayata erken yaşlarda çevresindeki insanlarla birlikte, çeşitli dini bilgiler, bunlara bağlı taklit denemeleri, birlikte yaşama teşebbüsleriyle girer. Aile içinde onun önünde yapılan dualar, kılınan namazlar, tutulan oruçlar, dini gelenek ve göreneklerin oluşturduğu dini atmosfer, onun dini hayata geçişini kolaylaştırmış olacaktır.

Zorlamadan sevecen yaklaşım içinde olun

Çocuğunuzla çok iyi diyalog kurup onu ürkütmeden, azarlamadan ve baskı altına almadan telkinlerde bulunun. Çocuğa, zorla ibadet yaptırmaya kalkışırsanız, hem başarılı olamazsınız, hem de çocuğunuzu daha çok soğutmuş olursunuz.

Fırsatları iyi değerlendirin

Kızınızın, Allah, Ahiret, ölüm gibi size yönelttiği soruları fırsat bilerek ona, Allah'ın büyüklüğünü, sevecenliğini, Cennetin güzelliklerini, ibadetlerin huzurunu ve Kur'an okumanın sevabını anlatın. Çocuğun bu şekilde ilgi ve isteği uyanır. Unutmayın, öncelikli olarak güzel ve hoş olan şeyleri anlatmalısınız.

Kızınıza anlattığınız hikaye ve kahramanları, adaletli, dürüst ve Allah'ın çok sevdiği kahramanlardan seçin. Bu şekilde kızınız, o kahramanla kendi hayatını özdeşleştirmeye başlar.

Yaptığınız ibadetleri tarif edin

İbadetlerin nasıl yapıldığını tarif edin. Kısa sureler, dualar ezberletin ve bunlarla ilgili kısa hikayeler anlatın. Mesela "Fil

Suresini” ezberletirken, fil vakasını anlatabilirsiniz. Çok dik-katini çekecek ve duayı daha kolay ezberlemesini sağlayacaktır. Başarılı olunca da onu ödüllendirin. Kızınız dua edip de istediği şey olmayınca, her şeyin bir vakti olduğunu ve Allah’ın en güzel vakitte onu vereceğini söyleyin. Mutlaka her gece beraberce yatmadan önce dua edin. Çünkü dua, çocukların güven duygusu kazanmalarını sağlar.

Somut örnekler verin

Çocuklarınıza, sık sık kötülüklerden kaçınmaları, iyiliklere yönelmeleri yönünde olaylar anlatın. Onlara somut deliller gösterin.

Kendini kontrol etmesi gerektiğini öğretin

Çocuklarınıza, Allah’ın insanı her an gözlediğini, suçlarını sevaplarını da meleklerin yazdığını anlatın. Çocuk, kendi başına kaldığı zaman da, kendi kendini kontrol etmeyi öğrensin.

Olumsuzluklardan uzak tutun

Kızınızı olumsuz çevreden ve zararlı arkadaştan uzak tutun. Eğer bu konuda titizlik göstermezseniz, sizin vermeye çalıştığınız güzel şeyler, bir çırpıda silinip gider.

Kulluk bilinci kazandırın

Kızınıza bu kainatın, bu dünyanın insan için yaratıldığını, binlerce nimetlerin insan için verildiğini, gecenin, gündüzün ve mevsimlerin insana hediye edildiğini, ama bütün bu nimetlere karşılık da, insanın bir kulluk borcu olduğunu anlatın.

Doyurucu bilgiler verin

Çocuğa nurani varlıklar olan melekler hakkında anlayabileceği ölçüde bilgiler verip meleklerin insan için koruyucu, haberci ve birçok kendilerine özel vazifeleri olduğunu, buna da iman etmek gerektiğini bildirin

Allah’ı, Peygamberi ve iki dünyaya ait bilgileri öğrenebileceğimiz, bütün meselelerimizin hal çarelerinin mevcut bulunduğu bir ilahi kitap olduğunu, ona da Kur’an denildiğini öğre-

tin ve kızıınıza Kur'an'ı tanıtın. Özel günlerde neden Kur'an okuduğunuzu anlatıp onu da yanınıza alın ve dinletin.

Elçisiz hiçbir şey öğrenilmez, rehbersiz hareket edilmez. Öyleyse insanın, yol ve yön göstericisi Peygamberlerdir ki, onlar da Allah'ın elçileridir. İşte Allah tarafından görevlendirilen bütün Peygamberlere de inanmak gerektiği hususunu işleyin.

Her şey fanidir, baki olan Allah'tır. İşte insanlar, O'nun misafirhanesi olan bu fani dünyadadırlar. İnsanların asıl vatanları Ahirettir. Mü'minlerinki Cennet, Mü'min olmayanlarınki Cehennemdir. Ahiret inancını, öldükten sonra dirilmeyi, kızıınıza anlayabileceği şekilde ve yeri geldiğinde izah edin.

Allah'ın, mahluklarını yaratmadan önce, ezeli olan ilmi ile olmuş ve olacak her şeyi bilmesi ve bunların Allah katında malum olması anlamına gelen Kadere iman hususunda da çocuğunuzu bilgilendirin.

Duygu ve düşüncelerini güçlendirin

Ahlaki faziletlere karşı önce çocuğun duygu ve düşüncelerini güçlendirmek gerekir. Mesela, güçsüze yardım et duygusunu geliştirmeyi düşünün. Gücsüz kavramından, fakir, sakat, yaşlı, çocuk, dul, yaralı bir insan ve yardıma muhtaç hayvan gibi varlıklar anlaşılması gerektiğini ifade edin.

Özel günleri özel olarak kutlayın

Dini gün ve geceleri, kızıınızla birlikte ihya edin. O havayı o da hissetsin. O geceler vesilesiyle çocuklarınıza hediyeler alın, onları sevindirsin, bu şekilde ilgileri artsın.



Büyüklerle saygı ve küçüklere sevgiyi öğretin. Dost ve akraba ziyaretlerini birlikte yapın. Zaman zaman kabristana götürüp çocuğa, Ahiret inancını ve ölüm gerçeğini açıklayın.

Dini ve fenni ilimleri birlikte verin

Kızıınıza din ve fen ilimlerini birlikte verin. Akıllı fen ilimleriyle aydınlanırken, kalbi de din ilimleriyle nurlansın. Bu şekilde ne taassuba düşer, ne de inkarcı olur.

Dinin gerçeklerini gösterin

Hurafelerden, batıl bilgilerden, hayali kişilerden kızınızı koruyun. Ona İslam'ın gerçek yüzünü gösterin.

Özel kişileri tanıtır

Bir öncü, bir rehber ve İslam'a mâl olmuş kişileri tanıtır ve onların hayatından örnekler sunun. Çocuk, böylece o kişilere bir özentî ve ilgi duyar.

Örneklerle anlaşılır ifadeler kullanın

Çocuklar, genelde Allah'ı bir cisme, bir insana benzetme eğilimindedir. Çünkü soyut düşünemezler. Onlara, Allah'ın hiçbir şeye benzemediğini ve bizim Allah'ı görmeye gücümüzün yetmeyeceğini söyleyin. Bunların nedenleri ve niçinleri üzerinde açıklama yapılırsa, çocuk anlamakta zorlanabilir. Allah'ı anlatmada soyut düşünemeyen çocuklarda, birçok defa somut misallerden hareket etmek etkili olur. Her şeyi Allah'ın yarattığından bahsederken şu misal verilebilir: "Bizim ev yapılırken ben izledim. Önce kum, çimento, demir ve tuğla getirdiler, bir yere yığdılar. Sonra kum ve çimento birbirine karıştı ve tuğlalar kendiliğinden üst üste dizildi. Sonra kiremitler kendiliğinden sıralandı. Böylece evimiz kendi kendine oldu." Sonra kızınıza dönüp "İnandın mı?" diye sorun. Ondan alacağınız kuvvetli bir "hayır!" cevabı sizi yüreklendirsin ve anlatmaya devam edin. "İşte bir ev bile kendi kendine olamazsa, bütün dünya, yıldızlar, gezegenler de kendi kendine olamaz. Bütün bunları yapan, her şeye gücü yeten biri olması gerekmez mi? Gerekir. O da, Allah'tır," diye benzer misaller verebilirsiniz. Ya da etrafınızda gördüğünüz, hayran olduğunuz şeyleri örnek olarak gösterip üzerinde düşünmesini sağlayabilirsiniz.

Allah'a sevgiyle ulaşıldığını unutmayın

Kızınızı devamlı Allah ile korkutmayın. Nitekim Allah, ne korkutulacak, ne de korkulacak bir varlık değildir. Bilakis Allah'a sevgiyle ulaşılır. Özellikle Allah'ın çocukları çok sevdiğini, ama iyi şeyler yaparlarsa daha çok seveceğini anlatın. Kötü bir şey yaptıklarında da, eğer bundan hemen pişman olurlarsa, Allah'ın onları sevmeye devam edeceğini, pişman olmazlarsa

üzüleceğini öğretin. Allah'ı, kızınızı ve her şeyi yaratan, rızık veren, merhametli, kullarını seven ve güzel şeyler yapmalarını isteyendir diye anlatın.

Yanlış telkinlerde bulunmayın

Kızınıza sürekli, “Eğer yaramazlık ve haylazlık yaparsanız Allah seni Cehenneme atar,” gibi telkinlerde bulunmayın.

Çocuklarınıza  nce Cennet'i sevdiren ve Cennet'in nimetlerini detaylıca  ğretin.

Ho g r y  ihmal etmeyin

 ocuklarınızı e itirken hoşgörü ortamında bulundurun. Bu şekilde  ocuk, hem İslam'ın ho g r s n  anlar, hem de ho g r l  davranışları öğrenir.

Ahlaki davranışlarda kötü örnek olmayın

 ocuklarınızı yalanla tanıştırmayın. Bu konuda sakın onlara kötü örnek olmayın. Onlara karşı yapamayaca ınız, yerine getiremeyece iniz, altından kalkamayaca ınız vaatlerde bulunmayın. Kendinizi hiçbir zaman yalancı durumuna d   rmeysin. Bu şekilde size güvenmeli ki, söylediklerinizi yerine getirsin.

Kızınızı iyi ke fedin

 zet olarak, çocuğunu iyi keşfeden, değerlendiren ve gözleyen anne babalar, ona dini bilgileri ve ibadet duygusunun nasıl verileceğini de iyi tespit etmiş olurlar.

Anlattıklarınız ve telkinleriniz çocuklarınızın seviyesine uygunsa ve onların ilgi alanına giriyorsa, sonuç alırsınız demektir. Yoksa zorlamayla çocuğa bir şey kazandıramazsınız.

Her anı dolu dolu ya ayın

Kızınızla her anı dolu dolu geçirmeye çalışın. Her zaman ve mekanda ona güzel şeyler anlatmaya ve anlattıklarınızı tekrar etmeye çalışın. Mesela, kızınızla gidece iniz yere varana kadar onunla sohbet edin. İlle de ona bir şeyler anlatmak için özel zamanlar oluşturmaya çalışmayın, olanı değerlendirin.

Çocuklara Daima Borçlu Kaldım

Her türlü canlının yavrusu sevimlidir. Torunumun küçücük elleri, çok güzel gözleri, bakış ve gülüşü, en güzel manzaralardan daha güzeldir. Torunumla benim aramda çok büyük benzerlikler vardır. Mesela, torunum süt içiyor, ben de süt içiyorum. Torunum emekleyerek gelir, elleriyle, ayaklarıyla üzerime tırmanır, sakalımı tutar, çeker. Anlaşılmayan kelimeler söyler, benim yaşlı olduğumu, pek hareket edemediğimi anlar.

Ben de çocuklaşmışım. Bu bakımdan torunumla çok iyi anlaşıyorum. Onunla oynamak, onunla gülmek hoşuma gidiyor. Her insanın biraz çocuk yanı vardır. Yaşlanan insan ise iyice çocuklaşır. Eğer ayağımdaki ve kolumdaki felç hali gitse torunumla gezer, onunla oynar, onunla gülerdim. O da benimle olmak, benimle oynamak istiyor.

Yaşlandıkça, çocuklaştığımı çok iyi anlıyorum. Çok alıngan oldum, başkalarından bir şeyler bekliyorum. Yaşlılık o kadar çok değişiklik getiriyor ki, içtiğim süttten, eğlence için bulduğum şeylerden insanlara bakışım kadar, her şeyde çocuklaştım. Mesela, caddede yürürken karşı tarafa geçmek istiyorsam, birinin koluma girmesini arzu ediyorum.

Çocuğum 3 yaşındayken birlikte İstanbul'da geziyorduk. Dedim ki; "Kızım elimden tut ki, kaybolmayasın." Kızım, bana cevap verdi; "Ben kaybolmam, buraları hep biliyorum." Biraz zaman geçtikten sonra kızıma dedim ki; "kızım elimden tut ki, kaybolmayayım." 3 yaşındaki çocuk elimden tuttu. Hem de sıkı sıkı tuttu ki babası kaybolmasın. Yürürken bildiği yerleri bana anlatıyordu, kısacası o büyük olmuştu ben çocuk. Ben bu metodu devam ettirdim. Çok kere kızım baba oldu, ben de onun çocuğu oldum. Şimdi de torunlarıma aynı gözle bakarım. Sanki onlar büyük adam, ben çocuğum.

Bir gün acele bir işim vardı. Elimde bir parça ekmekle oğlumun elinden tuttum, hem atıştırıyordum, hem de çarşıya gidiyorduk. Oğlum dedi ki; "Baba, bize dışarıda bir şey yemeyin diyorsun, şimdi sen yiyorsun." Oğluma dedim ki; "Oğlum, acıkmışım, işim de aceleydi, ama haklısın, dışarıda yiyerek hata ettim. Bundan sonra ben de yemeyeyim, sen de yeme." Böyle konuştuk ve anlaştık. O günden sonra çocuklarım, çocukluklarıyla çok şey öğretiler bana.

Bir zamanlar çocuklarıyla çocuklaşan baba idim. Şimdi yaşlandım, dede oldum. Dede olunca da, çocukluğu yaşamanın güzelliğini fark ettim. Çocuklara daima borçlu kaldım. Çünkü onlar, bizim öğrettiğimiz güzellikleri yine bize tekrar tekrar hatırlatıyor ve öğretiyorlar...

Çocukluğu veren Rabb'imize ve çocuklara daima bir teşekkür borcumuz kalacaktır. Hem de ne kadar çok yaşarsak yaşayalım...

Hekimoğlu İsmail

En büyük sorumluluk sizin, unutmayın

Çocuğa dini bilgi ve ibadet hissi kazandırmak için, kendinizin bu duygu ve davranış içinde olmanız gerektiğini de unutmayaarak hareketlerinize dikkat etmelisiniz.

Peygamber Efendimiz bir hadisinde, “Her çocuk, (İslam hakikatini kabul edecek bir) fitrat üzere doğar. Bu hal konuşma haline kadar devam eder. Onu ebeveyni Yahudi ve Hristiyan veya müşrik veya Mecusi yapar,” demektedir. O halde, çocuğumuzun hangi hal üzerine olmasını istiyorsak, onu, o hal üzerine yetiştirmeliyiz.

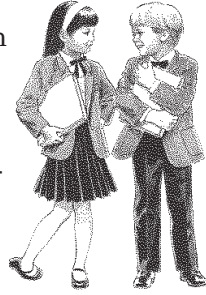


Kızımız 7 Yaşında

Yedi Yaş Özelliği

Akıl çağı

6 ile 7 yaşların ayırıcı özelliklerinden biri ve belki de en önemlisi, zihni açıdan akıl çağını oluşturmastır. Çocuktaki zihni gelişmeyle ilgili araştırmalarda, 6-7 yaşından itibaren çocuğun daha rahatça, “neden, nereye?” sorularını sormaya başladığı tespit edilmiştir. Bugün bazı psikologlarca 7. yaşın çocukta ayırt etme yaşı olarak kabul edilmesi görüşünü, yıllarca önce Gazali’nin de savunması ilgi çekicidir. Gazali’ye göre 7 yaşından sonra çocuğun temyiz yani ayırt etme gücü artık gelişmiş ve o, duyulan objelerin dışında olan şeyleri de kavrayabilecek bir duruma gelmiştir.



Öğrenme dönemi

Son çocukluk devresinin diğer bir adı ise, öğrenme dönemi- dir. Çünkü bu yaşlardaki çocuğun ruhi durumu, öğrenmeye ve topladığı bilgileri zihni koordineye tabi tutarak işlemeye, duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla, sosyal hayata uyum sağlamaya elverişli bir hale gelmiştir. Kısacası 7 yaşından itibaren çocukların, sistemli bir eğitim ve öğretime ruhen hazır bir duruma geldikleri söylenebilir.

Hareketten çok duygular hakim

Bu yaşta, çocuğun artık yavaş yavaş durulmaya başladığı görülür. Başladığı işi bitirmekte zorlanabilir ve fazladan zamana ihtiyaç duyabilir. Eğer yapmakta olduğu çalışmayı bitirmemişse, teneffüsün gelmesi onu mutsuz edebilir. Görüşünü tah-

tanın belli bir bölgesine odakladığında, tahtada ya da kitapta yazılanları defterine çekmekte sorun yaşayabilir. Bu dönemde, yazı yazarken kağıdın içine girecek kadar eğilir. Kalemni ve silgilerini sever. Kendisine kitap okunmasından hoşlanır. Çünkü artık, iyi bir dinleyicidir. Bu, hareketten çok, duyguların hakim olduğu bir yaştır. Duyguları dışa vurmaktan çok içinde tutmaktadır. Bunun için ufak gerginliklerin yaşanması doğaldır.

Tabii yönelişler

7 yaş, çocukta tabii yönelişlerin ortaya çıkmaya başladığı yaştır. Ayrıca bu yıllarda, büyüme hızının istikrar bulduğu da gözlenmektedir. Kızınız, yavaş yavaş zaman kavramlarını öğrenmiş ve bazı oyunlarda beceri kazanmaya başlamıştır. Okuma, yazma ve hesaplama gibi temel okul becerilerinin yanında, yaşlılarıyla yaşamaya da alışmıştır. Ev dışındaki başka yetişkinlerle ilişki kurabildiği gibi, kendi davranışlarının sorumluluğunu da yüklenebilecek bir duruma gelmiştir.

Sözlü başarı yakalanmıştır

Artık kızınızı sözle anlamanız ve anlaşmanız daha kolaydır. Çünkü sizi dinleyebilecek ve anlayacak yaşıdadır. Kendini de size anlatabilecek, duygularını dile getirebilecek sözlü başarıya ulaşmıştır. Şimdi onu daha çok dinlemek zorundasınız. Unutmayın, iyi dinlenen çocuk, iyi dinler. Sizi dinlemesini istiyorsanız, önce siz onu dinleyin.



Kızınızı 7 Yaşında Okula Gönderebilirsiniz

Okula başlama yaşının önemi

Okul olgunluğuna ulaşmadan, çocuğu ilköğretim öğrenimine erken yaştan başlatmak son derece hatalıdır.

Zaten ülkemizde 1982-1983 öğretim yılında başlatılan bir

uygulamayla, 6 yaş çocukları ilkokullara kabul edilmiş ve bunda özellikle kırsal kesimdeki çocukların sokaktan kurtarılması gerekçe olarak gösterilmiştir. Okula başlama yaşının düşürülmesine eş olarak, okul olgunluğuna sahip olan çocuk oranının da düştüğü görülmüştür.



Çocuğun, bedensel, duygusal, zihinsel ve sosyal anlamda okula hazırlıklı olması demek olan okul olgunluğu olgusu, gerçekte görece, bireyden bireye değişebilen bir kavramdır. Başka bir deyişle, 5 yaşında okul olgunluğuna sahip çocuk olabildiği gibi, bu olgunluğa 8 yaşında ancak ulaşabilen çocuklara da rastlanmaktadır.

Yaşına uygun okullar olması şart

Batı ülkelerinin bir çoğunda ilköğretimin 5 yaşından itibaren başladığı bir gerçektir. Ancak “Infant School” adı verilen bu kurumlarda çocuğa, yaşına uygun bir program, adeta anaokulu çerçevesi içinde sunulur. Bu yaş grubu içinde uzmanlaşmış öğretmenler, gerekli araç ve gereçten yararlanarak çocukların düzeyine inebilmektedirler. Oysa ülkemizde başlatılan uygulamada, 7 yaş grubuna uygulanan öğretim programı, bu konuda hiçbir deneyimi olmayan öğretmenler aracılığıyla gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Bunun sonucunda da ne yazık ki, çeşitli psikosomatik şikayetleri olan, sınıfta oyuncaklarıyla oynayan, gün boyunca mantosunu çıkartmadan annesini bekleyen ve okul fobisi yerleşen çocukların sayısı gün geçtikçe artmaktadır.

Duygusal ve eğitsel yaklaşım, çocuğun o andaki ruh ve beden sağlığını etkilediği kadar, gelecekteki kişilik yapısını da etkileyeceğinden büyük bir önem taşımaktadır. Bu etkileşim ortamı aile kurumunda başlar ve okulla devam eder. Onun için, okul ortamının da çocuğun yapısına uygun olması gerekir.



Kızınızın Okula Hazırlanması ve Gönderilmesi



Okul çağı dönemi

Okul çağı, adı üzerinde çocuğun ilkokulda bulunduğu zamandır. Bu, düzenli, programlı ve sistemli bir öğretime tabi tutulduğu ve orada bütün zamanını öğrenimle geçirdiği dönemdir.

Kızınız, okul hayatının başlamasına kadar hayatının neredeyse tamamını aile içinde geçirir. Orada genelde dertsiz, endişesiz ve problemsiz bir hayat geçirdiği bir gerçektir. Bununla birlikte çocuğun, bu dönemde bağımlı olduğu kişiler annesi babasıdır. Onlar, onun içgüdüsel isteklerini zaman zaman engellerler. Ancak ona karşı sevgi, şefkat, yakınlık ve himayelerini eksiltmemişlerdir. Böylece kendine gösterilen bu yakınlık ile engelleme arasında neticede bir dengeleme kurulmuş olur. Okul öncesi dönemde, kardeşlerin veya oyun arkadaşlarının oluşturduğu çevre, oldukça sınırlıdır.

Okulla gelen değişim

Okul dönemi, kızınızın hayatında ciddi manada bir değişikliğe sebep olmaktadır. Bir kere çocuk daha önceki gibi serbest değildir. Çünkü okul hayatı, ona yeni sorumluluklar, yapılması gereken yeni görevler yüklemektedir. Bu bakımdan o, zamanının belirli saatlerini okula ve yapacağı işlere ayırmak zorundadır. Böylece çocuğun eskisi gibi çok fazla oyun oynayacak zamanı kalmamıştır. Başka bir deyişle, o, çok sevdiği oyuna fazla zaman ayıramamaktadır. Ayrıca kızınız, hayatını sadece evde değil, büyük bir kısmını okulda geçirmek zorundadır. Artık okulda o, yeni bir sınıf ve toplum içinde bulunmaktadır.

Orada sınıf arkadaşları, eski arkadaşlarının yerini almıştır. Orada anne baba yok, idareci, öğretmenler ve başkaları vardır. Sonra okulda kendine has idare ve disiplin kuralları hüküm sürer. Bunlar, evin kuralı ve disiplinine hiç benzememek-

tedir. Kızının yeni şartlara uyum sağlaması, yerine göre kolay olmayabilir. Hele anlayışsız ve katı bir öğretmene düşerse, bu onun okuldaki işini daha da zorlaştırabilir. Hatta bu durum çekilmez bir hale bile dönüşebilir. Özellikle anne babalar, çocuğu sürekli okul ile korkutmuşlar ya da ilk defa okul denen yeni bir topluma katılmaktan çekinecek hale getirmişlerse, onun korkusunu veya endişesini silmek oldukça güçleşebilir. Aynı güçlükler, ailesinde şımartılmış çocuklar için de geçerlidir. Çünkü onlar, okulda istedikleri gibi bir hayatı bulmakta güçlük çekerler.

Bütün bunlara rağmen çocuklar, okul hayatına kolayca alışabilirler. Birden alışmayanlarda ise bazı rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Bunlar okula gitmek istememe, altını ıslatma, iştahsızlık, ishal ve kusma şeklinde kendini gösterir. Esasen bunlar, okula karşı bir tepkidir. Ancak bu haller, öğretmenlerin sıcak ilgileriyle çözülebilir.

Oyundan okula geçiş

Psikologlar ve eğitimciler genelde çocuğun, 6. yaşını bitirmesiyle okula başlayacak hale geldiği fikrindedirler. Bunun daha önceye alınacağını da söyleyenler vardır. Hatta 4-5 yaşlarından itibaren çocuğun öğretime başlayabileceğini ileri sürenler de mevcuttur. Nitekim bazı çocukların 7 yaşından önce okuma ve yazmayı öğrendikleri bir gerçektir. Burada asıl olan, çocuğun belirli şartları ve becerileri ortaya koyabilecek hale gelmesidir. Öncelikle onun, okulun beklediği talepleri zekasıyla sınıfına ve oranın kurallarına uyabilecek, öğretmenlerin otoritesini kabul edecek, onu dinleyecek ve verilen görevleri yapabilecek potansiyele sahip olması gerekir.

Öyle ise okul çağının girişi, çocuğun giderek oyundan uzaklaştığı ve sistemli bir öğretim işini yürütebilecek hale gelişinin göstergesidir. Ancak o, oyunla birlikte düzenli eğitim ve öğretimi de yürütebilecek durumdadır. Böylece çocuk, oyun ile öğretimi birlikte götürme gayreti içerisinde girer.

Okul korkusu

Okuluna düzenli devam eden, uyumlu ve derslerinde başa-

rılı kızınızda günün birinde okula karşı isteksizlik ve bunun sonucu okula gitmeme görülebilir. İşte okula gitmek istememe ve gitmeme durumuna, okul korkusu ya da okul reddi denmektedir.

Okul korkusunu tetikleyen nedenler

Neden ne olursa olsun, okula devam eden bir çocukta okul korkusunun oluşmasını kolaylaştırıcı, tetiği çeken bazı olaylar vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz.

- Herhangi bir hastalık veya tatil nedeni ile okuldan uzak kalma.
- Aile içinde sıkıntı ve gerginlik yaratacak olayların varlığı. Mesela, aileden birinin ölümü, hastalık, sosyoekonomik kriz yaşanması gibi.
- Okulda arkadaş ilişkilerinin bozulması.
- Okul değişikliği.
- Göç ile yaşanan çevre değişikliği.
- Yeni bir kardeş dünyaya gelmesi.
- Okulda sıkıntı ve gerginlik yaratacak olayların varlığı. Mesela, dayak, onur kırıcı sözler veya davranışlara maruz kalma.
- Çocuğun cinsel ya da fiziksel tacize uğraması ya da bir felaketle karşı karşıya kalması.

Okul korkusuyla gelen bedensel yakınmalar

Okul korkusu, ani ya da sinsi başlangıçlı olsun, genellikle birtakım bedensel yakınmalarla seyreder. Okula gitmek istemeyen çocuk, zorlamalar karşısında yoğun bunaltı içine girer. Devamlı mızımızlanır, huysuzlaşır ve ağlar. Sabah kalktığında baş ağrısı, karın ağrısı ve mide bulantısından söz eder, sık idrara çıkar ve kusar. Bu şikayetler okula gitmeyip evde kalınca azalır ve zaman içinde ortadan kalkar. Bedensel yakınmalara hafta başı olan Pazartesi günleri daha fazla rastlanırken, tatil olan günlerde hemen hiç rastlanmaz.

Bütün bu sıkıntılar okulun açık olduğu her gün tekrar tekrar yaşanırken, evde kalan çocuk, ertesi gün okula gideceğini söylese de bunu pek başaramaz. Okula gitmek istemeyişini bir şekilde izah etmeye çalışır. Ya öğretmenden korktuğunu söyler ya da başarısız olma korkusundan bahseder.

İki tip okul korkusu vardır

Okul korkusuna erkek ve kız çocuklarda eşit oranda rastlanır. Okul çağındaki her yaş çocukta görülebilmesine karşın, 5-7 ile 12-14 yaşları arasında daha siktir. 5-7 yaşları anaokulu veya ilkokula başlangıç, 12-14 yaşları ise ortaokula başlangıç yaşları olması nedeni ile dikkat çekicidir. Buradan yola çıkarak okul korkusunun iki tip klinik görünümünden söz edilebilir. Birincisi küçük çocuklarda, yani 5-7 yaşlarında görülür. Ani başlangıçlıdır ve anneden ayrılma korkusuyla bağlantılıdır. Çocuk anaokulu veya ilkokula başlayamaz, okulu sevmediğini söyler, her sabah okula gitmemek için bahaneler uydurur, annesine olan aşırı düşkünlüğü ve bağılılığı bir kat daha artar, onun yanından ayrılmak istemez, evde dahi peşinde dolaşır. İkincisi ise ergenlerde, yani 12-14 yaşında görülür. Süregendir, başlangıcı sinsidir ve okul korkusu sonradan ortaya çıkabilir. Bu ergenlerde daha çok çökkünlük ve bunalıtı belirtileri hakimdir.

Okul korkusuyla okuldan kaçma çok farklıdır

Okul korkusu birçok kez okuldan kaçma ile karıştırılabilmektedir. Aslında bu iki durum tamamen birbirinden farklıdır. Hemen göze çarpan farklar şöyle sıralanabilir.

- Okul korkusunda çocuk, ailenin bilgisi dahilinde evde kalmıştır. Okuldan kaçmada ise, ailenin çocuğun okuldan kaçtığı ve nerede olduğu konusunda bilgisi yoktur.
- Okul korkusunda, çocukta ağır sosyopatik davranışlar yoktur. Okuldan kaçmada ise, para ve eşya çalma, başkasının mal ve canına zarar verme gibi ağır sosyopatik davranışlar vardır.
- Okul korkusunda aile, çocuğun okula devamını sağlama konusunda oldukça gayretlidir. Okulda kaçmada ise, ailenin bu gayret ve ilgisine pek rastlanmaz.

- Okul korkusunda, okula gidememe ve evde kalma durumu, kaygı ve çökkünlük gibi duygusal bir sorunla birlikte görülebilir.

Düşük not almak okula gitmemeyi artırır

Aşırı derecede başaramama endişesi yaşayan, sınavlardan korkan ve düşük not alacağım diye yoğun kaygı duyan çocuklar da bazı dönemlerde, okula gitmek istemeyebilirler. Bu çocuklarda asıl sorun, anneden ayrılamama ya da okulda yalnız kalamama değil, sınavda başarılı olamayacağı kaygısıdır. Sınav kaygısı nedeniyle okula devam etmeyen çocukların, bu endişelerinin giderilmesi tedavinin temel amacı olmalıdır.

Her işin başı sabır

Çocukların okula gitmeme sorunu karşısında, anne ve baba sabırlı, kararlı ve tutarlı davranışlar sergilemelidir. Her türlü suçlama, korkutma, şiddet ve ceza uygulamaları zararlıdır ve istenmeyen sonuçlar doğurur. Bunun yerine uygun bir dille, bu problemin kendisi gibi birçok çocukta görüldüğü ve zorlanırsa da okula mutlaka gitmesi gerektiği, zamanla korkusunun kalmayacağı anlatılmalıdır. Aynı zamanda öğretmen ve okul idarecileri de bilgilendirilmelidir.

Anlayıştan uzak katı kurallara yer yok

Kızınızın okula karşı olan bu direncini, yanlış olarak şımarıklık, ilgiyi üzerine çekme ve sorumluluktan kaçma olarak nitelendirmeyin. Bazı anne babalar ve hatta öğretmenler, böyle düşünerek çocuğa, sert, kararlı ve tavizsiz yaklaşmak gerektiğini sanırlar. Dahası çocuğa, tehdit ve dayağa kadar varan zorlamalar uygularlar. Çocuğun sinmesi ve okula devam etmesi sonucunda yaptıklarının doğruluğuna bile inanırlar. Fakat şunu unutmaktadırlar ki, çocuğun okula devamı, sorunun çözülmediğini göstermez. Çünkü çocuğun yaşadıklarını ve hissettiklerini anlamaktan uzak bu yaklaşımın, ileride önü alınmaz sorunlara neden olacağı unutulmaktadır. Unutmayın, anlayıştan uzak ve katı tutumlar, huzursuz, gergin ve suçluluk duygusu yaşayan kızınızı daha da sıkıntıya sokabilir.

Okuldaki ilk günler

Çocuklarla ilgili hiçbir şeyi garanti edemezsiniz. Bundan dolayı çocuğunuz size okuluna ait ilk izlenimlerini anlatırken onu dikkatli bir şekilde dinlemeli ve detayları gözden kaçırmamalısınız. Okul hakkında yeterli bilgisi olmayan bir çocuk, ilk gününü mutlu bir şekilde geride bıraktıktan sonra, ertesi gün oraya tekrar gitmek zorunda olduğunu öğrenince hayal kırıklığına uğrayabilir. Bu tür durumlarda “Ama ben okula gitmişim,” diye tepki gösterecektir.



Çocuğa önceden okul hakkında yeterli bilgi verilmediği için, bu tür yanlış anlamalar ortaya çıkacaktır. Bu arada anne babalar, 5-6 yaşındaki bir çocuğun tecrübelerini iyi tanımalı, bu yaştaki bir çocuğun kelime dağarcığını da göz önünde bulundurmalıdır. Bu yaşlardaki çocukların genellikle 2000 kelimelik bir dağarcıkları vardır. Ona okuldaki birtakım kelimelerin anlamını önceden öğretmedikçe, çocuğun zorlanması muhtemeldir. Ders saati, teneffüs, yemek arası, beslenme saati, öğretmen, müdür, oyun zamanı, okul bahçesi gibi kelimelerin anlamı açıklanmalı, muhtemel yanlış anlamaların önüne geçilebilir.

Okul hakkında konuşma yapmak

Anne babalar, genellikle çocuklarına okul gününün nasıl geçtiği konusunda soru sormayı ihmal ederler. Halbuki bu, onlardan bilgi almanın en kolay yoludur. Öte yandan “Kiminle beraber oturuyorsun? Arkadaşının ismini öğrendin mi? Beslenme saatinde ne yedin?” gibi sorularınıza “Hatırlamıyorum” şeklinde cevaplar almanız muhtemeldir. Böyle durumlarda, çocuğun sorularınızı dikkate almadığını düşünmeyin. Çocuklar, genellikle şimdiki zamanda yaşamayı tercih ederler ve sizin için önemli olsa bile, üç saat önce ne yediklerinin, kiminle oynadıklarının onlar açısından bir önemi yoktur. Burada en iyi yol, söz konusu soruları çocuk okul gününün yorgunluğunu attıktan ve biraz kafasını topladıktan sonra sormaktır. O zaman her şeyi anlatacaktır. Özellikle kızınız bunu çok daha rahat yapacaktır.

Kızınızın okulda yaşadığı her dakikayı onunla paylaşmanıza imkan yoktur. Bu yönde gösterdiğiniz çabalar ise, onun gelişme gösteren kişiliğini zedeleyebilir. Ama yapabilecekleriniz de vardır. Mesela, istediği zaman çocuğunuzu dinlemek için vakit ayırmanız, heyecanını paylaşmanız ve ona destek olmanız, kendine olan güvenini geliştirecektir. Öğretmenleriyle görüşüp bilgi almanız da mümkündür ve hatta kızınızın gelişimi için öğretmenleriyle işbirliği içinde olmanız okul hayatı boyunca çok önemlidir. Bu arada kendi okul anılarınızı, huysuz bir sınıf arkadaşınızla geçinmek, okul yemeklerine alışmak, okuldaki oyunlarda başarılı olmak gibi hatıralarınızı kızınızla paylaşabilirsiniz. Hem onun sorunlarını hafifletir, hem de gerçek bir konuşma ortamı sağlayabilirsiniz. Her ne olursa olsun, okul sonrası eve gelen çocuk, kendisini can kulağı ile dinleyecek birinin olduğunu bildiğinde daha bir rahatlayacaktır.



Okul hazırlığı

Plan ve program yapın

Her aile, çocuğunu sabahleyin okula hazırlarken bazı sıkıntılarla karşı karşıya gelir. Bunların önceden bir hazırlığı ve planlaması olmazsa, her sabah bir koşuşturma ve panik yaşanır. Çoğu zaman da çocuk, evden bazı eksiklikler yüzünden kırılgan ve kavgalı çıkar. Bu durum ise, çocuğun o günkü çalışmalarını önemli ölçüde etkiler ve başarısına zarar verir.

Kızınız sevildiğini hissetsin

Evden problemsiz, eksiksiz ve güler yüzle ayrılan çocuk, psikolojik olarak bir rahatlık içinde bulunacağı için, o günkü izleyeceği derslere de kendini hazırlamış olur. Bu ise, başarısını artırır, kendisine güven duymasına neden olur. Hele de okula gönderirken kızınıza sarılmak, kucaklamak, öpmek, onun hem zihin hem de ruh sağlığını olumlu yönde oldukça etkiler. Mesela kızınız, sizin izin vermeyeceğiniz herhangi bir şeyi istediğinde, onun gözlerinin içerisine sevgi dolu bakarak, başınızı iki

yana “hayır” anlamında sallayıp onun boyuna inerek, ona sarılmanız bile ne kadar etkili... İnanın kucaklamak, bazen sözlerden daha kuvvetlidir.

İnsan, bebek olsun, çocuk olsun, ergen, genç veya yetişkin olsun, sevgiyi 3 ifade biçimiyle hissetmek ister. Bunlardan birincisi söylemek, ikincisi dokunmak, üçüncüsü de davranışlarla ifade etmektir. Bu üç ifade biçiminden biri olmadığı zaman karşı taraf kendisini sevilmiyor, değer verilmiyor ya da az seviliyor, ilgi görmüyor gibi hissedebilir.

Kızınızı öpe koklaya okula gönderin

Okul çağındaki çocuklar üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları da, dokunmanın, sarılmanın ve öpmenin, çocuklar üzerindeki bu mükemmel etkisini açıkça gösteriyor. Anneleri tarafından sadece kuru bir “güle güle” ile okula gönderilen çocukların, dikkatlerinin dağınık olduğu, arkadaşlarıyla iletişimlerinde sorunlar yaşadığı ve ders notlarının düşük olduğu yani okul başarılarının düşük olduğu ortaya çıkarken; anneleri tarafından sarılıp öpülen çocukların diğer çocukların aksine dikkatlerinin dağınık olmadığı, arkadaş ilişkilerinin sağlıklı olduğu ve okul başarılarının yüksek olduğu saptanmıştır.



Yine bebekler üzerinde yapılan bir araştırmada, annesi tarafından sadece emzirilirken kucağa alınan, çok fazla dokunulmayan, öpülmeyen bebeklerin hastalıklara daha sık yakalandığı, ancak anneler tarafından yeterince dokunulan, öpülen bebeklerin sağlıklarının son derece iyi olduğu, hastalıklara karşı dirençli oldukları ortaya çıkmıştır.

Çocuğun kişilik gelişiminde ona sarılmanın, kucaklamanın, elini tutmanın, öpmenin, kısacası tensel temasın büyük etkisi var. Anne-baba-çocuklar arasında tensel temasın var olduğu ailelerde büyüyen çocuklar, kendilerini diğer insanlara göre daha iyi hissederler. Psikolojik rahatsızlıklara yakalanma oranları düşüktür. Fiziksel olarak güçlü, bağışıklık sistemleri kuvvetlidir. Bu çocuklar, arkadaşları tarafından sevilen, aranan çocuklar olur. İnsan ilişkilerinde ve iletişim kurmada zorluk çekmez, üstelik daha başarılıdır. Gerek eğitim, gerekse öğretim hayatlarında istedikleri hedeflere ulaşırlar. Düürüst, kendine güvenli, amaç ve hedeflerini bilen insanlar oldukları gibi, en önemlisi de anne baba olduklarında çocuklarına olumlu modeller oluşturan kişiler olurlar.

Kahvaltısız okula gitmek yok

Kızınız okula göndermeden önce ona, sevdiği yiyeceklerden oluşan güzel bir kahvaltı hazırlayın. Bu kahvaltıyı bitirip bitirmemesi çok önemli değil. Önemli olan, sizin ona özen gösterdiğinizi hissetmesidir. Sakın ola, “Sana kahvaltı hazırladım, ama yemeden gidiyorsun,” demeyin. Ona sevginizi mutlaka gösterin ve okula öyle gönderin.

Okul vakitleri şunlara dikkat etmek gerekir:

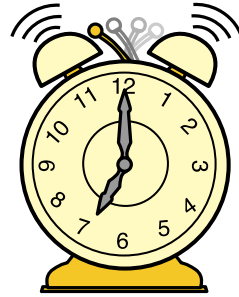
- Öncelikle okul çağına gelen kızıınıza, zamanı planlamayı öğretin. Neleri ve ne zaman yapacağını öğretin ve devamlı gözetiminiz altında tutarak denetleyin. Fakat bunu yaptığınızı hissettirmemeye dikkat edin.
- Uykusunu planlı ve dengeli kullanmasına dikkat edin. Geç yatan çocuk, uykusunu alamaz ve sabahleyin uyanma güçlüğü çeker. Dersleri dinlerken de yorgun, bitkin ve huzursuz bir şekilde izler. Bu ise başarısını olumsuz yönde etkiler.
- Çocuğun bir uyku vakti olmalı. Bunu hem çocuk hem de anne baba takip etmeli, bu konuda taviz verilmemelidir. Uyku alışkanlığı oturursa, hem vücut metabolizması dengeli olur, hem de zihin açık ve duru kalır.
- Çocuğun akşam çalışmaları izlenmeli, desteklenmeli, is-

tekleri ve problemleri takip edilmelidir. Akşam çalışmasını tamamlamayan çocukta huzursuzluk olur. Okula da isteyerek gitmez.

- Akşam yatmadan önce sabah hazırlığını yapması, gerekli kitap, defterlerini ve diğer gereçlerini çantasına koyup hazırlaması için yönlendirin ve takip edin. Yoksa bu alışkanlığı kazanmazsa her sabah bir panik yaşar ve ilerideki hayatında da düzensiz biri olup çıkar.

- Çocuğun gerek biyolojik gerekse psikolojik bir problemi olup olmadığına dikkat edin. Size söyleyemediği bazı problemleri yüzünden kendi içine kaparır. Daha büyük olumsuz bir gelişmeye yol açar.

- Sabahleyin çocuğunuzun kendi kendine kalkmasını sağlayın, odasına çalar saat koyarak bunu yapabilirsiniz. Böylece çocuk, kendi sorumluluğunu kazanıp kendi işini kendi yapmış olur. Bununla beraber onu gidip öperek ve okşayarak da uyandırabilirsiniz, ama kalkması için mutlaka saat sesini duymasını sağlamalısınız.



- Sabah kahvaltısını gereği gibi yapması, okula aç gitmesi için dikkat edin. Ancak yemek konusunda zorlayıp, ısrarcı olmayın.

- Sabah evden çıktığı vakte dikkat edin. Geç gidip nefes nefese kalmaması veya erken gidip boşuna zaman harcamaması konusunda uyarın ve takipçisi olun.

- Beslenme çantasına gerekli olan her şeyi koyun, yoksa çocuk okul kantini veya seyyar satıcılarda karnının doyurur. Bu da çoğu zaman sağlıksız beslenmeye yol açar.

- Çocuğa yolda yürürken kaldırımları kullanması gerektiğini ve trafik kurallarına uymasını öğütleyin. Yolda yürürken bir şey yiyip içmemesi gerektiğini de söyleyin. Çünkü yürüyerek bir şeyin yenmesi, hem dikkati dağıtır, hem de sağlıksız bir beslenmedir ve çevreye de iyi bir örnek olmaz.

- Çocuğun okula geliş gidişlerinde birlikte olduğu arkadaşlarına da dikkat edin. Olumsuz, sorumsuz davranışları varsa, çocuğunuzu derhal uyarın.

- Çocuğunuzun okul çıkış saatini bilin. Okulla ev arasında geçecek zamanı bilin. Eğer çocuğunuz eve gelmede geç kalıyorsa, bunu kırmadan ve kızmadan sorun. Eğer yeterli bir açıklama yapamıyorsa, mutlaka nedenini araştırın. Zararlı bir çevre veya zararlı bir arkadaş grubunun etkisine kapılıp kapılmadığından emin olun. Yoksa öğrendiğiniz vakit çok geç olabilir.

- Kızınızın okul dönüşünü hoş bir atmosfere dönüştürün. Eve geldiği zaman sizi mutlaka evde görmelidir. “Ben okula, annem gezmeye,” diye düşünmemeli, sizin onu evde büyük bir özlemle beklediğinizi bilmelidir. Onun için o geldiğinde, onu kucaklayın ve öpün. Sevdiği yiyecekleri hazırlayın. İştahsız bir çocuksa, mutlaka sevdiği bir ya da birkaç yiyecek vardır, onları kızınıza sunun. Komşu gezmelerini ve çarşı-pazar işlerini kızınızın eve dönüş saatine göre ayarlayın ve onu karşılamamanın sizin için büyük bir zevk olduğunu ona hissettirin.

- Hafta içinde, okul zamanı dersler bittikten sonra, kızınızla oyun çağında olduğu için mutlak beraber oyunlar oynayın. Ergenlik dönemine geldiği zamanda da sohbet edin, beraberce bir yerlere gidin. Özellikle hafta sonları da ailece bir yerlere gidin. Mesela, piknik gibi birlikte olacağınız özel paylaşımlar kızınızın çok hoşuna gidecek ve okul zamanında başarısının yükseltmesini sağlayacaktır.

- Okul dönüşü eve gelen küçük kızınıza, küçük sürprizler sunun. İsteddiği bir kalem ya da tokayı alabilir veya odasına güzel bir süs asabilirsiniz. Bunu da her sabah güzelce okula gitmesine ve elinden geleni yapmaya çalışmasına bağlayabilirsiniz. Bu onu çok mutlu edecektir. Bu mutlulukla da size okulda yaşadığı her şeyi hiç soluksuz anlatacak. Böylece aranızda sıcak bir ortam oluşacaktır.

- Çalışan bir anneyseniz, kızınızın okuldan dönüş saatinde onu aramaya çalışın. Gününün nasıl geçtiğini içten sıcak bir ifadeyle sorun. Bu telefon görüşmesi sadece bir ders ve okul kontrolü amacıyla olmasın. Müsait zamanlarda işinizden eve

erken gelin ve kızınızı bazen evde karşılamaya gayret gösterin. Bu, onun üzerinde çok olumlu sonuçlar sağlayacaktır.

- Kızınızı okula gönderirken, ona yalnızca kuralları öğretin ve denetleyici olun. Onun işini, onun yerine yapmaya kalmayın. Eğer onun yapması gereken bir işi kendiniz yaparsanız, hem kızınızı tembelliğe alıştırmış olursunuz, hem de becerilerinin gelişmesini engellersiniz. Sizin nezaretinizde her işini, kızınız kendi yapmalıdır. Sonra ileride tembel bir kız annesi olmak zorunda kalırsınız.



Kızınızın Okul Başarısı Ya da Başarısızlığı

Küçük yaşta sorumluluklar vermelisiniz

Okul çağı henüz gelmemiş kızınız, eğer zamanında yemeğe gelmiyorsa, kendi kendine yemeğini yemiyorsa, oyuncaklarını toplayıp zamanında yatmıyorsa, bu, ileride okul çağına gelince bazı ciddi sorunlarla karşılaşabilirsiniz demektir. Anne sürekli

“Oyuncaklarını topla, yemeğe gel,” şeklinde söylemlerle çocuğuna sorumluluklarını hatırlatıyorsa, bu sorumluluklar artık annenin malıdır. Çocukla hiçbir alakaları kalmamıştır. Bu sorumlulukları nasıl olsa anne alıyor; çocuk neden üstlensin. Öncelikle çocuklarla, sorumluluklarının ne olduğu üzerinde konuşulmalı ve bir karara varılmalıdır. Bu sorumlulukların yerine getirilmesi halinde ne gibi bir ödül, ki ödül genelde manevi bir şey olmalı, ve yapılmadıkları takdirde, bu ödülün alınmayacağı şeklinde bir açıklama getirilmeli, hatta bu anlaşma yazılı yapılmalıdır.



Kızınızı başarısızlığa değil, başarıya koşullandırın

Çocuklarınızı yetiştirirken, vereceğiniz en önemli mesajlardan bir tanesi, “Bir iş ne kadar zor olursa olsun, denemeden vazgeçme” olmalıdır. Çocuklar, ailenin başarıya verdikleri önemden dolayı, kendilerini başarısız hissetmek istemezler. Bu yüzden eğer bir konu kendilerine zor gelirse, yapmayı denemeden bırakmak daha güvenlidir. Çocuk, denemeden yapmamış olmanın rahatlığı ile kendi kendine çalışmış olsa, başarılı olacağını düşünür ve başarısızlığını çalışmamasına bağlar. Bu doğrudur aslında, yanlış olan, çocuğun denemeye cesareti olmamasıdır ve bu gerçekten de kişinin büyüdüğü zaman da sıkça yaşayacağı büyük bir sorundur.

Çocukların ders çalışmak istememelerinin temelinde başarısızlık korkusu yatar. Bu nedenle kızına, önemli olanın not almak değil, ama denemek ve öğrenmek olduğunu anlatmalısınız. Bazı ailelerde çocuklar küçük yaşlardan itibaren yapamayacaklarına koşullandırılmışlardır. Bu bilgi bilinçaltılarında mevcuttur ve çocuklar ömür boyu bu bilgi üzerine davranırlar. Peki bu bilgiyi nasıl alıyorlar? Anne babalar, büyükanne ve büyükbabalar çocuklara zarar gelmesin diye, “Ona dokunma kırsarın, şunu elleme, bunu sen tek başına yapamazsın, sen bunu ne bilirsin?” gibi konuşmalarla çocuklara kendi kendilerine bir şeyi yapamayacaklarını, beceriksiz olduklarını öğretirler. Çocuklar, bebekliklerinden itibaren denemeden vazgeçmeyi öğrenirler.

Ders çalışma alışkanlığı nasıl kazandırılmalıdır?

Öncelikle denemenin, bir şey üzerinde çalışmanın önemi vurgulanmalı, alınacak notun ikinci planda kalabileceği öğretilmelidir. Çünkü bazen çocuklar, ne kadar çok çalışırlarsa çalışsınlar, düşük not alabilirler. Bunun en büyük nedenlerinden biri, yapamayacaklarını düşünüp heyecanlanmaları, bir diğer nedeni ise tekrar yapmadıkları için küçük dikkatsizlikleridir. Bunlar çözümü olan sorunlardır. Öncelikle kızınız, ders çalışmasının kendi sorumluluğu olduğunu öğrenmelidir. Birçok an-

ne, kızının başarısını kendi başarısı olarak görüp çocuğuna sınıf birincisi olması için yükleniyor. Hatta bazı veliler, “Neden 95’den 5 aldın da, 100’den 5 almadın?” diye çıkışır. Bu tip sözler ve benzeri davranışlar çocukların kişilikleri üzerinde yıkıcı etkiler yapar ve ders çalışmamak için en büyük bahaneleri olur. “Ben zaten tembelim,” ya da “Ben zaten beceremem ki, o kadar zeki değilim,” düşüncesine sahip olurlar.

Nasıl ders çalışması gerektiğini öğretin

Ders çalışmak, öğrenilen bir beceridir. Çocukların büyük bölümünün çalışmamasının nedeni, nasıl çalışacaklarını bilmediklerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca, evde uygun ders çalışma ortamı hazırlanmalıdır. Çocuk, derslerini burada yapmalı, ödevlerini burada hazırlamalıdır. Eğer ders çalışırken müziğe ihtiyaç duyuyorsa, bunu daha sonra dinlemesi telkin edilmelidir. Çünkü çocuğun aklı şarkı sözlerine takılacak ve konsantresi bozulacaktır.

Ders çalışmayı sıkıcı değil, cazip hale getirin

Ders çalışmak adına, kızınızın yapmak istediği ve sevdiği şeylerden mahrum kalmasını istemek yanlış olacaktır. Çocuğunuz, sizin bu isteğinize uyar gibi görünüp saatlerce kitap ve defterlerin başında oturur, fakat bir kelime bile yazmaz. Amacınız onun ders çalışması olduğuna göre, farklı bir metot bulmanız gereklidir. Yaşayan her insanın dikkat ve konsantre süresi 15 ile 25 dakika arasındır. Dolayısıyla, “dersleri bitene kadar kalkamaz,” demek, fizyolojik açıdan hiçbir yarar sağlamaz. Öncelikle kızınızın, dikkat süresini ölçün. Derse başladıktan kaç dakika sonra sıkılıyor. Bunu tespit ettikten sonra, sıkılma süresine göre beraberce ders çalışma programı oluşturun. Eğer dikkat süresi 20 dakika ise, 20 dakikada bir ders çalışmaya ara vererek 5-10 dakika farklı bir şey yapmasına izin verebilirsiniz. Ya da sayfa hedefi veya soru sayısı hedefi koyabilirsiniz. Şöyle ki, 2 sayfa okuması ya da 5 problem çözüp ara vermesi gibi.



Enerjilerini boşaltmalarına izin verin

Çocukların da birçok şeye ihtiyaçları vardır. Özellikle oyun oynamaya, rahatlamaya. Bu yüzden mutlaka enerjilerini boşaltabilecekleri faaliyetlere yönelmeleri gerekir. Spor yapmak, bu amacı gerçekleştirmek için iyi bir yöntem olabilir. Ya da kızınıza uygun yöntemleri siz geliştirebilirsiniz. Böylece yapılan faaliyetle, okulda başarı hissetmeyen çocuk, başarı hissetmenin ne olduğunu anlayacak ve bunu derslerinde de hissetmek için motive olacaktır.

Uzman yardımı almaktan çekinmeyin

Eğer, nasıl bir yöntem izleyeceğinizi bilmiyorsanız, lütfen bir danışmandan yardım istemekten çekinmeyin. Çünkü artık yaygın hale gelen bu tip danışmanlıklar, ders çalışmama sorunu ve sınav kaygısı olan öğrencilere yönelik farklı çalışmalar yaparak iyi sonuçlar elde etmektedir.

İlk önce kendi haklarındaki negatif düşünceleri belirlenip kendilerine daha fazla güvenmeleri ve başarılı olmak için motive olmaları amacıyla “olumlama cümleleri” veriliyor.

İkinci olarak ise, “telkin” metodu kullanılarak hem kişinin güveni hem de çalışma ve başarılı olma isteği, bilinçaltına verilen direkt mesajlarla harekete geçiriliyor.

Öğrencinin her gün, evde kendi başına yapabilmesi amacıyla, ders çalışma ve konsantrasyon ile ilgili telkin kasetleri hazırlanarak sunulmakta. Öğrenci evde, sakin bir ortamda, dilerse walk-man ile yaklaşık 15-20 dakika süren kasetteki konuşmayı dinliyor. Yatmadan önce dinlediği takdirde aynı zamanda çocuğun uykuya geçmesi de kolaylaşıyor.



Okul başarısızlığını etkileyen faktörler

Okul başarısızlığını dört önemli faktör etkilemektedir.

1- Ev ve aile ortamı

Ev ve aile, çocuğun başarısıyla yakından alakalıdır. Kızına, eğitiminde destek olamayan, dersleri ve ödevleri ile hiç ilgi-

lenmeyen ailelerin kızlarında başarısızlık görülme oranı yüksektir. Böyle ailelerde çocuk, tek başına eğitimini sürdürmekte ve ailesinden ona destek sağlanmamaktadır. Mesela, ödevi ile ilgili bir soru sorduğunda anne baba, çocuğu çeşitli bahanelerle terslemekte ve geri çevirmektedir. Anne babanın yeterli bilgi donanımının olmaması bu tip yaklaşımlar için mazeret sayılmaz. Gerçekten anne baba, çocuğun derslerine yardım edecek bilgiden yoksun olabilir. Ancak kendi yardım edemeyeceğini düşündüğünde çocuğuna başka alternatifler sunması ve en azından ona yardımcı olabilecek ve sorunun çözümünü sağlayacak birini bulması gerekir. Diğer taraftan, kızını başarıya şartlandırmış, en ufak başarısızlığa tahammülü olmayan aileler de vardır. Böyle ailelerin kızları, kendilerini ağır yük altında hisseder ve her zaman başaramama korkusu yaşarlar. Bu endişe ve korku kızının ortaya koyacağı performansını olumsuz yönde etkiler. Böylece beklenen başarı hiçbir zaman elde edilemez.

2- Bireysel özellikler

Kızınızın zeka düzeyi de başarısıyla paraleldir. Her çocuk, kendi zeka düzeyine göre ele alınmalıdır. Mesela, zihin yetenekleri geri ya da vasat olan bir çocuktan, kapasitesi üstünde başarı beklemek gerçekçi bir yaklaşım olmaz.

3- Okul ve öğretmen

Kızınızın başarı ya da başarısızlığında okul ve öğretmenin de önemli rolü vardır. Okul çocuğa sağladığı imkanlar, tüm eğitim kadrosu ve eğitime bakışı ile çocuğun uyumunu artırır ya da azaltır. Öğretmen, her yaş çocuk için önem ve değer verilen bir özdeşim objesidir. Çocuğun okula, derslere ve sınıf arkadaşlarına uyumunu sağlamada öğretmen birinci derecede katkı sağlayan kişidir. Öğretmeni ile iyi ilişki kuramamış, onu sevmeyen bir çocuğun, derslere uyum sağlayabilme ve başarı kazanma şansı da çok azdır.



4- Eğitim sistemi

Eğitim sistemi de çocuğun başarı ya da başarısızlığını etkiler. Çünkü her çocuğun başarısı, içinde bulunduğu ortam ve şartlara göre değerlendirilmelidir. Araç gereç yetersizliği içinde, çok kalabalık sınıflar ve uygun olmayan binalarda eğitim gören çocukların bütün bu şartlardan etkilenmediklerini düşünmek hayalcilik olur. Çocuklara verilen derslerin ve uygulanan programların, çocuğun ihtiyaçlarına ve gelişim seviyesine ne kadar uygun olduğu oldukça tartışmalıdır. Böyle sıkıntıların yaşandığı bir sistem içinde tüm çocukları aynı kefedele almak doğru olmaz. Bir çocuğun derslerinde başarısız olduğu düşünülüyorsa, önce öğretmeniyle konuşulmalı ve başarısızlığın nedenleri hakkında onun fikri alınmalıdır. Bundan sonraki aşamada çocuğun ruhsal açıdan değerlendirilmesi gerekir. Bunun için okulların rehber servislerinden yardım alınması en doğrusudur.

Okul başarısızlığının nedenleri

Okul başarısızlığının başlıca nedenlerini de şöyle sıralayabiliriz.

Zeka sorunu,

Okula uyum sorunu,

Okul korkusu,

Okul kurallarına uyma sorunu,

Dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu,

Öğrenme bozukluğu,

Bedensel hastalıklar,

Depresyona girme hali.

Özellikle ilk okula başlamayla ortaya çıkan başarısızlık, bu nedenlerle daha bir hız kazanır, ama sorunların tanınması ve çözüm yollarına varılmasıyla da ortadan kalkabilir. Onun için kızınızı yakın takibe almalı ve bilinçli yardımda bulunmalısınız.

Bu durumda anne baba ne yapmalıdır?

Bir çocuğun başarısızlığından bahsedebilmek için, onun bilgi ve beceri edinmede kendi gelişim düzeyindeki yaşitlarına göre geri olduğunu görmek gerekir. Bunu öncelikle bilmek şarttır. Bir de, kızınızın okul başarısızlığına karşı sizin gösterebileceğiniz hatalı tutumları bilmeniz gerekir. Mesela, kızınızın okul ve derslerine karşı ilgisizliğiniz. Onun durumunu, sene sonu karne notundan mı öğreniyorsunuz? Ya da kızınızın zayıflarına tepkisiz kalıp işi oluruna mı bırakıyorsunuz veya tersini yapıp aşırı tepki gösterip ona ağır cezalar mı veriyorsunuz? Eğer cevabınız “evet” ise, yaptığınızın bir eğitim hatası olduğunu bilmelisiniz.

Bir diğer yanlış da okul başarısının, her şey demek olduğudur. Mesela, dersler ve sınav notları, en önemli gündemdir. Adeta çocukla aynı sınıfı okuyormuş gibi işin içine girilir. Evde sürekli okul ve dersler konuşulur, plan ve programlar hazırlanır. İşte bu tip ailelerin başarısızlığa tahammülü yoktur. Bir dersten çocuğun zayıf alması ailenin dünyasını karartır. Suçlu aranır ve genellikle başarısızlığın faturası çocuğa çıkarılır. Peki o zaman doğru olan nedir ve ne yapılması gerekir?

Öncelikle çocuk, kendi görevleriyle baş başa kalmalıdır. Onun görevini üstlenip sorunu çözmeye kalkışan anne ya da baba, yaşam boyu böyle bir yükümlülüğün altına girmiş olur. Bu nedenle çocuk dersini çalışırken, siz, aynı masayı paylaşmamalısınız. Ancak anlaşılmayan sorular için çocuk size başvurabilir. Ödevini yapamadığı zaman kendi sorununu öğretmeniyle kendi başına çözebilme yollarını bulmalıdır.

Başarıda önemli bir faktör, çok çalışmak değil, etkili ve verimli çalışmaktır. Bu nedenle kızınıza, zamanı iyi kullanmasını ve yönetebilmesini öğretin. Programını öyle yapsın ki, ders çalışmanın yanı sıra istediği bir etkinliğine zaman kalsın. Tüm gününü masa başında verimsiz bir şekilde geçirmesi yerine, aktif katılımıyla ya da pasif izleyici olarak değerlendireceği bir programı destekleyin. Burada önemli olan çocuğun derse ve ders dışı faaliyetlere yeterince uygun bir şekilde zaman ayırabilmesidir.

Eğer çalışma vaktinin sıklığı arttırılmak isteniyorsa, çalışma, hoşlanılan ve sık yapılan başka bir etkinlikten önce yapılmalıdır. Bu kurala göre çocuğun, hoşlandığı işi yapabilmesi için, önce belirli bir miktarda ders çalışması gerekecektir. Mesela, televizyon seyretmekten hoşlanıyor ve her akşam belirli bir süre televizyon seyrediyorsa, kendisi için şöyle bir kural konabilir. Her akşam televizyon seyretmeden önce, şu kadar sayfa kitap okumak ve belirlenen miktardaki sayfa bitmeden televizyon seyretmemek gibi... Böylece çocuk, belli bir süre ders çalışmayı planlamış olacaktır.

Başarıda ölçü, başkaları değil, bireyin kendisidir. Doğru olan başkalarıyla yarışmak yerine, bireyin kendisiyle yarışmasıdır. Eğer kızınız bugün, düne oranla olumlu bir değişim göstermişse, bu bir başarı sayılmalıdır. Şunu aklınızdan çıkarmayın, başarısızlık diye bir şey yoktur, yalnızca öğrenilecek dersler vardır. Büyüme; bilgi kazanma, deneme, yanılma ve cesaret gerektiren deneyimler sürecidir. Bu nedenle kızınızı başkalarıyla kıyaslamayın. Rekabeti, çocuğun kendi potansiyelinin tanınmasında performans göstermesini sürdürmenin bir yolu olarak görün. Çocuğun başarısı, elinden gelenin en iyisini yapmaktan kaynaklanmaktadır.

Çocuğunuzu iyi tanıyarak, beklenti düzeyinizi gerçekçi kılabilirsiniz. Aksi takdirde sizin hayal gücünüze, kapasitesini bilmediğiniz çocuğunuzu sığdırmaya çalışmanız kimseye yarar sağlamaz. Sizin yüksek beklentiniz, kızınızın cesaretini kırar. Sizi hayal kırıklığına uğratma telaşı ise, kızınızda başarısızlık kaygısına neden olabilir.

Çocuğa yapabileceğiniz en büyük yardım, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda onu yönlendirmek, ihtiyacı olan desteği ona sağlamak. Mesela, özel öğretmen ya da okul derslerine takviye verecek kurslara göndermek, sorunu çözmede yardımcı olacaktır.

Çocuğu, başarılı kardeş ve arkadaşlarıyla kıyaslamak, aşağılamak, yarar yerine zarar getirir.

Kapasitesine ve bireysel özelliklerine en uygun öğretim yöntemini seçmesi konusunda onu destekleyin. Mesela, altını

çizerek, anlatarak veya özetleyerek çalışma yapması gibi... Belki böyle daha kolay anlayacak ve başarılı olacaktır.

Anne ve baba olarak geçmiş okul yaşantınızdaki başarınızı kızınızın tekrarlamasını beklemek ya da elde edemediklerinizi onu zorlayarak elde etmeye çalışmak, sadece kendinizi tatmin etmekten başka işe yaramaz.



Kızınızda Yaratıcılığın Gelişmesi

Kızınıza rehberlik yapmalısınız

Yaratıcılık hangi yaş ve alanda olursa olsun, çocuğun başarısının artmasında etkili olmaktadır. Bu nedenle yaratıcılığın geliştirilmesi daha fazla önem kazanmaktadır.



Yaratıcılık öğretilmeyip ancak çocuğa rehberlik yapma ile geliştirilebilir. Yaratıcılık, zengin ve çeşitli deneyimlerle ortaya çıkmaktadır. Çocuğa sağlanan uyarıcı ortam ve yönlendirme ile çocuk, her geçen gün daha yeni ve değişik ürünlerin arayışı içerisine girer. Hem ailede, hem de okulda esnek, hoşgörülü bir ortamın sağlanması çocuğun yaratıcılığı için önemlidir, bu da gelişmesini sağlayacaktır.

Yaratıcılık, çocuktaki analiz ve sentez kabiliyetinin ortaya çıkması, yeni ve farklı şeyler üretme yeteneğinin harekete geçmesi anlamında kullanılmaktadır. Yoktan var etmek manası kastedilmemektedir.

Davranış biçiminiz önemli

Çocuğun, yaratıcı davranışlarının ilk belirtisi, aile içinde görülmeye başlar. Anne babanın, çocukları eğitmede sahip oldukları ya da benimsedikleri davranış biçimleri yaratıcılığı etkiler. Otoriter, katı bir disiplin uygulayan ve çocuğun başarısını kendi kurallarına uygun davranma becerisi gibi ele alan anne babalar, çocukta kalıplaşmış, herkesçe bilinen, kabul göre-

cek davranışların ve bu şekilde bir düşünme tarzının oluşması-na neden olurlar. Çocuğun davranışlarının hedefleri katı bir biçimde tanımlanmıştır. Okul yıllarında başarı, öğretmeninin notları ile ortaya konulan başarıdır. En önemli başarı da, anne babanın isteklerine uygun davranmaktır.

Yaratıcılığa elverişli bir aile olmalısınız

Diğer taraftan, yaratıcılığı ortaya çıkarmak ve geliştirmeye elverişli bir aile ortamı, çocuğun kendi yargılarını, ölçülerini, değerlerini, kendisinin oluşturmaya ya da keşfetmesine yardımcı olacaktır. Kızınız, fikirlerini özgürce açıklayabilmeli ve tartışabilmeli. Yeni buluşlarında ailesi tarafından destek göreceğinden emin olmalı. Başarılarının kendi yetenekleri çerçevesinde değerlendirileceğini bilmeli. Anne baba olarak, kızınızın yaratıcılığını destekleyebilmek için gerekli materyalleri temin etmelisiniz.

Küçük yaşlardan itibaren anne babanın çocukla oyun oynaması, arkadaşlık etmesi, onu dinlemesi, masal anlatması, hikâye okuması, çocuğun da hayal gücünü özgürce kullanarak hikâye anlatmasına olanak vermesi, hayalî oyunlarında onu gereken materyallerle desteklemesi, yaratıcılığa yönelik oyuncakları seçmesi, yaratıcılığın gelişmesi açısından önemlidir. Yaratıcılığa ne kadar açık bir aile iseniz, kızınız da o oranda kendini geliştirir ve özel bir kişilik sahibi olur.



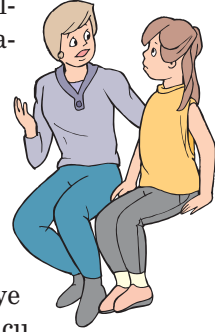
Kızınıza Sağlıklı Sınırlar Belirlemelisiniz

Birinci vazifeniz

Düşünen, doğruyu gördüğü yerde sahip çıkan, coşkulu, fakat saygılı kızlar yetiştirmeye çalışmak çok önemlidir. Çocuğa yaklaşımlarınızda, her şeyde sizin görüşlerinize katılan bir uydu kişilik değil, düşünerek kendi başına bağımsız hareket edebilen güçlü bir şahsiyet olması için ona cesaret vermeniz gerek-

tiğini unutmamalısınız. Kızlarımızı bu şekilde düzgün yetiştirmek birinci vazifeniz olmalıdır.

İşte bu önemli ve kutsal vazifeyi en iyi şekilde yerine getirmek için, bazı tekniklere ihtiyaç duyulabilir. Bunların başında da çocuğa sağlıklı sınırları öğretmek gelir.



Sağlıklı sınırlar, bir insanın kişiliği için çok önemlidir. Maalesef yeni yürümeye başladıkları dönemlerdeki eğitimin bir sonucu olarak, birçok çocuk, hâlâ kendi sınırlarının nerede bittiğini ve dünyanın geri kalanının sınırlarının nereden başladığını öğrenmemişlerdir. Onların arzu ve istekleri, kendilerine ait olan şeyler ile başkalarının ait olan şeyler arasındaki farkı bulanıklaştırır.

Sınırları tanımlamalısınız

Sağlıklı sınırların farkına varılmasında ve oluşturulmasında daha çok yardıma ihtiyacı olan kızıma sorulabilecek sorular vardır.

Ona izinsiz başkalarının eşyalarını almak konusunda sorular sorun. Kızınız buna, eşyalarını almış olmanın arkadaşlarını kızdırmadığı yönünde cevap verebilir. Daha sonra ona, “Baskalarına ait olan çantanın ceplerindeki para veya değerli eşyalar gibi şeyleri alabilir misin?” diye sorun. Bu soru, kızınızın düşünmek ve tepki göstermek için duraksamasını sağlayacaktır.

Kendilerini nasıl hissettiklerini sorun

Çocuklara, eşyalarına izinsiz dokunulduğu için sinirlenenlerin olup olmadığını sorun. Onların, başkalarının eşyalarını bilinçsizce mi, yoksa belirli bir amaç dahilinde mi aldıklarını ve onlara zarar verip vermediklerini sorun. Eşyalarının izinsiz alınmasını istemeyen ve buna sinirlenen bir insanın, eşyalarının bu şekilde alındığını öğrendiği zaman ne yaptığını anlatın. Tarafsız bir ses tonu kullanarak onlara bu tarz sonuçlarla karşılaşmak isteyip istemediklerini sorun.

Öğrendikleri şeyleri sorun

Sonuç olarak onlara, sınırlar ve başkalarına ait olan şeyler hakkında o ana kadar neler öğrendiklerini sorun. Çocukların söyledikleri şeyleri dikkatle dinleyin ve onları özetleyin. Bu, şu şekilde bir şey olabilir. “Sormadıkça, başkasına ait olan şeylere el sürmemem gerektiğini düşünüyorum.” Bu sözler, çocukların kendilerinden geldiğinden ve bu konuda çok önemli bir anlayışı ve kişisel sorumluluğu gösterdiği için çok değerlidir.

