

ANNE  
BABA  
NOT  
DEFTERI

Pedagog. 1974 Trabzon doğumlu. İlk ve ortaöğrenimini Akçaabat'ta tamamladı. Lisans ve uzmanlık eğitimlerine ODTÜ, KTÜ ve Boğaziçi Üniversitesi'nde devam etti. Evli ve bir çocuk babasıdır.

#### Yayınlanmış Eserlerinden Bazıları:

*Şizofren (şiirler); Serander Yayınları, Trabzon, 2002*  
*Devlet ve Patoloji; Derya Kitabevi, Trabzon, 2003*  
*Horasan Erenleri: Melâmetîler; Karakutu Yayınları, İstanbul, 2006*  
*Melâmet Hırkası: Hamzavî Melâmîler; Karakutu Yayınları, İstanbul, 2007*  
*Sınav Günlükleri; Akis Yayınları, İstanbul, 2007*  
*Sınav Krokileri; Akis Yayınları, İstanbul, 2007*  
*Sınav Reçeteleri; Akis Yayınları, İstanbul, 2007*  
*Neo-Terapi; Karakutu Yayınları, İstanbul, 2007*  
*Anti-Terapi; Karakutu Yayınları, İstanbul, 2010*  
*Sınav Diyalogları; Eksen Yayınları, İstanbul, 2011*  
*Gençleri Anlamak, Yeniden; Eksen Yayınları, İstanbul, 2011*  
*Bir Dünyayı Anlamak: Çocuklarımız; Eksen Yayınları, İstanbul, 2011*  
*Anadolu Erenleri: Melâmet Hırkası; Kurtuba Yayınları, İstanbul, 2012*  
*Horasan Erenleri: Ahîler, Bacılar, Abdâllar, Gazîler; Kurtuba Yay., İstanbul, 2012*  
*Aşkın Zülfikârı; Önsöz Yayınları, İstanbul, 2012*  
*Sufî Terapi; Öteki Adam Yayınları, İstanbul, 2013*  
*Sınav Psikolojisi; Ahir Zaman Yayınları, İstanbul, 2014*  
*Sınav Pusulası; Ahir Zaman Yayınları, İstanbul, 2014*  
*Sınav Rehberi; Ahir Zaman Yayınları, İstanbul, 2014*  
*Sınav Terapileri; Ahir Zaman Yayınları, İstanbul, 2014*  
*Velinin Not Defteri; Ahir Zaman Yayınları, İstanbul, 2014*

**İletişim:** [www.mhakanalsan.com](http://www.mhakanalsan.com)

[www.twitter.com/hakanalsan](https://twitter.com/hakanalsan)

[www.facebook.com/mehmethakanalsan](https://www.facebook.com/mehmethakanalsan)

#### Önsöz

*Yeni Binyıl, Yeni İnsan.... 9*

Bu Kitabı Okuyarak Kendimizden Başlamak ..... 13

Çocuk, Yaşadığı Ortamdan İzler Taşır..... 15

Çocuğunuza Sürekli Nasihat Vermeyin ..... 17

Çocuğa Saygı Göstermek..... 19

Başkalarının Yanında Çocuğunuzu Eleştirmeyin!... 22

Çocuğunuzu Gerçekten Dinliyor musunuz? ..... 24

Çocuğunuza Sevginizi Nasıl İletiyorsunuz?..... 26

Sevgi Nasıl İletilmeli?..... 28

Gözle İletişim ve Dokunma ..... 30

Odaklaştırılmış İlgi ..... 32

Nasıl Bir Disiplin?..... 37

*Çocuklara Sert mi Yumuşak mı Davranalım? .... 37*

Nasıl Bir Ceza?..... 39

Çocuğun Pişman Olduğu Durumlarda Ceza Vermek Zararlıdır ..... 41

Ergenlik Dönemi ..... 43

İletişim Kazaları..... 47

Çocuğunuzun Kaygısını Artırmayın! ..... 50

Aile İçi Etkili İletişim ..... 53

Çocuğunuzu Tanıyor musunuz? ..... 54

*Davranışlardaki Değişimler ..... 54*

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Yalnızlık İsteği Oluşabilir .....                         | 54 |
| İsteksizlik Oluşabilir.....                               | 55 |
| <i>Toplumsal Zıtlık Durumu Olabilir.....</i>              | 57 |
| <i>Otoriteye Karşı Direniş Eğilimleri Görülebilir ...</i> | 57 |
| <i>Karşı Cinsle Olan Zıtlık .....</i>                     | 58 |
| <i>Duygu Yoğunluğunun Artması .....</i>                   | 58 |
| <i>Kendilerine Olan Güven Duygusu Azalabiliyor</i>        | 59 |
| Ergenlerin/Gençlerin Kaygıları .....                      | 60 |
| Ebeveynlerin Yakınmaları .....                            | 62 |
| <i>Sağlıkla İlgili Kaygılar.....</i>                      | 64 |
| <i>Kişilikle İlgili Kaygılar.....</i>                     | 64 |
| <i>Aile ve Ev Yaşamına İlişkin Kaygılar.....</i>          | 64 |
| <i>Sosyal İlişkilerine Yönelik Kaygılar .....</i>         | 65 |
| <i>Din-Ahlak Konularındaki Kaygılar .....</i>             | 65 |
| <i>Okulla İlgili Kaygılar.....</i>                        | 65 |
| <i>Meslek Seçimi ile İlgili Kaygılar .....</i>            | 65 |
| Ergenlerin/Gençlerin Çelişkileri .....                    | 67 |
| Kimlik ve Arkadaşlık .....                                | 69 |
| <i>Dil Güçlükleri.....</i>                                | 72 |
| <i>Okulda Karşılaşılan Güçlükler .....</i>                | 72 |
| <i>Her Türü Ayrımcılık.....</i>                           | 72 |
| <i>Düşük Ekonomik Durum .....</i>                         | 72 |
| <i>Aile Ocağındaki Yıkıntı.....</i>                       | 73 |
| <i>Çocuğun, İçinde Bulunduğu Gruptan Dışlanması..</i>     | 73 |
| Birey ve Aile .....                                       | 74 |
| Aile Bireylerinin Temel İhtiyaçları.....                  | 75 |
| <i>Değerli Olma Duygusu .....</i>                         | 75 |
| <i>Güven Ortamı .....</i>                                 | 75 |
| <i>Yakınlık ve Dayanışma Duygusu .....</i>                | 76 |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| Sorumluluk Duygusu .....                          | 76        |
| Zorluklarla Mücadele Ederek Onların               |           |
| Üstesinden Gelmeyi Öğrenme.....                   | 77        |
| Mutluluk ve Kendisini Gerçekleştirme Ortamı ..    | 78        |
| Sağlıklı Manevi Yaşamın Temellerini               |           |
| Oluşturma Ortamı .....                            | 78        |
| Aile İçi İletişim.....                            | 79        |
| İletişim Engelleri.....                           | 81        |
| <i>Emir Vermek, Yönlendirmek .....</i>            | 81        |
| <i>Uyarmak, Gözdağı Vermek .....</i>              | 81        |
| <i>Ahlak Dersi Vermek.....</i>                    | 82        |
| <i>Öğüt Vermek ve Aralıksız Çözüm</i>             |           |
| <i>Önerileri Getirmek.....</i>                    | 82        |
| <i>Öğretme, Nutuk Çekme, Mantıklı Düşünceler</i>  |           |
| <i>Önerme.....</i>                                | 82        |
| <i>Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı</i>     |           |
| <i>Düşüncede Olmamak.....</i>                     | 83        |
| <i>Övmek, Aynı Düşüncede Olmak, Olumlu</i>        |           |
| <i>Değerlendirmeler Yapmak .....</i>              | 83        |
| <i>Ad Takmak, Alay Etmek .....</i>                | 84        |
| <i>Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak.....</i> | 84        |
| <i>Güven Vermek, Desteklemek, Avutmak,</i>        |           |
| <i>Duygularını Paylaşmak .....</i>                | 85        |
| <i>Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak .....</i>     | 85        |
| <i>Sözünden Dönmek, Oyalamak, Hafife</i>          |           |
| <i>Almak ve Konuyu Saptırmak .....</i>            | 86        |
| <b>Aile Kuralları.....</b>                        | <b>88</b> |
| <i>Sağlıklı Bir Ailede Sorunları Çözmek İçin</i>  |           |
| <i>Kullanılabilecek Basit Teknikler .....</i>     | 89        |
| <i>Sağlıksız Ailede Gizli Kurallar.....</i>       | 90        |
| <i>Denetleme.....</i>                             | 90        |
| <i>Mükemmeliyetçilik.....</i>                     | 91        |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <i>Suçlama</i> .....                               | 92  |
| <i>Beş Temel Özgürlüğün İnkârı</i> .....           | 92  |
| <i>Konuşmanın Yasak Olması</i> .....               | 93  |
| <i>Küskünlük ve Kırgınlıkların Sürdürülmesi</i> .. | 93  |
| Dinleme Becerileri .....                           | 94  |
| <i>Edilgin Dinleme (Sessizlik)</i> .....           | 94  |
| <i>Konuşmaya Açık Davet</i> .....                  | 95  |
| <i>Etkin Dinleme</i> .....                         | 96  |
| Ergenlikte ve Gençlik Dönemlerinde “Ben Dili” ...  | 102 |
| Çocuğunuzdan Mesajınız Var! .....                  | 107 |
| <i>Kaynakça</i> .....                              | 156 |

## Önsöz

### Yeni Binyıl, Yeni İnsan...



Sevgili anne ve babalar,

Hani her zaman söylenegelen bir söz vardır; “Eğitim ailede başlar.” diye... Doğrusu bu söz, pedagojik açıdan yalın olduğu kadar, üzerinde çok ciddi düşünülmesi gereken bir sözdür de!

Pekâlâ, aileler bu işlevini nasıl gerçekleştirmelidirler?

Her aile başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Bunun yanı sıra çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek de sağlamaya çalışır. Onları iyi okullarda okutmak ister ve bunun için varını yoğunu ortaya koyarak tüm özverilerini çocuklarına sunar. İşte meselemizin nirengi noktası da burasıdır!

Şöyle ki: Çocuğun nasıl sağlıklı bir kişilik geliştireceği üzerinde ehemmiyetle durmak gerekmektedir. Yani bu konudaki yol haritası, çocuklarımızı sadece bilgi performansları ve notları ile değerlendirmekle sınırlandırmamaktır. Bunun ötesinde, çocuklarımıza bilgelik ve sosyallik, ötekini anlamak, tolerans, affedicilik, dostluk ve dürüstlük kavramlarıyla örülü olan insan ve doğa sevgisini de verebilmeliyiz.

Hayatta her şey akademik başarı değildir. Önemli olan, çocuğun içinde bulunduğu sosyal dokunun tüm polenlerini ve özlerini alarak, tüm bu milli ve manevi membalardan beslenmesi ve âdeta kendi balını yapabilecek bir bilince sahip olabilmesidir.

Bu bakımdan denilebilir ki çocuk aileyi yansıtır ve bu anlamda aile içindeki bireylerin kişilik yapısı, çocuğun kişiliğini de şekillendirir. Yani aile, iç dinamiklerinde iletişim becerilerini kullanmazsa çocuk da iletişim becerilerini geliştiremez. Dolayısıyla çocukların yaşadığı tüm çatışmaların kökenlerini, aile içi ilişkilerinin örüntüsünde aramak gerekmektedir.

O hâlde, “Aile çocuğa nasıl eğitim vermelidir ve çocukta nasıl sağlıklı bir kişilik oluşturmalıdır?” sorusuyla karşı karşıyayız demektir.

Eski devirlerin birinde bilge bir devlet başkanı, etrafındaki devlet adamlarına, “*Bir servetiniz olsa neler yapardınız?*” diye fikirlerini sorar. Oradakiler; “hanlar, hamamlar yaparım, aşevleri yaptırırım, camiler,

kütüphaneler yaptırırım” şeklinde fikirler öne sürerler. Bunları dinleyen o bilge insan, “*Bu dediklerinizin hepsi güzel yatırımlar fakat ben olsaydım o serveti insan yetiştirmeye harcardım. Çünkü iyi yetişmiş insan olduktan sonra bu dediklerinizin hepsi zaten olur. İdeal insanlar olmadan ise, bunların hiçbirisi istendiği gibi olmaz.*” der.

Özellikle geri kalmışlığın temelinde kaliteli (*ideal*) insan eksikliğinin olması, herkesin hemfikir olduğu bir gerçektir. Günümüzde anne babalar çoğu zaman çocuklarını geleceğe daha iyi hazırlayabilmek için ya da çağın ekonomik şartlarına ayak uydurabilmek için maalesef bazı **psikolojik** ve **pedagojik** yanlışlar yapmaktadırlar.

İşte biz bu kitapçığımızda, bir insanın kişiliğini bozmadan nasıl ideal bir insan olarak yetiştirilebileceğine ve bu yetiştirme konusunda da *-genel olarak-* ebeveynlerin düştükleri hatalara değinmek istiyoruz.

8 saat okulda, 16 saat ailesiyle beraber olan öğrenci için ailenin, özellikle anne babaların ne gibi sorumlulukları vardır acaba?

Acaba babalar olarak, çocuklarımızın beklentilerine cevap verebiliyor muyuz?

Çocuklardan istenenlere karşılık, acaba onlar anne ve babalardan neler bekliyorlar?

İşte bu soruların ve cevapların izini sürerek, çözüm ortağınız olarak sizlere bu konuda rehberlik

yapmak istiyor ve sizleri bu mütevazı çalışmamızı okumaya davet ediyoruz...

Unutmayın! Anlamak; bağışlamaktır...

Bu eserimizle, çocuklarımızı ve gençlerimizi anlayacağınızı umuyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla.

**M. Hakan Alşan**

*Beylikdüzü / 15.11.2013*

## **Bu Kitabı Okuyarak Kendimizden Başlamak**



İyi bir çocuk yetiştirmek için anne ve babanın “*çocuk eğitimi*” konusunda gerekli bilgileri edinmeleri mutlaka şarttır. Çünkü insan yetiştirmek, telafisi zor yanlış adımları kabul etmez. Nasıl ki basit bir makinenin kullanılabilmesi için o makine konusunda mühendislik fakülteleri açılıyor, kitaplar yazılıyor, araştırmalar yapılıyorsa; binlerce makineden daha kompleks psikolojik ve biyolojik yapıya sahip bir insanı yetiştirmek için de o işin eğitimini almak gerek ya da nitelikli bir farkındalık kazanmak gerekmektedir.

**Sonuç:** Çocuğun yanımızda sadece bedenlen normal gelişimini sürdürmesi ve büyüyor olması, onu iyi yetiştiriyoruz anlamına gelmez!

## Çocuk, Yaşadığı Ortamdan İzler Taşır



Çocukların olumlu ya da olumsuz yetişmeleri, içinde bulundukları ve geliştikleri ortamın durumuna bağlıdır. Bir anne-baba için iyi çocuk yetiştirmenin ilk basamağı; çocukların her davranışından, çevreden ve okuldan, önce kendilerinin birinci derecede sorumlu oldukları bilincine varmaları gerekliliğidir. Çocuk, ev ortamında “konuşmayı” kendi kendine, birisinin ona özellikle konuşmasını öğretilmesine gerek kalmadan öğrendiği gibi; her türlü tavır, davranış ve düşünceyi de ev ortamında tabii olarak öğrenir. Çünkü öğrenme, çocuğun doğumuyla birlikte başlamaktadır.

Çocuklarının yaramazlıklarından, huysuzluklarından, itaatsizliklerinden, televizyonun karşısına geğip faydalı faydasız her programı seyretmelerinden, ders çalışmamalarından yakının büyükler, her şeyden önce ev ortamını ciddi bir şekilde mercek altına almalıdırlar. Eğer ev ortamı böyle problemlere sebebiyet verecek durumda ise, her şeyden önce bunlar çözülmelidir.

İnsanlar yeni bir şeyi öğrenirken, genellikle kendilerine yeni bir model seçerek onu taklit ederler ve bu tip öğrenme, çocuklarca belki de en önemli öğrenme biçimidir. Çocuklar, karşılarında daima öğütler veren insanlar değil, o öğütleri yaşayan modeller görmek isterler. Çocuğa, “*kitap oku*” tavsiyesinden ziyade, evimizde kitap okuyarak bunun aşılmasının daha etkili olduğunu unutmamak gerekir.

Evet, kısaca; “Normal akli ve ruhi melekelere sahip bir çocuğun yetiştirilmesindeki tüm sorumluluk çevreden ve okuldan önce anne-babaya aittir.” dersek herhâlde abartmış olmayız. Çünkü bütün psikologlar, insanın karakterinin 7 yaşına kadar büyük ölçüde biçimlendiğini ifade ederler. İşin asıl tuhaf yanı, büyüklerin bütün bu sonuçlardan sadece ve sadece çocuğu sorumlu tutup, her zaman çocuklarını suçlamaları da sorunun çözümünü büsbütün zorlaştırmaktadır.

**Sonuç:** Öz eleştiri yapmadan eleştirmek; bize hem zaman hem enerji hem de çocuğumuzu kaybettirir.

## Çocuğunuza Sürekli Nasihat Vermeyin



Çocuğunuza olur olmaz her yerde, “*Bizim zamanımızda nerede böyle güzel kitaplar, dergiler; bir çantamız dahi yoktu, eşyalarımızı bir torbaya doldurulur öyle okula giderdik; düzgün bir ayakkabımız, ceketimiz bile yoktu.*” gibi eskiden yaşadığımız olumsuz şartları anlatıp, kendilerine sağladığınız imkânları onların başına kakmayın. Bu söylenenler yaşanmış gerçekler olsa da genelde eleştirildikleri, azarlandıkları zaman söylendiği için, çocuğun bir kulağından girer diğerinden çıkar.

Bunlar, çocukla iyi bir iletişimde bulunulan anlarda söylenirse daha eğitici olur. Ayrıca 10-13 yaşındaki çocuğunuzdan, 30 yaşındaki bir insanın düşünce ve şuurunu beklemek beyhudedir. Hâlbuki çocuklarda mantık değil, daha ziyade his ve duygular hâkimdir. Siz kendi kendinize, “Ben onlara bu kadar imkân

sağlıyorum, bu kadar zorluklara katlanıyorum ama çocuklarımın hiç umurunda değil.” diye düşünerek, çocuklarınızı nankörlükle suçlamayın.

**Sonuç:** Unutmayın, samimiyet ve içtenlik kadar, zaman da çok iyi bir öğretmendir.

## Çocuğa Saygı Göstermek



Günümüzde yaşanan çetin hayat şartlarından ötürü aileler, günlük hayatlarında fazlasıyla gerilim yaşıyorlar. Bu nedenle büyüklerin, çocuklara karşı davranışlarında pedagojinin ortaya koyduğu esaslara göre değil de kendi iç dünyalarına veya o anki ruh hâllerine göre davranmaları; çocukları maalesef ikilemlere ve çıkmazlara sokmaktadır.

Ebeveynler, bir gün çocuğun bütün isteklerine müsamahayla bakıp, öbür gün en ufak bir kıpırdanmasına bile tahammül edemeyerek, tutarsız davranışlar sergileyebilmektedirler. Buna karşılık çocuğunuz size çok sert tepki göstermiyorsa, şimdilik masum dünyasında, anne ve babanın her zaman doğru söyleyen ve iyi davranan insanlar olduğuna inanmasındandır.

İyi de şimdilik tepkilerini içine gömen çocuk, ergenlik dönemi başladığında, düşünce ufku genişledikçe, bir zaman sonra böyle tutarsız davranışlara

artık tahammül edemeyecek ve bir gün isyan bayrağını çekecektir. Bu dönemlerde, yıllardır depoladığı tepkiler birden patlak verince siz de “Bu sessiz, sakın, laf dinleyen çocuk, durup dururken nasıl oldu da böyle değişti?” diyerek şaşırıp kalacaksınız.

Ergenliğe kadar çocuğumuzun haklarına saygı gösterip, meselelerinizi bir arkadaş gibi oturup konuşduğunuz oranda, ergenlik döneminde de o, size karşı saygıda kusur etmeyecektir. Aksi takdirde, bu dönemde çocuğun size itaat etmekten başka çaresi olmadığı için onu küçümser, hep kendi bildiğiniz gibi yaparsanız, bir gün size karşı gelmeye başlayacaktır. Bu noktaya gelindikten sonra tekrar ilişkiyi toparlamak, ebeveyn için oldukça zordur. Çünkü büyükler çocuğa karşı tavır koydukça, o da artık büyükleri dinlemeyecek ve kendi bildiğini okuyacaktır.

