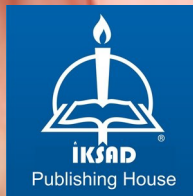


ANABABALAR VE UZMANLAR İÇİN GESTALT ODAKLI POZİTİF EBEVEYNLİK PROGRAMI (GOPEP)

Prof. Dr. Hasan ATAK
Psikolog /Doktorant Sahra RAYANA



**ANABABALAR VE UZMANLAR İÇİN GESTALT
ODAKLI POZİTİF EBEVEYNLİK PROGRAMI
(GOPEP)**

Prof. Dr. Hasan ATAK

Psikolog/Doktorant Sahra RAYANA

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.11113017>



Copyright © 2024 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced,
distributed or transmitted in any form or by
any means, including photocopying, recording or other electronic or
mechanical methods, without the prior written permission of the publisher,
except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other
noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic
Development and Social
Researches Publications®
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)
TURKEY TR: +90 342 606 06 75
USA: +1 631 685 0 853
E mail: iksadyayinevi@gmail.com
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.
Iksad Publications – 2024©

ISBN: 978-625-367-698-8
Cover Design: İbrahim KAYA
May / 2024
Ankara / Turkey
Size = 16x24 cm

Prof. Dr. Hasan ATAK

Prof. Dr. Hasan Atak Ankara doğumludur ve ilköğrenimini Aksaray'da, ortaöğrenimini Eskişehir'de tamamlamıştır. Lisans eğitimini Ankara Üniversitesi'nde 2001 yılında tamamladıktan sonra yine Ankara Üniversitesi'nde 2005 yılında Yüksek Lisans, 2010 yılında doktora eğitimini tamamlamıştır. 2011 yılından itibaren Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde çalışmaktadır. 2015-2017 yılları arasında Minnesota Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde çalışmıştır. 2019 yılından beri Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde Profesör olarak çalışmaktadır ve gelişim psikolojisi, davranış bozuklukları, bireyle psikolojik danışma uygulaması gibi dersler vermektedir.

Psikolog/Uzman Aile Danışmanı ve Eğitmeni Sahra RAYANA

Psk. Sahra Rayana Eskişehir doğumludur. İlköğrenimini ve ortaöğrenimini Kütahya'da tamamlamıştır. Lisans eğitimini 2020 yılında Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden onur derecesi ile mezun olarak tamamlamıştır. 2023 yılında Kırıkkale Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Tezli Yüksek Lisans Programı'ndan birincilikle mezun olan yazar şu anda akademik çalışmalarını sürdürmektedir. Aile ve ebeveynlik süreçleri ile yakından ilgilenen yazar, boşanma, koruyucu ailelik, pozitif ebeveynlik, aile içi iletişim konularında çalışmakta, bu konularda danışmanlık hizmeti vermekte, projeler geliştirmekte ve akademik yayımlar hazırlamaktadır.

ÖNSÖZ

Ebeveynlik, insan yaşamının en büyük ve anlamlı sorumluluklarından biridir. Her çocuk, eşsiz bir birey olarak dünyaya gelirken, ebeveynler olarak onların sağlıklı gelişimini destekleme ve rehberlik etme görevi de bizlere düşmektedir. Ancak, ebeveynlik her ne kadar içsel bir his ve bağlılıkla dolu olsa da, zaman zaman zorlayıcı ve karmaşık bir süreç olabilir.

"Anababalar ve Uzmanlar İçin Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı" adlı bu kitap, ebeveynlerin bu eşsiz yolculukta daha bilinçli, etkili ve olumlu bir rol üstlenmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Gestalt terapisi ve pozitif psikolojinin temel prensiplerini bir araya getirerek, ebeveynlerin çocuklarıyla daha derinlemesine bağlantı kurmalarını, onların duygusal zekalarını desteklemelerini ve olumlu ilişkiler geliştirmelerini sağlayan bir yaklaşım sunmaktadır.

Bu kitap, sadece ebeveynlerin değil, aynı zamanda eğitimcilerin, terapistlerin ve herkesin çocukların sağlıklı büyümesine nasıl katkıda bulunabileceğine dair önemli bilgiler sunmaktadır. Gestalt odaklı pozitif ebeveynlik Programının öğretileri, sadece bireysel ilişkilere değil, aynı zamanda toplumsal bağlamın güçlendirilmesine de katkıda bulunmaktadır. Bu çalışma TÜBİTAK 1002 Hızlı Destek Programı ve 221K527 No'lu proje kapsamında TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir.

