

çocuklara SINIR koymak

Psikolojik Danışman
Erdoğan Güllü



Hayat

Erdinç GÜLLÜ

Kırıkkale’de doğan yazar, ilk, orta ve lise öğrenimini yine Kırıkkale’de tamamladı. Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümünü bitiren Erdinç GÜLLÜ, yıllardır özel eğitim kurumlarında çalışmakta ve başta anne babalar olmak üzere birçok kişiye psikolojik danışmanlık hizmeti vermektedir.

İlk yazarlık deneyimini ilkökul yıllarında yaşayan yazar, o zamanlardan beridir yazmayı çok sevmekte ve her fırsatta duygu ve düşüncelerini kâğıda dökmektedir. İlk ciddi yazarlık girişimine üniversite yıllarında başlamış ve “Televizyon ve Çocuk” konulu bir çalışma yapmıştır. Daha sonraları “Çocuklarda Özgüven Gelişimi” “Çocuklarda Ahlâk Gelişimi”, “Psikoterapi -Gerçek Hayatlar-” “Çocuklara Sorumluluk Kazandırma”, “Sınav Kaygısı ve Baş Etme Yolları”, “Dikkat Eksikliği ve Dikkat Geliştirme Yolları” konularında önemli çalışmalar yapmıştır.

Erdinç GÜLLÜ, üstün zekâlı çocuklar ve aileleriyle, sınav kaygısı yaşayan öğrenciler ve aileleriyle, zihinsel engelli çocuklarla ve aileleriyle de çalışmalar yapmıştır. Yıllardır anne babalara, eğitimcilere, işadamlarına, çocuk ve gençlere yönelik değişik konularda seminer, anne baba okulu eğitimleri ve konferanslar vermektedir.

Kendisine ait psikolojik danışmanlık merkezinde başta dikkat eksikliği olan çocuklar ve sınav kaygısı yaşayan öğrenciler olmak üzere çocuk ve ergen psikolojisi ile ilgili danışmanlık hizmetleri vermektedir.

Satranç ve fotoğrafçılık hobileri olan yazar, evli ve iki çocuk babasıdır.

Yazarla iletişime geçmek için: erdincgullu@outlook.com e – mail adresinden ulaşabilirsiniz.

İçindekiler

1. Bölüm

Sınır Koymak Nedir, Ne Değildir? 9

2. Bölüm

İyi ki Sınırlar Var 26

3. Bölüm

Sorunlu Davranışın Kökeninde Ne Var? 30

4. Bölüm

Çocuklar Sınırlarını Nasıl Öğrenirler? 45

5. Bölüm

Sınır Koymanın Öncelikli Yolu Güzel Davranışları
Teşvik Etmektir 56

6. Bölüm

Sınır Koymanın İletişimi 66

7. Bölüm

Olumlu Davranış Kazandırmada Yardımcı Yollar 72

8. Bölüm

Sınır Koyarken Gerekçelerimizi Bildirelim 84

9. Bölüm

Önleyici Tedbir Almak 88

10. Bölüm

Çocukta İnat-Tutturma Davranışı 93

11. Bölüm

Güç Çatışmasına Girmek 108

12. Bölüm	
Çocuklarda Saldırgan Davranışlar.....	114
13. Bölüm	
Öfkenizi Nasıl Yenersiniz?	120
14. Bölüm	
Aşırı Kontrol Zarar Verir.....	125
15. Bölüm	
Kızıp, Bağırıp, Çağırmadan Önce Durun ve Bir Alternatif Düşünün.....	138
16. Bölüm	
Cin Gibi Anne Babalar	147
17. Bölüm	
Davranışların Sonucuna Katlanmak.....	161
18. Bölüm	
Hayır Ama Sen Bana Bakma... ..	180
19. Bölüm	
Bazen Evinizin Düzeni İstisnalarla Bozulabilir.....	186
20. Bölüm	
Sebatkâr Olmalı	194
21. Bölüm	
Ebeveyn Kişiliği ve Çocukla İletişim.....	207
22. Bölüm	
Anlayışlı Davranın.....	211

23. Bölüm	
Ergenlik Dönemi ve Sınırlar	217
24. Bölüm	
Kardeşler Arası Problemler	222
25. Bölüm	
Sırdaş Anneler	226
26. Bölüm	
Yemek Yememe Problemi	230
27. Bölüm	
Çocuklar Sorumluluk Aldıkça Büyür	237
28. Bölüm	
Fatihler Yetiştirmek Bizim Elimizde	255
29. Bölüm	
Herkesin Bedeni Farklıdır, Birilerinin Kıyafeti Size Uymayabilir	264
30. Bölüm	
Sınır Koymanın En Önemli Şartı	272
31. Bölüm	
Çocuk Yetiştirmeyi İşiniz Gibi Görün	278
32. Bölüm	
Çocuğunuza Yapacağınız En Büyük İyilik	292

Teşekkür...