Sağlıklı sınırların oluşturulması için çocuk, bir şeyi almadan önce izin istemelidir. Mesela, eğer kızınız babasının hesap makinesine bakmak istiyorsa, onu kullanabilmesi için önce sormalı, sonra onu almalıdır. “Onu almadan önce izin istediğin için teşekkür ederim kızım. Seni sınırlarını iyi bildiğin, benim eşyayı kullanmadan önce bana sorduğun için kutluyorum. Bu, benim sana olan güvenimi artırdı. Önce sorup izin istediğin için, şimdi onu alabilirsin,” diyerek duygularınızı belli edin. Ya da “İzin istediğin için teşekkür ederim, ama şu an onunla işlem var, istersen işim bittikten sonra bakabilirsin,” diyebilirsiniz. Bu, kızınızda güven oluşturacaktır.

Başka sınırlar olduğunu da bilmeli

Fiziksel olanlara ek olarak, duygusal ve zihinsel sınırların da ilgiye ihtiyacı vardır. Bazı sınırlar kişiden kişiye değişebilir. Çocuklar bu konularda da duyarlı hale getirilmelidir. Bu duyarlılık eğitimi, bu alanların niçin bazı insanlara dokunduğunu, bunun kişisel mi, yoksa toplumun gelenekleriyle mi ilgili olduğunu öğretmeyi de içermelidir. Mesela, kızınızın halası titizlik konusunda çok hassastır. Onun için bu konuda kızınızı, “Halana temizlikle ilgili bir şey söylerken dikkat et. Seni bu konuda uyardığı zaman uymaya çalış. Bütün herkes böyle değildir, ama halan biraz titiz,” diye uyarmalı ve bu tür davranışın toplumun tamamını kapsamadığını, ama halasına özel bir durum olduğunu belirtmelisiniz. Onun sınırlarını zorlamaması gerektiğini öğrettiğiniz vakit, kızınızla her yere gidebilir ve rahat olabilirsiniz. Aynı zamanda, boşanma veya sevilen bir insanın ölümü gibi sarsıcı değişiklikler hakkında bir insanın konuşmaya hazır olmadığı zamanlara karşı da kızınızın duyarlı

olması için yardım etmelisiniz. Bu davranış, başka insanların kişisel ve duygusal alanlarının sınırlarına duyulan saygıyı gösterir. Mesela aile sırlarının her yerde söylenmemesi gerektiği sınırını da bilmeli ve ona göre hareket etmelidir. Özellikle kendine bir şey sorulmadan o konu hakkındaki düşüncelerini ulu-orta söylemesinin doğru olmadığı ve duygusal sınırları ihlal ettiği öğretilmelidir.



İlk Sorumluluk

Ev ödevi

Okulda verilen ev ödevleri, çocukların pek hoşuna gitmeyen, yapmak istemedikleri bir şeydir. Oyun çağındaki bir çocuğa, okuldan geldikten sonra dersin başına oturmak zor gelebilir. Çevremizdeki ailelere baktığımızda birçok anne babanın, çocuklarına ödev yaptıramamaktan şikayetçi olduğunu görürüz. Çocuğa ödevi bir külfet gibi algılatmamak için yapılması gereken bazı şeyler vardır. Bunların bir kısmı, öğretmenlerin sağduyusuna ve tecrübesine, bir kısmı da anne babaların göstereceği özene bağlıdır.



Kızınızın nasıl bir öğrenme modeli var?

Aile, çocuğa ödev yapmayı sevdirmek için, öncelikle çocuğun nasıl bir öğrenme modelinin olduğunu bilmelidir. Bir insanın beş çocuğu varsa, beşinin de öğrenme modeli birbirinden farklı olabilir. Çocukların öğrenme modelinin ne olduğu bilinirse, ona göre okuldaki başarılarının artmasına yardımcı olunur.

Çocuğu karşınıza alıp konferans verir gibi, dersini anlatmak yerine, onun öğrenmeyle ilgili alanlarını nasıl harekete

geçirebileceğiniz üzerinde düşünmeniz gerekir. Burada önemli olan, kızınızın hangi temsil zekasını daha çok kullandığıdır.

Kızınız hangi zekayı temsil etmektedir?

Kızınızın, hangi temsil sistemiyle zekasını harekete geçirdiğini şu yöntemlerle anlayabilirsiniz. Göz erişim ipuçlarına ve kullandığı kelimelere dikkat ederseniz, bu konuda fikir sahibi olabilirsiniz.

Öğretmenler bunu çok iyi bilirler. Öğrencilere soru sorduklarında, bazıları cevap vermeden önce yukarı doğru, bazıları sağ aşağıya doğru bakarlar. Bazılarının gözleri ise durmadan kulak hizasında sağa sola oynar. Bir türlü göz teması kuramazlar. Böyle bir durumda öğretmen:

“Çalışmazsan bilemezsin, tavanda mı yazıyor da oraya bakıyorsun?”

“Yere bir şey mi düşürdün?”

“Gözüme bak cevap ver!” diye öğrenciye söylenirler.

Temsil sistemiyle zeka çeşitleri

Yukarıya bakan öğrencinin birinci temsil sistemi **görsel**dir. Bilgileri görüntülerle algılamakta ve depolamaktadır. Hatırlamak için yukarıya bakmak zorundadır. Çünkü yukarıda bir yerde zihninden görüntüler geçmektedir. Aşağıya bakan öğrenci **dokunsal** zeka sistemine sahiptir. Gözleri kulak hizasında hareket eden ise **işitsel** zekaya sahiptir. Sola aşağıya doğru bakıyorsa, kendi içinde işitsel iç konuşma yapıyordur. Bunu anlamak için basit bir soru sorulabilir. Mesela, “dün okulda ne yaptınız, hangi dersleri işlediniz” gibi ya da “dün akşam ne yendi?” gibi sorular sorarak nasıl hareket ettiğine, hatırlamak için ne yaptığına bakabilirsiniz. Böylece kızınızın hangi temsil sistemini kullandığını anlayacaksınız. Kızınız **görsel, işitsel** ya da **dokunsal** temsil sisteminin ikisini birden ya da tek olarak da kullanabilir. Hepsinin olması da mümkündür, ama biri daha fazla kullanılmaktadır. Ona göre o özellikler bilinmeli ve çocuğun zeka yapısına göre ders çalışmasına yardımcı olunmalıdır.

Kelimelerle zeka yapısını keşfedin

İnsanın temsil sistemi kullandığı kelimelere de yansır. Şimdi kendinizi, kızınızı ve çevrenizdekileri daha dikkatli dinleyerek hangi temsil sistemini yansıttıklarını öğrenebilirsiniz. Çünkü bir kişinin konuşması izlendiğinde, vereceğimiz kelimelerin yoğun kullanımını değerlendirerek, hangi temsil sistemini ağırlıklı olarak kullandığı tespit edilebilir.

Görsel: Görmek, bakmak, resim, renkli, renksiz, açığa çıkarmak, ıslıtlı, berrak, seyretmek, gözden geçirmek, parlak gibi kelimeleri konuşma arasında kullanıyorsa, görsel zekası ağırlıkta demektir.

İşitsel: İşitmek, duymak, söylemek, dinlemek, konuşmak, tınlamak, çınlamak, anlatmak, söylenmek, fısıldamak, bağırma gibi kelimeler ağırlıktaysa, işitsel zekasını daha çok kullanıyor demektir.

Dokunsal: Dokunmak, hissetmek, yumuşak, nemli, itmek, yakalamak, delmek, bozulmak, pürüzlü, kaba, soğuk gibi kelimeleri sık kullanmak da dokunsal zekayı göstermektedir.

Görseller hızlı konuşur

Aynı şekilde görsel, işitsel ve dokunsal kişiler nefes alış, konuşma hızı, kullandıkları kelimelerle de farklılıklar gösterirler.

Görseller, görüntüler zihinlerinden hızla geçtiği için hızlı ve bazen de eksik konuşurlar. Nefes alışları da hızlı ve daha yukarıdandır. Daha hayalperesttirler. Daha çok gelecekte söz ederler. Kazanacaklarının bir resmini kelimelerle de olsa, çizdiğinizde motive olurlar.

İşitseller eleştireldir

İşitsel zekasını ağırlıklı kullananlar daha çok, eleştireldirler. Göğsün altından nefes alırlar. Bir şey dinlerken öne doğru eğik dururlar. Eller ve baş birlikte hareket eder. Onlar için sesleri hatırlamak daha kolaydır.

Dokunsalların kalbine hitap edin

Dokunsallarsa diyaframdan nefes alırlar. Daha ağır tempoda konuşurlar. Duygular ve hareketler onlar için önemlidir. Hareket halinde öğrenirler. Onları etkilemek için yüreklerine hitap etmelisiniz.

Aslında ideal olan, çocukların çok erken yaşlardan başlayarak bu üç temsil sistemini de geliştirmesidir. Bu konuda daha detaylı bilgi edinmek için, bu konuyu özel olarak ele alan kitaplara başvurabilirsiniz.

Zeka yapılarına göre öğrenme teknikleri

Eskiden tekil bir kavram olarak düşünülen zekanın, aslında çok boyutlu olduğunun ortaya çıkmasıyla farklı zeka alanlarını tespit edildi.

İşitselliğin temsil ettiği müzik zekası gelişkin çocukların, illaki müzikle ilgilenmeleri gerekmez. Ama çocuk bir şey öğrenirken müzikten faydalanılabilir. Müzik zekası gelişmiş çocuklar, sürekli mırıldanır, şarkı söyler ve ritim tutarlar. Böyle bir çocuğa ders çalıştırılırken, ritmik unsurlar kullanılırsa çocuk daha kolay öğrenir ve öğrenme kalıcı olur.

Dokunsallığın temsil ettiği sözel zekası üstün olan bir çocuğun, duygularını ve düşüncelerini ifade etme yeteneği vardır. Sözel zekası olan çocuklar anlatmaya yatkındırlar. Onları bol bol konuşturmak gerekir. Monologla değil, diyalogla öğrenirler.

Görsel zekası gelişkin olan çocuklar ise, görsel unsurları kullanarak, şekillerle öğrenirler. Görselliği temsil eden bedensel zekası gelişkin olan çocuklar, kıpır kıpırdırlar. Hareketsiz kalmak zorunda bırakılırlarsa öğrenemezler. İçsel zekası yüksek olan çocuklarsa düşünmeye, felsefeye meyillidirler. Kendi kendilerine okuyarak daha rahat öğrenebilirler.

Zeka yapısını bilmek daha kolay iletişim demektir

Aileler, çocuklarının hangi zeka alanında gelişkin olduğunu bilirlerse, o alana uygun, daha bilinçli çalışma planları yapıp çocuğun okuldaki başarısının artmasına yardımcı olabilir-

ler. Aynı zamanda çocuklarıyla daha kolay iletişim kurabilir ve anlaşılır. Mesela, üzgün olan kızınıza onu anladığınızı anlatmak için, görselse, “Üzgün olduğumu görüyorum,” işitselse, “Üzüntünü yüreğimde duyuyorum,” dokunsalsa, “Üzgün olduğumu hissediyorum,” diyerek, onunla kendi dilinden konuşarak çok daha kolay iletişim kurabilirsiniz. Bunu yaptığınızda, aranızda güçlü bir uyum duygusu oluşacaktır.

Ev ödevlerini yaptırmada mükafat ve ceza

Her evde belli kuralların olması, çocuğun içsel disiplin mekanizmasını oluşturmaya açısından önemlidir. Fakat bu, tatlı bir disiplin olmalıdır. Mesela çocuk, ödevini yapmıyorsa, aileler, çocuğu gözlemlemeli ve günlük olarak ödevini yapıp yapmadığına bakmalıdır. Çocuk ödevini düzenli olarak yapıyorsa ödül, yapmıyorsa sevdiği pastadan yememek gibi kişiliğini örselemeyecek basit cezalar verilmelidir. Aile, kural koymalı ve kuralların uygulanmasını sağlamalıdır. Ama bu kurallar uygulanamayacak kurallar olursa, çocuk kurallara uymamayı öğrenir.

Başladığı işi bitirme sorumluluğu kazandırılmalıdır

Çocukların, başladığı işi bitirme sorumluluğunu kazanması gerekir. Çocuk başladığı işi bitirmenin, başarılı olmanın tadını almalıdır. Annenin gülümsemesi, çabasını övmesi bile, çocuk için en büyük ödüldür. Aileler, çocukta merak duygusunu uyandırarak, konuyu zevkli hale getirerek, başladığı işi bitirdiğinde ödüllendirerek, çocuğu, ders çalışmaya teşvik etmelidir.

Bazı çocuklarda, kasıtlı bir boş vermişlik vardır. Çocuğun neden bu şekilde davrandığını, davranışının altında yatan etkeni bulmak gerekir. Bunun nedeni, aile motivasyon düzeyinin çok yüksek olması olabilir. Çocuğu, “sınıfın en başarılısı olmalısın” diye şartlandığından çocuk, başaramadığını anladığı zaman yenilgiyi kabul etme psikolojisi içinde her şeyi bırakır. Onun için çocuğa, başarabileceği hedefler koymalı, başarının tadını alması sağlanmalıdır.

Davranış ve çabalarına övgüde bulunmalısınız

Başarısı görülen ve takdir edilen çocuk, gördüğü sevgi ve övgüyü kaybetmemek için kendisini harekete geçirir. Kişiliğine değil, davranış ve çabalarına yönelik övgüyle büyüyen çocuk için en büyük ceza, övgüyü kaybetmektir. Bu nedenle başarılı olmak için elinden geleni yapar. Ancak bu arada okul başarısını, çocukta davranış bozuklukları oluşturacak kadar önemli bir hale getirmemek gerekir.

Hatalara odaklanmamalısınız

Çocukların ödevle soğuk bakmaları ve ödev yapmak istememelerinde, ailelerin ve öğretmenlerin bazı yanlış tutumlarının etkisi olabilir. Hem öğretmen hem de aile, hep olumsuz, çocuğun hatalarına odaklanırsa, çocuğun kendine güveni zayıflar, çalışma şevki kırılır. Mesela, okula yeni giden kızınız dönem sonunda karne aldı. Karnesinde de üç tane beşi, bir tane dördü ve bir tane de üçü var. Siz bu notların en kötüsünden başlayarak, “neden matematiğin üç, söyle bakalım,” diye sorgulamaya başlarsınız. Belki bunu iyi niyetle ve diğer notları gibi iyi olması için söylersiniz, ama farkında olmadan çocuğu matematik dersinden soğutursunuz. Oysa, “Bak üç dersin pekiyi, bunları çok güzel başarmışsın. Hadi beraber matematiğini nasıl düzelteceğimizi düşünelim ve bir çözüm bulalım,” dersiniz, kızınız, “Annem babam, benim olumlu yönlerimi de görebiliyorlar,” der ve dikkatini, üç olan dersini daha yüksek yapmaya verir, başarabileceğine inanır ve çözüm üretir.

Ev ödevleri korkulu rüya olmamalı

Ödev, kızınız için bir korku nesnesi haline geldiyse, o artık ödevden de, okuldan da soğumaya başlamıştır. Böyle durumlarda, çocuğun öğrenmesi de zaten kalıcı olmaz. Ödevi böylesi bir korku aracı haline getirmeme konusunda, anne babalar kadar öğretmenler de duyarlı olmalıdır. Verilen ödevler bütünleştirici, konunun anlamına yardımcı, çocuğu sıkmadan, merak uyandıracak mahiyette, az, ama öz olursa çocuk için daha faydalı olacaktır.

Ders çalıştırmadaki ısrarcı tavrınızı terk etmelisiniz

Anne babanın yaptığı eğitim hatalarından biri de çocuk okuldan gelmez, onu dersin başına oturma-ya zorlamaktır. Halbuki çocuk, okuldan geldikten sonra belli bir süre serbest bırakılsa, rahat bir nefes alsa daha verimli çalışma yapacaktır.



Düşünsenize, kızınızın karşısına, sürekli ders hatırlatan bir anne olarak çıkıyorsunuz. Kızınız sizi gördükçe sadece ders çalışma zorunluluğunu hatırlayacak ve hatta sizi görmemek için delik delik kaçacaktır. Yani düzgün giden ilişkiniz, sizin ısrarcı tavrınız yüzünden bozulacaktır. Oysa ki, dersteki zayıflık bir şekilde telafi edilebilir. Onun için, kızınızla ilişkiyi bozmadan ders çalışmayı zevkli hale getirmeye çalışın.

Ödev hayat becerisi kazandırmalıdır

Kızınız ders çalışırken, ödevin konusunun yanı sıra hayatı, ders çalışma metodunu, disiplinli olmayı, zorluklara dayanmayı da öğrenmelidir. Bunun için ona, güven duygusunun eşlik ettiği bir sorumluluk duygusu kazandırmak gerekir.

Erişmek istediği hedefleri gösterin

Kızınıza ileriye dönük hedefini gösterin. “Kızım, o hedefe ulaşmanın şartlarından birisi de, bu basamaklarda başarılı olmaktır. Sen aslında bu derse değil, o hedefine çalışıyorsun. Dersine çalışırken gözünü hedefine dik ve öyle çalış. Azminin arttığın göreceksin.” Bu şekilde kızınızı hedefine motive etmiş olmakla, ödevlerini yapmasını ve sevmediği dersi neden sevmesi gerektiğini de göstermiş olursunuz. Biliniz ki, “Erişmek istediği bir hedefi olmayanlar, çalışmaktan da zevk alamazlar.”

Farklı alternatifler geliştirin

Kızınızın sevmediği o dersle ilgili, dersi kolaylaştırıcı ve sevdirci ders dışı ilginç kitaplar almak ve tavsiye etmek ya da

dolaylı olarak oraya yönlendirmek de fayda sağlayacaktır. Kızınız böyle kitap ve dergilerle o derslerin konularını, farkına bile varmadan severek öğrenecektir. Böylece o derse ilgisi de artacaktır.



Artık Onun Odası Var



Kızınıza özel bir yer

İdeal olarak her çocuğun kendi odası olmalıdır. Eğer ayrı bir oda verilmiyorsa, odanın belli bir köşesi ve hatta masada belli bir yerin sadece ve sadece kendisine ait olduğunu bilmesi de önemlidir. Ailenin diğer bütün üyeleri, bu özel yere saygı göstermelidir.

Orası onun özel dünyasıdır

Odanın ya da çocuğa ait bölümün iyi ışıklandırılması gerekir. Kızınızın kendi özel dünyasında makul bir sessizliğe hakkı vardır. Orda meydana gelen her türlü ses, sohbet, müzik, radyo, televizyon ve kaset gibi... Onun tarafından üretilmiş ya da kendisinin de içinde yer aldığı sesler olmalıdır.

Benlik kavramı gelişmiş olur

Kızınızın, özel bir yeri ve zamanının olması, seçme özgürlüğünü de beraberinde getirir. Bu da kendi hayatının sorumluluğunu kendi elinde bulundurmasını sağlar. Böylece benlik kavramı gelişimine büyük katkı sağlanmış olur.

Ergenlikten önce odalar ayrılmalı

Diğer önemli olansa, ergenlikten önce kızınızın ayrı bir odasının olmasıdır. Hatta bir hadisi şerifte, çocukların yataklarının 7 yaşlarında ayrılması gerektiği ifade edilmektedir. Ergenliğe varmadan odaları ayırmak en doğrusudur. Bu şekilde

çocukların, cinsiyetlerine özgü davranış modelleri rahatça gelişir.

Çocukların yataklarının ayrılması, cinsel duygunun kötü bir şekilde uyarılmaması bakımından önemli bir eğitim esasıdır.



Kızınızı Ev İşlerine Alıştırma ve Ondan Yardım İsteme Zamanı Geldi

Ondan ne isteğinizi açıkça belirtin

Kızınızdan bir şey istemeden önce, istediğinizde kararlı ve açık olmaya çalışın. Kızınızdan istekte bulunduğunuz zaman bunun yararlı ve anlamlı şeyler olmasına ve bazı şekillerde kendilerine ve başkalarına da faydalı olmasına dikkat çekin.



Mantıklı ve sabırlı bir ses tonuyla güç kullanmaksızın açıklamanızı yapın. İsteğinizin sebebini de açıkça ve basit bir dille, anlaşılır bir şekilde anlatın. Aynı zamanda yapmasını istediğiniz iş için belli bir zaman dilimi de koyun. Ve kızınızı işi yapıp yapmaması noktasında kontrol edin ve ona kararlı olduğunuzu hissettirin. Çünkü bu işi baştan savmaya, kaçamak yapmaya kalkışabilir. Eğer siz de tutarsız ve kararsız davranıp, onu takip etmez, hatta tahammül edemeyip kalkıp kendiniz yaparsanız, kızınızda endişeye sebep olur ve söylediklerinizi zamanında yapmasını engellemiş olursunuz.

Eğer kızınıza bir talimat vermişseniz, bir şeyleri harekete geçirmişsiniz demektir. O işin yapılması için sadece belli bir mesafe gitmeye ihtiyaç olabilir. Teklifiniz bazı karşı koymalarla ve direnişle karşılanabilir. Kızınızın direnişi, talimatlarınızı

test eder. Onun için istek ve direnişinizde tam ve sürekli olmanız gerekir.

Evin kızı

Talimatlarınızı çok dikkatli bir şekilde seçmek ve kontrol etmek gerçekten sizin sorumluluğunuzdadır. Mesela, odasını toplamasını ve tozları almasını istiyorsanız, bunu mutlaka bittirmesini söyleyin. Yoksa söyleyip geçmekle, kızıınıza sadece işi nasıl başından savacağını öğretmiş olursunuz. Onun için sonunu getiremeyeceğiniz talimatı vermekten kaçının.

Takip edecekseniz işi yaptırın. Çünkü tutarlılıkla hareket ederseniz, kızınız kendini bir rehberinin olduğunu düşünerek daha güvende hissedecek ve sağlıklı sınırlar içerisinde daha sorumlu bir şekilde gelişmek için yetkinin kendisinde olduğunu bilecektir. Ve verilen işi tamamlayacak, size de saygı duyacaktır. Böylece sizi, bir işi yaptırana kadar tepesinde “dır dır eden biri” olarak değil, bir kılavuz olarak görecektir. Yani sizin tutarlılığınız sayesinde kızınız iş yapmayı ve gelecekte evinin hanımı olmayı öğrenecektir. Evet, o “**ev kızı olmayı**” sevmiyor olabilir, ama siz onu ev kızı değil, “**evin kızı olarak**” göstermeye devam ettikçe, sizin en büyük destekçiniz olacaktır. **Ev kızı olmakla, evin kızı olmak arasındaki ince çizgiyi** de ancak sizin gibi birinin kızı fark eder. O ince çizginin ayırtını siz de yapabilirsiniz, kızınızla aranızda hiçbir sorun yaşamayacaksınız demektir.

Bir defa soru sordurun

Genel olarak tutarlılığın şu şekilde olduğu düşünülür.

“Bu şekeri alabilir miyim anne?”

“Hayır, şimdi akşam yemeği yiyeceğiz!”

“Lütfen, bir tane alabilir miyim?”

“Sana yemek yemek üzere olduğumuzu söyledim.”

“Yemekte ne var peki?”

“Senin en çok sevdiği çorba ve köfte var.”

“Tamam çok güzel, ama bir tane şeker alabilir miyim?”

“Hayır!... İyi tamam, sadece bir tane ama...”

Galip gelen kızınız, şekeri bir lokmada bitiriverir ve sonra da yalana yalana: “Bir tane daha alabilir miyim?” diye size sorar. Sıkça yaşanan bu tablodaki mesaj şudur: Eğer çocuk yeterli kadar fazla isterse ve buna ısrarla devam ederse istediği şeye kavuşabilecektir. Örnekte olduğu gibi “evet” cevabına ulaşması için üç kere söylemesi yetti. Hatta üçüncü soruşunda da “hayır” cevabını almış olsaydı, istediği şeyi elde edene kadar yalvarmaya devam ederdi. Sonunda verilen “evet” cevabı, onu bir dahaki sefere aynı şeyleri yapması konusunda cesaretlendirir. Kızınıza verdiğiniz mesaj şudur: “Eğer yeterince sık boğaz edebilirsem, istediğime ulaşabilirim. Kaybedecek hiçbir şeyim yok ve kesinlikle bir şeyler kazanacağım.” Unutmayın, inadını sürdürmek kızınızın çok hoşuna gider ve bunu sizin gücünüzü tüketmek için değil, sizi sözünüzden döndürmek ve kendi üzerindeki baskınızı gevşetmeyi sağlamak için yapar. Kararsız olmak, çocuk için oluşturduğunuz yapıya ve söylediğiniz şeylere zarar verir.

Kızınız, sizin tutarlı olduğunuzu ve isteklerini sürekli tekrarlamasının işe yaramayacağını bilirse, sorularını devam ettirmesi için bir sebep kalmayacak, sizin başınız da böylece ağrımayacaktır.

Kızınızın yeteneklerini geliştirmesine fırsat tanıyın

Onu yönlendirme ya da kontrol etme yerine, bazı zamanlar bırakın kendisi bir şeyler yapsın. Bu durumda kızıncı cesaretlendirip ona destek olun. Karar vermesine yardımcı olmakla, onun yeteneklerini derece derece geliştirmiş ve kendi beklentileriniz doğrultusunda yaptırım uygulamamış olursunuz.



Eğer bütün aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaşmayı ve problemlerin beraber çözülmesini istiyorsanız, şu alternatiflere de başvurabilirsiniz.

Deneyebileceğiniz alternatifler

Kızınıza günde bir defa ne düşündüğünü sorup cevabını dinleyin. Mesela, “Akşam yemeğinde bana yardım etmek ister misin?” dediğiniz zaman eğer kızınız, “Ben masayı süsleyebilirim” derse, hemen “Bunu kastetmemiştim” diye cevap vermeyin. Siz cevap vermeden önce, kızınızın ne dediğini ciddi olarak düşünün.

Kızınızın davranışlarının sonuçlarını anlaması için, “Eğer sen anne olsaydın, kızın bunu yaptığında ne yapardın?” diye sorun. Böylece yaptığını tahlil edecek ve size ip uçları verecektir. Aynı şekilde kızınız büyüdükçe, her gün zaman ayırıp, ona hayatının nasıl gittiğini sorun ve dediklerini dinleyin. Bu, kızınızın duygu ve düşüncesinden haberdar olmanın en basit yoludur. Aile olarak, her akşam yemeğinde, “Sana göre bugünün en önemli şeyi neydi?” ya da “Bugün seni ne sevindirdi ya da kızdırdı,” diye sorun. Ailedeki herkes bu sorulara cevap vermek isteyecek ve böylece herkes için eğlenceli bir ortam oluşup, birbirlerini dinlemeleri sağlanacaktır.

Kızınızın yapmak istemeyip de, size hayır diyeceği sorular sormayın. Mesela, “Küçük kardeşini parka götürmek ister misin?” diye sorabilirsiniz. Cevabı “hayır” olarak alacağınızı biliyorsanız o zaman bir de şöyle deneyin, “senin yardım etmeni istiyorum, lütfen küçük kardeşini parka götür. Benim yapacak işlerim var ve kardeşinin ayağımın altında dolaşmasını istemiyorum,” deyin. Kızınız bir işe yaradığını düşünecek ve size “hayır” demeyecektir.

Çocuklar sizin gerçekten onların düşüncelerini duymak istediğinize inanıp size güvenmeyi öğrenirlerse, daha üretken ve kendilerinden emin olurlar. Sadece yapacağınız, onlara bunu hissettirmektir.



Kızımın Harçlığı ve Parayla Tanışması

Parayla tanışması

7 yaş döneminde üzerinde durulması gereken önemli bir husus, para ve onu kullanma hususudur. İlk çocukluk çağlarında bir oyuncak olarak para ile tanışan çocuk, 6-7 yaşlarında onunla birçok şeyi alabileceğinin bilincine varır. Çoğu kere anne veya babanın yanında para ile yiyecek, giyecek şeyler alındığına şahit olur. Babanın özellikle para kazanmak için çalıştığını öğrenir. Böylece ister istemez, para onun hayatına girer.



Parayı olumlu kullanmak gerekir

Parayı ve kullanılmasını öğrenmesi, çocuğun gelişiminde önemli rol oynar. Paranın olumlu olarak onun hayatına girmesini temin için, şu üç husus üzerinde durulmalıdır.

Para kazanma yolları,

Parayı harcama şekli,

Tasarruf etme ve yatırım yapma.

Bunların hepsinden mühim olan, çocuğa, hayatta birçok şeyin olduğu gibi paranın da insanlara hizmet için icat olduğunu, bunun için parayı kullanmayı öğrenmesi lazım geldiğini, hiçbir zaman paraya esir olunmayacağını anlatmak ve öğretmektir. Bu bilinci gerçekleştirebilerseniz, çocuğun saydığımız hususlarda bir denge kurarak faaliyet göstermesini temin edebilirsiniz.

Dengeyi iyi ayarlamak gerekir

İnsanlara zarar vermeden para kazanmanın, har vurup harman savurmadan harcamanın, cimriliğe yol açmadan biriktirmenin ve akıllı bir şekilde yatırım yapmanın kesiştiği nokta, denge noktasıdır. Bunu gerçekleştirmek, gelişim seyrinde önemli bir aşamaya ulaşmak demektir.

Toplumsal dengelerin ve çoğunluğun yaşadığı hayat tarzının ortaya çıkardığı durumun da, parayı harcamada bir ölçü olduğu fikri çocuğa kazandırılmalıdır. Böylece çocuk, israftan ve lüks tüketimden uzak durmaya alıştırılmalıdır. Helal yollarla olmak şartıyla, para kazanmaya sınır koyulmadığı; kazanılan paranın, harcama yerlerinde de aşırıya gitmenin hoş görülmediği sebepleriyle anlatılmalıdır. Lüks harcamalar yaparak, insanlar arasında uçurumlar meydana gelmesinin dini ve ahlaki yaşayışa uygun bulunmadığı da izah edilmelidir.

Parayı kullanma eğitimi

Parayı kullanma eğitiminde iki türlü yöntem ortaya çıkmaktadır.

1. Anne baba parayı, çocuğa ölçülü olarak verebilir, böylece onun hayatta da sınırsız imkanlara sahip olamayacağını, ölçülü bir miktarda paraya sahip olacağını, onu da iyi kullanması gerektiğini telkin edebilirler.

2. Bunun aksi olarak, çocuğa ihtiyacından çok para vererek, fakat ihtiyacı kadar harcamasını sık sık ve sıkı bir şekilde öğütleyerek onun hür iradesiyle parayı kullanmasını ve ihtiyacının dışındakini biriktirebilme alışkanlığı kazanmasını temin etmeye çalışabilirler.

Her iki usul de takip edilmekle birlikte, daha sağlıklı yolun ikinci yol olduğu düşüncesi bize daha uygun gelmektedir. Çünkü bu tutum, çocuğun irade gelişimi üzerinde de çok olumlu ve güçlü bir etki meydana getirecektir.

Aslında harçlık, kızıınıza para harcama sorumluluğunu kazandırmak için, kullanılması gereken bir araçtır. Harçlığın, idareli kullanılmasını öğrenmek, yeni bir beceriyi öğrenmek gibidir.

Harçlık verme okulla birlikte başlar

Ülkemizde ilkokula başlama yaşıyla birlikte çoğunlukla, düzenli olarak gündelik ya da haftalık şeklinde ailelerce harçlık verilmektedir. Bu harçlık, sosyoekonomi düzeyi düşük olan ailelerde, çocuğun karnını doyurmak amacıyla verilirken, ekonomik düzeyi üstün olan ailelerde çeşitli ilgilerine cevap vere-

cek harcama yapması için verilir.

Arkadaşları bol harçlık aldığı gerekçesiyle çocuğun da mahrum kalmaması için günde belli bir miktar para alan ilkokul öğrencisi, daha yüksek miktarda para alan ortaokul ve lise öğrencisi sayısı az değildir.

Çok harçlık vererek doyumsuzluğa sebep olmayın

Düzenli harçlık almak; harçlığından biriktirerek yatırım yapmak, bir eksikliği karşılamak ya da belli hobilerini almak için kullanmak üzere, kuşkusuz çocuk için gerekli ve yararlıdır. Ancak gündelik olarak belirlenen miktardan daha fazla para alan, 1 ile 5. sınıf öğrencileri bu parayı başarılı bir şekilde kullanamaz. Var olan kalem ve silgilerinin yanına yenilerini ilave ederler. İsrاف ve doyumsuzluk da böylelikle başlamış olur. Bu sebeple çoğunlukla ekonomik koşulları iyi olan ailelerde anneler, çok para vererek çocuklarının mutluluğu yerine mutsuzluğuna ve doyumsuzluğuna sebep olmaktadır.

Kızınızın gözünde parayı büyütmeyin

Çocuğa dengeli harçlık verilmeli, aynı zamanda para, gözünde çok önemli bir hale getirilmemelidir. Mesela, Ahmet Maraşlı çocuklarına harçlık dağıtırken şöyle yaparmış; “Çocuklarımın harçlıklarını çoğu zaman ben veririm, bazen de anneleri verir. Durumumuzun müsait olmayıp hiç veremediğimiz zamanlar da olur. Büyükler için haftalık, küçük için günlük, bazen de gün atlayarak... Fakat hiç beklemedikleri bir anda çağırıp yüklü bir miktarda para verdiğim de olur. Böyle yapmamdaki amacım, paranın bizim yanımızda çok kıymetli bir şey olmadığını, imkan olduktan sonra babasının ona hiç tereddüt etmeden, o verdiğinden bile çok daha fazlasını verebileceğini göstermek, parayı gözünde küçültmektir. Bunu konuşma ve davranışlarımla da yapmaya çalışırım.”

Çocuğun yaşına, aile gelirine, anne baba olarak sizin takdirinize ve sınıfına uygun olarak, ihtiyaçlarını karşılamak üzere yeterli miktarda ve düzenli bir harçlık vermek en sağlıklı yoldur.

Tasarrufu öğretme

Yaşı büyük olan çocuklarınıza ne kadar paraya ihtiyacı olduğunu ve ne kadarla idare edeceklerini anlatarak, onlara tasarruf etmeyi öğretebilirsiniz. Bu, okul çağındaki çocuklardan başlayarak üniversiteye kadar sürdürebileceğiniz bir metottur. Okul yıllarında çocuğunuza tasarruf etmeyi öğretirseniz, yetişkinliklerinde de bu alışkanlıkları ilerletebilirler.

İhtiyacı kadar harçlık verin

Kızınıza baştan ne kadar para istediğini sorun. Çoğu çocuk, bilmediğini söyleyecektir. Eğer böyle olursa, bir hafta boyunca ne almak istiyorsa liste yapmasını teklif edin. Ayrıca isteklerinin haftalık gereksinimlerini karşılamasına dikkat edin. Eksiklerde hatırlatmalarda bulunabilirsiniz. Böylece kızınıza, istedikleri şeylerin harçlıklarına uygun olmasını da öğretmiş olursunuz.

Harçlık vereceğiniz günü belirleyin

İlk önce çocuğa vereceğiniz parayı kararlaştırıp tekrar harçlık vereceğiniz zamanı da belirleyin. Biz, en az bir haftalık vermenizi, bir aydan daha fazla süreye uzatmamanızı öneriyoruz. Nasıl para harcayacağını çocuğunuza bırakın. Çocuğunuz resimli hikayeye para verirse, istediği tokayı alması için yeterli parası kalmayacağını anlayıp eninde sonunda parasını idare etmesini öğrenecektir. Çocuklarınıza para verip parasını idare etme sorumluluğunu onu bırakırsanız, hata yapsa da harçlığını nasıl kullanacağını ona öğretmiş olursunuz..

Kızınız harçlık alarak, ileride parasının idaresini ve yönetimini anlamaya başlayacaktır.

Ev işlerini harçlıkla yaptırmayın

Kızınıza, yaptığı günlük işler için para vermenizi önermiyoruz. Muhakkak ki, yapılan iş kızınızın sorumluluğu, yeteneklerini geliştirmeyi, iş birliğini ve aileye katkıda bulunmanın önemini anlamasına yardımcı olur. Ev işlerinin zaten yapılması gerekir. Bu yüzden ev işlerinin harçlıkla yapılmaması gerekir ve ondan ayrı tutulmalıdır. Eğer çocuklarınıza para ile iş

yaptırıyorsanız, onlar para almak için ev işleri yapacak, böylece sorumluluk duygusuna sahip olamayacaklardır. Fakat kızınız evdeki görevlerini yaptıktan sonra, harçlığına katkı olsun diye ek işler yapmak isteyebilir. O zaman ona, sizin belirleyeceğiniz miktarla, iş yaptırabilirsiniz. Mesela, dersleri bittikten sonra bulaşıkları yıkarsa bir miktar para verebilirsiniz. Hatta ekstra para kazanmaları için buzdolabı gibi, evin içinde hemen fark edilen bir yere ilan tahtası asıp yapılacak işlerin yanına ücretlerini yazabilir, ödemenin nasıl yapılacağı hakkındaki standartları siz belirleyebilirsiniz. Parayı onlar vazifelerine ek olarak yapacakları işin ardından alabilirler. Böylece kızınız, evdeki yükümlülüğünü yapıp işten de kaçmamış olur.



Saygılı ve İnançlı Kız Yetiştirmek İçin Saygılı ve İnançlı Anne Olmak Gerekir

Örnek olmalısınız

Kızınızı, sevgi ve saygı dolu bir insan olarak yetiştirmek istiyorsanız, sizde, yalnız kendilerine karşı değil, başka insanlara karşı da o iyi niyetli, sevgi ve saygı dolu insanı görmeli. Kendisine örnek olmalısınız.



Çocuklarını, iyi birer insan olarak görebilmek her anne babanın arzusudur. İyilik yapmak herkeste olması gereken, insanların mutlu olmasını sağlayan özelliklerden birisidir. İyilik, hem iyiliği yapanı, hem de bu iyilikten nasipleneni mutlu eder.

Kızınız boş bir kağıt gibidir

İnsanın içinde hem iyi, hem de kötü güçler vardır. İnsanın doğuştan melek gibi olduğunu düşünmek doğru değildir. Çünkü insan, iyilik yapmaya da kötülük yapmaya da meyillidir. İçimizde hem yardım etme, güler yüzlü olma, iyilik yapma, şefkatli olma, insanları sevme gibi iyilik potansiyeli, hem de baş-

kasının hakkına saygı duymama, bencil olma, çıkarıcı olma, sadece kendisini düşünme, saldırganlık gibi kötülük potansiyeli vardır. Çocuğu boş bir kağıt gibi kabul edip, iyilik potansiyelinin filizlenip büyümesine yardım etmeli, ama kötülüğü beslememelisiniz. Çocuk yetiştirirken iyiliğin de, kötülüğün de büyük ölçüde kültürel olarak kazanıldığını unutmamak gerekir.

Küçük yaşta iyiliğe teşvik edin

Kızınızı daha küçük yaşta yardım etmeye, hediyeleşmeye teşvik edin ve alıştıırın. Onlara sürpriz hediyeler alın. Birine para verip diğetine hediye almasını teşvik edin. Yardım yapmaları için para verin ya da paralarının üstünü tamamlayın. Bunun zevkini yaşadıktan sonra, siz para vermeden de onlar yardıma ve hediyeye devam edecekler, o değerli vasıfları ömür boyu devam ettireceklerdir. Özellikle yardım konusunda düşündürün. Bunu daha iyi anlayabilmesi için, kızınızı, sıcak sudan soğuk suya elini sokmaz bir hayatın içinde yetiştirmeyin. Çünkü sıkıntılara da aşına olmalı, hayatın bu yönünü de az da olsa öğrenmelidir. Ona fedakarlığı da öğretin. Bunda da açık ve net olarak ona örnek olun. Bir menfaat beklemeden, başkalarına yardımcı olma arzusunu taşımak, gerçek insanlara mahsus kıymetli bir özelliktir.

İyilik yapmayı kalıcı hale getirmelisiniz

Beyin, kendisine ne öğretilirse onunla mutlu olmayı öğrenir. Beyninize eğer, “Ben iyilik yaparak mutlu olacağım. Bunu da insanlardan ilgi, takdir ve karşılık görmek için değil, sadece doğrusu bu olduğu için, iyilik yapmaktan zevk aldığım için, kendim için yapacağım,” komutunu verirseniz, beyniniz iyilik yapınca mutluluk kimyasalları salgılar. O halde beyninizi küçük şeylerden mutlu olmaya, insanlara yardım etmekten zevk almaya, iyilikten tat almaya şartlarsanız, bunu başarabilirsiniz.

İyilik yapmanın öneminden, bunun insanı mutlu ettiğinden bahsedilen bir ortamda yetişen ve duyduklarını anne babasından gördüğü karşılıksız iyilik örnekleriyle pekiştiren çocuk, bunu kolaylıkla benimseyecektir.

Ona empati kurmasını öğretin

Kızınıza sağlamanız gereken bir diğer özellik de, empati kurmasını öğretmenizdir. Yani karşısındaki kişinin ne hissettiğini, neye ihtiyacı olduğunu anlayabilme yeteneğinin sağlanmasıdır. Kızınıza bunu öğretirseniz, karşı tarafı anlama, sevin-dirme, iyilik yapma gibi güzel meziyetlerinden dolayı mutlu olacak ve kötülükten uzak kalacaktır.

Kötülüğe aynıyla cevap vermemeli

Bir de kızınıza, haksızlığa uğrasa bile, ideal ölçülerden ayrılmama hassasiyetini kazandırmalısınız. Kızınız bir kötülükle, haksızlıkla karşılaştığı zaman, kötülükle cevap vermeye hakkı olduğunu düşünmemelidir. Ona, “İyilik yapana iyilik yapmayı, kötülük yapana haksızlık yapmamayı” şiar olarak benimsetmelisiniz.

Kızınızı kötülöklere karşı korumak için, kendi içinde bir kontrol mekanizması kurma, davranışlarını kendi kendine akıl süzgecinden geçirme alışkanlığı kazandırmalısınız. O, iyi şeylerin karşılığını hemen almasa da, doğru olan ne ise onu yapması gerektiğini bilmeli. Kötülükten gelen anlık mutlulukların kısas zamanda geçeceğini, aslolanın iyilik olduğunu göstermelisiniz.

İnancın yüceliklerini anlatmalısınız

7 yaşından başlayarak 12 yaşına doğru kızınızda, Allah inancı konusunda bir değişme ve gelişme olur. Bu yaşlarda Allah'ı, daha soyut olarak düşünmeye başlar. Ondaki bu değişiklik dikkate alınarak çevresindeki kişilerde, özellikle anne babası olarak sizde, Allah ile ilgili tutum ve tavırlar çok bilinçli olarak ve ona örnek teşkil edecek şekilde ortaya konmalıdır. Okunacak ve okutulacak kitaplar bile, bu hususta göz önünde tutulmalıdır. Kızınızın çevresiyle iletişimine göre dini kavramların anlam kazanıp yüceleceğini unutmamalısınız.

Öncelikle Allah sevgisi verilmeli

Bu yaştaki kızınıza, Allah inancını, onda hürriyet fikrini oluşturacak şekilde vermelisiniz. İslamiyet'te inancın hayatın

dinamiklerinden oluşu, ancak riayet edilirse uygulama alanı bulur. Kızınız bu yaşlarda Allah'ı sadece kendisine ibadet edilen ve sadece kendisinden yardım isten bir varlık olarak düşünmeye başlamalı, iman eğitimi bu yönde olmalıdır. Sadece Allah'a ibadet eden ve yine sadece ondan yardım isteyen bir insan, diğer insanlar karşısında hür olma tavrını geliştirir. Onlara bağlı kalmaz. Bu yaklaşım giderek onda insanların eşit olduğu düşüncesini de oluşturacaktır. Çünkü ileride kendisinde teşekkül edecek dini kişilik, bu iki unsura oturacaktır. Ayrıca bu yaş dönemindeki kızınız üzerinde, Allah sevgisi oluşturacak anlatımlarda bulunmalı, öncelikle Allah'ı sevmesini sağlamalısınız. Onun için de her yaptığı işte "öyle yapma Allah yakar, Allah böyle davranmayı sevmez, günah yazar," gibi ürkütücü yaklaşımlar yerine daha sevecen ve sevgi dolu yaklaşımlar sergilemelisiniz. Önce sevgi, sonra saygı ve korku gelmelidir. Çünkü kişi sevdiği için dağları delmiştir. Bunun için, sevginin gücünü kullanmanız en mantıklı ve en doğru yoldur.

Bilgileri akılla kavramaya başlamıştır

Bu dönem içinde kızınız bilgiye düşkündür. Çünkü zihinsel öğrenme yaşı yavaş yavaş başlamaktadır. Bu dönemde bilgiyle birlikte gücün de ortaya çıkması, kızınızı bencilleştirir. Bu durumda yaramazlık ve haylazlığı ortaya çıkabilir. Kızınız artık zihinsel faaliyete ulaşmaya başladığı için, itirazsız kabul etme tavırları da sona ermiştir. Onun için her bilgiyi olduğu gibi, özellikle de dini bilgileri akılla kavrayarak öğreneceğini unutmamalısınız.

Sevgi ve saygıyla olan itaat makbuldür

Kızınıza öğretmeniz gereken bir diğer konu, itaat konusudur. Kızınız, anne baba olarak size itaat etmeli, eğer etmiyorsa bazı tedbirler alarak itaat etmeye sevk etmelisiniz. Çünkü anne babaya iyi davranmayan çocuk, zulüm yapmaya alışır ve giderek bu tip davranışları geliştirir. Zulüm kokan her davranış ise, kızınızın ruhunu karartacaktır. Halbuki size karşı iyi davranışlar göstermesi, onu daha iyiye yöneltecek ve terbiye edecektir. Bu arada kızınızı itaate sevk ederken, onun haklarını elinden alarak veya kısıtlayarak yapmamalı, ona yeni imkan-

lar temin ederek, itaatle özdeşleştirmeye çalışmalısınız. Size karşı gelişen itaat duygusu, giderek saygıya ve sevgiye dönüşecektir. Size itaati öğrenen kızınız zamanı geldiğinde Allah’a karşı göstermesi gereken itaatte zorlanmayacak ve anlaması kolay olacaktır. Bunun için itaat konusu önemlidir ve üzerinde titizlikle durmanız gerekir.

Zarif bir kız, nezaket kurallarını bilmeli

Herhangi bir beceriyi öğretmenin en iyi yolu, ona örnek olmaktır. Çocuklarımız tarafından bir yeteneğin benimsenme şansı, sadece konuşmaya karşıt bir şekilde, o davranışı göstermemizle büyük ölçüde artar. Davranışlara model olduğunuz zamanlarda eğitim olanakları sağlamak ve fikirleri tartışmak, kızınıza bunun önemli bir ailevi değer olduğunu gösterir. Son olarak, tekrar edilmesini istediğiniz davranışları desteklemek için her fırsatı değerlendirin.

Kızınızın nazik ve zarif bir kız olmasını istiyorsanız, önce siz böyle biri olduğunuzu ona gösterin ve sonra kuralları öğretmeye çalışın. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

Merhaba, hoş geldiniz

Hatırlarsanız, kızınız ilk konuşmaya başlayıp da babasını kapıda beraber uğurlarken, “Hadi kızım babaya el sallay, güle güle de, babayı öp,” derdiniz. İşte ilk kuralı ve nezaket kaidesini böylece öğretmiş oldunuz. Bunun daha sonralarda da devam etmesi, sizin tutum ve davranışınıza bağlı. Eğer siz akşam babayı kapıda karşılayıp “Hoş geldin, günün nasıl geçti,” gibi ön bir konuşmada bulunuyorsanız, kızınız da aynı uygulamaya devam edecektir. Herhangi bir beceriyi öğretmenin en iyi yolu, ona örnek olmaktır.

Unutmayın, çok küçük çocuklar bile, birinin gözüne bakıp elinden tutarak “merhaba” diyebilir.

Sıkılğan kızınızı zorlamayın

Sizin kızınız bu tür karşılama ve tanışma törenlerini rahatlıkla yapabilir. Çünkü yaş olarak buna müsaittir. Fakat bazı çocuklar, çok utangaç olabilir ve ilk olarak yetişkinlerle kar-

şlaştığında rahatsızlık duyabilir. Sizin kızınızda da böyle bir durum söz konusu ise, onu zorlamayın. Sadece onun başının üzerinden diğer yetişkin arkadaşınızla konuşun. Er geç sizin konuşmalarınız onda merak uyandıracaktır. İşte o zaman “merhaba” demesini ve arkadaşınızla tanışmasını isteyebilirsiniz. Bazı çocuklar, bir davranışın niçin önemli olduğunu anlamazlar. Basitçe onlara, insanların fark edilmek istediklerini ve sadece “merhaba” demenin onları memnun edeceğini söyleyin.

Hitap şekilleri önemli

Tanışma faslı ve kabul cümlelerinin yanı sıra, kızınıza, teyze, amca, abla gibi ünvanları kullanmayı da öğretmelisiniz. Kendinden büyüklere nasıl hitap edeceği, aile büyüklerinin kim olduğu ve nasıl hitap edilmesi gerektiğini de bilmesi gerekir.

Farklılıklarla alay edilmemeli

Aynı zamanda kızınıza öğretmeniz gereken bir diğer nezaket kuralı da, bir insana gözünü dikerek bakmanın, eleştiri yapmanın, sorular sormanın ve farklılıklarla alay etmenin hoş olmadığını da öğretmelisiniz. Mesela, kızınızla alışverişe çıktınız ve yanınızdan sakat biri geçti. Kızınız dönüp size, “topala bak” dediği zaman, onu onaylamak yerine yaptığının yanlış bir şey olduğunu ve daha sonra da bu tür alaylı sözlerin hoş olmadığını anlatmalısınız. Bunun için de onun duygularını harekete geçirmeniz yeterli olacaktır. Mesela, “Kimseyle alay etmemelisin. Farklılıkları hakkında konuşmamalı, soru sormamalı, kendileri açıklama yapmadan açıklama istememelisin. Unuttun mu? Geçen yaz, bileğin burkulunca ayağını alçıya almıştık. Seni ziyarete gelen bir arkadaşın alçınla alay edince ne kadar üzölmüştün. Hatırladın değil mi? İşte karşıdaki insan da o şekilde üzölür,” şeklinde açıklama yapabilirsiniz.

“Teşekkür ederim” demek çok mu zor?

Kızınız, herhangi bir ricanın lütfen ile başlamadıkça ve teşekkür ederim ile tamamlanmadıkça yerine getirilmeyeceğini bilmelidir. Bu konuda kızınıza örnek olmalı, ondan bir şey isterken öncelikle siz bu kelimeleri kullanmalısınız. Ona öğretti-

ğiniz kuralları ihlal etmeniz durumunda sizi düzelttiği zaman, öğrettiklerinizin önemsendiğini anlarsınız. Ve basit bir “teşekkür ederim” ile düzeltmeyi memnuniyetle kabul ederseniz, gerçekten esas noktayı işaret etmiş olursunuz.



O Artık Bir Birey

Doğuştan gelen özgürlükler

Her insanda yaratılıştan başkalarına bağlı olma isteği vardır. Ayrıca her insan, birey olma ihtiyacını da taşır. Birey olma, kişinin kendi kimliğini geliştirmesi ve hayatını kurmasıdır.



Çocukların, “biz olma” ve “birey olma” ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için annelere büyük görevler düşmektedir.

Her insanın doğuştan beş temel özgürlükle doğduğu ileri sürülmektedir. Bu beş temel özgürlük şunlardır.

1. Şimdi ve burada olanı duyma, görme ve anlama özgürlüğü: Anne, çocuğun, kendi olmasına ve kendini geliştirmesini izin vermelidir. Çocuk, şu anda ve burada olan olayları olduğu gibi anlama hakkına sahiptir. Sağlıksız ailelerde, çocuklar geçmişe ve geleceği yöneltir. Böylece çocuklar, şimdi ve burada olanı yaşama keyfinden mahrum bırakılır.

Anı yaşamayıp geçmiş ve geleceği yaşayan çocuklar, bütün hayatları boyunca sinirli olur. Bu çocuklar, olaylara, insanlara ve dünyaya, uyum sağlamakta zorlanır. Her şeye direnirler ve direnme, onlar için zihinsel bir zehirdir.

Olanı kabullenmeyen ve olana bilinçsiz bir şekilde direnen kimse, acı dolu hayat yaşıyor demektir. Bu bakımdan kişi, çocukluğundan beri dikkatini şimdi ve burada olana vermeli.

Dağcılık, otomobil yarışı gibi tehlikeli faaliyetlere katılan kimseler, şimdiki andan uzaklaşmadan burada olanı yaşamaya çalışırlar. Onlar bu faaliyetlerle şimdi ve burada olana canlı bir şekilde katılır ve şimdiki andan bir saniye bile uzaklaşmamış olurlar.

Zihnini şimdiki zamana vererek büyüyen çocukların, ileride içlerinde korku kalmaz. Bu çocuklar, cıvıl cıvıldır. Koşar, oynar, eğlenirler. Arkadaşlarından tekme yerler, ama o tekmeyle takılmaz ve kin tutmazlar. Kalkar oyuna devam ederler. O anın keyfini çıkarırlar. Mesela, anneler, “Senin çocuğun benim çocuğumu dövmüş,” şeklinde mahalle kavgalarına sebep olurken, çocuklar çoktan barışıp, tekrar oynamaya başlamışlardır bile.

2. Düşündüğünü olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü: Sağlıklı, güçlü ve gelişime açık ailelerde anne baba, çocuklarının ne düşündüğüne bakar. Onlar, çocuklarına ne düşünmesi ve yapması gerektiğini empoze etmeye çalışmazlar. Sağlıklı ailelerde, çocukların kendilerine ait düşünceleri vardır. Ayrıca bu çocuklar, düşüncelerini ifade etme özgürlüğüne sahiptirler. Çocuklar bir kalıba sokulmaz.

Pek çok aile, çocuklarının düşüncelerini ifade etmesine izin vermiyor ve çocuklarını gösteriş aracı olarak kullanıyorlar. Çocukların isteklerine, düşüncelerine, davranışlarına değer vermeyen bu ailelerin elinde çocuklar, mutsuz oluyor. Çocuğun mutlu bir insan olarak hayata atılabilmesi için, dünyayı nasıl anladığını ve ne düşündüğünü ifade etmesine imkan tanınmalıdır.

Anne babalar, çocukların olumsuz düşüncelerini denetlemeleri için onlara evde ödevler verebilirler. Bu şekilde çocuklar, olumsuz inançlarının yerine olumluları ve daha gerçekçi düşünmeyi öğrenebilirler. Aile her zaman çocuklara düşünmeyi öğrenmeleri için destek vermeli ve düşüncelerini özgürce aktarabilecekleri zemini oluşturmalıdır. Düşüncelerini açıklama özgürlüğü olmayan çocuklar, ailede desteklenmemiş demektir. Ailesi tarafından desteklenmeyen çocuk da, bu destek ve güveni aile dışında arar. Bu da çocuğun gelişimi açısından çok tehlikeli sonuçları da beraberinde getirir.

Sağlıksız ailelerde çocuklar, korkuları yüzünden başkalarıyla aynı görüşte olduklarını söylerler. Farklı düşüncelerini ifade edemezler. Bu çocuklar, ileride içlerine kapanık, somurtkan bir insan olurlar.

Unutmamak gerekir; insanı değerli kılan, farklılıklarını ortaya koymalarıdır. İki insan aynı görüşte olursa, aslında ortada bir kişi var demektir.

3. Duygularını olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü: İnsan, duygularının geçerli olduğunu gördükçe rahatlar ve sakinleşir. Anlaşılan ve kabul edilen duygular, yerini başka duygulara bırakır. Bir çocuğu arkadaşları dinlediği ve duygularını anladığı zaman çocuk mutlu olur. Bu bakımdan her insanın konuşabileceği ve duygularını kabul edecek kişilere ihtiyacı vardır. Çocuk, duygularını kabul eden insanları bulduğu zaman duygularını ifade eder. Bir çocuk için, duygularının öncelikle kabul edildiği yer, kendi aile ortamı olmalıdır.

Duyguların özgürce ifade edildiği ve kabul gördüğü ailelerde, şunlar söylenmez:

Söylediğin kadar kötü değil. Aşırı tepki veriyorsun. Çok öfkeliisin, bu kadar öfkelenmene gerek yok. Bu kişiden nefret etmen doğru değil.

Duyguların ifade edilmesine izin verilen ailelerde bunların yerini şu ifadeler alır:

Seni anlıyorum. Anlattıkların gerçekten sevindirici. Bu acıları yaşadığın için gerçekten üzıldüm. Söylediklerin doğru olabilir, sana katılıyorum.

Bu ifadeler basittir, ama etkileri güçlüdür. Bu ifadelerle çocuk, duygularının gerçek olduğunu, insanların kendisini anladığını ve onu kabul ettiğini hisseder. Ruh halinin kabul görmesi, duygularının terbiye edilmesine de imkan tanımış olur. Yani kabul edilen duygular, değişim gösterebilir. Mesela, öfkesini kabul ettiğiniz bir çocuk rahatlar ve öfke duygusu yerini sakinliğe bırakır.

4. Kendi isteklerine göre bir şeyi isteme veya reddetme özgürlüğü: Çocukların başkalarından farklı olmalarına ve

kendi seçimlerini kendilerinin yapmalarına izin verilmelidir. Özellikle kızınız bu yaşlara geldiyse bunu mutlaka yapmalısınız. Mesela kızınız, elbisesini, yiyeceklerini ve arkadaşlarını özgürce seçebilmelidir. Elbetteki sınırlara da ihtiyaç vardır. Özgürlük bu sınırlar içinde olmalıdır. Çıplak dolaşamaz, ama istediği renkte elbise giyebilir.

Sağlıklı ailelerde çocuklar kendi seçimlerini yapabilir ve bu seçimlerinin sorumluluğunu üstlenebilirler. Sağlıklı ailelerde çocuklara yemek hususunda baskı yapılmaz. Yemek saatinde bütün aile, masanın başına gelir. İsteyen az yer, isteyen çok... Çocuk yemediği zaman da bunun sonuçlarına katlanır. Böylece çocuğun kendi seçimlerine saygı gösterilir. Bu ortamlarda çocuklar bağımsız bir insan olmayı öğrenmiş olurlar. Sağlıksız ailelerde ise, çocuğa hangi yemekten ne kadar yiyeceği bile söylenir ve çocuğa baskı uygulanır. Bu da, çocuğun ileride kendi başına hiçbir karar verememesine ufak ufak zemin hazırlamış olur.

5. Olmak istediği yönde gelişerek kendini gerçekleştirme özgürlüğü: Sağlıklı ailelerde kimin ne olması gerektiği, kişinin kendine bırakılır. Sağlıksız ailelerde ise, katı aile kuralları çerçevesinde tespit edilir. Sağlıksız ailelerde çocuk, küçükken oyuncağı, büyüyünce mesleği ve kiminle evleneceği seçilir.

Kendi kararlarını veremeyen çocuklar, ileride evlendikleri zaman, eşlerini deliye döndürürler. Gerçek bir yetişkin, gerekli bilgileri kaynağından öğrenir ve bu bilgileri akıl süzgecinden geçirir ve kendi kararlarını verir. Kararları kendi verdiği için de kendi sorumluluğunu taşır. Fakat yetiştirme tarzı buna uygun değilse yetişkin de olursa bu sorumluluk taşınamaz ve devamlı sorumluluklardan kaçılır.

Anne babanın yönetimi altında olan yetişkinler, onların onayını almama ve kaybetme korkusu yüzünden yeteneklerini geliştiremezler. Bir insanın en büyük amacı yeteneklerini, ustalıklarını geliştirmek ve bunlarla insanlığa hizmet etmektir. Bu da ancak çocuğun istediği yönde gelişme özgürlüğüne sahip olmasıyla mümkündür.

Gerçek “ben”, ideal “ben”

İlk dört özgürlük, “gerçek ben”le, son özgürlük ise “ideal ben”le ilişkilidir. “Gerçek ben,” kişilik özelliklerimizden, güçlü yanlarımızdan ve zayıflıklarımızdan oluşur. “İdeal ben” ise, olmak istediğimiz kişidir. Bu hayallerimizden, amaçlarımızdan ve isteklerimizden meydana gelir. “İdeal ben” içinde, kişilik, hayallerimiz ve ideallerimiz de bulunabilir. Beş özgürlüğe sahip çocuk, büyüyünce, bu “iki ben”in farkında olur. Güçlü ailelerde, çocuğun “gerçek ben”iyle yaşamasına izin verilir. Bu ailelerde “ideal ben” ise bir amaç olarak kullanılır.

Sağlıklı ailelerde, kişiler bu beş özgürlük doğrultusunda doğal olarak gelişir. Bu ailelerde çocukların anlama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları önemsenir ve kabul edilir. Çocuk, başkalarının kendinden beklediği şekilde değil, içinden geldiği gibi yaşar.

Baskı altında tutulan çocuklara, neye, ne kadar ve nasıl inanacakları devamlı empoze edilir. Buna uymayanlar korkutulur. Bu çocuklara araştırma, keşfetme ve kendine göre mutlu bir dünya oluşturma özgürlüğü verilmez.

Unutmayın, çocuğunuz bir birey ve kendi kararlarını verebilecek durumda. Sadece sizin desteğinize ve yardımınıza ihtiyacı var. Bunu da ailenizdeki güçlü ve sağlıklı iletişimle çok kolay yapabilirsiniz.



Duygusal Zeka Gelişimi

Duygusal zeka

Son on yılda ortaya atılan duygusal zeka yani “EQ” (Emotional Quotient) kavramı, insan ilişkilerinden, iş ve aile yaşantısına kadar hayatın her alanında başarının kapılarını açma özelliğiyle önem kazanmış durumdadır.



Bir grup bilim adamına göre, duygusal zeka yani “EQ”, “IQ”dan çok daha önemlidir. Bu tezi, günümüzde pek çok işveren ve şirket de destekliyor. Öyle ki, artık şirketler personel alımında duygusal zeka testleri uyguluyor, gazete ilanlarıyla “IQ” su değil de “EQ” su yüksek olanları arıyorlar.

Çocukluktan itibaren yetiştirme tarzı ve ortama göre şekillenen “EQ,” yani duygusal zeka nedir?

Son yıllarda daha yoğun işlenen EQ, kişinin duygusal ve sosyal yönde iletişim becerisi, kendi duygularını tanıması, sorunlarla başa çıkmayı öğrenmesi, karşı tarafın duygularını anlayabilmesi, problem çözme yeteneğine, yardımseverlik gibi iyi mezaiyetlere sahip olması, doğru ve sağlıklı ilişkileri kurabilmesini kapsıyor.

IQ ve EQ birbirlerine karşıt olmayan, ama etkileyen kavramlar. Birbirlerini tamamlarlar. IQ, doğuştan gelir, EQ ise gelişebilen bir yetenektir. Liderler, “EQ” sunu geliştirebilen insanlardan çıkar. Elemanlarının duygu ve düşüncelerini anlayabilen, onlara nasıl yaklaşabileceğini bilen kişiler olduklarından hangi iş olursa olsun, iyi bir lider olurlar.

Duygusal zekanın kazandırdıkları

Çocuklarımızın, gençlerimizin ve tüm insanların kişisel gelişmeleri için duygusal zekanın gelişmesi ihmal edilemez. Akademik zekamızın gelişimi için bütün gücümüzü kullanıyoruz. Akademik zeka eğitiminin yanında duygusal zeka eğitimi, programlara alınarak çocukların duygusal gelişimleri sağlanabilir. Bu eğitimle çocuklarımıza;

- Motivasyon gücü kazanma,
- İletişim kurma becerisi edinme,
- Duyguları okuyabilme,
- Duygularını kontrol edebilme,
- Merhamet duygusunu geliştirme,
- Başkalarının duygularını anlama,
- Mazluma acıma duygusunu geliştirme,

Ekip çalışması yapmayı sağlama,
 Başkalarının görüşüne değer verme,
 İnsanlara sevgi ve saygı duyma,
 Kendi hatasını kabul edip özür dileme,
 Sorunları çözebilme yeteneği kazanma,
 Gönlünü sevgi ile doldurma,
 Ailesine ve ülkesine karşı sorumluluk duygusu taşıma,
 Başkalarının menfaatini gözetme,
 Anne ve baba sevgisini kuvvetlendirmeyi öğrenme,

Tüm insanları karşılıksız sevme gibi özellikleri, duygusal zekayı kuvvetlendirerek kazandırmış oluruz.

İnsanın yetişmesi ve hayatını coşku içinde yaşaması için bu duyguları, ortaya çıkaracak ve bunları geliştirecek duygusal zekanın önemi göz ardı edilemez. İhmal olursa ve insanların duyguları zayıflamaya başlarsa, mekanikleşme süreci de başlar. İnsanlar arasında gerçek sevgi değil sanal sevgiler oluşur, ki bu da insanın insan olma özelliğini yavaş yavaş da olsa kaybettirir.

Kızınızın dünyasına girin

EQ oluşumu, kişiliğin oluşmasıyla başlar diyebiliriz. Çocukların büyüklerle iletişim kurduğu yani konuşmaya, duygularını ve davranışlarını paylaşmaya başladığı andan itibaren gelişmeye başlar. Oluşması için anne babaların çocuklarla doğru iletişim kurmaları çok önemlidir.

Oyun oynamak, onların dünyalarına girmek için önemli bir adımdır. Çünkü çocuklar, oyunda kendilerini yaşayıp ifade ederler. Kızınızla, oyun oynayarak doğru iletişimi kurabilirsiniz.

Kızınız, arkadaşlarıyla nasıl konuşacağını, nasıl oynayacağını, problemi nasıl çözeceğini bu şekilde öğrenecek. Anne baba ona nasıl davranıyorsa, o da arkadaşlarına öyle davranacaktır.

Duygusal zekanın gelişmesini neler etkiler?

Anne babanın ilgisizliği ve çevre şartlarının uygun olmayışı, çocuğun geçirdiği bazı hastalıklar, iyi eğitim alamaması gibi faktörlerle yeterince gelişemeyebilir. Eleştirme, yargılama ve şiddetin çok olduğu ortamda da çocuğun duygusal zekası gelişemez.

Neler yapılmalı?

Yanlış yaptığında ceza yerine, mahrum etme yöntemi daha uygundur. Mesela, sevdiği yemekten vermemek gibi. Doğru davrandığında da ödül vermek. Mesela, “Bugün bana çok yardım ettin, onun için istediğin oyuncak alacağım” gibi, ya da onunla oyun oynamak, istediği bir yere gitmek gibi.

Bir problemle karşı karşıya kaldığında problemi nasıl çözeceğini öğretmek, sorumluluk vermek, kendi kararlarını vermesi için yüreklendirmek, onunla ilgili kararlarda fikrini almak, işbirliği ve dürüstlüğü önemi vurgulamak, bol bol sohbet etmek. Bunlar yapılmazsa, sosyal yönü ve kendine güveni gelişmez. Kendine yetebilen bir birey yerine, çekingen, pasif biri olur. Sorunlarını çözmek için şiddete başvurur, problemleriyle baş edemez, çünkü duygusal zekası yeterince gelişmemiştir.

Bir de, 4-5 yaşından itibaren anaokuluna gönderebilirsiniz. Aile dışındaki ilk sosyal ve kurallı ortam olduğundan hem okula hem de sosyal yaşama hazırlanır, paylaşımı, yaşlılarıyla oynamayı öğrenir.

Anne baba olarak birbirinizi sevdiğinizi her fırsatta ifade etmelisiniz. Bunu kızınız yanında daha sık yapmalısınız. Tabi burada oluşacak ince dengeyi her anne baba bildiği için değinmeye gerek yok. Fakat kızınız, sizin birbirinizi sevdiğinizi hissetmeli. Çünkü kızınızın ilerdeki yaşamında kuracağı aile, genelde kendi ailesinde gördüğünün aynısı olacaktır.

Duygusal zeka eksikliği nelere sebep oluyor?

Duygusal zeka eksikliği, depresyon, yeme bozukluğu ve hasta uyuşturucu bağımlılığına kadar uzanır ve riskleri artırır.

Duygusal zekayı oluşturan beş yetenek

Öz bilinç-kendini tanımak:

Duygularını tanıyan kişiler, yaşamlarını daha iyi idare ederler. Kişisel karar gerektiren konularda düşüncelerinden çok daha emindirler. Mesela, iş, evlilik gibi.

Duygularını idare edebilmek:

Öz bilinç temeli üstünde gelişmektedir. Bu yeteneği zayıf kişiler sürekli huzursuzluk içindeyken, kuvvetli olan kişiler, olumsuz yaşantılar sonucu kendilerini daha kolay toparlarlar.

Kendini harekete geçirmek:

Duyguları bir amaç doğrultusunda toplayabilmek, dikkat edebilmek, kendini harekete geçirmek, kendine hakim olabilmek ve yaratıcılık için gerekli yetenektir. Buna sahip olanlar, yaptıkları işlerde üretken ve etkilidirler.

Başkalarının duygularını anlamak:

İnsan ilişkilerinde temel beceridir. Bu yeteneğe sahip kişiler, öğretmenlik, yöneticilik gibi mesleklerde başarılı olurlar.

İlişkileri yürütebilmek:

Bu becerisi gelişmiş kişiler, sosyal yaşamlarında oldukça başarılıdırlar.

Görüldüğü üzere, duygusal zeka o kadar da ihmal edilebilecek bir şey değildir. Özellikle kız çocuklarının duygusal zekayı kazanması ve bunu geliştirmesi gerekir. Çünkü her insanı bir kadının yetiştirdiğini düşünürsek, duygusal zekası gelişmiş kadınlar, duygusal zekası gelişmiş insanlar yetiştireceklerdir demek. O zaman erkeklerin de duygusal zekaları gelişecek, çok şikayet edilen durumlar ortadan kendiliğinden kalkmış olacaktır.



Kızımız 8 Yaşında

Kızımızın Gelişim Süreci ve Özellikleri



Bu yaşta sağlık sorunları görülmez. Çocuk çok enerjiktir. Övülmekten çok hoşlanır. Yetişkinlerin ona karşı nasıl davrandıklarını görmek ister. Arkadaş grubu içinde disiplin duygusu pekişir. Bu dönem, coşku, heyecan ve merakın hakim olduğu bir dönemdir. Yeni keşifler, büyük heyecanla karşılanır. Kızınız toplum içine girmekten hoşlanır, spor faaliyetli oyunları sever, mesela ip atlama, lastik oynama, hoplayıp zıplama gibi. Fikir paylaşımlarında bulunur, münazaralara katılır.

Sevgi dilini sık kullanmalısınız

Bu yaştaki kızınızın kişilik gelişiminde, özellikle eleştirirken, sevgi dilini sık kullanarak yönlendirme yapmalısınız. Aslında kızınızın yaşı kaç olursa olsun, yanlışlarını ona sevecenlikle anlatmanızda fayda vardır. Aksi halde olumsuz ifadeli eleştirileriniz onu örseler ve karşınıza inatçı, size karşı gelen, söz dinlemeyen, asi bir kız çıkıverir.

Birinci kural olarak, şunu benimsemelisiniz. Kızınız mutlaka hata ve yanlış yapacak. Unutmayın ki o, büyümekte ve gelişmekte olan bir insan ve sizden kaç yaş küçük!... Sizin gibi düşünmesi, olayları sizin gördüğünüz gibi görüp değerlendirmesi, kendisini mükemmel idare etmesi söz konusu değil.