Kitabın yazarları, uzmanlıklarını ve deneyimlerini paylaşarak, okuyuculara kapsamlı bir rehberlik sunmaktadır. Yazarlar, ebeveynliğin karmaşıklığını anlayarak, her çocuğun benzersiz ihtiyaçlarına nasıl cevap verileceğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bu kitap, Gestalt terapi odaklı oturumları, uygulamaları ve kuramsal bilgileri barındırırken, aynı zamanda sevgi dolu bir yaklaşımın ne kadar güçlü sonuçlar doğurabileceğini de vurgulamaktadır.

"Anababalar ve Uzmanlar İçin Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı" kitabını elinize aldığımızda, çocuklarınızla daha derin bir bağ kurmanın ve onların potansiyelini en üst düzeye çıkarmanın önemini keşfedeceksiniz. Umarım bu kitap, siz değerli okuyucular için ebeveynlik yolculuğunuzda aydınlatıcı ve ilham verici bir kaynak olur.

Sevgi ve saygılarımızla, *Nisan 2024.*

Prof. Dr. Hasan ATAK
ORCID No: 0000-0001-5637-2186

Psikolog Sahra RAYANA
ORCID No: 0000-0002-3883-062X

Ebeveynlik yolculuğunun biricikliğini fark eden
ve fark etmek isteyen herkese ithafen...

İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞLER.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	v
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Gestalt Terapi Kuramı	2
1.2. Gestalt Terapi Kuramı'nın Ortaya Çıkışı ve Gelişmesinde Etkili Olan Başlıca Yaklaşımlar	3
1.2.1. Fenomenolojik Yaklaşım.....	4
1.2.2. Alan Kuramı	4
1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım	5
1.2.4. Bütüncül Yaklaşım	5
1.3. Gestalt Terapi Uygulamaları ve Gestalt Terapisinin İnsan Doğasına Bakışı	6
1.4. Gestalt Terapi Kuramının Temel Kavramları	7
1.4.1. İhtiyaç.....	8
1.4.2. Farkındalık.....	9
1.4.3. Temas	9
1.4.4.Bitirilmemiş İşler	13
1.4.5. Gestaltın Sabitlenmesi	13
1.4.6. Kutuplar ve alttaki ses, üstteki ses	14
1.5. Ebeveyn ve Çocuk: Benlik, Özerklik ve Bağlanma.....	15
1.5.1. Benlik Gelişimi.....	15
1.5.2. Özerklik Gelişimi	16
1.5.3. Bağlanma.....	16
1.6. Ebeveyn Tutumları	19
1.7. Güncel Ebeveynlik Yaklaşımları	21

1.7.1. Pozitif Ebeveynlik	21
1.7.2. Bağ Odaklı Ebeveynlik.....	23
1.7.3. Yeterince İyi Ebeveynlik	23
BÖLÜM II.....	26
GESTALT ODAKLI POZİTİF EBEVEYNLİK PROGRAMI.....	26
GO-PEDP	26
2.1. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı Genel Amacı	26
2.2. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı'nın İçeriği	27
2.3. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı'nın Temel İlke ve Kuralları	30
2.4. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı'nın Uygulanmasında Dikkate Alınması Gereken Önemli Uyarılar	32
BÖLÜM III	33
GESTALT ODAKLI POZİTİF EBEVEYNLİK PROGRAMI'NIN OTURUMLARI.....	33
3.1. Birinci Oturum	33
3.2. İkinci Oturum	36
Uygulama:	36
3.3. Üçüncü Oturum.....	47
3.4. Dördüncü Oturum	64
3.5. Beşinci Oturum	113
3.6. Altıncı Oturum	125
3.7. Yedinci Oturum.....	142
3.8. Sekizinci Oturum	154
SEÇİLİ KAYNAKÇA	158
EK 1. UYGULAMADA KULLANILAN SLAYTLAR.....	165