Çocuk; bir zaman sonra, anne ve babasına olan saygısını da yitirirse, yalnızca korkusu yüzünden anne babasının sözünü dinleyecek ve maalesef bu da çok kısa sürecektir.

Nedense büyükler, çocuklarıyla oturup meselelerini konuşarak, tartışarak çözüme kavuşturma yoluna gitmeyip, çocuklarına karşı genellikle sert ve anlamsız bir otorite kurmak isterler ve çocuklarının kendilerinden korkmalarını arzu ederler. Fakat unutulmamalıdır ki çocuk, korkutularak, tehditle eğitilemez, tersine; sevgi, anlayış ve yumuşaklıkla eğitilebilir.

İnsanlara iş yaptırmanın bir tek yolu vardır; o da o kişiden işi yapmasını istemek, motive etmek, rehberlik yapmak ve onun önündeki engelleri ortadan kaldırmaktır. Bir çocuğa şiddet kullanarak yahut kendisini korkutarak istenen her işi yaptırabilirsiniz, fakat bütün bu kaba ve sert hareketlerin, ileride son derece keskin ve olumsuz neticeleri olacaktır. Dolaşısıyla sizden öncelikle ve pedagojik olarak beklenen; çocuğunuza, beklentilerinizi samimi ve içten aktarmak, motive etmek ve kendisine rehberlik yaparak, çocuğunuzun önündeki engelleri kaldırmaktır.

**Sonuç:** Anne ve babalar olarak daima tutarlı, destekleyici, samimi ve saygılı olmalıyız.

## Başkalarının Yanında Çocuğunuzu Eleştirmeyin!



Çocuklarını başkalarının yanında azarlama, tenkit etme hatasını çoğu anne-baba maalesef yapmaktadır. Özellikle bunu çocuğun öğretmeni yanında yapmaları, çok daha çok mahzurludur.

Bunun gibi yaklaşımlarla çocuk ya yüzsüz ya utanmaz olur ya durumu kabullenir ve eylemsizliği (tembelliği) kanıksar ya da utangaç ve de pısırık birisi olur. Daha da kötüsü; çocuk, bu tür hatalarını öğretmeni öğrendi diye, öğretmenin yanında ve sınıfında eziklik hisseder ve sonuç olarak hem öğretmene hem de o derse karşı önyargı geliştirerek, bir daha o dersi çalışmak istemez!

Sizlere, “çocuğunuzun yanlışlarına hiçbir tepki göstermeyin” demiyoruz. Fakat çocuğun bir hatasını, başkalarının yanında hedef göstererek çocuğunuzu damgalamayın! Bu durumda, çocuğun size olan güveni derinden sarsılır. Artık sizden, bilmeniz gereken

sorunlarını gizlemeye başlar, size kendisini kapatır ve asıl büyük tehlike de bundan sonra başlar.

**Sonuç:** Anne ve babalar olarak, kaş yapayım derken, göz çıkarmayın! Özenli ve tedbirli davranın!

## Çocuğunuzu Gerçekten Dinliyor musunuz?



Anne ve babalar, genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler, oysa çocuk konuşurken sürekli ikaz, hatırlatma, önerilerde bulunma ve fikir yürütme gibi müdahalelerle, çocuklarını aslında dinlemezler. Problemi olan veya kendisiyle ilgili bir şey anlatmaya çalışan bir kimseye yapılan sürekli uyarılar, ikazlar, damgalamalar ve yargılayıcı müdahaleler; konuşan kişinin susmasına, çığlığının duyulmadığını düşünmesine ve bu nedenle küsmesine ve de içine kapanmasına neden olur.

Çocuklar ve gençlerle yapılan mülakatlar, gençlerin çoğu zaman; ailelerinin neden kızdığını pek anlayamadıklarını ortaya koymuştur. “Benim annem her şeye kızar zaten, babam da hep aksidir, dolayısıyla ne yapsam tepki gösterirler.” gibi yorumlara sık sık rastlayabilmekteyiz.

Bir kayayı azar azar delen su damlaları gibi, her gün tekrarlanan bu yıkıcı ve kıyıcı ifadeler, gençlerin

ve çocukların kimlik duygusunu da zedeler. “Geri zekâlı, aptal, tembel, düşüncesiz” gibi ifadeler, çocuğun iç dünyasını altüst eder. Onuru kırılan genç, bunlara tepki göstermeye çalışınca da “asi” veya “terbiyesiz” olarak damgalanır ve bir anda kendini ev ortamında sıcak bir tartışmanın içerisinde bulur.

Aile, işgüzarca daha fazla baskı ve ceza yöntemleri uygulamaya başladıkça da gençte başkaldırma, isyan duyguları iyice gelişir ve antisosyal özellikleri giderek perçinleşir. Neticede kaybeden, her zaman anne ve baba olur. Çünkü çocukların değişik sıkıntılara düşmelerinden öncelikle üzülecek ve ıstırap duyacak olan yine onlardır.

Son tahlilde; çocuğun sevinç, üzüntü ve endişelerini çekinmeden anlatabileceği en yakın güvenilir liman, çocuğun anne ve babasıdır. Bu durumlarda ebeveyn, çocuğunu her zaman sabırla dinlemeli ve ona arkadaşlık ve rehberlik yapmalıdır. Eğer çocuk her istediğini rahatlıkla ve içtenlikle evdeki büyüklerine anlatamazsa ya bunları dış dünyada risk grubunda olan başka insanlara anlatıp, kendisini istismara maruz bırakabilecek veya başkalarının yönlendirmesiyle, muhtemel yanlış düşünce ve fikirlere kapılıp, var olan problem durumunu çok daha karmaşık hâle getirebilecektir.

**Sonuç:** Anlamak ve dinlemek; bağışlamaktır. Sadece kulaklarınızla değil, gözlerinizle ve tüm kalbinizle çocuklarınızı dinleyin!

## Çocuğunuza Sevginizi Nasıl İletiyorsunuz?



Günümüzde pek çok çocuk, ailesi tarafından gerçekten sevildiğini maalesef hissedememektedir. Oysa her anne-baba şüphesiz, çocuklarını sever. Fakat çoğu zaman araştırmalar, çocukların çok daha önemli bir şeyden yoksun edildiklerini, aileleri tarafından onlara verilmesi gereken çok daha önemli bir şeyin kendilerinden esirgendiğini hissettiklerini ortaya koymuştur. Ortaya çıkan bu bulgunun eşya veya oyuncak olabileceği yönünde derin bir yanılgı ve yanlış bir kanaat mevcuttur. Nitekim yapılan araştırmalar, bu konudaki öngörülerimizi doğrulamamaktadır. Yani, yokluğu hissedilen şeyin maddi bir şey olmadığını ortaya çıkarmıştır. Demek ki bu eksikliği hissedilen şey; kayıtsız şartsız sevgidir.

Dikkat ederseniz, anne ve babaların, çocuklarını sevmediklerini söylemiyoruz. Fakat çocukların durumuna baktığımızda, bazı anne babaların, sevgilerini çocuklarına nasıl iletebileceklerini bilmediklerini

ve dolayısıyla sevgilerini aktaramadıklarını görüyoruz. Bir çocuğun karnının doyurulmasından daha da önemlisi onun, duygusal açıdan beslenmesidir. Nitekim çocuklar arasında duygusal açıdan iyi beslenenlerle, iyi beslenmeyenler, çok kolay fark ediliyor. Hatta zekâ düzeyleri, odaklanma ve de öğrenme kabiliyetleri bakımından her iki grup arasında manidar farklılıklar olduğunu da bir kez daha bu vesileyle ifade etmek istiyoruz.

**Sonuç:** Sevgi, insanın harcadıkça çoğalan tek sermayesidir. Çocuklarınızı sevginizle ve şefkatinizle zenginleştirin. Onlara değerli ve paha biçilmez değerlerde olduklarını hissettirin!

## Sevgi Nasıl İletilmeli?



Çocuklar, duygusal varlıklardır ve doğal olarak duygularıyla iletişim kurarlar.

Bu anlamda denilebilir ki çocuklara sevgi, genel olarak dört yolla iletilebilir;

- a) Gözle iletişim.
- b) Bedensel iletişim.
- c) Odaklaştırılmış ilgi.
- d) Disiplin.

Maalesef günümüzde anne ve babalar, bunlardan özellikle ve sıklıkla disiplini uygulamaktadırlar. Fakat ne acıdır ki bunu da çoğu zaman yanlış uygulamaktadırlar. Nitekim çok iyi disiplin görmüş ama sevilmediğini hisseden pek çok çocuk vardır. Anne ve babalar, genelde, disiplinle cezayı nedense aynı şey zannederler. Kendilerine disiplin ve ceza sarmasında sınırlı ve sığ sevgi gösterilmiş olan çocuklar; aşırı sessiz, biraz asık suratlı ve çoğunlukla da içine

kapanıktırlar. Sevgiyle büyütülen çocuklarda görülen tabiiilik, içtenlik, merak ve çocuksu taşkınlık, maalesef onlarda yoktur. Dahası, aşırı disipline edilen çocuklarda, ergenlik dönemine girerken genellikle davranış problemleri ortaya çıkmaktadır. Bunun sebebi de bu çocuklarla, anne ve babaları arasında derinleşmiş bir güven erozyonunun olması ve aralarındaki sevgi bağının da yerini korku ve anksiyeteye bırakmış olmasıdır.

**Sonuç:** İnsan, insanın kurdu değil; yurdudur! Sevelim, sevillelim... Saf sevgi, bizi biz yapan, bizi insan eden onurumuzdur. Onurlu çocuklar yetiştirmek istiyorsanız, öncelikle çocuklarınızı sevginizle onurlandırın!

## Gözle İletişim ve Dokunma



Size çok garip gelecektir ama yapılan incelemeler, anne ve babanın, çocuklarına ancak giyinme, banyo yaptırma, soyunma, arabaya binme gibi, sadece gerektiği durumlarda yardım ederken dokunduklarını ortaya çıkarmıştır. Durup dururken, sadece içinden geldiği için çocuğuna dokunan pek az anne-baba görürsünüz.

Burada kastettiğimiz yalnızca çocuğu kucaklamak ve öpmek değildir. Herhangi bir bedensel temastan söz ediyoruz. Bir çocuğun omzuna dokunmak, sırtını sıvazlamak, saçlarını okşamak gibi çok basit ama çocuğu duygusal yönden besleyen davranışların çok önemli olduğunu vurgulamak istiyoruz.

Maalesef anne-babalar, çocuklarına âdeta birer mekanik yürüyen bebek gözüyle bakmaktadırlar ve çocuklarının duygusal güvenliğini ve başarılarını sağlamak için kaçırdıkları fırsatların farkında pek değildirler.

Göz iletişimi (*göz teması*) ve bedensel iletişim, çocuklarımızla aramızdaki günlük hayatımızın doğal bir yönü olmalı, samimi ve içten olmalı, gösterişli ve abartılı olmamalıdır. Unutmamak gerekir ki göz iletişimi ve bedensel iletişim kurulan çocukların doğal olarak başkalarıyla iletişim kurmaları daha kolay olacak, dolayısıyla da çevresinde sevilen, saygılı çocuklar olacaklardır.

Bu kazanımlar, çocuğunuza verebileceğiniz en değerli iki armağandır. Bazı anne babalar, erkek çocuklara böyle davranılmayacağını, öyle olursa kendilerini kız gibi hissedebileceklerini, ana kuzusu çocuklar hâline geleceklerini düşünebilirler. Bu kesinlikle doğru değildir, aksine bunun tam tersi doğrudur. Erkek çocuğa gözle iletişim ve bedensel iletişim ihtiyacı özellikle de babası tarafından karşılandığı oranda, çocuk babasıyla özdeşleşecek ve o oranda bu üst kimliği benimseyecektir. Bu konuda kız çocukları için de hem anneye hem de babaya çok önemli görevler düşmektedir. Mutlu ve bedeniyle barışık bir kız çocuğu yetiştirmek için göz teması ve dokunarak sevginizi göstermeniz son derece önemlidir.

**Sonuç:** Sevgi, duygu olduğu kadar eylemdir de! Bu nedenle sevginizi, çocuklarınızla göz göze gelerek ve onlara dokunarak göstermeyi asla ihmal etmeyin!

## Odaklaştırılmış ilgi



Odaklaştırılmış ilgi; bir çocuğa tüm dikkatinizi, eksiksiz sevildiğini hissettirecek şekilde yönelterek, sadece ona has bir ilgi göstermenizdir. Mesela; hiçbir sebep yokken onu alıp bir pastaneye götürmek, beraber geziye çıkmak, ruhunu okşayıcı iltifatlar etmek vs. gibi.

Genelde anne-babalar, bu tarz şeyler için bazı ön şartlar koşarlar. “Oğlum, şu dersten şu notu alırsan, sana bisiklet alacağım, uslu durursan seni falan yere gezmeye götüreceğim...” gibi şartlar öne sürerler. Böylece çocuk, bu şartları yapınca ödülleri kendi bileğinin hakkıyla kazandığını düşünür ve anne babasına minnet duymaz, dolayısıyla da çocuğa, odaklaştırılmış ilgi gösterilmiş olmaz.

Çünkü çocuk, o ödülleri almak için bir bedel ödemiştir, kazanımları, karşılıksız bir sevginin eseri değildir. Anne ve babalar, bu bağlamda kısa vadede maddi bir hedefe ulaşma uğruna, çocuğun, kendisinin şartlı

olarak sevildiğini düşünmesine yol açacak bu tür yaklaşımlara düşmemeye dikkat etmelidirler.

Kısaca çocuk; anne ve babasının dikkatini, onayını ve saygısını hak edecek kadar değerli olduğunu hissetmelidir. Anne ve babalar da bu duyguyu çocuklarına şartsız bir şekilde hissettirmenin yollarını bulmalıdırlar.

Aslında, “*odaklaştırılmış ilgi*” çok basittir, fakat zaman ve emek gerektirir. Bazı durumlarda anne ve babanın, yapmayı istedikleri bir şeyden vazgeçmelerini veya planlarını değiştirmelerini gerektirebilir. Fakat kazanımları itibarıyla “*odaklaştırılmış ilgi*”, bir çocuğun kendi gözündeki saygınlığını artırır ve çocuğun başkalarıyla ilişki kurma ve onları sevme yeteneğini de önemli ölçüde etkiler. Fakat ne çare ki çoğu anne-baba ve öğretmen, değil bu yapılandırmayı gerçekleştirmek, bu ilginin ehemmiyetini bile idrak edememişlerdir. Örneğin, okullarda en çok sevilen öğretmenler, öğrencilerine odaklaştırılmış ilgi gösteren öğretmenlerdir. Yani, ihtiyacı olan zamanı ve ilgiyi değil de daha az zaman alan hediye ve ödül vermek, temel ihtiyaçlarını karşılamak ve bu ilgiyi de “*odaklaştırılmış ilgi*” zannetmek büyük yanılgıdır.

“*Odaklaştırılmış ilgi*” sevgidir, emektir, birlikteliktir, ortak zamanı ve mekânı yoğunlukla kullanmaktır. Bu ilgi de çocuk bakıcısının, hizmetçinin, arkadaşların

veya akrabaların görevi değil, sadece ve sadece ane-babaların yükümlülüğüdür.

Örneğin; Amerikalı ünlü bir psikolog şöyle diyor: *“Para, güç, makam, mevki gibi şeylerde mutluluk arayan pek çok kimseyle konuştum. Ama onlar da hayatı tanıyıp gerçek değerleri keşfettikçe, yanlış yönde yatırım yaptıklarının üzümlere farkına vardılar. Hayatlarının en güzel yıllarını para kazanarak geçiren çok sayıda zengin gördüm. Tüm servetlerine ve güçlerine karşın hayatlarının sonlarına doğru, kendilerine ilgi ve şefkat gösterecek birer evlat yetiştiremediklerinden, psikolojik yardıma ihtiyaç duyuyorlardı. Her biri, asi bir çocuk ya da boşanma nedeniyle kaybedilmiş bir eş yüzünden hayatını ziyan olmuş sayıyordu. Bu hayatta gerçekten değerli tek varlığın, kendileriyle ilgilenen birinin varlığı olduğunu en sonunda anlamışlardı. Fakat iş işten geçtikten sonra...”*

Öte yandan, ailelerinden odaklaştırılmış ilgi görmemiş çocuklar, görmüş çocuklardan daha az olgun görünür. Bu mutsuz çocuk, genellikle kendi içine kapanıktır ve yaşlılarıyla ilişkilerinde güçlüklerle karşılaşır. Herhangi bir anlaşmazlık durumunda da kusurlu, abartılı tepki gösterir. Öğretmene veya etrafındaki başka yetişkinlere gereğinden fazla bağımlıdır. Çocuklara odaklaştırılmış bir ilgi göstermek, bu nedenle çok önemlidir. Dolayısıyla bu ilgiye kavuşan çocuklar, ergenlik çağının dengesizlikleri başladığında, bu

dönemi daha az zararlar kapatırlar. Aksi takdirde, bu ilgiyi almadan ergenlik dönemine girildiğinde; o eski uysal, hürmetkâr, annesinin babasının sözünden çıkmayan çocuk; küstah, her şeyden alınan, hiçbir şeyi beğenmeyen, zor kontrol edilebilir, bencil, duyarsız, acımasız, otoriteye direnir bir çocuk hâline gelebilir.

Sonra da pozisyonlar değişir, bu sefer anne ve baba, çocuğun ilgisini kendisine çekmek için uğraşır, çabalar, hatta odaklaştırılmış ilgiler de gösterir; fakat artık çocuklarına kolay kolay ulaşamazlar ve yaranamazlar. Çünkü 11-12 yaşlarından sonra dış dünyayı tanıdıkça, kendisine yeni ilgi alanları bulan çocuk, yavaş yavaş yüzünü dışarıya (*dış dünyaya*) çevirir. Dünyada tek örnek alınacak insanların anne babası olmadığını, hatta onların çoğu konularda eksik olduklarını, gittikçe artan bir dozda düşünmeye başlar. Ayrıca çocuk, dış dünyayı tanıdıkça artık anne ve babasının kendisine tepki vermesini de dikkate almamaya başlar. Zira dışarıda, kendisine değer veren, kendisini anlayan yeni bir ortam bulmuştur artık.

Süreç bu kadar çıkmaza girmeden, bir çocuğa odaklaştırılmış ilgi göstermenin en iyi yolu, onunla birlikte geçirilmek üzere ona zaman ayırmaktır. Bir çocukla, başka ilgilere arınmış olarak, yalnız başına geçirilecek zaman bulmak, çocuk yetiştirmenin en güçlü yönlerinden biridir. İyi anne ve babaları diğerlerinden ayıran başlıca özellik de budur.

**Sonuç:** “İlgi” ve “bilgi” bir araya geldiğinde ve bu alayım “sevgi” ile harmanlandığında ortaya, “bilgelik” çıkar. Bilge çocuklar yetiştirmek için, önce kendimizi yetiştirmeliyiz.

## Nasıl Bir Disiplin?



### Çocuklara Sert mi Yumuşak mı Davranalım?

Yumuşak fakat kararlı olmak gerekir. Çocuklar gün geçtikçe bedensel, ruhi ve psikolojik birçok değişiklikler yaşadıkları hâlde, anne-babalar yine de onları her zaman çocuk sayarlar.

Gençlik çağına gelmiş bir gence çocukmuş gibi davranılırsa, ergenler buna tabii olarak reaksiyon gösterirler. Anne ve babaların yapacağı iş, çocukların bu zor zamanlarında, kendilerine eskisi gibi muamele etmeyi bırakmak, onların kök salmakta olan şahsiyetini tanımak, onlara derece derece, yetişkin bir insana davranıyormuş gibi davranmaya başlamaktır.

Zira baskı ve sert muamele durumu iyileştirmez, büsbütün zorlaştırır. Tersine, onları daha asi yapar ve büyüklerden uzaklaştırır. Sert davranışlar, geçici olarak çocuğa yön verir gibi gözükse de bizim haberimiz

olmadan onları bizden uzaklaştırıp; çocuklarımızı, bilmediğimiz, tanımadığımız kimselerin kucağına itekleyebilir.

Çünkü her türlü düşünce ve değişik hayat tarzının yaşandığı toplumumuzda, çocuğumuza maalesef kötü niyetli insanlar daha rahat el atabilir ve onları bizden kopartarak hem bize hem de çocuklarımıza zarar verebilirler.

Bu bakımdan tekrar etmekte fayda görüyoruz ki tehdit, disiplini zayıflatır. Çocuğa, özellikle yerine getiremeyeceğiniz tehditler savurmak, sizi zor durumda bırakabileceği gibi otoritenizi de sarsar. Bu bakımdan; çocuğunuz, yapmasını istediğiniz bir işi yapmıyorsa öğretmeninden yardım isteyebilirsiniz.