Bilinç altı ya da alt bilinç, bize yöneltilen yönergeleri kayıter ve kendimizi o şekilde hissetmemizi sağlar. Rüyalarımızda bu duygularımız çok net açığa çıkar. Mesela, 9 yaşındaki bir kız çocuğu, rüyasında annesi tarafından boğazının sıkıldığını görmüş. Arada sırada benzer rüyalar gördüğünü de söylüyordu. Bir başka rüyasında annesi onu karanlık bir odaya kapatı-

yor, başka bir rüyasında ise annesi onu iplerle bağlıyordu. Annesi ise kızının bu rüyalarına bir anlam veremiyor, kendisini bu şekilde gördüğü için çok üzülüyor, hatta zaman zaman içinden kızına kızdığını ifade ediyordu. Altta yatan sebepler araştırıldığında, annenin kızına hiç sevgi dolu sözcüklerle yaklaşmadığı anlaşıldı. Ona sürekli emir cümleleri kullandığı ortaya çıktı. “Üstünü değiş, dersini çalış, telefonla konuşmayı bırak ve hemen kapat,” tarzındaki konuşmaları, çocuğun üzerinde öylesine baskı oluşturdu ki, bilinç altı bu baskıları “annem tarafından sevilmiyorum” mesajı olarak algılayıp rüyalarında ortaya çıktı. Bu her çocukta böyle olur demek değildir, ama sevgisiz büyülen çocukların psikolojilerinin çok düzgün olduğu da söylenemez.

İşte çok kolay anlayabileceğiniz bir test. Bakın bakalım, aşağıdaki algılamalarda hangi çocuk kendisini sever:

“Annem babam beni güzel buluyor.”

“Annem babam, beni akıllı görüyor.”

“Annem babam bana aptal diyor.”

“Annem babam beni yetenekli görüyor.”

“Annem babam beni çok yeteneksiz görüyor.”

“Annem babam beni becerikli görüyor.”

“Annem babam benim işe yaramaz olduğumu söylüyor.”

“Annem babam beni başarılı buluyor.”

“Annem babam bana başarısız diyor.”

Hiç şüphesiz anne babası tarafından olumlu yönlerini duyan çocuk, kendisini fark etmeye başlar ve kendi olumluluklarından hoşlanarak kendisini sever, kendisine güvenir ve kendisini daha da geliştirir. Anne babası tarafından olumsuz yönlerini duyan çocuk da, kendisini fark etmeye başlar. Kendi olumsuzluklarından hoşnut olmayarak kendisine karşı sevgi değil, sevgisizlik besleyerek kendine yabancılaşır ve davranış bozuklukları geliştirir.

O halde yüreğimizde çocuğumuza beslediğimizi o sonsuz sevgimizi, ona sevgi sözcükleriyle ulaştıralım.

Onun sevgiye ihtiyacı var

Günümüz anne babası çocuğuna en iyi imkanları vermek için kendisini hırpalarken, çocuğunu en iyi okullarda okutmak için çılgınlar gibi çalışırken, bilmiyor ki, çocuğunun asıl ihtiyacı olan sevgi ve sevginin gösterilmesi...

Kızınız kendisiyle barışık değilse, kızınız sevginizi hissedemiyorsa, öfkeli tepkiler geliştiriyor ve siz bu duruma bir türlü bir anlam veremiyorsanız, “Ona her imkanı sağlıyoruz, en pahalı okullarda okutuyoruz, ama bu çocuk hep mutsuz, biz bu işi anlamadık,” diyorsanız, kızınız için boşa çalışıyorsunuz demektir. Çünkü çocuk sevgi ister, sevildiğini duymak ister. Çocuk ilgi ister, çocuk kendisine zaman ayrılmasını ve paylaşımı ister ve çocuk, anne babası tarafından başı okşansın, şöyle kocaman sarılsın ve yanakları öpülsün ister.

Davranış bilimciler diyor ki, sarılmak, dokunmak ve öpmek, en iyi ilaçtır. Gelişmiş ülkelerde psikiyatrlar reçetelerinde “Günde üç kere birbirinize sarılın, fırsat buldukça çocuğunuzu öpün,” diye yazmaktadırlar. Bu size ilk bakışta komik gelebilir. Ancak sarılmanın, dokunmanın ve öpmenin insanın vücut kimyası üzerinde son derece olumlu etkileri vardır. Ve bu olumlu etkiler de çocuğun doğrudan psikolojisine ve davranışlarına yansımaktadır.



Okulda Farklı Evde Farklı Biri Oluyor

Okulda uslu evde yaramaz bir kız



Biz bu şikayeti genellikle, okul öncesi dönem çocuğu olan, anne babalardan duyarız. Bu anne babaların çocuklarının, gittikleri okullarda gayet uyumlu, kuralları benimseyen, arkadaş ilişkilerinde problem yaşamayan çocuklar oldukları görülür. Ancak aynı uyum sürecinin ev ortamında devam etmemesi anne babaları düşündürür, bazılarınıysa rahatsız eder. Bu durumda anne babaların öncelikle çocuklarının öğretmenleriyle görüşüp

çocuğun uyumlu görünen davranışlarının öz güven eksikliğine bağlı olup olmadığını anlamaları gerekiyor.

Okul ortamının evden farklılığı

Kızınız, okul ortamındaki uyumlu davranışlarını sergilerken kendini zorlamıyor, gerilmiyorsa, bunun dışında kendini ifade edebilmesinde bir problem yoksa, sorunun özgüven eksikliği ile bir alakası yoktur. Bu durumda sorun ebeveyn kaynaklıdır. Şöyle ki: Ev ortamı özellikle günümüz çocukları için oldukça rahat davranılan, hataların kolaylıkla affedildiği, kuralların belli belirsiz var olduğu bir ortamdır. Bazı ailelerin ev ortamları, bu tanımlama içinde değildir. Bu şekildeki ev ortamlarının tam tersi olan okul ortamı, kurallarla bezeli, kurallarda istikrarın olduğu, farklı yapıdaki arkadaş gruplarının olduğu ve hatalı davrandığı takdirde arkadaş gruplarına dahil olunamayacak bir ortamdır.

Ev de okul gibi olabilmeli

Kızınız genellikle bu gerçeğin farkındadır. Okulda arkadaşları ve öğretmeni tarafından tam bir kabul görüp mutlu olmak için okulu, kuralları ile benimser ve uyum halinde olur. Bunun en büyük nedenlerinden biri de, kuralların ve kararların değişkenlik arz etmeyip istikrarla uygulanıyor olmasıdır. Çocuk, bu düzenli ortamdan çıkıp kendisini ne olursa olsun kabul eden ve engellemeyen rahat bir ortama girince de tabii bu ortamın rahatlığından istifade etmek isteyecektir. Bu sebeple aile ortamında da birtakım kuralların ve kararların olması ve ne olursa olsun bu kural ve kararlardan vazgeçilmemesi gerekir. Kızınız, ev ortamının da okul ortamı gibi düzenli olduğunu fark ederse, evinde de kendini dizginlemeye çalışacaktır.

Kızınızın deşarj olmasını sağlayın

Ancak bir nokta var ki, bunu da belirtmek gerekir. Çocuklar okul öncesi dönemde, çok hızlı gelişirler, buna bağlı olarak vücutlarında ciddi enerji birikimleri olur. Kuralların var olması, çocuğu bütünüyle kısıtlamak değildir. Bu kurallar sadece belli davranışları öğrenmesi için gereklidir. Bunun yanında, çocuğa enerjisini boşaltabileceği meşru zeminler, imkanlar sunulmalıdır.

Kızımız 9 Yaşında

9 Yaşındaki Kızımızın Gelişim Süreci ve Yaşadıkları

9 yaş özelliği



Artık her şeyi çok çabuk kavrar duruma gelmiştir. Ailesi dışında bir çevresi olmaya başlamıştır. Bu yaşta ona emirler vermeye çalışmayın, çünkü bunlara karşı çıkacaktır. Annesine olan bağlılığı başka birilerine doğru kayabilir. Babasıyla ilişkileri iyidir. Okulda ne kadar başarılı olduğu konusu kafasını meşgul eder ve eğer kendi başına bırakılırsa yapması gerekenleri başarıyla yerine getirir. Öğretmenlerini sorduğunuzda size, ya “harika” ya da “berbat” olduklarını söyler.

En fırtınalı dönem

İşte en fırtınalı döneme geldiniz. Ergenlik dönemi ya da diğer adıyla adölesan dönemi. Halk arasında buluş çağı da denilen bu dönem, hem kız çocuğu, hem de anne baba için çoğu kez hayatın işkenceye döndüğü bir süreç olarak yaşanabilmekte.

Ergenlik döneminin başlangıç yaşı, kız çocuklarında 9, erkek çocuklarında ise 11 diye saptanmıştır. Bu yaşlardan itibaren çocuklarda çeşitli ufak ufak değişimler görülmeye başlar.

Bu dönemde kızınız, eskiye göre daha sinirlidir, tertipli ve temizken dağınık ve pasaklı olabilir, yıkanmayı sevmez ve

“ykan” sözcüğü onu sinir etmeye yeter. Anne babasına karşı çıkar, en olmaz ve imkansız düşünceleri sonuna kadar savunur ve tartışır. Her şeyi kendisi bilir, dünya onun etrafında dönüyor sanırsınız. Saç modelleri ve giyim tarzları değişmeye başlar, dinlediği müziklerde aşırılık ve yüksek volüm ön plandadır. Sonsuz bir özgürlük istekleri vardır, kendilerine özel alanlar oluştururlar ve bu özel alanlara, anne babalarının girmesine asla izin vermezler. En ufak müdahalelerde bile sert tepki gösterebilirler. Odaları ve arkadaşları, onların çok özel alanlarının başında gelir. Kızlarda günlük tutma, şiir yazma, kız arkadaşlarla gizli gizli dakikalarca telefonda konuşma gibi davranışlar ön plana çıkarken; erkeklerde, odayı kilitleme, anne babasının önerilerine karşı çıkma, söz dinlememe, kafa tutma gibi davranışlar dikkat çeker.

Başlı başı bir çaba

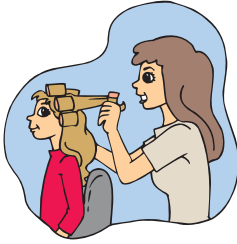
Büyümek, başlı başına bir çaba işidir ve yetişkinler olarak sizlerin soğukkanlılığınızı korumanız gerekir. Çocuklarınızın hepsinin de tatması gereken ve tadacakları üzüntü dolu ve çalkantılı anları olacaktır. Bu insan ve yaşayan canlı bir varlık olmanın ta kendisidir. Ama sizler, kızınızın bundan sonraki engeli aşmasına ve büyüme uğrunda düşeceği tuzaklardan kendini kurtarmasına yardım etmek konusunda zaman zaman aciz kalabileceğiniz olasılığına kendinizi hazır tutmalısınız. Bu sizin başarısız oluşunuzun bir belirtisi değildir. Anne babalıktan çekilip yerinizi bir uzmanın devralması demek de değildir. Yalnızca yaşamın diğer insanlara oranla bazıları için çok daha fazla zor ve karmaşık olmasıdır. Eğitim görmüş olan bir uzmanın görüş açısından ve geniş deneyiminden yararlanarak, hepimizin belirli zamanlarda gereksinme duyduğu desteği, bu kişinin yardımlarıyla gerçekleştirmemizdir..

Kızınızı belirsiz olan bir sosyal standarda uydurmakla ilgilanmeyin, onun gerçekten kendi benliğini bulmasına yardımcı olun.



Kızınızın Gösterişi, Özentisi ve Hayalleri

Gösterişi



Bir dereceye kadar yapılan gösteriş, çocukluğun kaçınılmaz bir parçasıdır. Böylesine bir gösterişin özünde yatansa; güvensizlik, utangaçlık ve haddinden fazla heyecan gibi duyguları cesurca örtbas edebilmek ve aynı zamanda bir amatörün, dikkat çekmeye ve onaylanmaya olan yaklaşımı söz konusudur.

Anne babalar bir çocuğun gereksinmelerinin bilincinde olarak ve önceden bazı planlamalarla çocuğun gösteriş yapmasındaki aşırılıklarının önüne geçebilirler. Mesela, yeni doğan kardeşi için evlerine gelen misafirlerin dikkatini çekmeye çalışan büyük kızınız, gergindir. Hatta gereğinden fazla gergin olduğu için de heyecanlı görünür ve ufak sakarlıklar bile yapar. Fakat o, bu durumda nasıl davranması gerektiğini bilmediği için böyle davranıyor olabilir. Bu yüzden misafirler gelmeden önce kızınıza biraz bilgi vermelisiniz. Gelenlerin bebek için geldiğini, ama bu kişilerin onu da çok sevdiğini, bu tür ziyaretlerin gelenek ve güzel bir adet olduğunu, insanlar arasında kaynaşma ve dostluğu arttırdığını, kendisinin telaşlanmasına gerek olmadığını, kendisinin çok güzel meziyetlere sahip olduğunu zaten gelenler bildikleri için onu çok sevdiklerini söyleyebilir ve rahatlatabilirsiniz.

Kızınızın hobileri var mı?

Genellikle anne ve babalar tarafından çocuğa kazandırılmış olan güzel ve özel yetenek ve hobiler, onun dikkat çekme ve tanınma gibi doğal isteklerinin uyumlu bir şekilde yönlendirilmesinde yararlı olur. Onun için kızınızın belli hobileri olmalı ve belli faaliyetlere katılması gerekir. Mesela, okulun folklor ekibinde görev alabilir. Sizden el işi ve örgü öğrenebilir. Hatta

dikiş makinenizi açtığınız zaman ona da bebeği için bir şeyler dikmesine izin verebilirsiniz. Böylece kendini özel ve dolu bir kişi olarak görecektir, kimsenin dikkatini çekmek için gösteriş yapmasına gerek kalmayacaktır. Hatta bu şekilde kızınız, özelliklerinin farkına varan çocukların, gösteriş yapmalarına gerek kalmadığını bile söyleyecektir.

Özellikle kız çocuklarının, duygularında en çok kararsızlık çektikleri zamanlarda yaptıkları bu gibi gösterişler, ergenlik çağına yaklaştıkları zamanlarda da görülür. Karşı cinse duyulan ilk heyecanlı ilgiye bizzat anlam veremedikleri için, hissettikleri kararsızlıktan dolayı erkek çocukları kaba ve vahşi bir zafer edası ile kendilerini kanıtlamaya yeltenirken; kız çocukları da erkeklerin ilgisine kıkır kıkır gülererek ve en saf hallere başvurarak ilgi çekmeye çalışırlar.

Yaşları ilerledikçe bu gösteriş sorunu halledilir. Bu genç insanlar olgunlaştıkça, sosyal yönden daha dengeli, daha deneyimli olmaya başlarlar. Yaptıkları gösteriş daha ustaca ve incelikli, birbirleri ile olan ilişkileri ise daha sessiz ve çok daha özel bir hal alır.

Özentisi

Bu yaşlarda yavaş yavaş kendinin farkına varmaya başlayan kızınız, çevresinde olanların da farkına varmaya başlamıştır. Küçükken sizin aldığınız elbiseyi, ayakkabıyı ne kadar da çok sevinerek giyerken, şimdi ise, “Bizim sınıftaki arkadaşın ayakkabısı çok güzel, onunki gibi ayakkabı istiyorum,” demeye başlar. Bunda korkacak ve tedirgin olacak bir durum yok. Telaşlanıp şimşekleri üzerinize çekmeye gerek yok. Bu bir dönemdir ve sizin yardımınızla geçecektir.

Hayalleri

Kızınız daha çok küçükken oynadığı hayal oyunlarını hatırlayın. O, bu tür oyunlarla kendini bir başkasının yerine koyarak, gizli duygu ve düşüncelerini açığa vuruyordu. Gerçek hayatta yapamadığını, hayali oyun sırasında gerçekleştirerek üzüntü, kırıklık, aşâğılık duygusu gibi olumsuz duygulardan kurtulmayı öğreniyordu.

Şimdi kızınızı karşınıza alın ve ona kendi çocukluğunuzda yaşadığınız ve özentili duyduğunuz olayları anlatın. Kendisinin de bunları yaşamasının doğal olduğunu, ama herkesin biri gibi olmak değil, kendi gibi olması gerektiğini vurgulayın. O istenen ayakkabıyı neden almadığınızı da makul sebeplerle onun anlayacağı dilde anlatın. İnsanların birbirlerine özenmelerinin; başarıları ve yaptıkları faydalı işler konusunda olması gerektiğini, bu şekilde bir özentinin çok güzel olacağını söyleyin. Başarıya özentinin, başarı getireceğini, ama diğer göreceli şeylere, kılık kıyafete, gösterişe, yemek içmeye duyulan özentinin ise öncelikle kişinin kendisine zarar getireceğini örneklerle göstermeye çalışın.

Kızınızla kuracağınız iyi ve sağlıklı bir iletişim, bu soruna da rahatlıkla aşmanızı sağlayacaktır. Biraz sabır ve anlayış...

Dramatizasyon denen bu temsili oyunlar, kızınızın eğilimlerini, önemseydiği şeyleri size hissettirmesini sağlıyordu. Şimdi de kurduğu hayallerle size sinyaller vermekte ve duygularını yansıtmaktadır. Kızınızın hayallerine kota koyamazsınız, ama sizinle paylaşmasını isteyebilirsiniz. Böylece neler düşündüğünü, eğilimlerini, istek ve arzularını öğrenmiş olursunuz. Kızınızı tanımanızda size ipuçları verecek olan hayalleri önemseyin ve kızınızın iyi hayaller kurmasına yardımcı olun.

Sık dalan kızınızı dinleyin

Kızınız, çok sık olarak dalıp dalıp gidiyorsa, bunun altında yatan sebepleri araştırın ve onunla konuşun. Eğer sizin üstesinden gelemeyeceğiniz durumlar söz konusu ise ve kızınızın çok hayal kurduğuna karar verdiyseniz mutlak bir uzmandan yardım almayı da ihmal etmeyin. Fakat bunu yaparken olayı abartmayın. Kızınızı birkaç kez böyle dalmış görüp de hemen bir psikologa götürmeye de kalkmayın. O dengeyi iyi ayarlayın ve paylaşımcı bir anne olun. Çünkü kızınız, git gide size yakınlaşmaya çalışmaktadır. Siz de kendisini gördüğü, kendi cinsini tanıdığı için bu yakınlaşmada onun yanında olun ve hayalleri-

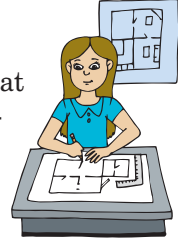
ni iyi değerlendirin. Kimse fazla hayal kurmakla aklını yitirmez, ama hayallerini kaybederse hayattan tat alamaz hale gelebilir. Bu dengeyi iyi kurmak gerekir.



Büyüdüğünü Anlamalı, Alışkanlıklarını Hızlandırmalı ve Sorumluluklarını Bilmeli

Okuma alışkanlığını hızlandırması gerekir

Okumanın önemi herkesçe malumdur, fakat okuma zevkini kazandırmadıktan sonra, önemini bilmek çok fazla bir şey ifade etmemektedir. Kızınız daha küçükken anlattığınız hikayelerle, masallarla ve biraz daha büyüyünce okuduğunuz resimli kitaplarla ona gizli gizli kitapları ve okumayı teşvik etmişsiniz. Şimdi kızınız büyüdü ve kendisi de severek, aynı zevkle okumaya ve kitaplarla olan dostluğuna devam etmelidir.



“Kızımız 4 yaşındayken ilk kitapçı dükkânıyla tanışmış ve kendisine okumamı istediği kitabı, kendi seçmişti. Şimdi aynı titizlikle kitapçılara gidiyoruz. Ona ekonomik durumumuza ve onun yaşına uygun, okuyabileceği kitaplar alıyoruz. Özellikle kızımın hoşuna giden, babasının onun için seçerek aldığı ve üzerine de güzel sözler ve ithaflar yazarak hediye ettiği kitapları var. Kızım o kitapları neredeyse bir günde bitiriyor.”

Bunun gibi siz de, kızınızı okumaya teşvik etmek için kendi ailenize göre metotlar geliştirmeli ve hepsinden önemlisi kendiniz buna örnek olmalısınız. Evde herkesin elinde kitap gören çocuk, doğal olarak merak ve taklit duygularıyla kitaba yönelecektir.

Bilinçli yönlendirme yapın

Bu yönelmeler ilk önceleri bilinçsizce olsa da, anne babanın bilinçli yönlendirmeleriyle zevkli hale gelecek ve kızınız kitap okumayı sevecektir. Mesela, yavaş yavaş onu okutmaya ve dinlemeye yönelin. Bu onun çok hoşuna gidecektir. Her gün ya da bazı özel günlerde takvim yaprağından bir şeyler okumasını isteyin ve onu can kulağınızla dinleyin. Hatta bazı akşamlarda kızınız için faydalı olacağına inandığınız kitap, dergi veya gazetelerdeki yazıları okutup ciddiylet üzerinde konuşmalar yapın. Böylece çocuğun hem okuyuşu, hem de telaffuzu düzelir. Konuşmanızla beraber o da fikir beyan eder, ufku açılır, hem kendisine kıymet verildiğini görür, hem de farkına bile varmadan okumayı sevmeye ya da daha çok sevmeye başlar. Burada önemli olan, aile fertlerinin bu işi benimsemesi ve örnek olmalarıdır. Yoksa sadece söylemekle bu işlerin pek olmayacağı malum.

Kızınızın hevesini kırmayın

Kitaba ve okumaya yavaş yavaş alışan çocuk, ailesinin de bu konudaki duyarlılığını fark ettikçe kitaba daha da yaklaşacaktır. Onun bu yaklaşımını mutlaka teşvik etmelisiniz. Mesela, okuduğu kitap ya da gazetelerden seçtiklerini getirip size gösterdiğinde, seçtiklerine samimi olarak özel önem verip okutup dinlemek isteyin. Çünkü kitaplarla ilgili duygularına ortak olmak da son derece önemlidir. Hevesini kırmayın. Hatta onunla okudukları üzerinde konuşun, görüşlerini alın ve beraberce değerlendirme yapın. Böylece sadece kitap okumakla kalmaz, aynı zamanda kızınızın edebi kişiliğini de ortaya çıkarmış olursunuz. Yapacağı eleştiri ve yaklaşımlar, belki de onun ilk hikayesine, ilk şiirine, ilk yazısına yön verecektir.

Okuma saatleriniz olsun

Oyun oynar gibi, kitap okuma saatleri yapın. Saat tutarak hem olaya heyecan katın hem de yarışma ortamı oluşturarak evdeki tüm fertleri olaya dahil edin.

Kitapla ilgili her faaliyetine imkan tanıyın

Kızınızın okul kitaplığıyla ilgilenmesini de sağlayabilirsiniz. Böylece kitabın önemini hissettirmiş ve benimsetmiş olursunuz. Okul kitaplığına kitap götürmesine ve almasına izin verin. Hatta birkaç tane de siz alın ve onunla gönderin. Ailesinin aldığı bu kitapları okul ya da sınıf kütüphanesine koymadan önce kendisinin okumasını ve sonra arkadaşlarına tavsiye etmesini sağlayın. Bu onun çok hoşuna gidecektir.

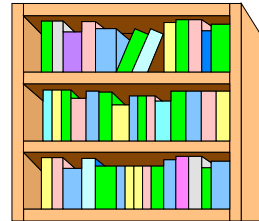
Kitap okumayı siz seviyorsanız, o da sever

Bebekken, yatmadan önce ona alıştırdığımız gibi, kitap okuma alışkanlığını devam ettirin. Bebekken siz ona okuyordunuz, şimdi de o size okusun. Ve bu konuda da ona örnek olun, siz de yatmadan önce mutlaka kitap okuyun. Ailedeki büyükler kitap okumayı gerçekten seviyorlarsa, çocuğa sevdirmek de kolaylaşacaktır.

Kızınızın odasına bir kütüphane kurun

Herkesin evinde büyük bir kütüphane kurması mümkün olamaz, ama hiç olmazsa küçük bir kitaplık kurabilirsiniz. Bu kitaplık aynı zamanda herkese açık ve herkesin ulaşabileceği boyutta olmalıdır. Evin en işlek yerine ve en kullanışlı haliyle konmalıdır. Dantellerle süslenip, kapaklarla kapatılmamalı, kullanışlı bir biçimde olmalıdır. Bu kitaplıkta, kızınızın sevecek okuyacağı, seçilmiş kitaplar bulundurmak ve o kitaplarla kaynaşmayı sağlamak en önemli vazifemiz olmalıdır. “Çocuklarınızın yarın söz sahibi olmalarını istiyorsanız, daha bugünden onlara iyi kitaplar hediye edin.” (Hz. Ali)

Uzmanlar, kitap okumanın, çocukların kelime hazinesini zenginleştirdiğini, sosyal yargılama ve hayal gücünü geliştirdiğini, kitap okuyan çocukların, okumayanlara oranla daha zeki olduklarını söylüyorlar. Siz kitap okumalısınız ki, kızınız da sizden görsün okusun. Öyleyse şimdiden kitaplı günler...



Okumanın zevkine varmalı

İyi bir okuma alışkanlığının iki temel şartı vardır. Bunlar okuma sabrı ve okuma zevkidir. Bu iki haslet, öncelikle ailede, sonra da okulda kazanılır.

Çocuğun okuma zevkini kültürel şartları etkiler. İçinde bulunduğu sosyo-ekonomik ve kültürel seviye, çocuğun okuma miktarını, okuduğu şeylerin türünü ve kendisi için uygun olan kitapların seçilmesini belirler.

Yapılan araştırmalarda, üst ve orta sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyden gelen çocukların, daha çok anne ve babalarıyla öğretmenlerin tavsiye ettikleri kitapları okudukları tespit edilmiştir. Alt sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyden gelen çocuklar ise, ne bulurlarsa okumaktalar. Ve anne babalar, onlar için herhangi bir kitabı önermemekte.

Esasen çocuğun okuma zevkinin oluşmasında okumaların anne ve baba ile yapılmasının ayrıcalıklı bir yeri vardır. Çocuklar, anne babalarıyla birlikte okumaya başladıkları ve tadını aldıkları bir kitabı kendi başlarına bitirebilirler. Her konuda olduğu gibi, çocuğun yegane başvuru kaynağı anne babasıdır. Onların beğenip, değer verdiklerine o da kıymet verir. Bunun için kızınızla birlikte kitap okumak, okuma zevki kazandırmanın iyi bir yoludur.

Ayrıca birlikte okunan ve tartışılan bir kitap, çocukla anne babayı birbirine yaklaştırır. Çocuk açısından duygusal bir tatmin hissi de oluşturur.

Çocuğunuz, eğer okul öncesi dönemlerde tekerleme, şiir, masal ve benzeri edebi metinleri dinlemeyi öğrendiyse okul döneminde okumayı da zevkle ve sabırla sürdüreceğinden hiç kuşkunuz olmasın.

Kitap okuma alışkanlığını hızlandırmada anne babanın tavrı

Kitapların, çocuklar üzerinde büyük etkiler yaptığı bir gerçektir. Çocuk, okuduğu kitaplardaki benimsediği kahramanlara kendisini benzetmeye ve onların özelliklerine sahip olmaya

çalışır. Onlardan o derecede etkilenir ki, roman veya hikayede-ki kahramanın üzüntüsüne ağlayarak iştirak eder. Kendini okuduğu kitabın kahramanın yerine koyar. O kahraman iyi insansa, çocuk da öyle olmayı tasarlar. Kötü bir insansa o kahramanın yaptığı hareketlerden etkilenecek kendi de aynı hareketleri yapma arzusu duyar.

Çocuğun okuduğu kitaplar çeşitlidir. Gelişim dönemlerine göre, çocukların ilgisini çeken kitaplar vardır. İlkokul çağında resimli dergi ve kitaplar çocukların daha çok ilgisini çeker. Bu yıllarda yiğitlik, aşk ve macera tarzındaki romanlarla beraber fikri plandaki kitaplara da ilgi duyulur.

Yine de anne baba ve öğretmen, çocuğun okuyacağı kitapların kahramanlarının ahlaklı, dürüst davranışlı, yüksek gayeler için mücadele eden insanlar olmasına ve sonunda adaletin, şeref ve haysiyetin üstün gelmesine dikkat etmelidir. Kahramanı hırsız, dolandırıcı, hep macera arayan, küçük sebeplerle cinayet işleyen, seks manyağı gibi özelliklere sahip olmamalıdır. Bu tür özelliklere çok yer veren kitapların anne ve baba tarafından eve sokulmaması gerekir veya hiç olmazsa ortalık yerde bırakılmamalıdır. Çünkü çocuk, henüz bunları tam değerlendirebilecek zihni olgunluğa ve tecrübeye sahip değildir. Kendini onlarla özdeşleştirerek aynı özellikleri benimser duruma gelebilir.

Unutmamak gerekir ki, okumak asla ihmal edilmeyecek bir gerekliliktir. Her gün hiç aksatılmayacak en azından bir saatlik bir okuma dahi, bizi kısa sürede kainatın zirvelerine çıkarabilecektir.

Çocuğunuzu iyi bir okuyucu olarak hazırlamalısınız

Bir insanın yetişkinlikte sahip olacağı okuma becerisinin temelleri, o insanın çocukluğunda, ilk kelimeleri söylemeye başladığı çağda atılır. Çünkü kelime bilgisi ve okuduğunu anlama, okuma becerisini oluştururlar. Bunlar da çocuğun ilk yıllarından itibaren geliştirilmesi itina isteyen özelliklerdir. Sadece hızlı okuyucu olmak, okumanın kalitesini yükseltmez. Önemli olan anlayarak okuma becerisi ile birlikte hızlı okumaktır.

Bunun için çocukların ve gençlerin kavram hazinelerini zenginleştirmek, en azından ana dillerindeki temel kavramları kazandırmak gereklidir. Kişi, kavramları öğrendikçe daha rahat ve daha çok okumaya başlar. Onun için kızınız daha küçükken onunla bol bol konuşmanızı önermiştik. Çünkü çocukla bol ve düzgün cümlelerle konuşmak, onun kelime ve kavram bilgisini arttırır. Dil gelişimi yeterli seviyede olan, yani ana dilini iyi öğrenen bir çocuk, gelecekte iyi bir okuyucu olmaya yarı yarıya hazır demektir.

İyi bir rehber olmalısınız

Anne baba olarak, kitap okuma konusunda kızınıza rehberlik etmelisiniz. Rehberliğin çocukla ilgili yanı; çocuğunuzu tanımalı, onun ilgilerini ve ihtiyaçlarını bilmelisiniz. Buna göre kitaplar önerebilirsiniz. Aynı zamanda hangi kitapların hangi yaştaki çocuklara hitap ettiğini bilmeniz de yararlı olur. Fakat rehberlik esnasında zorlayıcı olmaktan kaçınınız.

Kızınızın yaşantısında önem verdiği konularda kitap okumaya yöneltmeniz daha yararlı olur. Mesela, çiçekleri çok seven kızınıza, “çiçeklerin dünyası,” ya da “çiçeklerin bakımı ve özellikleri” üzerine kitaplar alabilirsiniz.

Kızınıza yönelik kitaplar

Çocuk kitaplarında bulunması gereken özellikleri ve nele-
rin sakıncalı olduğunu şu maddelerde toplayabiliriz.

Çocuk kitapları, çocuğun seviyesine uygun, anlayabileceği bir dille yazılmalıdır.

Konular öğretici ve düşündürücü olmalı, ön yargıdan arınmış, ilgi çekici bir tarzda sunulmalıdır. Özgür düşünceli insan yetiştirme amacı taşımalıdır.

Sevgiyi, adaleti, dürüstlüğü, yardımlaşmayı, fedakârlığı, hoşgörüyü ön plana çıkarmalıdır. Düşmanlık, kin, nefret ve öç duygularını kamçılایıcı tarzda olmamalıdır.

Çocuk kitaplarındaki kahramanlar, abartılmış özelliklerle sunulmamalıdır. Kısaca, kahramanlar normal insanlardan biraz farklı olmalı, ama insan özelliklerinden soyutlanmamış

tarzda olmalıdır.

Çocuğun, hayatın herhangi bir yönünü tanımasına ve kişiliğinin gelişmesine katkıda bulunmalıdır.



Kızınızın Hayatında Babasının Yeri

Küçük bir kızken babanın yeri

Kızınızın babaya olan ihtiyacı, henüz anne karnındayken başlar. Hamile olan anne adayına müstakbel babanın gösterdiği yakınlık, sevgi ve ilgi, annenin kendine güvenini ve karnındaki çocuğa, sevgisini artırır. Doğum esnasında yine babaya ihtiyaç vardır. “Müjde! Bir kızınız oldu!” haberi, her erkek için güzel bir sevinç kaynağıdır. Baba, çocuğu sevmek ve onunla birlikte olmaktan tat alır, zevk duyar. Bu olay ise annenin daha sağlıklı ve mutlu olması demektir.



Kızınızın hayatında babası çok önemlidir. Küçük bir kızken 4-5 yaşlarında, davranışlarında değişimler olmaya başladığında, sizden uzaklaşıp babasına daha yakın olmaya başlamıştı.

Kızınızın hayatında tanıdığı ilk karşı cins babası olduğu için, ona ufak kurlar bile yapıyordu. Hatırlasanıza, sizin ne kadar çirkin olduğunuzu bile söylemişti. “Babacığım, sen çok yakışıklısın, annem çirkin. Neden onunla evlendin ki?” gibi tepkiler vermişti.

Ayrıca 4-5 yaşlarındayken kızınız, eşinizle sizi bir araya getirmemek için epeyce çaba sarf ediyordu. Eğer kanepede el ele oturuyorsanız ya da yolda el ele yürüyorsanız aranızda girerek sizi ayıracak, geceleri yatağınıza gelerek aranızda girip uyuyacaktır. Eşinize sarıldığınızı ya da öptüğünüzü görünce kıyametleri koparacak size küsecektir. Bu dönemde babalar ve

anneler, kızlarının bu davranışlarından kaygılanır, bir anlam veremezler ve nasıl davranacaklarını da şaşırırlar. Genelde seçilen davranış biçimi ise, çocuğun isteklerine uymak ve onun yanında asla sarmaş dolaş ya da el ele olmamaktır. Oysa, bir baba olarak bunun tam tersini yapmalısınız, ki kızınız bu psikolojik dönemi rahat ve sağlıklı atlatabilsin.

Eşinize bol bol sarılın, ona sevgi sözcükleri söyleyin. Kızınız ağladığı ya da hırçınlaştığı zaman “Ben anneni çok seviyorum. O benim eşim. Sen de benim kızsınsın. Seni de çok seviyorum” deyin. Annesini ne kadar çok sevdiğinizi, annesini ne kadar becerikli ve güzel bulduğunuzu kızınıza söyleyin. Kız çocukları, kendilerini de rahatsız eden ve sıkıntıya sokan bu psikolojik dönemden anneleriyle özdeşleşerek çıkar. Bakar ki, babası annesini çok seviyor, o halde kendisi de annesi gibi olmalı ki, babası onu da sevsin. Psikolojide bu duygu durumuna, “kız çocuğun anneye özdeşleşmesi” denmektedir. Kız çocuk, annesiyle özdeşleştikten sonra, hem kendisi, hem de anne baba rahatlar. Bu dönemde annelerin de küçük kızlarına anlayışlı olmaları, “Anne ne kadar çirkinsin” gibi sözlerle aldrış etmemeleri gerekir. Aksi halde ciddi bir tartışmaya girerler ve anneye olan bu çatışma, kız çocuğunun ergenlik döneminde ciddi bozulmalara varabilir.

Kızınıza onu ne çok sevdiğinizi, ne kadar güzel olduğunu söylemeyi ihmal etmemenizde fayda vardır. Çünkü onun sizden bu güzel sözleri duymaya ihtiyacı var.

Genç kızken babasının yeri

Kızınız ergenlik dönemine geldiğindeyse, küçüklüğünden pek de farklı olmayan problemlerle karşılaşabilirsiniz. Kızınızın bu zor döneminde hem ona, hem de annesine destek olmalısınız. Sadece kavga ve tartışma alanlarında devreye girmeniz yeterli değildir. Kızınız varsa, onun annesiyle bir hayli çatıştığına tanık olacaksınız. Özgürlük duygusu sizi rahatsız edecek, yüz-göz olmamak adına bir kenara çekilecek, kızınızı idare etmek için eşinizi arada tampon gibi kullanmaya çalışacaksınız.

“Söyle şu kıza, doğru dürüst giyinsin, okuldan çıkınca da doğruca eve gelsin, arkadaşına gitmek de neymiş?” gibi yaklaşım-

larda asla bulunmayın. Kızınıza ne iletmek ve ne söylemek istiyorsanız bunu doğrudan yapın ve onunla iletişim kurun. Hoşunuza giden ve gitmeyen davranışlarını ona siz söyleyin, eşinizi arada bırakmayın ve eşinizle her zaman aynı düşüncede ve kararlılıkta olmaya özen gösterin. Annesiyle olan çatışmalarında sorunlarını dinleyin ve paylaşın. Ona hatalarını eleştirerek değil, sohbet ederek anlatmaya çalışın. Bilin ki, eleştirilerinizin onun bir kulağından girip diğer kulağından çıkacaktır. Ancak sohbet sırasında anlattıklarınız onun zihninde kalacak ve ihtiyacı olduğunda başvuracağı rehber olacaktır.

Kızınızın her gelişim döneminde olduğu gibi, şimdi de sorumluluklarınız kaçınılmazdır. Kızınıza karşı sorumluluklarınızı yük olarak değil de keyifli bir görev ve paylaşım süreci olarak görürseniz hem kızınız hem de siz rahat edersiniz.

Kızınızı sevdiğinizi söylemelisiniz

Acaba babalar, neden çocuklarına sevdiklerini söyleyemezler? Herhalde burada erkek çocuklarının yetiştiriliş tarzı devreye girmekte. Annelere dikkat edin, kızlarına sevdiklerini söylerler, ama oğullarına söylemezler. Çünkü eşleri, erkek çocuğuna sevgi gösterisi yapmanın ve sevgiyi söylemenin doğru olmadığını söyler. Bizim toplumumuzun yanlış, ama geleneksel inancı budur. Erkek çocuklar, sevildiklerini sözel olarak pek duymazlar. “Çok güçlüsün, sen başarırırsın,” gibi sözler söylenir, ama “Oğlum seni çok seviyorum” denmez. Anneler arada sırada söyleseler bile, babalar hiç söylemez. Bu şekilde sevgi sözcüklerini duymayan erkek çocukları da, baba olduklarında, çocuklarına “Seni çok seviyorum” demezler. Onlar için bu sözcükler, çocuğu şımartır, otoritelerini zedeler. Ne yazık ki, babalarından bir ömür boyu, “Seni seviyorum” cümlesini duyamayan insanlar vardır.

Çağımızda davranış bilimciler, sevgi enerjisinin ve sevgiyi ifade etme biçiminin son derece önemli olduğunu üstüne basa basa vurguluyorlar. Kızınıza, sevginizi sözlerinizle, davranışlarınızla ve dokunarak ifade etmeyi ihmal etmeyin. Ne kadar büyürse büyüsün, onu ne kadar sevdiğinizi söyleyin. Çünkü sizinle güçlü ve sevgi dolu bir ilişki içinde olan kızınız, büyüdüğü za-

man eşiyle sağlıklı ve tatmin edici ilişki kurmakta daha başarılı olacaktır. Sizin nelere sevindiğinizi gözleyerek, kadın olmanın anlamı konusunda belli bir anlayış edinmiş olacak.

Kızınıza güvendiğinizi göstermelisiniz

Kızınızın istediği gibi bir baba olmak istiyorsanız, ona güvendiğinizi hissettirin ki, o da kendisini güvenilmeye değer biri olarak görsün ve kendisine güvenini geliştirsin. Her ne kadar dünya kendi merkezinde dönüyor gibi davransa da, bu dönem, kendine en az güvendiği bir dönemdir ve sizin desteğinize ihtiyacı vardır.

Kızınızın özel anlarını unutmamalısınız

Kızınızın istediği gibi bir baba olmak istiyorsanız, onun özel anlarına saygı duyun ve saygı duyduğunuzu da ona belirtin. Ondan da, evdeki kurallara uyması konusunda aynı saygıyı beklediğinizi söyleyin.

Kızınıza zaman ayırmalısınız

Kızınızın istediği gibi bir baba olmak istiyorsanız, ara sıra da olsa onunla baş başa zaman geçirin. Birlikte yemeğe, güzel bir etkinliğe veya yürüyüşe çıkın. Kızınızla olma fırsatını asla kaçırmayın. Çünkü ancak babalar, belli zamanlarda kızlarıyla pikniğe gitmeye, güzel bir yerde oturup sohbet etmeye ve onu dinlemeye fırsat bulabilir. Bu fırsatlardan birini bile kaçırmaya özen göstermelisiniz. İşiniz bekleyebilir, fakat kızınız büyüyüp gidecektir. Bu anların tadını çıkarın. Bir gerçeği de unutmayın. Siz küçükken onunla beraber olmak istemeseniz, o da büyüdüğünde sizinle birlikte olmak istemeyecektir. Bu yüzden kızınız yetişkin çağa gelinceye kadar baba-kız ilişkisini güçlü tutun. Çünkü kızınız, erkekler hakkında ve babasının nasıl davrandığı konusunda fikir edinmelidir. Erkekler konusunda öğrendikleri, özellikle anne ile babasının karşılıklı ilişkilerini izleme fırsatı bulduğunda, kendini bir kadın olarak geliştirmesinde yardımcı olacaktır.

Kızınızı dinlemelisiniz

Kızınızın istediği gibi bir baba olmak istiyorsanız, düşünceleri saçma bile olsa dinleyin. Hatalarında onu uyarın, ama bu uyarı asla aşağılama tarzında olmasın. Onunla sık sık sohbet ortamı oluşturun. En baştan kızınızla ilişkilerinizi, serbest konuşma ve tartışma imkanı verecek şekilde kurun. Kızınız bu serbest konuşma ortamını yaşayarak büyüsün. Aksi halde özellikle cinsel gelişim problemleri bastırdığında, o ana kadar kızınız ile özel hiçbir şeyi paylaşmamışsanız, o zamanki teşebbüslerinizde zorlanabilir ve belki de vazgeçebilirsiniz. Eğitimde hiçbir şey geç değildir. Kızınız hangi yaşta olursa olsun, siz onun hayatı üzerinde olumlu bir şeyler yapmaya başlar başlamaz, cevaplar almaya da başlarsınız. Şu ana kadar kızınızla her konuda serbest bir şekilde konuşmuş olmanız, bundan sonra konuşmamanızı engellememelidir.

Kızınıza her zamanda destek olmalısınız

Kızınızın istediği gibi bir baba olmak istiyorsanız, onun arkadaşlarıyla tanışın ve onları tanıyın. Kızınızın arkadaş ilişkilerini kontrol edin. Kontrol edildiğini ona hissettirin, ama bu asla baskı şeklinde bir kontrol olmasın.

Her ne olursa olsun, ona daima destek olacağınızı, başı derde girse bile size ya da annesine danışabileceğini ona söyleyin. Çünkü onun size ihtiyacı var ve sizden başka gidecek kapısı yok. Bunu böyle bilin.

İhtiyaçlarını önemseyin ve asla küçümsemeyin. Gücünün yetmediği durumlarda bahane değil, ona gerçekleri söyleyin.

Ona sorumluluklar verin. Evinizin bütçesini onunla paylaşın.

Yetenekleri doğrultusunda, mesela spor, müzik, güzel sanatlar, el becerileri gibi çalışmalarında onu yüreklendirin. Hobilerinin olması için yönlendirin.

Önemsiz detaylara girip onunla çatışmayın. Zaman zaman bazı davranışlarını görmezden gelin.

Bir gün eve gelirken kızıma ufak sürprizler alın. Kızıma aldığınız bir demet çiçek, onu çok mutlu edecektir. Ona sarılmaktan hiç kaçınmayın ve çekinmeyin.

Kızınızı hiçbir zaman yalnız bırakmayın

Kızınızın istediği gibi bir baba olmak istiyorsanız, onun dersleriyle ilgilenmeniz gerektiğini de unutmayın. Onu hiçbir zaman yalnız bırakmayın. Özellikle okul toplantılarına mutlaka gidin. Unutmayın, okul başarısı, baba yoksunluğunda düşmektedir. Çoğunlukla sınıf ortalamasının altında başarı gösteren çocuklar ortaya çıkmaktadır. Babasıyla birlikte olan çocuklarda, babanın bir model oluşturduğu ve başarıyı güdüleyici bir fonksiyon gördüğü söylenebilir. Hatta baba yoksunluğu çeken çocuklarda, zekanın kullanımında da problemler olmaktadır. Kızınız için ne kadar önemlisiniz, görün.

Baba olmak o kadar kolay değildir



Baba olmak kesinlikle kolay değil, ama gerçekten baba olmak söz konusuysa... Baba olmayı sadece kelime anlamında yaşayanlardan, baba olmayı sadece disiplin aracı olarak görenlerden, baba olmayı gövde gösterisi yapmak sananlardan, baba olmayı çocuktan uzak durmak olarak görenlerden, baba olmayı bağırıp kızmak zannedenlerden söz etmiyoruz. Çünkü böyle baba olmak kolay.

Gerçek sorumluluklarının farkında olan, bilen, gören ve uygulamaya özen gösteren baba olmak zor. Neresi zor dersiniz, uygulaması, hayata geçirmesi zor. Çünkü emek, çaba ve zaman istiyor. Hayatınızın bir bölümünü baba olmaya ayırmanız gerekiyor.

Erkekler baba olmayı, kendi babalarını model alarak öğreniyorlar. Ancak bu hemen değişmeli. Her erkek kendi babasının olumlu modelindeki motifleri almalı ve sonra, çocuğunun kişilik yapısına göre kendi baba rolünü oluşturmalıdır.

Çünkü bilmeliyiz ki, hepimiz farklı kişiliklere sahibiz. Bir an için babanızın kişiliğini düşünün, sizin kişiliğinizle aynı mı? Mutlaka benzeşen yönleriniz vardır, ama birbirinizden ayrı olan taraflarınız da vardır. Şimdi kendinizi ve kızınızı düşünün, birbirinizden ne kadar farklısınız değil mi? Hiçbir zaman eski formatlardan yenileri oluşmaz. Babanızla sizin ilişkinizi, çocuğunuzla ilişkinize formatlayamazsınız.

Okula giden çocuk, zamanının büyük bölümünü okulda ve arkadaş çevresinde geçirdiği için, artık babaya ihtiyaç olmaya-acağı düşüncesi yanlıştır. Çocuk, yeni bir dünyayı tanımaya başladığı, yeni ilişkilere girdiği bu yaşta babanın, hep yanında olduğunu, elini uzattığında erişebileceği yerde bulunduğunu bilmesi, ona cesaret ve güven verecektir.

Babanın oğlan çocuğuyla, annenin de kız çocuğuyla ilgilenmesi gerektiği inancı yanlıştır. Çünkü kız çocukları, babalarını gözleyerek ve onunla etkileşime girerek, karşı cinse nasıl tepkide bulunduğunu ve nasıl davrandığını öğrenirler. Yani erkekler kadar kızlar da, duygusal gelişimleri açısından babaya muhtaçtır.

Cimri baba olmayın

Çocuğun ruhsal gelişimi için babanın verebileceği iki önemli hediye vardır. Sevgi ve zaman. Fakat babalar nedense, bu konuda çok cimri davranırlar. Çocuk büyüdüğünde, çocukluğuna ait en tatlı hatıraları, babasıyla geçirdiği hoş vakitlerdir.

Çoğu babalar, kızlarının kendisine olan ihtiyacını bilmezler. Ancak kızlar, bunu hep bekler. Mesela, hasta olduğunda babasını yanında görmek ister. Babasının ilgi ve desteği bazen ona tıbbi tedaviden daha çok yardımcı olur. Elbette annesini sever, ama babasını da yanında ister. Çünkü onun yanında kendisini emniyette ve korunmuş hisseder. Babanın varlığı ve ilgisi, anne-kız arasındaki ilişkinin sağlıklı olmasına da yardımcı eder. Çünkü karı koca arasındaki ilişki, sağlıklı değilse, anne bu boşluğu doldurmak için bütün ilgisini ve sevgisini kızına aktarmakta, bu da çocuğun bağımsız bir kişilik geliştirmesini engellemektedir.

Kızınız daha sosyal olacaktır

Araştırmalar, babalarından ilgi ve sevgi gören kızların, daha sosyal olduklarını, arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurabildiklerini, liderlik özellikleri taşıdıklarını ve uyumlu olduklarını göstermektedir.

Kendisini koruyan güçlü ve bilgili bir babaya sahip olduğunu bilmesi kızına güven duygusu verir. “Benim babam, senin babandan daha güçlüdür,” övünmesi bunun en belirgin göstergesidir. Babası olmayan çocukların ezik ve mahzun olmaları boşuna değildir. Çocukların büyüyecekleri en sağlıklı ortam, rollerini bilen ve bu rollere uygun sorumluluklarını yerine getiren anne ve babanın olduğu sıcak bir aile yuvasıdır.

İyi bir baba ve iyi bir eş olabilirsiniz

Baba, çocukların, annelerini haksız yere üzmelerine engel olmalı. Gerekirse bu konuda otoritesini kullanmalıdır. Diğer taraftan, baskıcı bir anneye karşı da çocuğu savunmalıdır.

Bazı anneler çocuklarının büyüdüğünü kabul etmek istemezler. Büyüdükleri halde onlara çocuk muamelesi yapmaya ve aşırı korumacılığa devam ederler. Aşırı korumacı sevgi, psikolojide “hastalıklı sevgi” olarak nitelendirilir. Aşırı koruma, aşırı müdahale demektir. Kızına devamlı olarak neyi nasıl yapacağını empoze eden bir anne, onun bütün hürriyetlerini elinden almakta; kişiliği silik, köle zihinli, gölge bir tip yetiştirmektedir. İşte burada baba devreye girmeli ve çocuğa yalnızca korumaya yönelik değil, özgürlük ve kişilik kazandıran bir sevgi sunmalıdır. Anne çocuğa, sevmeye layık biri olduğunu ve kendisine değer verildiğini telkin ederken, baba da her türlü zorlukta kendisini destekleyeceğini söyleyerek onun güven duygusunu güçlendirmelidir.

Kızınızla güçlü bir iletişim kurmalısınız

Araştırmalar, babalarıyla rahat konuşan ve her türlü problemini ona açan kız çocuklarının ergenlik dönemini rahat karşıladığını ve cinsiyetine uygun sağlıklı bir kişilik geliştirdiğini göstermektedir.

Kızınızı tehlikelere karşı korumalısınız

Çocukların özellikle üç tehlikeli alanda, babaya ihtiyaç duyduğunu görüyoruz. Dış dünyadan gelebilecek tehlikelere, iç dünyadan kaynaklanan korkulara ve annenin fazla baskılarına karşı.

Küçük bir çocuk için dış dünya, yabancı ve tehlikeli bir alandır. Çocuk, yabancı olduğu dış dünyaya karşı koruma altında olduğunu bilmek ister. Mahallenin kötü çocuklarına, karanlığa, sokak köpeklerine, motorlu araçlara, elektrik çarpmasına, kısacası korku veren her şeye karşı çocuk, babasının korumasına muhtaçtır. Kızınız sizi yanında hissettiğinde kendisine güveni artar ve dış dünyaya karşı başı daha dik olur.

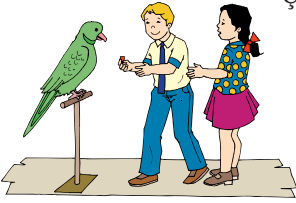
Kızgınlık dolu ve korkutucu fantezilerden ve isteklerden kurtulabilmek için de çocuğun babaya ihtiyacı vardır. Çocuğun fantezileri vahşice olabildiği gibi, rüyaları da kabusla dönüşebilir. Rüya ile gerçeği birbirinden ayıramadığından çok korkabilir. Henüz korkutucu düşüncelerin gerçekleşmeyeceğini bilmez. Bu durumda babaya önemli bir görev düşer. Kızınızın korkularını, endişelerini, kızgınlıklarını ve düş kırıklıklarını dinlemeli ve onu teselli etmelisiniz. “Korkma kızım, bu ürkütücü hayallerin ve rüyaların gerçekleşmesine izin vermeyeceğim,” demelisiniz.

Eğer anne ve baba, kızlarına iyilik etmek, onu ruh sağlığını en iyi şekilde geliştirmek istiyorsa, öncelikle karı koca olarak birbirlerine saygı duymalı ve birbirlerini sevmelidirler. Çocuklar, sevgiyi ve saygıyı onlardan öğreneceklerdir. Çocuğun ruhen sağlıklı büyümesi ve sosyalleşmesi için sıcak bir aile ortamına ihtiyaç vardır. Sağlıklı, mutlu ve kendisiyle barışık nesiller, ancak sevgi dolu, birbirine saygılı çiftlerin oluşturduğu ailelerde ortaya çıkar.

Kızımız 10 Yaşında

Fiziksel Farklılıklar Yavaş Yavaş Başlıyor

İlk ergenlik dönemi



Çocukluk safhasının bu son dönemi, 10 yaşında başlar, ergenlik çağı ile son bulur.

Bu dönem, kızınızın gelişip serpilme dönemi olduğu kadar, ruhsal alanda da önemli değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Olgunlaşma çağının da başlangıcıdır. Bu dönemin gelişim özelliklerini şöyle sıralayabiliriz.

Bedensel gelişim

Bu dönem, hem bedensel hem de psikolojik açıdan birçok temel değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Öncelikle cinsel salgı bezlerinin kana bol miktarda salgı bırakmalarıyla başlar. Cinsel salgılar, beyindeki hipofiz bezinin uyarılmasıyla bol miktarda üretilmeye başlanır. Kızlarda gözlenen değişiklikler daha erken ortaya çıkar. Kızların göğüsleri, 11 yaş dolaylarında gelişme gösterir. Bu yaşta kızlar hızlı şekilde boy atmaya başlar. Bu durum, 13 yaş civarında yavaşlar. Hem kızlarda, hem erkeklerde büyüme, belli bir sırayı takip eder. Eller ve ayaklar ilk büyüyen organlardır. Daha sonra kollar ve bacaklar ve en sonra da beden gelişir. Bedensel gelişim sırasında kızlarda kas gelişimi, erkeklerinkine nazaran ikinci planda kalır. Bunun sonucu olarak, tam anlamıyla gelişmiş bir kızın vücudunda daha çok yağ bulunur. Erkeğin bedeninde ise daha fazla kas vardır. Erkekler ile kızların ciğer ve kalp gelişimi de farklıdır. Erkeklerin ciğer ve kalbi, kızlarınkine göre daha büyüktür. Kalp atış sayısı, beden durgun haldeyken daha düşüktür, kanın oksijen taşıma kapasitesi daha yüksektir. Bu nedenle

ergenlik çağında, erkekler kuvvet, hız ve bedensel dayanıklılık bakımından daha yüksek bir etkinlik gösterirler.

Bilişsel gelişim

Bu dönem, formel işlemler dönemidir. Düşüncelerini savunacak mantık kurallarını ve düşünce şekillerini oluşturabilir. Düşüncelerinde görüş alışverişi ve tartışma önemli yer tutar. Varsayımları sınayabilir. Soyut düşünür, genelleme yapar.

Duygusal gelişim

Ergenlik döneminde yüksek bir duygusal hayat görülür. İlişkiler hassaslaşır, uyumsuzluk ortaya çıkar, bu da duygusalıı yükseltir. Duygusalılığın ikinci nedeni güvensizliktir.

Sosyal gelişim

Ergen, toplumda saygınlık kazanma ve statü elde etme çabasıındadır. Toplumsal uyumun temelinde yatan sebep budur. Bu da zamanla gerçekleşir. Çevrede özdeşleşme yapabileceğii kişileri arar. Bu dönemde, aile ve yakın çevre ilişkilerinde kuşak çatışmaları öne çıkar. Bu da ergeni aileden uzaklaştırır.

Hareketleri ölçsüzdür. Ölçsüzlüğün sebebi, fizik güçlerini henüz tam tanıyamamaları ve kontrol edememeleridir. Bu dönemde ortaya çıkan değışim, çocukta tedirgin, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir tavır ortaya çıkartır. Duyguları hızlı iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzölür, çabuk kızar, istekleri artar. Kendine tanınan hakları yetersiz bulur. Kuralların çokluğundan ve gereksizliğinden yakınır. Süse ve giyime düşkünlük gösterir. Bütün bu göstergeler kimi gençte daha erken, kimi gençte daha geç, kimi gençte daha abartılı, kimi gençte daha az çalkantılı olur.

Şu etkenler çocuğun vaktinden önce gelişmesini sağlar: sıcak iklim, hareket, kent çevresi, sinirlilik, çocuğa hürriyet verilmesi, sosyal münasebetlerin çokluğu, sıkıntılı bir hayat sürmesi.

Şu etkenler de gelişmeyi geciktirir: soğuk iklim, sessiz ve uyuşuk bir çevre, yalnızlık, baskı altında yetişme, sıkıntısız bir hayat sürme.

Eğitimde bir kural da çocuğun, eğilimlerine göre tavır almak, muhteva ve metotta o eğilimleri yönlendirmek, böylece onları yüksek amaçlar için kullanmaktır. Din eğitiminde de bu kural uygulanmalı, çocukta bu dönemde ortaya çıkan, fiziksel gücün, Allah tarafından kendisine, kendi yolunda kullanmak üzere verildiği ifade edilmelidir. Bunun bir nimet olduğu söylenmeli, bu nimetle diğer insanlara faydalı olunması gerektiği ona açıklanmalıdır. Bu ifade onun gururunu okşayacaktır.

Sorumluluk duygusunun aniden ortaya çıkmayacağı bir gerçektir. Onun için bu duygunun, çocukluk döneminde üzerinde durulması, ergenlik çağına kadar geliştirilmesi gerekir. Şahsiyetin dengeli gelişmesi için kişilik gelişiminin bütün evrelerinde uygun eğitim tedbirlerine ihtiyaç vardır. Kişilik gelişiminin evrelere göre özellikleri şöyledir:

Çocukluk döneminde:

- Güvensizliğe karşı, temel güven
- Utanç ve kuşkuya karşı, özerklik
- Suçluluk duygusuna karşı, girişimcilik
- Aşâğılık duygusuna karşı, iş yapıcılık

Ergenlik ve erişkinlik döneminde:

- Rol kargaşasına karşı, kimlik edinme
- Yalnızlık duygusuna karşı, yakınlık kurma
- Duraklamaya karşı, üretkenlik

Olgunluk döneminde:

- Mutsuzluğa karşı, benlik bütünlüğü

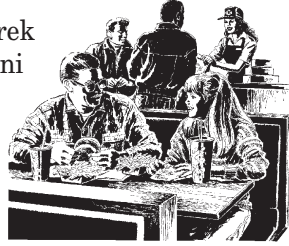
Her dönem, bir sonraki dönem için basamak oluşturur. Önceki dönem, sonraki dönemlerde gelişecek olan çekirdek özellikleri içine alır. Ergenlik çağında çocuğun beden yapısı ve şahsiyeti tam olarak ortaya çıktığından bundan sonra sorumluluklarını yerine getirebilecektir.



Ailenin, Büyümeye Çalışan Genç Kız Üzerindeki Etkisi

Kızınız sizi gözlemliyor

Çocuk, anne babasını gözlemleyerek insanlar arasındaki ilişkilerin niteliğini kavrar. Kendini, model aldığı ebeveynlerine benzetmeye çalışarak kişiliğini oluşturur. Anne baba ilişkilerinin sağlıklı olması, dengeli bir aile hayatı, karşılıklı saygının varlığı, çocuğun ailesiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini belirler. Çocuk, hangi ortamda yaşarsa o ortamın davranışlarını benimseyerek büyür.



O sizin fidanınız

Ergenin davranışlarına bakarak, onun nasıl bir aile ortamında yetiştiğini kavramak hiç de zor değildir. Çünkü gencin davranışlarını şekillendiren, anne, baba ve diğer aile üyeleridir. Onu, bir fidan iken ağaç haline getiren aileden başka kim olabilir? Gelecekte meyve toplamak isteyen anne babalar, fidanlarını en iyi şekilde yetiştirmelidirler.

Uyumlu ailenin gençleri de uyumlu olur

Uyumlu ve sıcak ilişkilerin olduğu ailelerin çocukları, büyüdüklerinde genellikle uyumlu ilişkiler kuran kişiler olmaktadır. Başkalarıyla iyi geçinen insanlar, çoğunlukla hayatlarını mutlu şekilde geçirmektedir. Dost ve arkadaş bulmakta güçlük çekmezler. Sadece sevinçli ve başarılı oldukları anlarda değil, başarısız ve üzüntülü anlarında da, duygularını paylaşacakları birileri mutlaka vardır. Bu nedenle, uyumlu aileler içinde yetişen çocukların, insanlarla iyi geçinmeyi öğrendiklerinden, genellikle hayatlarında daha başarılı oldukları saptanmıştır. Çevresindeki insanların sevgisini kazanarak, her işi daha kolay bir şekilde yapabilme becerisini gösterebilirler.

Olumsuz düşünceye yer yok

Araştırmalar, insanların kendilerine güven ve yeterlilik duygusuna sahip olarak doğduklarını gösterir. Çocuklar ağladıkları zaman birçok şeyi elde edebileceklerini bilirler. Dolayısıyla başarılı olma duygusuna sahip olarak doğarlar. Fakat araştırmalar, çocukların ilkokul 4. sınıfa gelinceye kadar %80'inin kendisine güven duygusunu kaybettiğini ve yetişkinlik dönemine girerken başarısız olma endişesine kapılmaya başladığını gösterir. Bütün bunların kaynağı, evdekilerin olumsuz tutumları, okuldaki öğretmenlerin olumsuz düşünce tarzları ve çevrelerindeki insanların olumsuz tavırlarıdır.

Sorunlar birlikte aşılabılır

Sürtüşmelerin ve kavgaların yaşandığı ailede çocuk, öfkenin ve kaygının taşıyıcısı ve uygulayıcısı olur. Aile hayatında da insanlar çeşitli sorunlar yaşayabilir. Yer yer, anne baba ve çocuk arasında çatışmalar görülebilir. Önemli olan, sorunlar karşısında ailenin bir bütünlük içersinde, sorunların üstesinden gelmeyi bilmesidir. Ayrıca anne baba arasındaki kavgaların, çocukların yanında gerçekleşmesi, çocuğun anne ya da babanın tarafında bir yere sokulması, onların psikolojik yapılarını altüst eder. Kimsenin kimseyi takmadığı, herkesin ayrı telden çaldığı bir evde yaşayanlar, sağlıklı bir iletişim kuramadıkları gibi, hiçbir sorunun da üstesinden gelemez. Daha da önemlisi, aile olma duygusunu hiçbir zaman yaşayamazlar.

Çocuklar büyüdükçe sorunları da büyür

Çocukken anne babası ve kardeşleriyle uyumlu bir şekilde, ergenlik çağına giren genç kızlar da ara sıra aileleriyle çeşitli sürtüşmeler yaşayabilirler. Aileler, kızları büyüdükçe, sorunlarının azalacağını düşünürler. Aslında çocuklar büyüdükçe sorunları da büyür. Çünkü sakın, söz dinleyen, uyumlu kız gitmiş; yerine öfkeli, huysuz, asabi ve söz dinlemeyen bir genç gelmiştir. Aileler bu yapıya bürünen kızı dizginlemek için ona sert davranmaya başlarlar. Oysaki, bu tepkilerin tek nedeni, genç kızın ergenlik dönemine girmesidir.

Biraz sabırlı olun

Gencin bu durumunu aileler, doğal karşılayarak bunun gelişime bağlı olarak gerçekleştiğini kabullenmelidirler. O zaman bütün sorun halledilip sakin bir ortam elde edilebilir. Kızınız bu dönemi atlattıktan sonra, hiç yaşanmamış sanacak ve eski anne kız ilişkisine döneceksiniz. Biraz sabredin ve her şeye “hayır” dememeye çalışın. Çünkü asi ruhlu genç kızınız, sizin “hayır” dediğiniz şeyleri daha çok yapmak isteyecektir.



Hayatı Kızınızla Paylaşın

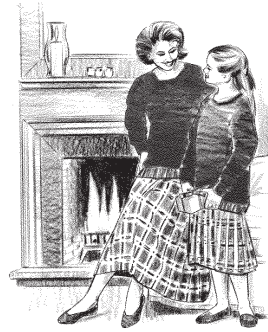
İyi iletişim kurun

Kızınıza yardım edebilmeniz için onun büyümesini gözlemlemeniz yeterli olmaz. O büyümenin içinde yer almanız, o süreçte olan biteni kızınızla birlikte yaşammanız gerekir.

Kızınızla her şeyi konuşup tartışabileceğiniz serbest bir ortam kadar, başka hiçbir şey sizi onun iç dünyasına dahil edemez. Demek oluyor ki, kızınızın dışında da, içinde de cereyan eden bütün olaylara vakıf olabilmemiz, öncelikle onunla her şeyi açıkça ve ayrıntılı konuşabilmenizle sağlanacaktır. Neler olup bittiğini anlamadığınız müddetçe, neler yapmanız gerektiğini de anlayamazsınız.

Kızınız kendi varlığını, anne babasının arkadaşlığında hissetmekten keyif duyar ve bundan güç kazanır. Kızınızla dostluk, onu daha iyi anlama imkanıdır. Anne babası için bir arkadaş olduğunu düşünmesi, onun duygusal kaslarını güçlendirecektir.

Anne ile kız, deniz kenarında ayrı, alışverişte ayrı, müze-
de ayrı, bir kültür ve sanat etkinliği esnasında ayrı bir iletişim



içinde olurlar. Kızınızla ilişki alanları zenginleştikçe onun sizden öğrenebilecekleri, sizden hissedebilecekleri de zenginleşir.

Bir aile ortamı, zihninizde ve ruhunuzda yaşattıklarınızdan, ortaya döktüklerinizle meydana gelir. Orada iyi şeyler yaşatın. Ve iyi bir şekilde ortaya dökün. Mesela bu gün, kızınızla güzel bir gezinti yapın. Bakın o zaman akşam üzeri size sofrayı hazırlamanızda teklifsiz yardım edeceğini göreceksiniz. Çünkü sizin onu anlayabildiğiniz mesajını almış, size de “seni anlıyorum anne,” mesajıyla karşılık vermektedir. Unutmayın, siz onları ne kadar anlar ya da anlamaya çalışırsanız, onlar da sizi o oranda anlayacaklardır. Burada bir etki tepki meselesi söz konusudur.



Hedeflerinin Olması İçin Onunla İlgilenin



Büyüyen abla

Kızınız kendi gücüyle ilgili ilk izlenimleri elde etmeye başladığında, sizin o izlenime yaptığınız katkı, onun kendi güveni üzerinde olumlu veya olumsuz etki yapar.

Pek becerikli olmadığına dair düşünceler biriktirmeye başlayan bir kız, anne babasının kendisine sık sık beceriksiz olduğunu söylemesi yüzünden becerikli olmaya dair bütün ümit ve girişimlerini kaybeder.

Anne babanın çocuğun kendisi hakkındaki izlenimine olumlu katkısı ile de tam aksine bir sonuç elde edilir. Çocuğun kendisi hakkındaki pek becerikli olmadığına dair ilk izlenimi, oldukça becerikli olduğuna dair bir inanca dönüşebilir.

Mesela, büyük kızınız küçük kardeşiyle ilgilendiği vakit, onu yüreklendirebilir ve kızınıza, “aferin benim kızıma, nasıl

da kardeşiyle ilgilenirmiş. Benim kızım abla oldu. Aferin büyüyen abla...” diye motive edebilirsiniz.

Kızınıza hedefler yükleyin

Kızınızın büyük hedef sahibi olmasını sağlamadan, ona hiçbir iş yaptıramazsınız. Yaptırsanız da, zor ve çekişmeli bir uğraş sonucu, yorgun ve mutsuz olarak yaptırabilirsiniz.

Fakat hayalleri ve hedefi olursa, ona erişmek için bilgiye de ulaşmaya çalışır. O hedef, insanı zorluklara katlandırır. Azmi, iradeyi çelik gibi yapar. Ne nisbette? Elbette, hedefin büyüklüğü ve o hedefe olan inanç ve sevgi nisbetinde. “Çocuklarınıza hedef gösterin” diyen Hz. Ali (ra), asırlar öncesinden yol göstermektedir.

Çocuğun kendisine ve insanlığa gerçekten faydalı olması için, o hedefin büyük olması yanında faydalı da olması, o duygu ve düşüncenin ona mutlaka verilmesi lazımdır. “İnsanların en hayırlısı, insanlara faydalı olandır.”

Her fırsattan faydalanarak, sıcak bir atmosfer içinde çocuğun bilincine ve bilinçaltına o hedefler verilebilir.

Yalnız kızınızı yeterince tanımadan, gerçeklerden kopuk, kendi hayal dünyanızda gezip de, “benim kızım şu olacak” diye ona aşırı şekilde yüklenip ezmeye de kalkışmamalısınız. Ya da yatkın olmadığı bir alana zorlayıp onu perişan etmemelisiniz. Çünkü hayaller gerçeğe yaklaştıkları oranda faydalı olurlar. Mesela, resim yapma isteği, becerisi ve yeteneği olmayan kızınızı ressam olmaya yönlendirmek ne kadar yanlıştır. Bu ondaki potansiyeli sıfırlamak ve ortaya çıkması muhtemel becerilerini de köreltmektir.

Yetişmekte olan kızınıza hayallerini, hedeflerini sorun, anlatırın. Kızınızı sabırla dinleyin. O hedeflere ulaşmak için neler yapması, nasıl bir donanıma sahip olması gerektiğini sohbet havası içinde karşılıklı konuşun. Hedefleri yoksa, bulmasında yardımcı olun. Yol göstermeye, yönlendirmeye çalışın. Kızınızı sizin yetiştirdiğiniz zamana göre değil, ileride yaşayacağı hayata göre hazırlayın.



Cinsel İstismara Dikkat

Cinsel tehlikeler



Çocukları, cinsel tehlikeler konusunda eğitmek, cinsel eğitimin temel konularından birisidir. Bunun yaşlara göre anlatımı ve açılımı vardır. 5 yaşından başlayarak anlatılan olaylar ergen olana kadar sürer ve tamamlanması, çocuğun merak ve sorularına göre şekillenir. Burada anlatacağlarımız 6 ve üs-

tü yaş için gerekli olan eğitimidir. Anne babalar, bunları çocuklarının yaş ve seviyelerine göre, özellikle 10 yaşına gelmiş kızlarına mutlaka anlatmalı ve öğretmelidirler.

Bu konuda eğitimin birinci şartı, çocuk-anne baba arasında, iletişim ve cinsel konuları konuşabilme alışkanlığıdır. Çocuk, anne baba sevgisinin hata yaptığında ve suçlu olduğunda değişmeyeceğini bilmelidir. Bu sayede gerekli bilgiler öğretilir. Böylece çocuk, karşılaştığı sorunları daha başlangıç safhasındayken anne babasına haber verebilir.