BÖLÜM I GİRİŞ

Günümüzde ebeveynlik yapmak anne babalar tarafından doğal bir süreçten daha çok bir eğitim ve aktarım süreci olarak algılanmaktadır. Ebeveynlik eğitim ve aktarımdan bağımsız düşünülemez ancak bu sürecin kendiliğindenliğini ve doğallığını bozacak şekilde eğitimci tutuma sahip olmanın ebeveyn çocuk ilişkisine ve çocuğun gelişim süreçlerine zarar verdiği gözlenmektedir. Çocuğa bir ebeveyn olarak eğitimci tutumu ve üslubu ile yaklaşmak ebeveyn rolünü ve dinamiklerini geri planda bırakmakta çocuğu ise gelişim ve değişim beklentisi ile zorlamaktadır. Bunun en muhtemel nedeninin artan -ve hızla artmakta olan- çocuk eğitimi ve çocuk psikolojisi konulu kaynaklar (kitap, video, program ve podcast) olduğu düşünülmektedir. Bu kaynakların alanında uzman, yetkin kişiler tarafından oluşturulduğu takdirde ebeveynler için başvuru kaynağı niteliği taşıması ve çocuklara karşı destekleyici yaklaşım geliştirmeyi kolaylaştırması bakımından faydalı olduğu yadsınamaz. Fakat günümüzdeki kaynakların birçoğunun tiraj ve takipçi kaygısı güdülerek uzman olmayan kişiler tarafından hazırlandığı düşünüldüğünde bu faydaların aksine zarara dönüşebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ebeveynlerin pek çoğu bu kaynaklardan aldıkları mesajları herhangi bir değerlendirmeden geçirmeden çocuklarına ‘eğitim’ adı altında uygulama çabasına girişmekte ve çocukları hazırbulunuşluklarına uygun olmayan, zararlı uygulamalara maruz bırakabilmektedirler. Bu uygulamalar sırasında ebeveynin mükemmeliyetçilik kaynaklı yüksek beklentiler ile çocuğunu zorlaması, kendisinin ve çocuğunun ihtiyaçlarına duyarsızlaşması, çocuğunun gelişim dönemi özelliklerine ilişkin farkındalığı kaybetmesi ve genellenabilir bilgilerden hareketle çocuğunun gelişimine ilişkin kaygılar yaşaması muhtemeldir. Affrunti ve Woodruff Borden (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada ebeveyn-çocuk kaygısı ilişkisinde ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve ebeveyn aşırı kontrol kullanımının rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda yüksek düzeydeki ebeveyn mükemmeliyetçiliği aşırı kontrol edici davranışlarla ilişkilendirilmiş ve artan ebeveyn aşırı kontrolünün ise çocukların kaygı düzeyini arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kaygıların ve ebeveyn çocuk ilişkisindeki aşırı mükemmeliyetçi tutumun normal düzeye getirilebilmesi için ebeveynlerin bu konuda bilinçlendirilmesi, dışsal kaynaklar yerine kendi kaynaklarına ve çocuklarının kaynaklarına odaklanarak süreci en otantik ve doğal hali ile yaşamalarını sağlamak hem alana, hem bilime, hem uygulayıcılara hem de ebeveynlere katkı sağlayabilir.

Türkiye’de yapılan ebeveyn programları incelendiğinde bu ihtiyaçları göz önüne alarak oluşturulmuş ve bahsi geçen ihtiyaçların tümünü kapsayan başka bir programa rastlanılmamıştır. Bu bağlamda bu ihtiyaçları gidermesi hedeflenerek planlanan; ebeveyn çocuk ihtiyaçlarını, farkındalığı, pozitif disiplini, teması ve iletişimi merkeze alan bir *Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı* geliştirilmesi gerekli görülmüştür. Programın ana amaçları; ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda kaynak olarak kendi çocuklarına güvenmelerine yardımcı olmak ve ebeveynlik sürecinin biricikliğini fark ederek süreci en doğal hali ile yaşamalarına destek sağlamaktır. Geliştirilen bu programın öncelikli faydası ve önemi ebeveyn çocuk iletişimine olumlu katkılar yapması, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha duyarlı olmasını sağlaması ve pozitif disiplin yöntemlerini benimsemelerini sağlayacak olmasıdır. İkinci olarak, literatüre yeni bir bakış açısı ve kuramsal temelli bir program kazandırması olacaktır. Pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımlarının görüşlerinden beslenen program, tamamen özgün biçimde araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bahsi geçen ihtiyaç, farkındalık, temas ve iletişim kavramlarını derinlemesine açıklaması ve birey çevre etkileşimine önem vermesi bakımından çalışmanın kuramsal temeli Gestalt terapi yaklaşımına dayandırılmıştır.

