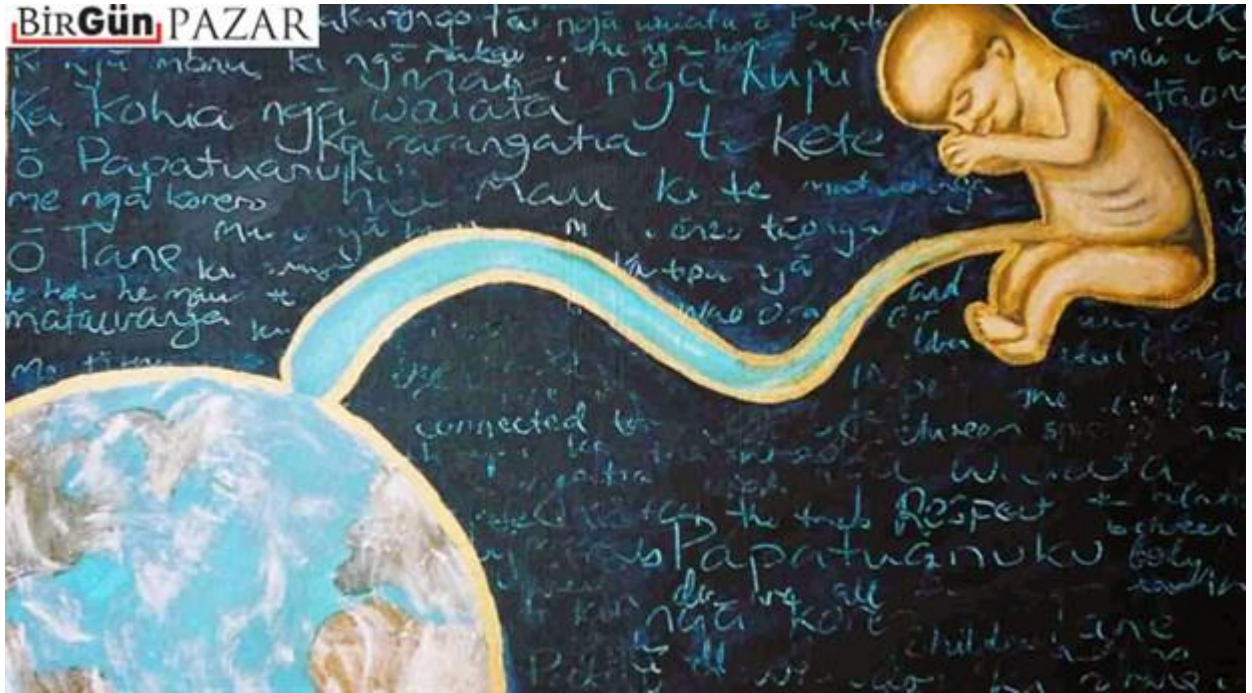


# Gelecek endişesi artarken çocuklar için ne yapabiliriz?

15.01.2017 09:43 BİRGÜN PAZAR

Kötüye gidişi gördüğü halde elinden bir şey gelmemesi, hiçbir şeyi kontrol edememek insanları karamsarlığa itiyor. Ve çaresizlik hissinin kuvvetli olduğu toplumlarda görüldüğü gibi giderek daha kaderci oluyoruz. Morali en bozuk olanlarsa çocuklarının geleceğini düşünerek stres ve kaygı duyan anne-babalar



**BİLGE SELÇUK - Koç Üniversitesi Öğretim Üyesi Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı Direktörü - @byagmurlu**

Zor bir dönemden geçiyoruz. Hayat görüşü, yaşam tarzı ve siyasi tercihten bağımsız olarak hepimiz, tüm toplum için kötü giden şeyler var. Eğitim kötüye