Yabancılar konusu

Yabancılardan gelebilecek cinsel tehlikeler için, çocuk eğitimi dengeli olmalıdır. Uyarı aşırı olursa, çocuk her karşılaştığı, tanımadığı kişi karşısında korkuya kapılabilir. Çocuklar trafik kazalarından korunmak için, arabalar konusunda uyarılırken, nasıl araba korkusu oluşturulmuyorsa, insanlar konusunda da, insan korkusu oluşturulmadan eğitilmelidir. Bunun için çocuk, yetişkinlerin normal olmayan davranışlarını anlayabilmeli ve böyle durumlarda yapması gerekenleri bilmelidir.

Çocuk, yabancı birisinin verdiği hediyeleri, türü ne olursa olsun kabul etmemesi ve kabul etmek istiyorsa, mutlaka anne babasına sorması gerektiğini bilmelidir.

Çocuk, yetişkinlerin veya büyük çocukların, küçüklerden yardım istemesinin normal olmadığı, herhangi bir konudaki

yardım isteğine uymaması konusunda eğitilmelidir. Aynı şekilde yabancılardan gelen yardım tekliflerine de uymaması gerektiği öğretilmelidir. Çocuk, teorik bilgileri hem anlamakta zorluk çeker, hem de kolay unuttur. Bu nedenle eğitim, örneklerle, sorular sorarak desteklenmelidir. “Şöyle şöyle olursa, ne yaparsın?” tipi sorular, hem çocuğun mevcut bilgilerini test eder, hem de ardından gelen uyarıyı daha iyi kavrar. Mesela, şu soruları sorabilir ve örneklendirebilirsiniz: “Annen kaza geçirdi hastanede yatıyor, seni kendisine götürmemi istedi, hadi gidelim,” denirse ne yapacağını sorun. Ya da sokakta ya da parkta oynarken köpeğini kaybeden bir adam yanına gelip “Köpeğimi bulmama yardım eder misin” derse ne yaparsın, diye sorabilirsiniz. Bir çalışmada, parkta oynayan çocuklara bu soru sorulmuş, çocukların % 80’inin yabancı biriyle köpek aramaya başladığı tespit edilmiştir. Bunun için bu tür örnekler akılda daha çok kalır ve dikkatini yoğunlaştırır.

Bedenler kişiye özeldir

Çocuklar, kendilerinin bedenlerinin özel (mahrem) kısımlarına kimsenin bakmaması ve dokunmaması gerektiğini bilmelidir. Bunun, yabancılara olduğu kadar, ebeveynler dışında aileden, akrabalarından ve komşulardan olan kişiler için de geçerli olduğu vurgulanmalıdır. Birisinin böyle bir davranışta bulunması halinde çocuğa, oradan hemen uzaklaşması ve anne babasına haber vermesi gerektiği öğretilmelidir.

Çocuk, kendisine başkalarının da cinsel bölgelerini göstermemesi gerektiği, çıplak resimlerin de aynı şekilde gösterilmesinin doğru olmadığı konusunda uyarılmalıdır.

“Kimseye söyleme” sözü normal değildir.

Çocuklara, kendinden büyük birinin yaptığı, gösterdiği, verdiği, söylediği herhangi bir şey hususunda kendilerine, “Sakın kimseye söyleme,” şeklinde uyarı yapılıyorsa, bunun normal bir şey olmadığı, mutlaka anne babaya söylenmesi gerektiği öğretilmelidir. “Büyüklerle söylenmemesi gereken bir şey kötü bir iştir ve bunu söyleyen de kötü niyetlidir,” türünde kaplılaşmış bilgi, zaman zaman tekrarlanarak, çocuğun bilgisi tazelenmelidir.

Tenha yerler tehlikelidir

Çocuklara, oyun, gezme ve çalışma alanlarının, insanların yoğun bulunduğu veya insanların görebileceği yerler olması gerektiği öğretilmelidir. Mesela okula gittiği zaman, okulun ıssız bodrum katları, boş salonları, inşaat alanları, تنها parklar, boş evler gibi bölgelerin çocuklar için olduğu kadar, büyük kızlar, hatta bazen yetişkinler için de tehlikeli alanlar olabileceği anlatılmalıdır.

Genç kızlar, hem kız, hem de erkek arkadaşlarıyla gezmek istediklerinde, arkadaşlarına ne kadar güvenilirse güvensinler, ıssız alanlar yerine kalabalık yerleri tercih etmelidirler.

Kapı eğitimi

Çocuklar, evlerinde anneleriyle beraberken bile kapıyı yabancılara açmamaları gerektiğini bilmelidirler. Şüphesiz yalnızken daha da dikkatli olmalıdırlar. Aynı kural, sadece küçük çocuklar için değil, erişkin genç kızlar için de geçerlidir.

Çocuklar, genç kızlar, kadınlar evde yalnızken, tamirci, tüpçü gibi kişileri içeriye almamalıdırlar. Gerektiğinde komşulardan yardım istemeyi alışkanlık edinmelidirler.

Genç kızlar, geç vakitte kendilerini evlerine getiren yakınlarından, kapıdan içeri girene kadar beklemelerini rica etmelidirler. Evine bırakılan bayanı, içeri girene kadar beklemenin gerekliliği zaten bir görgü kuralıdır.

Kapıların kilitleri sağlam, kapı gözü ve arka zinciri olmalıdır. Bunların nasıl kullanılması gerektiği çocuklara öğretilmelidir. Yalnız yaşayan genç kızlar ve kadınlar, kapılarına kendi ön adlarını yazarak, yalnız olduklarını düşündürecek belirti bırakmamalıdırlar.

İzin almak

Çocuklar bir yere giderken, kiminle gideceğini, yanlarında başka kimlerin olacağını, ne zaman döneceğini kendi sorgulayabilmeli ve daha sonra, anne babasından izin istemelidir. İzinsiz bir yere gitmek, çocuktan çok anne babanın eğitimindeki veya davranışındaki bir hatadan kaynaklanır. Çocuğun makul

isteklerine olumlu yaklaşarak, “İzin istersem vermezler,” gibi bir düşünceye kapılmasını önlemek gerekir.

Kaybolunca neler yapılmalı?

Çocukların kaybolabileceğini düşünerek, önceden neler yapılması gerektiği öğretilmelidir. Anne babasıyla beraber gezerken kaybolan küçük çocukların, anne babasına aramak için dolaşması, bulunmayı önleyen birinci sebeptir. Bu nedenle çocuğa kaybolduğunda, bir müddet olduğu yerde beklemesi tembihlenmeli, ikinci aşamada polislerden veya kalabalık olan dükkan sahiplerinden, market ya da büyük alışveriş merkezlerindeki güvenlik sorumlularından yardım istemesi öğretilmelidir. Aynı zamanda telefon ve ev adresini de ezbere bilmesi sağlanmalıdır.

Anne babanın koruyucu tedbirleri

Çocuğun eğitimi yanında, anne babanın bazı tedbirleri alması, çocuk sapıklarından korunmak için şarttır. Bunun için; çocukların okula, oyuna, gezmeye gidiş geliş saatleri, kimlerle beraber olacakları, nerelere gidecekleri, tam olarak bilinmeli, zaman zaman denetlemeler yapılmalıdır. Çocukların arkadaşları, aileleri tanınmalı, eğer arkadaşlarının evine gönderiliyorsa, başka kimlerin orada bulunduğu da bilinmelidir.

Bir yetişkin, çocuğa sebepsiz ilgi gösteriyorsa, büyük bir çocuk, küçüklerle beraber olmayı istiyor, onların oyununa katılıyorsa sebebi sorgulanmalıdır.

Çocuğa verilen hediyelerin kimden geldiği ve niçin verildiği bilinmelidir.

Çocuklar bakımevlerine gönderiliyorsa, orada çalışanların tümünün kim olduğu araştırılmalı, çocuktan ayrı kalınan saatlerde neler yapıldığı, neler seyredildiği anlatılmalıdır.

İnternette çocuğun dolaştığı web sayfaları ve kimlerle iletişim kurduğu zaman zaman kontrol edilmelidir. Bilgisayarın, çocuğun odasında değil, salon gibi genel bir alanda bulundurulması faydalıdır. Ayrıca pornografik web sitelerini bloke eden bilgisayar programlarından (Surf watch, Net Nancy, Cyber Sittler, Cyber Patrol gibi), faydalanılmalıdır.

Kızımız 11 Yaşında

Kızınızın TV Alışkanlığı ve Etkilenme Gücünün Artması



TV'nin aileye etkisi

Medyanın giderek artan gücü o kadar ileri boyutlara ulaştı ki, insanlar artık TV kanalları tarafından kanalize edilir hale getirildi. En başta da, cazip reklamlarla bilinçsiz bir tüketim toplumu meydana geldi.

Özellikle genç kızların gelişen yapılarına uygun olarak, güzelliği, süsü, markayı ön plana çıkaran karelere yer veren TV, onların hem ekonomik, hem de psikolojik yönden problem yaşamalarına neden teşkil etmekte. Çünkü günde bir saatten fazla televizyon izleyen genç kızların, sosyalleşme, bireyselleşme ve psiko-sosyal yönleri olumsuz olarak etkileniyor.

Çevreye karşı ilgisizlik

Uzun süre, çok aşırı miktarda TV karşısında kalan çocuklarda, etrafa karşı ilgisizlik, seslenince bakmama, göz kontağı kurmama, insanlara ve yaşlıtlarına ilgisizlik, onlarla duygusal ve sosyal iletişime geçmeme, kendi halinde olmaya çalışma, kendi etrafında dönme, sallanma ve aşırı derecede cansız nesnelerle ilgilenme, konuşmama, cümle kurmama ve iletişim ve etkileşimde sorunlar, duygusal olarak karşılık verememe gibi, olumsuzlukların meydana geldiğine dikkat çekmek gerekir.

TV'nin çocuklar üzerindeki yan etkileri

Çocuğu yararlı ve üretici etkinliklerden uzaklaştıran TV, daha pasif kişiliğin oluşmasına neden olur. Tek tip değer yargısı geliştirir. Olumsuz olan şeylerin taklit edilmesine neden olur.

Aile içinde sohbet, dertleşme azalır. Okuma ve dil kullanma alışkanlığını, düşünme yeteneğini köreltir. Göz kusurları, uykusuzluk, şişmanlık gibi fiziksel sorunlar ortaya çıkar. TV’de argolu konuşmalar ve şiddet dolu filmler sıkça gösterilmekte. Bunun da çocuk üzerindeki gelişimi kötü olarak ortaya çıkmaktadır.

Sinema ve müzik dünyasında boy gösteren yıldızların, çapraşık sosyal ilişkileri ve davranışları çocuğa kötü örnek olabilir. Ancak bu, TV seyreden her çocuğun yoldan çıkacağı anlamına gelmez. Eğer çocuğu yeterince bilgilendirmiş, gerçek hayatla yapay eğlence hayatının birbirinden farklı olduğunu anlatmış iseniz, fazla endişe etmenize gerek yoktur.

Dengeli TV seyretme alışkanlığı kazandırılmalı

Kızınızın TV izleme oranında bir değişiklik yapmak istiyorsanız, onun yaşını ve mevcut TV izleme modelini göz önüne alarak bunu yapmalısınız.

Daha seçici ve aile merkezli izleme, genel olarak yapılacak izleme sınırlaması için daha faydalı olabilir. Aile üyelerinin, birlikte günlük ya da haftalık seyredilecekler listesi belirlemesi bir yaklaşım tarzı olabilir. En iyi çözüm yolu, seyredilecekler listesini hazırlarken kızınızın tercihlerini ciddiye almanızdır. Eğer çocuk alınan kararda payı olduğunu hissederse, anlaşmazlıklar baş gösterdiğinde alınan kararlara uymakta istekli olacaktır.

Kızınızla beraber TV izlemeniz faydalı olabilir

Kendinizi çocuğunuzun her beğendiği programı onunla birlikte seyretmek zorunda hissetmeyin. Ama yine de, mümkün olduğu kadar beraber izlemek faydalı olacaktır. Beraber TV izlerken, çocuğunuza ilginç şeyleri gösterme, açıklama ve olayların komik taraflarını gösterme şansına sahip olabilirsiniz. TV’deki karakterleri yorumlamasını, gördükleri hakkında konuşmasını ve insanların canlandırıldığı genel tipleri tanımasını teşvik edebilirsiniz. Bütün bunlardan maksat çocuğun, pasif bir izleyici olmasını engellemektir. Sizin yardımınızla kendisine sunulanı özümleyen, anlayan ve sorgulayan bir konuma

gelecektir. Bu arada TV'yi de yapıcı bir şekilde kullanmayı öğrenir.

Cazip alternatifler bulmalısınız

Kızınızı TV'ye bağımlı olmaktan korumanın bir çaresi de, onun yerine daha çekici fırsatlar sunabilmenizdir. Bunların zevkine eren ve sorumluluğunu bilen bir çocuk, dersini bitirmeden TV izlemeyecektir. Öte yandan TV, bazı çocuklar üzerinde o kadar bağımlılık yapar ki, bütün sorumluluklarını unuttur, ondan kopamazlar.

Kızınız TV'ye sığınıyor olmasın?

TV bağımlısı olan bir çocuk, ruh sağlığı yönünden tehlike de olan bir çocuktur. Çocuk, gerçek hayatla barışık olmadığı ve yeterince sosyalleşmediği için TV'ye sığınmaktadır. Çocuğunuzla diyalog kurmayı deneyin.

Bu konuda da örnek olabiliyor musunuz?

Aile, çocuğa yasakladığı şeyleri yaparsa, çocuğun doğru ve yanlışla ilişkin kavrayışı zarar görür. Çocuk, yan odada ders çalışırken, ailesi neşe içinde kendisine yasak olan programı izliyorsa, doğal olarak çocuğun aklı orada kalır. Anne baba, gereksiz programları seyretmemeyi başaramadığı takdirde örnek davranış sergileyebilir.

TV izlerken seçici olmalısınız

TV'nin, dünyayı tanımak ve anlamak için kullanılan bir araç olduğu unutulmamalıdır. Doğru kullanılması halinde TV, faydalı da olabilir. Çocuğa, TV'yi eleştirel kullanma becerisi kazandırılırsa, TV faydalı bir araç haline gelebilir.

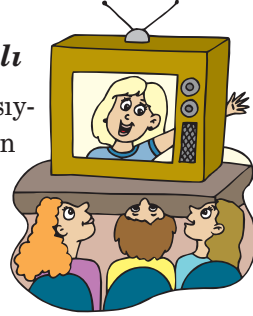
Eleştirel kullanma derken, seçici olmak önemlidir. TV program rehberi alıp çocukla beraber hangi programı seyretmek, hangisini seyretmemek gerektiğini belirler, bunun nedenlerini ona anlatır ve kızınıza söylediklerinizi kendiniz de uygularsanız, TV'yi kaldırmak, yasaklamak gibi bir çözüm yoluna gitmeye gerek kalmaz.



Genç Kıza Alternatif Sunmak ve İlgi Alanları Oluşturmak

Geleceğe yönelik ilgileri olmalı

Her çocuk, ilgi ve yetenekleri vasıtasıyla geleceği ile ilişki içindedir. Bu ilişkinin kuvvetlendirilmesi, çocuğun ilgi ve yeteneklerinin teşvik edilmesi ve bunlara gelişme imkanı tanınmasıyla mümkün olur.



Farklı seçeneklerden mahrum kalmamalı

Çocuğun bir konu ile aşırı derecede ilgilenmeye başlaması, kendisi için en uygun ilgi alanını bulduğunu göstermez. Çocuğun kendisi için en uygun seçenek belki henüz tanımadığı bir dünyadadır. Onun, yeni ve farklı seçeneklerden mahrum kalmaması için daima bilgisinin, görgüsünün, farklı yaşantı tecrübelerinin artmasına yardımcı olmak gerekir.

İlgi alanlarını kısıtlamayın

Kızınız, ilgilenmekte, anlamaya çalışmakta, sormakta, öğrenmekte serbest olmalıdır. Onu, yalnızca kendi ilgi alanlarıyla uğraşmaya zorlamayın. Kızınızın ilgilerini belli alanlarla kısıtlarsanız, o, sevdiği ve ilgi duyduğu alanlar üzerinde ilerleyemez. Seçeneklerde öncelik, kontrollü olarak daima kendi tercihleri olmalıdır. Bu, onun anlamasını ve öğrenmesini de kolaylaştırır.

Doğru seçenekleri bulmasına yardımcı olabilirsiniz

Çocuklar, gelişmenin bir özelliği olarak, büyüklerinden, sevdikleri insanların uğraşı ve mesleklerinden, popüler olan, arkadaşlarından, haberleşme vasıtalarından, bilgi kaynaklarından doğal olarak etkileneceklerdir.

Çocuğun kendisi için en uygun ilgi alanını seçmesi, anne babanın dikkatini, emeğini ve teşvikini gerektirir.

Onun için en etkileyici olan, ilgi alanlarının hayatın içindeki köklerini ve dallarını görmesidir. Kızınızı hayatın içinde tuttuğunuzda onun doğru seçeneklerle buluşması mümkün olur. Onun ilgilendiği her şeyle ilgilenmeniz, ona farklı seçenekler arasında dolaşması için cesaret verir. Bunun için, uğraşmak istediği her işi onun için kolaylaştırmaya çalışmalısınız.

Sosyal bir yaşam oluşturmalsınız

Tek düze bir yaşantı ve tek bir yaşama alanı, ilgi ve yeteneklerin ortaya çıkıp gelişmesi için yeterli olmaz. Onun ihtiyacı olan tecrübeleri ve bilgiyi, ev ortamı tek başına karşılayamaz. Onun için kızınızı mümkün olduğunca ilgi grupları ve sosyal yaşantıyla ilişkilendirmelisiniz.

İlgi ve yetenekleri onaylanan, alkışlanan, teşvik edilen çocukların, kendileri ile olan iletişimleri de yeni bir kalite düzeyine geçer. Kendini seven, kendine güvenen, kendi değeri üzerinde hiçbir şüphesi olmayan, farklılığını kuvvetle hissedenden kıznız, başarıya daha yakındır.

Onu yüreklendirmelisiniz

Teşvik ve alkış görmeyen çocukların sosyal güçleri zor gelişir. Bu bakımdan çocuğun teşvik edilmesi, yüreklendirilmesi, alkışlanması, onaylanması yalnız onun yeteneğine ilişkin bir tedbir değildir. Çocuk, bütün yaşama gücüne yönelik şekilde teşvik edilmeli, yetenekleri diğer bütün yaşama becerileriyle birlikte ele alınmalıdır.

Kızınız yeteneklerini iyi bilmelisiniz

Anne baba kızlarını iyi tanıdığında, onunla, onun yetenekleri arasında daha gerçekçi ve verimli bağlar kurabilir, o da kendi yeteneği ile olan ilişkisini daha aktif ve başarılı bir şekilde yürütür.

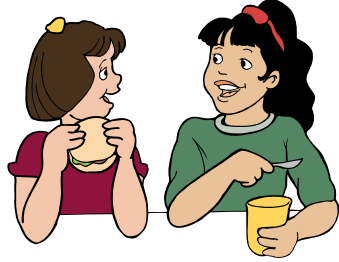


Kızınızın Ahlaki Yaklaşımı

İyiye kötüyü tanımalı

Bireydeki ahlaki gelişim, basamaklar halinde zihinsel gelişime bağlı olarak gerçekleşir.

Çocukluk döneminde bireyin ahlak anlayışı, “Kendisi için iyi olan her şey, herkes için de iyidir. Kendisi için kötü olan her şey, herkes için de kötüdür,” şeklindedir.



Okul çağına gelince birey, iyi kötü, doğru yanlış kavramlarını ve ne anlamlara geldiğini bilir. Ancak iyi ve doğru olanı benimsediği için değil, bunu çevrenin onayını aldığı için yapar. Bir nevi ödüle ulaşmak istediği için iyi ve doğru kabul edilen davranışları gerçekleştirir. Kötü ve yanlış olanı da alacağı tepkilerden kendini korumak için yapmamaya çalışır. Birey genelde onaylanan, takdir edilen davranışları doğru, hoş görülme-yen, cezalandırılmalara neden olan davranışlarıysa yanlış kabul eder.

Yalanla yanlış ayırma devresi

10-11 yaşlarından sonra çocuklar, toplumsal kuralların için konulduğunu anlamaya çalışır. Ancak yaşı ilerledikçe, bu kurallardan bazılarını uymamaya başlar. Kızınız, davranışı iyi ya da kötü, doğru yada yanlış olarak nitelendirmeden önce, davranışı yapanın niyetine bakar. Yanlış davranışı bilerek yaparla, farkında olmadan yaparı birbirinden ayırır. Bu evreye, yalanla yanlış söylemeyi birbirinden ayırma dönemi de diyebiliriz. Yalan söylemek, kişinin çoğunlukla bilerek başvurduğu, bir yoldur. Yanlış söyleme ise, farkında olmadan bilinçsizce gerçekleşen bir süreçtir. Kişi kendisine yalan söyleyenle, yanlış söyleyene farklı muamelede bulunmaya başlar.

Toplumsal onay önemli

Ergenlik döneminde çoğu zaman iyi kabul edilen davranış, çevrenin onayını alan davranışlardır. Toplumun iyi ve doğru olarak nitelendirdiği davranışları, büyüyen abla, kendisi ve toplum için yararlı, aynı zamanda toplumsal düzene uygun olduğu için benimseyerek yapar.

Çocukluk yıllarında ceza almamak için terk ettiği davranışları, bu dönemde yanlış olduğunun bilincine vardığı için yapmaz.

Sorgulama dönemi başlamıştır

Büyüyen abla, ergenlik yıllarında anne, baba ve toplumun değer yargılarını sorgulamaya ve değerlendirmeye başlar. Anne babanın ve toplumun doğru kabul ettiği davranışların her zaman doğru olamayacağını düşünür. Tutarsız ve çelişkilerle dolu tutum ve davranışları benimsemez. Bu davranışları eleştirir, savunucularıyla tartıştığı anlar olur. Bu tartışmaların çoğunu anne babasıyla ve öğretmenleriyle yapar.

Kızınızın kendi değer yargıları

Büyüyen ablanın çevresiyle ahlaki konularda tartışması, kendine özgü değer yargıları geliştirmesinden kaynaklanır. Bazen toplumun benimsediği değer yargılarını benimsemediğini belirtir. Çünkü genç kız, bazen ahlaki yargıların, kişilerin çıkarları doğrultusunda oluşturulduğunu düşünür. Bu yüzden, toplumu kökten değiştirecek ahlaki kurallar önermeye çalışır.

Ahlak bekçiliğine soyunur

İdealist bir yapıya bürünür, herkesi ve her şeyi değiştirebileceğini sanır. Ama kendisinin yanlış davranışlarını çoğu zaman değiştirmeyi düşünmez. Çünkü bu davranışlar, ona göre en doğru davranışlardır. Kendisi ahlak bekçiliğine soyunur, ama kendi uygulamasında eksik kalabilir.

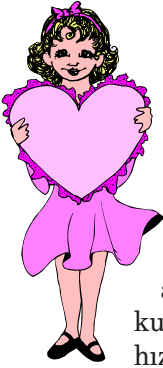
Bocalama dönemi yaşanabilir

Büyüyen ablanın bu şekilde davranması, çevresinde karşılaştığı ahlaki anlayış farklılığı yüzündendir. Ailesindeki değer yargılarıyla arkadaş grubunda ve toplumda gördüğü değer farklılıklarının nedenlerini araştırmaya başlar. Bunlardan hangisinin gerçekten doğru veya yanlış olduğunu bulmaya çalışır. Bu evrede büyüyen abla, ahlaki kuralların geçerliliğini tespit edemediği ve hangisinin doğru olduğuna karar veremediği bir bocalama dönemi yaşayabilir.



Kızımız 12 Yaşında

Genç Kızlığa İlk adım ve Ergenlik Sorunları



Büyüyen abla olarak adlandırdığımız yeni yetmelik ya da bir diğer deyişle, ön ergenlik dönemi, kızınızın çocukluk çağının 10 ile 12 yaşları arasında yaşadığı hızlı bir büyüme dönemidir. Bu çağ, psikolojide, ön ergenlik olarak adlandırılır. Fakat siz kızınıza şimdiden ergen diyemeyebilirsiniz. Onun için büyümeye ön hazırlık, ablalığa geçiş olduğu için “büyüyen abla” tabirini kullanabilirsiniz. Büyüyen abla, bu dönemde çok hızlı bir büyüme gösterir.

Kızınızda bazı değişiklikler olacaktır

Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güven-sizlik, kızınızın atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir.

Bu evrede büyüyen abla, yani kızınız, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Mesela, kızınızdan şu cümleleri duyabilirsiniz: “Hiçbir şeyden zevk alamıyorum. Kötüyüm. Dilim dolaşüyor. Konuşmak yetmiyor, başladım mı hiç susmamak, ağlamak istiyorum. Hiçbir zaman tam ağlayamıyorum. Ancak biri bana sarılsa, dokunsa, kendimi koyuveriyorum. Bomboşum. Havada yürüyorum. Duymuyorum, düşünmüyorum, düşünmek istemiyorum. Uyumak istiyorum. Unutmak istiyorum. Her şeye yeniden başlamak istiyorum. Sevmek istiyor muyum? Bilmiyorum! Ne istediğimi bilmiyorum. Bu düşündüklerimin hepsi saçmalık biliyorum. Boş baktığımı hissediyorum...” şeklinde ruh halini yansıtabilir.

Bedeni yavaş yavaş değişmektedir

Ergenliğe geçiş döneminin önde gelen sorunlarından biri de, büyüyen ablanın değişmekte ve gelişmekte olan bedenini kabul etmesi ve bu değişime uyum gösterebilmesidir. Yavaş yavaş göğüslerinin büyümesi, kalçalarının genişlemesi, baseninin yağ toplayarak kadına özgü biçim alması, genç kızlığa hazırlanan büyüyen ablanın en göze batan gelişmelerindendir. Vücudun muhtelif yerlerindeki tüylenme de bu dönemde kızınızın dikkatini çeken diğer bir belirtidir. Bu değişimler, kızınızın, genç kızlık ve kadınlık simgesi olarak gördüğü özelliklerdir. Bu alanda kazanılan gelişmeler, onda giderek bedensel benlik kavramının biçimlenmesine yol açar.

Kendini mercek altına yatırmaktadır

Geçiş dönemi içindeki büyüyen abla, geçirmekte olduğu değişim ve gelişmeyi dikkatle inceler. Kendini yaşlılarıyla ve yetişkinlerle sürekli olarak karşılaştırır. Onlara benzeyen, benzemeyen, üstün ve zayıf yanlarını değerlendirir. Böylece bedensel benlik kavramına her geçen gün yeni bir çizgi ekler. Bedeninin ileride sahip olacağı son durum üzerine hayaller kurar ve umutlara kapılır, endişe ve üzüntü yaşar.

Çevre ve ailenin etkisi büyük

Büyüyen abla, gelişen göğsünün, uzayan bacaklarının, kalınlaşan baldırlarının çektiği ilgi ve dikkatten sıkılır, utanır. Gelişimini, çevresinden gizlemeye, örtmeye, fark ettirmemeye çaba harcar. Bu tavırlarda, kızınızın, o güne kadar yaşadığı deneyimlerin, aile ve çevre etkisinin rolü büyüktür.

Olumsuz düşüncelere dikkat

Çevreden üzerine yönelen bakışlardaki fark, imalı sözlerdeki anlam, onun bedenindeki bu değişime karşı olumsuz tavır takınmasına neden olur. Özellikle göğüslerini, herkesin dikkatini üzerine çeken, yararsız ve gereksiz uzantılar olarak görmeye başlar. Onları saklamaya, gizlemeye çalışır. Hatta bu uğraşı noktasında, eğik ve yamuk durmaktadır. Onun için kızınızı bu konuda uyarmalısınız. Çünkü gelişen kemik yapısı için bu yan-

lış duruş pozisyonu, ileride daha büyük sorun oluşturabilir. Mesela, kamburluk ya da kas gelişmemesi gibi...

Gerçek dünyadan korkabilir

Bu dönem içinde kızınız, aşırı sıkılgan ve geçimsiz bir yapıda olabilir. Odasına çekilir, dışarı çıkmak istemez. Adeta tüm enerjisini yitirir, tembelleşir. Hayalci, tasalı, dik başlı olur. Kilo almaktan, şişmanlamaktan korkar. Çünkü büyümek ve gelişmek, bir dişi olarak göze çarpmak demektir. Bu ise o güne kadar yaşanılan, özgür, çocuksu, sanal oyun dünyasından kopup gerçek dünyanın katılığına inmek demektir.

Bu dönemde sakarlıklar artabilir

Bu beden artık ne bir çocuk bedenidir, ne de bir yetişkin bedeni. Etkinlik konumuna giren cinsel bezler, kol ve bacakların, ellerin, ayakların aşırı büyümesine neden olurlar. Bedenin diğer yerlerine oranla el ve ayakların fazla büyümüş olması, bu azalarını kullanırken onu beceriksiz davranmaya iter. Çünkü kasların gelişimi, henüz bu büyümeye uygun hale gelmemiştir. Ne kadar çaba gösterip dikkat ederse etsin, sakarlıktan kendini kurtaramayacaktır. Çevreden gelen eleştiriler de, onun içinde bulunduğu bu gerilimi iyice arttırır.

Endişe ve kaygıya gerek yok

Diğer taraftan bu hızlı büyüme, cinsel hücrelerin olgunlaşması, göğüs bezleri ve göğsün ucunda ani olarak ortaya çıkan şişmeler, cinsel organları örten derinin gerginliği, biyolojik yapıda olduğu gibi, duygusal yapıda da huzursuzluk meydana getirir. Yaygın ve genel bir endişeye neden olur.

Ruh sarsıntıları muhtemeldir

Oyun çağı çocuğu, dengeli bir gelişmeye düzenli bir sağlığa, uygun bir ruh haline sahipti. Ancak bu çağda bazı bezlerin artan salgısı, kanın kimyasındaki değişiklikler, cinsel olgunluğa doğru sürekli ilerleyiş, bedenin ani gelişmesi, biyolojik dengeyi öylesine bozar ki, diğer fizyolojik ve sosyal etkilerle birleştiğinde, büyüyen ablanın ruh hali üzerinde bir sarsıntı oluştur-

ması mümkündür. Bu sarsıntının kızdaki etkileri, erkeğinkine hem benzer, hem de bazı farklılıklar taşır.

Genç kız, genç erkekten farklıdır

Her iki cinsten de sosyal davranışlarda temelde bir değişimin olduğu görülür.

Buna karşın erkek çocuğu, aşırı faaliyete, oyuna, enerji ve güç harcamaya yönelirken, kız çocuk, tembelliği, kendi köşesine çekilip düşünmeyi seçer.

Yetişkinler tarafından olumsuz çağ olarak adlandırılan bu dönemde, kızların temel özelliği, hareketsizliktir. Genel olarak, davranışlarda bir huzursuzluk ve kararsızlık görülür. Çoğunlukla hiçbir şeyi beğenmezler. Hemen her şeye karşı, isteksiz, pasif ve ilgisizdirler. Ancak seyrek olarak kız çocuklarda da, erkek çocuklarda olduğu gibi aşırı bir etkinlik ve saldırganlık hali görülebilir. Bu çağ içindeki kız, çoğunlukla, pis, pasaklı ve dağınıktır. Eşyalarını sağa sola saçar. Ev işlerine olan ilgisi yok denecek kadar azdır. Her işi bir zorlama, bir yükleme olarak kabul eder. Odasının temizliğinde ve düzeninin korunmasında dahi istekli görünmez. Bundan başka üstüne başına, giyimine kuşamına da aldırmaz, adeta bir boş vermişliğin, derin bir aldırmazlığın içindedir.

Olumsuz dönemin en belirgin özelliklerinden biri de, içe kapanıklılık, kendine ait şeyleri gizli tutma eğilimidir. Bu dönemde cinsel bilgiler, büyük merak kaynağı olur, ancak bu konular aile içinde ve toplumda açık açık konuşulmaz. Adeta birer tabudur. Bu nedenle büyüyen ablalar, cinsel konulardaki bilgileri açıkça edinme olanağını genellikle bulamazlar.

Aslında bu suskunluk, bir yardım gereksiniminin en somut belirtisidir. Bu husus tasadan, suçluluk kaygısından, aşağılık duygusundan, cinsel korkulardan, sevgi ihtiyacından, anne babanın sevgisini yitirme endişesinden kaynaklanmaktadır.

Yetişkinlerden biraz daha anlayış

Anne baba ve öğretmenlerin, ön ergenlik dönemi içinde bulunan kızların, bu bunalımlarını anlamaları, onlara anlayışla

davranıp yardımcı olmaya çalışmaları gerekir. Sevgi, sevecenlik, hoşgörü, iletişim ve bilgilendirme bu dönemde karşılaşılabilecek sorunların çözümünü kolaylaştıracaktır.

Çocukluktan ergenliğe geçiş, ergenin çözmesi gereken önemli bir sorundur. Beden hızla gelişirken, ruh ona uyum sağlamakta zorluk çeker. Çocuk, psikolojik bir sarsıntı geçirir. Şimdiye kadar yanlarında olmakla, kendisini güvende hissettiği ailesinden artık kopmak istemektedir. Bağımsızlık dürtüsü artar. Önceki yıllarda çok sakin olan bir çocuk, girişken, atak, hareketli bir insana dönüşebilir. Bu dönemde biyolojik yapı gereği, haz, heyecan, coşku gibi duygular ağırlık kazanır. Çocuk, kendisini frenleyemeyebilir.

Ergenlik çağındaki kız, kimliğini bulma çabası içersindedir. Aile olarak ona yardımcı olmanız gerekir.

Büyüyen ablanın zeka gelişimi

Ergenlik döneminde zekanın gelişimi, çocukluk dönemine göre daha yavaştır. İlk gençlik yıllarında kızların zeka seviyeleri, erkeklerden biraz daha yüksektir. Bunun nedeni, kızların ergenliğe daha erken girerek gelişmeye daha önceden başlamalarıdır.

Sistematik düşünme, ergenlik döneminde ortaya çıkar. Bir olayın ardındaki birçok nedeni arama ve çok yönlü düşünme alışkanlığı bu dönemde görülmeye başlar.

Bireyler kendilerine göre bir yaşam felsefesi geliştirirler. Kendi düşüncelerinin doğruluğunu deneme ve kritik etme bu dönemin özelliğidir.

Zeka, doğuştan gelen bir özellik olmasına rağmen, geliştirilmesinde ve etkili bir şekilde kullanılmasında, çevre ve bireyin aldığı eğitim etkilidir.

Sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi yüksek olana ailelerin çocuklarının, sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına göre, zeka seviyeleri daha yüksektir. Yoksulluğu çok belirgin bir şekilde yaşayan ailelerin çocuklarında, gençlik yıllarında zeka seviyelerinde düşmeler görülmüştür.

Zeka gelişiminde demir eksikliğinin önemi

Çocukların, ilk 2 yaşa kadarki gelişimlerinde demir eksikliği, onların zihinsel gelişimlerini olumsuz yönde etkiler. Demir eksikliği, okul çağında da devam ederse, zihni ve fiziki eksiklik ile kızınızın okul başarısı da olumsuz yönde etkilenir. Bu çocuklarda, zihni ve fiziki performans düşüklüğü görülür. Anlama kabiliyetleri, fiziki güçleri, problem çözme yetenekleri zayıflar, ancak bu durum, demir eksikliğinin giderilmesiyle tamamen düzelebilir. Demir eksikliği, erken bebeklik döneminde, ergenlik çağında, hızlı büyüme ve özellikle de genç kızların fizyolojik hallerine bağlı olarak sık görülür. Bu dönemlerde çocuklar, demir eksikliği bakımından gözlenmelidir. Demir eksikliği sadece kansızlık sebebi olmayıp vücutta enerji metabolizması, sinir sistemi, fiziki performanstan sorumlu adale sistemi ve vücudun enfeksiyonlarla mücadelesini sağlayan savunma sistemiyle yakından ilgilidir. İnsan beyni gelişiminin en hızlı olduğu dönem, hayatın ilk 2 yılı olup 2 yaşın sonunda beyin gelişiminin %80-90'ı tamamlanır. Çocuklar, bebeklik döneminde demir eksikliğinden korundukları takdirde zeka seviyeleri daha yüksek olacaktır. Araştırmalara göre, zekanın seviyesi doğuştan belli olmasına rağmen, kapasitenin etkili ve verimli bir şekilde kullanılması, kişinin aldığı eğitime ve yaşadığı çevreye bağlıdır. Ergenlik döneminde başgösteren demir eksikliği de, gelişme gösteren kızın üzerinde olumsuz etkiler oluşturur. Bunun için bir uzman yardımına ihtiyacınız olacaktır. Önemli olan bunun erken telafi edilmesidir.



Aile Dostlarınız ve Onların Kızınızla İlgilenmeleri

Dostlarınızı devreye sokmalısınız

Çocuk eğitimindeki zararlı dış etkenler, tehlikeli uyarıcılar çeşitlenmiş ve süratle artmaya başlamıştır. O zaman sizin gibi duyarlı ailelerin, birbirlerinin çocuklarıyla ilgilenmesi farklı bir kaynak ve bir alternatif olabilir.

Siz de onların çocuklarıyla ilgilenin



Arkadaşlarınızın çocuklarını doğum günlerinde, başarılı veya başarısız oldukları durumlarda, hastalık süreçlerinde, özel gün ve gecelerde, bayramlarda arayıp onlara dost ve arkadaşça bir ilgi sunduğunuzda onları keyiflendirmiş, kuvvetlendirmiş olursunuz.

Şüphesiz bir çocuğun en çok hoşlandığı ilgi kaynaklarının başında, anne babasının arkadaşları gelir.

Dostluk duyguları gelişir

Kızınız, sizin ilişkilerinizi gözler ve bu ilişkilere iştirak ederken, insanların birbirlerini sevmesinin, birbirleri ile dayanışma içinde olmasının, karşılık beklemeksizin iyi ve fedakar davranılmasının hayattaki önemini hisseder.

Sizin arkadaşlarınızın, dostlarınızın samimi, dürüst ve eğlenceli ilgisi, kızınızın ilişkilerdeki insaniliğin önemini kavramasına büyük ölçüde yardımcı olacaktır.

Dostlarınıza dikkat etmelisiniz

Anne babalar, dost ve arkadaş seçiminde dikkatli davranmalıdırlar. Aile dostlarının, aile üzerinde kendiliğinden bir etki yaptığı unutulmamalı, çocuklara kötü model teşkil edecek kişilerden uzak durulmalıdır.

Anne baba, arkadaşları ile yapacakları fikir ve kültür sohbetlerinin bir kısmını çocuklarının da katılabileceği şekilde düzenlemelidirler. Çocuk bu esnada büyüklerinin birbirlerine nasıl hitap ettiklerini, bir problemin nasıl ele alındığını, insanların birbirleri için ne kadar büyük bir önem ve değer teşkil ettiğini, dostluğun hayatınızdaki yerini, nezaket kurallarını, dinlemenin önemini hisseder ve öğrenir.

Nezaket, ciddiyet ve terbiyenin tehlike altında olacağı bir ortamda çocukların bulundurulması ise asla söz konusu edilemez.

Kadınların arkadaşları için düzenlediği özel günler gibi,

erkekler de arkadaşları için özel günler düzenlemeli, bu tür toplantıların bir kısmına da çocuklar özel görevler alarak katılmalıdır.

Bu toplantılar, hayatın canlılığının, arkadaş sıcaklığının, dostça dayanışmanın eve aksettirilmesi yollarından biridir.

Çocuk, iyi insanlarla arkadaş olmanın neşesini ve faydalarını sizin hayatınızdaki sonuçlardan öğrenebilmelidir.

Başkalarıyla konuşurken de çocuk eğitilir

Dostlarınız ve yakınlarınızla konuşurken de çocuklarınızı eğitebilirsiniz. Çocuklar aynı ortamda oldukları ve sesleri duydukları sürece, ilgisiz görünseler bile çoğu zaman konuşmaları dinlerler.

Kızım sana söylüyorum gelinim sen anla

Kulak misafiri olma eğilimi, çocuklardaki birçok eğilim gibi iki ucu keskin bir kılıç gibidir. Kulak misafirliği olumlu yönde kullanılabildiği gibi, yanlış kullanıldığında zarar verebilir. Bunun için çok dikkatli olmak gerekir.

Başkalarıyla konuşurken çocukları eğitme yöntemi, “Kızım sana söylüyorum, gelinim sen anla” atasözünde anlatılmak istenen şekilde, kızıma söylemek istediklerinizi başkalarına söylüyormuş gibi onlara duyurmaktır. Mesela, toplu taşıma araçlarında yaşlılara, hamile ve çocuklu hanımlara yer vermeden çocuğun hatasını, dolaylı olarak söylemek isteyen anne baba, bir konuşma esnasında genel olarak bu durumu vurgulayabilir. Ancak çocuğun adını ve yanlışın yer ve zamanını vererek yanlış söylemek, fayda yerine zarar getirebilir.

Başkalarıyla konuşurken, çocuklara bir şeyler öğretme konusunda dikkat edilmesi gereken önemli nokta, çocuğun yanlışlarını düzeltmek için, onu başkalarının yanında eleştirme hatasına düşmemektir. Çünkü büyüklerde olduğu gibi, çocuklar da başkalarının yanında küçük düşmek istemez. Özellikle arkadaşlarının yanında küçük düşürülmeyi hiç kimse kabullenemez.



Onu Başkalarıyla Kıyaslamayın



Ne söylerseniz o olur

Ders yılı başında çeşitli ilkokul öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, sınıflarda zeka testi uygulanır ve bir süre sonra çocukların öğretmenlerine ve ailelerine, her sınıfta 4 öğrencinin diğerlerine göre daha üstün zekalı olduğu, ancak bunu çocuklara aktarmamaları söylenir. Gerçekte, öğretmenlere ve ailelere isimleri verilen çocuklar, üstün zekalı olmayıp isimleri kurayla belirlenmiş olan çocuklardır. Ders yılı sonunda bu çocukların başarılarının, sınıf ortalamasının üzerine çıktığı görülmüştür. Bu araştırmadan ortaya çıkan en önemli sonuç, çocuklarınıza başarı ve motive amaçlı ne söylüyorsanız, öyle olma ihtimallerini arttırdığınızdır.

Kızınıza, "Tembel, aptal, salak, beceriksiz, dağınık, sakar, düşüncesiz," gibi sıfatlarla yaklaştığınız takdirde, tanımladığınız gibi olma ihtimalini arttırırsınız. Mesela, kızınızdan su istediğinizde arkasından şöyle söylerseniz, "Aman dikkat et kırarsın, biraz sakarsın ya..." yaklaşımınız, kızınızın suyu getirirken dökmesine neden olabilir. Çünkü dikkat yoğunluğu sebebiyle daha tedirgin olur ve beynine giden "Dikkat, sakarsın" emri gerçek olur.

Herkesin kendi has güzelliği vardır

Kurbağaların sesi, boğalarınkinden daha güçlü olabilir, ama kurbağalar ne tarlada saban sürebilir, ne üzüm cenderesinin çarkını döndürebilir, ne de derilerinden ayakkabı yapılabilir.

Kızınızı kıyaslarsanız, kendini kötü hisseder

"Bak, komşunun kızı hep takdir belgesi alıyor," gibi ifadeler, gencin anne babasına karşı tavır almasına neden olur. Genç kız, kıyaslanmadan duyduğu rahatsızlığı anne babaya karşı

Peygamberimizin, yanında yetişmesi için verilen çocuklara karşı davranışları örnek teşkil etmektedir. Onun, kendisinin yanında kalması için verilmiş ve ergenlik döneminin bir bölümünü kendi yanında geçirmiş olan Enes'e davranışları bunun göstergesidir. 8 yaşındayken Peygamberimizin yanında kalmaya başlayan ve 10 yıl boyunca ondan hiç ayrılmayan Enes'in anlattıkları, çocuk eğitiminde bizlere ışık tutmaktadır. Enes, Peygamberimizin kendisine yönelik davranışlarını şöyle anlatır: "Hz. Peygamber, Medine'ye geldiği vakit, ben 8 yaşındaydım. Annem, elimden tutarak beni Resulüllah'a götürdü ve: "Ya Resulallah! Ensardan herkes sana bir hediye bulundu, ben ise şu oğlumdan başka sana hediye edecek bir şeye sahip değilim. Bunu al, istediğin hususta sana hizmet etsin", dedi. Bundan sonra 10 yıl Resulüllah'a hizmet ettim. Bu müddet sırasında beni ne dövdü, beni ne tahkir etti, ne de bana bir defacık surat astı."

gelerek onlarla tartışarak ve beklenmedik anlarda öfkelenerek gösterebilir.

Anne ve baba, her bireyin birbirinden farklı özelliklere sahip olabileceğinin farkında olmalıdır. Çocuklarımızı, başkalarıyla kıyaslamak yerine, onları oldukları gibi kabullenip elde ettikleri başarılarından dolayı takdir etmeli; onların güzel yanlarını öne çıkarmalı ve güzel davranışları kazanması için özendirmeliyiz.

Kendini aşmasını öğretin

Kızınıza, bir başkasını değil, kendi kendini aşmayı öğretmelisiniz. Onu daha yüksek not alan arkadaşıyla veya kardeşiyle asla kıyaslamayın.

Çok önemli olduğu ve çok sık yapıldığı için, bu kıyaslama meselesi üzerinde biraz durmak istiyoruz. Sık sık ifade ettiğimiz gibi, her çocuk, belli bir zeka ve yetenek potansiyeliyle doğar. Zekalar çeşitli olduğu gibi yetenekler de çeşitlidir. İki kardeş arasında bile bu çeşitlilik görülebilir. Biri matematik zekaya sahipken, diğere sosyal zekaya sahip olabilir.

Kıyaslama yaparak kızınızın karşı tarafı kıskanmasına ve ona düşmanlık duyguları beslemesine de sebep olabilirsiniz. Kızınızın bir sınavdan zayıf alması, her zaman için kendi ihmalciliğinden veya tembelliğinden kaynaklanmaz. Çok çeşitli sebepleri olabilir. Burada önemli olan, çocuğun üzerine düşeni yapıp yapmadığıdır. Eğer elinden geleni yapmış ise, zayıfın nereden kaynaklandığını da fark edecek, bir dahaki sefere aynı hatalara düşmemeye çalışacaktır.

Siz kızınıza, başkalarını değil, kendi kendini aşması yönünde telkinde bulunmalısınız. Eğer bir dersin ilk sınavında 3 almış, ikinci sınavda bunu 4'e çıkarmışsa, kendini aşmış, başarıya doğru yol alıyor demektir. Onun bu başarısını takdir etmeli, cesaretlendirmeli ve kendine güvenmesini sağlamalısınız.

Hindistan'da bir sucu, boynuna astığı uzun bir sopanın uçlarına taktığı iki büyük kovayla su taşırmış. Kovalardan biri çatlakmış. Sağlam olan kova, her seferinde ırmaktan patronunun evine ulaşan uzun yolu dolu olarak tamamlarken, çatlak kova, içine konan suyun sadece yarısını eve ulaştırabilirmiş. Bu durum iki yıl boyunca sürmüştü. Sağlam kova, başarısından gurur duyarken, zavallı çatlak kova, görevinin sadece yarısını yerine getirmiş olmaktan dolayı utanç duyuyormuş. Bir gün çatlak kova, ırmağın kıyısında sucuya seslenmiş: "Kendimden utanıyorum ve senden özür dilemek istiyorum." "Neden" diye sormuş sucu. "Niye utanç duyuyorsun." Kova cevap vermiş, "Çünkü iki yıldır çatlağımdan su sızdığı için taşıma görevimin sadece yarısını yerine getirebiliyorum. Benim kusurumdan dolayı, sen bu kadar çalışmana rağmen emeklerinin tam karşılığını alamıyorsun." Sucu şöyle demiş: "Patronun evine dönerken, yolun kenarındaki çiçekleri fark etmeni istiyorum. Gerçekten bu tepeyi tırmanırken çatlak kova, patikanın bir yanındaki yabani çiçekleri ısıtan güneşi görmüş. Fakat yolun sonunda yine suyunun yarısını kaybettiği için kendini kötü hissetmiş ve yine sucudan özür dilemiş. Sucu kovaya şu açıklamayı yapmış: "Yolun sadece senin tarafında çiçekler olduğunu ve diğer kovanın tarafında hiç çiçek olmadığını fark ettin mi? Bunun sebebi benim, senin kusurunu bilmem ve ondan yararlanmamdır. Yolun senin tarafına çiçek tohumları ekтім ve her gün, biz ırmaktan dönerken sen onları suladın. İki yıldır ben bu güzel çiçekleri toplayıp onlarla patronumun sofrasını süsleyebildim. Sen böyle olmasaydın, patronum evinde bu güzellikleri yaşayamayacaktı."

Kızımız 13 Yaşında

Kızınızın Hayatında Bazı Farklılıklar, Kırmızı Nokta Dönemi

12-13 Yaşında Kızı Olanlar

Özellikle kız çocuğu sahibi anne babalar ve kızları için, bu dönem ayrı bir önem taşır. Bu yaşlarda erkek çocuk sahibi anne babalar hâlâ bir “çocuğa” sahip olmanın sükunetini yaşarken, kız evlat sahibi anne babalar, ergenlik döneminin ilk zorluklarıyla karşılaşmaya başlamıştır bile.



Ergenliğe bir basamak

Kız çocukları, 12-13 yaşlarına doğru çocukluktan uzaklaşarak, ön ergenlik evresine girerler. Ön ergenlik evresi, çocukluktan ergenlik dönemine geçişte bir basamaktır. Bu evrede çocuk, fiziksel olarak hızla büyür ve yavaş yavaş bir yetişkin görünümüne almaya başlar. Ön ergenlik evresi, kız çocuğunun ilk adet görmesiyle yerini ergenlik dönemine bırakır.

Kızınızı bilgilendirmelisiniz

Genç kızların pek çoğu, ön ergenlik döneminde yaşadıkları fiziksel değişiklikler hakkında yeterince bilgiye sahip değildirler. Anneler ise, bazen kendi bilgilerinin yoksunluğu nedeniyle, bazen de kendi yaşantıları neticesinde edinmiş oldukları olumsuz tutumlar sebebiyle kızlarına yardımcı olmakta yetersiz kalırlar. Anne babanın yanlış tutumu veya bilgi eksikliği, çocuğun ruh sağlığını bozabilmekte, kişilik bozukluklarına neden olabilmektedir. Ayrıca ön ergenlik dönemi, ilköğretim 6. veya 7. sınıfa rast gelmektedir. Bu dönemde çocuğa gereken desteğin verilmemesi okul başarısını da etkilemektedir.

Cinsiyet eğitimi kişiden kişiye değişir

Her kız çocuğu farklı zamanlarda ergenliğe girdiği için, cinsiyet eğitiminin zamanı kişiden kişiye değişmektedir. Mese-la 13-14 yaşına geldiği halde fiziksel ve duygusal açıdan geliş-memiş çocuğa, yaşına bakarak adet görme ile ilgili bilgilerin verilmesi, yarardan çok zarar getirir. Çocuk, duygusal olarak hazır olmadığı için, iç dünyası sarsılabilir.

Genç kızın cinsiyet eğitimi aşamalı olarak, acele etmeden verilmelidir. Birden bire anlatılan bilgiler, çocukta korku ve he-yecan oluşturabilir. Ön ergenlik döneminde ergen, cinsel konu-lara merak ve ilgi gösterir. Çocuğunuzda bu ilginin başladığını hisseder hissetmez, cinsiyet bilgilerini aşamalı olarak vermeye başlayın. Çocuğun bu ilgisi ayıplanmamalı yahut görmezden gelinmemelidir.

Seyircilikten Oyunculuğu Terfi

Çocukluktan gençlik dönemine adım atan insan, kız olsun erkek olsun artık fiziksel gücünün, yetenek ve olanaklarının bi-lincindedir. Ancak o güne değin onlardan gerçek anlamda yete-rince yararlanmamış, bunları etkin biçimde kullanmamıştır. Hep prova yapmış, gerçek bir oyunda seyirci karşısına hiç çık-mamıştır. İstekli ve hırslıdır. Artık kendini kanıtlamak, varlı-ğını göstermek, sahnede yerini almak istemektedir. O güne de-ğın oyunu devamlı olarak perde kenarından izlemiştir. Kuliste, oyuncuların arasında, fakat oyunda değildir...

Kendini önce küçük rollerle sınamalı, küçük başarılar, ufak başarısızlıklarla yaşama sanatının inceliklerini öğrenme-li ve büyük oyununa ondan sonra başlamalıdır. Yoksa başarı yolu çetinleşir.

Çocukluk Dönemi

Kızınızın, yaşamındaki ilk 10 yılı, çocukluk dönemi olarak değerlendirilir. Çoğu kız, yaşamının ilk 10 yılından sonra er-genlik dönemine doğru adım atar ve hormonal, bedensel ve ruhsal değişimi hızlanır.

Çocukluk döneminde hormonlar ve üreme organları bir an-

lamda “uykudadır.” Hipofizden kadınlık hormonları salgılanmasına yardımcı olan LH ve FSH, bu dönemde henüz üretilmemektedir. Bu nedenle, yumurtalıklardan da kadınlık hormonları (östrojen ve progesteron) üretilmez. Rahim, hazne ve yumurtalıklar gelişmemiş ve ufaktır.

Bu yıllarda kız ve erkek çocukları arasındaki fark, dış genital organlardaki farklılıktan, giyimde ve yetiştirme tarzları arasındaki ayırmadan ibarettir. 9 yaşından sonra, kız çocuklarının yumurtalıklarında kıpırdanma başlar. Yumurtalıklarda, foliküller oluşmaya başlar ve bu foliküller içinde uykuda olan gelişmemiş yumurta hücreleri, olgunlaşma basamaklarına adım atar. Hipofizden önce LH, sonra FSH üretilmeye başlanır. Bunun sonucunda da kız çocuğunda yumurtalıklardan östrojen üretimi başlar. Ancak bu dönemde yumurtlama olayı olmaz. O zamana kadar sadece 2 gram ağırlığında olan rahim büyümeye başlar. Hazne gelişmeye ve uzamaya başlar. O zamana kadar erkek çocuğunkinden farklı olmayan göğüslerde hafif hafif bir gelişme görülür ve meme başı hafifçe belirmeye başlar.

Tüm bu değişimler, kız çocuğunun birkaç yıl içinde ergenliğe adım atacağını işaretleridir ve ergenlikle beraber bu değişimler hızlanır. Bedensel değişime ruhsal farklılaşma da eşlik eder.

Ergenlik Nasıl Başlıyor?

Beyinde üretilip kana verilen hormonlar, ergenliğe ilişkin değişikliklerin başlatılmasında ve devamında anahtar rol üstlenir.

Ergenliğin ilk belirtisi, kız çocukta memelerin belirmeye başlamasıdır. Bu başlangıçla her şey sırayla gidecek ve “belli bir sırası var” şeklinde bir kural yoktur. Mesela, genç kızın göğüsleri gelişirken bir yandan da kıllanma başlar, bu arada boyu uzamaya devam eder. Bu arada iç genital organlarda da gelişme hızlanır, vagen (rahim) genişler ve boyu 7 – 8 cm.’ye kadar uzar. Çocuklukta bulunmayan vagene özgü bakteriler bu bölgeye yerleşir. Vagen, hacim ve ağırlık olarak artar. Tüpler genişler ve uzar.

Bu dönemde saydığımız tüm bu fizyolojik değişiklikler, ortalama 9 – 10 yaşlarında başlar. Ergenlikteki tüm bu hızlı büyüme, ruhsal değişim ve hormonal gelişme, ortalama 18 yaşında çoğu genç kızda tamamlanır. Bu çağlarda artık çocuk olmaktan çıkıp olgun bir genç kız vücuduna sahip olur.

İlk adet, genellikle 12 – 14 yaş arasında görülür. Ancak ilk adetin görülmesi bu yılların dışına da kayabilir. 15 yaşına kadar görülmemesi normal kabul edilebilir ancak genç kız 16 yaşına gelmiş ve hâlâ adet görmemişse, gecikmiş ergenlikten söz edilebilir ve bir jinekoloğa baş vurmak gerekir.

Genç Kızlar Neden Adet Olur?

Adet kanı, kızların sağlıklı bir vücuda sahip olduklarının işaretidir. Görmek değil, görmemek hastalıktır.

Adet kanı, her kadının karnında bebeğin gelişip büyüdüğü, “rahim ya da vagen” denen döl yatağından gelen bir kandır. Bu kan, her ay gelir. Kadının vücudu, bu yuvayı her ay örümcek yuvası gibi kanla örür. Kadının sağ ve sol kasıklarındaki yumurtalıklarda üretilen dişi yumurta, her ay bu yuvaya iner. Dışarıdan gelecek erkek spermin aşılması için bekler. Şayet dışarıdan bir erkek sperm tohumu bir ay içinde gelmez ve yumurtayı aşamazsa, işte o zaman kanla yapılan bu yuva yıkılır. Vücut da kanı dışarı atar. Adet kanı budur. Kadınlar, vücudun bu kanı atmasıyla rahatlar, hafifler ve sıhhat bulurlar.

Her ay başında gelen adet kanı, en az üç, en fazla on gün sürer. Eğer üç günden az, on günden fazla kan gelirse bu özür kanıdır. Devamı durumunda jinekoloğa gitmek gerekir. Adet kanının sürekli olarak gelmesi şart değildir. Kesintili olarak da gelebilir. Adet kanının süresi her kadına göre değişir. Bazısında üç, bazısında beş, kimisinde de yedi gün olur, çok nadir olarak, on gün de olabilir. Adetin ilk günlerinde akıntı yoğundur. Adetin son günlerine doğru azalır. Bir adet süresince yarım çay bardağı kadar kan gelir. Vücut, kaybettiği bu kanı, hemen üretir ve eksikliğini kapatır.

Adet süresince pek çok aktivite ve faaliyetler sürdürülebilir. Düzenli adet zamanı 28 veya 30 gün arayladır. Bazılarında

25 ile 30 gün arasında olabilir.

Kızlarda adet olmanın zamanı 12 ile 14 yaşları arasında olduğu dikkate alındığında, kızlarımızı bu konuda 11 yaşlarında uyarmak ve bilgi vermek gerektiği açıkça anlaşılır. Ancak güvensiz ve aşırı duyarlı kızların 9 yaşlarından itibaren yavaş yavaş adet olma olgusuna hazırlanmaları gerekir. Öyle ki, kız çocuk, ilk adet olduğunda bu ona bir şok gibi gelmesin. Önceden hazırlıklı olduğu için bunu doğal ve beklenen bir olay olarak karşılayabilsin. Çünkü ilk adet kanaması çoğu genç kızı ansızın yakalar.

Kızını aydınlatırken anne, utancını ve olumsuz duygularını kesinlikle yansıtmamalıdır. Eğer bu konuda anne, kendisinden emin değilse, kızının sevdiği ve güvendiği bir yetişkin tarafından bilgilendirilmesi daha faydalı olur. Kızıyla yakın ilişki kurabilen, onun güvenini kazanmış, korkularını, ilgilerini, ihtiyaçlarını tanıyan bir anne, cinsiyet eğitimi verirken hiçbir zorluk yaşamayacaktır. Birçok genç kız, ilk adet gördüğü zaman annesinden tokat yediğini ve erken adet gördükleri için suçlandıklarını belirtmektedir. Bu tip davranışlar, telafisi imkansız problemlere neden olur.

Adet görmeye başlayan genç kız, ağır bir hastalığa yakalandığını sanabilir. Bazı genç kızlar, adet olduklarını ailelerinden saklama gereği hissedebilirler. Bu yüzden sosyal ilişkilerini azaltıp kendi odalarına çekilirler. Okula ve arkadaşlarının yanına gitmek istemezler. Bu durum genç kızda çeşitli psikolojik sorunların oluşmasına sebebiyet verebilir. Özellikle anneler, kızlarına bunun doğal bir şey olduğunu, ayrıca adet görmenin tıbbi açıdan bedene yarar sağladığını da anlatabilirler.

Özellikle toplumumuzda cinsellikle ilgili konuşmaların ayıp karşılanmasından dolayı aileler, kızlarını cinsel konularda bilgilendirmekten kaçınırlar. Oysa cinsellikle ilgili konuşmak başka, genç kızı bu konuda bilgilendirmek başka şeydir.

Adet Döneminde Kişisel Bakım

Adet kanaması boyunca hazır pedlerin kullanılması yararlıdır. Hazır pedler sayesinde, iç çamaşırdaki ve giysilerde temiz-

lik ve kuruluk sağlanır. Zararlı mikropların üremesi, kötü kokuların oluşması önlenir. Bez ya da pamuk bunları yeterince sağlamaz. Ayrıca pedler, kullanım kolaylığı sağlar. İç çamaşırın içine yerleştirilir. Kirlenen ped, naylon poşetlere konarak çöpe atılır. Pedlerin tek kullanımlık olduğu akılda tutulmalıdır. Kullanılmış pedlerin çöp dışında bir yere atılması çevreye zarar verir.

Adet kanamasının ilk günlerinde, hazır pedleri 3 saatten fazla kullanmamak gerekir. Kanamanın hafiflediği 3. – 4. günlerde hazır ped 4 – 6 saatte bir değiştirilir. Özellikle spor yapıldığında ya da yaz aylarında daha sık ped değiştirmek gerekir. Adet kanamasının olduğu günlerde, her gün ılık suyla duş ya da su dökünme şeklinde banyo yapmak sağlık açısından yararlıdır. Banyo, hem kötü kokuların oluşmasını, hem de zararlı mikropların üremesini önler. Sıcak banyo, adet sancısının azalmasına da yardımcı olacaktır.

Erken Ergenlik ve Ergenliğin Gecikmesi

Eğer saydığımız tüm bu bedensel değişiklikler 8 yaşından önce başlarsa, erken ergenlik söz konusudur. Erken ergenliğin çok çeşitli nedenleri olabilir. En yaygın görülen neden, “yapısal erken ergenlik” denilen, bünyesel olarak genç kızın ergenliğe erken adım atmasıdır. Bu durumda, vücutta her hangi bir hormonal ya da anatomik bozukluk yoktur. Sadece beyindeki ergenliği başlatan hormonlar erken salgılanmaya başlamıştır.

Bu çocuklar, vücutlarında erken yaşta artan ergenlik hormonları sayesinde, yaşitlarına göre daha gelişmiş bir beden yapısına sahip görünürler.

Aileler, çocuklarının gelişimini izlemeli ve eğer çocuk 8 yaşından önce meme gelişimi, kıllanma, adet kanaması gibi ergenlik belirtileri gösteriyorsa, mutlaka bir jinekologa baş vurmalıdır. Yapılacak tedavi, ergenliğin erken başlamasına neden olan hormonları, ilaçlarla baskılamaktır. Bu tedavi, genç kızın ergenliğe girmesi gereken yaşa kadar sürdürülür. Böylece genç kızın ulaşabileceği maksimum boya ulaşabilmesi sağlanır.

Erken ergenliğin tersine, genç kız 14 yaşına gelmesine rağmen halâ meme gelişmesi, boy uzaması, kıllanma gibi değişikliklerin hiçbiri görülüyorsa buna da, “gecikmiş ergenlik” denmektedir. Gecikmiş ergenlik, erkek çocuklarında daha sık iken, kızlarda nadiren görülen bir durumdur. Annesi, teyzesi ve ailesindeki yakın bayan akrabaları ergenliğe geç adım atmış kızlarda, ergenliğin gecikmesi daha sık görülecektir.

Maraton koşucuları gibi aşırı egzersiz yapan genç kızlarda, hormonal baskılanma ve yağ dokusu kaybı gibi nedenlerle ergenlik gecikmesi görülme olasılığı yüksektir. Çok sıkı perhiz yapılması durumunda da, genç kızın bedeninde yağ dokusu oranı çok azalırsa, yine ergenliğin gecikmesi gözlenebilir. Bunların dışında hipotalamusa, hipofize ait hastalıklar, genetik bozukluklar, rahim veya hazneye ait doğumsal anatomik bozukluklar bu duruma neden olabilir.

Ergenlikte Boy Uzaması

Boy uzaması birkaç faktöre bağlıdır. Genç kızın bünyesi, anne ve babasının boyu, yani çocuğun genetik eğilimi, çocuğun doğduğu zamanki boyu, beslenmesi, yaşadığı coğrafya, iklim şartları gibi nedenler buna etki eden unsurlar arasındadır.



Ancak boy uzaması en fazla 11 – 13 yaş arasında olur ve bu dönemde boyda ortalama 15 – 20 cm kadar uzama olur. Bu yaşlardan sonra boy uzaması yavaşlasa da devam eder. Toplumda ve hatta bazen hekimler arasında bile ilk adet görüldükten sonra boy uzamasının durduğu şeklinde yanlış bir bilgi vardır. Ergenlikte boy uzaması, adet görülene kadar 11 cm gibi yüksek bir ivme ile sürer. İlk adet görüldükten sonra gerçekten boy uzama hızı yavaşlar, ancak durmaz. İlk adetten sonra 2 yıl boyunca boy uzaması az az devam eder.

Adetin Sancılı Olması ve Adet Öncesi Gerilim

Ergenlik döneminden menopoza kadar, her genç kızın ayda bir kez adet görmesi, kadın bedenindeki ayda bir tekrarlanan hormonal bir döngünün sonucudur.

Adet öncesi gerilim, genelde beklenen adetten bir hafta önce başlayan, çok çeşitli şikayetlere neden olan ve genç kızın sosyal yaşamını etkileyen bir durumdur. Sancılı adetler ve adet öncesi gerilim, genç kızların ve kadınların en sık şikayetlerinden biridir. Kadın üreme yollarındaki onlarca hormonun adet dönemi sırasındaki karşılıklı etkileri, ağrıya ve gerilime neden olabilmektedir.

Bazı genç kızlar ve kadınlar adeti kolayca geçirirken, bazıları için adet günleri kabusu dönüşmektedir. Ağrı ve şikayetler çoğu genç kız ve kadında adet döneminin hemen öncesinde başlar ve adet bitinceye kadar sürer. En sık görülen yakınmalar şöyle sıralanabilir: Kramp şeklinde kasıklarda ağrı, bel ve sırt ağrıları, bulantı, kusma, ishal ya da kabızlık, halsizlik, baş dönmesi, gerginlik, sinirlilik, unutkanlık, göğüslerde hassasiyet ve gerginlik, sıcak basmaları, ciltte sivilcelerin ortaya çıkması, aşırı tatlı yeme isteği ya da iştahsızlık.

Adet Sancısı ve Adet Öncesi Gerilim

Tedavi Edilebilir mi?

Her şeyden önce genç kız anneleri şunu bilmelidir ki, adet öncesi yaşanan bu rahatsız edici şikayetler “gerçektir.” Bu ağrı ve gerginliğin temelinde moleküler düzeydeki değişiklikler yatmaktadır. Bunlar, birçok genç kızın ve kadının ortak sorunudur.

Adetin ikinci yarısında progesteron desteği, doğum kontrol haplarının kullanımı, prolaktini azaltan ilaçlar, vitamin hapları, E vitamini, B6 vitamini, idrar söktürücü ilaçlar ve ağrı kesiciler, adet öncesi gerilim ve sancılı adetlerin tedavisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Fakat bu yaygınlıktan faydalanıp kendi kafanızı göre ilaç almamalı ve mutlaka doktor deneti-

minde ilaç kullanımına uymalısınız. Özellikle anneler, bu konuda çok dikkat etmeli ve kızlarını uyarmalıdır.

Her ilaç her bünyeye iyi gelecek diye bir şey yoktur. Ayrıca çikolata, kahve, kolalı içecekler, sigara ve alkol tüketiminin azaltılması, özellikle sigara ve alkolsüz bir yaşam, bol sebze ve meyve tüketilmesi, düzenli uyku, egzersiz yapılması şikayetlerin şiddetini ve sıklığını azaltan herkesin uygulayabileceği genel önlemlerdir.

Göğüslerin Genç Kızlık Boyunca Gelişimi

Okul öncesi dönemindeki çocuklara, “Kadın ile erkek arasındaki fark nedir?” diye sorulduğunda hem kız hem de erkek çocukların en yaygın verdiği cevaplardan birinin “Kadınların göğüsleri vardır,” olduğu görülür. Bu, göğüslerin cinsel kimlik algısının merkezinde olduğunun yalın ve güzel örneklerinden biridir.

Genç kızlara has harikulade özelliklerinden biri, yaşadığı sürece kendi bedeninde olan değişimlere dikkatlice odaklanabilmesidir. Bu, en belirgin olarak cinsel kimlik algısında fark edilir. Göğüslerinin, genç kıza, kendisini farklı ve güzel hissettirmesi, onun kendi cinsel algısında tatmin olmasına yardım etmektedir.

Tüm bu genellemeler, her genç kız için farklı düzeyde algılanmalar gösterecektir. Kimi güzelliğine güzellik kattığını düşünürken, kimi de kambur olması pahasına onları gizlemek isteyecektir. Annelerin fazla telaşlanmasına gerek yok, çünkü zamanla her şey yerine oturacaktır. Ama kemikler gelişme döneminde olduğu için göğüsleri gizlemek adına kambur durmak konusunda kızınızı uygun dille uyarmanız doğru olur.

Genç Kızın Kişilik Gelişimi

Ergenlik döneminde genç kız, öfke, şiddet, üzüntü ve gözyaşlarıyla dolu duygusal krizlere tutulabilir. Anne babalar bu yüzden tahammüllü olmalıdırlar. Bu krizler, ergenlik çağındaki genç kızın kendisiyle ve dünyayla yapması gereken çatışmaların işaretleridir. Bu dönemde genç kız, korumasız ve tehlike-

lere açık bir durumdadır. Desteğe, paylaşmaya ihtiyacı vardır. Duygusuzca zorlamalar ve bilmişçe tavırlardan rahatsızlık duyar.

Benliğin yeniden yapılandığı bu geçiş döneminin tipik özellikleri olarak, abartılmış bir ben merkezilik (egosantrizm) ve kendini aşırı beğenme ve hayranlık duyma (narsizm) vardır. Genç kız, her şeyi kendi üstüne alır, sadece kendini görür, başka bir şeye ve başkasına şans tanımaz. Uzlaşma yeteneğinden uzak bir tavır gösterir.

Olmazsa olmaz doğruları ve yanlışları vardır. Onun nazarda gri tonlara yer yoktur.

Kesin bir içe dönüş, kendinden şüphe duyma, güvensizlik, aşağılık duygusu, gelecekte duyulan endişe, dünyadan sıkıntı hissi, anne baba ve arkadaşlardan kendini çekme hissi, çoğunlukla yalnız kalma isteği görülür.

Krizlere dayanmak ve katlanmakla, geçmiş ve gelecek için güç kazanacaktır. Böylece kendine güveni ve yaşama sevincini elde edecektir.

Kişiliğin oluşumunu etkileyen faktörler

Anne babaların istekleri doğrultusunda yaşamak zorunda olan ergende kendine has kişilik oluşamaz.

Yine gerçek hayatında önünde olumlu örnekler yoksa, genç, medyanın ve fantezilerin dünyasına dalar ve orada mevcut olup da kendinde bulunmayanları kıyaslamaya kalkarsa, kişiliğinin oluşması engellenmiş olur.