Çünkü öğrenciler üzerinde anne-babanın tesiriyle öğretmenin tesiri pekâlâ farklıdır. Aynı şekilde diğer özdeşim kurduğu ve kabullendiği güvenli otoriteden ya da profesyonel figürlerden de (*amca, hala, dayı, rehber öğretmen, kuzen, aile dostu, sınıf öğretmeni vb.*) yardım alınabilir.

**Sonuç:** Disiplin, her işin başı değildir. Her işin başı sevgi ve saygıdır. Disiplin, sadece sevgi ve saygıyı perçinlediği ve koruduğu ölçüde değerlidir. Özünde sevgi ve saygı olmayan bir disiplin, tek kelimeyle zulümdür.

## Nasıl Bir Ceza?



Ceza, istenen sonucu verecekse ve başka zarara yol açmayacaksa tatbik edilebilir. Ancak ceza, çocuğa güvensizlik vermişse ya da onu eskisinden daha asi yapmışsa faydası yerine zararı olmuş demektir. Bu nedenle, çocuğunuza bir şeyi yasakladığınızda, bunun sebebini açık ve net olarak açıklamalısınız.

Cezalandırılanın, onun şahsiyeti ya da kişiliği değil, davranışı ya da tutumu olduğu açıkça söylenmelidir. Böylece çocuk, kendisine önem verildiğini görünce, kişiliğine olan güveni artacak, aksi takdirde ise kendini silik bir şahsiyet olarak kabul edecektir.

Anne-babalar, böyle bir şey yapmadan önce, hedeflediklerinin, çocuğun yaşına, kavrama gücüne ve uygulama yeteneğine uygun olup olmadığından da emin olmalıdırlar. Bu bağlamda çocuk, hem sevgimi zi hem de kesin kararlılığımızı bir arada görmelidir.

Özetle, bunların hiçbiri, öbürünün olmamasını gerektirmez. Yerine göre sert davranmak sevgiyi

silmediği gibi, yerine göre sevecen olmak da kesin kararlılığı hafifletmez veya ortadan kaldırmaz.

Sonuç olarak denilebilir ki anne-babalar, kitabımız boyunca anlattığımız tüm aşamaları itina ile hayata geçirdikten, ön şartsız sevgilerini bilinçli olarak ortaya koyduktan sonra da çocuk, saldırgan biçimde meydan okuyuşunu veya olumsuz davranışını sürdürürse, o zaman ceza metoduna, tedbiri elden bırakmadan başvurulabilir.

Ancak unutmamak gerekir ki etkisi en az olan ve birçok yan etkisi olan ceza, dayak atmaktır. Çocuklara karşı şiddet kullanmanın, eğitimde kesinlikle yeri yoktur.

Öte yandan anne-babalar emir, azar ve bağırma gibi buyurgan teknikleri de sıklıkla kullanmamalıdır. Çünkü bu kozlarını ne kadar çok kullanırlarsa, çocukları üzerinde o oranda daha az etkili olurlar. Kısaca, tatlı dil ve belirli sınırlamalar getirmek, çocuğumuzun üzerinde mutlaka etkili olacaktır.

**Sonuç:** Ebeveynlik, “tatlı-sert” olmak ve “tatlı dil” kullanmaktır.

## Çocuğun Pişman Olduğu Durumlarda Ceza Vermek Zararlıdır



Olumsuz davranışlar asla hoş görülmemelidir. Fakat çocuk, bir kabahati yüzünden gerçekten pişmanlık duyuyorsa ceza (ve özellikle dayak) çok zararlı olacaktır.

Çünkü birincisi; bir çocuk eğer kabahatine üzülüyorsa vicdanı duyarlı demektir ve sizin istediğiniz de bu değil midir? Çocuğunuz, kabahatinden dolayı bir şey öğrenmiştir. Duyarlı bir vicdan, kabahatlerin tekrarlanmasına karşın en büyük engeldir. Bu aşamada uygulanacak ceza, öncelikle de fiziksel ceza; çocuğun suçluluk ve pişmanlık duygularını yok ederek ya da unutturarak, kabahatini tekrarlama ihtimalini artıracaktır.

İkincisi ise, bu şartlar altında bir çocuğu cezalandırmak, çocuğun iç dünyasında öfke duygusu da üretecektir.

Bu durumda, çocuklarımıza ceza verirken acele etmemek gerekir. Onlar bu aşamada güvene de ihtiyaç duyarlar.

Demek oluyor ki bir çocuğun sevgiye bu kadar ümitsizce muhtaç olduğu bir sırada onu dövmek hatasına düşerseniz, evladınızı çok derinden yaralamış olursunuz. Uygulayacağınız bu şiddet, çocuğunuza kötü bir kişi olduğunu, annesi ve babasının da buna inandığını hissettirecektir.

Kısacası, yaptığına pişman olan ve üzülen çocuğu azarlamak ya da dövmek, ondaki pişmanlığı yok edecek ve çocukla aranızda gereksiz tartışmalara yol açacaktır ve onu sizden uzaklaştıracaktır.

Hâlbuki bağışlanmış olduklarını bildikleri hâlde, suçluluğu yine de hissetmeleri ve o bilişi bir sorumluluğa dönüştürmeleri çok daha önemli ve değerli değil midir?

**Sonuç:** Bir çocuğa, bağışlanılmış olma duygusunu öğreterek, onu sayısız problemlerden koruyabilir ve ona bu fırsat eğitimi ile bağışlamanın önemini ve erdemini de öğretmiş olursunuz.

## Ergenlik Dönemi



Bilindiği gibi erkeklerde ergenlik dönemi, kızlara nazaran iki yıl daha geç başlar. Erkeklerde ergenliğin gecikmesi daha normaldir ve bu, 15-16 yaşlarında bile olabilir. Bu süreçte ergenin bedeninde birçok bedensel değişiklikler olur. Çocuk bu dönemde birtakım ruhsal ve bedensel rahatsızlıklar da geçirebilir.

En önemsiz bir uyarıya fazla hassasiyet gösterip küsme, aşırı duyarlılık ve dengesiz coşku, utangaçlık, çevreden uzaklaşma, sorumluluktan kaçma, girişim yetersizliği ve her şeye karşı ilgisizlik gösterebilir. Bu aşamada ergen, sanki kızmak, itiraz etmek için sürekli bahane arıyor gibidir.

Çocukluk çağında anne ve özellikle baba, başkalarından farklı algılanıp değerlendirilir. Anne-babalar, çocukları tarafından güçlü ve üstün varlıklar olarak kabul edilir. Yaş ilerledikçe ve çocuk gençlik çağına yaklaştıkça, anne-babasının dokunulmazlığı azalır. Ergen, anne-babasını başkalarıyla karşılaştırıp, gerçekçi olarak değerlendirmeler yapmaya başlar.

Bu durum, gençlik çağında daha da hızlanır. Ergen, kendisini etkin ve güçlü gördükçe, anne-babasını etkisiz, güçsüz ve yetersiz görmeye başlar. Zamanla gencin onlara duyduğu güven dahi azalır. Hatta onları eleştirir, küçümser ve onları oldukça üzebilir. Ergen, dışarıdan kotardığı eğilimlere göre ve iletişimde bulunduğu kişilerin özelliğine göre; giyinmesini, oturmasını, yürümesini, çalışmasını, amaçlarını, inançlarını, dünya görüşünü ve düşüncelerini değiştirir.

Hatta bu süreçte çevresini, başkalarını sürekli olarak eleştiren ve küçümseyen genç, kendisiyle ilgili kararlarda ise bağımsız olmak ister. Giyeceğine, yiyeceğine, eve geliş gidiş zamanına başkalarının karışmasını asla istemez. Alabildiğine özgür olmaya çalışan genç, çoğu zaman ailesinin ekonomik durumunu görmezlikten gelir. Sürekli olarak başkalarının kendisini anlamadığını ve dinlemediğini düşünür.

Ergen, kişiliğini ararken, anne-babasının etkisinden kurtulmaya çalışır. Bu aşamada, seçtiği yeni örneklerle yönelir. Anne ve babanın davranışlarını yersiz ve yetersiz olarak niteler, hatta beğenmez. Kimse tarafından karşı çıkılmaya, sınırlanmaya ve engellenmeye de sabrı yoktur. Bütün bu saydıklarımız, anne-babalar ile genç arasında ciddi çatışma alanlarıdır.

Anne ve babalar, çocuklarını eğitirken öncelikle bu gelişim devrelerini iyi bilmeli ve çocuklarının içinde bulunduğu gelişim dönemlerini iyice tanımalıdır. Çünkü gençler bu aşamada, kaygıdan mutluluğa,

sevinçten sıkıntıya, kızgınlıktan taşkınlığa doğru değişen, çok çeşitli duygular yaşarlar. Kısacası tamamen kırılğan bir ruh dünyasına sahiptirler.

Bu süreçlerde ergenler, arada bir kendini yetişkin bir insan gibi görüp, herkesin ona büyük bir adammış gibi davranmasını isterler, sonra ise bazen yine çocuk olduğunu düşünüp korunmak, şımartılmak ihtiyacı duyarlar. Bu riskli dönemi, çocuğun sağlıklı atlatabilmesinin en önemli dayanağı, o güne kadar ergenin nitelikli bir eğitim almış olması ve özellikle anne-babasının, kendisine güvendiğini bilmesidir.

Bu noktada anne babalar olarak dikkat edilmesi gereken; bu çağda çocuğun her istediğini yerine getirmenin sakıncalı olduğunu ve her istediğini de düşünmeden reddetmenin tehlikeli olduğunu bilmektir.

Gençlik çağına has biyolojik, ruhsal ve psikolojik değişme ve gelişmelerin, gencin davranışına ne biçimde yansıdığını bilip tanıyın ve gençlik çağının bu fırtınalı ve zor dönemlerini göz önünde tutun.

Gencin elinde olmadan ortaya çıkan bu değişik davranışları karşısında serinkanlı olun.

Ayrıca onda görülen her ruhsal belirtinin bir hastalık değil, yeni durumlara uyma çabasından gelen tepkiler olduğunu unutmayın. Her çocukta geçici dengesizlikler olabilir. Hemen çocuğu psikiyatra götürüp damgalamayın. Süreci gözlemleyin. Yardım

alın. Nitekim anne-babanın yukarıdaki bu tutumlarına göre, bu belirtiler ya kısa sürer ya da kalıcı olur.

Bütün bu davranış örüntüleri, genel olarak bütün çocuklarda görüldüğü için paniğe düşmeyin. Fakat kesinlikle, çocuğunuzu ona hissettirmeden takip etmeyi de ihmal etmeyin.

Ona sevgi ve saygı gösterdiğinizizi davranışlarınızla, tavırlarınızla belirtin. Her problem çıktığında klasikleşmiş, “biliyorsun seni çok severim” lafları yerine; bu sevgiyi onun kişiliğine olan saygınızla göstermeye ve hissettirmeye çalışın.

Öte yandan ergen; yaşamı, giyinişi, süslenmesine ilişkin karar alırken, ona direktifler vermek yerine, onun da düşünce ve önerilerine anlayış ve saygı gösterin.

**Sonuç:** Çocuklarla ilişki kurabilmenin en kestirme yolu, önce çocuğu duymak, dinlemek ve dediğini anlamaya çalışmaktır.

## İletişim Kazaları



Ebeveynler, çoğunlukla çocuklarıyla diyaloglarında şu tepki kalıplarını sergilerler;

- Suçlama (*Sen her zaman konuşursun zaten!*)
- Emir (*Hemen yerine otur!*)
- Tercih etme (*Aynı hareketi bir kez daha yaparsan, külahları değiştiriz!*)
- Eleştirme (*Daha iyisini yapmalısın! Bu mu?*)
- Uyarma (*Son kez hatırlatıyorum!*)
- Utandırma/Damgalama (*Şımarık çocuk!*)
- Sözlü Anlatım (*Neden birilerini rahatsız ve mutsuz ediyorsun? Bu saçmalık!*)
- Yargılama (*Kitaplar, yazmak için değil okumak içindir!*)

Bütün bu iletiler sonuç olarak;

- Çocuğun kendini suçlu hissetmesine,

- Anne babanın adil olmadığı düşüncesinin gelişmesine,
- Kendisinin sevilmediğini düşünmesine,
- Sert tepkiye cevap vermesine,
- Karşı çıkmasına,
- Kendisini yetersiz hissedip, öz saygısını kaybetmesine sebep olur.

Bu nedenle, bu tür iletişim kazalarına düşmeden, antipati yaratmadan, sempati ve empati ikliminde iletişim kurmaya çalışın. Daha da önemlisi, çocuğunuzla monolog yaparak tek taraflı konuşup, kendiniz anlatıp kendiniz dinlemeyin. Diyalog kurun.

Çocuğunuz da konuşsun. Onu da dinleyin!

Bu bağlamda, aile ve evle ilgili konularda çocuğunuzun da düşünce ve önerilerini alıp, onunla konuşup, onunla tartışmaktan çekinmeyin. Konuşma veya tartışmalar sırasında, çocuğunuzun doğru düşündüğü, gerçekleri ve olguları bulup söylediği durumlarda ona hak verin, kendisini onaylayın. Hatta düşünce ve önerilerini gerçekleştirmek için ona yardımcı olun. Yapılan konuşma ve tartışmaları, çocuklarınızı korkutarak veya yıldırarak kesmeyin. Bir de gencin tutum ve davranışlarına biçim ve yön vermeye çalışırken, “benim gençliğimde” diye başlayan konuşma ve nasihatlerden kaçının.

Çocuğunuza bol bol öğüt vermek yerine, örnek davranışlarda bulunun veya örnek davranışları bulup gösterin. Çünkü benlik saygısı ancak, çocuğun fikirlerine değer verilen, sözü dinlenen, anne-babasından destek gören, insan olarak kendisine değer verilen bir ortamda filizlenir ve gelişir.

Öte yandan, aşırı kısıtlama kadar aşırı serbestlik de sağlıklı gelişimi engelleyecektir. Çünkü anne-baba davranışlarıyla, çocukların davranışları arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalara göre; baskıcı olmayan, esnek ve hoşgörülü fakat prensip sahibi anne-babalar, çocuklara daha sağlıklı bir eğitim verebilmektedirler.

Bu bağlamda, anne-babalar öyle bir ortam hazırlamalıdır ki çocuk, sanki her zaman anne ve babası yanındaymış gibi kendine güvenli, ama hiç yanında değillermiş gibi de özgür hissetsin.

**Sonuç:** Tanımlamak yetmez! Anlamak gerekir! Anlaşılacak gerekir! Çocuklarla ilişki kurabilmenin en kestirme yolu; etiketlemeden onları anlamaktır veya kendilerini anlatabilmelerine yardımcı olmaktır.

## Çocuğunuzun Kaygısını Artırmayın!



Bütün bu betimlerimizin yanında bir de çocuklarımız, dönemseller olarak “sınav stresörü ve anksiyetesi” ile de yüzleşmek durumundadırlar. Demek bu dönemler, çocuğunuzun en çok yardıma ihtiyaç duyduğu dönemlerdir. Çünkü imtihanlara hazırlanırken, öğrencilerde ortaya çıkan “gerilim” ya da moda deyişle “stres”, çocukların eğitim başarısı önünde çok ciddi bir engeldir.

Örneğin, Türkiye’de üniversite giriş imtihanlarına (YGS/LYS) ve ortaöğretime geçiş sınavlarına (OGS/SBS/BDS) hazırlanan 4711 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; sınava hazırlanan öğrencilerin stres düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Özetle, çocukların sınava hazırlandıkları bu dönemlerde, anne babalara çok önemli görevler düşmekte ve özellikle sağlıklı iletişim zeminleri tesis

edilerek, çocukların çalışma isteklerini artırmaya gayret etmeye çalışmak ve onların kaygılarını yükseltici yaklaşımlardan da kaçınmak gerekmektedir.

Bunu da ancak sağlıklı bir iletişimle başarabilirsiniz...

*Unutmayın! İletişimsizsiniz ya da iletişim sizsiniz!*

Pekâlâ, Sağlıklı ve Etkili İletişim İçin Nelere Dikkat Etmelisiniz?

- Çocuğunuza sık sık söz hakkı verin.
- Çocuğunuzu, “*ne düşünüyorsun, nasıl hissediyorsun*” gibi sözlerle anlamaya çalışın.
- Onun fikirlerine değer verdiğinizi hissettirin. Aşırı eleştirici veya yargılayıcı olmaktan kaçının.
- Onun olumlu davranışlarını kesinlikle takdir edin.
- O konuşurken onun yüzüne bakın ve ciddiye alındığını hissettirin.
- Yaşına uygun görevler verin ve daha sonra başarısını takdir edin.
- Onunla değişik konularda sohbet etme ortamı oluşturun.
- Onun korku ve endişelerine saygı duyun. Onu sık sık sevdiğinizi söyleyin.

- Hatalı davranışlarını konuşarak uyarın ve ona, doğru olanı anlatın.
- Başkalarının yanında küçük düşürmeyin. Başarısızlıklarını büyütmeyin!
- Onu asla başkalarının çocuklarıyla karşılaştırmayın! *(O da sizi başkalarının anne babasıyla karşılaştırabilir.)*
- Kabiliyetlerini fark edin ve yeteneklerini geliştirmesini teşvik edin.
- Topluluk içerisinde söz almasını teşvik edin.
- Onun için önemli olan şeylere siz de önem verin. Onun önemli günlerini unutmayın.
- Sadece onun için ayırdığınız zamanlarınız olsun.
- Ondan beklentileriniz çok aşırı olmasın. Yanlış ve uygunsuz cezalandırmalardan da kaçının.
- Ona yaşından veya olduğundan küçükmüş gibi de davranmayın.
- Onunla birlikte sosyal, sanatsal ve kültürel aktivitelere katılın. Mümkün olduğunca ortak zaman ve mekânları kullanarak birlikte vakit geçirmeye çalışın.

## Aile İçi Etkili İletişim



Elbette her anne baba, çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Çocuğuna iyi niyetle yaklaşmaya çalışır. Ancak anne babalar bu iyi niyetlerini sunmasına rağmen bazen yanlış yöntemleri de kullanabiliyorlar. Burada ailenin en başta verecek olduğu karşılıklı iletişime yaslanan eğitim, çocukla kurulacak olan sağlıklı iletişimin temelini oluşturmaktadır. Bu sağlıklı zemini ve iletişimi çocukla kurabilmek için öncelikle çocuğu önyargısız tanımak ve onun temel gereksinimlerine saygı duymak gerekmektedir.

Her şeyden önemlisi, çocukları ayrı birer kişi (*bi-rey*) olarak görüp, onların kişiliklerine ve bağımsızlıklarına saygı duyulmalıdır. Çocukları tanımada ve anlamada en büyük yardım aslında kitaplar değil, çocuğunuz ve sizlerin arasındaki bu gizli köprüdür.

Yani, “*Etkili İletişim*”dir.

*Kısacası Etkili İletişim, çocuğunuzla aranızdaki o gizli köprüyü güçlendirip, ona daha kolay ulaşmanızı sağlayacaktır.*

## Çocuğunuzu Tanıyor musunuz?



Üniversite sınavına veya diğer sınavlara hazırlanan öğrenciler; ya ergenlik döneminin tam da ortasında olan veya ergenlik dönemini fizyolojik olarak büyük ölçüde arkada bırakmış bulunan, ancak roller ve cinsel kimlik bakımından davranışsal düzeyde hâlen bu dönemlerin süregelen problemlerini sınav stresi ile eş zamanlı olarak yaşamak durumunda kalan öğrencilerdir.

Bu nedenle, biz burada konuyu çok dağıtmamak için, ergenlikle beraber veya sonrasında ortaya çıkan fizyolojik değişimlerden ziyade, sınav dönemlerine denk gelen bu değişimlerin davranışsal açılımlarına ve özellikle bu dönemlerde kendini gösteren davranış repertuvarlarına kısaca değinmek istiyoruz.

### Davranışlardaki Değişimler

#### Yalnızlık İsteği Oluşabilir

Her genç/çocuk, yalnızlığını paylaşacağı/yaşayacağı ayrı bir odasının olmasını ister. Bu istek,

mahremiyet duygusunun oluşması için ayrıca gereklidir. Çocuğunuz bu yaşlarda, odasında saatlerce kalabilir. Kendini dinlemek, kendini bir şarkıyla ifade etmek, sıkıntılarını aşmak için uyumak, şiir yazmak, günlük tutmak veya odasında hayal kurmak isteyebilir. Ayrıca küçük sebeplerden ötürü kızabilir, kırılabilir de. Bu anlamda, gencin yalnız kalma isteğinin doğal karşılanması gerekir.