gidiyor. En güvenilir uluslararası değerlendirme sınavının sonuçlarına göre, Türkiye 72 ülke arasında 50. sırada. Sınavla girilen en iyi devlet okullarında dahi matematik gibi en temel dersler boş geçebiliyor. Yabancı dil öğretmesi beklenen okullarda dil dersi, din dersinden az. Öğretmenlerin kendi eğitimlerinin yeterli olmaması ciddi bir sorun. Ekonomi kötüye gidiyor, işsizlik artıyor. Terör saldırıları durmuyor; toplumsal ve bireysel her türlü şiddet yaygınlaşıyor, yükseliyor. Uzmanların uyarıları bu üç temel konudaki, güvenlik, ekonomi ve eğitimdeki ciddi sıkıntıları değiştiremiyor. Kötüye gidişi gördüğü halde elinden bir şey gelmemesi, hiçbir şeyi kontrol edememek insanları karamsarlığa itiyor. Ve çaresizlik hissinin kuvvetli olduğu toplumlarda görüldüğü gibi giderek daha kaderci oluyoruz. Morali en bozuk olanlarsa çocuklarının geleceğini düşünerek stres ve kaygı duyan anne-babalar. Haksız da değiller. Son yıllardaki eğilime bakılırsa koşullar daha da olumsuzlaşabilir. Ama böyle zamanlarda yapmamız gereken, umutsuzluğa kapılarak dümeni tamamen elden bırakmak yerine, çocuklarımızın gelişimlerini desteklemek için kendi kaynaklarımıza odaklanmak, kendi kontrolümüzde olanları değiştirmek, düzeltmek, geliştirmek olmalı. Kaynak derken kastettiğim ise para değil, bilakis maddi güç gerektirmeyen, biraz dikkat ve çaba ile hepimizin yapabileceği ama çocuklarımız için büyük fark yaratabilecek davranışlar. Başlıklar altında özetlemeye çalışıyorum.

Çocuğunuzla konuşun. Kelime dağarcığı, yani bildiği kelime sayısı, çocuğun zihinsel ve sosyal gelişimiyle yakından ilişkilidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, düşük eğitim ve gelir grubundaki çocukların ancak %58'i öğrenmeye hazır olarak okula başlıyor. Üst eğitim-gelir grubunda ise bu oran %85. Aradaki farkı en iyi açıklayan özellik çocukların bildiği kelime sayısı. 4 yaşına geldiklerinde, orta-üst eğitim-gelir grubundaki çocuklar, düşük eğitim-gelir grubundakilerden yaklaşık 15 milyon kelime daha fazla duymuş oluyor. Daha çok kelime bilen çocukların okula başlamaları için gereken temel bilgi ve becerileri daha ileri. İletişim yetileri daha kuvvetli olduğundan, uyumsuz ve saldırgan davranışları da daha az gösteriyorlar.

Çocukların kelime bilgisini ise çevre belirliyor; en önemli etkiyi yapan anne-baba ile iletişimin nicelik ve niteliği. Çocukla daha çok konuşan ebeveynler daha fazla kelime kullanıyor; bu, çocukların öğrendiği kelime sayısını arttırıyor.

Kelime dağarcığı geliştikçe, çocukların öğrenme hızı da ilerliyor. Araştırmalar, bu unsurlar kontrol edildiği zaman, genetik özelliklerin kelime bilgisi ile bir ilişkisi olmadığını ortaya koyuyor.

Dolayısıyla, çocuğunuzun kelime dağarcığını artırmaya önem verin. Onunla sohbet etmeyi günlük hayatınızın bir parçası haline getirin. En iyisi, küçük yaştan itibaren çocuğunuza kitap okuyun. Kitap okumak zor geliyorsa masal anlatın, çocukluğunuzdaki ilginç olayları, nine-dedelerinizi, ilginç komşularınızı, arkadaşlarınızı, okul anılarınızı, kendi hikâyelerinizi anlatın. Hatta isterseniz buna şarkı söylemeyi de ekleyin; ama konuşun ki çocuğunuz yeni kelimeler, farklı ifade biçimleri duysun.

Çocuğunuza beklemeyi öğretin. İstedığımız bir şey için bekleyebilmek, kendimizi gerektiğinde kontrol edebildiğimiz basit ama önemli bir göstergesidir. Psikoloji, nöroloji ve ekonomi gibi farklı alanlardan araştırmacıların 1972’de başladığı ve 1000’den fazla kişinin gelişimini (şimdilik) 42 sene boyunca takip ettiği bir araştırma, çocukluktan başlayarak kişinin hayatındaki pek çok olumlu ve olumsuz deneyimi açıklayan en önemli becerinin öz-denetim olduğunu gösteriyor. Ailenin eğitim ve gelir düzeyi ne olursa olsun, öz-denetim becerisi gelişmiş olanlar okulda ve ileride işlerinde daha başarılı, sağlıkları daha iyi, uyuşturucu madde kullanımı ve suça karışma olasılıkları çok daha düşük.