Anne babalar bu gençlerin çağrısını şu şekilde algılamalıdır: “Bana yardım et, ama yardım ettiğini bana hissettirme!” Anne babalar bunu nasıl başarabilirler? Ergenlik çağındaki gencin kayıtsız şartsız kabullenilmesiyle. Cesaretlendirmek ve sorumluluk yüklemek yoluyla, gencin, kendi kendine var olabileceğine dair güven sağlayarak. Kendine güvenini ve bilinçlenmesini güçlendirerek. Gençle gerekli durumlarda konuşmaya daima hazır olarak. Gencin kendisini devamlı başkalarıyla kıyasını önleyecek şekilde davranarak.

Kurallar, doğru ve iyi kavramlar

Ergenlik çağının başlangıcında mantıklı ve soyut düşüncenin başlamasıyla ahlak değeri akla-kara gibi görülmez olur.

Bu dönemde iyi davranış artık başkalarını sevindiren, başkalarınca da onaylanan davranıştır. Kurallar, doğru ve iyi kavramları, ortak değer yargıları gencin üst benliğinin bir parçası olmuştur. Yanlış davranmaktan, ceza korkusuyla değil, kendisi de doğru ve uygun bulmadığı için kaçınır. Uygun davranışı hem kendi yararına, hem de toplum değerlerine ve düzenine uyduğu için benimser.

Bir sonraki basamakta genç, ahlak değerlerinin yere, zamana ve koşullara göre değişebildiğini, bunların göreceli olduğunu kavrar. Mesela, gence, “Bir babanın, hasta oğluna ilaç alacak parası yoktur. Doktorun yazdığı ilacı alamazsa çocuk ölecek, baba ilaç parasını bulabilmek için hırsızlık yapıyor ve çocuğunu kurtarıyor. Bu babanın davranışı için ne düşünürsün?” gibi bir soru sorulunca çocuklar, “Hırsızlık suçtur, onun için babanın davranışı yanlıştır,” derler. Oysa ergenlik çağında bir genç şöyle yargı yürütebilir. “Babanın davranışı yasalara göre suçtur, ancak kendi çıkarı için değil, çocuğunu kurtarmak için suç işlemiştir. Çocuğu ölüme bırakmak daha büyük bir insanlık suçudur. Bu nedenle babanın suçu bağışlanabilir.”

Tutarsız davranışları daha iyi ayırt eder, çelişkileri sezerler. Tartışmaya girer, eleştirirler. Genç bunu yaparken kendine özgü bir ahlak anlayışı, tutarlı bir değer sistemi oluşturmaya çalışmaktadır. Kimi zaman toplumun değer yargılarını tümenden reddediyormuş gibi konuşur. Çünkü herkes çıkarıcı, herkes ikiyüzlüdür ona göre. Bir süre sonra katıksız bir idealist kesilir. Toplumu bir anda düzene sokacak, kötülükleri ortadan kaldıracak büyük çözümler önerir.

Kimi zaman çıkış yolunu bulamaz, o zaman doğru da olsa anne babasının öğüdüne karşı gelmek, ona bağımsızca verilmiş bir karar gibi görünür. Arkadaşlara uymak da, onu kendi başına karar vermenin zorluğundan bir süre için kurtarır.

Ergenin ruhsal durumu

Ergenliğe geçişle birlikte hem vücutta, hem de düşünce sisteminde oluşan değişiklikler sonucunda ruh hali de başkalaşır. Bülüğ çağında yoğunlaşan hormonlar sebebiyle, davranışlar hayatı zorlaştıracak şekilde iniş çıkışlar gösterir. Genç, sadece vücudunda ortaya çıkan fiziksel değişikliklere uyum sağlamak zorunda kalmaz, aynı zamanda hayatında meydana gelen ürkütücü değişikliklerle de başa çıkmak zorunda kalır.

İnsanlar hakkındaki fikirleri de değişir. Bir zamanlar kursuz kabul ettikleri kişilerin de kusurlu olabileceği kanaatine varırlar. Muhakeme, analiz etme gibi yetenekleri gelişir.

Yetişkinliğe giden yolda bilgiler, kültür, yetenekler yerine oturur. İşte bu yüzden, ergenlik döneminin yeterince verimli geçmesi şarttır. Çünkü ömür boyu kullanılacak bilgi ve beceriler, bu devrede adeta depo edilir.

Genç kızın suskunluğu

Bazen genç kız, içine kapanır, suskunlaşır.

Bazı anne babalar, genci o ruh halinden kurtarmak için bağırır, yataktan kaldırmaya zorlar ve yararlı bir iş yaptığı düşüncesine de kapılırlar. Fakat yaptıkları hiç de doğru değildir ve iyi sonuç da vermez. Daha çok küskünlük ve kırgınlık meydana getirmekten başka işe yaramaz.

Bu tip durumlarda zorlayarak değil, sevecenlikle yaklaşmak gerekir. Çünkü bazen içe kapanma, depresyon şiddetine varabilir. O zaman genci uzmana götürüp yardım istenmelidir.

Genç kızın odası

Eğer olanaklarınız el veriyorsa, kızıınıza ayrı bir oda tahsis edin. Çünkü düzenlemesini kendinin yapacağı, kendinin toplayıp kendinin temizleyeceği ayrı bir odasının olması, onu, ev kadınının sorumluluklarına alıştıracaktır. İleride kendi evini daha çekici, bakımlı ve güzel kılmanın yollarını öğretir. Kendi kendine çözümlemesi gereken sorunlarında, düşünceleriyle baş başa kalabileceği bir ortam sağlar. Bağımsız ve özgün bir kişiliğe sahip olduğunun bilincini duyar. Ancak genç kız, odasını

sürekli olarak bir sığınak gibi kullanıyor ve aile içine pek çıkmıyorsa, çözümlemediği sorunlarının bulunduğu ve yardıma gereksinimi olduğu anlaşılır.

Gençlerin yetişkinlere bakışı

Gençler, anne babalarına kötü davranabilir ve neden böyle yaptıklarını bazen de bilmezler. Onlara sanki bütün dünya aleyhlerine çalışıyormuş gibi gelir ve hiç kimsenin kendilerini anlamadığına inanırlar. Böyle zamanlarda uygun birinin müdahalesi işe yarayabilir. Uzun yürüyüşler yapmasıyla arkadaşıyla buluşması iyi gelebilir. Ya da ailede sevdiği bir akrabası ona yardımcı olabilir.

Bu devrede gençler, yetişkinlerin kusurlarını görmeye, onları eleştirmeye başlarlar. Bu yüzden, çocukken anne babaya duyulan hayranlık, tenkide dönüşebilir. Gençlik devresinin bir özelliği olan bu durumla sık karşılaşılır.

Anne babasına karşı böyleyken, sevecekleri, saygı duycakları, hatta sözünü dinleyecekleri bir yetişkin bulurlar. Aslında yetişkin yakınlığına ve yol göstericiliğine ihtiyaç da duyarlar. Ancak bu, anne babaları değil, bir öğretmenleri, arkadaşlarının anne babaları ya da ailede kendilerine yakın hissettikleri biri olabilir.

Genç kız ve ailesi

Ergenlik dönemine değin kız çocuk için aile, değeri hiçbir şeyle karşılanamayacak, yeri hiçbir şeyle doldurulamayacak bir önem taşır. Çünkü o, aradığı güveni, huzuru, sevgiyi yalnız orada bulur. Anne babasının düşüncelerini, inançlarını, yargılarını benimser. Onları geçerli doğrular, izleyeceği gerçekler, uyulması gereken temel kurallar olarak kabul eder ve böylece yaşar.

Yüzeysel bir gözlemlerle, ergenlikle birlikte kız-aile ilişkilerinde bir çözülme, gevşeme ve yabancılaşma halinin ortaya çıktığı izlenir. Ayrıntılara inildiğinde görülür ki, genç kızın ailesiyle olan ilişkilerindeki değişimler, onun özgün bir kişilik kazanma yolundaki gelişimiyle ilgilidir.

Genç kızın tutum ve davranışları ne olursa olsun, aile onun için hâlâ tek güvenli sığınak, geçirdiği deneyimlerde aldığı yaraları onarabileceği en uygun barınaktır.

Burada önemli olan, anne babanın, kızlarına karşı izleyecekleri tutumda dengeyi bulabilmeleridir. Çünkü sevgiden yoksun bırakma, soğuk ve ilgisiz davranma, reddetme gibi vaziyet alışlar kadar, aşırı sevecenlik ve koruma veya genç kızın üzerinde baskı ve egemenlik kurma eğilimleri de, kişiliğin gelişimi açısından olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Zorlamadan uzak, anlayış içinde geliştirilen ilgiler, her dönemde evlat-anne-baba ilişkilerini sıcak ve yüksek düzeyde tutar.

Okul sorumluluklarının yanı sıra, evde de bazı sorumluluklar ve görevler yüklenmesi, genç kızı yaşama daha iyi hazırlar. Ancak bunların, onun üstesinden gelebileceği türden ve temel etkinliklerini engellemeyecek oranda olması gerekir. Aynı zamanda anne baba, kendisinin uymadığı davranış ve kurallara uyması için kızını zorlamamalıdır. Kızlarının uymasını istedikleri bir davranışa, önce kendileri uyarak ona örnek olmalıdırlar. Çünkü benimsetmede en önemli etken, örnek olmaktır.

Ailede bireyler arasındaki ilişkiler, gelişmekte olan ergenin ruh halini fazlaca etki altına alır. Mesela, anne babanın birbiriyle geçinememesi, süregelen tartışmalar, genç kızın güvenlik duygusunu yok eder. Saygı ve bağlılık hislerini zayıflatır. Karşı cinse yönelişinde kuşkular meydana getirir. Evlilik kurumuna olan inancını sarsar. Karamsarlaşır ve herkesin böyle olduğu kanısı uyanır.

Anne babanın birbirinden ayrılması, çocukta aile bütünlüğü kavramının dağılmasına neden olur. Kendini eksik, bölünmüş, parçalanmış hisseder. Ayrılmanın nedenleri üzerinde durur. Bazen bir, bazen iki tarafı birden suçlu bulur. Her iki halde de bu durumun kişiliği üzerindeki etkileri olumsuzdur.

Uyumlu ve mutlu bir ailede genç, kendini güven içinde ve mutlu hisseder. Sağlıklı bir kişilik geliştirme olanağına sahip olur. Geleceğe umutla bakar.

Gençlik dönemine dikkat!

Bu dönem, genç insan için bir inanç ve otorite benimsemesi ve kendini ispat çağıdır. Bu benimseme süreci ile kişide aidiyet duygusu gelişir. Genç, bu dönemde kendini bir yere, bir fikre, bir inanca, bir gruba mensup hissetmeye başlar. Bu aynı zamanda bir kimlik kazanma sürecidir.

İnsan yerine konulmadığı, kişiliğine saygı gösterilmediği, tatminkar bir hayat görüşü verilmediği, kendini ifade etme imkanı ve fırsatı tanınmadığı ortamlarda, okul ve aile dışı arayış ve yönelişlere girebilmektedir. İşte böyle durumlarda gruplar, gencin sığınma ihtiyacını karşılarlar. Onun için, gencin kendini ifade etmesine ve duygularını açıklamasına fırsat verilmelidir.

O ailesi içinde kendini ifade edebilir ve ilgili anne babaya sahip olursa, hiçbir kuvvet onu doğru yoldan çıkaramaz. Ama evdeki ilgisizlik ve sevgisizlik, onun çok çabuk avlanmasına yardımcı olur.

Genç kızınıza nasıl yardım edebilirsiniz?

Anne babalar, genç kızlarının karşılaştıkları problemleri çözmelerine yardımcı olacak beceriler kazanmasına katkı sağlayabilirler. Bunu da genci kontrol etmeden, eleştirmeden ve onu rahatsız etmeden yapmalıdırlar. Bu durum için;

• **Arkadaşça davranmanız ve tavırlarınızı korumanız gerekir. Her durumda ona inanmalısınız.**

• **Genç kızınızın ilgi alanlarını bilmelisiniz.**

• **Öğüt değil, bilgi vermeli, bunu genç kızınızdan izin alarak yapmalısınız.**

• **Talimat vermek yerine, gençle el ele vererek çalışmalısınız. Özellikle ev işlerini yaparken, “Şunu yap, bunu yap,” yerine, “Gel beraber mutfakı toplayalım ve sonra da senin istediğin böreği beraber yapalım,” demelisiniz.**

• **Bazen küçük hatalar yapmasına hoşgörü göstermeli ve hataların iyi sonuçlar oluşturabileceğini bilmelisiniz.**

niz. Şöyle ki, hatalar, onlara tecrübe yolu açacaktır ve hata yaparak tekrar hata yapmamayı öğreneceklerdir.

Aile olarak, her şeyden önce şunu bilmelisiniz ki, ergenlik döneminin şiddetli belirtileri, yaklaşık 2-3 yıl içinde geçeceği-
dir.

Ergenlik dönemi ve genç kızın özel sorunları hakkında hiç kitap okumamış, hiçbir doktorun bilgisine başvurmamış, ergenliğin özel psikolojik sorunlarına yaklaşımının ne olacağını hiç merak etmemiş aileler, en ufak krizlerde kızlarıyla şiddetli tartışmalara girmektedir. Aileler, çocuklarıyla girdikleri bu tartışmalarda da hiçbir zaman istediklerini elde edemezler. Bu tartışmalardan her seferinde daha fazla incinmiş ve çocuklarını da daha fazla kırmış olarak çıkarlar.

Bu dönemde anne, daha önemli bir görev üstlenmektedir. Gelişmekte olan kızının kendisine danışacağı kadınlık hali ile ilgili özel durumlar hakkında kendisini eğitmiş olmalıdır ki, kızına doğru ve sağlıklı bilgiler verebilsin.

Okul başarısında düşme ve genç kızın ailesinden çok arkadaşlarıyla vakit geçirmesi anlayışla karşılanmalı, ancak ona her türlü tehlike hakkında açıkça bilgi verilmelidir.

Ergenlikle beraber genç kızda uyanan cinsel arzu, cinsellikle ilgili sorular, korunma yöntemleri ile ilgili merak edilenler, cinsel tatmin arayışları ayıp ve günah diyerek geçirtilmemelidir. Genç kız, bu konuda öğrenmek istediklerini, çoğu zaman annesine, dolaylı olarak danışır. Onun açıkça belirtmesi de, dolaylı olarak yardım istediği anlaşıldığında, yargılayıcı olunmamalı ya da yüzeysel geçiştirmelerle konu göz ardı edilmemelidir.

Özellikle ergenlik çağındaki kızınızın sevgi ihtiyacının çok olduğunu unutmayın. Bu sevgi en az, sorun yaşama ihtimalleri daha az olan küçüklük çağında gösterdiğiniz kadar olmalıdır.

Herhangi bir sorun çıkana kadar beklemeyin. Onlarla bol bol konuşun, gülün ve birlikte bir şeyler yapın. Bütün bunlar, ileride aranızda çıkabilecek ciddi fikir ayrılıklarını önlemek için birer yatırımdır.

Sözün özü, bugün onları, ilk defa kucağınıza aldığınız günün coşkusuyla kucaklamalısınız. Az önce doğmuşlar gibi şartsız sevmelisiniz. Onun varlığından, doğduğu gün duyduğunuz neşeyi duymalısınız her gün... Hayatınıza katıldığı o ilk gün, size verdiği heyecanı, şimdi karşınızda otururken, yanınızdan geçip giderken, hayattan ilk öğrendiklerini sizinle paylaşmaya çalışırken tekrar tekrar yaşamalısınız. Kızınızın varlığıyla sonsuz mutluluk duymalı ve onun size verdiği mutluluğu onunla paylaşmalısınız.

Öyleyse ne söyleyeceğinizden çok, nasıl söyleyeceğiniz ve ne yapacağınızdan çok, nasıl yapacağınız önemli.



Genç Kızınızın Duyguları

O artık genç kız

Ergenlik dönemi içinde bedensel gelişmenin, gözden kaçmayacak kadar belirgin, hatta çarpıcı oluşu, genç kızın, tüm dikkatini ve ilgisini kendi üzerinde toplamasına sebep olur. Değişmekte olan beden yapısının özelliklerini inceleyip yorumlar. Kendi bedeni, görünüşü, başkaları üzerinde bıraktığı etki hakkında belirli bir görüşe sahip olur. Bu görüşün biçimlenmesinde diğer insanların kendi hakkındaki düşüncü ve fikirlerinin hemen her zaman belirli bir etkisi vardır. Ancak genç kızın kendi bedeni hakkında düşünsel görüşüyle diğer insanların fikirleri arasında kesin bir paralellik görülmeyebilir.



En güzel ben olmalıyım

Güzel olma ve güzel görünmenin, dışı cinsin başlıca tasarımlarından biri olduğu yaygın bir görüştür. Gerçekten de, genç kızlar arasında güzelliğe önem vermediğini içtenlikle söyleye-

bilecek kişiye rastlamak güçtür. Çünkü güzelliğin; çevrenin beğenisini kazanma, kendini kabul ettirme, ilgi toplama, sempati ve sevgi sağlama gibi konularda avantaj kazandırdığını küçük yaşlardan beri yaşayarak öğrenmişlerdir.

Kişilik yapısı üstüne yapılan araştırmalar, genç kızın fiziksel görünümüyle şahsiyeti arasında bazı bağlantıların bulunduğunu göstermiştir. Mesela, güvensizlik duygusu içinde bulunanların, kendi bedenleri üzerindeki düşüncelerinin çoğunlukla olumsuz olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç bizi, güzelliğin genç kızda güven duygusu meydana getireceği düşüncesine götürür. Ancak güzellik, bazı istenmeyen durumlara neden olarak hoş olmayan duygulara da sebebiyet verebilir.

Güzelliğine aşırı bağlanan, onu gerektiğinden fazla önemseyen kişi, çevreyle ilişkilerinde kolayca uyumsuzluğa düşebilir. Güzelliğini ve onun sağladığı olanaklara alışan, bunları doğal ve vazgeçilmez birer hak olarak kabul eden biri, bu güzelliğini ilerleyen yaşla veya herhangi bir nedenle yitirdiğinde çöküntüye uğrayabilir. Üstün bir güzelliğe sahip olan genç kız, çevresinde bulunanlar arasında güzelliğinin kıskançlık yarattığını görünce üzülebilir. Güzelliği nedeniyle, kendisine başkalarından farklı davranıldığını görüp tedirgin olabilir. Salt güzelliğinin çekiciliği nedeniyle kendisinden yararlanmak isteyenler, onu düş kırıklığına uğratabilir.

Bir genç kızın güzel oluşu, genel olarak o genç için istenilen ve kendisine benzerleri arasında üstünlük sağlayan bir özelliktir. Ancak, “güzellik, saadet getirmez,” gibi bazı özdeyişlerin belirttiği gibi, güzellik tek başına, yaşamda başarı kazanmanın, uyumlu ve mutlu olmanın nedeni olamaz.

Genç kızlar, büyük bir çoğunlukla, giyim kuşama, moda, süse, makyaja ilgi gösterirler. Bu ilginin kaynağında, çevrenin onay ve beğenisini kazanma, güzel ve çekici görünme isteği yatar. Bazen de grup eğilimine uyarak, yaygın bir giyim biçimini kabullenir, bunu aynen uygularlar. Söz gelimi, spor ayakkabı, blucin pantolon, yazılı veya desenli tişört, giyerler.

Araştırmacılar, bedensel görünüşlerine, giyim kuşamlarına önem veren kızların, giyim kuşamlarına, bedensel görü-

nümlerine önem vermeyen kızlardan çok daha fazla kendilerine değer verdiklerini ve kendilerini önemsediklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, psikolojik duyuş, görüş ve özelliklerin, bedensel görünüşe etkileri ve yansımaları çeşitlidir. Değişik toplumlarda veya aynı toplumun değişik sosyal kesimlerinde farklı özellikler saptanabilir. Belirli yaş gruplarında veya belirli gelişim evrelerinde de o evreye özgü yönelişler görülür.

Çekingenliğin oluşmasında aile yapısı önemlidir

Anne baba devamlı eleştirel bir tavır sergiliyorsa veya güvensizlik aşılayan “Sen zaten yapamazsın, bugüne kadar neyi becerdin ki, akılsızın tekisin,” gibi sözler gün boyu kullanılıyorsa, bu genç kızın kendine güvenmesi çok zordur. Aynı zamanda anne baba da çekingen ve kendine güvensizlik örneği sergiliyorsa, aynı durum genç kız için de geçerli olacaktır. Bir de anne, kızına istemeden hamile kalabilir ve bu durum onun davranışlarına, duygularına yansır. Aynı şekilde büyüme ortamı olarak da kavga ve şiddetin içindeyse, ailesinin kendisini istemediğini düşünen genç kız, değersiz olduğu kanısına kapılır ve kabuğuna çekilir. Bu şekilde, çekingenliği çocukluktan itibaren yaşamaya başlar ve genç kızlığında en üst safhaya ulaşır.

Küçük yaştan itibaren bölünmüş bir ailede büyüyen çocuklarda çekingenlik görülmektedir. Küçük yaştaki çocuk, anne babasının boşanmasını anlayamadığı için, kendisinin istenmediğini ve sevilmediğini düşünür, içine kapanıklık baş gösterir. Bazı anneler de çocukları uyutup alışverişe giderler. Çocuk uyandığında ağlayıp yanında ve evde kimseyi göremeyince terk edildiğini düşünür, istenmediğini zanneder. Bazı ailelerde de, çocuğun konuşma ve fikrini söylemesi mümkün değildir. Ona devamlı susması telkin edilmektedir ve konuştuğu zaman da aşağılanıp alay edilmektedir. Bu da aynı şekilde çocuğun, kendisi hakkında şüpheler oluşmasını sağlamaktadır. Bir de çocuklar arasında yapılan yanlış kıyaslamalar da çekingenliği kamçulamaktadır. Mesela, anne baba tarafından birinin övülüp, diğerinin yerilmesi büyük bir yanıştır. Halbuki böyle bir davranışla, övülenin şımarmasına, yerilenin de üzülüp kendini

kötü hissetmesine sebep olmaktadır ki, her iki durum da çocuk için iyi bir şey değildir.

Ailelerin bu şekilde yanlış uygulamaları sonucu, çocuklukta başlayıp genç kızlıkta artış gösteren çekingenliğin altta yatan özel sebebini bulmak gerekir.

Kızınız çok neşeli olmalı ve sıkça tebessüm etmeye çalışmalıdır. Bol tebessüm etmenin çekingenliği yenmede çok faydası vardır. Çünkü özgüveni olan mutlu insanların ilgi çekici bir havaları vardır, dikkatlerini kusurları üzerinde değil, çevrelerinde yoğunlaştırırlar ve her günün her anından keyif almaya çalışırlar.

Çekingen kızınız da böyle yaparsa, biraz olsun çekingenliğin üstesinden gelebilir. Mesela, ne yapması gerekir? En başta kendini sevecek. Kendini sevmeyen başkasının onu sevdiğini nasıl düşünebilir ki? Olumlu yönlerini bulup bunların üzerine odaklanacak. Ve en önemlisi, siz, kızınıza en büyük yardımı yapacak, onun kendini iyi hissetmesini sağlayacaksınız.

Kızınızın canı artık çok sıkılmakta

Küçük bir kızken ne kadar da mutlu ve neşeliydi, ama artık canı çok sıkılmakta ve ne yapacağını şaşırmış, kendini nasıl teselli edeceğini bilmiyor.

Gençlikte yaşanan can sıkıntısı hiç bitmeyecekmiş gibi sanılır. Bu yüzden de genç kızınız daha sinirli, huysuz ve halsiz bir görünüme sahip olabilir. Çünkü hiçbir şey yapmadan öylece yatması ve geriye kalan herkesi bundan sorumlu tutuyor olması, asabi davranışlar sergilemesine neden olur.

Bu tür geçici can sıkıntıları, ergenlik çağındaki bütün çocuklar açısından yetişkinliğe geçişin bir parçasıdır. Ara sıra genç kızınız, bu hissi yaşayacaktır, bundan endişe duymanıza gerek yok.

Genç kızınız kendi sorunlarıyla baş etmeyi öğrenmeli ve bu sıkıntılarla nasıl baş edeceğini bilmeli. Sizin kolay teklifleriniz onun bu tecrübeyi edinmesini engelleyebilir. Ona yapabileceğiniz en iyi yardım, onu dinlemeniz ve olumlu isteklerine yardımcı olabilmenizdir.

Kızınızın öfke nöbetleri

Ergenlik dönemine giren özellikle kız çocukları, bu öfke nöbetlerindeki tavırlarını, sözlerini ve hatta çirkinliklerini dahi çok kısa sürede unutmaktadır. Tartışmanın en sıcak anlarında söylediği kötü sözlerin hiçbir anlamı yoktur. Çünkü o an, aklına geleni söylemiş ve öfkesi geçmiştir. Daha sonra hiçbirini hatırlamayacaktır. Bu sizin kızınız için de geçerli olabilir, onun için öfke anı geçtikten sonra, siz de olanları unutun.

Bu döneme has olan, bu çabuk alevlenmeleri fazla önemsemeyin. Kızınıza karşı biraz daha sabırlı olun, hoşgörülü ve müspet bir tavır takının yeter. Ters bir uygulama, sert tavır takınma, ceza ve tehditlerse doğru değildir.

Kızınız öfkesini boşaltarak kendini daha iyi hissedecektir ve özgüveninin artması sağlanacaktır. Onun doğal gelişimi içindeki bu tutum, yanlış yorumlanıp saygısızlık olarak değerlendirilmemelidir. En güzeli kızınızın içindeki enerjiyi dışa dökmesine yardımcı olun.



Gençlik Dönemi Arkadaşlığı ve Etkileri

Genç kızın arkadaşları

Ergenliğin ilk sarsıntıları geçirildikten sonra, genç kız, okulda ve çevresinde bulduğu yaşlılarıyla bütünleşmek, onlarla yakınlaşmak, onları tanımak, onlarla birlikte olmak ister. Böylece kendini benzerleriyle karşılaştırarak bedeninde ve varlığında olagelen değişimleri daha iyi anlayacak, onları tanıırken kendini öğrenecektir. Diğer taraftan tek bir birey olarak, yetişkinlerin dünyasında duyduğu ürkekliği ve çekingenliği, grup olma-



nın verdiği cesaretle yenecektir. Sosyal olgunlaşmanın önemli adımlarını, işte bu arkadaş grubu içinde atacaktır.

Evinde anlaşılmadığını, değer verilmediğini, çocuk gözüyle bakıldığını sanan genç kızınız için arkadaş grubu, bir kurtuluş ve sığınaktır. Çünkü kızınız büyümektedir ve ilgisi artık sizin dışınızdaki dünyaya kaymaktadır.

Küçükken arkadaşlarıyla beraber olma ve oynama isteği yüzeysel ve şimdiki gibi yakın dostluk ilişkisinden uzakken, şu an onun için daha anlamlı ve derindir. Yine ergenlik öncesinde, yani büyüyen ablalık döneminde de, kızlı erkekli birlikte oyun oynama, ders çalışma gibi aktivitelerde bulunsa da genelde kız arkadaşlarıyla olmayı tercih eder, samimiyet kurardı. Şimdide aynı durum devam etmekte, dostluk ve sırdaşlık için hemcinslerini tercih etmekte, fakat uygun şartlar oluştuğunda da kız-erkek arkadaşlığına sıcak bakmaktadır.

Hangi tür arkadaşlık?

Arkadaşlık çeşit çeşittir. Sıra arkadaşlığı, sınıf arkadaşlığı, komşuluk ve mahalle arkadaşlığı, takım arkadaşlığı, toplu arkadaşlık ve teke tek arkadaşlık vardır. Kimi genç kız, herkesle barışıktır, herkesle arkadaşlık edebilir. Kimi genç kız da, tek bir arkadaşla bağlanıp onunla yetinir. Bencil arkadaşlık denebilecek bu tür arkadaşlıkta, üçüncü bir kişiye yer yoktur. Arkadaşlığın sevgi ilişkisinden ayrımı da buradadır.

Kız-erkek ilişkisi, özel ikili bir ilişkidir. Üçüncü kişinin katılması bu ilişkiyi yıkar. Oysa olgun arkadaşlık ilişkilerinde başka arkadaşlara da yer vardır.

Çocukken zamanının büyük bir bölümünü ailesiyle geçirdiği için sürekli sevgi ortamında büyür. Aileden uzaklaşmaya başlamakla birlikte, kendisini sevecek ve kendisinin de seveceği birisini arar. Karşı cinsle arkadaşlık kurmak isteyen genç kız, aynı zamanda ona nasıl davranacağını, kendi arkadaşlarıyla birlikte olunca ne yapacağını bilemez. Gençlerin çoğu, karşı cinsten birisiyle arkadaş olmak ister. Ancak bunu nasıl yapacağını bilemez. Reddedilmekten korkar. Çünkü reddedilmek yeterince güzel olmadığının göstergesidir.

Bu dönemde genç kız, kiminle evleneceğini, evlendiği zaman mutlu olup olmayacağını düşünür. Anne ve babasının birbirleriyle olan ilişkilerini gözlemlemeye başlar. Anne ve baba arasında sürtüşmeler varsa, kendisinin de aynı olumsuzlukları yaşayacağını düşünmek onu kaygılandırır.

Arkadaş gruplarının faydaları

Ergenlikten sonra arkadaş grupları, çocuğun gelişimi açısından önemli yer tutarlar. Genelde birkaç çocuk arasında, diğerlerinden daha fazla dostluk kurulur. Bunlar genelde, aynı cinsten, yaşta, benzer kültür ve sosyoekonomik seviyededirler. Beraber oynarlar, gezerler, ders çalışırlar, birbirleri için fedakarlıkta bulunurlar ve başkalarına karşı, birlikte kavga ederler. Kimseye söylemedikleri sırlarını ve duygularını aralarında paylaşırlar.

Arkadaş gruplarının çocuğun gelişiminde önemli faydaları yanında, fiziksel ve duygusal yönden de tehlikeleri mevcuttur. Bu nedenle anne babaların bu konuda hem destek, hem de yol gösterici olmaları şarttır.

Ergenlik dönemindeki arkadaş ilişkileri, çocuğun kişiliğinin olgunlaşmasına, kabiliyetlerinin ve ilgilerinin ortaya çıkmasına yardım eder.

Ebeveynlerinin kontrolü olmaksızın bağımsız düşünme ve hareket etme yeteneğine katkıda bulunur. Karar verme, sorunlarıyla başa çıkma kabiliyeti gelişir. Çünkü çocuğa, arkadaşı, ebeveyni gibi tolerans, anlayış ve yol göstermez. Çocuğun karar verme sorumluluğu kendine ait olur. Ebeveynleriyle sorunlarını konuşamayan çocuklara arkadaşlarının duygusal desteği olur. Arkadaş edinme ve devam ettirme kabiliyeti kazanılır. Aksi halde çocuk, yetişkinlikte de bu özelliği kazanamayabilir.

Çocuğun önceden doğru ve yanlış ayrımı yapabilecek nitelikte yetiştirilmiş olması, kendine değer vermesi ve kendine güveni uygunsuz arkadaş baskılarından korunmada en önemli etkidir.

Aile bağlarının güçlü oluşu, çocuğun zararlı alışkanlıklar ve uygunsuz davranışlarını önlemede önemli bir yer tutar. Ayrı

yaşayan veya iletişimsiz anne babaların çocuklarının arkadaş etkisinde kalma riski daha fazladır.

Bugün birçok anne baba, çocukların neler okuduğundan, seyrettiğinden, kimlerle arkadaşlık yaptığından, nerelere gittiklerinden ve neler yaptıklarından habersizdirler. Ancak bir problem oluştuğunda bunların farkında olabilmektedirler. Anne babalık vazifelerini yapabilmek için, çocuğun duyguları ve arzularını hissedebilmek gerekir. Bunu hissetmenin yolu, anne babanın kendini çocuğun yerine koyması ve aynı yaştaiken hissettiği duygularını hatırlamasıdır.

Anne baba, kızlarının yeni arkadaşlarını eleştirirken çok dikkatli olmalı, eleştirilerinde gösterdikleri nedenler doğru, inandırıcı ve genç kızları tarafından kabul edilebilir bulunmalıdır. En doğrusu, kızlarının arkadaşlarını sık sık evde toplamasına imkan tanıyarak, beğenilmeyen arkadaşlarının bu niteliklerini kendisinin gözlemesi sağlanmalıdır.

Genç kızın kendi arkadaşlarını kendinin seçmesi, onun doğal bir hakkıdır. Ailenin buna karışması doğru olmaz. Ancak anne baba, çocuklarının iyi arkadaşlar edinmesini istiyorlarsa, bunun bilincini ona küçük yaşlardan başlayarak kazandırmalıdır.

Genç kızın sosyalleşme süreci içinde bir gruba bağlamasından sonra; samimi, candan, tek bir arkadaş arayışını görürüz. Bu kişi her zaman birlikte olunan arkadaş kümesi içinden yakınlık duyulan, sevilen ve beğenilen biri olabileceği gibi, grup dışından biri de olabilir. Bu, bir can dostu, bir sırdaş, özel ilgi duyulan bir kişidir. Onunla birlikte olmak, giderek grupla birlikte olmaya tercih edilir. Birlikte baş başa olmaktan, kalabalıktan uzaklaşıp gülüp eğlenmekten duyulan haz, diğer bütün ilgilerin önemini silip yok eder.

Kızınız arkadaşlarını tanımaya çalışın

Erken olgunlaşan kız çocukları, kendilerinden daha büyük yaşta kızlarla arkadaşlık etme eğilimde olurlar. Bu da genç kızın, tehlikeli şeyleri tecrübe etmesine neden olabilir. Mesela,

daha büyük yaştaki kızın, erkek arkadaşı varsa çocukta bir erkek arkadaş edinmek isteyebilir.

Çocuğun kendisi gibi erken olgunlaşmış bir yaşıtı ile arkadaşlık etmesine ortam hazırlayarak bu problemi ortadan kaldırmanız mümkündür. Çünkü insan tabiatında, arkadaşının huyunu kapma temayülü çok güçlüdür. İbni Sina; “çocuk daha çok kendi akranının telkini altında kalır ve birbirlerini örnek edinirler,” der. O zaman bu durumda, iyi arkadaş seçme meselesi yine size anne babalara kalmakta. Sadi’nin Gülistan’da dediği gibi; “kötü arkadaş, kara yilandan, kobradan daha kötüdür...” Eğer kızınız, yakasını bu kötü arkadaşlara kaptırırsa, ya zehirlenir ya da olumsuz şeylerle meşgul olur. Halbuki iyi arkadaş melekten daha iyidir.

12-13 yaşlarındaki kız çocukları, kendi hemcinsleriyle vakit geçirmekten hoşlanırlar. Ortaokul öğrencilerinin genellikle karşı cinsten biriyle oturmak istememelerinin nedeni budur. Fakat ergenlikle birlikte bu durum tersine döner. Her ne kadar erkek arkadaşlarından uzak dursalar da kız çocukları genellikle bu yaşlarda ilk kez, aşık olurlar.

Kendini aşık olarak değerlendiren genç kız, aslında bunu duygu olarak yaşamaktadır. Daha doğrusu yaygın bir tanım olan aşkın bununla sınırlı olduğu düşüncesini taşır. Ancak aileler her zaman için duyarlı olmak durumundadır. Çünkü bu konu ilerleyen dönemlerde, genç kızın karşısına tekrar çıkacaktır. Eğer aile olarak şimdiden bir önlem alır ve kızınızı hayata hazırlarsanız, geriye dönüşü olmayan pişmanlıklar yaşamazsınız.



Genç Kızınızın Giyim Kuşamı

Giysilerini çok seviyor

Kızların en çok eleştiri aldıkları konulardan biri de giyimleridir. Bu dönemde kızınız, çok abartılı, göze çarpan giysiler giyebileceği gibi, dağınık ve iğreti görünümlü giysiler de



giyebilir. Bu durumlarda, kızınızın kalbini kırmayın, olumsuz ve örseleyici sözlerle değil, sevgi sözcükleriyle yaklaşın. “Tatlım, seçtiğin giysi çok harika, çok güzel olmuşsun. Benim için bir de şunu dener misin? Bakalım nasıl olacaksın? Emin o da sana çok yakışacak,” şeklinde yaklaşın ve kızınızın giyim zevkini geliştirmek için dolabını birlikte düzenleyerek, uyumlu olanları onun seçebileceği bir yere göz önüne koyun. Uyumsuz gördüğünüz giysileri de kaldırın ya da başka şekilde değerlendirin.

Giyim zevkini geliştirin

Kızınız ve siz, değişik ortamlarda neyin giyilmesinin uygun olduğu konusunda farklı tercihlere sahip olabilirsiniz. Fakat uzlaşma ve anlayışla orta bir yol bulmanız da çok kolaydır.

Düşünün bir kere, kızınız küçükken nasıl da sizin giydirdiklerinize tepki verirdi. Yeni yürümeye başladığı zamanlarda, kendi istediği elbisesini almak için tıptış tıptış odasına gittiği zamanları ve dolabından sürükleyerek getirmesini hatırlasanıza...

Şimdi kızınız büyüdü, ortaokula gidiyor. Kızınız, eğer farklı giyinirse arkadaşları tarafından reddedileceğine inanmaktadır. Onun için farklı olmak, sizin tercih edeceğinizi giymektir ki, bu da ona, arkadaşlarının kabul etmeyeceği bir durum olarak gelir.

Öyleyse kızınızı alın ve normal alışveriş yaptığınız mağazaları gezin ve ona insanların neler giydiğini, “moda” şeyin her altı ayda bir değiştiğini, bütün vitrinlerin aynı olduğunu, insanın kendi stilini oluşturması gerektiğini, modanın insanları tek tip yapmaya ittiğini, herkesin giyindiği gibi giyinmek zorunda olmadığını, öğüt verir şekilde değil, bir sohbet havası içinde anlatmaya çalışın.

Bu sohbetin arkasından da ortaklaşa karar verdiğiniz bir giysiyi, özellikle kızınızın beğendiği bir şeyi ona hediye olarak alın.

Kızınız, seçimlerinde başkalarının düşüncelerine de yer vermekle birlikte, kuvvetlenen kişiliği nedeniyle daha çok kendi zevklerini ön planda tutacaktır. Bunu kendiniz için bir çıkış

yolu olarak lehinize çevirebilirsiniz. Böyle bir durumda arkadaşlarını ve giyim tarzlarını çok iyi tanımalısınız. Bunu da kızınıza giysi seçeneklerinde sunabilir ve kendi lehinize kullanabilirsiniz.

Kızınıza bir şeyi yasaklarken alternatif sunmanız gerektiğine devamlı vurgu yapmaktayız. Şimdi de istenmeyen kıyafetler konusunda alternatifler sunun ve çevresindeki arkadaşlarını gösterin. Aile yapınızı, çevrenizi ve yaşına uygun olanı tercih etmesi için seçenekler sunun, seçim teorisiyle kendi seçtiğinden memnun kalacak ve siz de sonuçtan memnun olacaksınız. Daha sonraları da neyin kabul edilebilir olduğunu öğrendikçe, kıyafetler arasında bir seçim yapmasını istemenize gerek kalmayacaktır. Çünkü o, neyin nerede giyilmesi gerektiğini öğrenmiş olacaktır.

Ona güzel ve iyi anlatımlarla, yasaklardan uzak, alternatif sunarak ve kişiliğini geliştirerek, giyinmeyi sorun olmaktan çıkarabilirsiniz. Çünkü o, kişiliğini giyimlerine yansıtacaktır.



Kızınızın İlgi Alanları

İlgi alanları

Ergen kızlarda ilgiler, özellikle ergenlik dönemi başlangıcında birdenbire gelişir, çabuk söner ve yerini başkalarına bırakır. Bu özelliği genç kızın giyim, süslenme, aile baskısından kurtulma, özerkliğini kazanma, birine bağlanma, aşka tutulma, gibi konuların tümünde görmek olasıdır.



Yaşlar büyüdükçe ilgiler de değişmekte

Okul öncesi çağındaki kız çocukların, oyuncak bebeklere ve evcilik eşyalarına karşı büyük ilgi gösterdikleri bilinir. Ön ergenlik çağındaysa, sosyal etkinlikler ağırlık kazanır. Kız kıza

toplanılır, birlikte çeşitli konular üzerinde konuşulur, böylece vakit geçirilir. Ergenlik dönemi boyunca ilerleyen yaşla birlikte ilgiler çeşitlenir ve bazı değişiklikler gösterir. Sosyal etkinliklerin önemini arttırmasının yanı sıra okumaya, özellikle aşk öykülerine, duygusal romanlara, romantik filmlere ilgi doğar.

Bu dönemde genç kızın, içinde yaşadığı toplumun onda oluşturduğu kültürel etkilerle aşağı derecedeki pek çok ilgi konusu terk edilir. Böylece genellikle toplum kültürüne ve yaş düzeyine uyan, çevrede yaygın onay gören ilgiler sürdürülür. Kişinin geleceğine ve topluma, ulusa ilişkin ilgiler bu dönemde ağırlık kazanır.

Kızlar genellikle, güç harcamayı gerektirmeyen sosyal etkinliklere ilgi duyarlar. Örgütlenmiş etkinliklere duyulan bu eğilim, ilerleyen yaşla pek değişmez. Buna karşın erkekler daha çok kas gücü ve fiziksel beceri gerektiren etkinliklere yönelirler.

Erkek çocuklarda ilgiler, kızların aksine daha çok yaşa göre değişir. Öğrenim çağlarında erkeklerde futbol, basketbol, kay kay, paten, bisiklet, boks, judo, yüzme, güreş, koşu gibi bedensel sporlar ağırlık taşır. Erkek çocuk bu eylemlerinde bireydir. Kendini göstermek cesaret ve gücünü kanıtlamak ister. Sürekli yarışır ve serüven arar.

Aynı dönemde kızların oyunları erkeklerinkinden daha sosyal yapıdadır. Yıkıcılık ve sertlik pek yoktur. Kendini kanıtlama, cesaret gösterme, serüven arama daha az görülür. Erkek- si eğilimler gösterenler de yok değildir. Ama bunlar, çevre tarafından eleştirilerek, yerilerek genel davranış kalıplarına uymaya zorlanırlar.



Kızınızın Güzelleşme Sendromları

Genç kızın kendisiyle ilgili korkuları

Genç kızın en büyük sorunu, değişen ve gelişen bedenini kabullenmesi ve yeni bedenine uyum gösterebilmesidir. Hızlı değişim ve gelişim, genç kızı korkutabilir. Toplumun genç kıza

bakış açısı ve onun kendisiyle ilgili uyumsuzluğu, onu tedirgin edebilir. Yaşlılarıyla kendini kıyaslayan genç kız, kendinin onlardan eksik bir yanının olduğunu düşünerek üzülebilir. Bu nedenle onu, başkalarıyla kıyaslamak, karşılaştırmak yerine, kendi kişisel özelliklerini dikkate alarak yönlendirmek çok yararlı olacaktır.



Ayrıca ergenin arzularının biyolojik yapısının üstünde olması, bedeninin gerçekleştiremeyeceği bir yapıya sahip olması, kaygılanmaya yol açabilir.

Genç Kızların Zayıflık Sevdası ve Şişmanlık Korkuları Başlarına Dert Oluyor

Manken gibi zayıf ve ince görünmek isteyen genç kızlar, kilo almamak için yanlış yollara başvuruyorlar. Bu da, ergenlik çağındaki kızlarda yeme bozukluğuna yol açıyor. Özellikle moda'nın zayıf kadınlara yönelik ürünler sunması, bu durumu körüklüyor. Özellikle buluş çağındaki gençler, moda'nın zayıf kadınlara hitap etmesinden aşırı etkileniyor. Birbirinden göz alıcı kıyafetlerin içine girebilmek için bilinçsiz diyet yaparak, zayıflamaya çalışıyor. Bir çoğu şişman olmadığı halde kendisini kilolu algılayarak, yemek yemeyi reddediyorlar. Zamanla anoraksia nervosa (iştah kaybı) ve bulimia nervosa (sürekli kusma) gibi yeme bozukluklarına yakalanıyorlar.

Kızlarda daha çok görülen anoraksia, genellikle diyetle başlıyor. Sıklıkla 14 – 18 yaşlarında ortaya çıkıyor. Ergenliğe girişte bedendeki değişimler ve vücut imajıyla ilgili kaygılar, hastalığı tetikliyor. Anoraksia hastaları, bedenlerini doğru algılayamıyor. Kendilerini kilolu sanarak yemek yemeyi reddediyorlar. Aşırı yavaş yiyerek, başkalarıyla birlikte yemekten kaçınıyorlar. Düşük kalorili yiyecekleri tercih ediyorlar. Aşırı egzersiz ve diyet yapıyorlar. Kendilerini kusturuyor (bulimia) ve laksatif (kabızlığı giderici) ilaç kullanıyorlar. Bu nedenle aşırı kilo kaybına uğruyorlar.

Şişmanlıkla ilgili korkuları, aşırı kilo vermeleriyle yatışmıyor. Hayati tehlike taşımalarına rağmen içinde bulundukları durumun ciddiyetini yadsıyorlar. Bazıları zayıf olduklarını bildikleri halde kalça, karın, baldır gibi bölgelerini şişman algılıyorlar. Sürekli tartılarak kilolarını kontrol ediyorlar. Takıntılı bir şekilde, aynada beden ölçülerini devamlı kontrol ediyorlar. Benlik saygıları kilolarına bağlı hale geliyor. Kilo almayı başarısızlık, vermeyi ise başarı kabul ediyorlar.

Kilo kaybının sonucunda deride su kaybı, anemi, sosyal geri çekilme, uykusuzluk, depresif belirtiler gözleniyor. Anoraksia, erken teşhisle tedavi edilmezse ölüme kadar götürebiliyor. İlaç ve terapi ile birlikte uygulanan tedavilerin çoğu, hastanede gerçekleştiriliyor.

Genellikle kızlarda rastlanan bulimia nervosa (sürekli kusma) hastalığı ise, fazla miktarda yiyeceğin tüketimini izleyen kilo alımını engellemeye yönelik davranışlar şeklinde ortaya çıkıyor. Hasta, şişmanlamamak için yediğini sürekli çıkarıyor. Laksatif ilaçlar alarak devamlı egzersiz yapıyor. Zamanla yeme davranışı kontrolünü yitiriyor. Rahatsızlığa sık sık anoraksia nervosa (iştah kaybı) eşlik ediyor.

Bulimia hastaları, yoğun olarak öğleden sonra ve akşam vakitlerinde yemek yiyor. Yüksek kalorili ve sindirimi kolay yiyecekleri çığnmeden yutuyorlar. Yorgun düşüp suçluluk ve utanç duyuyorlar.

Normal ya da fazla kilolu olan hastaların, yuvarlak ve şiş yanaklı tipik yüz görünimleri dikkat çekiyor. Yanaklardaki şişlik, aşırı kusma nedeniyle tükürük bezlerinin büyümesinden kaynaklanıyor.

Bedenleriyle sürekli uğraşan genç kızlar, zamanla benlik saygılarını yitirerek, yetersizlik duyuyor. Okul başarıları düşüyor. Üzüntü, kızgınlık, sıkıntı ve yalnızlık rahatsızlığı tetikliyor.

Kızınızın kıyafetleri ve süsü

Kız çocukları büyüdükçe, kıyafetleri, süslenmeleri ve güzel olma çabalarıyla kendilerini ifade etmeye, güzel görünmeye ve dikkat çekmeye çalışırlar. Özellikle ergenlik çağında arkadaş-

larının ve medyadaki gençlik modellerinin etkisinde kalan kızlar, bu konuda sık sık anne babalarıyla çatışabilirler. Bu yüzden ailelerinin “geri kafalı” olduğundan şikayet edebilen pek çok genç kıza rastlamak mümkündür.

Peki kızınızın kıyafetleri nasıl olmalıdır?

Yaşanan toplumun kültürüne, değer yargılarına uygun olmalıdır.

Cinsiyetine uygun olmalıdır. Küçük yaştan itibaren kızlara kız, erkeklere erkek kıyafetlerinin giydirilmesi işte bunun için önemlidir. Ergenlik çağına gelindiğinde, cinsel rolün daha kolay benimsenmesine yardımcı olur.

Başkalarını tahrik edici olmamalıdır. Toplumda her türlü insan yaşayabilmektedir. Genç kızlar, bu durumun farkında olmasalar da, anne babaların bu yönde tedbir almaları gerekir. Elbette bunların, genç kıza baskı yapılarak uygulanması doğru değildir. “Hayır, ben böyle giymeni istiyorum,” veya “Benim kızım böyle anormal bir kıyafet giyemez,” şeklindeki yaklaşımlar, kızınızın duygu ve isteğini hiçe saymakta, aradaki iletişimi ortadan kaldırmaktadır. Bu tarz davranış yerine; kızınızın duygu ve isteklerine önem verdiğiniz hissettirerek, ona seçim hakkı sunacak tarzda davranmalısınız. “Yakanın düğmelerini kapatırsan daha olgun ve güzel görünebilirsin, artık sen güzel bir genç kız oldun, giyimine dikkat etmelisin. Hem çevrendekiler değil, sen kendine şekil vermelisin, tabi bunu yaparken aile yapımıza uygunluğuna da dikkat edersen çok seviniriz. Bak o zaman daha mutlu olacaksın,” yaklaşımı daha olumlu bir tablo meydana çıkaracaktır. Yine aynı şekilde, “Saçlarını bu tarz kestirmek istemen güzel olabilir, fakat okulda sıkıntı yaşayabilirsin. İstersen tatilde kestir, ne dersin?” şeklindeki yaklaşımlar daha uygun olur.

Bazen de kızınızın ısrarlı isteklerine, sizin yanınızda olmak şartıyla izin verebilirsiniz. Hem o, istediğini yapma rahatlığıyla zamanla uygun olmayan tarzını değiştirebilir ve ailenizin normlarına uyabilir. Unutmayın, yasaklar hep cezbedicidir. Bir de yasaklamalar, kızınızda isyan ya da özentî duygularına neden olabilir.

Kıyafet tartışmalarının kızınız giyindikten sonra yapılması gerginliği artırır. Daha sakin, samimi bir ortamda kızınızla kıyafetleri üzerine konuşmalı, ona ailenizin değer yargıları benimsetilmelidir. Burada kendinizden örnekler verebilirsiniz ve kıyafetler konusunda alternatifler sunabilirsiniz. Yasaklamaları, alternatifsiz yaparsanız merak ve isteği arttırabilirsiniz. Mutlaka her zaman bir alternatifiniz olsun.

Kızınızın marka düşkünlüğü

İnsanların ve özellikle gençlerin bu marka sevdasını reklamların körüklediğini söyleyebiliriz. Bu durum karşısında anne babalar zor durumdalar. Medya ise reklamlarla beyinleri yıkamaya ve tanıtım masraflarını markanın fiyatına aksettirmeye devam ediyor.

Tüketim çılgınlığı ve çocuklara en iyisini alma düşüncesi, anne babaları da gereksiz masraflara sürüklüyor.

13 yaşında olan ve ayakları her yıl hızla büyüyen bir kız, zaten ekonomik zorluklar çeken ailesini, bir aylık asgari ücretin yarısına denk gelen bir çift spor ayakkabı almaları için neden zorlar? Acaba anne babasının ekonomik sıkıntısından habersiz egoist bir çocuk mu? Hayır, hiç biri değil. Kızınız, reklamların ve çevrenin etkisiyle bu ayakkabıların hayatını değiştireceğine inanıyor. Eğer siz de kızınız daha küçükken bunları anlatmayıp alıştırmadıysanız, bu düşüncesi giderek artıp istismara kadar varabilir. “Siz galiba artık beni sevmiyorsunuz,” veya “Bizim sınıfta herkesin var, ama benim yok,” şekline dönüşür. Bu tür söylemler, anne babanın kararlılığını denemek için yapılan şantaj denemeleridir.

Unutmayalım ki, ergenlik çağındakinin maddi konularda hayal kırıklıklarına katlanmayı öğrenmesi, her istediğinin alınmayacağını bilmesi, onun gelişiminde faydalıdır ve gereklidir. Yoksa tatminsiz biri olabilir ve tatminini rast gele yollara kaydırabilir.

Elbetteki kızınızın isteklerine anlayış göstermelisiniz, ama her istediğini yerine getirmeye hazır olmadığınızı da ona anlayacağı dilde anlatmalısınız.

Asla kendi gençliğinizin mahrumiyetlerinden bahsetmeye kalkışmayın, bir faydası olmaz, hatta böyle gerçekler, ergeni ikna etmeye değil, aksine itiraz etmeye yöneltir.

Kızınıza, harcayabileceğiniz miktarı açıklayın ve bu fiyatı da ünlü bir markaya göre değil, normal fiyattaki bir ürüne göre ayarlayın.

Kızınızın istediği ürünün fiyatını harçlıklarıyla sağlamasına izin verebilirsiniz. Hem böylece eşyasına daha fazla dikkat edecek, özenle kullanacak, hem de bir dahaki alışverişte dikkatli harcamalar yapacaktır. Çünkü aldığı ürünün de diğerleri gibi olduğunu anlayacaktır. Bırakın bir kereliğine bunu yapsın. Bu, hayatı boyunca ona ders olacak bir uygulamadır. O kadar para verecek ve o da diğerleri gibi eskiyip gidecektir.

Kızınız için en büyük problem sivilceler

Her on kişiden sekizinin bu dönemde karşı karşıya kaldığı akne, yağ bezelerinin aşırı yağ salgılaması ve kıl diplerinden giren çeşitli bakterilerin etkisiyle ortaya çıkan bir tür iltihaptır. Akne ya da sivilce denince, deride görülen siyah noktalar, kırmızı kabartılar, iltihaplı sivilceler ve kistler gibi farklı görünümlü oluşumlar anlaşılır. En sık 12-18 yaşları arasında görülür. Ergenlik sivilceleri diye bilinen bu akneler, en çok yüzde olmak üzere, omuzlar, sırt, göğüs ve uyluklarda görülebilir.

Akne oluşumunda çeşitli nedenler söz konusudur. Bunlar arasında en önemlileri, yaşanan hormonal değişimlerdir. Ergenlik çağındakilerin hemen hepsinde bu sivilceler olabilir. Fazla miktarlarda üretilen cinsiyet hormonlarının ciltte çok oranda “sebum” denilen sivilcelere neden olduğu gözlenmektedir. Bunun yanı sıra çeşitli mikroorganizmalar, bazı ilaçlar, ruhsal nedenler ve kalıtsal özellikler de neden olmaktadır. Bir diğer önemli etken de, kozmetik maddelerin hatalı kullanımıdır. Özellikle yağlı kremler, merhemler, pudra gibi deride gözenekleri tıkayıcı maddeler, yağ bezlerinin deriye açıldığı kanalları tıkar ve akne oluşumunu arttırabilir. Güneşin de akne oluşumunu arttırıcı etkisi olabilir.

Kıl köklerindeki yağ bezi kanallarını çevreleyen hücre

tabakasının kalınlaşması, derinin üst tabakasında bir tıkaç oluşmasına neden olur. Tıkaç, bazen iyice büyür ve kanal ağzına doğru ilerleyerek “siyah nokta” denen gri-siyah renkli görünümü alır. Bu siyah renk, kir değildir ve derinin rengini veren maddeye bağlıdır.

Siyah noktaları ya da sivilceleri sıkarsak, kanalda zedelenme olur ve bakterilerin aşırı üremesine uygun bir ortam oluşur. Bu da bedenin koruyucu sistemini bozar. Sivilcenin sıkılması sonrasında deride iz kalması olasılığı da artar ve hastalığın deri altına yayılmasını hazırlarsınız. İltihaplanmamış esmer sivilce başlarını sıcak banyodan sonra vücut gözenekleri açılmışken hafifçe sıkmak doğru olabilir. Cildin açık ve parlak olabilmesi için hafif antiseptikli kremlerle temizlenmesinde de yarar vardır. Piyasada bulunan leke kremlerini ise bir uzmana danışmadan asla kullanmayınız. Cildiniz çok yağlı ise, sert içerikli kremlerden sakınınız. Bunlar bakterilerin yayılmasını hazırlar.

Besinlerin, akne oluşumunda etkili olmadığı düşünülmektedir. Ancak belirli besinlerin akneleri arttırdığı fark edildiyse bu yiyecekler yenmemelidir.

Oluşmuş sivilce izlerini gidermek için tıpta çeşitli yöntemler vardır. Bunların nasıl, ne zaman ve kime uygulanacağına uzman karar verecektir. Sivilcelere limon, kolonya ve benzeri maddeleri sürmek tedavi edici değildir. Deride tahrişe yol açabilir. Bu yüzden bu tür maddeleri kullanmanın anlamı yoktur. Uzmana danışmadan ilaç da kullanılmamalıdır.

Gençlerin hemen hepsinin, % 85 bu dönemde sivilcelerinin olduğu bilinmeli; onlara çirkinlik değil, ergenlik döneminin işareti verdiğini telkin edilmelidir.

Kirli ellerle ve tırnaklarla sivilcelerle oynamak ve hele onları sıkmak problemi artırır. Kolonyalı temiz bir pamukla sivilcenin üstü silinmeli; yüz, sabunla yıkandıktan sonra yumuşak bir havluyla kurulmalıdır. Yoksa sivilceler yerini tehlikeli lekelerle bırakır, üstelik bazen kalıcı izler ortaya çıkabilir.

Sivilceleri sağlıklı olmanın, cinsiyetine has aktif hormonlar taşımamanın belirtisi gibi algılamakta fayda vardır. Çok faz-

laysa bir uzmana görünmeli ve tavsiyelerine uyulmalıdır.

Yine sivilcelerle baş edebilmek için kendine güvenmenin büyük önemi vardır.

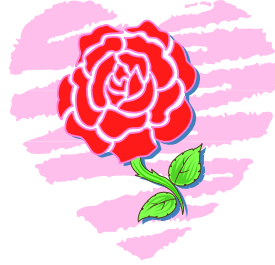
Stres, gerginlik, uykusuzluk ve sigara kullanımı akneyi azdıran unsurlardır. Sivilcelere iyi gelecek tedavi, cildi dinlendirmekle başlar. Oksijeni bol olan yerlerde bulunmak, düzenli uyku alışkanlığına sahip olmak, akneyi yenmede faydalıdır.



Dini ve Ahlaki Emirlerden Haberdar Olmalı

Sağlam bir ahlak anlayışı

Toplumumuzda genç kızları korumak için aileler baskı ve tehdit yoluna başvurmaktadır. Oysa gayri ahlaki yollara düşen kızların çoğu, baskıcı veya ilgisiz ailelerden çıkmaktadır. Bunun yerine kızınıza, ahlaki değerleri benimsetip ona güvendiğinizi sık sık hissettirmelisiniz. Anne babasının ona güvendiğini hissederek büyüyen bir genç kız, asla onları hayal kırıklığına uğratmayacaktır.



Kız çocuğunu korumanın en iyi yolu, ona sağlam bir ahlak anlayışının kazandırılması ve cinsel konularda yeterince aydınlatılmasıdır. Genç kıza, insanların ona nasıl art niyetle yaklaşabilecekleri, toplum kurallarına aykırı hareket ettiğinde karşılaşacağı güçlükleri, birçok erkekle duygusal ilişki kuran kızların evliliklerinin sağlam olmayacağı, bir kadının duygularına hakim olduğu ölçüde değer kazandığı, evliliğin ne kadar önemli olduğu gibi konular yeri geldikince anlatılmalı ve genç kıza kendisini koruma bilinci oluşturulmalıdır.

Korku ve kaygıları

Genç kız, en sağlıklı dönemlerinde bile ölümü ve ondan sonraki hayatı düşünür. Bu düşüncelerin oluşmasında genç kızın, okulda ve arkadaşları arasında farklı dini inanışlara sahip, farklı ahlaki kurallara uyan kişilerle karşılaşması etkilidir.

Genç kız, ailesinde gördüğü dini anlayışla çevresinde gördüğü dini anlayışı karşılaştırır. Bunlardan hangisinin doğru olduğunu bulmaya çalışır. Genç kız, inandığı dinin esaslarını öğrenmek ister. Dinler arasında farklılıkların bulunması ve neyin yanlış neyin doğru olduğunu tam olarak kavrayamaması genç kızın kaygılarına yol açar.

Bu türden kaygılanmalar, özellikle dini konularda yeterince bilgilendirilmeyen gençlerde daha fazladır. Ailesinin inandığı gibi yaşamaması, bir yandan inançlarını savunurken bir yandan onlara uymaması; ailesinin söylediklerine genç kızın inanmamasına yol açar.

Mesela, Müslüman bir ailenin “İslâmiyet’e göre yalan söylemek günahtır, dinimiz yalan söylemeyi yasaklamıştır,” demesine rağmen, hem komşuluk ilişkilerinde, hem iş hayatlarında, hem de çocuklarıyla olan diyaloglarında, yalana baş vurmaları, genç kızın din konusunda tereddütler yaşamasına neden olur. Bu tip durumlarda kızıza inancı hususunda zarar verebilirsiniz. Çünkü kızınız bu durumda, “Demek ki, dini kurallara uymak önemli değil. Eğer önemli olsaydı anne ve babam da mutlaka ona uyardı,” diye düşünerek hareket edebilir. Hatta kızınızın zararlı ve yanlış şeylere bağlanmasına da sebep olabilirsiniz. Zira siz, onun maneviyat dünyasına açılan kapı ve pencerelerisiniz.

Genç kız ailesinde karşılaştığı dini tutarsızlıklardan ötürü farklı dinleri merak etmeye başlayabilir. Değişiklik dinlere mensup insanların davranışlarını gözlemleyebilir. Onların dini kurallarını ve dini yaşantılarını inceler.

Genç kızken verilecek din eğitimi

Kızınızı hayata hazırlarken, inançlı, ahlaklı, şahsiyetli, karakterli, dürüst, vicdanlı, ülkesine, milletine ve dinine yararlı, dinamik bir hayat ve dünya anlayışına sahip birer insan haline getirmek istiyorsunuz. Bu, kızınızın özündeki değişmez olan, her şeye hakim bulunan mutlak varlığın, onun içinde uyandırılmasıyla başlar ve şuurlandırılması, geliştirilmesiyle de yeni merhalelere kapılar açar.

İşte bu yüzden dini bilgilerin iyi bir şekilde anlaşılmasını temin edebilmek için şu hususlara dikkat etmek gerekir:

- Çocuklara verilecek bilgilerin onların gelişim durumlarına uyup uymadığına, tatmin edip etmediğine, onların dünyasını kucaklayıp, onunla iç içe olup olmadığına bakmak gerekir.

- Ailede veya sınıfta verilecek dini ve ahlaki bilgilerin, din ve iman için ne derece değerli, gerekli olup olmadığı ve gelecek için ne derece önem taşıyıp taşımadığı sorulmalıdır. Onların hayatını gereği kadar kuşatıp kuşatmadığı da bilinmelidir.

- Yine ailede ve derste verilen bilgilerin işlenmeden önce, toplum için ne derece yararlı olup olmadığı ve toplumu ne derece ilgilendirip ilgilendirmediği de kontrolden geçirilmelidir.

Bu hususlar gözden geçirildikten sonra, bilgilendirmenin zamanı ve miktarı da ihtiyaçlara ve kapasiteye göre ayarlanmalıdır. Ne vaktinden önce, ne de vaktinden sonra, ne haddinden fazla, ne de normal ihtiyacın çok altında olmamalıdır. Öyle ise din eğitimi, gençte dini ihtiyaç kendini ne zaman hissettirirse o zaman verilmeye başlanmalıdır.

Ancak üstüne basa basa tekrar ettiğimiz gibi, ceza ile korkutucu, tehdit edici ve baskıcı bir anlatımdan uzak kalınarak başlanmalıdır. Çünkü dini ve ahlaki inancın kalıcı olabilmesi için, başlangıçtan itibaren ruhen ısıdırılması, benimsetilmesi, istenmesi, sevilmesi ve kalbin derinliklerine sindirilmesi gerekir ki, bu da sevgi ve muhabbetle olabilir. Eğer kızınız, din ve ahlaki prensiplerle ruhen temas kuramamış veya aşırı dini baskılarla anormal davranışlar gösteriyorsa, bundan birinci dereceden siz sorumlusunuz. Yani kızınıza bu güzel prensipleri

vermemek hatalı olduğu gibi; katı, sert, affedilmez, donuk ve kuru bir tarz içersinde sunulması da hatalıdır. Bu durumda kızınız, dine karşı bir soğukluk duyacaktır. Onu için böyle bir tutuma hiçbir zaman, asla ve kat'a girilmemelidir.

Zorla güzellik olmaz, siz güzel ve doğru olanı yapın

Dini ve ahlaki prensipleri anlatırken, zorlayıcı, mecbur edici tavırlardan titizlikle kaçınılmalıdır. Allah, sevgili Peygamberine de “zorlayıcı olmaması gerektiğini” ısrarla hatırlatıyor. Sizin göreviniz sadece anlatmaktır. Onun kalbinde iman ışığı yaratmak, Allah’a mahsustur. Görevinizi en güzel ve en doğru şekliyle yapmalı, sonuç olarak da Allah’a dua ederek yardım istemelisiniz.

Çünkü Allah, her insanı farklı yapıda yaratmıştır. Kimisi hareketli, kimisi durgun, kimisi konuşkan, kimisi suskun, kimisi atak, kimisi çekingen, kimisi heyecanlı, kimisi soğukkanlı bir yapıya sahiptir.

Her bir yapının bu dünyada üstleneceği bir rol ve dolduracağı bir boşluk vardır. İnsanları eğitip yönlendirirken, bu yapılar zorlanmamalı, sadece dengelenip olumluya kanalize edilmelidir. Aksi halde tepkiyle karşılanmak ve sunulan reçetenin redde uğraması sürpriz olmayacaktır.

Anne baba olarak göreve devam

Kızınız büyüyor. Görevlerinizin azaldığını ya da hafıfladığını düşünmeyin. Hatta daha artmakta. Çünkü küçükken yaptığınız uygulamaların şimdi gelişmiş ve kızınızın yaşına uygun olanlarını seçip uygulamanız gerekmekte. Mesela, kitap okuma alışkanlığı. Daha küçücükken siz ona okurdunuz. Kendi okumaya başladığında beraber okumaya başladınız. Şimdi de kendi başına okuma zamanı geldi. İşte o zaman yaptıklarınız şu an karşılığını verecek; kızınız ona sunduğunuz yaşına ve merakına uygun eserleri okumak isteyecektir.

Size düşen onun faydalanabileceği, hoşuna gidecek ve en önemlisi eğitimine katkı sağlayacak roman, hikaye, dergi gibi

yayın organlarını temin etmenizdir. Bundan yirmi yıl önceyi düşününce, şimdi işinizin daha kolay olduğunu kabul edin. O zamanlar çocukların okuyabileceği doğru dürüst dini ve ahlaki içerikli dergi, roman ve hikaye kitapları yok denecek kadar azdı. Şu anda her seviyeye göre, her türlü yapıya hitap edici, son derece kaliteli, rengarenk kitap ve dergi mevcut.

Anne baba olarak yapmanız gereken, kızınızın en az giyimine, beslenmesine ve eğitimine verdiğiniz önem kadar, zihin ve ruhi giyinmesine, beslenmesine ve de eğitimine özen gösterip, bu konuda hiçbir masraftan kaçınmamanızdır.



Ergenlik Sorunları Okul Başarısını Etkiler mi?

Kızınızın okul ortamı ve öğretmenleri

Gençler için okul, hem öğrenim ve arkadaşlık yeri, hem de öğretmenlerle yeni ve değişik ilişkiler kurulan toplumsal bir ortamdır. İlkokul çocuğu, büyük ölçüde edilgen bir öğrenci durumundadır. Oysa ortaokuldan başlayarak, gençlerle öğretmenler arasında etkin bir iletişim doğar. Gençlerin tutum ve davranışları, bağımsızlık girişimleri, öğretmen-öğrenci ilişkisine değişik bir nitelik kazandırır.



Aslında gençler bu çağda, anne babalarını beğenmedikleri gibi, öğretmenlerini de güç beğenirler. Ya olduklarından daha iyi bulurlar ya da olduklarından daha olumsuz olarak değerlendirebilirler. Kimini acımasızca eleştirir, kimini de göklere çıkarırlar. Başka bir deyişle genç kız, insan tanımaya, insan seçmeye başlamıştır. İlkokul öğretmenine söz söyletmeyen çocuk, ortaokula geldiğinde öğretmenlerini kıyasıya çekiştirir. Anne

babasının başını şişirir. Hayran olduğu öğretmeniye anne babaya örnek olarak gösterir. Ondan başka öğretmen tanımaz.

Genç kız, kendine seçtiği bu örnek öğretmen dışındakileri, olduklarından daha da değersiz bulur. Gençlerin öğretmenlerden kendilerine örnek seçebilmeleri çok olumludur, ancak öğretmenlerle gençler arasında bir yakınlaşma ortamı varsa bu gerçekleşebilir. Değer verilen öğretmenlerce, beğenilmek ve desteklenmek, anne babanın övgüsünden çok daha önemlidir. Çünkü bu, kendi başarısıdır. Anne babasından ayrı bir kişi olarak tanınması demektir. Mesela, bir edebiyat öğretmeni yazı yazma yeteneğini beğenir ve desteklerse, genç kız bundan büyük sonuçlar çıkarabilir. İlerde ünlü bir yazar olmayı düşleyebilir, kendini geliştirebilir.

Gençle öğretmenler arasında kişisel ilişkilerden doğan yakınlıklar, genç kızın ilerde seçeceği mesleği de belirleyebilir. Başarılı olmuş insanların, okul yıllarında onları etkileyen ve yönlendiren bir öğretmeni vardır. Genç kızın yeteneğiyle, seçmek istediği meslek her zaman çakışmaz. Genç kız, bir çok meslek içinde en başarılı olacağına değil, gözüne en parlak görünen, günün modası olan bir mesleğe özenebilir. İyi bir öğretmen, doğru seçim yapmasına yardımcı olabilir ve onu yönlendirebilir.

Öğrenci ve öğretmen arasında, ders dışında yakınlaşma, söyleşi ve diyalog yoksa, böyle olumlu sonuçlar doğmaz. Öğretmenin bir ders ve not makinesi olduğu durumlarda gençler, öğretmene sokulamaz. İletişimin olmadığı bir yerde, öğretmen erişilmez ve korkulan bir yaratık olmaktan ileri gidemez.

Kimi zamanda genç, çok yetenekli olduğu halde öğretmeni sevmediği için, belli bir dersten soğuyabilir. Gececek not almakla yetinir.

Ergenlikle beraber zihin yapısı da gelişiyor

Ortaokul ve lisede kız çocukları erkek çocuklarından daha başarılı olurlar. Çünkü kız çocuklarının erkek çocuklarından daha erken ve daha hızlı gelişmesi, aynı sınıfta okuyan kızla-

rın erkek çocuklarından daha başarılı olmasını sağlar. Ergenlikle birlikte zihni kapasitede artış olur.