#### İsteksizlik Oluşabilir

Ergenler ve gençler, hızlı bir bedensel gelişim içerisinde oldukları için bu durum, enerjilerini tam olarak kullanamamalarına da neden olabilmektedir. Başka deyişle, tüm enerji bedene yansıdığı için, isteksizlik ve gerginlik de oluşabilmektedir. Psikojenik kökenli bu duygu durumları, ayrıca birtakım ağrılara, iştahsızlık ve uykusuzluk gibi durumlara veya sızılara neden olabilmekle birlikte; bu durumlar derslere de yansımaktadır. Bu nedenle bazen, elde edilen akademik başarılarda ve yazılı sınavlarda da düşüşler görülebilir.

Öte taraftan gençlerde/çocuklarda şaşırtıcı ve saplantılı bir şekilde sürekli bir şeylerle ilgilenme (TV, *İnternet vb.*), meşgul olma isteği de oluşabilir. Bu dönemlerde ergenler ve gençler, çoğu kez hareketli ve kıpır kıpırdırlar. Bu durum okul ya da dersane için de geçerlidir: Öğrenci zaman zaman, sınıfta ve eğitim

kurumunda kalmaktan ve rutin bir şeyler yapmaktan sıkılabilir. Bu nedenle, bir an önce sokağa çıkmak veya odasına kapanarak en eğlenceli bulduğu meşguliyetle vakit geçirmek için sabırsızlanabilir.

İşte bu ve benzeri durumlar, velileri tedirgin eder. Öğretmenleri ise kuşkulandırır. Bu dönemlerde çocukları köşeye sıkıştırmak, nasihat etmek, kollamak ve takip etmek, özel hayatlarını eşelemek, takip ettirmek, özel eşyalarını karıştırmak, tehdit etmek, cezalar ve yasaklar koymak, etiketlemek, reddetmek, başkalarının çocuklarıyla karşılaştırmak, yemek sofralarını tartışma ve sorgulama masasına dönüştürmek, harçlık ve benzeri yaptırımlarla ultimatolar vermek son derece yanlıştır.

Özetle; bu sürecinin geçici olduğunun *'farkında olmak'* ve veli olarak kaygılanmamak gerekmektedir. Bu konudaki duygu ve düşüncelerinizi ise çocuklarınıza sözlü olarak değil, içerisinde mesaj taşıyan bir yaşantıyla iletmeniz yerinde olur.

Bu nedenle, çocuklarınızla bu dönemlerde ortak mekânlarda ortak zamanlar geçirmek, tiyatroya gitmek, sinemaya gitmek, dışarıda yemek yemek, spora gitmek, birlikte maç yapmak veya bir oyun oynamak, anıları paylaşmak, sevgiyi tazelemek, hediye almak, alışverişe çıkmak, birlikte aile büyüklerini ziyaret etmek, ortak okumalar yapmak ve bu okumalar üzerine konuşmak, ilinizin türküleri veya yerel efsaneleri

hakkında sohbet etmek, ait olduğunuz yörenin folklor oyunlarını oynamaya çalışmak veya bunlarla ilgili kurslara gitmek; fuarları (*otomobil, bilim, kitap vb.*) kaçırmamak, kısa süreli tatillere çıkmak, kaplıcalara gitmek, kros yapmak, kayak yapmak, piknik-mangal yapmak vb. etkinlikler, aile içi dinamikleri harekete geçirir.

### Toplumsal Zıtlık Durumu Olabilir

Ergenler ve gençler bu süreçte sürekli içinde bulunduğu ortama/ortamlara karşı çıkarlar. Bu nedenle çevreleri ile olan ilişkilerinde zaman zaman geçimsizlik ve gerilim yaşayabilirler.

Bu ve benzeri durumlar gerek aile, gerek okul, gerekse arkadaş ilişkilerinde iletişim kazalarına ya da yanlış anlamalara sebebiyet verebilir. Bu konuda ebeveynlerin empati kurarak toleranslı olmaları gerekmektedir.

### Otoriteye Karşı Direniş Eğilimleri Görülebilir

Tüm gençler için ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Bu otorite ya anne ya baba ya da ağabey, abladır. Kısaca, gelişmekte olan ergenin/gencin karşı çıkacağı ilk kişi, otoriteyi temsil eden bu kişidir.

Eğer otoriteye karşı çıkamıyorsa veya bastırılıyorsa bu istek, ergenlikten sonra ileriki yaşlarda daha da alevlenecek ve nevroza dönüşebilecektir. Bu nedenle

özellikle 10-20 yaş aralığının, kişinin en huzursuz olduğu ve en geçimsiz olduğu, kısacası her şeye karşı çıktığı bir dönem olduğu unutulmamalıdır.

### **Karşı Cinsle Olan Zıtlık**

Genellikle bu dönemde kızlar ve erkekler, birbirlerini sevmezler ve çekemezler. Ancak birbirleri olmadan da yapamazlar. Sürekli karşı cinsten olanlarla tartışma, aralarında üstünlük kurma ve birbirlerini küçük düşürme eğilimlerine de başvurabilirler. Bu konudaki istenmedik iletişim kazaları asla çok büyütmemeli, çocukların kendilerini savunmalarına ve ifade etmelerine imkân verilmelidir.

### **Duygu Yoğunluğunun Artması**

Yine bu dönemde ergenler/gençler çok fazla duygusal olabiliyorlar. Ancak bu durum, genellikle biçim değiştirerek kendisini gösterir. Birim davranış olarak bu davranışların devamında;

- Karamsarlık oluşur.
- Kendilerine söylenen şeyleri ters anlarlar.
- Çabuk sinirlenirler.
- Hiçbir şeyden memnun olmazlar.
- Küçük şeylerden dolayı hemencecik ağlamaya başlarlar.

### **Kendilerine Olan Güven Duygusu Azalabiliyor**

Yine bu dönemlerde, mükemmeliyetçi ailelerin çocuklarından beklentileri ya da ergenin/gencin kendisi hakkında çizdiği imaj ve beklentiler dizgesi, zamanla taraflar arasında güven erozyonuna sebebiyet verebilecek bir sürtüşmeye ya da bir içe kapanmaya neden olabiliyor.

Örneğin, “İyi bir öğrenci... İyi bir evlat... İyi bir abla ya da ağabey...” gibi basitçe temalandırdığımız bu cümle kipleri, çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi duygu ve düşünceleri ifade etmekle birlikte, ergenlerin/gençlerin özgüvenini de sarsabiliyor. Sonuç olarak ortaya, analitik psikoloji kavramlarıyla ifade edecek olursak; çekingenlik, sakınlı ve depresif kişilik ya da agresif-saldırgan kişilik profilleri çıkabiliyor.

Bu nedenle, gençlerin/ergenlerin duygu yoğunluğuna dikkat ederek, kendilerine baskı yapmak yerine, omuzlarından yüklerini alacak şekilde onları bazı sosyal, sportif veya sanatsal aktivitelere yönlendirip rahatlatmak gerekir.

## Ergenlerin/Gençlerin Kaygıları



Ergenlerde/gençlerde, öncelikle bedeninin fiziksel özelliklerinin normal olup ve yakışıklı/güzel olup olmadığı durumu kaygı yaratabilmektedir.

Öte yandan, cinsiyetinin normal gelişip gelişmediği ve cinsiyetinin birtakım özellikleri ve yeterlilikleri karşılayıp karşılayamadığı durumları da kaygı ve endişe duygulanımına neden olabilmektedir.

Örneğin: Ayaklarının büyük olduğunu düşünen genç, daha küçük ayakkabı giymeye çalışarak bunu ödünlemek ister ya da yüzü sivilceli olan bir genç, elleriyle sivilceli yüzünü saklamaya ve kimseyle göz göze gelmemeye çalışır.

Düzensiz dişlerini, kilosunu, ter kokusunu, ses tonunu ve benzeri fiziksel özelliklerini yetersizlik olarak görebilir ve bu konuda yaşamış olduğu güçlükleri de davranışlarındaki tutarsızlıklara yansıtabilir.

Bu nedenle ergenler/gençler, cinsellikle ilgili konuları genellikle aileleri ile pek paylaşmazlar. Daha

çok akran grupları ile bu konuları paylaşırlar veya çeşitli yayınları takip ederler. Ancak bunu tek boyutlu düşünmek de yanlış olur. Öte yandan ergenler/gençler; cinselliğin dışında kalan din, ahlak, felsefe, siyaset konularını da yoğun olarak arkadaş grupları arasında konuşmaya başlarlar.

Bu farkındalıktan hareketle, anne-baba olarak, çocuklarımızın özellikle aşağıdaki tutum ve davranışlarını örtülü bir şekilde gözlemleyerek, iyimser bir yapıcılıkla, sonuca değil sürece katkı sağlayan ebeveynler olmalıyız.

## Ebeveynlerin Yakınmaları



Genel anlamda ebeveynlerin yakınmalarını içerik olarak şu başlıklar altında ele alabiliriz:

– “Hırçınlaştı, ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok! ‘Canım sıkılıyor.’ diyor. En küçük isteklerini bile sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan da zevk alıyor.”

– “Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabucak karamsarlığa kapılıyor. Ara sıra hiç yoktan huzursuzlaşıyor veya sorularımıza sert karşılık veriyor.”

– “Aşırı derecede alıngan! Derslerinde yine de başarılı, ama oyuna, eğlenceye çok daha düşkün. Olur olmaz her şeye ağlıyor. Evde huysuz, dışarıda ise çok sıkılğan!”

– “Elinden telefonu bırakmıyor. İnternette çık-mıyor. Uzun uzun bilgisayarındaki oyunu düşünüyor ve sonraki aşamaya nasıl geçeceğini arkadaşlarıyla

tartışıyor. Bazen de televizyonun karşında uyuyup kalıyor. Her dakika mesaj geliyor.”

– “Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. Bir şey söyleyecek olsak, ‘Siz bana karışamazsınız.’ diyor.”

– “Derslerinde başarılı, hiç sorun çıkarmayan bir çocuktu. İki kez okula gitmemiş, arkadaşları ile gezmiş. Sorunca da yalan söyledi. Doğrusu bu davranışı bizi çok şaşırttı.”

– “Çok harçlık istiyor, çok geziyor; eve girmek istemiyor. Spora çok düşkün! Güzel ama dersleri ile hiç ilgilenmiyor. Banyoya sokamıyoruz, ellerini bile yıkatamıyoruz. Saçını kestiremiyoruz.”

– “Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz, hiçbiri sonuç vermiyor. Bir ruh hekimine götürüyem mi?”

Ebeveynler, yukarıdaki serzenişleri sıklıkla ifade etseler de gözden kaçırdıkları önemli bir ayrıntı var ki o da ergenlik ve gençlik dönemi, bireyin daha çok kendisi ile ilgilendiği bir dönemdir.

Nitekim bu duygulanım, ergenlerin/gençlerin kaygılarının ve sıkıntılarının çeşitliliğinden de kolaylıkla anlaşılabilir. Tüm bu yakınmaları monolog (*tek taraflı görüşme, konuşma*) olmaktan çıkarıp diyalog (*çift taraflı ve karşılıklı görüşme*) zeminine taşıyabildiğiniz oranda, çözüme çok daha yakınsınız demektir.

Nitekim bu noktada ebeveynler olarak, ergenlerde/gençlerde gözlenen kaygı alanlarının çokça çeşitlilik gösterdiğini kabul etmek durumundayız. Bu çeşitlilik, yapılan araştırmalarla da net olarak ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bu kaygı konularını şöylece sıralamak mümkündür:

### **Sağlıkla İlgili Kaygılar**

Yeterli uyuyamamak, gevşeyip rahatlayamamak, sakarlık, bedensel görünüm, gerginlik, güzel ya da yakışıklı olmadığını düşünmek, kısa boylu olmak vb...

### **Kişilikle İlgili Kaygılar**

Kendini aşağıda görmek, kendisine güveni olmamak, kendisini yetersiz görmek, sık sık öfkeye kapılmak, küçük şeylere üzülme, olayları çok ciddiye almak ve abartmak...

### **Aile ve Ev Yaşamına İlişkin Kaygılar**

Kendisine ait bir odasının olmaması, cinsel sorunlarını ailesi ile paylaşamaması, arkadaşları ile dışarı çıkamaması, hâlâ çocuk yerine konulması, ailesinin arkadaşlarını kabullenmemesi, tercihlerinin göz ardı edilmesi, isteklerinin reddedilmesi, özgürlüğünün kısıtlanması...

### **Sosyal İlişkilerine Yönelik Kaygılar**

Yeni tanıştığı insanlarla nasıl konuşacağını bilemememe, sosyal ortamlarda kendini ifade edememe, yeterince arkadaş edinememe...

### **Din-Ahlak Konularındaki Kaygılar**

Ölüm korkusu, din konusunda daha fazla bilgi öğrenmek istemek, gizem arayışı, mistik uğraşlar, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilememek...

### **Okulla İlgili Kaygılar**

Dikkatini toplayamamak, çalışma yöntemini bilememek, çalışırken hayal kurmak, derse kendisini verememek...

### **Meslek Seçimi ile İlgili Kaygılar**

Hangi mesleği seçeceğini bilememek, yeteneklerinin ve ilgilerinin ne olduğunu bilememek, öte yandan ailesinin meslek seçimine karışması...

Yukarıda değindiğimiz gibi tüm bu kaygılar gözlemlendiğinde; ortak mekânlarda ortak zamanlar geçirmek, tiyatroya gitmek, sinemaya gitmek, dışarıda yemek yemek, spora gitmek, birlikte maç yapmak veya bir oyun oynamak, anıları paylaşmak, sevgiyi

tazelemek, hediye almak, alışverişe çıkmak, birlikte aile büyüklerini ziyaret etmek, ortak okumalar yapmak ve bu okumalar üzerine konuşmak, bağlı olunan ilin türküleri veya yerel efsaneleri üzerine sohbet etmek, ait olunan yörenin folklor oyunlarını oynamaya çalışmak veya bunlarla ilgili kurslara gitmek, fuarları (*otomobil, bilim, kitap vb.*) kaçırmamak, kısa süreli tatlilere çıkmak, kaplıcalara gitmek, kros yapmak, kayak yapmak, piknik-mangal yapmak gibi etkinliklerle aile içi dinamikleri harekete geçirip, mesajlarımızı da bu doğal yaşantıların içinde ve sohbet kültürü kıvamında onlara ulaştırarak yardımcı olabiliriz.

## Ergenlerin/Gençlerin Çelişkileri



Bu yaş dönemindeki ergenler/gençler, zaman zaman bencillik gösterebilirler. Ancak şaşırtıcı bir şekilde bunun tam karşıtı fedakâr davranışlarda da bulunabilmektedirler.

Nitekim bu durum, ebeveynler ve akran grupları için doğal olarak bir çelişki gibi görülebilmektedir.

Öte yandan bazı ergenler/gençler, otoriteye karşı direndikleri hâlde, bağlandıkları kişiye sonuna kadar abartılı bir şekilde de bağlanabiliyorlar. Bu durumda ayrıca bir çelişki okunabilir.

Yine gençler, her zaman kendisine karşı çok nazik ve samimi, hatta saygılı davranılmasını isterler. Ancak aynı gençler, nedense başkalarına karşı kaba ve sert de davranabilmektedirler.

Ayrıca gençler, zaman zaman benzer konularda çok iyimser olmalarına ve yorulmadan her şeye dört elle sarılmalarına karşın; bazen de kötümser, karamsar, içe kapanık ve uyumsuz olabilmektedirler.

Veliler olarak bu ve benzeri çelişkili durumlarda, ergenleri damgalayarak, yıkıcı ve meydan okuyucu yüzleştirmeler yapmak yerine, süreci zamana yayarak, karşılıklı güven ortamını oluşturmaya çalışmak gerekmektedir.

## Kimlik ve Arkadaşlık



Denilebilir ki bu dönemin en temel gelişimsel özelliği; onaylanabilir bir kimlik oluşturmaktır. Eğer birey daha önceki gelişimsel dönemlerini sağlıklı bir biçimde atlattıysa ya da gerek ailevi gerekse sosyal ilişkilerindeki çatışmalarını çözebildiyse, sağlıklı bir kimlik oluşturmak yolunda ilerliyor demektir.

Bu aşamada dikkat edilmesi gereken en önemli husus, kimlik oluşumunun özdeşleşme ile başladığı gerçeğinin farkında olmaktır. Bu anlamda anne-baba olarak, öncelikle ergenlere/gençlere sağlam ve çelişkisiz model olmaya gayret edilmelidir. Çünkü bu dönemlerde ergenler/gençler, çevresinde gördüğü, beğendiği, etkilendiği, değerli saydığı kişileri kendisine alter-ego (*üst-ego*) olarak model ve örnek alır.

Onlarla özdeşleşir. Bu kişiler gencin öğretmeni, arkadaşı, kardeşi, sevdiği sanatçı ya da bir roman kahramanı bile olabilir. Esasen bu süreç aşırıya kaçmadıkça doğal bir eğilimdir. Bu nedenle ergende/gençlerde

böyle davranışlar görüldüğünde, ergen/genç asla küçük düşürülmemeli, yadırganmamalı ve onunla asla alay edilmemelidir. Çünkü bu durum varoluşsal ve dönemsel boşluk açısından doğal bir gereksinimdir ve sonuçta ergen/genç, özdeşleşme yoluyla çekirdek kimliğini bu şekilde beslemeye çalışmaktadır.

Bir de ergenlik/gençlik döneminde bir duraklama “moratoryum” söz konusudur. Ergenler/gençler, bu aşamada çocukluk rollerini bırakarak, yeni rollerini gönüllülük esasına göre beğenerek içselleştirmeye çalışırlar. Bir ergen/genç, eski çocuksu rollerini bırakıp, ergen olarak yeni birtakım roller edinmeye başladığı bu dönemlerde zaman zaman tutukluk, endişe, güvensizlik, kararsızlık vb. duygulanımlar da yaşayabilmektedir.

Denilebilir ki en hassas, en stresli dönem, bu dönemdir ve bu dönem, olabildiğince sağlıklı süreçlendirilmelidir.

Özellikle 13 yaş ve üzeri ergenler/gençler, bu konuda dikkat edilmesi gereken risk altındaki grup olarak nitelenebilir. Çünkü bu yaş ve üzerindeki gençler daha huzursuz, daha gergin ve uyumsuz bir yapı içindedirler. Bu nedenle kolaylıkla dış aktörlere veya faktörlere kapılabilmekte, ayırdına varmadan olumlu olumsuz bütün faaliyetlere yönelebilmekte ve bu konuda da kör bir cesaret sergileyebilmektedirler.

Özellikle bu dönemde ergenin/gencin, sosyal ilişkilerinin ve arkadaş çevresinin iyi bilinmesi, örtülü

bir şekilde gözlenmesi ve kendisine fark ettirilmeden ara ara takip edilmesi gerekmektedir.

Öte yandan, sağlıklı bir ipucu olması açısından, ergenlikte grup kimliği de bu anlamda önemlidir. Ergenin arkadaşlarını gözleyerek, çocuğunuzun ruhsal problemlerinin farkına varabilirsiniz.

Kısaca arkadaşlık ve akran grupları, ergenlerin/gençlerin ruh sağlığının belirleyicisi ve de göstergesidir. Örneğin bir genç, arkadaşlarına aşırı derecede bağlılık duyuyorsa; bu durum, aile içinde çözemediği çatışmalar yaşadığı veya sevgi ya da ilgi ihtiyacının tam olarak karşılanamadığı anlamına gelebilir.

Başka bir örnek ise, şayet ergen/genç; yaşından küçüklerle oynuyorsa ya da sürekli karşıt cinslerle oynuyorsa, cinsel kimlik problemleri olduğu düşünülebilir.

Bu dönemdeki olumsuz arkadaş gruplarından en çarpıcı örnek ise, kavgacı-aktivist (*çete*) gruplarıdır. Çete gruplarında bulunan gençlerin %90'ının, aile içinde problemleri olduğu bulgulanmıştır.

Araştırma verilerine göre çocuklar, ailelerinde bulamadıkları ilgi ve sevgi ihtiyacını bu gruplar içinde telafi etmektedirler.

Sonuç olarak, ailelerinden yeterince ilgi görememeleri dolayısıyla, olumsuz birtakım faaliyetlere girip (*alkol kullanımı, şiddet olaylarına katılma, bir ideolojiye sınıksız bağlanıp olumsuz enformasyonlara maruz kalma, uyuşturucu kullanımı, cinsel taciz olayları,*

*hırsızlık gibi yasa dışı faaliyetlerle*), bir şekilde çevrenin ilgisini çekmeye çalışmaktadırlar.