Keşke imkân olsa da elinizdeki kitapta emeği olan herkese 'yazar' sıfatı versek. Zira elinizdeki kitap bir kişinin eseri olmaktan çok uzaktır. Başta beni yetiştiren, üzerimde emeği olan hocalarım ve annem - babam olmak üzere, çalışma arkadaşlarım, değerli vakitlerini bağışlayan Mehriban GÜLLÜ Hanım, cennet meyveleri neşe pınarları Nurseren ve Kağan'a teşekkürler.

Böyle bir kitaba ihtiyaç olduğunu söyleyip bu konuda bana fikir veren Ali İhsan BAYRAK'a, kitabın hazırlanmasında emeği geçen Esranur BOZDEMİR Hanım'a, Hayat Yayınları editörü Erol ŞAHNACI'ya, bugüne kadar yüzlerce danışmanlık verdiğim çocuk ve ailelerine ve özel olarak bu kitabın hazırlanmasında katkısı olan herkese teşekkürler.





1. BÖLÜM

SINIR KOYMAK NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Baklavanın tadı

Bebek, ilk doğduğu zamanlar çoğu aile için hiçbir şey anlamaz denilen bir varlıktır. Oysa bebekler, daha ilk nefeslerinden itibaren dünyayı anlamaya başlarlar; hatta anne karnında bile dünyaya dair çok sayıda bilgi (mesela anne babasının sesi, annesinin kokusu) ile donanımlı hale gelirler. En başta tamamen bize bağımlı olan bebeğimiz, ay ay büyüdükçe kendini keşfetmeye başlar. 4 aylıkken “Ağlasam yanıma gelirler mi, annem mama yedirirken başımı sağa

sola çevirsem ne yaparlar, uyuturken uyumasam ne olur?..” ve daha bunun gibi ufak tefek denemelerle gücünü keşfeder, sınırlarını yoklamaya başlar. Bu tür denemeler önceleri masumdur fakat çocuk büyüdükçe sınırlar gerçek anlamda yoklanmaya başlanır.

Bizim anne babalarımız fedakârlıkta çok ileridirler. Hani “Yemedim yedirdim, giyemedim giydirdim, saçımı süpürge ettim.” sözleri boş değildir. Eskiden küçük bir bakkalı olan bir tanıdığım, bu hususta bir anısını anlatıyordu:

Sağlıklı denemelere imkân sağlayacak kadar geniş, ancak güven sağlayacak ve sorumluluk kazandıracak kadar kısıtlayıcı sınırlar koyabilmek!

Hocam, bizim bakkal o zamanlar şehrin kenar mahallesinde olduğundan biri pahalı biri ucuz olan hep iki çeşit mal getiririz. Her seferinde de ucuz maldan çok alırız.

Çünkü müşterilerimiz daha çok onları alır. Bebe bisküvisinde de böyle yaptık. Biri normal marka biri de ucuz marka aldık. Fakat zaman içinde gördük ki bizim müşteriler bebe bisküvisinin hep pahalı olanını tercih ediyorlar. Öyle ki ucuz bebe bisküvisi elimizde bayatladı, satamadık.

Bu kadar fedakâr olmak çocuklarımızın mutluluğunu, kendine güvenini, huzurunu getiriyor. Ancak sevgi, şefkat, teşvikin içine birazcık sınır konulmazsa çocuğun eğitimi eksik kalıyor.

‘Terbiye’ denilince genelde akıllara, çocuğu baskı ve şiddetle ‘hizaya sokmak’ anlaşılıyor. Oysa çocuğa terbi-

ye vermenin başında sevgi, şefkat, bağlılık, teşvik, destek, ona rehberlik etmek gelir. Terbiye içinde sınır koymak çok az bir yer tutar.