Bir araştırmada aynı zeka düzeyinde, ancak başarıları çok değişik olan öğrenciler ve aileleri incelenmiş, çok başarılı genç erkeklerin babalarıyla, genç kızların da anneleriyle çok iyi özdeşim yaptıkları sonucuna varılmıştır. Başarılı gençlerin ailelerinin uyumlu oldukları, gençlerin bu ailelerde desteklenen, düşüncesi sorulan, kararlara katılması sağlanan, daha çok onaylanan ve güvenilen gençler olduğu görülmüş; başarısız gruptakilerin ise anne babalarıyla özdeşimleri zayıf bulunmuştur. Bu anne babaların ya çok katı ve baskıcı ya da çok gevşek olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, gençlerin okul başarısını belirleyen en önemli etkinin yalnızca zeka olmadığını, ruhsal nedenlerin de başarıyı olumlu ya da olumsuz yönde etkilediğini doğrular niteliktedir.

Geleceğe hazırlıklı olmak gerekir

Gencin, üzücü notlarla eve gelmesi anne babayı paniğe sokmamalıdır. Muhakkak soğukkanlılıkla bu durumun sebeplerini araştırmak gerekir. Öncelikle genç kızıma bir hasım gibi değil, arkadaş gibi davranmalı, ona kulak vermelisiniz.

Dersleriyle ilgilenmeli, neler öğrendiğini ve aldığı notları sormalısınız. Sık sık okuluyla ve öğretmenleriyle görüşmeli ve anne baba olarak ne yapmanız gerektiği konusunda görüşlerini almalısınız. Bilgisayarı, televizyonu, ders dışı kitap okumayı kısıtlamalısınız, çünkü bu faaliyetler aynı ders çalışma gibi zihne hitap eder. Aynı zamanda öğrenciyi dinlendirmek yerine, kafasının meşguliyetini artırır.

Derslerinde nasıl başarılı olabileceğini beraberce düşünmeli ve tartışmalısınız. Notlarındaki en ufak bir yükselmeyi bile kutlamayı ihmal etmemelisiniz. Kızınızın derslerini iyileştirmek adına, bazen özel öğretmen tutmak da çok faydalı olabilir. Anne baba olarak şu gerçeği unutmayın, genç kızınızın hayat-taki başarısı, okul başarısına paralel değildir.



Kızınız Büyüdükçe Telefon Faturalarınız Kabardı

Konuşmayı çok seviyor



Ergenlik dönemine ulaşan kızlarda, genellikle konuşma ve yazma gibi dille anlatım etkinlikleri yoğunlaşır. Bu dönemde, birkaç kız arkadaşın bir odaya kapanıp saatlerce konuştuğu çok sık görülür. Kızlar, buluşup karşılıklı konuşma olanağı bulamadıklarında, başka çarelere başvururlar. Cep telefonlarından veya evlerinden, aile bireylerini bezdiren uzun telefon konuşmaları yaparlar. Ya da edindikleri mektup arkadaşlarına sayfalar dolusu mektuplar yazarlar.

Ergenlik dönemi içinde görülen konuşma eğilimindeki artışı, genel olarak bu çağ içinde, kızların duydukları güvensizlik duygusuyla açıklanmaktadır. Diğer kızlarla konuşma aracılığıyla kurulan iletişim, onlara topluluk benliği aşılama, böylece kendilerini yalnız ve zayıf olmaktan kurtararak başkalarıyla özdeşleşme yoluyla özgüvenlerini artırmalarında yardımcı olmaktadır.

Ancak genç kızlarda, konuşma etkinliğinin artışı genel bir durumdur. Bazı genç kızların bu evre içinde yalnızlığı seçtikleri ve pek konuşmadıkları görülebilir. Sessiz ve utangaç kızlar üzerinde yapılan incelemeler, bu susuşun nedenini sosyal temaslardan korku ve kuvvetli bir aşağılık duygusu olduğunu göstermiştir.

Derin bir sessizlik içine gömülü bulunan kızlar, aslında güçlü bir konuşma gereksinimi ve isteği içindedirler. Böyle kızlar, çoğu kez düşünce ve duygularını anı defterlerinin gizemli sayfaları arasında saklarlar. Bazen de düşler dünyasına sığınarak, tüm sorunlarını burada hayallerle giderirler. Kimi genç kızlar da, dış çevreye açılmazlar. Kolayca yeni dostlar ve arkadaşlar edinip onlarla iletişim kuramazlar, ama kendilerini daha güvenli hissettikleri aile bireyleriyle gereğinden fazla konu-

şurlar. Böylece sosyal ilişki gereksinimlerini dar ve tanıdık bir çevre içinde gidermeye çalışırlar.

Bu evre içinde sosyal ilişkileri sınırlı ve kendilerine güveni olmayan kızlar, utangaçlıklarını böylece giderip güvensizliklerini yenerler.

Erinliğe erişip ergenlik dönemini sürdüren kızların, gidererek daha çok karşılıklı fikir alışverişinde bulundukları görülür. Kimi zaman düşünceler, birbirlerine karşıt bir özellik taşır. Kızlardan her biri kendi düşüncesinin doğruluğunu kanıtlamaya çalışır. Bazen uzlaşmaya varılır, ama çoğu kez ortak bir düşüncede birleşme sağlanmadan tartışma kapanır. Çünkü bu dönemdeki konuşmalar, egosantrik bir özellik gösterir. Yani başkalarını da dinleyip karşılıklı anlamak yerine, genç kız, konuşanın hep kendi olmasını ister. Konuşmak için, en küçük olanağı bile kaçırmak istemez. Karşısındaki konuşurken, çoğu kez onu dinlemekten ziyade ne yanıt vereceğini düşünür.

Tartışma çağı daha çok ergenlik döneminin ortalarında ve sonlarında görülür. Çünkü bu çağın başlarında kızlar, düşüncüklerini açıkça ortaya koyacak ve onları savunacak kadar özgüvene sahip değildir.

Kızların aralarında yaptıkları konuşmalar, onların kendilerini tanıyıp anlamalarını, kafalarında çözülmemiş sorunları aydınlatmalarını sağlar. Böylece başkalarını tanımaya, dışa açılmaya, yaşam ve insanlar hakkında daha geniş bilgi edinmeye olanak bulurlar. Yeni ilgiler kazanır, görüşlerini genişletirler. Bu konuşma ve tartışmalar sırasında kızlar, kendi görüş ve düşüncelerini dile getirerek onların başkaları üzerinde bıraktığı etkiyi ve fikirlerinin onay bulup bulmadığını da görüp öğrenirler.

Telefon faturaları kabarmaya başladı

Şüphesiz telefonun, gençlerin yaşantısında önemli bir yeri olması için birçok nedenler vardır. Yapılan incelemelere göre, telefonunun önemli bir gerçek olması çok özel nedenlerden kaynaklanmaktadır.

Günümüzde telefonla bitmek tükenmek bilmeksizin konuşan yetişkin insanların olduğu bir gerçekse de, ergenlik çağın-

da olan gençlerle karşılaştırıldıkları zaman yine de gençlere nispeten, küçük bir topluluk oluşturmaktadırlar. O halde gençlerin, telefonu böyle anlamlı bulmalarının nedeni nedir? Acaba çocuklarımızın içinde büyümüş oldukları dünyanın, telefonu doğal ve sürekli olarak kullanabilecekleri bir iletişim aracı olarak kabul etmesinden mi ileri geliyor? Yoksa, çocuklarımız telefonu, olduğu gibi kabul ederlerken, acaba biz bu aracı, nispeten yeni bir mucizeymiş gibi görecektik kadar yaşlı ve tuhaf insanlar mıyız?

Birkaç ay önce iki psikoterapist arkadaşın arasında geçen bir konuşmaya kulak misafiri oldum. Her ikisi de şu gerçeği tartışmaktaydılar. Bazı hastalarına “telefon terapisi” uyguladıklarını ve terapi esnasında hastalarının psikoterapistleriyle karşı karşıya yüzleştikleri zamankinden çok daha rahat olduklarını, birbirlerine anlatıyorlardı. Her iki psikoterapist de, birbirlerinden habersiz olarak ve sanki söz birliği etmişçesine bu yöntemi hastalarını uygulamış bulunuyorlardı ve hastalarının yaşantılarında önemli sayılabilecek dönüm noktaları sırasında onları telefonla arayıp, konuşmalarının ardından yine hastalarının geniş çapta bu konuşmalardan yararlandıklarına tanık oluyorlardı. Terapistin, muayenehanesinde hastalar hiçbir zaman telefondaki kadar gelişme gösterememişlerdir. Her iki psikoterapist de, yapmış oldukları bu gözlemi göz önünde tutarak, deneylerinden diğer terapistlere bahsetmişler ve telefon terapisinin olağan dışı bir durum olmadığına kanat getirmişlerdir. Bu tür bir terapi büyük bir endişe duymadan kuvvetli olan duygusal ilişkilere giremeyen hastalara uygulandığı zaman iyi bir sonuç elde edilmiştir. Bu tür hastalar, genelde entelektüel yönleri üstün olan, ama yaşamın duygusal yanı ile olan temalarında bir hayli eksiklikleri olduğunu bilen ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde yeteneksizlik gösteren kişilerden oluşmaktadır.

Böyle söylenenleri dinlerken, aklıma gelen şu oldu, yetişkin insanların bu denli ciddi sayılabilecek olan duygusal sorunlarının olağan dışı olması düşünülürken, ergenlik çağında olanlar için bu durum, hiç de olağan dışı olarak görülüyordu. Bu dönem, çocuklukla erişkinlik arasında kalan bir geçiş dönemi.

midir. İnsanın kendi kendisinden haberdar olmaya başladığı, huzursuzluk duyguları içinde olduğu, kendi halini sıkça düşündüğü bu dönemde gençler, kendi akranlarıyla yetişkinlere, nasıl davranacakları konusunda son derece tereddüttedirler. Yaşamın bu evresinde, gencin bir çok değişime, güvensizliğe ve kendi kendisinden şüphe etmeye kadar varan duygularını saklama isteği ile karşılaştığına tanık olunmaktadır. Hem saklanıp gizlenmek, hem de olayların içinde olmak için telefonla konuşmaktan daha iyi ne olabilir.

Gençlerin bizzat kurdukları ilişkilerle kıyaslanacak olursa, telefonda kurdukları ilişkilerinin çok daha yoğun ve doyurucu olduğu gerçeği ortadadır.

Ergenlik çağında olanlar, yüz yüze geldiklerinde birbirlerini karşı kolaylıkla ve rahatlıkla söyleyemediklerini, telefon yoluyla söyleyebilmektedirler. Telefon, bedenden ayrılmış olan seslerin birbiriyle iletişim kurmalarını sağlar. Gençler bu yolla kurulan iletişimde, gerçek anlamda bedenlen ve karşı karşıya kalmadan, utangaçlık ve sıkılganlıklarını unuturlar. Yine de bu arkadaşlardan bazıları evinize geldiği zaman kızınızla aralarında geçen konuşmalar, telefondakilerden çok daha az samimi, çok daha az kişisel bir havada bulursunuz. Bol bol gülüşüp birazcık da ders çalışırlar, ama en kişisel duygularını, telefonda konuştukları zaman paylaşıyorlar.

Tüm bu gerçekler göstermektedir ki, büyüyen kızınız sayesinde yükselen telefon faturalarınıza yeni bir istek daha eklenmektedir, cep telefonu... Kızınıza cep telefonu almak bir çözüm müdür? Aslında bu çağda, çocuğun kendine ait özel bir telefona sahip olması, onun gerekli olan gelişimi gösterememesi için bir kaçış yolu sayılabilir. Böylesi bir hoşgörü gösterilirse çocuk, diğer insanlarla birlikte yaşama konularında öğrenebileceklerinin çoğundan yoksun bırakılmış olur. Aynı zamanda er yada geç yüklenilmesi gereken o gerçek yaşam ilişkilerinden kaçınmayı da teşvik etmiş olursunuz. İyisi mi telefonu belli zamanlarda kullanmasına izin vermek ve uzun uzun konuşmalar için biraz pahalı bir araç olduğunu anlatmak en iyi yoldur.



Kızınızı Bekleyen Sınav Stresleri

OKS'ye hazırlanıyor, çok kaygılı



Ergenliğin ilk yıllarında öğrenciler OKS (Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı), ergenliğin sonlarına doğru da ÖSS (üniversiteye giriş sınavı) ile karşı karşıya kalırlar. Bu sınavlar, gençler için büyük önem taşımaktadır. Birincisi onların iyi bir lisede okumalarını sağlarken, diğeri gelecekteki meslekleriyle beraber yaşam tarzını da belirlemektedir.

Sınav yaklaştıkça bireyde negatif heyecanın artması, kendini kötü hissetme, tedirginlik ve güvensizlik, ağlama nöbetleri ve sınavdan kaçma düşünceleri görülüyorsa, bu kişi sınav kaygısını yaşıyor demektir. Kaygı yaşayan öğrenci ders çalışmak ister, ama bir süre sonra kendisini uyumaktan veya ders dışı faaliyetlerin etkisinden alıkoyamaz. Kendisini yetersiz hissettiği için çalışmak istemez. Bazen de çok çalışır. Ama okul veya dersane sınavlarında, öğrendiklerini bir türlü hatırlayamaz ve soruların cevaplarını bildiği halde olmadık yanlışlıklar yapar. Bu davranış biçimini sürekli yaşayan birey, gerçek sınavda da bu durumları yaşayacağını düşünür. Öğrenci için artık sınav, kaygıyı artıran bir faktör haline gelmiştir.

Aslında kaygının oluşmasının temelinde öğrencinin sınavı yanlış değerlendirme biçimi yatar. Öğrenci henüz sınava girmeden başarısız olacağını düşünür ve bu kabullenmeye göre hareket eder. Her düşüncenin inanca dönüşme potansiyeli, her inancın da kendisini gerçekleştirme gücü vardır. Kaygılanan öğrenci kaygılanmasına sebep olan düşünceleri hatırlayarak bu düşüncelerin gerçekleşeceği inancına kapılır. Bu düşünce

yapısı, başarısız olmaya endekslenmiştir. Beyin bu mesajı doğru kabul ederek, hareket eder. Bedeni başarıya değil, başarısızlığa programlar. Zamanla birey, başarısız olacağına, kendisi de inanmaya başlar ve kaygı durumu ortaya çıkar.

Kaygı sırasında, beden kimyasındaki değişimler, beyinde öğrenme için gerekli olan protein zincirlerinin oluşumunu engeller. Yani kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Bu nedenle yüksek kaygı, öğrenciyi başarısızlığa götürür. Yapılan araştırmalar, aynı zeka seviyesindeki öğrenciler arasındaki aşırı derecede heyecanlı ve kaygılı olanların daha çok başarısızlığa uğradıklarını göstermiştir.

Kaygı verici durumlar, bazen öğrencinin yaşadığı çevreden ve ailesinden kaynaklanır. Anne ve babaların “Kazanamazsan, herkese rezil oluruz. Verdiğim emekleri helal etmem,” gibi yaklaşım sergilemeleri öğrencileri çeşitli sosyal ve kültürel ihtiyaçları olan bir insan gibi değil de, bir “ders çalışma makinesi” olarak kabul etmeleri, çalışmadığı zaman, sürekli tehditler savurmaları, öğrencinin kaygılanmasına yol açar.

Gençleri kaygıdan kurtarmak için anne baba ve öğretmenlerin, öğrencilerin kaygılarını artırıcı bu tarz yaklaşımlardan vazgeçmeleri gerekir. “Öğrenciyi çalışmaya yönlendiriyorum” derken, onları kaygılandırmayın. Çocukları başkalarıyla kıyaslamak yerine bir önceki durumlarıyla kıyaslayın. Tehdit etmek ve aşağılamak yerine, ödül verme ve yüceltme yolunu tercih edin. Bu davranış şekilleri öğrencinin kaygısını önlemekle birlikte sizin öğrenciyle olan, iletişiminizin kuvvetini artırır. Siz sınav heyecanı taşıyan kızıınıza, bu şekilde daha faydalı olabilirsiniz.

Öncelikle her öğrenci sınavı kazanamama ihtimalinin de bulunduğunu göz ardı etmemelidir. Bu sınavlarda kazanma oranı, kaybetme oranından çok daha düşüktür. Mesela, OKS’de öğrencilerin % 5’i kazanmaktadır. Çalışanın başarılı olduğu bu sınavda, sınavı düşünüp paniklemek yerine, ders çalışıp daha yüksek puan almanın yollarını aramak kaygılanmayı azaltabilir.

Sınavı, ölüm kalım savaşı olarak göstermeyin. Sınav sonunda başarısız olmasının onun değersiz, hiçbir işe yaramayan,

beceriksiz bir kişi olduğunun göstergesi olmadığını hatırlatın. O nedenle sınavla ilgili olumlu düşünmesini sağlayın.

Anne baba olarak siz sınava ne kadar hazırlandınız?

Kızınızın bu sınavda başarılı olmasında deneme sınavlarında yüksek puan almasının, planlı ve amacına yönelik ders çalışmasının yanında, sizin de ona yönelik davranışlarınızın etkisi büyüktür. Kızınızın sınavı kazanması için birçok fedakarlıkta bulundunuz, bu fedakarlığınızı sınav öncesinde, özellikle de sınav gününde de aynı özveriye göstermeniz gerekmektedir. Biliyoruz, anne babaların hepsi çocuklarının sınavlarda başarılı olmasını ister. Bunun için çeşitli fedakarlıklarda bulunurlar. Çocuğu da başarısız oldu mu, kendilerini başarısız anne baba olarak görürler. Çocukları başarılı olduğunda da dünya onların olur. Çünkü çocuklarının başarısı kendi başarılarının bir göstergesidir. Siz de böyle anne babalardan iseniz şu noktalara dikkat etmelisiniz.

Sınav yaklaştıkça stresiniz artabilir. “Acaba kızım sınavı kazanacak mı? Kazanamazsa mahvoluruz, bütün emeklerimiz boşa gider,” şeklinde çeşitli düşüncelere kapılabilirsiniz. Hatta bu düşüncelerin etkisinde kalarak, farkında olmadan kızınızın sınav başarısını olumsuz yönde etkileyecek söz ve davranışlarda bulunursunuz.

Sınav yaklaştıkça kaygılanan anne babalar, çocuklarının başarılı olmasını sağlamak için onlara sürekli derse çalışmalar gerektiğini hatırlatır. Öğrencinin, ders çalışmanın dışında bir faaliyette bulunduğunu gördükleri zaman da onu sert bir şekilde uyarır. Sınav yaklaştıkça stresi artan genç, bir de anne babanın öfkeli davranışları karşısında daha çok kaygılanır. Anne babasının kendisinin başarılı olmasını istemediğini düşünmeye başlar. Bu yüzden genç, ebeveynlerin çeşitli uyarılarına aldırış etmez. Bazen de uyarıların tersine davranır.

Öğrencinin sınavda başarılı olması, sadece kendisine bağlı değildir. Bu başarıda anne babanın rolü inkar edilemez. Bu nedenle anne babanın özellikle sınav yaklaştıkça çocuğuna karşı daha şefkatli ve daha anlayışlı olması gerekir. Çünkü

gençler, ülkemizde maalesef kaybedenlerin çoğunlukta olduğu sınavlara girmektedir.

Kaybedenlerin oranı %90 gibi çok yüksek bir orandır. Bu rakamın gençler üzerinde oluşturduğu psikolojik baskı, onlarda çeşitli davranış değişikliklerine yol açar. Bu nedenle öğrencinin beklenmedik davranışlarda bulunmasını normal karşılamak gerekir. Öğrencinin başarılı olmasında, psikolojik yönden sınav öncesi birkaç gün çok önem taşır. Gencin moralini bozan, kaygılanmasına yol açan, motivasyonunu düşüren ve öfkelen-diren anne baba davranışları, öğrencinin sınavda başarısız olmasına yol açabilir.



Çocuklarının sınavda başarılı olmasını isteyen anne babaların şu davranışlarda bulunması gerekir:

Sınav salonunu önceden görmesini sağlayın. Sınava giriş belgelerinin ve sınavda gerekli olabilecek diğer eşyalarının tam olup olmadığını bir kez de siz kontrol edin.

Sınava birkaç gün kala ve sınav günü, sınavla ilgili konuşmaktan uzak durun. Böylece onun stresini artırmamış olursunuz. Çocuklarınızın olumsuz davranışlarına karşı daha anlayışlı olun.

Sınava giren her genç, sınav heyecanını az veya çok yaşar. Onu rahatlatmak konuşmalar yapın. Neşeli olun, onu da neşelendirmeye çalışın.

Ona karşı beslediğiniz sevginin sınav başarısıyla ilgili olmadığını, başarısız da olsa sevginizin devam edeceğini söz ve davranışlarınızla hissettirin.

Sınav öncesinde onun mutlu olmasını sağlamak için küçük bir hediye alabilirsiniz. Anne babasının sevgisini hisseden genç, psikolojik olarak rahatlayacaktır. Bu rahatlatma, onun başarısını artırır.

Sınav sabahı kızınızı vaktinde uyandırın. Kahvaltı yapmasını sağlayın. Büyük şehirlerde meydana gelebilecek ulaşım aksaklıklarını düşünerek kızınızın, sınav salonuna zamanında ulaşmasını sağlayın. Eğer kızınızın hoşuna gidecek ve başarısını arttıracaksa, sınav salonuna birlikte gidin.

Kızınıza karşı beslediğiniz sevginin sınavla ilgili olmadığını göstermek için sınav sonrası birlikte eğlenceli şeyler yapın.

Kızınızı Bekleyen Tehlikeler

Kızınızın alışkanlıklarına dikkat

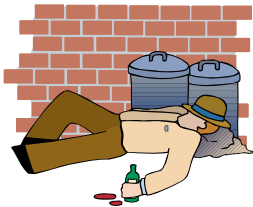
Genç kızın, çikolata, pasta ve diğer tatlılara aşırı düşkünlüğü, bir alışkanlık halinde sürekli kuruyemiş ve çekirdek yemesi, sakız çiğnemesi, yararlı ve hoş davranışlar değildir.

Ancak anne baba, bu alışkanlıklardan bir veya birkaçını sahiplenirse, kızlarını daha kötü alışkanlıklara, sigara ve alkol kullanımına iten etkenlerden biri de kendileri olurlar. Önünde böylesi örnekler olduktan sonra, onu bu yoldan çevirmek gerçekten güçtür. Bu konuda yapılacak baskı ve zorlamalar, genellikle olumlu sonuç vermez. Bu tür alışkanlıkları olmayan aileler de, kızlarının herhangi bir nedenle ilgi duyabilecekleri zararlı alışkanlıklara karşı, onları uyarmalıdır. Sağlıklı yaşamının koşulları onlara benimsetilmeli, kendi kendilerini denetlemeleri sağlanmalıdır.

Kötü alışkanlıklar

Sigara, alkol, uyuşturucu maddelerle tanışma ve alışkanlık durumu, genellikle ergenlik döneminde başlamaktadır. Son yıllarda kullanımı artan uyuşturucu maddeler, tüm dünya gençliğinin karşı karşıya olduğu önemli tehlikelerden biridir.

İstanbul'da lise öğrencilerinin uyuşturucu madde kullanımını belirlemek üzere yapılan araştırmalar, oranın yüksekliğini ve yaş oranının git gide düştüğünü göstermektedir. Bununla beraber, uyuşturucu kullanımı ile cinsellik arasındaki ilişki de çok kuvvetlidir. Uyuşturucu kullanan gençlerde cinsel aktif olma ihtimali daha yüksektir. Uyuşturucu kullanan gençlerin cinsel yaşamlarında gebelik ve cinsel yolla bulaşan hastalıkların riski çok daha fazladır.



Suç ve uyuşturucu madde arasındaki ilişki de önemlidir. Bağımlı olunan maddeyi temin etmek için gençlerin suça teşvik edilmesi veya kendiliğinden suç işleme ihtimalleri yüksektir.

Madde bağımlılığı

Aile denetiminden ve iletişimden yoksunluk, kötü alışkanlıklara müptela arkadaşı çevresi, değişikliklerden heyecan duyan, zevke yönelik bir kişilik yapısı ve kendine güvensiz, kaygılı, kendini değersiz algılayan kişilik yapılarına sahip gençlerde, kötü alışkanlıklar daha çok görülmektedir.

Madde bağımlıları genellikle kendilerine güvensiz insanlardır. Hayatın getirdiği zorluklarla mücadele etme yerine, onlardan kaçma eğilimindedirler. Uyuşturucu maddeler, zorluklardan kaçış için tercih edilebilmektedir. Bazı uyuşturucu madde bağımlılarının kendilerine hiçbir sorumluluk verilmemiş, aşırı koruyucu ailelerden geldikleri tespit edilmektedir. Bu gençlere, pratik hayatın zorlukları, başkalarından çok daha zor gelmekte ve böylece uyuşturucu, hayatın gerçeklerinden kaçışı sağlamaktadır.

Mücadele için ne yapılmalı?

Bağımlılık yapan maddelerin, satış ve dağıtımın engellenmesi gerekir.

Gençleri uyuşturucu konusunda eğitmek ve bilgilendirmek çok önemlidir. Uyuşturucuların zararları ve özellikleri öğretilmelidir. Kişilik güçlendirmesi yapılmalıdır. Kendine güven ve saygı başta olmak üzere, sorunlarla baş edebilme yeteneği, “hayır” diyebilme kabiliyeti, gibi olumlu özellikler kazandırılmalıdır.

Sosyal beceriler kazandırılmalıdır. Gençler, boş vakitlerini faydalı şeylerle değerlendirebilecekleri konulara yönlendirilmeli, bu yönlerde kabiliyetleri artırılmalıdır.

Neden madde kullanımı?

Madde kullanımına başlayan genç, çeşitli şekillerde bunun sinyalini verir. Ailelere düşen, gencin hal ve tavırlarındaki değişiklikleri gözlemleyip bunların nedenlerini anlamaya çalışmaktır. Uyuşturucu madde kullanan genç, çok para harcamaya başlar. Gencin kendine bakmaması, banyo yapmak istememesi, durgunlaşması, her zaman yaptığı rutin işleri ihmal etmesi,

okul başarısının düşmesi birer ipucudur. Bir gencin bunları yapıyor olması, elbette hemen onun uyuşturucu kullandığını kanıtlamaz. Fakat bunlar, göz ardı edilmemesi gereken değişikliklerdir. Bilindiği gibi büyük felaketlere küçük adımlarla gidilir. O nedenle aileler, gencin davranışlarındaki değişimlere ilgisiz kalmamalıdır.

Nasıl davranmalı?

Ailelerin, çocuklarıyla ilgili her konuda duyarlı olmaları, çocuğun duygu dünyasına girerek onu anlamaları gerekmektedir.

Aileler çocukların her hareketinin farkında olmalıdır. Ama bunu çocuğa, kendisini izleniyor, sorgulanıyor veya yargılanıyor gibi hissettirmeden yapabilmelidir. Anne baba, çocuğa güvenmiyor gibi bir izlenim uyandırmadan, çocukla ve arkadaşlarıyla yakınlaşmalıdır. Onlarla beraber zaman geçirerek, sohbet ederek, gençlerin duygu dünyasına girmelidir. Ailesinin kendisine böylesine sıcak ve dostça yaklaşımı zaten çocuğu etkileyecek, çocuk hata yapıyorsa bile bundan ötürü utanç duyup çıkış yolu arayacaktır.

Aşırı tepki göstermek, ağır cezalar vermek çocuğu yalana sevk eder. Genç, kötü bir şey yapmak istedikten sonra, bunu anne babası fark etmeden yapmanın yollarını da bulabilir. Çocuğun vicdanına, kalbine girmedikten sonra, yasaklar gerçek anlamda işe yaramaz.

Koruma yolları var

Uyuşturucu kullanıcıların %51'lik bir kısmı, aileleriyle birlikte yaşamaktadırlar. Bu durum da, ailelerin kızlarıyla yeterince ilgilenmediklerini, onların bu ilgiyi uyuşturucu maddelerde aradıklarını ve yalnızlıklarını bu maddelerle paylaştıklarını göstermektedir. Uyuşturucu madde ile mücadelede en büyük sorumluluğu üzerinde bulunduran anne ve babalar, aşağıda belirtilen konularda gerekli titizliği göstermek zorundalar. Kızlarının kimlerle arkadaşlık ettiğini çok iyi kontrol etmeli, onları harçlıksız bırakmamalı, çok fazla para vermekten de kaçınmalı, bu parayı nasıl ve nerede kullandığını da kontrol etmelidir.

Kızlarını, içkili ve uyuşturucu madde kullanılabilecek yerlerden uzak tutmalı, eğlence yerlerine onunla birlikte gitmeli ve onu yalnız başına bırakmamalıdır.

Kızlar, yalnız başına gideceklerse, gideceğin yerin nasıl bir yer olduğu bilinmelidir.

Anne ve babalar, çocuğa kişilik kazandırmalı, kendilerine güveni sağlamalı ve kuvvetli bir iradeye sahip olarak onları yetiştirmeli, başarılı olmayan çocukları ezmemeli, bilakis başarılı olması için kendilerine yardımcı olmalıdır.

Baba, kızıyla yakinen ilgilenmeli, ona yeterli zaman ayırmalı, babalık şefkatini ve merhametini göstermelidir. Tek boyutlu, sadece aile eksenli olarak ele alındığında, üstesinden gelinemeyeceği kesin olan bu kötü alışkanlıklar karşısında şu unsurların da birlikte göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

1. Aile yapısının güçlendirilmesi,
2. Basın- yayın- çevre-aile fert diyalogu,
3. Polis-asker-adli makam-halk işbirliği,
4. Devletin kararlılığı.

Kitle iletişim araçlarının tehlikeli yanları

Aileye tesir açısından günümüzde TV, birinci sırada yer almaktadır. Ev ortamında seyredilmesi, bir ön hazırlık yani okur yazarlık, tahsil gerektirmemesi, yaygınlığı ve sürekliliğiyle adeta günlük hayatın bir parçası haline gelmesi, tesir gücünü artırmaktadır.

Bu yayınların, tavır ve davranışlarıyla ve zevkleriyle kılıplaşmış kadın, genç ve çocuk tipleri empoze ettikleri söylenebilir. Mesela televizyonda seyredilen açık, saçık ve müstehcen sahneler, çocuklarda, yaşlarına ve kişilik özelliklerine göre çeşitli problemler ortaya çıkarabilmektedir. Bu tür filmler, çocukları tahrik etmekte ve onlarda uyandırdığı taklit unsurunun da etkisiyle bazılarını olumsuz cinsel davranışlara, hatta cinsel suçların işlenmesine kadar götürebilmektedir. Bazılarında ise çatışmalara ve suçluluk duygularına yol açmaktadır. Ayrıca

aynı odada anne baba ve çocuklarca seyredilen bu tür filmler, ailede mahremiyet duygusunu zedelemektedir.

Televizyonun bir diğer zararlı yönü de çocukların alkol ve sigara gibi kötü alışkanlıklar kazanmasında etkili olmasıdır. Bazı kanallardaki sürekli içkili dizi filmler, neşeli olunca içkiye, üzüntülü ve kederli olunca yine içkiye başvuran, sigara içerek efkar dağıtan, hava atan film kahramanları vasıtasıyla, çocuklar içki ve sigaraya özendirilmektedir. Ayrıca reklamlar da özentiyi sebep olmakta, çocuklar kanaatsızlığa, tatminsizliğe ve isyana sürüklenmekte; para, eğlence, lükse ve şöhret tutkusuna artmaktadır.

Medyanın zararlarından korunma

Saklama: Cinsel yönden zararlı olabileceği düşünülen materyallere (dergi, video, internet) çocukların ulaşmaması önlenmelidir. İnternette pornografik sitelere ulaşımı engelleyen programlar mevcuttur. Bunlardan faydalanılabilir.

Eğitim: Çocuklara, doğru-yanlış olanı anlama kapasitesi mümkün olduğunca erken yaşlardan itibaren kazandırılmak gerekir. Ahlaki değerler, benimsetilmeye çalışılmalıdır. Çocuk, bu özellikleri ne kadar çok kazanırsa, o kadar az zarar görecektir. Eğitimde iyi örnek olmanın, önemi bilinmeli ve gereği yerine getirilmelidir. Akşama kadar televizyonun karşısından kalkmayan annenin, çocuğuna televizyon konusunda sınırlamalar koyması etkili olamayacaktır.

Denetleme: Eğitimciler ve yöneticiler, medyanın çocukların cinsel eğitimine zarar veren, toplumsal değerlerle çatışan, yayınlarını denetlemeli ve gerekli müeyyideler getirmelidirler. Bunun yanında olumlu eğitim için de gerekenler yapılmalıdır.

Yasaklama: Televizyonda çocukların seyredebileceği programlar önceden belirlenmeli, çocuğu ikna yoluyla, diğerlerinin seyredilmesi önlenmelidir. Günümüzde bu çok zor olmakla beraber, ebeveynler çocukların sağlıkları için gayret etmelidirler.

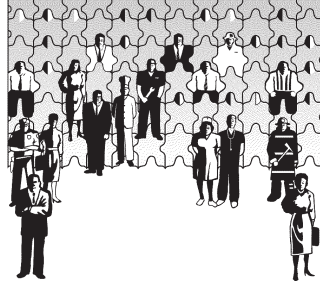


Kuşak Çatışması Diye Bir Şey Varmış?...

Aynı çağda yaşadığınızı unutmayın

Çocukluk yıllarında ailesiyle sıcak ilişkiler kuran genç kızınız, ergenlik dönemine gelince sanki bir şeyler olmuş gibi sizlerden uzaklaşmaya başlayabilir.

Gençlik çağına giren kızınız, artık yetişkin bir birey olduğuna inanmaya başlamıştır. Bu inançla beraber sizlerden ve toplumdan farklı düşünce ve davranış yapısı geliştirmeye başlar. Ailesinden ve toplumdan aktarılan kalıplaşmış davranışlara karşı çıkabileceği gibi, bunları görmezlikten de gelebilir. Kendine göre farklı düşünce sentezleri ve davranış kalıpları üretebilir.



Özellikle ailesinden beklediği ilgiyi göremeyen gençlerin çoğu, bu dönemin sıkıntılarıyla başka sosyal gruplara yönelebilir. Oralarda kendini ifade etmek ister. İfade etme biçimi toplum tarafından benimsenmezse, işte o zaman kuşak çatışması denilen şey ortaya çıkmış olur. Bu durumun sizin kızınızla ilgisi olmayabilir, fakat böyle bir durumla karşılaşan gençlerin tavırlarını bilmenizde fayda var. Özellikle şunları bilmelisiniz. Gençle anne babası arasında hangi konularda çatışma çıktığını?

Ergenle ebeveyn arasında şu konularda kuşak çatışması yoğunlaşır. Eve dönüş ve yemek saatleri. Beslenme alışkanlığı. Kardeş ilişkileri. Okul ve öğrenim sorunları. Siyasi ve fikri düşünce farklılıkları. Dinlenme ve ders çalışma zamanları. Kıyafet seçimi. İletişim biçimi. Arkadaş seçimi. Kız-erkek arkadaşlığı ve ilişkileri. Büyüklerle iletişim ve saygı anlayışı. Ailenin ekonomik durumu ve para harcama biçimi, gibi konularda çatışma yaşanmaktadır.

Yetişkinlerin çoğu, gençleri yaramaz, asi, eğlenmekten başka bir şey bilmeyen, sorumsuz, asalak olarak değerlendirirler. Çoğu zaman da gençlere bakıp “Nerede bizim gençlik günlerimizdeki saygı? Hey gidi günler hey!” diyerek gençleri küçümsemektedirler. Sizin ailenizde böyle bir durum olmamalı. Çünkü kızınızla aynı çağda yaşıyorsunuz.

Bir annenizin yaşadığı dönemi düşünün, bir de kızınızın dönemini. Onlar sek sek oynarken, kızınız disket oynamakta, yani bilgisayarla dünyaya açılmakta. Anneniz radyoyu bile yadırgarken, kızınız kameralı cep telefonu istemekte. İşte bu farklılık, problem olmakta. Çünkü eski kuşaklar, yeniliklere uymakta güçlük çekince, geleneklere ve eski yaşam anlayışına sımsıkı tutunurlar. Çocuklarını da, kendilerinin uzantısı ve birer kopyası gibi görme eğiliminde olduklarından, gençlerdeki başkaldırı yadırgarlar. Oysa sizin gibi yeniliğe açık olan ikinci kuşak gençler, hızlı değişimlere ayak uydurmakta daha başarılı oldu. İşte onun için anneannesine göre siz, kızınızla daha yakın ilişki içinde olabilir ve kuşak çatışması yaşamayabilirsiniz. Eğer üçüncü kuşak olarak kızınız, bağımsız olmaya çabalar ve eski kuşakların yani anneannesinin tüm değerlerini yadsımazsa, kızınız annenizle bile kuşak çatışması yaşamayacak demektir.

Tek çare iletişim

Eski kuşaklarla yeni kuşakların birbirinden kopmaması için tek yol vardır, o da kaliteli iletişimi sağlamaktır. Kaliteli iletişim sağlamak zor olsa bile, bunun sorumluluğu yetişkinlere düşer. Bu olmadan gençlerden anlayış beklemek pek doğru olmaz. Bir de anne babalar olarak sizler, birer yetişkin kişi gibi davranmaya başladığınız zaman, nesil farkı denen bu kuşak çatışması ortadan kalkacaktır.

Elbette ufak tefek çatışmalar olacaktır. Bunun nedeni de değişen yaşam koşullarıdır. Birbirinden farklı kuşakların, farklı biçimde sosyalleşmesi, kuşaklar arasında düşünce, inanç ve eylem bakımından farklılıklar oluşturması doğaldır. Ebeveynler, kendi davranış kalıplarının çocuklarınca benimsenmesini isterken, çocuklar da kendilerine göre davranış kalıpları geliştirir. Koşullar sürekli değişim içinde olduğu sürece de kuşak

çatışması varlığını korur.

Kuşak çatışmasının oluşturduğu tahribatı azaltmanın en iyi yollarından biri, ergeni dinlemektir. Kendisini dinleyen, fikirlerine değer veren birilerinin olması genci mutlu eder. Özellikle de aile fertlerinin bu tutum içersinde olması, genç kızın, ailesiyle olan bağlarını güçlendirir. Anne ve babayla olan çatışma azalır. Genç, kendinin dinlenmesini ve fikirlerine değer verilmesini şu şekilde algılar: “Anne ve babam benim yetişkin olduğumu düşünüyor. Benim görüşlerime saygı gösteriyorlar. Onlar da artık benim büyüdüğümü ve olgunlaştığımı kabul ediyor.” Bu şekildeki düşünceler gencin çevresiyle olan ilişkisini de düzene koyar. Çatışmaları engeller. Genç kız, toplumda sorumlu bir kişi olma sürecini kazasız bir şekilde gerçekleştirir.

Neden kuşak çatışması?

Kuşak çatışmalarının nedenleri arasında gençlerin ebeveynleri hakkındaki düşünceleri etkilidir. Genç kız, anne babasının yeni dönemdeki hayat anlayışından uzak olduğunu, dünyadaki yaşamda çeşitli değişmelerin olduğunu fark etmediklerini, kendi yetiştirilme tarzlarına göre çocuklarını yetiştirmeye çalıştıklarını düşünür. Oysa ona göre, zaman her şeyi değiştirmiştir. Yeni nesil ve yeni yaşam koşulları, anne babanın gençlik yıllarından çok farklıdır.

Kuşak çatışmasının aile yaşamını tehlikeli boyutlara sürüklememesi için, anne ve baba çocuklarıyla iletişim içersinde olmalıdır. Her çocuğun özellikleri birbirinden farklıdır. Onlar sizin çocuklarınız olsa bile, onların kendilerine ait kişilikleri ve tutumları vardır. Öncelikle kızınızı, bir insan olarak görmelisiniz. Onun sizin görüşlerinize saygı duymasını bekliyorsanız, sizler de onun görüşlerine saygılı olmalısınız. Onu kontrol altında tutmaya çalışırken elinizden kaçırmayın.

Gençlerin amacı, sınırsız özgürlüğe kavuşmak değildir. Toplumsal yaşama ve anlayışa başkaldırarak, özgürlüklerini elde etmeye çalışmıyorlar. Onların beklentileri, toplumdan kopmadan ve toplum içersinde kalarak, toplumda bir yer edinmektir. Özgür olmayı, kendilerini topluma kanıtlamak amacıyla istemektedirler. Anne babalardan bekledikleri, güvenilmek ve insan yerine konmaktır. Onların yaşam anlayışlarında büyükler düşen görev, sadece sabırlı davranmaktır.

Kızımız 15 Yaşında

O Artık Liseli Bir Genç Kız

O kendini inceliyor



Genç kız, bu dönemde kendinde yeni bir “ben” keşfeder. Biyolojik yapısını ve bedenini tanır. İçtepkilerini öğrenir. Cinsel uyanışına tanık olur. “Ben”in bilmediği, tanımadığı yönlerini görür, kendini inceler. İçinden gelen, kendini gerçekleştirmek için bas-

kı yapan yaşama güdülerini, cinsel içtepilerini ve genellikle bunların karşısında yer alan içindeki sosyal ahlakı, üst beni fark eder.

Günah ve suç duygularının, benliğine yaptığı baskıyla içtepkilerinin baskısı arasında sıkışıp kalır. Tüm eğilim ve duygularını, vicdan merceği altında inceler. Kusurlarının görülmesi için, iç dünyasını saklar. Bu, doğal sınırlar içinde kaldığında sorun oluşturmaz. Aşırı boyutlara vardığındaysa, genç kız kendini çevresinden soyutlar ve içine kapanır.

Bu çağdaki kız, bir yandan içinde bulunduğu yaşın gereklerini yerine getirmek, kazandığı yeteneklerini kullanmak, yeni tanıdığı hazları, ulaştığı sınırlı özgürlüğü doyasıya yaşamak ister. Diğer taraftan düşlediği geleceğe ulaşmak, amaçladığı hedeflere varmak için kendi kendini kısıtlama zorunluluğunu duyar. Gezmek, eğlenmek, karşı cinsle birlikte olmak istemektedir, ama istediği sosyal düzeye ulaşması için seçtiği öğrenim dalında ilerlemesi, toplumun onayını alması için içtepkilerine ters düşen kurallara uyması gerekmektedir. İşte bu çelişki, gençlik bunalımının nedenlerinden biridir.

Bir de genç kızın, karşısında yerleşik bir düzen vardır. Bu düzende, örf, adet ve gelenekler, yasalar, yasaklar, kurallar,

ahlak ve değer yargıları ve tutumlar yer alır. Gençten bu sınırların çerçevesi içinde davranması istenir ve beklenir. Böylece genç kız, amaç ve emellerini gönölünce gerçekleştiremediğini görür. Düşündüklerinin, yapmak istediklerinin, kısıtlandığını hisseder. Halbuki o, artık kendi kendini yönetmek, kendi sorumluluğunu taşımak, kararlarında özgür olmak, kişiliğini kabul ettirmek ister.

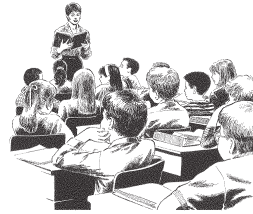
Çevresi, özellikle de aile büyükleri, onu hâlâ çocuk görmekte, kendi denetim ve gözetimlerinden çıkması halinde yanlışlara düşebileceğini düşünmektedir. Bu evrede geçen kız, yetkinlik ve kişiliğini onaylatmak için çevresiyle savaşa girer. Genç kızın çevresiyle giriştiği bu çatışma, bunalımının bir diğer kaynağını oluşturur.



Kızınızı Karma Lisede Okutmak İstemiyor musunuz?

Kızınız hangi liseye gidecek?

Kızınız artık lise yaşına geldi. Zorlukları ve kararsızlıkları da beraberinde getirdi. Hangi liseye göndereceğiniz konusunda biraz kararsızsınız. Yaptığınız ufak çaplı araştırmalar ve çevreden aldığınız duyumlar, bu kararsızlığınızı bir kat daha artırmakta. Kızınız hangi liseye giderse daha başarılı olur? Hangi lise sizin hayat standartlarınıza daha uygun eğitim vermekte?



Bu konuda yardımcı olmak için bir önerimiz var. Kızınızı gönderebileceğiniz liselerin türlerini tek tek ele alın ve okulları gidip yerinde görün. Orada okuyan öğrenci ve velilerle görüşün. Kararınızı ondan sonra verin. Bu konuda kızınızın da fikrini almayı ve isteğini göz önünde bulundurmayı unutmayın.

Ya da vereceğiniz doğru kararın sebep ve sonuçlarını ona izah edin. Yani tek başınıza karar vermeyin.

Kız lisesi daha iyi

Yaptığınız uzun çaplı araştırmalar, kızınız ve aileniz için kız liselerinin daha iyi olacağı fikrini mi verdi? Şimdi bu liselerin artı ve eksilerini beraberce masaya yatıralım.

En önemlisi ve en bariz özelliği, kız okullarında öğrenciler, erkeklerle yarışmak zorunda değiller. Her şeyi daha iyi bilen rakipleri mevcut değil. Karşı cins olmadığı için, kızların yanlışlarına gülecek kimse yok. Alay edilme riski kalmıyor. Ders ortamı stresten uzak. Kızlar daha canlı, daha fazla derse katılıyor, proje çalışmalarını daha rahat yürütüyor, kendilerine daha fazla güveniyor ve eğitim öğretim daha verimli geçiyor.

Yabancı ülkelerin Kız Liselerine yaklaşımları

Alman ve Amerikalıların karma eğitime bakış açısı son derece pragmatik ve rasyonel. Karma eğitimde kızların yeteneklerini geliştiremediklerini tespit etmişler. Birçok alanda erkeklerle rekabet, kızları başarısızlığa mahkum ediyor.

Başarıya endekslenmiş Batı toplumunda para ve güç, erkeklerin elinde bulunmakta. Bu iki gücü ele geçirebilmek için de kızların, kız okullarında, erkeklerle rekabet korkusu olmadan kendilerini çok iyi yetiştirmeleri gerekmekte.

Karma lisenin dezavantajları

Bugüne kadar uygulanan karma eğitim, toplumda kadınların erkeklerle eşitliğini sağlamadığı gibi, onları daha okul çağından itibaren erkek hakimiyeti altında yarıştırmaya alıştıırıyor. En kötüsü ise kızlar, erkeklerle yarışma korkusu yüzünden kendi yeteneklerini geliştiremiyor ve geleceğin mesleği kabul edilen elektronik, kimya, fizik ve teknik branşlarda yarışmaktan çekiliyor.

Kızların ders esnasında sözleri daha çok kesiliyor, alay ediyor ve erkekler tarafından derse katılımları engelleniyor.

İyi not alan erkek öğrenciler, öğretmenleri tarafından dik-

katli ve zeki olarak kabul ediliyor, başarılı kız öğrenciler ise, düzenli ve çalışkan sayılıyor.

Birçok pedagog da, kızların terbiyeli ve itaatkar oluşunun istismar edildiğini, öğretmenler arasında bu duruma sosyal tampon dendiğini ifade ediyor.

Karma lisedeki bir sınıfta neler olmakta?

Devamlı erkek öğrencilerin hükmettiği yerde, kızların kendi fiziki güçlerine güvenleri kayboluyor. Erkeklerin, abartılmış, kendine güvenme şuurunda, önemli ölçüde korku ve güvensizlik rol oynuyor. Bu yüzden onların saldırgan ve güç kullanma eğilimde oldukları, hissedilir derecede ortaya çıkıyor. Yani erkek öğrenciler, güvensizlik ve korkularını, güç kullanarak saklamak ve ortadan kaldırmak istiyorlar.

Sosyal ilişkilerinde erkekler, çoğu zaman kızları geri plana itiyorlar. Saygı gösterme, yardım etme veya fedakarlık söz konusu olduğunda, huzursuzluk çıkaran erkek öğrenciler, eğer kız öğrencilere karşı şov yaparak kendi güçlerini göstermek zorunda kalmazlarsa, daha olumlu bir tavır sergiliyorlar. Daha fedakar, yardımsever, saygılı oluyorlar. Şov ve rol gösterisinde bulunma duygusu, onları bu güzel erdemleri ikinci plana itmeye sevk ediyor.

Karma eğitimde öğrencilerin derse katılma oranı eşit değil. Kız ve erkekler, birbirlerinden çekiniyor, “Hata yaparsam karşı cins güler,” endişesiyle hareket ediyor. Bu realite, öğrenciler üzerinde önemli baskı oluşturuyor. Erkek veya kızlar, kendi aralarında yanlış yapmaktan o kadar korkmuyorlar, hatta hata yapıp gülünç olmaktan da o kadar çekinmiyorlar. Ama sınıfta karşı cins bulunduğu zaman korku sinyalleri artıyor.

Karma eğitim, kız erkek arkadaşlığına zemin hazırlıyor ve arkadaşlıkların bir kısmı üzücü şekilde sonuçlanıyor. 13-18 yaşları çocukların evlenme çağı değil, eğitim alma ve kendilerini geleceği hazırlama çağı.

Bu yaşlarda gençler, filmlerden, kliplerden, romanlardan, sokaktan çok fazla etkileniyor, sinema ve televizyonda gördükleri sanal aşklara imrenip aşık oluyorlar. Halbuki, aşkın gerek-

tirdiği sorumlulukları taşımaya hazır değiller. Ne sevdikleriyle evlenebilecek durumdalar, ne de evlendikleri takdirde bir ev kurabilecek ve onu sürdürebilecek olgunlukta.

Film, klip ve televizyon dizilerine özenerek başlatılan kız-erkek birlikteliği, zamanla duygusal ilişkilere dönüşüyor, eğitim ve geleceğe hazırlık bir tarafta kalıyor, asıl hedeften sapılıyor.

Tüm Avrupa Kız Liselerine olumlu bakıyor

Tamamen ayrı okullarda eğitime karşı çıkanlar da var. Karma eğitimde kızlar ve erkekler birbiriyle uyum içinde olmayı öğreniyor, tezini savunuyorlar. Fakat araştırmalar, şu kesin gerçeği ortaya koyuyor. Karma eğitimde meslek öğrenimi, kızların yetişmesine hizmet etmiyor. Özellikle geleceğin mesleği olarak kabul edilen enformasyon, multi medya (çok yönlü basın yayın), biyoloji mühendisliği, kimya, fizik, matematik gibi branşlarda kızlar kendilerine çok az güveniyor. Dezavantaj, yüksekokullarda da kendini gösteriyor. Enformasyon öğrenen yüksekokul öğrencilerinin sadece % 15'i kız. Elektronik okuyanların ise sadece % 4'ü.

60'lı yıllarda kadın erkek eşitliğinin sembolü olarak savunulan karma okullar, 1980'li yıllardan itibaren tartışılmaya başladı. Bu konuda hem Amerika, hem de Avrupa'da araştırmalar yapıldı, kitaplar yazıldı. Karma eğitimin, iddia edildiği gibi, kız erkek eşitliğine hizmet etmediği, kızların daha iyi yetişmesine yardımcı olmadığı, hatta erkek baskısı altında yetişmelerine yol açtığı ortaya kondu.

Son araştırmalara göre, kız ve erkek okullarının yeniden artması yönünde görüşler ağır basıyor. Araştırma sonuçları, karma eğitimin sanıldığı gibi verimlilik getirmediğini, aksine zarar verdiğini ispatlıyor.

Türkiye halkı da Kız Liselerine olumlu bakmakta

Ülkemizde de, kız okullarını tercih eden küçümsenmeyecek sayıda aile vardır. Milli Eğitim Bakanlığının, bütün okul ve kursları karma yapmasıyla böyle hassasiyeti olan aileleri, çaresizliğe düşürdüğü, umarız er geç anlaşılır.

Güneydoğu Anadolu'da neden kızların %61'nin eğitimsiz kaldığını da araştırmak gerekir. Okulların karma olması, velilerin kız çocuklarını okula göndermemesinde önemli rol oynamakta.

Kendi istek ve değer yargılarına uygun olmayan kararlar karşısında aileler, çoğunlukla kız çocuklarını okula göndermeye tepki gösteriyorlar. Çoğu yerde devletin eli, vatandaşa uzanmıyor.

Kız ve erkeklerin ayrı eğitim gördüğü okulların açılması, özellikle liselerde ayrı eğitim imkanı veren okulların ve sınıfların bulunması eminiz ki, kızların okula gitme oranını artıracak. Böyle bir uygulama, hem velilerin değer yargıları ve geleneksel inanışlarıyla örtüşecek, hem de Batıdaki araştırma sonuçlarının Türkiye'de de uygulanması anlamına gelecektir.

Yapılan araştırmalar dikkat çekici

Öğrencilerle yapılan röportajlarda, kızlara karşı ürkütücü şekilde güç kullanıldığı ortaya çıkmakta. Öğrencilere fiziki güç kullanma sorulduğu zaman ortaya çıkan gerçek, tahmin edilenden çok daha fazla.

Kızlarla yapılan röportajlarda, kızların %50'si bedensel tazeye uğradıklarını, mesela, vurma, dokunma gibi kızdırılmaya maruz kaldıklarını ve kötü muamele gördüklerini söylüyorlar.

Kıskançlık duygusu, okuldaki kız erkek ilişkilerinde de rol oynuyor. Erkekler, kızların imrenilecek derecede güzel ve temiz bir vicdanla davranmalarına gıpta ediyor, okul idaresinin gözlerini onlara çevirdiğini ve onları koruduğunu görünce de kıskanıyorlar. Bu kıskançlıkları da akıl almaz haylazlıklar yapmalarını kamçılıyor. En önemlisi erkekler, kızların kızlık yönüyle ilgilenmekten kendilerini alamıyorlar. Kızların cinsel yönü zihinlerini kurcalıyor, zaman zaman söz ve davranışlarıyla onları rahatsız ediyorlar.

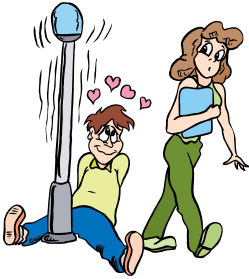
Son karar sizin

Tüm bu açıklama ve yapılan araştırmaların sonucuna baktıktan sonra, son kararı, anne baba olarak siz ve kızınız vere-

cek. Ne karar verirseniz verin, mutlaka içinize sinmelidir. Unutmayın “Yanlış hesap Bağdat’tan döner.” Önemli olan sizin iç huzurunuz.



Kız Erkek Farklılığına Dikkat Edin



Kızınız oğlunuzdan farklıdır

Kızınız, erkek çocuğunuza göre 2 ay önce yürümeye başlar. Daha zengin bir sözlüğü süratle elde edebilir. Erkek çocuk, öğrendiği kelimeyi iyici tahkik eder, tam öğrendiğine kanaat getirirse bunu benimser. Şahsi denemeleriyle bunu anlamaya çalışır. Öğrendiği bu kelimeyi yerli yerine kullanmaya daha büyük bir özen gösterir. Oysa kız çocuğunuz, başka kelimeleri öğrenmekte acele eder. Bu nedenle 4-5 yaşlarına doğru kız çocuğunuzun dil repertuarı daha geniştir.

Kız çocuğunuz, daha çabuk egosantrizminden kurtularak sosyal çevresine uyar ve çevresine karşı koymaktan ziyade çevresine kolayca uyması, onun oyunlarında, tüm beden hareketlerinde de görülür. Erkek çocuğunuz genel olarak kız çocuğunuzdan daha ağır hareketlidir. Ondandır daha az narındır. Daha az çeviktir ve daha az beceriklidir. Tabi bunlar, genel bazı özelliklerdir. Her çocuk bu özelliklere ufak nüanslar katabilir. Fakat esas böyledir.

3 yaşındaki çocuk tavır ve hareketlerinde görülebilen bu fark, 6 yaşa doğru daha belirgin bir hal alır. Küçük kız çocuğunuzda, daha sonra genç kızınızda, reflekslerin süratli ve hareketlerin zarif olması şeklinde devam eder. Mesela, 2 yaşındaki erkek çocuğunuz, kız çocuğunuzdan açık bir şekilde daha yaramaz, daha gürültücü ve daha zalimdir. 4-5 yaşındaki kız çocu-

ğunuz maharetinden ve zarifliğinden faydalanır. Aynı yaşta bulunan erkek çocuğu ise kuvvetinden yararlanır. 5 yaşına doğru bu farklar açıkça görülür. Bütün bunların sonunda da aşırı bir derecede olan sinir gerginliği her iki çocukta da farklı tarza giderilir. Sert bir oyun, erkek çocuğunuzun sinirlerini yatıştırır. Kız çocuğunuzun sinirlerini yumuşatmak için ise dans yapması, şarkı söylemesi yeterli olduğu halde, erkek çocuğun sinirlerini gevşetmesi için, koşması, yorulması, bağırıp, çağırması ve yorucu oyunlar oynaması gereklidir.

Diğer taraftan kız çocuğu mizacını taşıyan erkek çocuğu, erkek çocuğu mizacını taşıyan kız çocuğu vardır. Bu gibi durumlar, ergenlik çağından sonra sabit bir şekli alır.

Çocukların “kadınlaşmış erkek” ve “erkekleşmiş kadın” sınıfına hiçbir zaman girmemeleri gerekir. Kimi aileler tarafından yapılan şakalar, alaylar, çocukların kendilerini böyle görmeye başlamasına sebep olabilir.

Kız çocuğunun, çok erkenden kendi gerçek kızlık niteliklerinin bilincine varması gerekir. Kız, erkek çocuğunu kıskanmaya başlarsa, kız olarak ona gurur verici telkinlerde bulunulması gerekir. Kıza, “Erkek kardeşin gibi yapsana, uslu dur” gibi kıyaslar yapılması tehlikelidir. Zira çocuklar, örnek diye gösterilen çocuğu çabuk kıskanmaya başlar ve ondan kötü bir şekilde intikam almaya kalkar, yahut da aciz durumlarını kabullenirler ki, bu da çok zararlı sonuçlar doğurur.

İçe kapalılık, kabiliyeti ölçüsünde başarı elde edememe, bu konuda ilk akla gelenlerdir. Erkek ve kızlar arasında kıskançlık olabileceği gibi, aynı cinsler arasında da gayet tabi kıskançlıklar söz konusu olabilir.

Kızınızın bireysel özellikleri

Kızınızda, hülyaya dalma zevki fazladır. Dinleme zevki, süsleme zevki, komedi oynama zevki, bir şahsı taklit etme zevki de bunlara eklenebilir. Kız çocuğunuzda bu zevkler 5 yaşında görülmeye başlar. Buna mukabil, icat zenginliği 12 yaşına kadar erkek çocuğunkinden bariz olarak geridir. Büyük mucitlerin çoğunun erkek olması, küçük erkeğin icatlarda bulunma-

ya yönelmesi daha çok görülmüştür. Mesela, birçok mucit, erken yaşlarda icada yönelmişlerdir.

Kız çocuğunuzun oyunları daha sakindir. Erkek çocuğu belirlendiği gibi şiddetli beden hareketlerine dayanan oyunları sever. Bu durum kız çocuğunun yazı ve resim yapmasını daha çabuk öğrenmelerinin de bir sebebidir. Erkek çocuğu oldukça ağır düşündüğü halde, kız çocuğu, sezgisinin etkisiyle süratli bir şekilde düşünür. Bu nedenle halk arasında “kadınların altıncı hissi kuvvetlidir” denilir. Yani görüşleri daha süratli olabilmektedir. Bu nedenle daha çabuk da hata yapmaları mümkündür. Ancak kadın ve erkek arasındaki bu özellikler, aile hayatında yararlar sağlar ve bütünlük kazandırır.

Kız çocuklarının daha erken olgunlaşmasının sebebi

Kız çocukları erkeklere oranla daha erken olgunlaşma göstermektedirler. Bunu şöyle yorumlamak mümkündür. Çocuğun büyümesinde annenin yakınlığı ve görevi, babaya nazaran daha fazladır. Anne bir an önce olgunlaşma göstermektedir ki, çocuğuna iyi bir annelik yapabilsin.

En büyük yardım onu anlamaktır

Bazı kız çocukları 11-15 yaş devresini çevrenin sarsıntısına uğramadan çok kolay geçirebildikleri gibi, bunun aksine hatta erkek çocuğundan daha fazla bir anlaşmazlık buhranına da girebilirler. Bu ikisinin tayinini anne-kız ilişkilerinin düzen veya düzensizliği ortaya koyar. Bunun için anne-kız ilişkisi çok önemlidir.

Anne olarak siz, kızınızın, kızlık psikolojisinden çıkıp da kadınlık psikolojisine adaptasyon sancıları çektiğini bilmelisiniz. Buna uygun davranışlar göstermeniz de, kızınıza yapabileceği en büyük hizmetlerdendir. Mesela, kızın kolye takmak istemesi, annesi gibi iç çamaşır kullanmak istemesi ve birçok kadınsı heves ve arzularının olması normaldir. Burada sizin yapacağınız en güzel şey, 5 altın kuralı, “sevgi, tolerans, otorite, sabır, inanma” kavramlarını iyi bilip kızınıza uygulayabilmektir.

Yetişkinlerin anlayışsızlığı ve çocukluktan çıkma arzusu arasında bocalayan kız çocuğu, kişiliğini başkalarına şiddetle kabul ettirmeye çalışır. Böyle durumda, intihara kadar varan teşebbüslerin kızlar arasında daha sık görüldüğü bir gerçektir. Aynı haller erkek çocukta görülebilirse de, kız çocuğunun acze düşmesi daha kolaydır.

Bu yaşlardaki kız çocuğu, aykırılığı sever. Orijinallik göstermek ister. Bunun için acayip bir şapka bile giymeyi deneyebilir. Modaya uymak hoşuna gider. Bunları olgunluk ve anlayışla kabul etmelisiniz. Yoksa kızıınıza yardım etmeniz söz konusu bile olamaz.

Genç kızın bu yaşlarda beğenilme, ilgi görme arzusu çok fazladır. Her zamankinden daha çok duygularının ve heyecanlarının hükmü altında kalır.

Bunlar 15 yaşına kadar gayet normaldir. Aslında kız çocuğunuz da bu durumdan kurtuluş arar. Tenkit edilmekten hoşlanmaz. Onu tenkit etmek yerine, yardım edebilirsiniz. Kız çocuğunuz yaptığınız bu tenkit ve kusurları pek çabuk kabul eder. Eğer çevre olarak bunu vurgulayıp durursanız, acizlik kompleksi yerleşir. Bunun için kızıınıza istidatlarıyla orantılı sorumluluklar vermek ve gerekli psiko-sosyal tedbirler almak gerekir.

Anne ile çatışma daha çok yaşanır

Anne otoritesinin reddedilmesi, bu dönemin en bariz özelliğidir. Daha çok anne onunla ilgilendiği içindir bu. Bir başkası mesela, baba da aynı şekilde ilgilense onun için de aynı şey söz konusu olur. Ancak bariz bir şekilde anne ile çatışma genellikle daha çoktur. Bitip tükenmeyen sırdaşıklar, kız arkadaşları ile gizli gizli bir şeyler konuşmak, gülüşmek gibi, bu konuşmaların büyük bir kısmı kız arkadaşlarının erkek arkadaşları hakkında cereyan eder.

Şiddetli dostluklar, arkadaşlık hislerinin çok ağır basması, arkadaşıyla olmayı kesinlikle anne ve babasıyla olmaktan çok daha tercih etmesi, aşk rüyaları, hayali romantik ilişkiler, sevgi maceralarının görüldüğü kapalı kız arkadaş grupları ve

bunların yanında süratle devam etmekte olan zihni gelişmeler...

Tüm bunlar, kızınızla aranızda tartışma çıkarmak için belli başlı sebepler olabilir. Fakat siz, kızınızda görülen bu mizaç değişikliğinin sebeplerini biliyorsunuz ve en güzel yolun onunla tartışmak değil dayanışma olduğu bilincindesiniz. Tersine bir uygulama yapmanız, büyüdüğünü görüp sadece ondan ev işlerine yardım etmesini istemeniz, sizin otoritenizden çıkmamasını beklemeniz sizi daha çıkılmaz yollara götürebilir.

Tartışmayı değil, dayanışmayı deneyin, bakın o zaman daha iyi sonuçlar alacaksınız.



Lisedeyken Ev İşlerine Yardımı

Yaptığı size, öğrendiği kendine



Evi düzenleme ve iş yapma konusunda herkesin kendi stili vardır. Eğer ergenlik çağındaki kızınızın sizin istediğiniz gibi iş yapmasını isterseniz, gereksiz bir di-renişle karşılaşsınız. Çünkü bu çağ-da, kızınız sizden farklı davranmayı isteyecektir. Farklı olmanın yolu, zıt olan bir şeyi yapmayı gerektirdiğinden sizin kendi stiliniz konusunda ısrar etmeniz problem çıkaracaktır.

Ergenlik çağındaki çocuklar dünyayı sizin gördüğünüzden daha farklı değerlendirir. Eğer çocuğunuzun hayatınızı zorlaştırdığını düşünüp onun davranışlarını üzerinize ahyorsanız, geriye dönüp o yaşta iken size müdahale edildiğinde ne düşünüp ne hissettiğinizi hatırlayın. Onun hareketlerini değerlendirmek yerine, onunla konuşun ve beraberce sorumluluklarına karar vererek, problemin ileride büyümesini engelleyin.

Aklınızda bulunsun, bu yaştaki kızınız sizin sesinizin tonuna ve beden dilinize karşı çok duyarlıdır. Keskin bir ses ve çatık bir kaş, onu, işbirliğine davet etmeyecektir. Eğer kızınız kasıtlı olarak işlerini istemeyerek yapıyorsa, onu eleştirmek yerine, verdiğiniz işlerin onun standartlarına uygun olup olmadığını sorun. Kızınız işinden memnunsa aranızda problem yok demektir. Kızınız size karşı avantajlı bir durumdaysa ona, “Tekrar dene, senin daha iyi yapabileceğini inanıyorum” veya “İşini tamamen bitirebilir misin?” deyin.

Ergenlik çağındaki kızınızın odası, sizin için bir problem olabilir. En uyumlu çocuğunuz bile, bu dönemde problem haline gelebilir. Kızınızın bu dönemde sizden farklı olmasına izin verin ve bunu sorun haline getirmeyin. Kızınızın odasını düzenlemesine, dekorasyonuna ve temizlik standartlarına müdahale etmeyin ve kontrolünüzü biraz gevşetin. Eğer odasının görüntüsü sizi rahatsız ediyorsa, odasının kapısını kapatmasını söyleyin ya da yanından geçerken kapıyı kendiniz kapayın. Kızınız odasının haftalık temizliğini yapıp tozunu alıp yatağını toplayıp kirli bulaşıkları da mutfığa taşıyorsa, onunla anlaşma yapabilirsiniz. Odası hakkında onunla tartışmayı bıraktığınız zaman, onun daha uyumlu olduğunu göreceksiniz.

Kızınızın ev işlerine yaklaşımı

Bir akşam yemek masasında dalgın dalgın yemek yerken, ergenlik çağında bir genç kız olan komşumun kızına, ev işleri konusunda neler düşündüğünü sorduğumda verdiği cevabı hatırladım. Tereddüt etmeden ve derhal bana verdiğe yanıt şu oldu: “İş hem eğlenceli, hem de ilginç olmalı.” Bu yanıt beni ürküttü. Ondan önceki nesil, iş konusunun öncelikle eğlenceyle orantılı olduğunu düşünmüş müydü? Halbuki bana göre eğlence, elinizden geleni en iyi şekilde yapmaya mücadele ettiğiniz, birinin size gerek duyduğu ve siz de yaptığınızdan gurur duyduğunuz zamanlarda eğlencedir.

Sorunlardan bir tanesi de, çocuklara verdiğimiz işlerin son derece sıkıcı ve amaçsız gibi görünmesindendir. Çocuklarımızın bu işleri yapabileceklerinden eminiz, ama diğer yandan her üç tabaktan bir tanesini kırmayacaklarından emin olmadıkça,

bulaşık yıkamalarına izin vermeyiz. Onlardan “Ben yapayım da sen de gör,” gibi gayret göstermelerini bekleriz. Halbuki bu işlerinden biz de nefret ettiğimiz için, kızlarımıza öğretmek istediğimiz aslında bugün, tam aksini öğretmiş oluyoruz. İşin bugün için kişinin kendi kendine karşı verebileceği bir mücadele olabileceğini kızlarımıza öğreteceğimiz yerde, bunların yerine getirilmesi gereken bir ödevmiş gibi gösteriyoruz.

Bir anne, bu sorunu evin tüm hizmet işlerini ailenin her ferdine eşit olarak bölüştürerek halletmeyi denemiş. Böylelikle her çocuk, aynı zamanda daha ilginç bir şey yapma şansına sahip olmuş. Mesela; bir öğün yemek pişirme, bir piknik yemeği hazırlama ya da marketten alışveriş yapma gibi. Bu anne, çocukları arasında yaptığı iş bölümünü şöyle anlattı: “Çocuğum beşinci yaş gününü tamamladığı zaman bu işe başlarız. Yoğurtla pekmez yemeye bayılıyorsanız, beş yaşındaki bir çocuğun ne kadar güzel bir yemek hazırlayabileceğine siz de şaşar kalırsınız.” Yani kızınızın yaptığı şeyi beğenerek ve ona alternatifler sunup fırsatlar vererek, onu ev işlerine alıştırebilirsiniz.

Ev işlerinin yapılması bir amaca dayanır

Bu görevleri nedenli renksiz ve sıkıcı bulduğumuzu, ama sonuçta da ne denli memnun kaldığımızın doğruluğunu kabul edersek, zamanımızdan ve enerjimizden çok tasarruf etmiş oluruz. Bu yöneltiyi göz önünde tutarak, kızımızdan oyuncaklarını ya da oturma odasındaki dağınık eşyaları toplamasını istediğimiz zaman “Niçin?” diyecek olursa, ona yanıtlayacak bir gerekçemiz olmalıdır. Aynı zamanda kızımıza vereceğimiz yanıt, dürüst ve gerçekçi de olmalıdır.

Bu soruya akılcı cevaplar bulmanın bir yolu da, gerçekten kızınızın yapacağı işlere gereksinme duyduğunuzu ve onu ne gibi bir işin tatmin edeceği doğrultusunda düşünmenizdir. Kızınızın çöpü dışarıya bırakmaması, bakkala gitmemesi, ayak-kabıları dolaba koymamasıyla dünyanın sonu gelmiş olmaz. Bu işleri ona yaptırmakla, kendisine gerek duyduğunuz hissini ona veremezsiniz. Bu hissi ona vermek istiyorsanız, sizinle işbirliği yapması için hâlâ birtakım iyi nedenlerinizin de var olduğuna göre, bu işleri aile bireyleri arasında eşit bir şekilde

bölüştürerek kızıma, kendisiyle tarafsız bir işbirliği yaptığının hissini verebilirsiniz.

Ara sıra çocuklarımızla oturup onlarla kendilerinin de neleri gerekli bulup bulmadıkları konusunda konuşabiliriz. Belki de onlar, balkondaki çiçeklerin sulanıp yeniden düzenlenmesi ve balkonun yıkanması gerektiğini düşünür ya da vitrini düzenleme hususunda bazı pratik fikirleri olabilir. Onlara göre çok önemli olan bütün bu projelerin nasıl tamamlanabileceğini birlikte tartışabiliriz. Onlarca anlamlı görülen bir işin yapılması, bizce önemli sayılan bir işin emir yoluyla onlara yaptırılmasından çok daha öğreticidir.