Konu buraya kadar gelmişken, denilebilir ki şiddet eğiliminin kısmen organize bir şekilde davranış kiplerine dönüştüğü bu grupların temelinde ve grup üyelerinin psikolojik art alanında, genellikle şu sebepler yatmaktadır:

### **Dil Güçlükleri**

Konuşulan dili anlamama ya da çocuğun konuştuğu dilin başkaları tarafından anlaşılmaması.

### **Okulda Karşılaşılan Güçlükler**

Başarısızlık, okula devamsızlık, okulda iyi bir arkadaş çevresinin oluşmaması.

### **Her Türlü Ayrımcılık**

Din, mezhep, dil, ırk, takım, parti ayrımı.

### **Düşük Ekonomik Durum**

Sosyoekonomik düzeyi düşük olan kesimlerin, çocuklara yeterince sevgi verememesi ya da zaman ayıramaması.

### **Aile Ocağındaki Yıkıntı**

Üvey anne-baba tutumları, ailenin ilgisizliği.

### **Çocuğun, İçinde Bulunduğu Gruptan Dışlanması**

Genç, çeteyi, prestij sağlamak, bir mevki sağlamak açısından araç kabul etmekte ve bu nedenle çeteye katılmaktadır. Özellikle güvensizlik duygusu, bu yolla çete içinde kaybolur.

Demek ki bu kapsama giren aile örüntünüz varsa veya çocuğunuzun yakın arkadaşlarında bu kapsama giren kimseler varsa çok daha dikkatli ve özenli olmanız gerekmektedir. Şimdi dilerseniz bu “*aile*” konusunu biraz daha derinlemesine ele alalım.

## Birey ve Aile



Aile, bir ilişkiler sistemidir. Bu anlamda birbirlerine kan bağı ile bağlanmış bireylerin, soyut anlamda manevi değerler ile kaynaşan, somut anlamda ise sevgi, adalet, huzur ve aidiyet gibi temel psikolojik gereksinimlerin karşılandığı bir yapıyı ifade eder. Bu nedenle her ailenin, anayasası olacak şekilde bir değerler antolojisi (*seçkisi*) olmalıdır.

Başka deyişle, aile sistemi dediğimiz zaman, aile içindeki bireylerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunacaklarını düzenleyen kuralların tümünü nitelemek durumundayız. Bu cümleden hareketle denilebilir ki birey, kendisini kuşatan bu mikrokozmoz ya da sosyal ekoloji içerisinde giderek çimlenmekte, dahası, ailesinden aldığı değerler ve normlarla birlikte biçimlenmektedir. Sonuç olarak denilebilir ki birey, davranışları ile ailesini yansıtır ya da temsil eder.

## Aile Bireylerinin Temel İhtiyaçları



### Değerli Olma Duygusu

Aile içindeki etkileşim, çocukları ya “*ben değerliyim*” ya da “*değersizim*” duygusuna götürür. Bu durum, aile içinde yeterince tatmin edilmezse, çocuk her türlü davranışla bu duyguyu başka bir kaynaktan elde etmeye çalışır.

Ergenlik/gençlik çağındaki erkek çocukların çete (*gang*) kurarak, bazen ölümle sonuçlanan kavgalara karışmaları, bir anlamda kendilerini önemli görmeyen aile ortamlarına bir tepki olarak da yorumlanabilir. Çünkü “*ben değerliyim*” duygusunu aile içinde elde eden bireyler, kendilerini kanıtlamak için böylesi aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymazlar.

### Güven Ortamı

Aile içindeki bireylerin güvende olduğu ve dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine gir(e)meyeceği

duygusu, işte bu gereksinmenin temel nedenidir. Eğer çocuk ev içinde kendisini güven içinde bulmuyorsa, ailenin dışında başka bir yere yönelir ve zamanla aile ile olan bağlarını koparır.

### **Yakınlık ve Dayanışma Duygusu**

Aile içinde diyaloga dayalı güven ve dayanışma varsa, aile dışında bireyin karşılaştığı birtakım stres yaratıcı olumsuz olaylar, yıkıcı etkilerini gösteremez. Güven duygusunun toparlayıcı ve besleyici olduğu aile üyeleri, dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini kurtarır.

### **Sorumluluk Duygusu**

Aile sistemi içindeki anne ve babalar, davranış ve sözleriyle ilk elden sorumluluk duygusunu temsil ederler. Aile içinde sadece anne-baba değil, herkes sorumluluk duygusunu paylaşarak üstlenmek durumundadır.

Elbette ki çocuklara, yaşları oranında sorumluluk yüklenmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan ve çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar, maalesef kendi yaşamını biçimlendirmekten âciz ve sürekli başkalarının güdümünde olmaya yönelik

bireyler yetiştirirler. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş olan bireyler, sonuç olarak, yaşamlarında yer alan olaylardan da sürekli başkalarını sorumlu tutarlar.

Bu anlamda, çocukların gelişimsel dönemi göz önüne alınarak çocuğa, odasını toplaması, ev işlerine yardım etmesi gibi konularda sorumluluk bilinci kazandırılmaya çalışılmalıdır.

### **Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme**

Çocuğa her şey, tüketime hazır bir şekilde verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimiyle ilgili anlatılanlar, zorluklarla mücadele etme ve deneyimleme ile ilgilidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak ergen, zaman zaman kendi sorunları ile baş başa bırakılmalıdır. Bu durum, bir taraftan onların zor sorunlarla mücadele ederek uğraşmasına olanak verecek, öte yandan özgüveni pekişmiş ve sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmelerini de sağlayacaktır. Nitekim çocuklarının karşılaştığı her zorluğa aşırı yardım eden ana babaların çocukları, sürekli başkalarına muhtaç, kendilerine güvensiz ve kırılgan olarak yetişirler. Bu tutumun en olumsuz tarafı ise; ergenler ve gençler bu süreçte yetenek ve becerilerini keşfedemezler.

## Mutluluk ve Kendisini Gerçekleştirme Ortamı

Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye kadar anlatılan bu gereksinimlerin karşılanması, sonuç olarak mutlu olmayı da beraberinde getirir. Bu anlamda, evde değerli olduğu duygusunu tadan bireyler mutlu olurlar ve sonuç olarak tüm meşguliyetlerinden doyum alarak, yaşama ve ailelerine mensubiyet (*bağlılık*) ve de aidiyet hissederek.

## Sağlıklı Manevi Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı

Katı normlarla yetiştirilmiş çocuklar, sürekli olarak yargılanacağı ve cezalandırılacağı korkusunu yaşarlar. Kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirecek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfetmek yerine, körü körüne itaati, kendi düşünce ve duygularından utanmayı ve uzaklaşmayı, modelleyerek öğrenirler. Aslında sağlıklı bir manevi yaşam, ailenin çocuğuna verebileceği en önemli duygusal ve bilişsel gıdadır. Bu anlamda sağlıklı ve güçlü bağları olan insanlar, kendisi ile barışık, insan ilişkilerinde olumlu, uyumlu ve saygılı bireyler olarak yetişirler.

## Aile İçi İletişim



Etkili iletişim, beraberinde özgürlük ve ifade zenginliğini de getirmektedir. Bu anlamda aile bireyleri arasında, özellikle iletişimde korunması gereken beş temel özgürlük vardır. Bunlar;

1. “Şimdi ve burada” olanı duyma ve görme (*algılama*) özgürlüğü.
2. Kendi düşündüğünü olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü.
3. Kendi duygularını olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü.
4. Kendi arzularına göre bir şeyi isteme ya da reddetme özgürlüğü.
5. Olmak istediği yönde gelişerek, kendi özünü gerçekleştirme özgürlüğü.

Denilebilir ki bu temeller üzerine yapılandırılan iletişim, etkili iletişimdir.

Bu anlamda, iletişim temelli hareket eden ebeveynler, aile üyeleri arasındaki ipuçlarını anında görürler ve tüm verileri (*jestleri, mimikleri, beden duruşunu*) gerçeklik ilkesine göre değerlendirirler.

## İletişim Engelleri



Bununla birlikte, aile üyeleri arasında iletişimi engelleyen davranış kalıpları da bulunmaktadır. Bunlar;

### Emir Vermek, Yönlendirmek

“Benim oğlum okulu bırakamaz. Buna izin vermem.” Bu iletiler, kişinin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. Birey, zoraki olarak başkalarının istediğini yapma zorunluluğunu hisseder.

### Uyarmak, Gözdağı Vermek

“Okulu bırakırsan benden para mara bekleme.” Bu iletiler de emir verme ve yönlendirmeye benzer şekilde; ergenin vereceği yanıtı veya duygulanımını düşünmeden söylenen tahripkâr aktarımlardır. Sonuç olarak ergenin/gencin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını da içerir. Bu durum ise, bireylerde öfke ve düşmanlık yaratır.

### Ahlak Dersi Vermek

“Okumak, herkese nasip olmayan, ödüllendirici bir deneyimdir.” Bu tür iletilerde, otoritenin ve zorunlulukların gücü, kişiye karşı kullanılır. “Yapmalısın, etmelisin” mesajlarını iletir ve bireyi karşı koymaya zorlayabilir.

### Öğüt Vermek ve Aralıksız Çözüm Önerileri Getirmek

“Ödevini yapmak için neden bir program yapmıyorsun?”

Bu aktarım; kişinin, sorunlarını kendi kendisine çözebilecek yeteneği olmadığına inanıldığını gösterir.

### Öğretme, Nutuk Çekme, Mantıklı Düşünceler Önerme

“Üniversite mezunu, lise mezunundan yüzde elli daha fazla para kazanır.”

Bu durum sağlıklı bir metot olarak gözüксе de ya da aile içinde o anda herhangi bir sorun yokken çocuklar tarafından kabul edilebilir olsa da sorun sığağı sığağına yaşanırken, bu tür önermeler bazen ters de tepebiliyor.

Ebeveynlerin bu çeşit katkı ve önerileri bazen bu nedenle kabul edilmiyor ve daha fazla çatışmaya neden

olabiliyor. Bu anlamda, ebeveynlerin bu tür durumlarda zamanlamaya ve üsluplarına özellikle dikkat etmeleri gerekiyor.

Bu hususa dikkat edilmediğinde, her ne olursa olsun mantıklı düşünceler önermek; ergenin mantıksız ve bilgisiz olduğuna dair mesajı da iletiyormuş gibi algılanabiliyor.

### Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmamak

“Uzak görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış.” Bu iletiler, çocuk üzerinde diğerlerinden çok daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler, çocuğun benlik saygısını düşürür.

Sonuç olarak, çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler, çocuğun kendisini değersiz ve yetersiz görmesine de neden olur.

### Övmek, Aynı Düşüncede Olmak, Olumlu Değerlendirmeler Yapmak

“Her zaman gelecek için umut veren iyi bir öğrenci oldun.” Genel inanç olarak, bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez.

Ancak çocuğun öz imgesine uymayan değerlendirmelerin yapılması, çocukta kızgınlık yaratabilir.

Çocuklar bu iletileri, anne babanın kendilerini yönlendirme ve istediğini yaptırma için bir kurnazlık olarak da yorumlayabilirler.

“Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?” gibisinden düşünebilirler. Övgü ise başkalarının yanında yapıyorsa çocuğu utandırır ya da şımartır. Çoğu zaman aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve sürekli övülmeye gereksinim duymaya başlar ve sonuç olarak, istenmedik bir şekilde sorumluluklarını ertelemeye de başlayabilir.

### **Ad Takmak, Alay Etmek**

“Hippi gibi konuşuyorsun.” Bu etiketlemeler de çocuğun benlik saygısı üzerinde olumsuz etki yapar. İnatlaşmaya, münakaşaya, küskün kalmaya ya da takım birlikteliğinin bozulmasına sebebiyet verebilir.

Ergen, kendini değerli hissetmek için ya da şahsen sevmek ve sevilme için, aile dışında kalan bazı olumsuz figürlere veya ortamlara yönelebilir.

### **Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak**

“Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun. Başaramıyorsun.” Bu argüman, çocuğun konuşmasını, kendi duygularını ifade etmesini engeller. Ergeni sınırlar. İndirger. Cesaretini kırar ve pasifize eder.

### **Güven Vermek, Desteklemek, Avutmak, Duygularını Paylaşmak**

“Kafana takma! Son sınıfta daha iyi olacak.” Bu tür iletiler ise; anne ve babaların, çocuklarının duygularını tam olarak anlayamadıklarında ortaya çıkar. Böyle bir durumda, sanki hiçbir sorun yokmuş gibi davranılması ve ergenlerin avutulması, bireyde değersizlik ve önemsizlik duygularını tetikleyebilir.

Başka deyişle, ergene zaman ayrılmadan, onun için oldukça önemli olan konularda vurdumduymaz davranmak, “Üzülme, yarın her şey düzelecek, kendini daha iyi hissedeceksin” gibi tekdüze ve samimi-yetsiz mesajlar vermek de ergenin dünyasını altüst edebilir.

Bu konuda, mutlaka ergenle göz göze gelinmesi, “Evet, ‘şimdi ve burada’ seni dinliyorum, sadece anlamak ve paylaşmak için yanımdayım.” samimiyetiyle, ergenlerin konuşma ve sıkıntılarını aktarma ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir.

### **Soru Sormak, Sınamak, Sorgulamak**

“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?” Bu şekilde, ergenleri denetler veya azarlar gibi konuşmak, çocuklarda sorgulanıyor hissi uyandırabilir ve bu duygu durumu da güvensizlik ve kuşku ortamının oluşmasına sebebiyet verebilir.

### **Sözünden Dönmek, Oyalamak, Hafife Almak ve Konuyu Saptırmak**

“Şu an bunu düşünecek vaktim yok! Ayrıca, yemekteyiz, sorun istemiyorum.” Bu ve benzeri iletiler yüzünden de çocuk, anne ve babasının onunla ilgilenmediğini, duygularına saygı göstermediğini, belki de onu dışladığını ve dikkate almadığını düşünür.

Ergenler/gençler, sorunlarını dile getiriyorlarken istisnasız çok ciddidirler. Bu nedenle ergenlere/gençlere şaka veya espriyle karşılık vermek onları incitebilir. Veyahut da onlarda, kenara itilmişlik ve köşeye atılmışlık duygusu yaratabilir.

Bu tür diyaloglar ve iletişim kazaları, çocuktan gelecek bir sonraki iletişim taleplerini ve adımlarını da engeller. Ana-baba-çocuk ilişkisi, son tahlilde çocuğun benlik saygısını olumsuz etkileyerek aile bağlarını ve ilişkilerini zayıflatır, hatta koparır.

Ayrıca gençler/ergenler üzerinde, aşağıdaki olumsuz sonuçların oluşmasına da sebebiyet verebilir:

- Aile üyelerinin taraf olmasını, daha da kötüsü tarafların iletişim kurmasını engeller,
- Ergenleri savunmaya geçirir,
- Ergenleri kavgacı yapar, karşı tepki ortaya koymaya yöneltir,
- Yetersiz olduklarını hissettirir,

- Kızdırır, küstürür,
- Oldukları gibi kabul edilmedikleri duygusunu uyandırır,
- Sorunlarını çözmede kendilerine güvenilmediğini hissettirir,
- Anlaşılmadıklarını hissettirir,
- Duygularının yersiz ve değersiz olduğunu hissettirir,
- Kızdırır, yılgınlığa uğratar,
- Sorgulanıyor duygusunu yaratır,
- Anne ve babasının kendisiyle ilgilenmediği duygusunu uyandırır.

## Aile Kuralları



Her aile, gerek açık gerekse kapalı olarak kurallarını belirlemiştir. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil, açık (*şeffaf*) olarak belirlenmiştir. Bu anlamda aile içindeki bireyler, birbirlerini daha iyi tanırlar ve duyguları karşılıklı olarak hissedilir. Evde otantik bir eşitlik de söz konusudur.

Elbette, her evde zaman zaman küçük de olsa çatışmalar yaşanabilir. Hiçbir çatışma yaşanmayan bir evde, büyük ihtimalle maskeler takılı ve aile üyeleri birbirlerini tam anlamıyla anlamaktan kaçınıyor demektir. Çünkü çatışma, uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar.

Önemli olan, çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle etkileşim kuracağının bilinmesi, daha doğrusu etkili iletişimin bir beceri olarak kullanılabilmesidir. Bu anlamda aile üyeleri, aralarında çıkan çatışmayı birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren bireyler

olarak, sağlıklı bir aile kurabilmenin emektarlığı içerisinde olmalıdırlar.

## Sağlıklı Bir Ailede Sorunları Çözmek İçin Kullanılabilecek Basit Teknikler

Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır. *(Bu tutuma “kendine güvenli” veya “kendine saygılı” tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler, hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)*

Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve asla eski birikimler, eski meseleler, işin içine sokulmamalıdır.

Kesinlikle öğüt verme dili kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde, ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.

Yargılamaya gidilmemeli, ayrıca kişiler, kendi duygu ve düşüncelerini samimiyetle ifade edebilmelidirler.

Duygu ve düşünceler *-ne az ne eksik-*, olduğu gibi ve olduğu kadar ifade edilmelidir. Kişisel saydamlıktan ödün verilmemelidir. Karşısındakinin ne beklediğine ya da iletişimin en mükemmel nasıl olması gerektiğine dair ifadeler aranmamalıdır.

Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir. Örneğin; siz çocuğunuza, “İki saat geciktin.” dediğinizde çocuğunuz

size, “Hayır! Bir saat, kırk beş dakika geciktim.” dememelidir.

Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır. Göz teması ve başı eğerek konuşanı onaylamak çok önemlidir.

Belirli bir zaman dokusu içinde, sadece bir çatışma (*problem durumu*) üzerinde durulmalı; başka çatışma konuları bu çatışmaya bulaştırılmamalıdır. Örneğin; “Hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun.” diyerek, iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.

Birinin haklı çıkması yerine, her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “Ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun.” tarzında davranmamak gerekir.

### Sağlıksız Ailede Gizli Kurallar

Sağlıksız ailede kuralların sınırlılıkları belli değildir. Yönelimseldir ve bilinçaltında tetikte bekliyor gibi bir anda ortaya çıkabilmektedirler. İçerik de çoğu kez gizli veya açığa çıkmamıştır. Ayrıca bu kuralları kimse tartışamaz da! Bu konuda, aşağıdaki şu betimleyici örnekler verilebilir.

### Denetleme

Ergen/genç, duygu ve düşüncelerini ifade ederken, hep bir korku içindedir. Ya da duygularını tam

ifade edemez ve bastırır. Söyleyeceklerini hep önceden planlamak ve çalışmak zorundadır. Kendiliğinden ortaya çıkan bir davranış kötüdür ve affedilmez. (!) Bu nedenle ergen, her davranışını hesap ederek gerçekleştirir.(!)

Her sözünü tartar.(!) Bu kaygı ve denetlenme duygusu, ergenin/gencin sözleri ile duyguları arasında bir zıtlık ve çelişki yaratır.

Bu nedenle çoğu zaman çocuklar, kişisel saydamlığını kaybederek, maskeli balodaymış gibi rollerini oynarlar ve riyakâr davranırlar. Dahası, yüzeysel ve künt duygusal ilişkiler kurarlar. Bu tür ailelerde, işte bu sebeplerden ötürü sağlıklı bir güven ortamı da tesis edilemez.

### Mükemmeliyetçilik

Nedense, yapılan her işte, girilen her sınavda, ergenin mükemmel olması beklenir. Her şey ya göstermeliktir ya da başkasının beğenmesi için yapılır. Tıpkı “Dostlar alışverişte görsün.” deyiminde olduğu gibi... Aslında, “*Mükemmeliyetçilik*”, kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını, kendi düşünüş ve değerlendirmesinin önemsiz olduğunu ifade eder.

Başka deyişle önemli olan, sadece başkalarının görüşü ve verecek olduğu değerdir! Maalesef bu ortamda yetişen bir çocuğun temel duygusu umutsuzluk, yetersizlik, değersizlik, tedirginlik ve güvensizliktir.

Bu anlamda, özellikle işgalci ve mükemmeliyetçi ane-babalar olmamaya dikkat ederek, çocuklarımızı bu kısır döngüye mahkûm etmemek gerekmektedir.

### **Suçlama**

Suçlama, olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur. Yapılan suçlamalar, her şeyin denetim altında tutulması gerektiğini ya da yapılan her şeyin kesinlikle mükemmel olması gerektiğini ima eder. Ayrıca bunu, bir zorunluluk ilkesi gibi de dayatır. Bu durum da maalesef ergenlerde kaygı ve utanç duygularının pekişmesine ve öz saygının azalmasına neden olur.