Kabul etmek lazım; bugün hayat artık eskisine göre çok daha hızlı. Eskiden, telefonda bir numara çevirmek, aradığımız hattın düşmesi dakikalar alırdı. Mektup yollamak ve almak haftalar sürerdi. Çektiğimiz fotoğrafları görebilmek için önce filmi bitirmemiz, fotoğrafçıya götürdükten sonra günlerce basılmasını beklememiz gerekirdi. Bugünse bilgisayar veya televizyon anında açılmazsa içimizde bir sıkıntının yükseldiğini hissediyoruz. Çektiğimiz fotoğrafları anında görebiliyoruz. Dünyanın hemen her yeriyle telefonda dahi anında yazışabiliyoruz; birkaç saniye içinde mesajımız gidiyor, yenisi de gelebiliyor. Tüm bunlar beklemeyi giderek zorlaştırdı. Eskiden her şeyin yavaş olmasına alışkın yetişkinler bile artık bekleyemiyor; bunu çocuklarına öğretme konusundaysa oldukça zayıflar. Oysa çocukluk, özellikle 1-9 yaş arası, öz-

denetim becerisinden sorumlu beyin bölgesinin gelişimi için kritik bir dönemdir. Ve bunu anne-babaların desteklemesi mümkün. Bir yolu, çok basit ve düz olarak, çocuğa beklemeyi öğretmek, sabırlı olmasını teşvik etmek. İsteddiği şeyin hemen şimdi değil ama ne zaman ve nasıl olabileceğini söylemek ve bunun nedenini anlayabileceği şekilde açıklamak.

Çocuklarda öz-denetim becerisinin gelişimini başka yollarla desteklemek de mümkün. Son yıllarda yapılan çok sayıda araştırma, sporun veya dışarda oyun oynamanın öz-denetim becerisini geliştirdiğini gösteriyor. Buna bisiklete binmek, ağaca tırmanmak dahil. Müzik eğitimi, özellikle müzik aleti çalmak da dikkat ve öz-denetim becerilerini güçlendiriyor; bunu gösteren pek çok bulgu var. Bu blok flüt ile de olur, mandolinle de, illa pahalı bir müzik aletine veya özel derslere gerek yok.

Ebeveynler, aile bireyleri veya öğretmenler olarak, çocukların gelişimini ve sağlığını desteklemek için yapabileceğimiz en önemli şeylerden biri bu; çocuğa beklemeyi öğretmek, bu yolla öz-denetim becerisini desteklemek. Çünkü öz-denetim sadece öğrenme ve okul başarısı için gerekli değil, öfke, üzüntü ve kaygı gibi duyguları kontrol etmeyi de sağladığından çocuklarımızın psikolojik esenliği için de bir o kadar önemli. Psikolojik travma ve yüksek stresin en belirgin şekilde bozduğu beyin işlevleri öz-denetimden sorumlu olanlardır. Sıkıntılı dönemlerde bu becerileri desteklemeye özellikle dikkat etmek gerekiyor.

Çocuğunuza kendi ayakları üstünde durmayı öğretin. Türkiye gibi daha geleneksel, toplulukçu değerlere sahip ülkelerde kişinin ailesiyle, sadece çekirdek değil, geniş ailesiyle de, ilişkilerinin kuvvetli olması beklenir. Aile üyeleri birbirlerinin esenliklerinden, ekonomik, fiziksel ve psikolojik iyiliklerinden sorumludur. Ve bu aile yapısı, kişinin yetişkinlikte bile evden ayrılıp gerçekten bağımsız bir birey olarak yaşamasını istemez, teşvik etmez. Bu sebeptendir ki, bizde çocukların ayakkabı bağlama, düğme ilikleme, giyinme, tuvaletini temizleme, kendi başına yıkanma, saç tarama, yemek ısıtma, hatta yeme gibi temel becerileri çok daha geç gelişir. İleriki yaşlarda da çocuk ödev-iş sorumluluğunu kendi yerine getiremeyen, sorunlarını çözemeyen, kendi başına hareket edemeyen, hatta ne istediğine bile kendi karar veremeyen biri

olur.