1.1. Gestalt Terapi Kuramı

Frederick ‘Fritz’ Perls tarafından geliştirilen Gestalt terapi yaklaşımı, hümanistlik ve varoluşçu psikoterapi yaklaşımlarından biridir. İnsan doğası hakkında olumlu bakış açısına sahip olan Gestalt terapi, büyüme ve gelişmeye odaklanmakta ve kişisel seçimler, sorumluk gibi kavramlara vurgu yapmaktadır (Erden, 2018). Yaklaşım, insanı zihni, bedeni ve çevresiyle bir bütün olarak ele almakta ve büyüme ve gelişmenin ancak diğeri ile temas yoluyla gerçekleşeceğini savunmaktadır. Gestalt terapinin bir diğeri önemli vurgusu da şimdi ve burada üzerinedir. Gestalt terapisti danışanın andaki deneyimlerine odaklanır, mevcut anda neler deneyimlediğini farkına varmasını amaçlar. Hatta terapist danışanı ‘... yapıyorum. Bunu yaptığının farkındayım ve sorumluluğu alıyorum.’ demeye teşvik ederek şimdi ve buradaki iletişime ilişkin farkındalığı arttırabilmektedir (Nelson-Jones, 2000). Gestalt terapi farkındalık, sorumluluk, bütüncüllük gibi vurguları, yaratıcı ve kendiliğinden özellikleri ile anlatılması zor bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımı daha iyi anlayabilmenin ilk yolu gelişiminde rol oynayan yaklaşımlara hakim

olmaktan ardından da temel kavramlarını iyi özümsemekten geçmektedir. Bütüncül yaklaşımın da ifade ettiği gibi Gestalt terapi yaklaşımı kendisini ifade eden bütün kavramların toplamını aynı zamanda bu toplamdan daha da fazlasını oluşturmaktadır.

1.2. Gestalt Terapi Kuramı'nın Ortaya Çıkışı ve Gelişmesinde Etkili Olan Başlıca Yaklaşımlar

Gestalt Terapi, Perls tarafından eşi Laura Perls ve Paul Goodman'ın destekleri 1940'lı 1950'li yıllarda geliştirilmiştir. Gestalt terapi batı toplumunun baskıcı bir toplumdan dışavurumcu bir topluma doğru hızlı bir değişim gösterdiği 1960'lı yıllarda ilgi görmeye başlamıştır. O dönemde önceki kuşakların değerlerine karşı çıkan, büyüme ve değişim için yaratıcı ifadeyi kullanmayı, özgürlüğü, içsel keşfi savunan ve psikoterapiyi destekleyen genç nesil, görüş ve inançlarını paylaşan Gestalt terapiye popülerlik kazandırmışlardır (Melnick, 1997).

Almanca bir sözcük olan Gestalt, algısal bir bütünü ve bütünün kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazlası olduğunu ifade eder. Gestalt terapi ise birçok farklı psikoterapi yaklaşımının kuram ve görüşlerini bütünleştirerek bu yaklaşımların toplamından daha fazlasını ifade eden bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır (Daş, 2020). Gestalt psikolojisinin ve Gestalt terapinin aynı isimle anılması zaman zaman kuramcılar arasında düşünce ayrılığına da neden olmuştur. Perls, Gestalt psikolojisinin ve Gestalt terapisinin birbirine karıştırılmaması gerektiğini, Gestalt terapinin Gestalt psikolojisinin uzantısı olduğunu kabul etmediğini belirtirken bu iki yaklaşımın tek ortak noktasının Gestalt sözcüğünden ibaret olduğunu özellikle vurgulamıştır (Schultz ve Schultz, 2007). Yontef, Gestalt terapinin Gestalt psikolojisinin felsefesini temel aldığı ifade ederken Wheeler ise iki yaklaşım arasında ortak noktalar bulunduğunu belirtmiştir (Yontef (1982) ve Wheeler (1998)'den akt. Daş, 2020). Gestalt terapisinin kurucuları, Lewin, Hussel, Heidegger ve Goldstein gibi kuramcıların Alan Kuramı, Fenomenoloji Gestalt Psikolojisi, Varoluşçuluk ve Bütüncül yaklaşım kuramlarının bazı ilke ve kavramlarını Gestalt terapisinde kullanılan bir metodolojiye uygulamışlardır (White, 2014). Bu kısımda, yaklaşımların Gestalt terapinin gelişimine katkısı ele alınmıştır.