Ev işleri konusunda yapılması gereken bir diğer önemli konu da, kızınızın tamamladığını sanarak yarım yamalak yaptığı işe, fazla karışmamaya dikkat etmenizdir. Bir çocuk genellikle sizin beklentinizin üstünde bir şeyi başaramazsa siz onun eksikliğini tamamlamaya kalkarsınız. Böyle bir durumda da kız, gerçek bir başarı duygusunu tadamaz. Yemek masasının tozunu alıp bunu size gururla gösteren dört yaşındaki küçük kızıma, “Ne güzel olmuş canım” dersiniz, bu işi tatlıya bağlamış olursunuz.

Kızınızın, sizin de, yaptığınız bu ev işlerinden her zaman hoşlanmadığınızı anlaması gerekir. Bazı şeyler vardır ki, bir amaca ulaşmak için yapılır. Üç yaşındaki bir çocuk için anlamı, “Birlikte oyuncaklarını toplarsak bir masal için zamanımız olurdu,” 5 yaşındaki bir çocuk içinse, “Dışarı çıkıp oynadıktan sonra bisikletini içeri alırsan, paslanmaz,” olabilir. 9 yaşında olan bir çocuk için de, “Ben bulaşıkları yıkarken sen de kardeşini giydirdiysen, daha erken parka gidebiliriz,” 15 yaşındaki kızıma, “Yemeği yapmamda bana yardım edip salatayı yapar ve şu bulaşıkları da yıkarsan, öğlen üzeri arkadaşına çay içmeye gidebilirsin” şeklinde amaç gösterebilirsiniz.

Kızıma, işbirliği yapmanın insan ilişkileri açısından yararlarını ve bunun zamanında olduğu gibi, her zaman için de çok önemli sayıldığını iletmelisiniz. Kızınızın yerine getirmesini istediğiniz işlerin, yaşam için bu denli gerekli olduğuna onları inandıramazsınız, ama nedenli sıkıcı olursa olsun bu işleri

paylaşmanın, bir sevgi ifadesi olduğunu ve insanın kendi kendisine karşı olan hürmetini sağlam bir şekilde belirlediğini açık bir dille anlatabilirsiniz.

Bir anne şöyle diyordu: "Kızım bana yardım etmeyi ve özellikle de ev temizlemeyi hiç sevmiyordu. Camları silmekten nefret ediyor, camları neden silmemiz gerektiğini de anlamak istemiyordu. Bir gün kendisine, beni sevip sevmediğini sordum. Evet cevabı karşısında, benim için bu işi yapıp yapamayacağını sordum. Şimdi camları daha isteyerek siliyor."

Ev işlerinin faydaları da var

Çalışma yoluyla ve ev işlerini yaptırmayla kızlarınızın, kendi kendilerinden tatmin olabilmeleri için onlara daha fazla fırsatlar tanıyarak, kişisel yeterliliklerini ve kişisel yönlendirmelerini de teşvik etmiş olursunuz.

Ev işlerini beraber yapmanın ve ortaklaşa bir işbirliğine girmenin, sizin için de önemini kızıınıza açıklamalısınız. Bu işbirliği sayesinde arta kalan zamanda, hem içinde yaşadığınız topluma yararlı olacak bir işte çalışacak, hem de kendi işlerinizde gerekli olan yeni şeyler üretmeye zaman bulmuş olacaksınız. Hepimiz için yapmaktan mutluluk duyup başarılarımızdan dolayı, kendimizden gurur duyacağımız ve bize huzur verecek olan şerefli ve hoşumuza giden bir iş vardır. Böylece çocuklar da katkılarıyla kendilerine gerek duyulduğunu hissetmeye başlarlar. Mesela, haftalık ev temizliğini ailenin tüm bireylerinin yardımıyla kısa zamanda bitirip herkes sosyal bir etkinliğe katılabilir. Anne da arta kalan zamanını ya küçük çocuklarına ya da sosyal bir dernek çalışmasına ayırabilir. Büyük kızınız da dersleri dışında bir etkinlik yapabilir. Ya da anne kız beraberce boyama kursuna, dikiş kursuna veya istediğiniz farklı bir çalışma yapmaya vakit bulmuş olursunuz.



Kızımız 16 Yaşında

Kızınızla Sağlıklı İletişim Kurmalısınız

İletişim nedir?

İletişim; duygu, düşünce veya bilgilerin bireyler, gruplar ve toplumlar arasında söz, yazı, el kol hareketleri, görüntü ve benzeri simgeler aracılığıyla aktarılmasıdır. İletişim, iki ve daha çok kişi arasında gerçekleşen karşılıklı etkileşimdir.



İletişimde hem ileti gönderen, hem ileti alan kişiler, birbirlerinden etkilenir. İnsanlar, iletişimi; duygularını, düşüncelerini ve bilgilerini bir şekilde diğer insanlara anlatmak amacıyla kullanırlar. Anlatmak amacıyla iletişim sürecini başlatan bireyler anlaşılma isterler. Kişiler daha iyi anlaşılma için diğer bir ifadeyle iletişimi kolaylaştırmak amacıyla ses tonu, jest ve mimikler, beden dili veya çeşitli algısal unsurları kullanırlar.

Kızınızı seviyorsunuz

Birçok anne baba, “Onlar benim çocuklarım değil mi?” ya da “Anne babaların çocuklarını, en iyisi olduğunu düşündükleri biçimde etkilemeye hakları yok mu?” diyerek çocuklarını kendi değerlerine göre kalıplama çabalarını haklı göstermeye çalışırlar. Bu görüşteki anne baba, çocuğun kendi modeline uymayan davranışlarını kabul etmez. Çocuğunu ayrı ve farklı bir kişilik olarak gören bir anne baba, onun davranışlarının çoğunu kabullenir. Çünkü onun, çocuğu için düşündüğü bir kalıp yoktur. Böyle bir anne baba, çocuğunun biricikliğini kabullenmeye hazırdır ve olabileceği en iyiyi olmasına izin verebilir.

Kabul edici bir anne baba, çocuğun kendi yaşam programını geliştirmesine izin verir, daha az kabul edici bir anne babaysa çocuğun yaşamını, onun adına kendisi programlama gereğini hissederek.

Anne babaların çoğu çocuklarını kendi uzantıları olarak görür. Bu nedenle yapamadıkları şeyleri yapmalarını, olamadıklarını olmalarını isterler ya da kendi “iyi çocuk” tanımlamalarına uymaları için çocuklarını etkilemeye fazla çaba gösterirler. Mesela, çocuklarını sevdiğini savunan, ama davranışlarıyla yalnızca belli tip çocukları sevdiğini gösteren anne babalar vardır. Spora değer veren anne babalar, kızının spora karşı yeteneksiz olmasını kabul edemez. Yaşamlarını müzikle zenginleştiren anne babalar, müziğe ilgi duymayan bir çocuğa sahip olunca hayal kırıklığına uğrarlar. Akademik becerilere değer veren babalar, bu konuda başarılı olamayan çocuklarında onarılacak duygusal yaralara neden olabilirler. Anne babalar, bu dünyaya çok çeşitli çocukların geldiğini ve onların da gideceği çok çeşitli yolların olduğunu kavrarlarsa, kabul edemeyecekleri davranış sayısı çok azalır.

Anne babalar, her zaman çocuklarının özel bir şey olmasını değil, yalnızca kendisi olmasını istemelidirler. Böyle bir tavırla anne babalar, her çocuğa karşı daha çok kabul edici olduklarını ve her birini “kendi istediği gibi olurken” izlemenin ne denli neşe ve heyecan verici olduğunu fark ederler.

Genç kızınızla ilişkiniz

Ergenin, davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma ihtiyacı vardır.

Anne ve babanın ergene güven vermesi ve aralarındaki diyalogu en iyi biçimde sürdürmesi gerekir. Genç kız, anne babasına güven duyduğu ölçüde, sorunlarına onları da ortak eder ve böylelikle çözümü kolaylaştırmış olur. Diyalogun çocukluk yıllarından bu yana kopuk olması, gençlik döneminde gencin anne babasıyla zıtlaşmasına, kutuplaşmasına sebep olabilir.

Zaman içinde genç gibi anne babası da birbirlerinin varlıklarından rahatsız olmaya başlarlar.

Aile içinde yetişkinlerin tutumları, ergenin haklarıyla sorumlulukları arasındaki dengeyi kurabilecek türden olmalıdır. Aile içinde ergene yöneltilen farklı tutumlar, ergenin dengesizlik ve kararsızlığını arttırır. Mesela, bir gün, “Sen daha çocuksun, bunu bilemezsin,” diyen, bir başka gün, “Kocaman insan oldun, hâlâ bilemiyorsun,” şeklindeki suçlama, ergeni dengesizliğe iten bir sebeptir.

Ergenlik, ergenle yetişkin değerlerinin farklılaştığı bir dönem olmakla birlikte, anne baba, ergenin kendisini özdeşleştireceği en önemli modelleri oluştururlar. Erkek ergenin, kişilik gelişimi ve çatışmasında rastlayacağı zorlukları karşılayabilecek güçte bir babaya, kız ergenin de kendisine başarılı bir model oluşturacak örnek bir anneye gereksinimi vardır. Anne babanın duygusal sorunları bulunan kişiler olmaları, evlilik ilişkilerinde başarılı olamamaları, ergenin aile içinde sürekli kavgaya ve çekişmeye tanık olması, şeklindeki kötü ev koşulları, genç kızı bir karmaşaya, iç çatışmaya ya da suçlu davranışa itebilir. Aşırı koruma, bir çocuğu diğerinden ayırarak sevmek, diğer çocuklarının uyum bozukluklarını görememe, ergenle arasında uyum zorluğuna sebep olan, bazı yanlış anne baba davranışlarıdır.

Ergenin görüş ve düşünceleri hiçbir zaman bir tebessüm ya da alaylı bir gülüşle karşılanmamalı ya da kendisine bu konular hakkında “Sen ne bilirsin ki?” “Onları düşünebilmek için daha çok küçüksün,” gibi sözler söylenmemelidir. Eğer ergen, evde kendi gücünü kanıtlayacak bir girişimde bulunmuşsa, bu faaliyetini sürdürmesi için, kendisine cesaret verilmelidir. Ergenin ilk girişimleri uygunsuz ve başarısız bile olsa tavır değişmemelidir. Bu işlemde anne babanın fazlaca sabra ihtiyaçları olabilir. Anne baba için “Bırak ben yapayım,” demek kuşkusuz en kolay yoldur. Ancak bu takdirde ergen, pratik yapma olanağından ve ailenin aktif bireyi olarak kendisini tanıma fırsatından mahrum kalacaktır. Bu sebeple genç kızın istediği bazı ev sorumluluklarını üstlenmesine olanak hazırlamak gerekir.

Böylesine önemli bir gelişme evresini oluşturan ergenlik döneminde anne ve babalara büyük görevler düşmektedir. Anne babalar, öncelikle bu evrenin gelişimin gereği, geçici bir bunalım dönemi olduğunun bilincinde olmalıdırlar. Bunun yanında objektif, dengeli, sabırlı ve kuvvetli olmaya özen göstermelidirler. Ergeni başkalarının önünde eleştirmemeye, davranışlarını başkalarıyla kıyaslamamaya özellikle dikkat etmelidirler. Ergenin artık bir çocuk olmadığını, sözle ve davranışla hatırlatarak onun için gerekli olan destek ve güveni sağlamalıdır. Kısaca kuşaklar arası çatışmaları ortadan kaldırmak için yetişkinlerle ergenler arasında dengeli ve düzenli bir iletişim kurarak, diyalogu gerçekleştirmek ve ortak değerler oluşturmak en akılcı çözüm yoludur.

Gençlere dikkat

Sorular sormak, kızınıza güveninizin olmadığını ortaya çıkarır. Mesela, “Salatayı gösterdiğim gibi mi yaptın? Bulaşıkları sana söylediğim gibi yıkadın mı”, şeklindeki bazı sorularla, kendilerini anne babalarından koparılmış gibi hissederler. “Ne kadar çalıştın? Bir saat mi? Bu kadarcık çalışma ile sınavdan iyi not alacağını mı sanıyorsun?” gibi uzayıp giden soruları algılamakta zorlanırlar. Çünkü gençler, anne ve babalarının kendilerini neden zorladıklarını anlamadıklarında, bu soruları göz dağı olarak algırlar.

Genç kızınızın sık sık bazı soruları sorduğunu duymuşsunuzdur. “Niye soruyorsun, öğrenip ne yapacaksın?” gibi. Sizinle sorununu paylaşan kızınıza, soru sorarsanız, sorununu kendisi yerine çözmek için bilgi topladığınızdan kuşkulabilir. “Ne zaman bunları hissetmeye başladın? Okulla bir ilgisi var mı? Okul nasıl gidiyor?” şeklinde sorular sormanız daha iyi olur. Çünkü genç kız, sorunlarını kendi halletmek ister, sizin çözmenizi istemez. “Annemlere söylersem, bana ne yapmam gerektiğini söylerler” diye düşünür.

Gençler, bir şey konuştuklarında çok ciddi olurlar. Alay ederek tepki verirsiniz, incinirler. Gençlerin duygularını o sorunlu an için unutturmaya çalışmak, başarı gibi görülebilir, ancak sorun yeniden ortaya çıkar. Çünkü duygular her zaman

yok olmaz. Ertelenen sorunlar da çözülmeden kalmış olur. Çocuklar da, yetişkinler gibi duyulmak ve anlaşılmak isterler. Anne babaları onları bir kenara iterlerse, onlar da sorunlarını başkalarına götürmeyi çok geçmeden öğreneceklerdir.

Genç kızınızın sorununu nasıl halledebilirsiniz?

Genç kızınızın sorununu çözmek ve onunla derin bir iletişime girmek istiyorsanız, şu yolları izlemeniz fayda sağlayacaktır:

Kızınızın sorununu tanıyın.

Sorunu karşısında duygularını tanıyın.

Soruna sebep olan düşünce sürecini, altta yatan inancını tanıyın.

Sorunu karşısında olumlu düşünceye ve inanca sahip olmasını sağlayın.

Olumlu düşünceyi zihninde canlandırmasını sağlayın.

Şimdi gelelim bunları nasıl yapacağınıza. Mesela, kızınız bir sorunuyla size geldi. Canı neye sıkılmış, bunu bir anlayın. Diyelim ki, kızınız okulda arkadaşlarıyla tartıştı. Önce kızınızın canını sıkan ne? Sıra arkadaşıyla kavga etmesi. Sorun bu. Sonra neden kavga ettiklerini ve duygularını, soru sorma yöntemiyle öğrenmeye çalışın. Sıra arkadaşı ona hava attığı için sinirlenmiş ve ağız kavgası yapmaya başlamışlar. Kızınız, onun böbürlenmesinden rahatsızlık duyduğunu ifade eder. Böylece onun canını sıkan duyguyu tanıdınız. Sonra, neden böyle hissettiğini, böyle hissetmesine sebep olan düşünceyi ve altında yatan inancı ortaya çıkarın. Altında yatan inanç, arkadaşının çok güzel olması ve sizin kızınızın da kendini ondan çirkin görmesidir. Bunu da öğrendikten sonra, asıl değişim ve yardım burada başlamaktadır. Burada kızınızın sınırlı inancını, açık, geliştirici ve özgür bir inanca dönüştürmelisiniz. Herkesin kendine özgü güzellikleri olduğunu, belki de kendinde keşfedemediği ne çok güzelliği olduğunu onu göstermeniz yeterli olacaktır.

Son olarak da, bu keşif gerektiren güzellikleri ortaya çıkarıp onun zihninde canlandırmanız gerekir. Göz rengi ya da saç rengi ne olursa olsun, kişinin kalbindeki beyaz rengin fazla olması gerektiğini, bunu zihninde canlandırmasını, ne kadar iyi yürekli bir kız olduğunu, arkadaşıyla kavga etmesinin kendini ne kadar üzdüğünü, artık onun da davranışlarını böbürlenmek ve hava atmak olarak algılamamasının kendine daha fazla yarar getireceğini, böylece ne kadar iyi bir arkadaş olabileceklerini söyleyebilir, hafızada resmetmesini sağlayabilirsiniz. Yani sonuçta, pozitif geleceği zihinde canlandırmalısınız. Kızınız artık sıra arkadaşının daha farklı yönlerini görecektir ve bu tip kavga- larla size gelmeyecektir. Bu formülü, kızınızın tüm sorunları için uygulayabilirsiniz. İyi sonuçlar alacağınıza inanın.

Anne babalar çocuklarıyla nasıl anlaşabilir?

Bir baba, kızı hakkında şöyle diyordu: “Onunla iletişim kurmak imkansız. 14 yaşına girdiği günden beri her şeyi en iyi o biliyor. Bizi kesinlikle dinlemiyor.” Bir anne ise 18 yaşındaki kızı için benzerini söylüyor: “O kadar başına buyruk ki...” Bir- çok genç de, anne babası için aynı şeyi söylüyorlar. “Annem beni kesinlikle anlamıyor.” “Babam mı, nato kafa, nato mermer. Sabit fikirlinin tekidir ol!” Çocuklar, anne babalarıyla ya da an- ne babaları, çocukları ile nasıl anlaşabilir?

Anlaşmazlığın kaynağında binlerce farklı neden olabilir. Bu nedenlerden bir tanesi de, taraflardan birinin diğer tarafa isteğini, emir ya da tavsiye olarak iletmesidir.

İnsanlar, kendileri istemedikçe tavsiye almayı sevmiyor- lar. Emredilmekten de hoşlanan insanlar, özel bazı durumlar haricinde oldukça az olsa gerek. Peki, insanlar tavsiye ya da emirlerin yerine neyi tercih edebilirler? Kendi kendilerine dü- şünmeyi. İnsanları ne düşündürür? Acaba sorular düşündüre- bilir mi?

Çocuklarımıza, bizim bakış açımızı anlamaları için sorular yöneltebiliriz. Diyelim ki, kızınız ders çalışmıyor, bol bol tele- vizyon seyrediyor. Seçenekleriniz:

- Odana git, ders çalış.

- Televizyon seyretmeyi bırak.
- Bu dizilerden ne anlıyorsun, bilmem ki?
- Sınav soruları zaten televizyon dizilerinden gelecekmiş değil mi?
- Baban gelsin, o seni televizyon izlerken bulunca yapacağını bilir.

Bunlardan hangisi kızınıza ders çalışmayı motive eder? Sanırım, hiçbirisi. Bunun yerine kızınıza koçluk yapmak çok daha anlamlı olabilir.

- Yarın sınavın var mı?
- Evet var.
- Sınavda başarılı olmak için ne yapmak gerekli sence?
- Elbette çalışmam gerekiyor.
- Çalışmak için en uygun zaman, ne zaman?
- Şimdi.
- Sana ders çalışırken çay ya da meyve getirmemi ister misin?

Kızınız dedi ki: “Baba harika bir spor ayakkabı çıkmış, onu almak için para verir misin?” Bu durumda aranızda şöyle bir konuşma geçer:

– Tabi ki kızım neden olmasın. Önce birlikte bütçemizi gözden geçirmeye ne dersin?

– Olur.

– Bak! Ben, ayda 2 bin lira kazanıyorum. Bunun 500 lirası kiraya gidiyor. 500 lira mutfak masrafına. 200 lirası telefon, elektrik, su parasına. 200 lira da ulaşımaya gidiyor. 200 lira, sana ve kardeşine harçlık veriyoruz. 300 lira da taksitlere gidiyor. Ne kaldı geriye?

– 100 lira kaldı baba.

– Sence o 100 lirayı ne olur ne olmaz, öngörülmedik bir ihtiyaç olur diye tutalım mı? Mesela, annen aniden gece hasta-

lansa, taksiyle hastaneye gitmek gerekebilir, para lazım olur. Bu gibi durumlar için mi saklayalım ya da istersen ayakkabı mı alalım?

– Yok baba, vazgeçtim. Zaten ayağımdaki spor ayakkabım çok sağlam, bir süre daha beni idare eder.

– Kızım, yine de o ayakkabıyı almanın bir formülü olabilir, sence nedir o?

– Ek gelir baba. Ya senin maaşına zam yapacaklar ya da okuldan sonra bir kitapçıda filan çalışacağım. Öyle bir şey. Ek gelir olmadan lüks ihtiyaçlarımızı karşılayamayız.

Aynı örnek, çocuklar tarafından anne babaya da yapılabilir. Farkına varmanız gereken en önemli şeylerden biri, sizin bakış açınızın en doğru bakış açısı olmak zorunda olmadığı. Eğer birlikte bir sorgulama sürecine girecek olursanız, sonunda her iki tarafın da hayal etmediği sonuçlara ulaşma durumu olabilir.

Aile toplantıları yapın

Ailelerin çoğu, haftada bir gün aile bireylerinin katıldığı bir toplantı yapmanın aile için olumlu sonuçları olduğunu bilirler. Meşguliyetleri fazla olan aileler, iletişim, problem çözme, aktiviteler planlama ve birbirlerine destek olma amacıyla gerekli olan zamanı ayıramazlar. Haftalık aile toplantıları yaparak, bu işler için yeterli zaman ve olumlu iletişim için zemin hazırlanmış olur. Siz de aile toplantıları yaparak, sağlıklı iletişim için olumlu adımlar atabilirsiniz.

Kızınıza mektup yazmayı deneyin

Anne babalar, her çareye başvurdukları halde özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarıyla iletişimde başarılı olamayabilirler.

Bazen genç kız, her sözü ters anlayıp ters yorumlar yapar. İyi de söyleseniz damarına dokunur, zıtlaşır. Artık söz yoluyla fazla bir şey elde demeyeceğiniz bir durum ortaya çıkar. Böyle durumlarda çok az bilinen, ama fazlaca etkili olan bir çare var-

dır: Mektup yazmak.

Evet, kızıma mektup yazın. “Olur mu?” demeyin. Deneyin. Çoğu zaman birlikte geçirdiğiniz, ama bir türlü iletişim kuramadığınız ve ulaşamadığınız evladınıza bir de bu yolla ulaşmayı deneyin. Düşüncelerinizi mektuba yazın, zarfın üzerine de güzelce kızınızın ismini yazın. Zarfı kapayıp masasının üzerine bırakın.

Kızınız mutlaka etkilenecektir. Çünkü mektubun dili ne kadar da sert olsa, yine yumuşaktır. Çünkü satırlar arasında, damara dokunacak o ses tonunuz yoktur. Karşınızda sözünüzü kesen ve düşüncelerinizi sonuna kadar dinlemeyi engelleyen kızınız da yoktur. Düşünce ve duygularınızı rahatça ve mantık süzgeci içinde kağıda dökebilirsiniz. Ayrıca sevginizi de bu yolla çok daha rahat beyan edebilirsiniz. Unutmayın, iletişimde mekanik posta araçları ne kadar gelişse de mektup, en eski ve önemini hiç yitirmeyen bir iletişim aracı olma özelliğini korur.

Mektup yazmanın yanı sıra, odasına dikkat çekici ve sevginizi, duygularınızı, düşüncelerinizi belirten güzel sözler yazıp asabilirsiniz. Bu küçük duygu notlarını, onun olduğu yerlere, karşısına çıkacak şekilde gizleyebilirsiniz. Kızınızı bu tip sürprizlerle şaşırtıp sizinle iletişime geçmesini sağlayabilirsiniz.

Bu öneriler size sayın anne!

Unutmayın! Sağlıklı bireylerin yetişmesi, ailede kurulan sağlıklı iletişimle gerçekleşir. Sağlıklı iletişim, anne-baba-çocuk birlikteliğinde karşılıklı olarak düşüncelerini ve duygularını doğru anlamalarıdır. Duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade etme imkanı bulan gençler, daha bağımsız, daha üretken ve daha girişken bir kişilik geliştirirler. Anne babası tarafından konuşturulan, fikirlerine değer verilen gençlerin daha yapıcı ve daha uyumlu oldukları görülmektedir.

Anne baba ile gençler arasında kurulan etkili iletişimin önemi büyüktür. Ailede etkili iletişimin kurulamaması, anne babaların çoğu zaman, genç kızlarıyla nasıl iletişim kuracaklarını bilememelerinden kaynaklanmaktadır. Geleneklerin etkili olduğu otoriter yapıya dayalı ailelerde, iletişim eksikliği kendi-

ni daha fazla gösterir. Bazı aileler, iletişimin tek yönlü gerçekleştiğini düşünürler. Bu yüzden genç kızlarını dinlemeyip sadece kendi düşüncelerini söylerler. Burada anneye çok görev düşmektedir. Çünkü kendisi de böyle bir gelenekten gelmiştir ve ne zorluklar yaşadığını hatırlamalıdır. Kızına yardımcı olup babasıyla arasında iyi bir iletişim kurmasını sağlamalıdır.

Nasıl bir yaklaşımla etkili iletişimi sağlayabilirsiniz?

Kızınızın davranışlarını takdir edin. Özellikle genç kızların, takdir sözleriyle cesaretlendirilmesi ve çeşitli şekillerde iltifatla karşılanması, aranızdaki sevgi iletimini ve etkili iletişimi sağlayacak en kolay yoldur. Marifetler iltifatlara tabidir, unutmayın.

Kızınızla bilinçli beraberlik kurun. Bunun için de küçükken yaptığınız gibi kızınızla konuşurken göz teması kurun ve bunu sürdürün. Onu dinlerken başka bir şeyle ilgilenmeyin. Duygularını anlamaya ve hissetmeye çalışın. Sözü kesmeyin ve onun beden dilini gözlemleyin. Dikkatinizi birbirinize yöneltirseniz, etkili bir iletişim kurmuş olursunuz.

Kızınıza özel günlerde ya da bazen içinizden geldiği için hediye almayı ihmal etmeyin. Çünkü hediye, sevginin anlatılmasında en etkili yoldur. Hediyein ekonomik değerinin bir önemi yoktur. Önemli olan, kızınızı düşünmeniz ve ona hediye almanızdır. Böylece kızınız ona değer verdiğinizi, onu düşündüğünüzü ve sevdiğinizi anlar.

Kızınızın başarılı olması için ona yardımcı olun. Kızınızın başarılı olmasında sizlerin davranışlarınız da çok etkilidir. Sizlerin, onu yüreklendirecek davranışlarda bulunmanız gerekir. Yüreklendirme ve destek olma davranışlarınız, kızınızın hoşlanacağı ve ailesi olarak sizden beklediği tavırlar olmalıdır.

Kızınıza sarılın ve öpün. Büyümüş, “Bu kadar kız sevilir mi?” demeyin. Sevmenin yaşı olmaz. Bir de kızınızla iletişiminizde beden dilinizi kullanın. Ona, “seni seviyorum” derken sıcaık bakmanız, olumlu bir şey yaptığında sırtını sıvazlamanız, bir işe giriştiğinde omzuna dokunarak “Başaracaksın, yanında-

yız”, demeniz ne kadar etkili olur.

Kızınıza tebessüm edin ve gülümseyin. Çünkü kızınızla iletişim kurduğunuzda güler yüzlü ve mutlu olmanız, onun da mutlu olmasına sebeptir. Onun için, kızınızı neşeli, mutlu ve güler yüzlü görmek istiyorsanız, önce siz öyle olmaya çalışın. Siz ona güler yüzle yaklaşarak, düşüncelerinizi aktarırsanız, ondan daha sağlıklı ve güler yüzlü cevaplar almayı başarabilirsiniz.

Kızınıza zaman ayırın. Çünkü kalbinizdeki sevgiyi kızına göstermeniz için, ona zaman ayırmanız gerekir.

Kızınızla konuşurken, “Ben senin zamanındayken...” diye başlayan bir cümle kurmayın. Çünkü her devrin, kendine özgü insan davranışları vardır. Kızınızın yaşadığı dönemle sizin yaşadığınız dönem, birbirinden farklıdır. Dolayısıyla sizin gençlik yıllarında yaptığınız bir çok şeyi ondan beklemeniz yanlıştır.

Yine kızınızla konuşurken, “Bak komşunun kızı...” diyerek başlayan kıyaslama cümleleriyle iletişim kurmaya kalkmayın. Çünkü kızınızı, kendisinden daha başarılı biriyle kıyaslamanız onu üzebilir. Unutmayın, insanlar yetenekleri yönüyle eşit değildirler. Nasıl boyları, kiloları, saç ve göz renkleri aynı değilse, başarıları da aynı olmayabilir. Kızınızın durumunu başkalarıyla değil, daha önceki kendi durumuyla kıyaslayın.

Kızınıza karşı kelimelerin gücünden faydalanın ve ona karşı sevginizi dile getirmeyi ihmal etmeyin.

Kızınızdan beklentilerinizi, onun düşüncelerine göre ayarlayın. Kızınız, kendi geleceğini kendi istek ve arzusuna göre şekillendirmek isteyebilir. Sizlerin, “Ben doktor olamadım, bari sen ol,” gibi ifadenize karşılık o da, “Ben doktor olmak istemiyorum. Fakat benim ne olmak istediğimi sormuyorlar bile. Hem kendi beceremedikleri şeyleri benden neden istiyorlar?” şeklinde düşünebilir. Kızınız, sizin bu yaklaşımınızdan rahatsız olur ve bu konularda sizinle iletişim kurmak istemez. Aman dikkat, onun da istekleri olabileceğini unutmamak gerekir.

Kızınızdan yeteneklerinin üzerinde bir başarı istemeyin.

Birbirinden farklı özelliklere sahip olan kişilerden, aynı başarıları beklemek haksızlık olmaz mı? Mesela, kimi genç kız, yemek pişirmeyi çok sevip onda başarı gösterirken, kimi de ev temizliğinde ve alışverişte başarılı olabilir. Kimi sanata çok düşkün ve yatkınken, kimi dikiş nakış yapmaya yatkın olabilir. Kızlarımızdan beklentilerimiz ne olursa olsun, oldukları ve yaptıklarına şeyin en iyisini olmalarını ve yapmalarını istemek daha akıllıcadır.

Kızınızı asla tehdit etmeyin. Çünkü tehdit, başkaldırıya açık olan ergen kızınızın, hırçın ve kavgacı olmasına yol açabilir. Bu da, sizin işinizi kolaylaştırmak yerine daha da zorlaştırır. Sizin gibi kızlarıyla sağlıklı ve etkin bir iletişim kurmak isteyenlerin, tehditle bir yere varamayacaklarını bilmeleri gerekir.

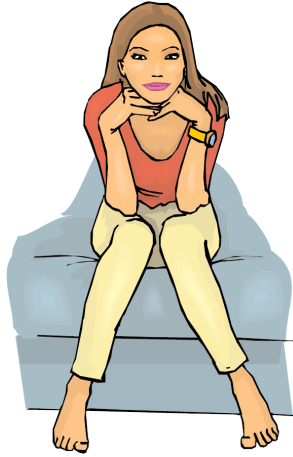
Kızınıza bol bol dua edin ve onun da dua etmesini sağlayın. Kendisi için dua edildiğini bilen kızınız, size karşı daha saygı ve sevgiyle yaklaşacaktır. Hatta okuldan gelir gelmez, “Anneciğim çok sağ ol. Senin duaların yardımıyla bugün yazılım çok iyi geçti. Her zaman bana dua etmeyi unutma,” deyip sarıldığı günü hatırlayın, ne kadar da sevinmişsiniz. Hem o da, size dua edecek ve aile içi ilişkileriniz daha da güzelleşecektir.

Kızınızın önünde olan sınavlar, kurslar ve işler uğruna onunla yakınlığınızı tehlikeye atmayın. Unutmayın, o, sınavda ya da yaptığı işte başarılı olsa da olmasa da sizin çocuğunuz olarak yaşamaya devam edecek. Bu nedenle kızınızla ilişkinizi uzun hayat maratonunda üç saate sığan bir sınav uğruna ve bir başarı belgesine feda edip koparmayın. Önünüzde başarabileceğiniz daha uzun yıllar var, biraz sabırlı olun.

Kızınızla sıradan bir ilişki sürdürün. Bazı annelerin yaptığı gibi kızınızla olan ilişkinize, eşinizle olan ilişkinizden daha çok öncelik tanımanıza gerek yok. Her şey kendi doğallığında güzel ve başarılıdır. Özellikle bazı anneler, evlilik ilişkilerinden almalarının daha uygun olduğu mutluluk ve doyum, kızlarından almayı bekler ve bunu daha çok önemserler. Böylesi bir ilişki, annenin, anne-baba-çocuk ilişkisine yatırım yapmasına, kızını ön plana almasına ve onun için daha çok fedakarlık yap-

masına sebep olur. Kızının davranışı onun için çok önemlidir. Genç kızın sürekli izlenmesi, yönlendirilmesi, yol gösterilmesi, değerlendirilmesi, her şeyinin yerli yerinde olması gerekir. Böyle bir annenin, kızının yanlış yapmasına ve tökezlemesine izin vermesi çok zordur. Ona göre kızı, olası tehlikelere ve başarısız deneyime karşı korunmalıdır. Halbuki yapması gereken tek şey, sıradan bir ilişki kurmaya çalışmak ve bunun için zorlanmamaktır.

Sağlıklı iletişim kuran anneler, yalnızca çocuklarına değil, evliliklerine de yatırım yaparlar. Bu nedenle onlar için çocukların nasıl davranacağı ve başarıları o kadar önemli olmaz. Çocuklara kendilerini biçimlendirmeleri için daha fazla özgürlük verilmesi ve kendi hayatlarını yaşamaları gerektiğini düşünürler. Çünkü en doğrusu da budur.



Kızımız 17 Yaşında

Her Gördüğüne Aşık Oluyor

İlgiyi aşkla karıştırıyor



Çocuklar, ergenlik yaşına kadar, yani 12-14 yaşlarından önce karşı cinsle pek fazla ilgilenmez ve arada bir duygusallığın oluşabileceğinden habersizdirler. Çünkü yalnız kendi cinsleriyle ilgilenirler. Hatta sevdikleri, beğendikleri sanatçı, şarkıcı ve siyasileri bile kendi cinslerinden seçip severler. Onlara göre en iyisi kendi cinsinden olanıdır.

Her cins, karşı cinsle ilgilenmeye başlar. Başlangıçta kız olsun, erkek olsun hepsi, birbirlerine duyduğu ilgiden, karşılıklı çekicilikten utanır. Bazı çocuklar, bu duyguları içlerine gömmek isterler. Ama benliklerinde doğan bu duygu, onların çabalarına rağmen git gide çoğalır ve artık duygularını saklayacak yer kalmaz. Bir gün gelir, heyecan dalgası dışarı taşar. Bu duruma geldikten sonra, önceleri kabul edemedikleri şeyi, tanımaya başlarlar. Her cins, karşı cinsi etkilemek için çaba harcar.

Çocuklar artık büyümektedirler ve giyimlerine özen gösterirler. Özellikle kızlar, bakımlarına özen gösterir, makyaj yapmak, süslenmek isterler. Erkekler ise saçlarına önem verirler.

Ergenlik çağının ilk yıllarında her cinsin, diğer cinsle karşı ilgisi geneldir ve bir özelliği yoktur. Bir kız, bütün erkeklere veya bir erkek bütün kızlara ilgi gösterir. Ancak bir süre sonra erkeğin ilgisi genellikle yalnız bir kız üzerinde toplanır ve yalnız onu düşünmeye başlar. Hayallerini hep onunla süsler. Kızın hayali, erkeğin gözünde hiçbir zaman eksik olmaz. Hayalleri hep aynı kız ile dolar taşar. Aslında böyle bir sevgi ve ilgi, gençce tatlı gelir, heyecan verir. Bu sevgi, ileride aşka dönüşecek bir

başlangıç da olabilir. Ancak genellikle bu duygular gelip geçicidir. Gençlerin çoğu, duygularının sakinleşmesinden ve sevgilerinin son bir hedefte toplanmasından önce buna benzer birkaç heyecan hali yaşarlar.

Karşı cinse yönelimin sebepleri

En Birinci Sebep Haya ve İffet Erozyonu: Bütün güç ve kuvvetin baskı unsuru olarak kullanıldığı, doğruların ve değer yargılarının eksik kaldığı bir devirdeyiz. Böyle bir devirde, duygu ve düşünce istikametinin ve insan olma onurunun muhafaza edilmesi çok önemlidir. Zira hem duygu ve vicdan aleminde hem de realiteler dünyasında, ideal toplum örneği sadece güzel ahlak sayesinde gerçekleşmiştir. Bu ideal toplumu imar eden tuğlalardan haya ve iffet bunun için çok önemlidir. İşte bu yüzden yetişkin kızıma vermeniz gereken en doğru değer, iffet ve haya hissidir. Genç kızınızı bu değerlerden mahrum bırakırsanız, karşı cinse eğilimini hızlandırmış olursunuz. Çünkü, iç güdüsel olan cinsel eğilimler, yasaklanarak değil denge lenerek olumlu tavra dönüşebilir. Bunun için kızıma bu dengeyi öğretmeli, haya ve iffetten nasiplenmesini sağlamalısınız. İffet dairesine sadık kalan genç kız, bu tür eğilimlere kapılmayacaktır.

Aşırı Baskıya Hayır: Eğer aile genç kıza, cinsel ilgi ve eğilimleri tümüyle açıklama yapmadan otoriter bir yaklaşımla yasaklamışsa ve onu yoğun bir baskı altına almışsa, bu kez genç kız, ailesiyle olan uzlaşmazlıklarında bunu bir karşı çıkma ve yaralama aracı olarak kullanır. Anne babanın şiddetle yasakladığı karşı cinsle olan arkadaşlığını, onunla kaçarak evi terk edip, aileye bir tür ceza verebilir.

Genç kızın kural dışı ilişkilere sürüklenmesine neden olarak, doğal birer eğilim olan cinsel güdülere yapılan aşırı baskı ve denetimin yarattığı basınç da düşünülebilir. Bu basınç bir patlamaya yol açar. Sonuçta bütün zincirlerini koparmış, setlerini yıkmış güdüler, olabildiğince özgür kalır. Bundan sonra olacaklar ise genç kızın elinden çıkmış

sonuçlar doğurabilir. Bu yüzdendir ki, yapılan araştırmalarda, evden kaçma ya da kaçarak evlenme yaşı, bu dönemde daha sık rastlanan bir olaydır.

Kızınızı Sevgisiz Bırakmayın: Bazen de genç kız, aile içinde sevginin ve ilginin özlemini duyar. Sevilebilecek bir varlık olduğu hakkında kuşkuya kapılır. Eleştirilerden, kınama ve horlamalardan incinen benliğini onarmak için çevresinde bulabildiği tüm sevgi kaynaklarına büyük bir açlıkla yönelir.

Kızın erkeğe, erkeğin kıza duyduğu ilgi ve yakınlaşma isteği, ilkökul hatta okul öncesi çağda başlamaktadır. Sürekli peşinde dolaşma, isteklerini yerine getirmeye hazır bulunma, her an birlikte olma, kompliman yapma, sempati ve sıcak ilgi gösterme, çocuk aşkının belirgin özellikleridir. Bu çağda, ergenlikte olduğunca güçlü heyecanlar, önüne geçilmesi güç tutkular, çığlınca bağlanmalar, ezici, yıkıcı aşklar genellikle görülmez.

Kızınızın Cesaretine Dikkat: Ergenlik çağının özellikleri olan atılganlık ve cüret, genç kızın karşı cinsle buluşmayı göze almasında etken olur. Öyle ki bu buluşmalar çoğu kez, anne babanın bilgisi dışında gerçekleşir. Ortalama 14 ile 17 yaşları arasında gerçekleştirilen bu ilk buluşmalarda kız çocuğu, erkek çocuğa yaklaştıran duygu; hoşlanma, ilgi ve bazen de meraktır. Genç kıza karşı cinsle buluşturmaya iten tek etken hoşlanma ve ilgi olmayıp; arkadaş grubunun böyle bir buluşmayı arzular oluşunun da karşı cinsle yakınlaşma etkisi vardır.

Genç kız, her ne kadar cesur bir atılımla karşı cinsle buluşmayı göze almış ve bunu gerçekleştirmişse de ilk ilişkilerde genellikle utangaçlık, sıkılganlık ve tedirginlik içindedir. Arkadaşlığının içeriği, uyum sağlayıp sağlayamayacağı, ne gibi yönelişler bulacağı ve bunlara ne gibi tepkiler göstermesi gerektiği konularında kuşkuları vardır. Nasıl davranacağını bilememenin, deneyimsizliğin verdiği ürküntü, anne babasının bilgisi ve onayı dışında bir işe kalkışmış oluşu, genç kızın yüreğini daraltır.

Bir araya gelmeyi istemekteki etkenler

İki cinsin bir araya gelmesinde hiç kuşku yok ki, cinsel istek ve eğilimlerin önemli bir rolü vardır. Ancak bunun önemi ve değeri, her çiftte aynı oranda ve eşit değildir. Yine hiç kuşku yok ki, cinslerin yakınlaşmasının ve birbirini sevmenin öğeleri arasında, en az cinsel eğilimler kadar önemli başka öğeler de vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz: Sevilen kişiye sevinç ve mutluluk verme, sevilen kişide mutluluk bulma ve birlikte mutlu olma, sevinçleri, tasaları, zorlukları, başarıları paylaşma, benimseme, birlik ruhuna sahip olma, sevecenlik gösterme ve koruma duygularının bir sevgi kaynağında toplanması, sevecenlik görme, ait olma ve korunma gereksiniminin karşı cinsten birine bağlanması, incelmış duyguların dayanışma, paylaşma, kendinden verme ve insan severlik hislerinin etkinliğidir. Bu sayılan duyguların karşı cinse aşkla yönelişi yalnızca cinsel bir doyum aracı ve fiziksel bir haz arayışı olmaktan çıkıp yüceleştirmektedir.

Bu duygular, sevme işinde bencilliğin yerine özveriyi, almanın yerine vermeyi, kendini düşünme yerine sevilen kişinin istek ve yararlarını göz önüne almayı, geçerli kılmaktadır.

Karşı cinse sevgiyle bağlanmada aşk heyecanına, akıl ve mantık yol göstermelidir. Aksi halde böyle bir ilişkinin, bilinmeyen sularda kılavuzsuz seyreden bir gemi gibi kayalara bindirmesi olasıdır. Gençlerin heyecansal ve duygusal olgunluğa henüz ulaşmadan giriştikleri evliliklerde, mutsuzluğa düşmenin daha çok olduğu görülür.

Aşık olunduğu nasıl anlaşılır?

Eğer kızınız aşıkça, aşkını gizler. Özellikle de kendisinden ve çevresinden. Çünkü ayıplanmaktan ve horlanmaktan çekinir.

Kızınızı karşınıza alın ve sorun: “Aşıksan, aşık gibi, aşık değilsen de aşık değil gibi davranmaya mecbursun. Çünkü aşk, ihmali, vurdum duymazlığı, yapmacıklığı, ciddiyetsizliği, la-kaytlığı affetmez. Aşk, büyük iştir ve sen onun büyüklüğü nisbetinde bir gerçekliği sergilemek zorundasın. Şu halde ona aşık

mısın, yoksa sıradan bir arkadaşın mı? İlgin gelip geçici bir heves olarak kalacak mı, yoksa kökleşecek mi, bilmen gerekir. İşte sana bir dizi formül. Düşün bakalım bunların hangisi sende var?

Eğer aşıksan hep onu düşünürsün.

Yatarken hayallerini süsleyen odur.

Uykudan uyanır uyanmaz ilk aklına gelen kişidir.

Yerken içerken, gezerken, hep o da olsaydı diye düşünürsün.

Eğer aşıksan, şiddetli bir hediye verme isteği vardır içinde.

Başkalarından farklı davranırsın.

Aslında sen de bazı aşırılıkların farkındasındır.

Eğer aşıksan, derin düşüncelere dalıp gidersin.

Onun derdini dert edinirsin.

Yeme içmeden kesilirsin.

İkide bir arayıp sorma isteği vardır içinde.

Eskiye oranla çok ağlarsın.

Benliğine hüznün hakimdir, gülsen bile zorla gülersin.

Kan kaybeder gibi kilo verirsin.”

Tüm bu söyledikleriniz karşısında kızınız sizi onaylıyorsa, yapacağınız tek bir şey vardır, o da onunla daha fazla ilgilenmeniz gerektiğidir. Onunla daha çok konuşmanız ve ona daha çok zaman ayırmanız gerekir.

Platonik aşkı anlatmalı ve tanıtmalısınız

Kızınıza platonik aşkı anlatmalı ve ondan ne şekilde istifade edebileceğini, ne şekilde faydalı bir hale getireceğini öğretmelisiniz. Çünkü platonik aşk, genç kızları birçok konuda yanıltmaktadır. Mesela, seven genç kız, her şeyin sevgilisinden ibaret olduğunu düşünür. Sevdği kişi her şeyin merkezindedir. Hayat, sevgi, mutluluk, huzur onun etrafında dönmekte, diğer varlıklar sanki ona hizmet etmektedir. Sanki ondan ayrılrsa,

dünya duracak, hayat bitecek ve kıyamet kopacaktır. Oysa gerçek hiç te öyle değildir. Bunu kızıınıza göstermeniz ve sabırla anlatmanız gerekir.

Ona edebiyatımızdan, kendini aşık sanıp da hüsrana uğrayanların yaşadıklarından bahsedin. Leyla ile Mecnun'u anlatın. Yusuf ile Züleyha'nın kıssasını açıklayın. Aşkla ilgili karamsar şiirleri, şarkıları hatırlatın ve okuyun. Duygularını din ve ahlakla yoğurması gerektiği gerçeğini gösterin. Her şeyin hakkını vermesi gerektiğini öğretin. Sevgilinin her şey olmadığını öğretmelisiniz. Bunun meşru dairede olmak şartıyla, kıymeti nisbetinde bir değerinin olduğunu, kendi hayatınızdan örnekler vererek anlatabilirsiniz.

Bu anlattıklarınız önemli

Bu anlattığınız gerçekleri bilmeyen ya da bildiği halde uyulamayan genç kızıınız ise, karşı cinsten birine aşık olacaktır. Henüz çok gençtir. Evlenecek yaşa gelmesine 6-7 sene vardır. Henüz okulu bitmemiş, hayatı tanımamaktadır. Sevdığını bile doğru dürüst tanımamaktadır. Sadece bir hevesle yola çıkmıştır. Artık her geçen gün ayrı bir dert, ayrı bir sorundur. Sevgiyle arasında çıkan problemler yetmezmiş gibi bir de ailelerin durumu vardır. Böyle bir ilişki evlilik aşamasına geldiğinde, ailelerin ikisi veya birisi "olmaz" diye dayatmaktadır.

Sonuçta ya ilişki bitmekte veya sorunlar zinciri, acı ve ızdırapla uzayıp gitmektedir. Bu yüzden kesinlikle platonik aşk tuzağına düşmemek için kararlı olmak gerekir. Böylece aceleciliğin verdiği yanlışlıklardan ve tecrübesizlikten kaynaklanan hatalardan kurtulunur. Nasıl olsa meşru bir evlilik yapma imkanı olacak ve sağduyuyla doğru kararı verme zamanı gelecektir.



Genç Kızınızın Duygusal Arkadaşlığı

Çocukluktan genç kızlığa



Üç yaşından küçük çocuklar, yalnız kendileriyle ilgilenirler. Okul öncesi çağda, yani 4-5 yaş dolaylarında kız erkek karışık oynarlar. Ancak daha sonra toplu oyunlarında ve evcilik oyunlarında, kızlar anne, erkekler de baba rolü oynamayı yeğlerler. İstedikleri rolü oynayamazlarsa, küserler ya da mızıkçılık ederler.

Hayatta oyuncular değil, oyuncaklar değişir. Çocukken oyuncak bebeklerle oynayan kızlar, büyüdüklerinde gerçeği ile oynarlar. Giderek erkek çocuklar kümeleşir, bir arada oynamaya başlarlar. Kız çocuklarını ya gönülsüz olarak aralarına alırlar ya da erkek arkadaş bulamayınca kızlarla oynamaya razı olurlar. Bu ayrı kümeleşme, ilkokulda iyice belirginleşir, ilkokulun son yıllarında erkek ve kızlar, birbirlerine karşıt kümelerde yer alır. Bir arada oynamadıkları gibi, birbirine takılır, birbirini küçümser, alay ederler. Erkek çocuklar, kız çocuklarını kızdırmaktan, vurup kaçırmaktan, çantalarını düşürmekten zevk alırlar. 12 yaşından sonra bu karşıtlık kaybolmaya başlar.

Erken gelişen kızlarda, erkek çocuklara yakınlaşma, onların ilgisini çekme, beğenisini kazanma eğilimi ortaya çıkar. Bunu yaşadıkları toplumun, özelliğine göre ya uzaktan ya da daha yakın ilişkiye girerek yaparlar. Ergen erkekler ise, 14 yaşından başlayarak kızlara açıkça ilgi duyduklarını belli ederler. Lise yıllarında ise, kızlı erkekli birlikte gezme, kümeleşme ve daha sonra da ikili arkadaşlıklar, flörtler başlar.

Kızlar da erkeklere ilgi duyarlar, ama geleneğin etkisiyle ilgilerini fazla açığa vuramazlar.

Duygusal boyutlara varan arkadaşlığa dikkat

Ergenliğin erken dönemlerinde, çocuğun karşı cinsle özel arkadaşlığı, duygusal ve cinsel ilgiden çok, başka nedenlere bağlıdır ve başka anlamlar da içerir. Kızlar, karşı cinsle olan özel arkadaşlığı, büyümenin bir belirtisi olarak görürler. Bir başkası tarafından beğenilmek ve kabul edilmek, genç kızın kendisine güven duyulmasını sağlar. Kız, kendini ispat etmek için arkadaş edinmek gayretine girer.

Kız erkek ilişkilerinin duygusal boyutlara varması, aşk olarak nitelenen duygu ve davranışlara neden olur. Aşık olmak, istenerek elde edilmiş bir duygu olmayıp mantıklı bir karar ve davranıştan da uzaktır.

Günün her saatinde hayal dünyası aşığı ile dolu olan genç kız, başka şeyleri düşünmeye bile vakit bulamaz. Sonuçta okulda, başarı düşer ve eğitim aksar. Bunun yanı sıra, sürekli vakitini birisiyle geçirmek, diğer arkadaşları ile ilişkilerinin bozulmasına da neden olur.

Aşığı tarafından terk edilmek veya duygularına karşılık bulamamak, genç kızda çok önemli duygusal zararlara yol açabilir. Hatta bu yüzden kendine zarar verenler bile vardır.

Duygusal yakınlık ve fiziksel beraberlik, cinsel yakınlaşmaya neden olan birincil nedendir. Bu nedenle aşıkların, evlilik öncesi ilişkileri sorun oluşturabilmektedir. Bu tür arkadaşlık ve yakınlaşmalar sizin kızıınıza uzak olsa bile, toplumda var olan bir gerçektir. Sizin dikkat etmeniz gereken bu tür kişilerle kızınızın arkadaşlık kurmasına engel getirmekten ziyade mesafe koymasını sağlamanızdır.

Sadece erkek arkadaşlarıyla değil, kendine ve ailenizi uymayan kız arkadaşlarıyla da seviyeli bir ilişki içinde olması gerektiğini öğretmeli ve öğütlemelisiniz. Bunu yaparken de çok dikkatli olmalı, kızınızın size karşı cephe almamasını sağlamalısınız. Eğer bir erkek arkadaşı varsa ya da ona aşık olduğunu sanıyorsa, aranızdaki iletişime daha fazla özen göstermeniz gerekecektir.

Sizin tutumunuz nasıl olmalıdır?

Bazı anne babalar, kızlarının aşklarına karşı, “Saçma, senin yaşındaki çocuklar aşık olmaz. Bir daha böyle bir şey duyamayım. Bu duygular geçicidir, kısa zamanda aklın başına gelir. Bahsettiğin kişi sana uygun biri değil, sen daha iyilerine layıksın,” tarzındaki tepkiler, bir işe yaramayacağı gibi, çocuk-ebeveyn iletişimini de bozacaktır. Bu durumda genç kız, duygu ve hareketlerini anne babasından saklayarak devam ettirir.



Anne baba olarak, genç kızınızın duygularını hoşgörüyle karşılayıp olumsuz gördüğünüz davranışları belirli bir planla, zaman içerisinde gidermeye çalışmalısınız. Genç kızın hareketlerine bir dereceye kadar müsaade etmekle hem onları kontrol edecek, hem de olumsuzluğa neden olabilecek aşk duygularının daha

çabuk yok olmasını sağlamış olacaksınız.

Küçüklükten itibaren, kızınıza değer yargılarını öğretmeye çalışmalısınız. Ergenlikten sonra, kızının düşüncelerini değiştirmek zordur.

Genç kızınıza, okuldaki başarısı için destek olmalı, eksik yönlerini telafi etmeye çalışmalısınız. Çünkü okuldaki başarısı düşük olan kızınız, vaktini ders çalışmak yerine, başka şeylerle geçirir.

Siz onu olumlu ve faydalı uğraşlarla donatırsanız, o da faydasız ve olumsuz uğraşlardan o oranda uzaklaşacaktır. Ama burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, tüm bunları kızınızla konuşarak ve onun isteklerine uygun olanlarını seçerek yapmanızdır. O zaman güzel sonuçlar alacaksınız.



Kızımız 18 Yaşında

Kızınız Artık Üniversiteli

Başarılı olmanın kuralı

Başarılı olmak için bazı kuralları yerine getirmek gerekir. Kızınıza bu konuda da en iyi yardımcı siz yapabilirsiniz. Öncelikle onun yaptığı planı şu şekilde hazırlamasına yardımcı olarak işe başlayabilirsiniz:

Öncelikle çalışmak için, uygun gün ve saat belirlemeli, her zaman aynı saatte ders çalışmaya başlamalıdır.



Çalışmak için uygun yer ve köşe ayarlamalı ve düzenli olarak orada ders çalışmalıdır. Masası, sandalyesi onun rahat edeceği şekilde olmalı ve çevresindekiler dikkatini dağıtacak şeyler olmamalıdır.

Bir günde ve bir zamanda yapması gereken işi, ertesi güne bırakmamalıdır. Bugün yapılması gerekenler, bugün mutlaka yapılmalıdır.

Bir zamanda yalnız ve tek bir iş yapmalıdır. Mesela, bir ders, bir kitap ve hatta bir bölüm üzerinde çalışması daha uygun olanıdır. Böylece dikkati ve kuvveti yayılıp zayıflamamış olur.

Başladığı bir işi bitirmeden başka bir işe başlamamalıdır. Çünkü yarıda kalan iş, başlanmamış iş demektir.

Bir günün işini, dersini bitirdikten sonra ertesi gün ne işi yapacağına karar vermeli. Ya da hiç olmazsa çalışmaya başlamadan evvel hangi iş üzerinde çalışacağını düşünüp kararlaştırmalı ve çalışmaya bu kararla oturmalıdır.

Bir işe başlamadan, bir dersi öğrenmeye, bir kitabı okuma-

ya oturmadan evvel, çalışma için gerekli olan şeyleri yanında ve elinin altında bulundurmaldır. Çünkü ikide bir kalem kağıt aramaya kalkıp da dikkati dağılmasın.

Bir işe başlamadan evvel o işi en kısa bir zamanda, en kolay ve en temiz bir şekilde nasıl yapmak, nasıl öğrenip etüt etmek mümkün olduğunu iyice düşünüp hesaplamalıdır.

Çalıştığı bir iş üzerinde herhangi bir güçlüğü yenmeden bir adım bile gerilememelidir. Çünkü yılgınlık, maskeli bir tembelliktir. Unutulmamalıdır ki, çalışma sevgisi, güçlükleri yenmekten doğar ve kuvvetlenir. Sebat önünde güçlükler erir ve imkansız görünenler mümkün olur.

Bir dersi, bir kitabı en basit elemanlarına, kısım ve konularına ayırmalıdır. Bölüm bölüm planlar yapılarak meseleyi ele almalıdır. Sıra ile her bahsi iyice ve noksansız anlayıp öğrenmeden diğer bahse geçmemelidir. Muntazam bir şekilde mühim görülen yerlerin altını çizmek, not çıkarmak ne kadar klasik bir yöntem olsa da, faydalı ve güzel bir yöntemdir.

Devamlı ve planlı çalışmalı ve her gün aynı saatlerde mutlaka çalışmaya oturmalıdır. Planlı ve programlı çalışmaya alışmak güçtür. Bu güçlük bir kere aşıldığında ömür boyu rahat edilebilir. Çünkü nice büyük uğraşlar, planlı ve programlı yapılmadığı için heba olup gitmektedir.

Bir iş içerisinde yorulursa, dinlenmek için işini değiştirmeli ve çalışma hızını yavaşlatmalıdır. Fakat dinlenme bahanesiyle asla boş oturmamalı, tembellik yapmamalıdır. Bu zaman içinde sosyal faaliyetlere yer verebilir. Mesela, resim yapabilir, müzik dinleyebilir yada bir müzik aleti çalabilir. Bu, kendisinin sevdiği bir hobiyle ilgilenmesi için en doğru zamandır. Hem dinlenmiş olur, hem de zamanını değerlendirmiş olur. Bomboş oturarak dinlenmeyi dinlenme olarak görmemelidir.

Verimli çalışmayı, iş üzerinde zamanla ölçüp de, “Eh bugün şu kadar saat çalıştım, yetişir,” dememeli. Çalışmanın sonucuna ve öğrendiğine bakmalıdır. Çünkü çalışmak, hareket etmek, okumak, yazmak değildir, düşünmek de bir tür çalışmaktır. Onun için çalışma saatle ölçülmemelidir. O zaman kızınızın kendi kendini aldatmasının önüne geçebilirsiniz. Mesela,

“Kimyadan şu bahsi öğreneceğim,” deyip o konuyu bitirdikten sonra çalışmayı bırakmasını önlemiş olursunuz.

Sabırlı olması gerektiğini hiçbir zaman aklından çıkarmamalıdır. Çalışmada, sabır ve sebat en önemli esastır. Zamanla su, damlaya damlaya taş bile delebilir. Çünkü çalışmada sayı değil, kalite, vasıf, değer ve devamlılık önemlidir.

Bir işe başladığı, bir dersi öğrenmeye, bir kitabı okumaya koyulduğu zaman, telaş edip sabırsızlanmamalı. Sakin ve metin olmalıdır. Tıpkı denizde yüzmek gibi sakin olmalıdır. Aksi takdirde erken yorgunluk kendisini gösterir. Oysa yüzen bir kimse sakin sakin kulaç atarsa, ümidini yitirmezse, yüzme de bildiğine göre karşı sahile çıkabilir. Telaş, korku, ümitsizlik başarının sevmediği mefhumlardır.

İşinde ve dersinde, herhangi bir noktayı küçümseyerek ihmal edip geçmemelidir. Bazen küçük ihmalden, büyük zararlar doğduğunu unutmamak gerekir..

Gece yatağa uzandığı zaman, o gün ne yaptığını ve yarın ne yapacağını kendine sormadan uyumamalıdır.

Çalıştığı bir dersin, bir kitabın, bölüm ve konularını bitirdikçe, kitabı kapayıp okuduğunu ezberden özet halinde not etmelidir.

Bir dersten öğrendiği, bir kitaptan okuduğu, bölüm ve konuları arkadaşlarıyla ya da sizinle ezberden müzakere ve münakaşa etmelidir.

Herkesin mizacına göre değişen, verimli ve eşref saatleri vardır. Bunlar bazı kimseler için sabahın erken saatleri, bazıları için de öğleye doğru, öğlenden sonra ya da gece saatleridir. Kendini yoklamalı ve eşref saati hangileriye, bunları hiçbir eğlenceye feda edip kaçırmamalıdır.

Bir işi yapıp yapmamakta kararsızlığa düştüğü vakit, iki şıktan her birinin fayda ve zararlarını iyice hesaplamalı. Faydası çok, zararı az olan şıkkı tercih etmelidir.

Bir işe sinirli ve öfkeliyken karar vermemelidir. Beklemeli, öfkesi geçtikten sonra karar vermelidir. Zira öfkeyle kalkan, zararlar olur.

Çok konuşmamalı. Yerinde ve özlü konuşmalıdır. Çünkü kıymet ve tesir, çok sözde değil, yerinde ve özlü sözdendir.

Anne baba olarak yapmanız gerekenler

Kızınızın yanlış ve olumsuz düşünceleri varsa, bunları keşfedip düzeltme yoluna gitmelisiniz. Mesela, kızınız, “Çalışıp da ne olacak, insan çalıştıkça düşman kazanır,” diye düşünebilir. Bu ve buna benzer akla gelen veya gelmeyen çeşitli yanlış inanışları olabilir. Ayrıca çevresinde kendisine kötü örnek olabilecek kişiler de bulunabilir.

Hayatı boyunca çalıştığı, ilim ve sanatla ilgilendiği halde, mesela küçük bir esnaf kadar kazanç temin etmeyenler olabilir. Bu gibi durumlar, kızınızda, derslerine karşı soğukluk uyandırabilir. Ya da üniversiteli olup da, işsiz kalanların olduğunu görmek onu tedirgin edebilir.

İlim kazanmanın başka şey, servet kazanmanın başka şey olduğu, insanın her ikisini de elde edebilmek için çalışmak zorunda olduğu gibi hususlar anlatılmalı, olumsuz düşünceden arınması sağlanmalıdır.

Herkesin bildiği çok önemli bir söz, “Söyle arkadaşını söyleyeyim kim olduğunu” der. Çok doğru yönü olan bu söz gibi iyi olmayan arkadaş veya arkadaş grubu, kızınız için çok zararlı olabilir. Çünkü, böyle bir arkadaş veya arkadaşlar, çalışandan rahatsız olur, çünkü kendisi çalışmamaktadır. Bu tip arkadaş grupları, söz ve yaşayış tarzı ile çalışan kızınızı tahrik ederler. Bunun gibi birçok olumsuz yönden kızınızın çalışma isteği körelebilir.

Başarının bir diğer düşmanı da, kötü örneklerdir. Hileli yollara saparak hayatta başarı elde etmek isteyen kimseler olabilir. Kızınız bunları görerek yanılabılır. Ona, bu konuda da yardımcı olmalı ve iyi örnekler göstermelisiniz.

Sağlıklı olmak, çalışmayı sevmek ve çalışmanın yollarını bilmek gerekir. Kızınıza bunu öğretmelisiniz. Çünkü kızınıza yapılan psiko-sosyal hizmetler bir dereceye kadardır. Hiçbir zaman bireyin kendi kendini yenilemesi için yapması gereken çalışmaların yeri küçümsenemez. İnsan her şeyden önce kendi

gayretiyle saadetine kavuşabilir. Bu nedenle, bu dönemde bulunan genç kız, kendi mesuliyetlerini de hatırlamak ve yerine getirmek durumundadır.

Plansız, metotsuz çalışma verim vermez, üstelik bezginlik meydana getirir. Bu yüzden sönen pek çok zekalar ve boşa çıkan enerjiler vardır. Bunun için kızınızın disiplinli çalışmasına yardımcı olmalı, desteklemelisiniz. Unutmayın, medeniyetleri kuran, disiplinli çalışmadır.

Günü gününe ders çalışmak en güzel yoldur. Nasıl ki, her günün türlü işleri, üzüntüleri varsa, o günün de bir dersi vardır. Herhalde Siz, “Üzüntülerimi biriktireyim, toptan üzülrüm,” demezsiniz. Bunun gibi günlük işler de gününde bitirilirse, yığılmalar önlenir. Başarısızlığa götüren büyük etkenlerden birisi de budur.

Özellikle ergenlik döneminin buhranlarından yeni yeni sıyrılmaya çalışan kızınız için bu çok önemlidir. Çünkü biriken derslerin altında kalmak, sonra onun için çok zor gelecek ve altından kalkılmayacak bir durum haline gelebilir. Bu konuda onu takip etmeli ve yönlendirmelisiniz.

Kızınız çalışmaya başlamadan önce, çalışmaya karar vermelidir. Gösteriş için, çalışmak zorunluluğunda olduğu için ve ya siz çok istediğiniz için, istemeye istemeye çalışmak verimi çok düşürür. Kızınıza önce kendi beynini yapacağı işe konsantre etmesi ve şartlaması gerektiğini söylemelisiniz. Yani onun severek ders çalışmasını sağlamalısınız.

Kızınız, bütün bedeni ve düşüncesiyle derse kendini vermesi gerektiğini bilmeli. Tabi bu da bir alışkanlık meselesidir. Bol bol irade alıştırmaları yapmayla kazanılabilir bir özelliktir. Kızınız isterse bunu da başarabilir. Bu arada şu gerçeği de hatırlamak lazımdır. Yapılan araştırmalar, insan dikkatinin her 13 dakikada dağıldığını göstermiştir. Bu nedenle çalışırken özellikle evdeki çalışmalarda, mümkünse arada bir radyo açmak birkaç dakika dinlendikten sonra, kapatıp çalışmaya tekrar devam etmek daha uygun olabilir. Ya da mutfığa gidip su içmek, bir iki dakika odada dolaşmak da söz konusudur.

Unutmayın, çalışma sevgisi, güçlükleri yine yine elde edi-

lır. Bu sebeple çalışırken anlaşılmayan konular, kızınızda bir moral çöküntüsü yapmamalıdır. Çözölemeyen konular, hemen bir bilene sorulmalıdır. Eğer sizin yeterli bilginiz yoksa, bir yakınınızdan, komşunuzdan ya da okula gidince kızınız öğretmeninden yardım alabilir. Fakat öncelikle kendi kendine çözmeye gayret etmelidir. Hatta rüyasına bile çözemediğı konular girebildiğı ölçüde gerçek öğrenme ve kavrama sağlanabilir.

Kızınız bizzat, aradığı doğruyu kendisi bulursa, onu kendisine mal etmesi, unutmaması çok daha kolay olur. Dökme su ile değirmen işletmek gibi, her takılan konu anında bir bilen tarafından çözümlenirse, bu öğrenme için yeterli olmayabilir. Bizzat çırpınarak yapılan ders, akılda daha kalıcıdır, unutulması mümkün değildir.

Bilmelisiniz ki, “Anne baba, çocuğı, çocuk da, dünyayı keşfedecektir.” Bu keşfin sancılı ve acı yönleri de olacaktır. İşte çalışmak ve başarıya odaklanmak da bir nevi keşiftir. Kızınıza bu keşfinde yapabileceğiniz en güzel yardım, kendi tecrübelerinizi onunla paylaşmanızdır.

Hedefler büyük tutulmalıdır

Unutmayın, hayatta daima güçlüler kalır. Güçlü olmanın yolu da çalışmaktan geçer. Çalışma, çalışma alışkanlığını kazanana kadar zordur. Bu alışkanlık kazanıldıktan sonra, artık bir zevktir. Kızınız bu zevki bir kez tattı mı, gerisi çok kolay olacaktır.

Öğrenci olarak kızınız da, görevleri arasında iyi bir yargıya varabilmelidir. Onun okuldaki ilk görevi, derslerinde çok başarılı olmak olmalıdır. Hedefi, sınıfında emsallerinin en iyisi olabilmek olmalıdır. Kızınız, hedeflerini büyük tutması gerektiğini bilmeli ve hedeflerini büyük tutmalıdır.

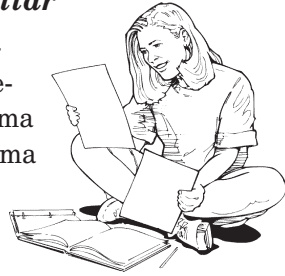
Kızınız mutluluğı, çalışmakta ve öğrenmekte ararsa, gençlik sendromlarından da çok daha kolay sıyrılacak ve kendini dahi iyi tanıma imkanı bulacaktır. Çünkü çalışmak, günü kısaltacak ve ömrü uzatacaktır. Bu da, mutlu ve huzurlu bir gelecek demektir.



Üniversite Sınavına Hazırlanması ve Başarısı

Başarı için gerekli olan şartlar

Sınavlardan başarılı sonuçlar almak için bir dizi çalışma yapmak gerekecektir. Bunların başında ise, çalışma ortamının düzenlenmesi gelir. Çalışma ortamı düzenlendikten sonra, planlı, düzenli ve dengeli bir çalışma temposuna ihtiyaç duyulur.



Psikolojik olarak hazırlanılmalı

Sınav yaklaşırken kızınız ağır bir strese girebilir. Sınavı başaramama korkusu, bütün yaşamını altüst eder. Bu durum, hem düzenli çalışmasını etkiler, hem de bildiklerini birbirine karıştırır. Bunun önüne geçmek için şunlar yapılabilir:

Sınavı başaramamanın her şeyin sonu olmadığını, yalnızca sınavda istediğini alamamak olduğunu bilmesini sağlayın.

Sınavı başaramamak için bir nedenin olmadığını, yapılması gereklerin yapılması gerektiğini düşünün ve kızınızın da böyle düşünmesini isteyin.

Sınava gireceklerin, onun gibi bir öğrenci olduğunu unutmaması gerektiğini belirtin.

Kaybedilen sınavın bazen de daha iyi çalışmaya ve başarmaya neden olacağını bilin. Kızınızı stres ortamından uzaklaştırın. Bu gibi durumlarda sık sık, derin derin nefes almasını ve açık alana çıkmasını söyleyin.

Gireceği sınavı daha önce başarmış olanların telkinlerine kulak vermesi gerektiğini anlatın.

Kutsiyetine inandığınız kuvvetlere yönelin ve ailece rahatlamaya çalışın.

Fiziki egzersiz yapılmalı

Sınav stresi ve gerginlik, damarlarda daralmaya sebep olduğu için hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Bu da, hücrelerin yetersiz beslenmesi demektir.

Endişelerle dolu bir zihin, dikkatin dağılmasına ve çalışma süresinden yeterince yararlanamamaya sebep olur. Buna karşılık huzurlu, sakin ve dinlenmiş bir zihin, öğrenmek için gerekli motivasyonun da eklenmesiyle, en üst düzeyde verimliliğin gerçekleşmesini sağlar. Bunun için şüphesiz, spor yapmak veya bir fizik egzersiz programı uygulamak en güzeldir, fakat bunları yaparken de aşırıya kaçmamak gerekir.

Tekrar önemlidir

Öğrenilenleri tekrar ederken ve gözden geçirirken sınava yönelik, vurgulanan ve altı çizilen konulara dikkat etmek gerekir. Kızınız, tekrar ettiği konuda, sınavda karşısına çıkacak yerlerin kokusunu iyi almalı ve rast gele tekrar etmemelidir.

Özet çıkarılmalı

Özet ve öz bilgilerle çalışmak, hem zaman bakımından avantaj sağlar, hem de bilgi bakımından zihni yormaz.

Daha önceki soruları incelemek

Daha önceki sınav sorularıyla sınava hazırlık, hem pratik yapma hem de soru tipini öğrenme açısından son derece faydalıdır.

Önemli konulara ağırlık vermek

Sınava hazırlanırken çıkması muhtemel konulara, daha önce sorulmuş yerlere, ders işlerken üzerinde durulan kısımlara ve anlamada güçlük çekilen taraflara ağırlık vermede büyük fayda vardır.

Sık sık denemeler yapmak gerekir

Kızınız, sınav denemeleriyle hem sınav tekniği kazanır, hem de sınav stresine alışır. Hem zamanı iyi kullanmayı öğrenir, hem de öğrenemediği konuları daha iyi anlar.

Sonuç

Başarılı olmak; çok sade, çok doğal, normal ve düzenli çalışma ile ulaşılabilecek bir hedeftir. Başarılı olmak konusunda kızınızın şöyle bir yol izlemesi faydalı olacaktır.