Çocuğunuza kazandırabileceğiniz önemli özelliklerden biri budur, bağımsız yaşamayı becerebilen bir birey olma. Çocuğunuzun gelişim düzeyine dikkat ederek, yapmasının çok güç olduğu beceriler için zorlamadan, kendi ayakları üstünde durmasını teşvik edin.

Çocuğunuza “hayır” demeyi öğretin. Yakın geçmişte yaptığımız bir araştırma, Türkiye’deki annelerin çocuklarında en çok önem verdiği özelliklerin iyi huylu ve saygılı olma ile söz dinleme olduğunu gösterdi. Çocuğunuza, otoriteye koşulsuz itaati değil, uyum beklenen durumları ve kuralları kendi ölçütlerine, içselleştirdiği insani değerlere göre tartmayı, sorgulamayı ve gerektiğinde itiraz edebilmeyi öğretin. Bunun bir yolu, çocuklarımıza eleştirel düşünmeyi öğretmekten geçiyor (bkz. Çocuklarımıza eleştirel düşünmeyi öğretiyor muyuz? 14.09.2014 tarihli BirGün Pazar yazım). İyi, düşünceli, nazik olmak çok temel erdemlerdir ama sorgulamadan itaat etmek ve her koşulda uyumlu olmak bunlardan farklıdır.

Çocuğunuza şiddet uygulamayın. Dayak yiyerek büyüyen çocukların duygu ve davranış kontrolünden sorumlu beyin bölgelerinde problemler olduğuna dair pek çok bulgu var. Bu çocuklar hem şiddeti doğal bir sorun çözme yöntemi olarak gördüklerinden, hem de öz-denetimde zorlandıklarından, diğer çocuklara göre daha fazla saldırganlık eğilimi gösteriyorlar.

Terör saldırıları, ekonominin bozulması, gelecek kaygısı, en temel psikolojik ihtiyacımızı sarsar: Güvenlik. Kendini güvende hissetmeme, kaygıyı ve stresi artırır. Böyle zamanlarda ebeveynler çocuklarına daha tahammülsüz ve sert olmaya, fiziksel şiddete (dövme, vurma, tükürme vb.) daha çok meyledebilirler. Ama kendileri ne kadar stresli olurlarsa olsunlar, çocuklarına şiddet uygulamaktan mutlak surette uzak durmalı, bunun için tüm kaynaklarını kullanmalıdırlar. Anne-babanın böyle zamanlarda en çok ihtiyaç duyduğu aile veya arkadaşlarının fiziksel ve duygusal desteğidir. Baş etmekte zorlandığınız zamanlarda yakınlarınızdan destek isteyin.

Güvenliğe dair endişe ve stres, ebeveynlerde, fiziksel değilse de duygusal şiddet eğilimini de arttırabilir. Çocuğu aşığılama, istendiğı gibi davranmadığında artık daha az sevildiğini söyleme, onu bırakmakla, evden kovmakla tehdit etme, yok sayma, görmezden gelme gibi. Oysa anne-babanın sevgisi, çocuğun elindeki en değerli, belki de tek şeydir. Bu tür duygusal şiddet davranışları, çocuğun en önemli varlığı olan anne-babayı kaybetme korkusu hissetmesine, kaygısının artmasına sebep olabilir. Çocuğunuzla ilişkilerinizde bu tür davranışların da olumsuz etkisi olduğunu bilin ve her türlü şiddetten uzak durun.

Çocuğunuza ilgi gösterin. Çocuğunuzu çok seviyor, sevginizi sarılarak, kucaklayarak, öperek gösteriyor olabilirsiniz. Bununla yetinmeyin. Sevgi kendini en çok davranışlarda, ilgide hissettirir. Çocuğunuzun kiminle, nerede ne yapıyor olduğu konusunda, okulu ve arkadaşları hakkında bilgili, başarıları kadar sıkıntılarıyla da ilgili olun. Aşırı korumacı olmakla ilgili olmak arasında fark vardır, aşırı korumacı olmak çocuğun kendi ayakları üstünde durabilmesini engeller, öz-denetim becerisinin gelişmesine olumsuz etki yapar. İlgi gösterirken bu farka dikkat edin.