1.2.1. Fenomenolojik Yaklaşım

Bir felsefe yaklaşımı olan fenomenoloji, insanın bilinci aracılığıyla deneyimleyebileceklerine odaklanacağına, nesnenin ancak bilincin ona yönelmesiyle anlam kazanacağını ve bilinç yoluyla gelmediği sürece hiçbir şeyin bilinmesinin mümkün olmadığını savunmaktadır (Çarpar, 2020; White, 2014). Bu felsefeye göre önemli olan nesnenin ya da olayın taşıdığı genel anlam değil, kişi için şimdi ve burada taşıdığı öznel anlamdır (Macknewn 1999'dan akt. Daş, 2020). Fenomenolojinin olay ve olguların kişiye ve kişinin içinde bulunduğu duruma göre değişiklik gösterebileceğine ilişkin bu görüşü Perls tarafından benimsenmiş ve Gestalt terapi yaklaşımının temel görüşlerinden biri haline gelmiştir (Yazıcı, 2017).

Fenomenoloji felsefesi Gestalt psikoterapisine danışanların hayatı nasıl anlamlandırdıklarını sorgulama yöntemi olarak uyarlanmıştır ve Gestalt terapistleri, danışanın kendi deneyimlerini nasıl anlamlandırdığını anlamak için danışanı dinlemekte, bedensel ifadelerini ve sözcüklerini takip etmektedirler (White, 2014). Gestalt terapisinde terapist, danışanı danışana göstermeyi yani danışana, ne ve nasıl olduğunun farkındalığını kazandırmayı hedefler (Brownell, 2010). Resnick (1995) fenomenolojinin yalnızca bir varsayımdan ibaret olmadığını aynı zamanda bir yöntemi de olduğunu belirtir. Bu yöntem, inanç, varsayımlarım, önyargı, ve bilgi birikimi gibi öznel değerlerimizi mümkün olduğunca dışarda tutarak, tüm gözlemlere eşit mesafeden başlayıp, yeniden dinlemeyi ifade etmektedir. Ayrıca Mann de (2010), bu görüşü destekler nitelikte, terapistin, danışanın öznel deneyimlerine açık olmak için kendi önyargılarını mümkün mertebede bir kenara bırakması gerektiğini vurgulamaktadır.

1.2.2. Alan Kuramı

Kurt Lewin, Zeigarnick'in tamamlanmamış görevlerin insanlar tarafından tamamlanmış görevlere kıyasla daha çok hatırlandığına ilişkin araştırma bulgusunu, tamamlanmamış işlerin psikolojik gerilimi koruduğunu ve bunun da hatırlamaya yol açtığını ifade ederek açıklamıştır. Bu fenomen Lewin'in psikodinamik kuramını tamamlamasına ve alan kuramını oluşturmasına kaynaklık etmiştir (Tolbert, 2004). Alan kuramı, organizmanın kendi ortamı içerisinde ele alınması fikrine dayanmaktadır (Corey, 2015). Bu kurama göre kişiyi anlamak için onu içinde bulunduğu

bağlamda değerlendirmek gereklidir. Alan kuramında psikologların ilgilendiği alan ise kişinin bilinçli olarak olmasa da öznel olarak deneyimlediği toplam psikolojik ortamı ifade eden yaşam alanıdır (Wheeler, 2008). Yaşam alanı kavramında bireyin yaşantısındaki tüm olguların yer aldığı fikrine karşı çıkan Lewin, yaşam alanının sınırlı ve şu anda gerçekleşmekte olan davranışa özgü olduğunu, şu an gerçekleşmekte olan davranışa etki etmeyen herhangi bir olgunun yaşam alanı içerisine dahil edilemeyeceğini savunmaktadır (Öner ve Eren Gümüş, 2000).

1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım

Kişinin kendi yaşamını biçimlendirmedeki sorumluluğunu vurgulayan varoluşçu yaklaşımda insanın kendini yeniden keşfetmesi ya da yeniden yaratması için sınırsız olanaklara sahip olduğu görüşü kabul görmektedir (Özkara, 2015). Varoluşçu yaklaşımdaki sorumluluk kavramı Gestalt terapinin temel görüşleri ile kesişmektedir. Gestalt terapiye göre yaşamın temel amaçlarından biri büyüyüp gelişmektir ve kişinin ne yönde büyüyüp gelişeceğine ilişkin karar vermek kişinin kendi sorumluluğundadır (Perls (1973) ve Smith (1977)'den akt. Daş, 2020). Bu görüşe göre kişi, kendi yaşamında yaşantının kurbanı değil; yaşamı anlama ve amacını keşfetme yolunda seçim ve eylemlerine yön veren sorumluluk sahibidir.