### **Beş Temel Özgürlüğün İnkârı**

Sağlıksız ailede, kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir. Mesaj; “İçinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi ve baskıcı kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla ve davran!”, yönündedir. Emir kipi taşır: “Duygulan!”, “Düşün!”, “Davran!”, “Arzu et!” ve “Amaç edin!” bağlamındadır. Bu durum da kişinin kendi gerçeğini inkâr etmesine neden olur. Böylece ergen tamamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, âdeta robot gibi yaşar. Böyle bir bireyin de mutlu olması asla düşünülemez!

### **Konuşmanın Yasak Olması**

Sağlıksız bir ailede, özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine imkân verilmez. Bu durum da maalesef çocuklarda değersizlik duygularına neden olur.

### **Küskünlük ve Kırgınlıkların Sürdürülmesi**

Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, hem diğer üyeleri gerer hem üzerlerine alınmalarına sebep olur hem suçluluk duygusu yaratır hem yeme ve uyku bozukluklarına neden olur hem de empati yoksunluğu ve duygusal yoksunluk yaratır. En önemlisi de kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini engeller.

## Dinleme Becerileri



### Edilgin Dinleme (Sessizlik)

Karşısındakinin konuşmasına imkân verme şeklinde tanımlanabilir. Edilgin dinleme, kişiye;

“Duygularını duymak istiyorum.”

“Duygularını kabul ediyorum.”

“Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum.”

“Bu senin sorunun, sorumlu sensin. Ama ben de sana kuşkusuz yardımcı olacağım.” gibi güçlü mesajlar verir.

Bu mesajları verebilecek şekilde, çocukların sözünü kesmemeli, onları dinlemeli, anlamaya çalışmalı, onlarla göz göze gelmeli, yüz dökmemeli, kaş çatmamalı ve üfürmemelidir. Başka deyişle, ergeni ve sorunu kabul ettiğinizi gösteren geri bildirimlerde bulunmak gerekmektedir. Bu anlamda sessizlik, iletişimi engeller gibi gözükse de çocuğa, kabul edilmediği

izlenimini de verir. Bu şekilde ona, gerçekten tüm dikkatimizi içtenlikle verdiğinizi göstermelisiniz.

Bunu başarabilmek içinse karşımızdakine, sözlü veya sözsüz mesajlar göndermeliyiz.

Örneğin; “*Hı hı, evet, seni anlıyorum...*” gibi sözlü mesajlarla; baş sallama, jestler ve mimiklerle, beden duruşu gibi sözsüz mesajlarla, karşımızdakine, onu dinliyor hissini mutlaka telkin etmeliyiz. Unutmayın! Bu küçük iletiler, ergenler için son derece önemlidir.

### Konuşmaya Açık Davet

Ergenler/gençler, sorun ve duygularını dile getirmekte zaman zaman güçlük çekerler. Konuşmak için yüreklendirilmek isterler. Bir nevi açık çek vermek gibi, konu her ne olursa olsun, ergenlere açık kapı bırakmak gerekir. Örneğin, aşağıdaki cümlelerle çocuğunuzu konuşmaya davet edebilirsiniz:

- O konuda konuşmak ister misin?
- Bu olay karşısında neler hissettin?
- Bana bu konuda örnek verir misin?
- Bu konuda neler düşünüyorsun?
- Bana bu konuda katılıyor musun?
- Yanıldığımı düşünüyorum, sen ne dersin?

– Sen benim yerimde olsan kendine nasıl bir ceza veya ödöl verirdin?

– İyi bir anne ve baba olmak için sence daha neler yapmam gerekiyor?

### Etkin Dinleme

Etkin dinlemede, kişinin söylediklerinin gerçek anlamlarının ayrıca kavranması gerekir. Çünkü bir anlamda etkin dinleme, çocukların duygu boşalmasına da yardım eder. Bununla birlikte yine etkin dinleme, çocukların duygularını keşfetmelerine de yardımcı olur. Bu işleviyle etkin dinleme, çocukların olumsuz duygulardan korkmamalarına yardım eder ve *ana-baba-çocuk* arasındaki sıcak ilişkileri geliştirerek güçlendirir.

Ergenler için duyulduğunu ve anlaşıldığını bilmek öylesine hoş bir duygudur ki kendilerini dinleyene karşı hemen bir yakınlık duyarlar. Sonuç olarak bunu sevgi gösterisi gibi algılayarak, karşılık vermek de isterler. Kişi empati kurup, muhababını samimi olarak dinleyince, karşısındakini rahatlıkla anlar. Bir anlamda kişi kendisini, karşısındaki kişinin yerine koyarak bir duygudaşlık zemini inşa eder.

Bu nedenle bu beceriyi spontane (*kendiliğinden doğal*) bir şekilde kullanan ve empati kurmayı öğrenen anne ve babalar, çocuklarına çok daha fazla anlayış gösterebilmektedirler.

Bu cümleden hareketle denilebilir ki etkin dinleme için:

İlk başta, çocuğun ne söylediğini, ne söylemek istediğini duymak ve anlamak istemelisiniz. Bu, onun için zaman harcadığınız ve ona zaman ayırdığınız anlamına gelir. Eğer zamanınız yoksa lütfen samimi bir şekilde bunu ifade edin ve ilk fırsat için randevulaşarak sözleşin.

İkinci olarak, o andaki soruna yardımcı olmayı da gerçekten istemelisiniz. Yani ebeveyn olarak zorunluluk duygusu ile değil, gönüllülük esası ve duygusuyla hareket etmelisiniz. Eğer bunun için zamanınız, isteğiniz ya da enerjiniz yoksa mutlaka doğru zamana kadar bekleyin. Düşünsel ve duygusal bir hazırlık dönemi geçirin.

Çocuğunuzun sorunlarını alelacele ele almayın. Çocuğunuzun üzerine, fikirlerinizi ve çözüm önerilerinizi durmaksızın boca etmeyin. Sakin olun! Yaşamın ve zamanın bilgeliğine inanın. Yalnız çocuğunuzla değil; kendinize de zaman ayırın.

Üçüncü olarak; duyguları ne olursa olsun veya sizin duygularınızdan ne denli farklı olursa olsun, çocuğunuzun duygularını gerçekten kabul edin ve toleranslı olun.

Dördüncü olarak, çocuğunuzun kendi duygularını tanıyabileceğine, onlarla baş edebileceğine ve sorunlarına çözüm bulma yeteneğine sahip olabileceğine de

inanmalısınız ve de güvenmelisiniz. Eğer bu konuda ona zaman ve imkân tanırırsanız, çocuğunuzun da zamanla sorunlarını kendi başına çözebildiğine tanıklık edebilirsiniz!

Beşinci olarak; çocuğunuzun duygularının sürekli değil, geçici olduğunu da anlamalısınız. Bu nedenle örtülü bir şekilde hemen her konuda toleranslı ve iyi niyetli olmaya özen göstermelisiniz.

Altıncı olarak, çocuğunuzu diğerlerinden farklı ve ayrı bir birey olarak algılamalısınız. Bu “ayrıklık” ilkesi, çocuğun hem kendi duygularının sahibi olmasına hem biricikleşmesine hem de özgünleşmesine ve nesneleri kendisine göre algılamasına izin verecektir. Yine çocuğun sorunları olduğunda mutlaka yanında olmalı, ancak sürece buyurgan bir şekilde karışmamalısınız. Her hâliyle çocuğunuzun biricik olduğunu hissederek ve hissettirerek bile, ona gerçekten yardımcı olmuş olursunuz.

Denilebilir ki etkin dinlemenin en uygun zamanı, çocuğun sorunu olduğunu gösterdiği andır. Anne babalar şayet dikkat ederlerse, çocuklarının duygularını dile getirecekleri bu anı kolaylıkla yakalayabileceklerdir.

Tüm çocukların öğretmenleri, arkadaşları, anne babalarıyla, kardeşleri, hatta kendileri ile ilgili problemleri olabilir. Bu sorunlar, onların stres yaşamalarına da neden olabilir. Bu tür sorunların çözümü için

yardım alan çocuklar, ilk başta direnç gösterebilirler de zamanla kendilerine güvenen ve daha rahat hareket edebilen bireyler olmaktadır. Bu nedenle yardım davranışını veya iletim davetini bir kez teklif edip sonra da “*Ne hâlin varsa gör!*” dermiş gibi pes etmek veya rest çekmek, kesinlikle düşülmemesi gereken vahim bir hatadır.

Çünkü ergen ilk başlarda yardım teklifinizi gurur meselesi yaparak reddedebilir ya da problemini kendi başına çözmek için kendine bir şans daha vererek yardımlarınızı ertelemek isteyebilir. Bu noktada ebeveynler olarak mutlaka tetikte olmalı, zamanı geldiğinde kabullenilmeyi, doğru zamanı ve mekânı beklemeliyiz.

Bu anlamda, “*etkin dinleme*”nin uygun zamanını bilmek için anne babaların “*bir sorunum var*” mesajlarını taşıyan tümcelerini duymaya veya bu davranışları görmeye açık olmaları gerekmektedir.

Bu duyarlılıktan hareketle, gecikmeden bir durum tespiti yapılmalıdır. Yani, “*Sorun kimindir, nedir?*” ilkesiyle hareket edilerek, sürece müdahil olunmalıdır. Bu ilke kısaca şöyle açıklanabilir: Sorun ya çocuktur ya ilişkidir ya da anne babadadır.

Bu anlamda;

a) Sorun ergen/gençte olduğu zaman, verilen sözlü-sözsüz mesajlar okunmalı, gidişat, hissettirmeden gözlenmeli ve çocuğun çaresiz kaldığı veya mutlaka yardıma ihtiyacı olduğu fikrine erişilince de

sürece ancak ortasında veya sonlarına doğru müdahil olunmalıdır.

b) Sorun çocuk ve anne-baba arasındaki ilişkide ise, mutlaka mekân değişikliği yapılmalı, tatil günü beklenmeli, çocuğa en yakın olan aktörün (*anne veya baba*), sohbet ve güven ortamını yakalayacağı şekilde, bu konuda çocuğa iş birliği teklif etmelidir. Ebeveynler, çocuklarına, kendilerine yardımcı olması konusunda beklentilerini ifade etmelidirler. Salt olarak sıkıntı anne ve babadan kaynaklanıyorsa, ergenden zaman istenmeli, bu konuda kafasını yormaması rica edilmelidir. Bununla birlikte eşler, ergenin yanında tartışmamaya özen göstermeli veya bir ebeveynin koyduğu kuralı diğer ebeveyn, işgüzarca kaldırmamalıdır. Bu konuda çocuğun gözüne girmek için, pansuman tedbirler yaparak abartılı hediyeler almak veya rüşvet veriyor izlenimi uyandırmamak adına, eşler arasında sanki bir telaş ve yarış varmış izlenimi de uyandırılmamalıdır.

c) Eğer sorun salt anne-babada ise, bu konuda çocuğun ruh dünyası asla işgal edilmemeli, rehberlik öğretmeni veya okul psikoloğu eşliğinde yardım alınmalı ve çocuğa kendi ayakları üzerinde durana dek psikososyal destek sağlanmalıdır. Anne babalar, gerekirse evliliklerinin ve ilişkilerinin aile anayasasını yeniden gözden geçirmeli, birtakım yeni düzenlemelere gitmeli, empati kurarak, çocuklarının iç bütünlüğünü

önemsemeli, ergende kişilik ve rol bölünmesine yol açabilecek travmalardan ve çifte standartlardan da sakınmalıdır.

Bu üçlü açılımı, “*etkili dinleme*” ile irtibatlandırmak gerekirse, çocuğun sorunu olduğu zaman anne-babaların, etkin dinleme yapabilmeleri için en uygun zamanlama ile karşı karşıya olduklarını bilmeleri gerekir.

Ancak sorun anne babadayken, bu yol kesinlikle uygun değildir. Çünkü henüz arada bir güven ilişkisi çimlenmemişken, direkt olarak ebeveynlerin çözümlenmemiş sorunlarını çocuklarıyla paylaşması, istenmedik bir şekilde çocuğun korkularını artırabilir ve de çocuğu bu konuda taraf olmaya ya da taraf tutmaya itekleyebilir.

Şayet sorun ilişkideyse, yine etkin dinleme teknikleri veya empati becerilerini kullanmakta fayda vardır. Ancak etkin dinlemenin aşırı kullanılması veyahut uygun zamanda, zeminde ve durumda kullanılması, size enerji ve zaman kaybettirebilir. Bu nedenle, daha önce de belirtildiği gibi, özellikle zamanlamanın ve koşulların uygun olması gerekmektedir.

## Ergenlikte ve Gençlik Dönemlerinde "Ben Dili"



Yapılan araştırmalar göstermektedir ki genellikle anne ve babalar, iletişimde daha çok, "*sen dili*"ni kullanmaktadırlar. Ancak psikoloji göstermektedir ki emir kipi taşıyan "*sen iletileri*", pozitif bir amaca hizmet etmezler.

Çünkü buyurganlık, emir verme, yargılama ve öğüt verme gibi birim davranışlar, iletişimin demirbaş engelleridirler. Örneğin:

- Konuşma artık!
- Yapmamalısın!
- Dersine çalışmazsan...
- Yaramazlık yapıyorsun!
- Bebek gibisin!
- Dikkat çekmek istiyorsun!
- Daha iyi öğrenmelisin!

Bu tarz iletilerin yerine anne babalar, çocuklarının davranışını kabul etmedikleri zaman, o davranış nedeniyle ne hissettiklerini çocuklarına söylerlerse işte o zaman bu iletiler, "*sen iletisi*" olmaktan çıkıp, "*ben iletisi*"ne dönüşür.

Örneğin;

– Yorgun olduğum zaman canım oyun oynamak istemiyor, lütfen beni zorlama.

– Eğer bugün yaramazlık yaparsan, üzülürüm!

– Eve geç kaldığında çok endişeleniyorum.

– Derslerinle ilgili olarak elinden geleni yaptığını görmek bana yetiyor.

– Rahat ol! Elinden geleni yapman bana fazlasıyla yetecek.

– Zaman zaman işimizdeki yorgunlukla ve tükenmişlikle eve geliyoruz. Sinir katsayımız yüksek oluyor. Bize anlayış göstermeni ve bu hâldeyken isteklerin konusunda üstelememeni rica ediyoruz. Seni kırmak ve üzme, bizi de çok üzer.

– Gün içerisinde seni çok özledim.

– Ben seni kimsenin çocuğuyla karşılaştırmıyorum. Çünkü sen bizim için çok değerlisin.

– Genç ve güzelsin. Arkadaşların konusunda endişelenmem, seni sevdiğim için.

– Aktif, yakışıklı ve heyecanlısın. Lider vasıflısın. Bu konuda arkadaş gruplarını merak etmem, sana güvenmediğim anlamına gelmez.

Bu ve benzeri kurgularla duygu ve düşüncelerini zi ifade ettiğinizde, gerçekten de çocuktan beklediğiniz davranışların oluşmasında, “*ben dili*”nin ne kadar da etkili ve doğru bir iletişim aracı olduğunu siz de tecrübe edebilirsiniz.

Sizi temin ederiz, yapılan araştırmalar ve psikodramalar göstermektedir ki “*ben dili*”, çocuğun, ana babasının kabul edemediği davranışını değiştirmesinde çok daha etkili olduğu gibi; çocuk-ana-baba ilişkileri için de çok daha sağlıklı bir zemin hazırlayabiliyor. Çünkü “*ben dili*”, hiçbir şekilde çocuğu direnmeye ve isyan etmeye yöneltmiyor.

Örneğin dışarı çıkmak için ısrar eden bir çocuğa; “*Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın. Bıktım senin bu yerli yersiz, zamanlı zamansız dışarı çıkmalarından ve ısrarlarından.*” demek mi doğrudur; yoksa “*Hava karardığı için sokağa çıkman beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum; ama yarın daha erken saatte arkadaşlarınla birlikte olmana izin verebilirim.*” demek mi doğrudur?

Tabii ki ilk cümle “*sen iletileri*”ni içerdiği için, çocukta bir dirence ya da isyana yol açabilecektir. Ancak ikinci cümlede ise, duyguların ifadesi söz konusu

olduğu için, “*ben dili*”ni kullanmak daha sağlıklı bir iletişim fırsatı sunmaktadır. Çünkü “*ben dili*”, çocuğa emir değil; seçenek, zaman, empati, anlayış ve davranış değiştirme sorumluluğunu sunmaktadır.

## Çocuğunuzdan Mesajınız Var!



### Sevgi Mesajları Servisi

#### I



*Sevgili anneciğim;*

*Sevgili babacığim;*

*Her şeyden önce öz saygıya ihtiyacım var. Öz saygı, benim kendimle gurur duymam ve kendimi değerli hissetmemdir. Bu nedenle ne olur bana saygı duyun ve bana değer verin...*

## II

*Canım anneciğim;  
Canım babacığım;*

*Yüksek öz saygıya sahip olmak; hem sevgi dolu  
hem de yetenekli olmamı sağlayacaktır. Buna ve bana  
inanın... Siz benim için çok değerlisiniz... Ama ne olur,  
bana sevginizi hissettirin...*

## III

*Meleğime; anneme,  
Kahramanıma; babama,*

*Bana şartsız ve koşulsuz sevgi gösterin. Beni eksik-  
liklerimle kabullenin. Onları düzeltmem için bana fır-  
sat verin ve bana yardımcı olun. Beni yargılamayın ve  
damgalamayın... Beni başkalarının çocuklarıyla karşı-  
laştırmayın! Eğer bunu yaparsanız, ben de sevgi aramak  
için sizi, başka çocukların aileleriyle karşılaştırırım. Bu da  
bizi mutsuz bir aile yapar.*

#### IV

*Annelerin en güzeline;  
Babaların en özeline;*

*Mesajlarınız, “Seni seviyorum, odanın kirli, dağınık olmasına rağmen, kardeşinin senden daha akıllı ve derli toplu olmasına rağmen seni seviyorum, derslerinin ve notlarının çok iyi olmamasına rağmen, bazen yaptıklarından hoşlanmamama rağmen seni yürekten seviyorum.” yönünde olsun. Sizin sevginiz benim güneşim gibidir. Sevginizi gösterebilerseniz, ben de o zaman çiçek açabilir ve kendi hayatıma kök salabilirim.*

#### V

*Bir tanecik anneciğim;  
Bir tanecik babacığım;*

*Doğru yaptığım şeyleri ve elde ettiğim küçük başarıları dahi takdir edin. Bunu yaparak, bana hatalarımı gösterin. Yani, bana beni sevdiğinizi göstererek ve saygı duyarak rehberlik yapın... Yapabildiklerimi takdir ederek, yapamadıklarımı veya yapabileceklerimi tavsiye edin ve de destekleyin... Birlikte yapmak için bana arkadaşlık ve yardım teklif edin. Bu, beni dünyanın en mutlu çocuğu yapacaktır.*

## VI

*Tatlı anneciğim benim;*

*Tatlı babacığım benim;*

*Sinirlerinize hâkim olun! Bana, “Sen kötü bir çocuksun!” ya da “Sen aptalsın!” yerine, “Sen böyle yaptığında, ben kendimi mutsuz hissediyorum ve üzülüyorum.” deyin. Eğer sizi çok kızdırırsam; kızgınlığınızı bana ve kalbime değil de davranışıma yöneltin. Dünyamı ve kişiliğimi asla eleştirmeyin! Davranışımı eleştirin. Davranışımın uygunsuzluğunu dile getirin. Ama bunu da duygularınızı ifade ederek ve empati kurarak yapmaya çalışın. O zaman ben de sizi bir daha üzmemek ve de mutsuz etmemek için, çok daha dikkatli davranırım.*

## VII

*Güzeller güzeli anneciğim;*

*Canımın canı babacığım;*

*Bana karşı açık ve net olun. Benimle konuşurken göz teması kurun. Saydam bir şekilde ve şeffaflıkla iletişime geçin. Bugün “doğru” dediğinize, yarın “yanlış” demeyin. “Öyle de olur, böyle de olur.” demeyin. Bana asla yalan konuşmayın. Hatalarınızı gizlemek veya ötelemek için yaşanılanları abartmayın veya çarpıtmayın. Zaman zaman sizin de hata yaptığınızı görmek ve yeniden kendinize şans vererek probleminizi çözmeye veya hatanızı düzeltmeye çalıştığınızı görmek, bana özgüven ve ilham verebilecektir.*

## VIII

*Sevgili anneciğim;  
Sevgili babacığım;*

*Dinlemeyi öğrenin. Yemek yerken kendinizle ilgili veya benimle ilgili problemlerinizi ulu orta yemek masasında konuşmayın. Beni, akraba ziyaretlerinde akranlarıma veya diğer aile büyüklerime şikâyet etmeyin. Size bir şey söylemek istediğimde bana kulak verin. Beni bir iş yaparken, yemek yaparken, televizyon izlerken, ütü yaparken dinlemeyin. Beni, bana kulak verecek ve yüzünüzü bana dönerek, bana zaman ayırarak, o kadife ses tonunuzla sohbet davet ederek, açık uçlu sorular sorarak dinleyin. Kendimi size tam anlamıyla anlatarak rahatlamama yardımcı olun!*

## IX

*Canım anneciğim;  
Canım babacığım;*

*Benden özür dilerseniz, ben de bunu sizden öğrenir ve hata yaptığımda sizden özür dileyebilirim. Bana kızarsanız ve beni yaralarsanız, o yükün altında ezilirim ve bir gün ergenlik çağına geldiğimde, ben de sizin gibi davranmaya başlarım. Bana sevgi ve saygıyı öğretin ki hayata başarılı bir şekilde tutunabileyim ve sevgi dolu bir insan olabileyim.*

## X

*Meleğime; anneme,  
Kahramanıma; babama,*

*Duygularımı ve düşüncelerimi ciddiye alın. Size çok saçma gelse de asla benimle dalga geçmeyin. İleride size sorunlarımı ve duygularımı açabilmem ve sizden yardım isteyebilmem için iletişim kanallarını daima açık tutun. Beni sürekli yargıyorsanız ve bir türlü büyümediğim ve hep çocuk kaldığım için damgalarsanız, bir gün gerçekten yardıma ihtiyacım olduğunda, sizden değil de karşıma çıkan ilk kişiden yardım istemek zorunda kalabilirim. Bu bakımdan, yavaş yavaş büyümemin tadını çıkarın ve sabırla bekleyin. Bir gün ben de sizin gibi mantıklı kararlar verip, seçimlerimin sorumluluklarını alıp, kendime yetebilen bir birey olabileceğim. Sizden sadece sevgi ve sabır istiyorum...*

## XI

*Annelerin en güzeline;  
Babaların en özeline;*

*Ne olur beden dilinizi kullanarak, bana bir yükümü gibi, ayak bağıymışım gibi ve size sürekli sorun çıkarıyormuşum gibi davranmayın. Bana karşı kullandığınız jest ve mimiklerinize dikkat edin. Yeteri kadar kelime hazinem olmadığı için davranışlarımız, jest ve mimikleriniz benim çok önemlidir. Bu tür olumsuz kipteki jest ve mimiklerinizi sürekli olarak bana karşı kullanırsanız, bana kendimi değersiz hissettirirsiniz. Bu hisler, her an terk edilecekmişim korkusu yaşamama neden olur. Bu da beni sevgiye ve ilgiye aç bırakır.*

## XII

*Bir tanecik anneciğim;  
Bir tanecik babacığım;*

Sizinle ortak zaman geçirmeme özen gösterin Ortak mekânları kullanarak birlikte boş zaman etkinlikleri gerçekleştirmeme yardımcı olun. Eğer bana yaşamınızda yeteri kadar yer ve değer vermezseniz, bu duygusal boşluk ve değersizlik duygusu, birtakım olumsuz alışkanlıklar veya kötü arkadaşlar edinmeme neden olabilir.