Küçüklüğümde her çocuk gibi ben de Ramazan Bayramını çok severdim. Gelişini iple çekerdim. Çünkü bayramlık alınacak; yıl boyunca pek göremediğimiz şeker, tatlı bayramda bol bol yenilecek; bayram harçlığı alınacak vs... Her bayram öncesi tüm mahallenin kadınları bir araya gelirler hep beraber baklava açarlardı ve tabii evde fırın olmadığından yapılan baklava, ekmek fırınlarına tepsiyle taşınır, pişirilirdi. Yine bir bayram sabahı babam ve kardeşimle birlikte namazdan dönmüş, el öpüp harçlıklarımızı almış, kahvaltıya oturmuştuk. Kahvaltı sonrası baklava sofraya konmuştu ve yemeye başlamıştık. Fakat bir tuhafılık vardı. Tatlı, tatlı olmasına tatlıydı lâkin tadı o kadar da iyi değildi. Birkaç dilim yendikten sonra belki de babam lokantacı olduğundan meseleyi anlamıştı: “Hanım baklavaya tuz attınız mı?” Annem de büyük bir şaşkınlıkla: “Tuz atmayı unutmuştuk, aklımıza geldiğinde iş işten geçmişti ‘Nasıl olsa tatlıdır tuzu belli olmaz.’ diyerek baklavayı açmaya devam ettik!” Babam “Yaa! Öyle konuşarak, gülererek baklava açarsanız tuzunu da unutursunuz şekerini de!” diyerek annemi azarlamıştı. Böylece o yılki Ramazan Bayramında tüm mahallenin baklavaları tuzsuzdu. Baklavada tuz olayı beni şaşırtmıştı. Nihayetinde baklava bir tatlıydı ama içinde bir tutam tuz olmazsa tadı güzel olmuyordu. İşte çocuk eğitiminde sevgi, şefkat, destek olma, teşvik etme büyük yer tutsa da bir tutam tuz (sınır) olmazsa çocuğun tadı güzel olmaz.

Elinizdeki çalışma, bir tutam sınırın, baklava tadındaki çocuklarımıza nasıl konulacağını anlatmak için yazılmıştır.

Sağlıklı, mutlu, başarılı bir çocuğun yetişmesinde sevgi kanadın birisiyse disiplin diğer kanattır. Nasıl ki kuş tek kanatla uçamazsa insan da sadece sevgiyle veya sadece disiplinle doğru büyüyemez.

Bir anne anlatıyordu:

5 yaşında bir oğlum var. Söz geçiremiyorum. Her isteğini yerine getirdiğim halde memnun edemiyorum. Çok istediği bir oyuncuğu alsam 10 - 15 dakika oynadıktan sonra kenara fırlatıyor, başka bir şey istemeye başlıyor. Dediği olmayınca kıyameti koparıyor. Akrabalarımızın, komşularımızın yanında özellikle maraz çıkarıyor, beni iyice küçük düşürüyor. Eskiden babasından korkardı. "Babana söylerim!" deyince biraz dururdu. Şimdi baba korkusu da işe yaramıyor. Üstelik bana sık sık vuruyor, kocamdan yemediğim dayacağı oğlumdan yedim. İyice çileden çıktığımda bir iki şamar vursam da hiç işe yaramıyor, daha beter yaramazlık yapıyor...



Bu çocuğun temel problemi sevginin yanında disiplini görememiş olması, yani *her isteğinin yapılmış olmasıdır*. Haliyle çocuk; dur durak nedir öğrenememiş, annesini ve babasını dövse de kendisine bir şey yapamayacaklarını anlamış, adeta zıvanadan çıkmış. Bu çocuğun düzene girmesi çok zaman aldı ve çok zor oldu fakat ailenin kararlı uğraşısı sonunda meyvesini verdi.

Günümüzde pek çok ebeveyn çocuğuna nasıl davranacağını bilememekte, çocuğuna karşı kararsız kalmaktadır. Sevginin ölçüsünü kaçırıp çocuğun her isteğine boyun eğmekte, adeta çocuğu evin patronu yapmaktadır. Kimi anne baba “Ben çektim yavrum çekmesin, serbest büyüsün!” der. Kimisi iş temposunun yoğunluğundan gereksiz harcamalarla güya yokluğunu telafi eder. Kimi ebeveyn, sınır koyması gerektiğinin farkında değildir çocuğunun büyüyünce kendiliğinden düzeleceğini bekler... Gelgelelim anne baba tarafından zamanında -yani çocuğun küçüklüğünde- ihmal edilince yaş büyüdükçe sınır koymak en büyük sorun haline geliyor.

Sebebi ne olursa olsun sınır koyma meselesi anne, baba ve çocuk arasındaki iletişimi bozar. Yıllar içinde anne babaların meşhur sözlerini kendinizin de tekrarladığınızı görürsünüz: “Yemedim yedirdim, giymedim giydirdim, saçımı süpürge ettim, bir fiske bile vurmudum, hiç baskı yapmadım, bu çocuk niye böyle oldu?”