Gestalt terapinin varoluşçu yanı paradoksal değişim kuramıyla da açıklanabilir. Besisser'e göre değişim, kişi olmadığı bir şey olmaya çalıştığında değil; gerçekte ne olduğunun farkında vardığında meydana gelmektedir (Beisser'den akt. Corey (2015) ve Brownell (2016)). Bu nedenle Gestalt terapide danışan değişime zorlanmaz, şu anki konumuna ilişkin farkındalık kazanması için desteklenir. Böylece danışanı olmadığı birine dönüştürmek yerine danışanın inkar ettiği yanları kabul etmesine ve bütünleşmesine yardımcı olur.

1.2.4. Bütüncül Yaklaşım

Gestalt terapinin temel ilkelerinden biri olan bütüncüllük (holizm) kavramıdır. Bütüncüllük; bütünü kendisini oluşturan parçaların toplamından daha fazlası olduğunu savunan görüştür. Gestalt Terapi insanı etkileşimde bulunduğu çevreyle bir bütün olarak ele almakta ve özellikleri bakımından (duygu, zihin, beden gibi) parçalara ayıramayacağını savunmaktadır. Gestalt terapistleri kişinin düşünceleri, duyguları, davranışları, bedeni ve rüyalarıyla

ilgilenirken bu parçaların etkileşimine ve nasıl bir araya geldiklerine odaklanır, kişiyi bir bütün olarak ele alır ve belli özelliklere daha fazla değer vermezler (Corey, 2015, s.257.). Ayrıca Gestalt terapi kişiyi kendi içinde bir bütün olarak ele almanın ötesinde kişiyi içinde bulunduğu çevre ile bir bütün olarak görür ve çevresiyle olan iletişimine de odaklanır (Mann, 2010; Daş, 2020; Yıldırım, 2021).

1.3. Gestalt Terapi Uygulamaları ve Gestalt Terapisinin İnsan Doğasına Bakışı

Fritz Perls kariyerinin ilk yıllarında Psikanaliz eğitimi almıştır. İlk kitabında Freud'a ait oral metaforları kendi görüşleri ile bağdaştırmış ve bu görüşlerini Gestalt terapide asmile etme, içe alma, reddetme ve tümünü yutma şeklinde tanımlamıştır (Murdock, 2018). Sonralarında ise Freud'un insanlara yönelik mekanik bakış açısına karşın bütüncüllüğü; erken çocukluktaki bastırılmış iç çatışmalar görüşüne karşın 'şimdi' vurgusu ve içerikten ziyade süreç odağı ile Freud'un Psikanalitik kuramına karşı çıkmıştır (Corey, 2015). Perls'in Psikanalizden uzaklaşması, Karen Horney'in önerisi üzerine William Reich ile gerçekleştirdiği analizlerdir (Smith, 1975). Perls, Reich'in terapötik yaklaşımından yola çıkarak kişinin davranışlarını, kişiliğini, mimik ve beden dili gibi iletişim bileşenlerini içinde bulunduğu çevrenin bilgisiyle yorumlamayı ayrıca Gestalt terapi süreçlerinde "neden" yerine "nasıl" sorusu ile ilgilenmeyi benimsemiştir (Atılgan, 2020; Wulf, 1996). Gestalt terapide temel amaç, danışanların neyi nasıl yaptıklarıyla ilgili olarak farkındalık kazanmalarını sağlamak ve bu farkındalık yoluyla değişimi meydana getirmektir (Corey, 2015).

Gestalt terapi yaklaşımında sağlıklı ve psikopatolojik arasında net bir ayrım yapılmamaktadır (Francesetti, Gecele ve Roubal, 2013). Teşhis ve psikopatoloji açısından etiketleme eşsiz bireyselliğin parçalanmasına neden olacağı ve danışanın üzerinde çalışılabilecek ötekine dönüştürme riski olduğundan kuramın hümanist bakış açısına dayanarak reddedilmektedir (Clarkson ve Cavicchia, 2013). Bu nedenle sağlıklılık ve fonksiyonsuzluk tanımlaması yapılmaktadır. Gestalt yaklaşımını benimseyen kuramcı ve terapistlere göre fonksiyonel olmayan davranış geçmişteki zorlu bir duruma karşı gerçekleştirilmiş yaratıcı uyum yaşantısıdır ve geçmişte yaratıcı uyum sağlayan bu durumun şu anki durumda fonksiyonel olmadığını ileri sürmektedirler (Yontef ve Jacobs, 2005).