- Önce başarmak konusunda kendini inandırmalı.
- Başarı için hiçbir etkidenden yılmayacağına karar vermeli.
- Kendine bir çalışma planı yapmalı.
- Uykusunu ve beslenmesini kontrol altına almalı.
- Planlı ve düzenli çalışmadan hiç taviz vermemeli.
- Aile ilişkilerini çok sıcak tutmalı.
- Dağınık ve verimsiz arkadaşlardan ve arkadaş gruplarından uzak durmalı.
- İyi bir okuma, iyi bir dinleme ve iyi bir araştırma alışkanlığı kazanmalı.
- Kendini sürekli test etmeli.
- Başarılı insanların başarı hikayelerini okumalı.
- Öğretmenlerin önerilerini dikkate almalı.
- Stresten uzak durmalı.
- Motive olma yollarını öğrenmeli.
- Kendine de zaman ayırmalı.
- Uyanık ve dinç kalma egzersizlerini öğrenmeli.
- Sınavda başarılı olma konusuyla ilgili bilgiler edinmeli.
- Tüm bunları inanarak uygulamalı ve kutsal değerlerine de sarılarak başarıyı gönülden istemeli.

Başarılı olma ile ilgili bu özet tespitler, bir öğrencinin başarısı için önemli bir başlangıç oluşturabilir. Başarılı olmak isteyen kızınız, planlı, sürekli ve dengeli çalışmayı sürdürmeli, başarılı olacağı konusuna da öncelikle kendi inanmalıdır. Mutlaka başarı bir şekilde sağlanacaktır.



Uygun Meslek Seçiminde Yardımcı Olmalısınız

Önce kendini tanımalı



İnsan, hayatında öyle kararlar vermek durumunda kalır ki, bu kararlar bütün yaşamını etkiler. Meslek seçimi, bu kararlar arasında en önemlilerindendir. Hayatın tümünü etkileyen bir role sahiptir. İnsanlığın kaderini değiştiren buluşların sahipleri, mesleğini seven ve işini hobi olarak yapan kişilerdir.

İyi bir meslek seçimi kadar, o mesleğin gerektirdiği ruhsal, biyolojik ve fiziksel niteliklere sahip olmak da önemlidir. İlgi duyulan mesleği tanımak kadar, o mesleğin gerektirdiği kişisel özellikleri de taşımak gerekir. Yani bireylerin kendilerini tanımaları ve bireysel özgürlüklerine göre hareket etmeleri meslek seçiminin doğru yapılmasının ön koşuludur.

Meslek seçiminde amaç, bireyi mutluluğa ulaştıracak alana yönleltmektir. İnsanların başarılı olması için, motivasyonlarının son derece yüksek olması gerekir. Motivasyonun yüksekliği, yapılan işi sevmekle doğru orantılıdır. Motivasyonun yüksekliği ve işe olan sevginin varlığı ölçüsünde, insanların işlerindeki verimlilikleri artar ve hayatlarını mutlu bir şekilde sürdürürler.

Meslek seçiminin önemi

Araştırmalara göre, insan, hayatının %70'ini işyerinde geçirir. Yine araştırmalara göre, bireyin ihtiyaçları en basitten karmaşığa doğru temel fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, ait olma ve sosyal ihtiyaçlar, saygı, statü, kendini gerçekleştirme ve doyuma ulaşma olarak beş kademeli bir sıralama gösterir. Sıralamanın en üst basamağı olan, insanın kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin hayatı boyunca yapacağı mesleğinde doyuma ulaşmasıyla ortadan kalkacaktır. Bireyin doyuma ulaşması

için mesleğinin bedensel, duygusal, kişisel özelliklerine uygun olması gerekir.

Birey, yetenek ve ilgisine uygun bir meslek seçememesi durumunda kendini işine veremediği gibi, ruhen de sağlıklı ve huzurlu olamaz. Meslekteki doyumsuzluk, bireyin farklı alanlara yönelmesine neden olabilir. Bu ise, bireyin işindeki verimini düşürür.

Bir mesleğe karşı ilgili olma ve o mesleği severek yapma, motivasyonla beraber başarıyı artırdığı gibi, istenmeyerek yapılan mesleklerde de doyumsuzlukla beraber, başarısızlığa neden olur. Araştırmalar, yanlış meslek seçiminin, bireyin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca sevilmeden yapılan meslekler, kişinin iş yerindeki çalışanlarla ilişkilerinin bozuk olmasına, bireyde negatif davranışların ve psikolojik rahatsızlıkların görülmesini yol açar.

Kişi, mesleğini seçerken, aynı zamanda gelecekte mutlu olup olamayacağını da bir noktada belirliyor. Belki insan sevmediği bir meslekte başarılı olabilir; ancak mutlu olacağını iddia etmek yanlış olur.

Bu yüzden insanın kendi yetenek ve isteklerine göre meslek seçmesi gerekir.

Meslek seçiminde nelere dikkat edilmeli?

Genç kızınızı bir mesleğe yönlendirirken dikkat edilmesi gereken noktaları kısaca şöyle sıralayabiliriz.

Fiziksel özellikler: Yaşı, boyu, ağırlığı, sağlık durumu, gelişme ve büyüme özellikleri. Enerjiklik durumu. Görünüşü, ses tonu. Bedensel özellikleri, varsa engelleri.

Sosyal şartlar: Ailenin sosyoekonomik durumu. Ailenin ihtiyacı.

Akademik özellikler ve okul faaliyetleri: Okuldaki genel başarı derecesi. İyi ve zayıf olduğu dersler. Boş zamanlarını değerlendirme, ilgileri ve hobileri. Kültür ve sosyal faaliyetlere katılma arzusu. Çalışma tarzı ve alışkanlıkları, iş tecrübesi.

Kişilik özellikleri: Zeka durumu. Özel yetenekleri. Davranış özellikleri. Sosyal olgunluk derecesi. Tavrıları, ilgileri, değerler sistemi. İhtiyaçları, gayeleri, umutları, motivasyon seviyesi. Heyecan dengesi, duygusal olgunluğu. Kılık kıyafet, temizlik ve tertipliliği. Başkaları ile diyalog kurma yeteneği.

Bu sıralanan noktaları dikkate almadan yapılacak bir meslek seçimi, ileride kızınızın mutsuz olmasına neden olabilir.

Şimdi de birey olarak, kızınızın yapması gerekenlerle ilgili önemli noktaları sıralayalım.

Kendisi hakkındaki bilgileri değerlendirmesi ve kendini tanımaya çalışması.

Sağlık, görünüm, yetenekler gibi kişilik özelliklerini tanıması.

Başarılarını değerlendirmesi.

Aile durumunu göz önünde bulundurması.

Geleceğe ait amaç ve hedeflerini belirlemesi.

İlgi duyduğu meslekleri yakından tanıması.

İlgi duyduğu mesleklerle kendi özelliklerini eşleştirmesi.

Bütün bu noktaları değerlendirdikten sonra, kızınızın içi rahat, kendisine güveni tamsa, başarılı olmaması için neden yoktur.

Kızınızın önceliğini biliyor musunuz?

Aile olarak genç kıza, yön göstermek için yapacağınız şeylerden biri de, “Senin önceliğin ne?” diye sormaktır. Onun önceliği, “İş doyumu mu, ruhsal doyum mu?” Bu soru karşısında vereceği cevap önemlidir. Çünkü bazı kişiler, mesleki doyumu önemserler ve akademik alana kayarlar. Bazılarıysa maddiyatı önemser ve işletmecilik gibi işlere yönelirler. Bu, o kişinin önceliklerine göre değişir. Burada genç kız, özgür bırakılmalıdır. Kızınızla oturup bu konuları konuşmanız, artı ve eksilerine bakmanız ve buna göre karar vermeniz gerekir.

Kızınızın bir gün atom bilgini, diğer gün doktor veya öğretmen, bir başka gün de eczacı olmak istediği görülebilir. Buna-

lımlı bir dönemde olması kadar, kendini ve meslekleri tanıması da bu kararsızlığı yol açabilir. Bu sebeple de her şeyden önce, kızınızı tanımaya çalışmalı, küçük yaştan itibaren ilgi duyduğu, zevk aldığı ve başarılı olduğu faaliyetleri tespit etmeli, bunun yanı sıra ilgi duymadığı, hoşlanmadığı ve başaramadığı sahaları da bilmelisiniz. O zaman ona daha çok yardım edebilirsiniz.

Eğer bir çocuk, yetenekli olduğu halde, ilk yenilgide hedefinden vazgeçiyorsa, anne baba ona destek olmalı, çocuğun başarılı olabileceğine inandıklarını söyleyip, onu da kendisine inandırmalıdır.

Meslek seçerken geleceği düşünerek tercih yapılmalıdır. Bazı konuların gün geçtikçe, aktüalitesi artmaktadır. Mesela, bilgisayar ve internetle ilgili mesleklerin daha yaygınlaşacağı söylenebilir.

Yeteneği olan genç kız, sosyal bilim dallarına, teşvik edilmelidir. Çünkü memleketin bugünü ve geleceği hakkında söz sahibi olan meslekler, bu alanlara aittir.

Kızınızı, mesleğe yönlendirirken çok para kazanmasını değil, insanlara hizmet etmesini ön plana almalısınız.

Yine ustalık, hüner ve beceri isteyen bir mesleğe yönelmek her zaman isabetlidir. Eskilerin deyişiyle böyle meslekler “altın bilezik” tir ve daima işe yarar. Mesela, terzilik, çocuk gelişimi ve ev ekonomisi gibi... Hem de, kızlar için çok ideal mesleklerdir.

Kabiliyet ve merak karıştırılmamalı

Meslek seçiminde dikkat edilecek nokta, kızınızın kabiliyetlerine göre seçim yapmaktır. Bu noktada genellikle istek ve meraklar ile kabiliyetler karıştırılmaktadır. Bir insanı mesleğe yönlendiren motivasyon, genellikle çevrenin tutumu ve o mesleğin sağladığı toplumsal statüden kaynaklanmaktadır. İşte bu istekler, çoğu zaman kabiliyetlerin önüne geçmekte ve genç kız, mesleğini, kabiliyetleri doğrultusunda değil, dış etkenlerin şekillendirdiği istekler doğrultusunda seçmektedir. Şüphesiz bu

konuda en doğru yol, kabiliyetlerle istek, eğilim ve merakların buluşturulması ve o noktada mesleğin seçilmesidir.

Kabiliyet ve kapasitenin geri plana atıldığı, istek ve merakların öne geçirildiği tercihler, yanlış sonuçları ortaya çıkarabilir. Çünkü yanlış hedefler seçilmektedir. Yanlış hedef, genç kızı başarısızlığa götüreceği için ortaya engelleme denilen şey çıkar. Engelleme, bireyin bir şeyi yapmak için büyük bir gayret sarf edip de o şeyi yapamadığı ve tekrar teşebbüsünde de olumlu sonuç alamadığı durumlarda ortaya çıkar.

Bu durumu bazı kişiler kabullenir ve engellemenin boyunduruğu altına girerler. Bazıları ise engellemeler karşısında kalınca isyankar tavırlara ve saldırganlığa başvururlar. Bir kısım insanlar ise, kendilerini engellemelere sürükleyen şartları bertaraf etmek için büyük bir azimle işe sarılırlar. Ne hayata küserler, ne de saldırganlığa sığınır. Engellemeleri bir çeşit uyarıcı gibi kabul edip daha da başarılı olmak için çaba sarf ederler.

Bu gibi durumlarda sabretmek başarının anahtarı olur. Genç kızı mesleğe hazırlamak, bu konuda belli bir plan ve program yapmayı da gerektirir. Bu program çerçevesinde genç kız mesleğe hazırlanır.

Çevreyi iyi gözlemlemek gerekir

Bir insanın mesleği ne olursa olsun, o meslek alanında başarılı olmaya çalışması, en az mesleği kadar önemlidir. Her diş hekimi, her lokantacı, her sanatçı, her cerrah, her futbolcu zengin midir veya mesleğinde şöhret sahibi midir? Aynı mesleği yapan binlerce kişi olmasına rağmen, çeşitli nedenlerle bu meslek sahiplerinin gelir durumları arasında büyük farklar bulunmaktadır.

Başarılı olmuş insanları o noktaya ulaştıran faktörler ve ilkeleri göz önüne alarak ona göre mesleği icra etmeye çalışmak, insanı, mesleği ne olursa olsun o alanda başarıya götürür.



Kızınızın Gurbette Okuması

Ondan ayrılmak zor gelebilir

Hayat şartları ve gerekleri, sizi ve kızınızı istemediğiniz şeylerle karşı karşıya bırakabilir.

Bunların ilkinde, kızınızın, okul için gurbete gitmesiyle yaşayabilirsiniz. Çünkü şartlar gereği, üniversiteyi okuması ve eğitimi tamamlaması için bunu yapması gerekmektedir. Sizin, onunla gitmeniz de oldukça zordur.

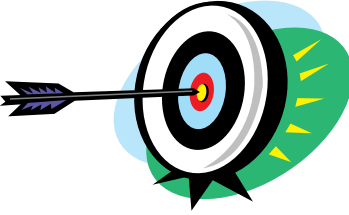
Bu konuda bilmeniz gereken ise, bu gurbetliğin, size ve kızınıza getirisi ve götürüsüdür. Bunlar iyi tahlil edilmeli ve sonuçlar gözden geçirilmelidir. Nedenler ve sonuçlar iyi tahlil edildikten sonra karar verilmelidir. Çünkü geriye dönüşü olmayan hatalar, hep artılar ve eksilerin iyi analiz edilmemesinden kaynaklanmaktadır.

Onun için bu konuyu çok iyi düşünmeli ve tartmalısınız. O zaman sonuç ne olursa olsun, katlanması da kolay olur.



Başaracağına İnaniyor. Biz de İnaniyoruz

Başarı çaba ister



Tarih boyunca başarıyı yakalamış insanların, başarısızlığa en çok uğrayan kişiler olduğu bir gerçektir. Çünkü onlar başarıyı, başarısızlıklarının sonucunda göstermiş oldukları çabalara borçludur.

Çocuklardan başarılı olmalarını değil, başarılı olmak için çaba göstermelerini beklemek gerekir. Çünkü çalışan, sabırlı ve idealist olan kişiler, bugün olmasa bile, bir gün mutlaka başarılı olacaklardır.

Başaracağına inanıyor

İnanmak, bir işi başarmanın yarısıdır. Başarılı olmak, öncelikle kişinin başarılı olacağına inanmasıyla başlar. Başarısız olacağını düşünüp de, büyük başarıları yakalamış insanlara hayatta pek rastlanmaz.

İnanç yoksa, başarıyı yakalama çabası da yoktur. Çalışma yoksa, başarılı olma inancı da kaybolur gider. Bu yüzden anne baba olarak önceliğiniz, kızınızı başarılı olacağına inandırmak, sonra bu inançla onun çalışmasını sağlamaktır. Başarma inancı yeterli olmayan birinin, azimle çalışmasını beklemek yanlıştır.

Olumsuz suların olumlu okyanuslara

İnsanları başarısızlığa götüren, olumsuz düşünceler okyanusudur. Bu okyanusun dalgaları olan, “Ben yapamam” dalgası, sürekli çocukların zihinlerine çarparak, bütün olumlu düşüncelerini kaybetmelerine, güçlerini yitirmelerine neden olur. Birey bu azgın dalgaların arasında boğulmaktan kendisini kurtaramaz. Zihne sürekli çarpan “Ben yapamam” dalgalarının etkisinden kurtulmanın yolu, “Ben yapabilirim” dalga kıranlarını inşa etmektir. “Ben yapabilirim,” dalga kıranları, bireyin kendisine olan güven duygusunu tekrar kazanmasını sağlar. Kızınızı, “Ben yapamam” dalgalarının oluşturduğu olumsuz etkilerden korumak için, “Sen yapabilirsin” diyerek, kendisine güven duymasını sağlamalısınız.

Her işin başı istemektir

İnsan isterse, tüm zorlukların üstesinden gelebilir. Engeller takılmak için değil, aşmak için vardır. Yapabileceğinize inandığınız her şeyi yapabilirsiniz. İçinizdeki potansiyel gücü harekete geçirmeniz ve o güçten en üst düzeyde yararlanabilmeniz için, artık eyleme geçmelisiniz. Her şey düşüncede başlar ve yine düşüncede biter. Bu nedenle önce beyninizdeki engelleri ortadan kaldırın, olumsuz düşünceleri bir kenara bırakın ve beyninizi sınırlayan negatif düşüncelerden sıyrılın. Beyninize negatif hiçbir sinyal göndermeyin.

Kendine güveni sonsuz olmalı

Başarıyı yakalayabilecek gücü hissetme, başarılı olmak için çeşitli çabaların sergilenmesini sağlar.

Çeşitli anlarda riski göze almayan insanların, başarıyı yakalamaları son derece güçtür. Cesaret, başarıyı getiren unsurlardan biridir.

Yapılan araştırmalar, birçok insanın, şuanki durumlarından daha başarılı olabileceklerini göstermiştir. İnsanların çoğu, kendilerinde bu güveni bulamadıkları ve başarısızlığı her şeyin sonu olarak gördükleri için, vasat bir hayatı tercih ederler. Başarısızlık korkusu, çoğu insanın başarılı olmasını engel-

ler. Ancak engelleri aşan insanlar, başarıyı yakalayabilirler. Kızınıza, engeller karşısında pes etmeyi değil, engelleri aşmayı öğretmelisiniz.

Aşılmaz dağlar yoktur, aşılmayı bekleyen dağlar vardır

Güven duygusunu kazanmak, bireyin kendisini keşfetmesidir. Birey kendi gücü ve kapasitesini kavrar. Artık amaçlarını tespit etmiş ve o amaçlara ulaşmak için gereken gücü kendisinde bulmuştur. Gücünü göstermek isteyen birey, ateşlenmiş bir fişek gibi hedefine doğru yol almaya başlar. Artık onu, hedefinden hiçbir şey geri döndüremez. Hedefe giden yolda, ilk adım böylece atılmış olur.

Güven duygusu, birey için aşılmaz dağları aşan bir yoldur. İmkansız mümkün, mümkünü kolay kılan yolların haritası, bu duyguda gizlidir. Kendine güven duygusu kazanan kişileri hiçbir kuvvet engelleyemez. Bireyler fiziksel olarak ilk bakışta imkansız gibi görünen birçok olayın altından rahatlıkla kalkabilirler.

Güvenini yitiren kişiler hiçbir şeyi başaramaz. Güvensizlik kızınızın davranışlarını kısıtlar. Her hangi bir eylemi gerçekleştirmek için teşebbüs edemeyen, sadece olanla yetinen bir kişiliğe sahip olur. Kendine güven duygusu ise, birçok engeli aşamada genç kızınızın bitmez tükenmez güç kaynağıdır. Gençlerin, bu güç kaynağını ortaya çıkarmakta onlara yardım edin ve aşılmayı bekleyen dağları beraber aşın.



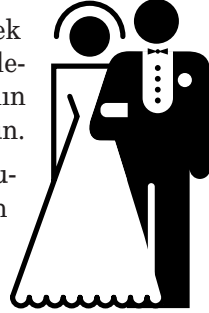
Kızımız 20 Yaşında

Evlenmek İstiyor

Kızınızın bu kararını ciddiye alın

Bir gün kızınız, karşınızı geçip evlenmek istediğini ve hatta sevdiği biri olduğunu söylebilir. Böyle bir durumda kızınızı ciddiye alın ve etkili bir iletişim kurarak onunla konuşun.

Genç kızın evlenmesi söz konusu olduğunda karşılıklı oturmalı, bu evliliği neden istediğinizi ya da istemediğinizi, madde madde yazıp değerlendirmelisiniz. Kızınız, gençliğin verdiği duygusallıkla bazı şeyleri göremeyebilir. Gençliğin ve aşkın verdiği heyecanla yanlış bir karar vermek üzere olabilir. Kızınızın verdiği kararlar ilgili bir rahatsızlığınız varsa, sözlerinizin ciddiye alınması için kullanacağınız üsluba ayrı bir özen göstermeniz gerekir. Aile fertleri olarak, genç kızınıza kendisini sevdiğinizi, önemseydiğinizi, üzülmesini istemediğinizi ifade ederseniz, o da sizin söylediklerinizi daha çok ciddiye alacaktır.



Hayallerle değil gerçeklerle evlenmek gerekir

Ailede dirlik düzen, hiç kuşkusuz karı kocanın anlaşma ve uyuşmasına bağlıdır. Birbirini seven iki insanın anlaşması daha kolay olur, diye düşünülebilir. Doğrudur. Ancak tek başına sevgi bağı, evlilik düzenini sürdürmeye yetmez. Eşlerin birbirinden beklentileri hayal üzerine kurulmuşsa, sevginin zayıflaması önlemez.

Önemli olan, eşlerin birbirlerini gerçekçi olarak değerlendirmeleridir. Eşler, kendi yetişmelerinin ve deneyimlerinin etkisiyle, anne baba ocağında yaşadıkları olumlu ilişkiyi kendi evliliklerinde yinelemeye çabalarlar. Bunun yanında, anne

babalarında buldukları eksikliğin hiçbirini kendi eşlerinde görmek istemezler. Babasında hayran olduğu özellikleri eşinde gören bir kadın, mutlu olur. Ama babasının kusurlarını bulunca da büyük bir düş kırıklığına uğrar.

Ancak karı kocanın olumlu çabaları ve bencillikten kaçınmaları, zamanla daha gerçekçi bir uyuşmaya yol açabilir. Birbirlerini tutkuyla severek evlenmiş çiftler bile uzun bir deneme – yanılma, uzaklaşma – yakınlaşma ve çekişme – uzlaşma dönemlerinden geçerek uyuma ulaşırlar. Bu nedenle evliliğin seviye mezar olması gerekmez. Evlilik sorumluluğunu taşıyacak eşler, sevgiyi sürekli kılacak yolları bulabilirler.

Evliliğe hazır mısın?

“Bak kızım, tüm insanlar farklı bir yapıyla yaratılmıştır. Herkes birbirinin aynı değildir. Fakat benzer yönleri vardır. Sen de sana en yakın olanı bulmak istiyorsan, sana bazı ipuçları vereyim, bunun için şu formülü unutma! **Doğru insan, doğru sebep, doğru zaman ve doğru karar.** Tüm bunların doğruluğuna inandığın zaman, demek ki evliliğe hazırsındır. İlk önce, eşler arasında farklılıklar olabileceğini bil ve doğru insanda sana uyabilecek farklılıkları tespit etmeye çalış. Mesela, sorunlarını daha kolay çözümlemek istiyorsan, kendinin ve eşinin beyin fonksiyonlarını dikkate almalısın ve iletişimi buna göre kurmaya çalışmalısın, bunun yanında kadın erkek arasındaki duygusal farklılıkları da bilmen gerekir. Tüm bunlar, eşini daha kolay tanımana ve ona nasıl davranman gerektiği konusunda sana ışık tutacak şeylerdir,” diyerek kendinizde ve çevrenizde yaşadığınız tecrübeleri kızınızla paylaşın ve ona bu farklılıkları anlatın ki, eşini seçerken bunları da göz önünde bulundurabilsin.

Farklılıklar önce beyinde başlar

Genellikle her normal insan, beynin her iki bölümünü kullanır. Fakat bir taraf daha etkindir. Buna göre insanlar şu tiplere ayrılabilirler.

- Tamamen sol beyni hakim
- Büyük ölçüde sol beyni hakim

- Dengeli sol ve sağ hakimiyeti
- Büyük ölçüde sağ beyin hakim
- Tamamen sağ beyin hakim

Bir insanın hangi tipten olduğunu bulmak için anahtar sollar ve değerlendirme yöntemleri vardır.

Evliliklerde ya da diğer ikili ilişkilerde taraflar, sağ beyin ve sol beyinden kaynaklanan özellikleri ve davranış farklılıklarını dikkate alırlarsa, karşısındaki kişiyi “anlayışsız, inatçı, değişmek istemeyen, gerçeği göremeyen, duygusuz,” diyerek suçlamazlar. Eşlerinin dünyasının kendi dünyalarından farklı olduğunu anlayabilirler. O farklı dünyaya girerek, yeni bir bakış açısı kazanmanın yollarını arayabilirler. Bu nedenle bu iki tipin, özelliklerini daha açık bir şekilde belirleyebilmek için gözlemler yapılmış ve şunlar tespit edilmiştir.

Sol beyin tipi: Bir konu üzerinde düşünürken, başka bir konuya geçmemekte ısrarlıdır. Sistemattir. Her şeyde bir sıra ve düzenle çözümü tercih eder. Yeni bilgilere, araştırmaya açıktır. Öğrenmeyi sever. Olaylara dümdüz bakar, bunun için de katı gibi görünür. Düşüncelerinde siyah veya beyaz vardır, griye yer yoktur. Çift yönlülüğü sevmez. Problem çözümleri analitik, akılcı ve rasyoneldir. Eleştiricidir, her şeyin bir anlamının olması gerektiğine inanır ve bakışlarıyla bunu ifade eder. Deneye, yaşamaya, doğruluğu kabul edilene bağlıdır. Yeni sosyal durumlarda zorlanır. Riski sevmez. Olaylara göre karar verir. Sezgilere yer vermez. Sevgi ilişkilerin de bile teknik bir tavır sergiler. “Benim nasıl olmamamı istiyorsun?” şeklinde direkt konuşur. Kişilerin yüzlerine pek dikkat etmez ve onları tanımayabilir. Konuşmalarında mimik ve jestleri fazla kullanmaz. Yatırımları olasılığa dayandırmaz. Açık kârı seçer. Tartışmayı sever, fakat duygusal çatışmayı sevmez. Pratik değerlere, şekle, forma önem verir. İçeriğe girmek istemez, başkalarının da kendisinin kabul ettiği kurallara ve mantığa uymasını bekler. Sadıktır.

Sağ beyin tipi: Aynı anda pek çok işi bir arada yapar. Hiyerarşik düzene dayalı bir görev almak istemez. Sezgilerini kullanarak olayları yorumlar. Duygulara yöneliktir. Olaylara

kanıtlar aramadan inanabilir veya karşı çıkabilir. Siyaha beyaza değil, griye yöneliktir. Duyguları mutlaka doğru yanlış olarak sınıflandırmaz, farklı görüşlere açıktır. Karşı görüşleri de kabul eder. Olayın kendisinden çok, sembolik değerleri üzerinde durur ve düşünür. Risk alabilir. Olasılıkları hesaplamaz. Aşkta, sevgide romantiktir. “Beni seviyorsan ne istediğimi bilmen gerekir,” der. Olayla duyguları ayırt etmekte zorlanır. İsimleri hatırlamakta zorlanır. Konuşurken yüz ifadesi, mimik ve jestleri de kullanır. Tartışmaları duygusaldır. Rutin yaşamayı sevmez, sürpriz yapmayı sever. Sanatta güzelliğe önem verir. Cesaretini çabuk yitirebilir. Karşısındakinden kendisiyle aynı şekilde ilgilenmesini bekler.

İşte bu özellikte kişilerin, birbirlerinden farklı olduklarını, fakat birbirlerini tamamladıklarını bilmek gerekir. Bu tür bir beraberlik, her iki tarafın kişiliğine yeni duygu ve düşünceler katabilir. Aksi olursa; eleştiri, zorlama, küçümseme ve alaylar ile beraberlik, savaş alanına döner. Ya da kopuk, cansız, soğuk, uzak bir ilişki başlar. Böyle bir beraberliğin sonunda her iki taraf da yaralanır. İşte bunun için, genç kızıınıza tüm bunları anlatın ve eşini neden iyi seçmesi gerektiğini açıklayın. Sadece sevgi ve beğeniyle evliliğin olamayacağını, duyguların yanında mantığın da önemli olduğunu, çevrenizden ve kendinizden örnekler vererek gösterin. Böylece sizi daha iyi anlayacaktır.

Evliliğe uygun olan tipler

Her insan evliliğe uygundur ya da değildir demek ne kadar doğru tartışılır, ama bazı tipler var ki, insanı gerçekten mutlu edebilirler. İşte onların özelliklerini şöyle sıralayabiliriz. Kızıınıza da, evleneceği eşte bu özelliklere dikkat etmesini ve bu tip bir kişiyle mutlu olabileceğini izah edin. Evliliğe uygun kişiler:

- Birliktelikten haz duyarlar ve yatkındırlar. Tek olmaktan hoşlanmazlar.
- İnsanlara karşı sevecendirler.
- Karşılıklı sorumluluk alma cesaretleri vardır.
- Grup içinde uyum kolaylıkları vardır. Topluma uyum sağlamakta zorlanmazlar.

- Sevdiklerini mutlu etme arzusuyla araştırma yaparlar.
- Zevklerini, planlarını başkalarıyla paylaşma alışkanlıkları vardır. Başkalarının farklılığını kabul ederler, onları değiştirmeye zorlamazlar.

• Açıkıtlar. Şeffaf yönleri onları daha kolay tanımayı sağlar. Onun için daha kolay anlaşılırlar.

Bu gibi özelliklere sahip olanların mutlu bir beraberlik kurma yetenekleri olduğu kabul edilir.

Kadınla erkek arasındaki duygusal farklılıklar nelerdir?

Kadınlarla erkeklerin duygusal dünyası da birbirinden farklıdır. Kadınla erkek arasındaki duygu dünyasındaki en önemli farklar şunlardır:

• Kadınlar, erkeklerden daha çok, daha farklılaşmış, daha incelmış, ama daha planlı duygular beslemeye yatkındırlar.

• Kadınlar, bol miktarda duyguya sahiptir, ama duygusal zeka bakımından erkeklerden daha yetenekli değildirler. Çünkü erkekler mantıklarını daha ön planda tutarlar ve duygularını iyi yönetebilirler.

• Erkekler kendilerini kolayca soyutlamayı ve başkalarını ustaca kullanmayı kadınlardan daha iyi bilirler.

• Araştırmalar, kadınların duygusal eğitime erkeklerden daha çok önem verdiklerini ve bu eğitimle daha çok uğraştıklarını göstermektedir. Kadın beyninin erkek beyninden üstün bir tarafı vardır. İnsan beyninin sol yarımküresi daha çok akılcı düşünceden, sağ yarımküresi de daha çok duygusallıktan sorumludur. Kadınlar, beyin küresinin bir yanından diğerine hızlı atlayabilmede erkeklerden daha başarılıdır. Bu yüzden kadınlar, olayları bir bütün olarak ve esnek bir şekilde değerlendirebilirler.

• Kadınlar, başkalarının duygularını tanımak ve onlara uyum sağlamak konusunda erkeklerden daha fazla ustalık kazanmışlardır.

- Kadınlar farklı alanlarda kendilerini daha iyi hissederler. Kadınlar karşılarındaki kişiyi anlayışla dinleyebilir, kaygılarını dile getirebilir, bir konu ile ilgili araştırma yapabilir, soru sorabilir ve bilgi toplayabilirler.

- Kadınlar, beyinlerinin sağ lopunu erkeklerden daha iyi kullanırlar. Erkekler genel olarak sol lopu kullanırlar. Bunun için kadınlar, ayrıntıları erkeklerden çok daha iyi fark edebilirler.

Kızınıza tüm bu farklılıkları anlatın, fakat bundan keyif alabilmenin yollarını da göstermeyi unutmayın.



Evliliğe Hazırlık Dönemi



Evcilik değil evlilik

Evlilikle insan, uzun bir hayat yolculuğuna çıkar. Evlilik, evcilik değildir. “Bu kişiyle mutlu olamazsam ayrılıyorum,” gibi bir ön kabulle evliliğe başlamak doğru olmaz. Evliliğe başlarken, “Bu evlilik benim hayatım. Evlendikten sonra, hayatım başka bir şekilde olacak. Buna hazır mıyım?” diye düşünmek gerekir.

Bir evliliğin sağlıklı ve uzun ömürlü olması için gereken şartlardan biri ve belki de en önemlisi, tarafların birbirlerini tanımaları ve denk olmalarıdır.

Evlilikte eşler arasında denklikten kasıt, eşlerin ekonomik düzey açısından, kültürel düzey açısından birbirine uygun olması, birbirlerini anlayabilmeleridir.

Denklik, sadece ekonomik düzey değildir. Eşlerin ortak zevklerinin olması gerekir. Birinin sevdiğini diğeri sevmiyorsa, birinin toplum içindeki tavırlarından diğeri rahatsızlık duyu-

yorsa, böyle bir zıtlıkla kurulacak yuvanın çatırdama sesleri çok erken çıkmaya başlar demektir. Onun için, denklik denince, göz önüne alınması gereken şartlar olmalıdır. Mesela, kişiliklerin uyumu, eşlerin yetiştirilme tarzı, kültür ortamı, eğitim düzeyi, ekonomik düzeyi, soy gibi özelliklerden bahsedilebilir.

Bütün bu özellikler genel bir değerlendirmeye tabi tutulmalıdır. Çünkü aşkın geçici olduğu göz önünde bulundurulsa, bu özellikler aile problemlerinde bir can simidi görevi yapacaktır.

Denklik konusunda ayrıca eğitim düzeyinin ayarlanması da önemlidir. Genelde kadınların düşük tahsilli olmaları bir sorun teşkil etmez, fakat erkeğin düşük olması sorun olabilir. Çünkü erkekler, yapıları gereği bunu kabullenmekte zorlanabilmektedirler. Diğer konularda kadınların yüksek düzeye sahip olması da, erkeğin evlilik döneminde sorun yaşamasına sebep olabilir. Eğer erkek olgun biri değilse, zaten böyle birini almamaya dikkat eder, ama bir kere evlenmişlerse bu konularda da kadının güçlü olması onu rahatsız edecektir.

Halbuki önemli olan kişinin kendini yetiştirmesidir. Tahsil de, makam da, zenginlik de birer etikettir. Onun için insan kendini geliştirebiliyor ve enerjisini bu yöne kanalize ediyorsa, tarafların birbirlerine güvenleri ve saygılarıyla bu problem de aşılabılır.

% 100 denk bir çift bulmak mümkün değildir. İki taraf birbirine % 70-80 oranında denklik söz konusuysa bunu yeterli görmek gerekir. 30 yaşın altındaki gençler, his ve duygularıyla hareket ettikleri için bu denkliği pek önemsemezler. Fakat, yaş ilerledikçe kişiler daha seçici, tam bir uyum ve denklik ararlar. Çünkü yaş ilerledikçe, hayatı tanıması söz konusu olmakta ve bu tanıma sonucu seçiciliğin artması doğallaşmaktadır.

Denkliğin yanı sıra, tarafların birbirini sevmesi, birbirlerine güvenmesi ve saygı duyması da önemlidir. Tarafların arasındaki güven bağı ne kadar kuvvetli olursa, denklikle ilgili problemler de o oranda azalma gösterecektir.

Evlenmeden önce karşı tarafı tanımak mümkün mü?

İlk tanışma faslında ve karşılaşmada çiftler, zayıf taraflarını gizler, göstermez ve böylece iyi bir izlenim bırakmak isterler. Daha sonra olay geliştikçe, açık olmak ve zayıflıkları göstermek kolaylaşmalıdır. Çünkü bu andan itibaren güven başlamalıdır. Güvenin oluşması için açık olmak, zayıflıkları, hataları gizlememek gerekir. İlk tanıma testi de böylece başlamış demektir. Yani ilk şart, güven duygusu verip vermediğini anlamaktır. Daha sonra karşı tarafın genç kıza ilgili duygularının gerçekliği test edilmelidir. Bundan da geçer not alındıysa, sırasıyla dürüst olunup olunmadığına, olayları nasıl değerlendirdiğine, başkalarıyla olan ilişkilerinde nasıl bir tutum sergilediğine bakmak gerekir.

Kişinin beden dili ve seçtiği kelimeler, olayları değerlendirme tarzına ve karakterine yönelik açıklayıcı ipuçları taşır. Karşınızdaki kişi size duyduğu aşkın etkisiyle, size karşı ideal tepkiler veriyor olabilir. Ancak evlilik, bunun ötesinde, hayatı birlikte taşımayı gerektiren bir olaydır.

Bir kişi, evlilikten önce eşini ne kadar tanırsa tanısın, evlendikten sonra takınacağı tavır, göstereceği özen çok önemlidir. Doğru davranılırsa, evlilikteki sorunlar aşılır. Karşılıklı olarak sıcaklık hissetmek, tarafların birbirine yakın olması, evliliğin sağlıklı yürümesini kolaylaştırır. Evliliği 10 üzerinden değerlendirirsek, evlilik öncesi tanıma 3-4 puandır. Geri kalan 6-7 puan sonradan gösterilecek çabaya, gayrete ve özene bağlıdır.

Evlenecek kızına tavrınız ne olmalıdır?

Genç kıza, aceleyle alınmış evlilik kararına götüren nedenlerden biri de, ihtiyaç duyduğu ilgi, alaka ve anlayışı, aile ortamı içersinde bulamaması olabilir. Anne baba, böyle bir kararları kendilerine gelen kızlarıyla uzun uzadıya konuşup durum değerlendirmesi yapmalıdır. Bu durumda, genç kızın en çok ihtiyaç duyduğu şey, ailesinin ona sabırla yaklaşması ve anlayış göstermesidir.

Kızınızın bu kararı almasına sebep olan ve altta yatan nedenleri iyi tespit etmeniz gerekir. Zaten genci, bir kaçış evliliği yapmaya iten sebep, büyük ihtimalle zihnindeki “Artık bana bu evde değer verilmiyor, ailem beni anlamak için hiçbir çaba sarf etmiyor,” düşüncesidir. Eğer, kızınızın yapacağı evliliğin doğru olmadığını düşünüyorsanız, ona bu hususta zaman vermelisiniz.

Kendisine zaman verilen genç kız, yapacağı evliliğin kendisine uygun olup olmadığını değerlendirebilecek, karşısındaki kişinin kendisine uygun olmayan yönlerini, varsa hatalarını görecektir. “Sen ne kadar yanlış yapsan da bizim biricik kızı-mızsın. Seni söküp atamayız, ama bu kararını şu nedenlerden ötürü doğru bulmuyoruz, yine son kararı verecek olan sensin” dendiği zaman genç kız, bundan etkilenir, olaya bir de ailesinin penceresinden bakmaya çalışır.

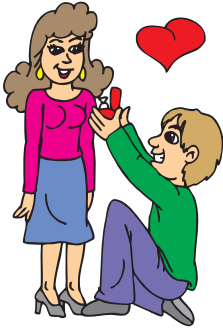
Farklı sosyokültürel katmanlardan gelen insanların, sağlıklı bir evliliği yürütmesi konusunda bazı riskler mutlaka olacaktır. Ancak önemli olan, eşlerin kendilerini ve birbirlerini tanıması, geliştirmesi ve kendini denetlemeyi öğrenmiş olmasıdır. Aileler, tavır koymadan önce karşı tarafı tanımaya yönelik bir gayret içinde olmalıdır. Çocuklarının istediği kişiyi ön yargısız ve gerçekçi olarak gözlemlerlerse, belki de o kişinin kızları için uygun olduğuna karar verebilirler.



Kızımız 21 Yaşında

Kızınız Evleniyor

Evlilik deyip geçmemek gerekir



Aynı evi paylaşan iki insan gibi değil de, sevgiyi paylaşan iki insan gibi olunmayı öğretmelisiniz kızınıza. Çocukluğunu, gençliğini geçirdiği evde iyi örneklerle donanmış olan kızınız, evi sadece, sevgilerin paylaşımına imkan sağlayan bir araç olarak görmeli, orada kavgaya, huzursuzluğa yer olmadığını bilmelidir. Orası kızınızın saadet yuvası olmalıdır.

Unutmayın, herkesin, ailenin mutluluğuna ve gelişmesine katkıda bulunma sorumluluğu vardır. Sizin de, anne olarak bu katkıda payınız büyüktür. Çünkü kızınıza anlatmanız gereken çok şeyiniz var.

Ailenin önemini anlatın

İçindeki görevler ve iş bölümü bakımından toplumdan topluma farklılık göstermesine rağmen, ailenin bazı aslî görevleri vardır ki, bunlardan vazgeçilmesi ve başka kurumlara devredilmesi mümkün değildir. Bu görevler şöyle sıralanabilir:

- Biyolojik (üreme)
- Ekonomik (üretim ve tüketim birliği)
- Koruyuculuk
- Psikolojik
- Eğitim
- Dini

- Boş zamanları değerlendirme
- Prestij sağlama

Bunları kızınıza çok iyi anlatın ve açıklayın. Evliliğin bir oyuncak olmadığını ve önemli bir karar olduğunu izah edin. Bu izah, onun vereceği hayati konuda ona çok iyi ışık tutmalıdır.

Evlenecek kızınıza nasihat vermeyi ihmal etmeyin

Kızınız evlenme aşamasına gelmiş ve ön hazırlıklar yapılmışsa, artık onu karşınıza alıp ara ara konuşmanın vakti de gelmiş demektir.

Kızınızla sık sık kuracağı yuvasını, neler yapması gerektiğini ve mutluluk formüllerini vermelisiniz. “Sevgili kızım, yuvayı dişi kuş yapar. Hayat müşterektir. Bu müşterek olan yuvanın idaresi ancak anlayış, destek ve teşvikle mümkündür. Kadının erkeği, erkeğin de kadını tamamlayan bir parça olduğunu unutma. Bu hususta daha anlayışlı olmakla bir şey kaybetmiş olmazsın. Aksine fedakarlık ve anlayış fazilettir. Hayatın her anını planlamayı düşünerek, hareket etme. Bazen olayları akışına bırak. Her şey senin istediğin gibi gitmeyebilir. Bu durumda şartları zorlamak, daha çok üzülmene sebep olabilir. Daima evlilikle ilgili sorumluluklarının bilincinde ol. Aile içerisindeki vazifelerini benimsemiş, aile huzuru açısından çok önemlidir. Bu tavırların, kısa zamanda eşinin de dikkatini çekecektir. Aile saadetine artıracak hareket ve tavırları sergilemekten asla kaçınma. Kendi işlerini yapmanın dışında, eşinin işleriyle de ilgilenmeye çalış. Ama bunu üstün körü, ilgi olsun diye yapma. İlginde de, sevginde de samimi ol.”

Öncelikle siz kız annelerine düşen görev, ona, nasıl kötü bir eş ve anne olmamasını öğretmekten çok, nasıl iyi bir eş ve anne olunabileceğini öğretmenizdir. Yani ona, bardağın boş olan tarafını göstermek yerine, dolu tarafını göstermeye çalışın.

Bir kadın, bazı istisnalar dışında anne olmaya, doğuştan hazır ve ehildir. Yeter ki, toplum onların bu özelliğini yozlaştırmassın.

Eş seçimi çok önemli, ama bir o kadar zor bir durum

Eş seçiminde denklik esas alınmalıdır. Birbirine denk, sosyal, kültürel ve psikolojik yapıda olanlar kolay iletişim kurarlar.

Denklik konusundaki ikinci ölçü, ahlaki denkliktir. Bu ise Kur'an-ı Kerim'in ifadesiyle, "Ahlaklı ve erdemli erkeklerin, ahlaklı ve erdemli kadınlara, ahlaksız ve erdemsiz erkeklerin, ahlaksız ve erdemsiz kadınlara eş olması" anlamını taşır. Evlenmeye karar verirken, eş adayının anne ve babası da göz önüne alınmalıdır. Çünkü onlarla iyi geçinmek, evliliğin uyumunu artırır.

Yine evlilik öncesindeki nişanlılık dönemi, bu uyumu artırmada bir etkidir. Bu fırsattan yararlanarak ileride evlenecek şahıslar, birbirlerini tanıyabilirler. Karakterlerin uyuşup uyuşmayacağına bu süre içinde kanaat uyanır. Ancak nişanlılıkta yalnız duygu ve heyecana değil, aynı zamanda zekaya ve düşünceli bir incelemeye de ihtiyaç vardır.

Nişanlılık devresinde tarafların ilgilerini, karakterlerini, alışkanlıklarını meydana çıkaracak geniş fırsatlar mevcuttur.

Eş olmayı düşünenlerin birbirlerinin zevklerini paylaşma, ortak değer yargılarına sahip olma konularında hangi oranda uyum sağladıkları bilinmelidir. İçinde yetiştikleri ailelerde, büyüdükleri yakın çevrelerde, aldıkları eğitimde, ortak yanların bulunması önem taşır. Zira hissi yaklaşımlarla başlangıçta önemli sayılmayan bazı farklılıklar, nikahın kerametıyla ortadan kalkmayabilir. Birbirlerine uyumsuzluktan kaynaklanan aile ortamındaki bu huzursuzluk, karı-kocayla birlikte çevrelerindeki yakınlarını ve sevenlerini de üzer.

Kendini tanı, ne istediğini bil

Kızınız, ne istediğini bilmeli ve kendini mutlaka tanımalıdır. Unutmayın ki, başarılı ve mutlu insan, kendini tanıır, ne istediğini ve hedeflerinin ne olduğunu bilir.

Sağlıklı evliliğe giden yol, ne istediğini ve neye ihtiyacı olduğunu bilmekten geçer. Çoğu insan, aslında ne istediğini bilmiyor. Dolayısıyla sağlıklı seçimler yapamıyor. Bazen de seçme özgürlüğünden vazgeçip bunu yakın çevresine bırakıyor. O zaman başkaları, onun yerine seçim yapıyor.

Kızınız doğru seçim yapmak istiyorsa, içindeki sese kulak vermelidir. Bedeni, aklı, duyguları ve değer yargıları ne istiyor? Bunun için kendini tanıması, kendine hakim olması ve gelir geçer arzularının değil, aklının egemenliğine girmesi gerekir. Aklın yolu, nefsi her şeyden mahrum bırakmak değil, her şeyi tatmak ve ölçülü olmaktır. Yani karşı tarafı tanımadan önce, kişinin kendini tanıması çok daha önemlidir. Peki kendini tanımak kızınıza neler kazandırır?

- Kendini iyi tanıyan kimse, kendinin ve başkalarının iyi bir hayat sürmeleri için her ortamı iyileştirmeye çalışır.

- Kendini tanıyanın benlik değeri artar. İçindeki potansiyeli ve sonsuz cevheri büyük bir heyecanla ortaya çıkarma gayreti içine girer.

- Kendini tanıma, kişiye özgüven ve özsaygı kazandırır.

- Kendini tanıma, motivasyonu ve konsantrasyonu artırır. Kendini harekete geçirecek ateşlemeleri iyi yapabilir. Durgunluktan harekete geçme eylemini iyi bilir ve bitiş çizgisinin ilerisini düşünebilir.

- Kişi kendini tanıdıkça, kendini daha çok sever ve kişisel gelişimi hızlanır. Zayıf yönlerini bilir, onları gidermeye çalışır ve kendisiyle barışık yaşamayı öğrenir.

Kişi kendini tanırsa karşısındakini daha kolay anlar ve tanımaya çalışır. İşte kızınız bu şekilde seçeceği eşi de tanıyabilir ve mutlu bir yuva kurma adımları atabilir.



O Artık Kendi Evinin Hanımı

Evliliğin ilk yılları önemli



Evlilikte ilk yıllar çok kritiktir. Çünkü birbirinden farklı kişiliğe, ilgi alanlarına, ailelere, memleketlere, gelenek ve göreneklere sahip iki insan bir araya gelir. İşte bu ilk yılların, birbirlerine ısınma ve alışma devresi olduğu unutulmamalı, çıkan her problem büyütülmeden aile içinde halledilmelidir. Çünkü evliliğin ilk yıllarında, resmi ve

gayri resmi görevlerini yerine getirmeye çalışan yeni evlilerin, bir yadırgama dönemi geçirmeleri doğaldır.

Halbuki bu yılların farkını bilmeyen ve kendini bir sorunun içinde bulan eşler, soluğu adliye salonlarında almaktadır. Onun için yapılan araştırmalara da yansıyan en çok boşanma dönemi ilk yıllardır. Oysa ilk yıllar atıldıktan sonra, boşanma oranı da bir hayli düşmektedir. Bu yüzden ilk yıllar, evlilikte üzerine özellikle titizlenilmesi gereken yıllardır.

Evlilik demek, üstün olanın zayıf olanı ezmesi, kişiliğini zedelemesi veya kendisine uydurması demek değildir. Halbuki evlilik, bu ayrı kişilikler arasında bir uyum sağlamak ve ortak noktalarda buluşup güzelce geçinmektir. Bu güzelliğin ilk yıllarda anlaşılması zor olabilir, onun için sabretmek ve beklemek en güzeldir. Sevgi ve saygı çerçevesinde sorumluluklar yerine getirilip olaylar zamanın akışına bırakılırsa, her şey daha kolay halledilecektir.

Sorumluluklar bilinmeli

Günümüzde kişiler evliliklerini kurarlarken, “sorumluluklar” üzerinde yeterince durmuyorlar. Herkes, “haklar” üzerinde duruyor ve bunları elde etmeye çalışıyor. Ama kendileri üzerine yüklenen sorumlulukları yerine getirme konusunda, aynı şekilde istekli davranmıyorlar.

Kişi, karşısındakinin hatasını görürken, kendi hatasının da neler olabileceğini, evliliğindeki uyumu nasıl sağlayabileceği konusunda kendisinin neleri yapması gerektiğini iyice düşünmesi gerekir. Fedakarlığı hep karşıdan beklemek, yeni gelişimsizliklere yol açabilir.

Dikkat edilmesi gereken diğer önemli konu da, evliliğin mahremiyetinin korunmasıdır. Eskiden geleneksel aileler vardı ve bu geleneksel aileler, o zaman ki toplum yapısıyla uyumluydu. Ancak günümüzde bu aileler yerlerini çekirdek ailelere bıraktı. Kadın, kocasının aile evine gelin gittiği takdirde birçok problemler ortaya çıkmaya başladı.

Genç hanım, evi kendisine ait hissetmemekte ve yeterince evi sahiplenememektedir. Evde sadece büyüklerin olmayıp görümce ve kayınbiraderin de varlığı, genç çiftin cinsel hayatını da sıkıntıya sokmaktadır. Yaşlıların anlayışları, zevkleri farklı olduğundan genç çiftler onlara uymakta zorlanır ve buna bağlı problemler ortaya çıkabilir. Bu yüzden, birbirlerine uyum sağlayacakları o ilk yıllar, yeterince tanışılmadan, adeta atlanarak geçer. Bu da evliliğin sağlığı açısından başka bir tehlikedir. Yani evliliğin mahremiyeti korunmalı ve çiftlerin muhakkak kendilerine ait bir mekanları olmalıdır.

Evlilikte 3 temel şart

- **Muhataba saygı:** Yabancılarla gösterdikleri asgari saygıyı birbirlerine göstermekte cimri davranmamalıdır.

- **Doğal davranış:** Yapmacık ve sentetik davranışlardan uzak durup samimi ve dürüst davranmak her zaman en güzeldir.

- **Empati:** Olaylara ve eşyaya onun durduğu yerden bak-

mayı öğrenmek, muhatabı anlamanın en kestirme ve en kesin yoludur.

• **Konuşma ve dinleme:** Eşler, birbirlerini anlamak için dinlemelidirler.

Yapılan bir araştırmanın sonucuna göre insanlar birbirlerinin söylediklerini %100 duysalar dahi, ancak %65'ini dinlemektedirler. İnsanın dinlediği her şeyi de anlamadığı hesaba katılırsa, kişinin, muhatabının söylediklerinin ne kadar azını anladığı ortaya çıkar. İyi bir dinleyici olmak, bilinçli bir çabayı gerektirir.

Sağlıklı iletişimin anahtarı eş tanımadır

Uyumlu ve sağlıklı beraberliklerde, çiftlerin iletişimde uygun davranışlar ve tavırlar görülür. Bunun sebebiyse eşlerin birbirini iyi tanımalarıdır. Mesela, karşılıklı iletişimde şu farklar bilinmelidir:

• Erkeğin ifadesinde bağımsızlık, kadının kindeyse karşılıklı bağımlılık vardır.

• Kadın ve erkek konuşmalarında farklılığı şu iki cümle özetlemektedir. Mesela erkek, “Bana güven,” der. Kadın ise, “Daha yumuşak ol,” demek istemektedir.

• Erkek fikir verir, kadın duygularının, üzüntülerinin anlaşılmasını bekler. Öğüt istemez, çünkü bu ona küçümsendiği hissini verir.

• Erkekler, kadınların çok konuşmalarından şikayetçidirler. Oysa ki kadın, evde konuşur. Erkek evde az, dışarıda daha çok konuşur. Bütün incelemeler sonuç olarak erkeklerin daha çok konuştuğunu göstermektedir. Evde erkeğin az konuşması kadının hoşuna gitmemektedir.

• Kadın ve erkeğin evde huzur anlayışları da farklıdır. Evde, erkek sessizlik arar, konuşma zorunluluğunun olmamasını bekler. Kadın ise evini en rahat, en çok konuşabildiği, özellikle eleştirilmeden konuşabildiği yer olarak görür.

• Erkekler duygularını dışarıya açıklamaktan kaçınırlar.

Bunu kendi ilişkilerine ait bir durum olarak kabul ederler. Kadınlar ise duygularını paylaşınca büyük rahatlık duyarlar.

- Erkek sıkıntılı durumlarda kadına fikir verirken, kadının kendini eleştiriliyor gibi hissetmesini anlayamaz. Sözlerinin önemsenmediğini ve ciddiye alınmadığını düşünür.

- Gerek çevre ve kültür farklılıkları, gerekse genetik uzmanlarının açıkladığı gibi temeldeki biyolojik farklılıklar nedeni ile ortaya çıkan iki ayrı cinsiyet, bu farklılıkları yok farz ederek eşinin kendi gibi düşünmesini, konuşmasını ve konuşulanları öyle yorumlamasını beklemektedir. Gerçek sorun ve sıkıntı da buradan kaynaklanmaktadır.

Farklılıkların tadını çıkarmak gerekir

İnsanları başlangıçta bir araya getiren şüphesiz benzerliklerdir. Ancak uzun yıllar bir arada kalmalarını sağlayan, farklılıklardır. Bu farklılıkların tadını çıkaran kimseler, uzun yıllar bir arada kalabiliyor ve birbirlerinden keyif alabiliyor. Hiç benzer özellikleri olmayan kimseler, asla karşılaşmıyor. Bir araya geldikten sonra, birbirlerinin farklılıklarını kabul ediyor ve bu süreçte birbirleriyle zevkli ilişki içine girebiliyorlar.

Akıllı bir çift, birbirlerinin farklılıklarını en kısa sürede öğrenmeye çalışır. Onlar, bu farklılıkların kendilerine karşı çalışmasını değil, kendileri için çalışmasının yollarını araştırırlar. Ayrı bir birey olmanın ve zaman zaman yalnız kalmanın keyfini yaşarlar. Önemli olan bu farklılıkları bilmek, ders almak ve farklılıkların tadını çıkarmaktır. Unutmayın, her insan eşsiz bir varlıktır.

Sağlıklı aile, sağlıklı beden demektir

Aile içi iletişimde, daima yumuşak ve orta ses tonuyla konuşulmalıdır. Anne baba olarak, her davranışınız artık ölçülü olmalıdır. Çünkü sizi örnek alacak çocuklarınız olacak ve siz, şimdiden buna hazırlık yapmalısınız.

Ailede saadet ve huzurun olması, moralin düzelmesini sağlıyor. Düzelen moralle, vücudun savunma sistemi güçleniyor.

Savunma sistemi güçlenen insanın kansere ve çeşitli hastalıklara yakalanma riski azalıyor. Aile saadetine kuvvetlenirse, hastalıklara yakalanma riskiniz azalır. Böylece sağlıklı ve mutlu yaşamayı başarabilirsiniz.

İyi niyetini koruyabilmelisin

Mutlu evliliklerde eşler, birbirlerine iyi niyetli bir yaklaşım gösterirler. Onlar her zaman ve her yerde birbirlerinin iyiliğini isterler. İyi niyet kaybolduğu zaman, o aileye kanser mikrobu girmiş ve bu durumda evlilik ilişkisi çürüme, kokma ve yıkılma sürecine girmiş demektir. İyi niyetin yerini, kötü niyetin aldığı evliliklerde eşler, birbirlerine duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak yabancılaşırlar. Kadın erkekde, erkek de kadında kendinden bir parça görmez. Aynı mekanı paylaşsalar da kendilerini yalnız hissederler. Oysa evlenme akdi yapan eşler, birbirleri için bir sorumluluk ve bir yük altına girmişlerdir. İyi niyet olmadığı zaman, evlilikte ne arkadaşlık, ne de romantik ilişki kalır.

İyi niyetin temel alındığı ailelerde eşler, önce sıcak ve olumlu bir ortam hazırlarlar. Bu evliliklerde de zaman zaman sorunlar yaşanır, ama sorunların çözümüne iyi niyetle yaklaşırlar ve kısa zamanda çözülür. Birbirinin iyiliğini isteyen eşler için, sorun çözümü bir oyun gibidir. Ayrıca bu sorunları eşler gelişme fırsatı olarak görürler.

Bir insan için anlayışlı ve iyi niyetli bir eş, hayatta kazanılabilecek en büyük hazinedir. Bu anlayışla hareket eden karı-koca her zaman birbirlerine açılırlar ve sağlıklı iletişim kurarlar.

Mutlu evliliğin anahtarı ilgi

Kızınız mutlu evlilik sürdürmek istiyorsa, onu şu anahtarları sunabilirsiniz.

- Eşine karşı iyi hissedeceği sözler söylemeli. Herkes iyi sözler duymaya ihtiyaç duyar ve bu hoşuna gider. Eşine inanamalı, yardım etmeli ve bunları ifade etmelidir.

- Eşine karşı olumlu ve sevgi dolu ilgisini, beden diliyle göstermeli. Eşinin dostlarına, akrabalarına ve sevdiklerine saygı duymalıdır.

- Eşiyle mümkün olduğu kadar fazla zaman geçirmeye çalışmalı. Eve geldiği zaman ev işleriyle ilgilenmek yerine, eşine zaman ayırmalıdır.

- Eşine ilgisini taze tutmalıdır. Onun ilgi alanlarına da saygı göstermeli ve severek desteklemelidir. Mesela, eşinin sevdiği kitabı o da severek okuyabilir.

- Eşine sadakat göstermeli, kişiliğini ve yeteneklerini kabul etmelidir.

Mutluluk evinde, başka yerde değil

Kızınızın mutluluk potansiyelini artırmak için, mutluluğu evinde aramasını bunun için de evini güzelleştirmesini öğretin. Zira yaşamının çoğu evde geçecektir. Evini beğeneceği ve seveceği bir konuma getirmesinde ona yardımcı olun. Çünkü ailesinin temeli orada atılacaktır. Temel ne kadar sağlam kurulusa, aile de o kadar kuvvetli olur.

Evini mutluluk kaynağı olarak görüp orada yaşamaktan zevk almalıdır. Kapıdan çıktığı andan itibaren evine özlem duyabilmelidir. Özlem ve sevgiyle mutluluk kaynağı olacak o ev, kışın dondurucu soğuklarında, aile fertlerini ısıtacak. Yazın kavurucu sıcaklarındaysa gönülleri ferahlatacaktır. Orada çok sevdiği eşini sevgiyle kapıda karşılayacak ve ömrünün en güzel günlerini geçirecektir.

İlk sevgiyi orada tadacak. Beraber ağlayıp beraber gülecek. Tüm mutlu hatıraları orada gerçek olacak. Orada huzur bulacak ve ailenin en güzel reçeteleri yine orada yazılacaktır. Bu kadar önemli olan



evi, kızınız sevmeli ve mutluluğu kendi evinde aramalıdır. Sizin desteğiniz ve yardımınızla evine ısınmalı, evini sıkıcı ve çekilmez bir hale sokmamalıdır. Elbette ailede sorunlar yaşanacaktır. Her şey güllük gülistanlık değildir. Fakat evini ve ailesini seven, kabullenen bir eş olursa, tüm bunların üstesinden kolayca gelecek, sorunlarını çözüme kavuşturabilecektir. Çünkü her işin başı sevgidir. İnsan sevdi mi, her şeye katlanır ve engelleri aşar.



Kaynakça

- Ramazan Varol – *Ailemizin Sevgi Dili* – Bilge Yayınları – İstanbul 2004
- Süleyman Doğan – *Çocuklar Küçük Bir şey Değildir* – Furkan Yayınevi – İstanbul 2002
- Fahrunisa Boran – *Aşk ve Evlilik* – Epsilon Yayıncılık – İstanbul 2003
- Nurdoğan Arkış – *Gene Annen Geldi Bütün Günüm Mahvoldu* – Remzi Kitapevi – İstanbul 2004
- Mariela Sartorius – *Kadınlarda Duygusal Zeka* – Varlık Yayınları – İstanbul 1999
- Thomas Gordon – *Etkili Anne Baba Eğitiminde Uygulamalar* – Sistem Yayıncılık – 1996
- Hasan Basri Yazıcı – *Hayatı Güzel ve Anlamlı Yaşamak* – Hayat Yayınları – 2003
- Halit Ertuğrul – *Öğrencinin Başarı Kılavuzu* – Nesil Yayıncılık – 2000
- Abdurrahman Dodurgalı – *Ailede Çocuğun Din Eğitimi* – İFAV Yayınları 1998
- Adem Durmuş – *Çocuğumu Gençliğe ve Hayata Hazırlıyorum* – Timaş – 2003
- Sefa Saygılı – *Ergenlik Sorunları* – Elit Yayınları – 2002
- M. Emin Ay – *Çocuklarımıza Allah'ı Nasıl Anlatalım?* – 1987
- Nur Yayıcıoğlu – *Kişilik Renkleri* – Altın Kitaplar Yayınevi – 1994

M. Emin Ay – *Din Eğitiminde Mükafat ve Ceza* – Nil Yayınları 1995

Kerim Yavuz – *Çocuk ve Din* – Çocuk Vakfı Yayınları – 1994

Kerim Yavuz – *Çocuğun Dünyası ve Gelişimi* – Çocuk Vakfı Yayınları – 1992

Susan Isaacs – *Çocuk Bu Meçhul* – Yalçın Yayınları – 1990

Nuran Şener – *Çocuk Eğitim Rehberi* – Huzur Yayınları

Muhammed A. Muğavirî – *Kadınların Cinsel Sırları* – Uysal Yayınevi – 2003

Fetullah Gülen – *Çocuk Terbiyesi* – Feza Gazetecilik – 2000

Haluk Yavuzer – *Çocuk Eğitimi El Kitabı* – Remzi Kitapevi – 1996

Serpil Toker – *Çocuk Bakımı* – Huzur Yayınları

Paula Statman – *Çocuklarda Kendine Güven* – Beyaz Yayınları – 1999

Ergenlik Döneminde Değişim – Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı–2000

Fitzhugh Dodson – *Çocuğunuzu Tanıyor musunuz?* – Denge Yayınları – 1995

Kim Paleg – *Her Anne Babanın Bilmesi Gereken On Şey* – HYB Yayıncılık – 1998

İlkim Öz – *Anne Baba Olma Sanatı* – Alfa Yayınları – 2004

Vehbi Vakkasoğlu – *Allahı Nasıl Anlamalı Çocuklarımıza Nasıl Anlatmalı* – Sevgi Yayınları – 2003

Murat Elevli – *Anne ve Çocuk Sağlığı* – Elit Yayınları – 2002

Phillip Mountrose – *Çocuklarla ve Gençlerle İletişime Geçmenin 25 Yöntemi* – Kariyer Yayınları – 2000

William Glasser – *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi* – Hayat Yayınları – 1999

Münir Arıkan – *Nitelikli İnsan* – Bilge Yayınları – 2002

- Atalay Yörükoğlu – *Gençlik Çağı* – Özgür Yayınları – 2004
- Miriam Stoppard – *Her Genç Kızın Yaşam Rehberi* – İnkılap Kitapevi – 1987
- Esra Nuray Sezer – *Bir Genç Kız Yetiştiriyor* – Nesil Yayınları – 1996
- Esra Nuray Sezer – *Genç Kızlara Özel* – Nesil Yayınları – 2003
- Cemil Tokpınar – *Gençlik ve Aşk* – Nesil Yayınları – 2003
- Tuncel Altınköprü – *Genç Kız Psikolojisi ve Cinselliği* – Hayat Yayınları – 2002
- Zülfikar Özkan – *Mutlu Yuvam Mutlu Yaşam* – Gizmor – 2004
- Kevin Steede – *10 Hata* – Hayat Yayınları – 1998
- Wilhelm Stekel – *Bir Anneye Mektuplar* – Hayat Yayınları – 1999
- İbrahim Alaettin Gövsa – *Hayat Yayınları* – 1998
- Mark L. Brenner – *Çocuğa Hayır Demek Çözüm Değil* – Hayat Yayınları – 1999
- Bernard Ryan Jr. – *Çocuğum Okula Başlıyor* – Hayat Yayınları – 1999
- Sefa Saygılı – *Yaşam ve Cinsellik* – Mozaik Yayınları – 2002
- Ömer Yavuz Şimşek – *Kadının Sağlıklı Yaşam Rehberi* – Mozaik Yayınları – 2003
- Cornelia Nitzch – *Sinirlerinize Hakim Olun* – Hayat Yayınları – 2001
- Mustafa Öcal – *Din Eğitimi ve Öğretiminde Metodlar* – Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları – 1990
- Ali Çankırlı – *Bebeğimi Büyütüyorum* – Timaş – 1990
- Beyza Bilgin – *İslâm ve Çocuk* – Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları – 1991
- Michael Howe-Harriet Griffey – *Çocuğunuza İyi Bir Başlangıç Kazandırın* – Timaş – 2000
- Ahmet Maraşlı – *Evde Okul Okulda Kalite* – Bilge Yayınları – 2002

Eda Leshan – *Çocuğunuzu Rahat Bırakın* – Mert Yayıncılık

Phillip Mountrose – *Sorunları Çözmede 5 Aşama* – Kariyer Yayınları – 2002

Haluk Yavuzer – *Anne-Baba ve Çocuk* – Remzi Kitapevi – 1988

Thomas Gordon – *Aile İletişim Dili* – Sistem Yayıncılık – 2004

Nevzat Tarhan – *Makul Çözüm* – Timaş – 2004

Gray D. McKay - Joyce L.McKay - Daniel Eckstein - Steven A. Maybell – *Saygılı Çocuklar Yetiştirmek* – Kariyer Yayınları – 2002

Atalay Yörükoğlu – *Çocuk Ruh Sağlığı* – Özgür Yayınları – 1992

Gülhanım Bayrak – *Bebek ve Çocuk Sağlığı* – Uçurtma Yayınları – 2000

Seyhan Büyükcoşkun – *Oyun ve Oyuncak Dünyası* – Uçurtma Yayınları – 2000

Lynn Lott-Rıkkı Inter – *Ev İşlerini Savaşa Dönüştürmeyin* – Hayat Yayınları – 2000

Mehmet Doğan – *İletişim veya Dehşet Çağı* – Timaş – 1993

Süleyman Doğan – *Şimdiki Çocuklar Harika* – Furkan Yayınevi – 2001

Sefa Saygılı - Ali Çankırlı – *Babacığım Neredesin?* – TÜRDAV – 2001

Halit Ertuğrul – *Ailede ve Okulda Çocuk Eğitimi* – Nesil Yayınları – 2000

Ali İhsan Taşçı – *Cinsel Eğitim* – İz Yayıncılık – 2002

Lawrence Williams – *Çocuğunuzu Keşfedin* – Hayat Yayınları – 1998

Ebru Vakkasoğlu – *Anne Şiirleri* – TÜRDAV – 1999

İhsan Atasoy – *Gençlik ve Arkadaşlık* – Nesil Yayınları – 2003

Abdülkadir Akgündüz – *Dahinin El Kitabı* – Genç Beyin Yayınları – 2001

- Hüseyin Peker – *Çocuk ve Suç* – Çocuk Vakfı Yayınları – 1994
- Vehbi Vakkasoğlu – *Öğretmenin Not Defteri* – Cihan Yayınları – 2004
- Mehmed Paksu – *Gençlik İlmihali* – Nesil Yayınları – 1999
- Mümine Güneş – *Genç Kızlarla Başbaşa* – Yeni Asya Yayınları – 1988
- Ahmet M. Büyükçınar – *Mutlu Bir Aile Yuvası* – Bilge Yayınları – 1999
- Abdülaziz Amir – *İslâm'da Aile Hukuku* – Mektup Yayınları – 1997
- İnci Beşoğlu – *Aileye Pratik Bilgiler* – Nesil Yayınları – 1997
- Zübeyr Gündüzalp – *Gençliğin El Kitabı* – Yeni Asya Yayınları – 1988
- Martin Stiefenhofer – *Çocuğunuzu Sakinleştirmek İçin 55 Öneri* – Erdem Yayınları – 2003
- İSAV Tarafından Hazırlanmıştır – *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi* – Ensar Neşriyat – 1998
- Sevim Asımgil – *Benim Müslüman Yavrum* – Timaş – 1993
- Emine Taşgetiren – *Çocukla İletişim* – Erkam Yayınları
- Vedat Sağlam – *İsimler Ansiklopedisi* – Kahraman Yayınları – 2000
- Abdullah Ulvan – *Gençlere* – Uysal Kitapevi -1977
- Hans Zulliger – *Çocukta Ruhsal Bozukluklar ve Tedavisi* – Bozak Yayınları – 1980
- Alaettin Gövsa – *Çocukta Duygusal Gelişim* – Hayat Yayınları – 1998
- Recep Şükrü Apuhan – *Ahlak ve Karakter Eğitimi* – Timaş – 2003
- Mustafa Uslu – *Anne Baba Eğitimi* – Elit Yayınları – 2005
- Nuriye Çeleğen – *Neden Örtünüyorum?* – Nesil Yayınları – 1998
- Yavuz Bahadıroğlu – *Eşim Çocuğum ve Ben* – Nesil Yayınları – 2000

Silma Buckley – *Çocuk Yetiştirmede Purlanta Tavsiyeler* – Feza Gazetecilik – 1992

İbn Kayyim El-Cevziyye – *İslâm'da Çocuk Bakımı ve Terbiyesi* – Esra Yayınları – 1994

Mücahit Öztürk – *Çocukta Ruhsal Sorunlar* – Uçurtma Yayınları – 2000

İbrahim Canan – *Kur'an'da Çocuk* – Cihan Yayınları – 1984

Hadime M. Yacan – *Anneciğim Bana Dinimi Öğretir misin?* – Sarmaşık Yayınları – 2000

Bediüzzamân Said Nursî – *Hanımlar Rehberi (Risale-i Nur Külliyyatından)* – Sözler Yayınevi – 1977

Mustafa İslamoğlu – *Adayış Risalesi* – Denge Yayınları – 1992

Ali Erkan Kavaklı – *Karma Eğitim* – Nesil Yayınları – 2002

Şükran Oğuzkan - Özgür Demiral - Gülseren Tür – *Okul Öncesinde Yaratıcı Çocuk Etkinlikleri* – YA-PA Yayınları – 2001

Eğitim Bilim Dergisi – 69. sayı

Melih Arat – Zaman Gazetesi – 20 - 02 - 2005

Aile Eğitim Danışmanlığı Bülteni – Mayıs – 2002

Zaman Gazetesi Ailem Dergisi – 25. – 70. – 81. – 106. sayıları

Sur Dergisi – Şubat 2006