Oysa davranışlarına sınır konulmayan, her isteği yapılan çocuklar, zannedildiğinin aksine mutlu olamıyorlar.

Anne babalar çocuklarına neden sınır koyamazlar?

Çocuklara sınır koyma konusunda çocuğun psikolojik yapısı önemli olduğu kadar anne babaların psikolojik yapıları da önemli. Anne babalar çocuklarına neden sınır koymazlar?

- a. Çocuklarına sınır koymayı ihmal eden anne babaların başında, küçüklüğünde baskı görmüş, en ufak bir serbestliği tadamamış kişiler gelmektedir. Onlar adeta kendi çocukluğunu yaşar gibi çocuklarını büyütmeye çalışırlar. Kendileri çok oyuncak göremediklerinden çocuklarına fazlasıyla oyuncak alırlar. Kendileri küçüklüklerinde serbestlik göremediklerinden çocuklarına haddinden fazla serbestlik tanırırlar. Kendileri yokluk gördüğünden çocuklarının her şeylerinin tam olmasını isterler ve çocuklara her şeye sahip oldukça 'mutlu' olacaklarını sanırlar. Oysa aşırı yokluk, mahrumiyet ve baskı nasıl zararlıysa aşırı serbestlik ve varlık da zararlıdır. Bu konuda öncelikle anne babalar kendilerini yenmelidirler.
- b. Sınır koymayı ihmal eden bir diğer ebeveyn grubu da boşanmış ailelerdir. Boşanmış olup çocuğu anne veya babasından mahrum bıraktığı için vicdan azabı çeken veya çocuğunun eski eşine değil de kendine yakın olmasını isteyen ebeveynler çocuklarına sınır koymaya çekiniyorlar veya sınır koymak istemiyorlar.

Yaşar'ın anne babası ayrılmış; babaanne, baba ve Yaşar birlikte yaşıyorlardı. Yaşar, aşırı derecede bilgisayarla oynuyor

ve çok fazla maddi harcama yapıyordu. Öyle ki okulunun öğle arasında bile eve gidip bilgisayarla oynayıp okula dönüyor (çoğu kere bu sebeple geç kalıyor), teneffüs aralarında ise kantinden hatırı sayılır miktarda alışveriş ediyordu. Baba ile görüşmemiz neticesinde Yaşar'a karşı babanın aşırı hoşgörülü davranmasındaki sebebin oğlunu mutlu bir yuvadan mahrum bırakmış olmanın getirdiği vicdan azabı olduğunu fark ettik. Oysa Yaşar'a sınır konulmamasının hayatını mahvedebileceği üzerinde sohbet ettikten sonra baba, anneye de irtibatlı olarak Yaşar'ın hayatını düzene koymaya başladı.

- c. Çocuklarına sınır koymada sıkıntı yaşayan bir grup da işkolik anne babalardır. Özellikle çalışan anneler çocuklarına yeterince zaman ayıramadıklarında suçluluk duygusuna kapılırlar, neticede çocuklarını maddiyatla tatmin etmeye kalkışır. Çocuklarının her isteğini almaya veya aşırı isteklerini bile yerine getirmeye çalışırlar.

Hülya Hanım'ın bir buçuk yaşında bir oğlu vardı. İzin süresi bittiği için işine geri dönmüş, çocuğu bakıcısına bırakmıştı. Çocuğu sürekli çamaşır makinesini çalıştırılmasını istiyor ve karşısına geçip dönüşünü seyrediyormuş. Onu kapatsalar saç kurutma makinesini çalıştırıyor ve onunla oynuyormuş. Eğer çocuk istediğini yaptıramazsa başını duvara, yere vuruyormuş. Bazen başını o kadar şiddetli vuruyormuş ki başı şişiyormuş. Hülya Hanım, çocuğunda bir bozukluk olduğundan şüpheleniyor ve bir çare arıyordu. Hülya Hanım'ın oğlunu biraz inceleyince sanıldığı gibi yapısal bir bozukluk göze çarpmıyordu. Bunun üzerine kendisine tek bir soru sorduk: "Çocuğunuzun her istediğini

yapıyor musunuz?” Soruya karşılık Hülya Hanım başladı ağlamaya, çocuğunu bakıcısına bırakırken ona haksızlık ettiğini, çocuğunun annesiyle zaman geçirmesi gerektiğini hiçkırıklarla anlatıyordu. Sırf bu suçluluk duygusu yüzünden oğlunun hiçbir isteğini kırmadığını, mantıksız olsa da yerine getirmeye çalıştığını belirtti.