Çocuğunuzun kaygı düzeyini artırmayın. Dünyada ve ülkede olanları izlemesi ve gerekiyorsa önlem alması gereken, siz yetişkinlersiniz. Çocuğunuzu yaşına uygun olmayan programlara, şiddet içerikli haberlere vb. maruz bırakmayın. Çocuğunuzun yanında kaygı düzeyini arttıracak konuşmalardan kaçının. Bazı çocuklar mizaç olarak diğerlerinden daha korkuludur. Doğuştan gelen bu kişilik farklılıkları, aynı evde yetişen kardeşler arasında da sıkça görülür. Çocukların bu özelliklerine duyarlı olun ve davranışlarınızı buna göre ayarlamaya özen gösterin.

Belirgin problemleri göz ardı etmeyin. Genel bir kural olarak, çocuklukta ortaya çıkan problemler, ergenlikte ortaya çıkanlardan daha kalıcıdır. Çocuğunuzda belirgin problemler, güçlükler varsa, bu işaretleri görmezlikten gelmeyin, zamanla geçer diye düşünerek ihmal etmeyin. Örneğin başkalarına zarar verme, öfke kontrolü, yalan söyleme, başkalarının eşyalarını izinsiz alarak kullanma veya çalma gibi davranışlar çocukluk döneminde ortaya çıkıyorsa

altta yatan, sorunların kalıcı olmasına yol açabilecek bir sebep olabilir ve çözümünü için bir uzman yardımı alınması gerekir. Bu gibi davranışların ergenlikte ortaya çıkması ise daha çok yaşa bağlı, dönemin zorluklarından kaynaklı ve geçici olabilir. Her durumda, baş edilmesi güç ve devamlılık gösteren sıkıntılar kendi haline bırakılmamalıdır. Çünkü tekrar eden her türlü güçlük veya problem pekişir, bir dizi başka problemi tetikleyerek kalıcı olma ve hatta yaygınlaşma potansiyeli taşır. Ülkedeki genel sorunlar, toplumsal şiddet, ekonomik güçlükler vb. doğrudan veya ailedeki stresi arttırarak dolaylı olarak, çocuğun bazı psikolojik zorluklar yaşamasına sebep olabilir; bu belirtilere karşı dikkatli olun.

Pozitif bir ev ortamı yaratın. Neşeli bir ev ortamı yaratmaya gayret edin. Bu bazen kendinizi zorlamanızı gerektirebilir ama neşe gibi olumlu hisler hem sizin, hem çocuğun psikolojik direncinizi artırır, zor zamanlarla baş edebilme becerinizi destekler. Bunun için suçluluk duymayın; neşeli olmak, dünyadaki, toplumdaki acıların farkında olmadığınız, üzölmüyor ve umursamıyor olduğunuz anlamına gelmez. Bilakis, farkında olmak ayakta kalmayı gerektirir. Belirsizliğin fazla, kaygı ve stresin yüksek olduğu zor zamanlarda ayakta kalabilmek içinse dayanıklı olmak şarttır.

Yazının başında sözünü ettiğim ve zaten yaşayarak bildiğimiz zor koşullar, terör, savaş, farklı şekillerdeki şiddet, ekonomik zorluklar, iş kayıpları, geleceğe dair yoğun belirsizlik hissettiren durumlarda ebeveynlerin stres ve kaygısı artabilir, çocuklarını iyi yetiştirmek için sahip oldukları psikolojik kaynakların, yani enerji ve dayanma gücünün azaldığını hissedebilirler. Oysa bu dönemlerde, çocuğun yetişmesindeki rolleri her zamankinden daha da kritiktir.

Kendi kaynaklarımızla yapabileceklerimiz az değil. Çocukların eğitimi ve geleceği, etkimizin çok sınırlı olduğu politikalara, ne zaman düzelebileceğini öngöremediğimiz yetersiz kurum ve kişilere terk edilemeyecek kadar değerli. Kontrole ve iyileştirmeye kendimizden ve aile içi ilişkilerimizden başlayarak çocuklarımız için pek çok şeyi değiştirebiliriz. Çocuklarımızın gelişimini ne

kadar erken desteklemeye başlarsak, onları her türlü durumla baş edebilecek, başarılı olabilecek donanıma kavuşturabiliriz, bunu yapabiliriz.