Bırakın; kokumla, evdeki tıkırtımla, peltek konuşmalarımle, tatlı sesimle, masum uykularımle ve ufacık bedenimle, yaşamınızı güzelleştireyim...

## XIII

*Tatlı anneciğim benim;  
Tatlı babacığım benim;*

Sürekli aynı şeyleri tekrar etsem de aynı notları alsam da aynı performansları sergilesem de aynı hatalarımı tekrar etsem de ne olur önyargıyla beni değerlendirmeyin. Anlayın ne olur! Bazen ilginizi çekmek için, bazen yardıma ihtiyacım var demek için, bazen de takdir edilmek ve onaylanmak için böyle davranıyorumdur. “Küçük şeyler” deyip geçmeyin. Benim dünyam o kadar büyük ki! Hem sizin düşünceleriniz benim için o kadar önemli ki! Başardıklarım, her gün yapılan sıradan şeyler olsa bile, onların değerini ve kıymetini bilin. Sizin için ezberlediğim şarkıyı, severek dinleyin. Sizin için yaptığım ve boyadığım bir resmi, fırlatıp bir köşeye atmayın!

## XIV

*Güzeller güzeli anneciğim;  
Canımın canı babacığim;*

*Benim farkımda olun! Size yorucu ve saçma gelse de hiç değilse haftada bir defa oyuncaklarımla birlikte benimle oynayın. Benimle yürüyüşe çıkın. Beni parka götürün. Beni sosyal, sanatsal veya sportif faaliyetlere yönlendirin. Fiziksel ve ruhsal gelişimime yatırım yapın. İlk fırsatta kendinizi düşünerek yalnız kalmaya ve dinlenmeye çalışarak, beni de kendi yalnızlığıma terk etmeyin. Her gün bir saatinizi ve haftada yarım gününüzü bana ayırın. Ben büyüdükçe bu zaman azalacak ve yaşım ilerledikçe size daha az yük olacağım. Söz veriyorum. Ama ben 10 yaşına gelene kadar ne olur kollarımdan tutun, beni bırakmayın ve benimle daha çok vakit geçirin.*

## XV

*Sevgili anneciğim;  
Sevgili babacığim;*

*Bana yardımcı olurken, bana hediye alırken, beni yetiştirirken ne olur kendi çocukluğunuzu yaşıyormuş gibi beni gölgede bırakmayın. Yapmakta zorlanabileceğim işleri üzerinize alarak, beni seyirci gibi yanınızda tutmayın. Benim de denememe izin verin. Benim de hata yapmama tolerans gösterin. “Sen bunu yapamazsın. Dur sana yardım edeyim.” diyerek, benim gelişimi mi yavaşlatmayın. Bana olumsuz etiketler takıştırmayın. Tersine, başarabilmem için, tekrar tekrar mücadele etmem gerektiğini, rol model olarak bana özümsetin. Beni, başarısız olduğum konularda veya zamanlarda bile mücadeleye ve tekrar denemeye davet edin. Böylece, problemlerimi çözme becerisi kazanmamı destekleyerek, kendi yeteneklerimi keşfetmemeye yardımcı olun.*

## XVI

*Canım anneciğim;  
Canım babacığim;*

*Beni; yeteri kadar hazırlık yaptığımda bir gün mutlaka derslerimin ve problemlerimin üstesinden gelebileceğime inandırın. Başarabileceğime inandırın. Kendimi gerçekleştirmeme yardımcı olun. Daha da önemlisi, bana inanın ve beni cesaretlendirin. Bana başarı kültürünü, cesareti, çalışkanlığı, doğru sözlü olmayı, sevgi dolu olmayı, alçak gönüllülüğü, saygılı olmayı, azimli olmayı ve merhametli olmayı, anlatarak değil, yaşayarak ve de yaşatarak öğretin.*

## XVII

*Meleğime; anneme,  
Kahramanıma; babama,*

*Ne olur her şeyimi kontrol etmeyin. Özel eşyalarımı karıştırmayın. Değer verdiğim oyuncaklarımı alıp bir tarafa atmayın. Kitaplarımı ve defterlerimi karıştırarak, kendinizce değerlendirmeler yapmayın. Eşyalarımı, bana sormadan atmayın. Kendi eşyalarım ile veya özelimle ilgili olarak, sizinle birlikte karar vermeme fırsat tanıyın. Bana veya odama bir eşya alacaksanız, benim beğenilerimi de dikkate alın. Benimle ilgili her konuda, benim de fikrimi alın. Eğer bana bir birey gibi davranarak, demokrasi ve vatandaşlık bilincini aşıyorsanız, o zaman ben de ileride hoşgörülü bir birey olabilirim.*

## XVIII

*Annelerin en güzeline;*

*Babaların en özeline;*

*Düşüncelerime, hayallerime, duygularıma, gözlemlerime, ideallerime, kendimi motive etme biçimi-me, algılarıma, tercihlerime değer verin. Bu konudaki özenli tutumlarınız; beni dışa dönük, sosyal, iletişimi güçlü, özgüveni yüksek, risk alabilen, lider vasıflı, takım çalışmasından hoşlanan, girişken, akademik başarısı yüksek ve uyumlu bir birey yapabilecektir.*

## XIX

*Bir tanecik anneciğim;*

*Bir tanecik babacığım;*

*Yeteneklerimi kabul edin. Yeteneklerimi geliştirmemi destekleyin. Yeteneklerimle, benim de sizlere bir şeyler öğretebileceğimi, sizden farklı olarak özgün tasarımlar ve ürünler ortaya koyabileceğimi fark ederek, kendimi keşfetmeme yardımcı olun. Bana inanmanız, benim de kendime olan inancımı perçinleyecektir. Ne kadar küçük olursa olsun her başarıyı kabul edin ve bana, daha başarılı olabileceğim yeni fırsatlar sunun. Unutmayın; beni en çok mutlu edecek şey, size başarılı olduğum bir şeyi öğretebilmek veya sergileyebilmek olacaktır. Ara sıra, evimizde benim de sahne almama fırsat verin. Olur mu?*

## XX

*Tatlı anneciğim benim;  
Tatlı babacığım benim;*

*Bazı sorumluluklarınızı yerine getirirken benden de yardım isteyin. Sizinle birlikte bir şeyler yapmak ve sizinle iş birliği içinde olmak, beni inanılmaz derecede mutlu edecektir. Ama en sonunda bana teşekkür etmeyi unutmayın. Çünkü bu jestiniz, bana ailenin ve evin bir üyesi olduğumu hissettirecek, artık büyüdüğüme ve size destek olmaya başladığıma tanıklık etmeme yardımcı olacaktır.*

## XXI

*Güzeller güzeli anneciğim;  
Canımın canı babacığım;*

*Boş zamanlarınızı nasıl geçirdiğinize dikkat edin. Gönül ister ki boş zamanlarınızı benimle geçirin. Ama eğer benimle vakit geçirmiyorsanız, bir yandan benden faydalı şeyler yapmamı isteyerek, öbür tarafta kendiniz faydasız işlerle meşgul olmayın. Bu beni asla motive etmez.*

*Hem ne olur sanki! Birlikte kitap okuma saatimiz olsun. Birlikte spor yapma saatimiz olsun. Birlikte sinemaya gitme, tiyatroya gitme ajandamız olsun. Olabildiğince ortak zamanları, ortak mekânları, ortak etkinliklerimizle kullanalım. Unutmayın! Bu hususlar zekâ, duygu ve kişilik gelişimim açısından çok çok önemlidir...*

## XXII

*Sevgili anneciğim,  
Sevgili babacığım,*

*Her şeyin fiyatını bilen ama değerini bilmeyen bir çocuk olmama neden olmayın. Pahalı oyuncakları veya kıyafetleri bana sunarak, beni başınızdan savmayın. Beni marka bağımlısı yapmayın. İç dünyası fakir, bu nedenle de dış dünyası ve görünümü zengin ve abartılı olan bir birey olmama çanak tutmayın! Marka giyine-  
rek kendimi özel hissetmektense, sizin çocuğunuz olduğum için kendimi özel hissetmeyi tercih ederim. Ne olur bunu bana hissettirin!*

## XXIII

*Canım anneciğim;  
Canım babacığım;*

*Bana millî ve manevî değerlerimizi öğretin. Anlatarak değil, yaşayarak öğretin. İyi niyet, dua, dilek ve temennilerinizi, ben yanınızda yokken de kalbinizin derinliklerinden hissederek, içinizden bana gönderin. Bana vatan ve insan sevgisini, bayrak sevgisini, bağımsızlık aşkını, büyüklere saygıyı, küçüklere sevgiyi, tüm canlılara hatta eşyalarımıza iyi davranmayı, çalışkanlığı, sözünde durmayı, dürüstlüğü ve bunun gibi onlarca değeri ve erdemi, yaşayarak öğretin.*

## XXIV

*Meleğime; anneme...*

*Kahramanıma; babama...*

*Evimizde abartılı mobilyalar yerine, bir kütüphane olsun istiyorum. Her ay iki üç kitap alarak okumayı ve ben büyüdükçe kütüphanemin de büyümesini arzu ediyorum. Her ay evimize bir kişisel gelişim ya da eğitim kariyer dergisi veya çocuk dergisi, kısacası pedagoji derneklerinin onayladığı bir iki süreli yayının gelmesini istiyorum. Sizin de o dergileri okumanızı veya yüksek sesle size dergiden bir yazı okurken, beni içtenlikle dinlemenizi istiyorum. Sonra okuduklarımızla ilgili sohbet etmek istiyorum. Birlikte, yeni öğrendiklerimizi hayatımıza nasıl eklemleyebiliriz diye, sizinle bu konuda kafa yormak istiyorum. Olur mu?*

## XXV

*Annelerin en güzeline;*

*Babaların en özeline;*

*Bana kendimle barışık olmayı öğretin. Sivilcelerim, boy sorunum, çarpık dişlerim, kilo sorunum, yürümede aksaklığım, görünüşümle ilgili sorunlar, kekemeliğim, altımı ıslatma sorunum, ürkek olmak, sulu göz olmak, dikkatsiz olmak, aceleci olmak, heyecanlı olmak veya içine kapanık gibi benzeri sorunlarım olabilir. Bu konuda her gün arkadaşlarımın alaylarına ve acımasız iğnelemelerine katlanmaya çalışmış ve de küskün ve tükenmiş bir şekilde eve gelebileceğimi unutmayın. Bu nedenle, siz de bana damgalayıcı davranmayın. Kendimle barışık olmam için beni sevin. Bu sorunların gelip geçici olduğunu ve bu sorunları birlikte yaşayarak ve de yardımlaşarak aşabileceğimizi bana ifade edin. Gözlerimin içine bakarak, yürekten söyleyin!*

## XXVI

*Bir tanecik anneciğim;  
Bir tanecik babacığım;*

*Bana gerçekleri, sevgiyle yumuşatarak, hazmedebileceğim şekilde, bazen de hikâyeleştirerek sunun. Söz aldığınızda sözümü kesmeyin. Beni yürekte dinleyin. Eğer ağlayarak anlatıyorsam, engellemeyin. Ağlaya ağlaya anlatsam da bu beni rahatlatılabilecektir. Biraz sabırlı olun. En önemlisi de mutsuz olduğumda bana dokunun. Beni koklayın. Göğsünüze basın. Sizinle biraz uzanıp yatmama, hatta uyumama izin verin. Sizin kucağınızda olmak beni sakinleştirecek ve tekrar kendimi toparlamama yardımcı olacaktır. İşte o zaman, doğru bir zamanlama olacaktır. Artık tüm bunlardan sonra benimle, mutsuz olduğum konularda, saçlarımı okşayarak konuşabilir ve o mucizevi sevginizle ruhuma şifacı olabilirsiniz.*

## XXVII

*Tatlı anneciğim benim;  
Tatlı babacığım benim;*

*Bana kendi çocukluğunuzdan, hatalarınızdan, zaman zaman yaşadığınız başarısızlıklarınızdan, size yapılan soğuk şakalardan, kendi yaptığınız şakalardan, dostlarınızdan, öğretmenlerinizden, çocukken bakımını yaptığınız hayvanlardan, çocukken oynadığınız oyunlardan, çocukken geçirdiğiniz hastalıklardan ve nasıl iyileştirdiğinizden, çocukken en sevdiğiniz oyuncaklarınızdan ve düştüğünüz komik durumlardan söz edin. Benimle sohbet edin. Bu, sizinle özdeşim kurmama yardımcı olacak ve kendi yaşamımda çeşitli sorunlarla karşılaştıkça, sizin gibi mücadele ederek başarılı olmamı ve dolayısıyla, öncelikle sizi örnek almamı sağlayacaktır.*

## XXVIII

*Güzeller güzeli anneciğim;  
Canımın canı babacığım;*

*Daha önce de yazmıştım. Ama önemli olduğu için tekrar yazmak istiyorum: Bana duyduğunuz sevginizi sadece sözel olarak değil, fiziksel olarak da ifade edin. Sizler tarafından kucaklanmak ve okşanmak, kendime duyduğum saygının ve güvenin gelişmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca biz çocuklar, sözel olan davranışlara karşı da çok duyarlıyızdır. Bu nedenle, bize her fırsatta, “seni seviyorum” demekten çekinmeyin. Ama doğrusu, sözel olamayan sevgi davranışları, öncelikli tercihimizdir. Bu nedenle, sık sık bizi koklayın, kucaklayın, sırtımızı ve başımızı okşayın. Gözlerimizin içine bakarak bir öpücük kondurun. İşte bu, bizi dünyanın en mutlu çocuğu yapacaktır. Emin olabilirsiniz.*

## XXIX

*Sevgili anneciğim;  
Sevgili babacığım;*

*İletişimin sihirli bir dünyası var. Bu nedenle bizimle iletişime geçerken, bizim boy hizamızda ve göz seviyemizde konuşarak iletişime geçin. Buna dikkat etmezseniz, davranışınız, kendimizi küçük hissetmemize neden olacaktır. Bu durum, ayrıca aramızda büyük bir mesafe ve aşılmaz sınırlar olduğuna inanmama da yol açabilecektir. Bu nedenle, hangi konuda olursa olsun, benimle konuşurken yanıma çömelerek ya da oturarak ya da beni kendi seviyenize taşıyarak ve en önemlisi de benimle göz teması kurarak konuşmanızı bekliyorum. Böyle yaparsanız hem sağlıklı bir iletişim kurmuş oluruz hem de daha çok yakınlaşmış oluruz, değil mi?*

### XXX

*Canım anneciğim;  
Canım babacığım;*

*Bana çelişkili mesajlar vermekten veya çelişkili davranışlar sergilemekten kaçının. Öncelikle bana karşı dürüst olun. Bana rol model olduğunuzu asla unutmayın. Kızarken, kızgınlığınızın nedenini açıklayın. Üzüldüğünüz ya da sizi sinirlendiren olguyu açıklayarak, bu tür konuşmalarınıza noktayı koyun. Gereksiz yere devam ettirmeyin. Abartmayın. Bana tavsiye ettiklerinizi en başta kendi hayatınızda uygulayın!*

*Ortak fikirde olduğumuz konuları veya anlaştığımız hususları ise, benim fikrimi almadan değiştirmeyin. En önemlisi de bana verdiğiniz sözleri tutun. Ayrıca istekleriniz ve kurallarınız da açık ve net olsun. Ne hissettiğinizi ya da ne düşündüğünüzü, amaçlarıyla birlikte bana açıkça söyleyin. Samimi olun. Sözlerinizle beden dilinizin uyumlu olmasına dikkat edin. Unutmayın! Her çocuk, öncelikle kendi anne babasının izdüşümüdür.*

### XXXI

*Meleğime; anneme...  
Kahramanıma; babama...*

*Beslenmeme dikkat edin. Ne kadar çok istesem de “Cola” veya gazlı içeceklerden, boyalı şekerlerden, hormonlu ve GDO’lu gıdalardan beni uzak tutun. Yeşil gıdalarla beslenmemi sağlayın. Kemik gelişimim için gerekli gıdaları almamı, özellikle de haftada bir defa balık yememi özendirerek teşvik edin. Bunun dışında sadece vücudumun değil, ruhumun da beslenmesi için bana rehberlik yapın. Müzikle ilgilenmemi sağlayın. Benim için televizyonu kapatıp hayatı açın. Bana, köklerimizle gurur duyacağım ailemin hatıralarını, gelenek ve göreneklerini anlatın. Yöremizin folklor oyunlarını oynayabilmem için beni sanatsal ve sportif faaliyetlere yönlendirin.*

## XXXII

*Annelerin en güzeline;*

*Babaların en özeline;*

*Bana kelimelerin asıl anlamlarını, yaşayarak ve yaşatarak öğretin. Örneğin; samimiyet, sevgi, iyilik, şefkat gibi... Aynı şekilde bana anlamlı ve değerli bir yaşamım olduğunu hissettirin. Bana vatanımı, bayrağımı, insanlarımızı sevdiren. Geleneklerimizi otantik şekilde yaşattın. Bana çalışkanlığı, üretkenliği ve dürüstlüğü; kendi işlerinizdeki gayretlerinizle örnek olarak benimsetin.*

*Unutmayın! Ben sizin aynanızım. Bende uygunsuz bir şey gördüğünüzde, aynanın karşısındaki bir insan gibi önce kendinize bakın.*

*Ne olur bana emek verin!*

## XXXIII

*Canım anneciğim;*

*Canım babacığım;*

*Ben bir ok misaliyim, siz ise bir yay misali. Ben başka bir çağa ve zamana doğdum. Siz ise başka bir çağın çocukları olmuştunuz. Çocuklar, anne ve babalarının geleceğe doğru fırlattığı oklardır. Hiçbir yay, attığı okun mesafesine ulaşamaz ama okunu, olabildiğince uzağa ve hedefine gönderebilir.*