Tabi bu sorun sadece Hülya Hanım'a has değil, tıpkı onun gibi nice çalışan anne veya işkolik baba çocuklarını ihmal etmesinin vicdanî yükünü hafifletmek için onlara yerli yersiz hediyeler almakta, aşırıya giden isteklerini bile yapmaya çalışmaktadırlar. Hâlbuki küçük çocuklar için elde edilen şey değil elde edilmiş yolu önemlidir. Yani onlara keyif veren; bir şeyler almak değil anne babaya bir şeyler yaptırabilmektir.

d. Çocuklarına sınır koymayan bir ebeveyn grubu da kendi küçüklüğünde birtakım sıkıntılar çekmiş olanlardır. Mesela anne ya da babasız büyümüş olmak, savaş gibi çok ağır şartlarda büyümek, küçüklüğünde hayatını etkileyecek travmalar yaşamak gibi olağanüstülükler anne ya da

babanın çocuklarına karşı olan ilgisini farklılaştırmakta ve bu konuda kendilerine hâkim olamamaktadırlar.

Düzenlenen bir anne baba okulu programında, çocuklara sorumluluk verme konusunu işliyorduk. Timuçin Bey söz aldı ve yakınmaya başladı: "Hocam bizim çocuklar evde hiç iş yapmazlar. Çünkü annemiz onların hep arkasını toplar. Sofra indirmeye, kaldırmaya hiç karışmazlar, kendi yataklarını, odalarını toplamazlar hatta su içmek isteseler kalkıp sularını içmezler, annelerinden isterler. Her işi annelerinden beklerler!" Timuçin Bey'in bu serzenişlerine karşın eşi Melahat Hanım söz aldı ve dedi ki: "Ben de yaptıklarımın yanlış olduğunu biliyorum fakat kendimi bir türlü alıkoyamıyorum. Daha 8 yaşındayken annemi kaybettim, öksüz büyüdüm. Her işimi fazlasıyla kendim yaptım. Annesiz büyümenin ezikliğiyle çocuklarımın her işine ben koşturayım istiyorum. Yaptığımın onlara zarar verdiğini yıllar sonra anladım ama ben onlara hizmet ettikçe mutlu oluyorum. Çocuklarım benden bir şey istediklerinde sanki içimdeki çocuğu mutlu ediyormuşum gibi geliyor! Bu sebepten yanlış olduğunu bilsem de onların her işini yapıyorum."

- e. Anne babaların büyük yanılışı: Başkasının yanında yapmıyor ki! Büyüyünce düzelir!

Çocukların 2 yaş ve 4 yaş krizi, ergenlik dönemi krizleri gibi, bazı kritik yaş dönemleri haricinde göstermiş oldukları kişilik özellikleri değişmez. İnsan yedisinde neyse yetmişinde odur. Çocuklar aile içinde ne yapıyorlarsa, nelere alışmışlarsa bunu aile dışına da gösterirler. Malum, çocuk ailenin aynasıdır!

Atıf; teyzesi, halası, dayısı, dedesi, anneanne ve babaanne- si gibi büyüklerden her fırsatta bir şeyler istiyor ve ailenin en küçüğü olduğundan, istekleri itirazsız yapılıyordu. Baba bu durumdan rahatsızdı. Konuyu eşiyle paylaştığında eşi- nin tepkisi: "Büyüyünce geçer, hem başkalarından bir şey is- temiyor ki!" olmuştu. Cevap babanın içine sinmemişti ama bir şey demedi. Bir gün Atıf'ın annesi parkta Atıf'ı oynatır- ken gözlerine inanamadı: Atıf, parktaki bir bayandan elin- deki bisküviyi istemiş, o bayan da vermiş, Atıf bisküviyi afi- yetle yiyordu. O zaman annesi anladı ki çocuğu sürekli baş- kalarından bir şeyler isteyen kişilikte yetişiyordu.



- f. Herhangi bir sebeple küçüklüğünde yeterince sevgi ta- damamış ya da ailesinin sevgisi kendisine yetmemiş ebe- veynler, kendi sevgi açlığının psikolojik telafisi niteliğin- de çocuklarına aşırı düşkün olabiliyor, hem de bilinçaltı etkiyle onların sevgisini kaybederim hissiyatıyla çocuk- larına sınır koyamıyorlar. Çocuklar da bu tür ebeveynin zaafını hissettiklerinden en ufak bir hoşlarına gitmeye- cek muameleyle karşılaşsalar onların canını acıtacak ke-