*Siz de beni kendi zamanınıza veya geçmişe, bir ok misali göndermeyin. Beni geleceğe gönderin. Bir yay misali, tüm gücünüzle beni aydınlık bir geleceğe ve hedefe, tam isabet yaparak gönderin.*

*Unutmayın! Sadece çocuklar ailelerini değil; aileler de çocuklarını temsil eder. Ben zıpkın gibi bir okum. Siz de güçlü bir yay olun ve tüm enerjinizi bana verin!*

## XXXIV

*Sevgili anneciğim;*

*Sevgili babacığım;*

*Mutlaka onlarca hatam olacaktır. Mutlaka, onlarca kez; beni korumak veya benim yararına olacak şekilde beni durdurmak için bana, “hayır” diyeceğiniz zamanlar olacaktır.*

*Ama bana “hayır” derken, bunu ayaküstü yapmayın! Birilerinin yanında yapmayın. Ortak zamanlarımızda ve mekânlarımızda, örneğin; hep birlikte yemek yerken yapmayın. Bunu, sadece bana ayırdığınız bir zamanda, sakın konuşabileceğimiz bir ortamda, beni de uzun uzun dinleyerek, birebir bana özel olarak gerçekleştirin.*

*Bu, hem size güvenmemi sağlar hem de başka konularda size danışmamı temin eder. Öte yandan, muhtemel sorunlarımı size açmamı destekler, sırlarımı ve çıkmazlarımı da sizinle paylaşmam konusunda beni yüreklendirir.*

*Unutmayın! Yalnızlığa itildiğim oranda, hata yapma riskim daha da çok artacaktır. Doğru ya da yanlış, her türlü davranışımda beni yalnız bırakmayın, daima yanımda olun. Aynı hatayı tekrar etmemem için, dostluğunuza ve rehberliğinize ihtiyacım var!*

## XXXV

*Meleğime; anneme...*

*Kahramanıma; babama...*

*Benimle coşkulu bir iletişim kurun. Bana verdiğiniz cezalar da aldığınız hediyeler de pozitif bir amaca hizmet eden bilinçli senaryolar olsun. Cezalarınız tepkisel olmasın. Mükâfatlarınız da abartılı olmasın. Beni kaba ve mızumsuz bir tüketiciye dönüştürmeyin. Yaşıma uygun ve de hak ettiğim bir konforum olsun. Aynı şekilde; özünde olumlu kazanımlar olan, kaldırabileceğim cezalar verin bana.*

*Özetle; cezalarınız da hediyeleriniz de pozitif bir amaçla hizmet edecek şekilde, kişiliğimi ve gelişimimi çeliklesin!*

*İlişkimizin her zaman kutsal ve rafine bir ilişki olmasına özen gösterin. İlişkimizin ayakta kalabilmesi için dört sütuna ihtiyacınız var.*

1- Sevgi                      2- Saygı

3- Şefkat                    4- Bilgelik

*Ailemiz ve evimiz, mabedimiz gibidir. Onu ayakta tutmakta özenli olun ki çocukluğum, enkazınızın altında kalmasın.*

## XXXVI

*Bir tanecik anneciğim;*

*Bir tanecik babacığım;*

*Benden daha çok işinize, şirketinize, eşyalarınıza ve başkalarına değer vermeyin. Sizin hayattaki en müstesna eseriniz ben olmalıyım. Bana yatırım yaparken, matematiği bir tarafa koyun. Sizin kanınızı ve soyadınızı taşıyorum. Size dünyanın en güzel kelimelerini; “anne” ve “baba” diyorum. Evimdeki tıkırtımla ve kokumla, size kucak açıyorum.*

*Benim sevgim ve bağlılığım duru, saf ve karşılıksız.*

*Sizden ise sadece şunu istiyorum:*

*Beni sevin.*

*Unutmayın! Sevgiye doyabilirsem, kendimi çok daha kolay gerçekleştirebilirim.*

## XXXVII

*Tatlı anneciğim benim;*

*Tatlı babacığım benim;*

*Söylediklerimi, bana tuzak kurarak dinlemeyin. Beni, tuzak kurarak takip etmeyin, ettirmeyin. Tuzaklarınız sonucunda elde ettiğiniz bilgilerle olayları abartıp, beni kınayarak yargılamayın ve de damgalamayın.*

*Olur ya eğer bir kabahatim olursa, benimle sadece üzüntünüzü paylaşın. İncindiğinizi ifade edin. İşte o zaman bana, bunu tamir etmek için bir fırsat ve zaman vermiş olursunuz. Hemencecik kestirip atarak, hatamı telafi etme hakkımı elimden almayın.*

*Çocukluk, yeni başlangıçların hız tünelidir.*

*Yeniden başlamamı ve yeniden kendimi toparlamamı destekleyin!*

*Unutmayın! Sizi kırmak ya da incitmek, dünyada yapamayacağım tek şey!*

*Eliniz, sevginiz ve sözcükleriniz hep yanımda olsun!*

## XXXVIII

*Güzeller güzeli anneciğim;  
Canımın canı babacığim;*

*Benimle daima candan arkadaş olup, tavsamayın.  
Ama sürekli otorite figürü olup, çatık kaşlı bir şekilde  
etrafımda dolanıp, bana uzak da kalmayın. Duyguları-  
nızda ve davranışlarınızda denge olsun.*

*İşte o zaman, ben de dengeli bir insan olabilirim!*

## XXXIX

*Annelerin en güzeline;  
Babaların en özeline;*

*Moraliniz bozuk olduğunda, bunu bana yansıtma-  
yın. Çevrenizden etkilenecek beni yargılamayın. Benim  
de mutlaka diğer çocuklardan baskın ve farklı olduğum  
bir yönüm vardır. Onu keşfetmeme ve bulmama yardım-  
cı olun. Benimle ilgili her konuda, özellikle benimle de  
konuşmaktan kaçınmayın.*

*Kendimi açıklamama, gerekirse kendimi savunma  
izin verin. Kısa vadede siz bir zafer kazanacaksınız  
ya da haklı çıkacaksınız diye; benim, özgüvenimi kay-  
betmeme neden olmayın!*

*Unutmayın! Başarısız ve özgüvensiz çocuklar, bir  
anlamda kendi ailelerinin eserdirler!*

## XL

*Canım anneciğim;  
Canım babacığım;*

*Sürekli bana çocuk muamelesi yapmayın. Bana büyüdüğümü hissettirin. Bana kaldırabileceğim ve kendi dünyamda bir başarı kültürü oluşturabileceğim sorumluluklar verin.*

*Güler yüzlü olun! Benimle güler yüzle iletişime geçin!*

*Doğrusu hiçbir şey, güler yüzlü olmanız kadar bana kendimi değerli hissettirmez!*

## XLI

*Sevgili anneciğim;  
Sevgili babacığım,*

*Mükemmeliyetçi olmak hem sizi yorar ve gerer hem de beni baskılar. “Kendim olmak” ancak sizin yardımı-  
nızla gerçekleştirebileceğim bir mucizedir. Bu anlamda  
benim dört dörtlük olmamı beklemek yerine, elimden  
geleni yapmaya çalıştığımı görmenizi isterim.*

*Doğrusu bunu görmeniz, hem üzerimdeki baskıyı  
ortadan kaldırır hem de inanılmaz bir şekilde beni mo-  
tive eder!*

## XLII

*Meleğime; anneme...*

*Kahramanıma; babama...*

*Benim hakkımda, daha çok iyi yanlarımdan veya geliştirilebilir yönlerimden konuşalım. Hatalarımı veya eksikliklerimi sıklıkla konu edinmeyelim. Bu durum, bende motivasyon eksikliği yaratacaktır. Sizi üzen bazı performans eksikliklerimi, yaşıma ve tecrübesizliğime verin. Zaman içerisinde onları, özellikle ergenlikten sonraki olgunlaşma sürecinde giderek geliştirebileceğime inanın ve bu konuda bana destek olun!*

*Sizin biriciğiniz, sevgiliniz, övüncünüz olmak; hayatta başarmak istediğim tek şey! Bunun için zamana, sevginize ve emeğinize ihtiyacım var.*

## XLIII

*Bir tanecik anneciğim;*

*Bir tanecik babacığım;*

*Benim en başta size ve kendime saygı duyabilmem, sonrasında ise arkadaşlarıma, öğretmenlerime ve sevdiğlerime saygı duyabilmem, tamamen size bağlı. Yani en başta, kesinlikle sizin bana saygı duymanıza bağlı.*

*Bana saygı gösterin!*

*Bunu, göstererek öğretin!*

*Hem o saygıyı yürekten hissedin!*

*Hissettirerek öğretin!*

## XLIV

*Tatlı anneciğim benim;*

*Tatlı babacığım benim;*

*Başarılı bir çocuk olmamdan çok, mutlu bir çocuk olmamı hedefleyin! Beni, kendi hedeflerinizin peşinden koşturup mutsuz etmeyin! Yetersiz hissettirmeyin!*

*Ben, sizin hedeflerinizi ve ideallerinizi gerçekleştireceğiniz araçsal bir enstrüman değilim. Ya da ben, kendi burçlarınızı veya gökdelenlerinizi dikeceğiniz boş bir arsa da değilim! Mutlu bir çocuk olarak sizi temsil etmeyi, başarılı bir çocuk olarak temsil etmeye tercih ederim.*

*Çünkü içinde bulunduğum yaş, öncelikle mutluluğa ve sevgiye ihtiyaç duyuyor.*

*Hem başarı; mutluluktan sonra gelir.*

*Mutsuz ve huzursuz olursam, nasıl başarılı olmamı bekleyebilirsiniz ki?*

## XLV

*Güzeller güzeli anneciğim;*

*Canımın canı babacığım;*

*Şakalarınız bazen beni yaralayabilir. Ayrıca bazen beni olumsuz koşullandırabilir de! Veyahut da yanlış cümleler veya davranışlar kazanmama sebebiyet verebilir.*

*Bana yaptığınız şakalar; sonuçta sevgiyi, kucaklaşmayı ve bağlılığı getiriyorsa, doğru bir şakadır. Ama yok eğer, beraberinde rekabeti, mahcubiyeti ya da incinmişliği getiriyorsa, o şaka artık şaka olmaktan çıkmış, buz gibi bir iletişim kazasına dönmüştür.*

*Unutmayın! Körpecik kalbim ve de küçük dünyam hem bu şekilde örselenebilir hem de bu çeşit şakalar ya da iletişim kazaları, aramızda bir güven erozyonu yaratabilir.*

## XLVI

*Annelerin en güzeline;*

*Babaların en özeline;*

*Sizden; baştan savma, göstermelik, yüzeysel, top-  
tancı, tekdüze, indirgemeci bir ilgiyi asla istemiyorum.*

*Bunların tam karşısında; ilgili ve bana özel, sami-  
mi, derin ve nitelikli, yoğun ve kuşatıcı bir ilgi istiy-  
orum sizden...*

*Unutmayın! Bana ne kadar çok polen vererseniz,  
ben de o kadar şifalı bir bal yapabilirim.*

*Aile hayatımız çiçek bahçesi gibi olsun ki hem kendi-  
mi hem de çocukluğumu, doyastıya gerçekleştirebileyim!*

## XLVII

*Canım anneciğim;*

*Canım babacığim;*

*Davranışlarımdaki sonuçları sürekli dilinize dola-  
yarak hem beni hem de kendinizi örselemeyin. Aksine  
duygu, düşünce ve davranışlarımdaki nedenleri araştı-  
rın. Bunu da bana hissettirmeden, dertlenmeden, em-  
pati kurabilmek adına yapın!*

*Ulaştığınız verilerin sizi ilgilendiren boyutlarında,  
önce siz kendinizi kritik edin. Öğretmenimi ya da oku-  
lumu ilgilendiren yönlerini de onlarla paylaşın. Beni  
ilgilendiren kısmını da sadece benimle paylaşın.*

*Böylece gelişimim, hem çözümsüzlüğe iteklenme-  
miş olur hem de farklı taraflarca kısım kısım ya da aş-  
ama aşama ele alınarak olumlu bir seyir izler.*

*Sonuç olarak ise, gelişimsel, duygusal, duyuşsal, bi-  
lişsel ve akademik durumum hem problem odaklı olur  
ve kişiselleşmez hem de çok daha sağlıklı ve dinlendirici  
bir zemine oturur.*

## XLVIII

*Meleğime; anneme...*

*Kahramanıma; babama...*

*Bana sadece gerektiğinde kaçınmayı değil; doğru zamanda, doğru zeminde, doğru şekilde mücadele etmeyi ve kendimi savunmayı da de öğretmelisiniz.*

*Zaman zaman kendi problemlerimi, kendi başıma çözmeme fırsat tanıyın.*

*Aşırı koruyucu olmanız, beni sakıngan olarak koryup kollamanız, beni izole yetiştirmeniz, hayatımın her bareminde işgalci ve belirleyici olmanız, seçimlerimi sizin yapmanız, son tahlilde beni edilgen ve güdük yetiştirmeniz; size kısa vadede bugünü kazandırsa da uzun vadede bana, geleceğimi kaybettirir!*

*Unutmayın! Ben sizin eseriniz olacağım, geleceğim de benim eserim olacak. Bunları birbirine karıştırmayalım ve işin kolayına kaçmayalım!*

## XLIX

*Annelerin en güzeline;*

*Babaların en özeline;*

*Son olarak, bana işaret parmağınızı kaldırıp yasaklar koymak yerine, bana kendi parmaklarımla resim yapmayı öğretin. Hatalarımı buyurgan bir şekilde düzeltmek yerine, benimle daha çok yakınlık kurun. Beni takip etmek yerine, beni doya doya izleyin ve bana saat kısıtlamaları koymayın. Benimle beraber kendinizi de geliştirin ve daha bilgili ve şefkatli olmaya çalışın.*

*Beni parka veya sitenin bahçesine göndermek yerine, haftada bir kez de olsa benimle yürüyüşe çıkın ve benimle uçurtma uçurun. Bana çatık kaşlı olmak yerine, güler yüzlü olun. Benimle kırlarda koşun, akşamları yıldızları seyrederken benimle sohbet edin. Benimle didişmek yerine, her fırsatta bana sarılın.*

*Bana bırakabileceğiniz en güzel miras; ev, mal, mülk değil, sapasağlam bir şahsiyettir. Kişiliktir. Şahsiyetime, kişiliğime ve eğitimime emek verin. Bana güç gösterisinde değil, sevgi gösterisinde bulunun.*

## Kaynakça

BALTAŞ, Prof. Dr. Acar; “Üstün Başarı”, Remzi Kitabevi, İstanbul

Los Angeles Times yazarlarından “Ann’in Günlükleri”, HYB Yayıncılık, “Tavuk Suyuna Çorba” serisi, Ankara, 2002

SABAN, Doç. Dr. Ahmet; “Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimi”, Nobel Yayınları, İstanbul, II. Baskı, 2002

BOZDAĞ, Dr. Muhammed; “Ruhsal Zekâ” Nesil Yayınları, İstanbul, 2003.

Mckay, M. ve Fanning, P.’nin “Self Esteem” ve Owens, Timothy J. 1994. “Two Dimensions of Self-Esteem: Reciprocal Effects of Positive Self-Worth and Self-Deprecation on Adolescent Problems” American Sociological Review, 59: 391-407

GENÇTAN, Engin; “Hayat”, Metis Yayınları, İstanbul, 2003

SAYAR, Kemal; “Olmak Cesareti”, İz Yayıncılık, İstanbul, 2000

AŞLAN, M. Hakan; “Sınav Yardımcım”, 2004 yılı YGS & LYS’ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul

AŞLAN, M. Hakan; “Kültür-Terapi”, 2005 ve 2006 yılları YGS & LYS’ye hazırlık yardımcı dergi, Kültür Yayıncılık, İstanbul

COVEY, Stephan R.; “Ekili İnsanların 7 Alışkanlığı”, Varlık Yayınları, İstanbul, 2002

TÜRKÖZ, Yeşim; “Büyük Dükkânı”, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002

GLASSER, William; “Başarısızlığın Olmadığı Okul”, Beyaz Yayınları, İstanbul

GLASSER, William; “Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi”, Hayat Yayınları, İstanbul, 2002

CARNEGIE, Dale; “İşten ve Yaşamdan Zevk Almanın Yolları” (How to Enjoy Your Life and Your Job), Epilson Yayınları, İstanbul, 2002

ÖZBURUN, Yusuf Özkan; “Yaşama Sevinci Hikâyeleri”, Hayat Yayınları, İstanbul, 2003

BALTAŞ, Acar; “Kişisel Gelişim Dergisi”, Hayat Yayınları, İstanbul

ÖZBAY, Adem; “Genç Gelişim Dergisi”, Özbay Yayıncılık, İstanbul

GÜVELİ, Mustafa; “Popüler Psikiyatri Dergisi”, PEDAM Yayıncılık, İstanbul

ASLANHAN, Sıtkı; “Hayata Gülümse”, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004

SEKMAN, Mümin; “Başarı Üniversitesi”, Alfa Yayınları, İstanbul, 2004

HELGE, Doris; “Acıyı Güce Dönüştürmek”, (Transforming Pain into Power), Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2004

LIEBERMAN, David J.; “Anında Analiz”, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 2006

MAVİŞ, Adil; “Anlayarak Hızlı Okuma ve Öğrenme”, Hayat Yayıncılık, İstanbul, 2004

- SENGE, Peter M.; “Beşinci Disiplin”, Yapı Kredi Kültür ve Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2002
- SAYGIN, Oğuz; “Beyin Gücünü Geliştirme ve Temel Hafıza Tekniği”, Hayat Yayınları, İstanbul, 2003
- YEŞİLYAPRAK, Binnur; “Eğitimde Rehberlik Hizmetleri”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001
- YILMAZ, Hasan; “Gençler Bu Kitap Sizin İçin!”, Çizgi Kitabevi Yayınları, 2004
- Kayseri Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Rehberlik ve Psikolojik Danışma”, 2003
- Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Verimli Ders Çalışma Yöntemleri”, 2004
- Kahramanmaraş Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Sınıf Rehber Öğretmenleri İçin Okulda Rehberlik Hizmetleri”, 2004
- Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “YGS & LYS Aday Rehberi”, 2002
- Trabzon Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Olumlu Düşünceler Atlası”, 2004
- Sinop Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Okullarda Rehberlik”, 1993
- Bayburt Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Eğitimde Rehberlik Uygulamaları”, 1999
- Karabük Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Öğretmenler İçin Rehberlik Çalışmaları”, 1998
- Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Aile ve Öğretmen Rehberi”, 2002

- Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Verimli Ders Çalışma Yöntemleri ve Sınav Kaygısı Aile, Eğitimci ve Öğrencilere Öneriler”, 2005
- ALŞAN, M. Hakan; “Sınav Günlükleri”, Akis Yayınları, İstanbul, 2007
- ALŞAN, M. Hakan; “Sınav Krokileri”, Akis Yayınları, İstanbul, 2007
- ALŞAN, M. Hakan; “Sınav Reçeteleri”, Akis Yayınları, İstanbul, 2007
- Trabzon Rehberlik ve Araştırma Merkezi; “Beyin üzerine, yeniden...”, 2006
- ACAR, Nilüfer Voltan; Terapötik İletişim
- AKBOY, Rengin; Eğitim Psikolojisi
- ATTAR, Handan; Çocuk Suçluluğu ve Eğitimi
- BAŞARAN, İ. Ethem; Görüşme İlke ve Teknikleri
- CÜCELOĞLU, Doğan; İkimizdeki Çocuk
- CÜCELOĞLU, Doğan; Yeniden İnsan İnsana
- DÖKMEN, Üstün; İletişim Çatışmaları ve Empati
- EKŞİ, Aysel; Çocuk Genç Ana Babalar
- GANDER, J. Mary; Çocuk ve Ergen Gelişimi
- GORDON, Thomas; E-A. E Aile İletişim Dili
- GORDON, Thomas; E-A. E Uygulamalar
- ÖZKAMALI, Mine; Aile Kuralları
- YAVUZER, Haluk; Çocuk Psikolojisi
- YAVUZER, Haluk; Çocuk ve Suç

YÖRÜKOĞLU, Atalay; Çocuk Ruh Sağlığı

YÖRÜKOĞLU, Atalay; Gençlik Çağı

YÖRÜKOĞLU, Atalay; Değişen Toplumda Aile-Çocuk

ALŞAN, M. Hakan; K.T.Ü, Fatih Eğt. Fak. Eğitim Bilimleri  
Bölümü, Eğitim Psikolojisi Ders Notları

ALŞAN, M. Hakan; BOĞAZİÇİ ÜNİVERSİTESİ, Eğitim  
Bilimleri Bölümü, Gelişim Psikolojisi Ders Notları