Gestalt terapi sürecinde danışanlarda görülmesi beklenen davranışlar ise Corey (2015) tarafından listelenmiştir:

- *'Bireysel farkındalığı arttırmak,*
- *Düşündükleri, hissettikleri ve yaptıklarından başkalarını sorumlu tutmak yerine, adım adım yaşadıklarının sorumluluğunu yüklenmek,*
- *Başkalarının haklarını ihlal etmeden kendi gereksinimlerini karşılamalarını sağlayacak değerler edinme ve yetenekler geliştirmek,*
- *Bütün duygularının daha çok farkına varmak,*
- *Sonuçlarını kabullenmek de dahil olmak üzere, yaptıklarının sorumluluğunu almayı kabullenmeyi öğrenmek,*
- *Dış destekten çok artan bir şekilde iç desteğe doğru yaklaşmak,*
- *Başkalarından yardım isteyebilme, alabilme ve başkalarına yardım edebilmek (Corey, 2015 s.263).'*

Fritz Perls'e göre Gestalt Terapi, kişinin sadece semptomları ya da karakteri ile ilgilenmekle kalmayıp kişinin bütünsel varoluşuyla ilgilenmektedir (Nelson-Jones, 2000). Gestalt terapi zihni, bedeni, eylemi ve iç gözlemi ayrılmaz bir bütün olarak ele almaktadır (Clarkson, 1994). Bu bütüncül yaklaşım Gestalt terapinin insan doğasına ilişkin görüş ve amaçlarını diğer psikoterapi yaklaşımlarından farklılaştırmaktadır. Diğer yaklaşımlarda ayrı -hatta bazen karşıt- boyutlar olarak değerlendirilen duygu, düşünce ve bedensel deneyimler Gestalt terapide kendiliğin birbiri ile ilişki boyutları olarak görülmektedir (Clark (1979)'dan akt. Kynaston (1982) ve Güney-Yılmaz, (2022)). Gestalt Terapi yaklaşımı insanın bedensel, duygusal ve zihinsel özellikleri bakımından bir bütün olarak ele alınmamasının nevrozları iyileştirmek yerine tersine pekiştirilmesine neden olacağı görüşündedir (Daş, 2020). İnsanı tüm yanlarını kapsayıcı biçimde ele almaya odaklanan Gestalt terapinin ana amaçlarından biri de kişinin farklı yanlarının bütünleşmesini sağlamaktır.

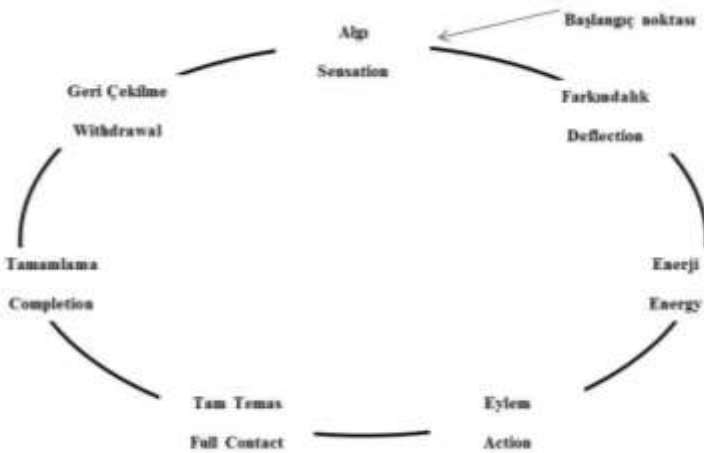
1.4. Gestalt Terapi Kuramının Temel Kavramları

Gestalt terapi yaklaşımı, kişinin kendisiyle ve çevresiyle arasındaki etkileşime ve etkileşimin niteliğine odaklanır. Bu etkileşimleri tanımlamak ve açıklamak için kuramsal bazı kavramlardan faydalanılmaktadır. Kuramın ihtiyaç, temas, farkındalık, bitirilmemiş işler, Gestaltın sabitlenmesi ve

kutuplar kavramları bu çalışmada odağa alınmış, bu bölümde detaylı biçimde açıklanmıştır.

1.4.1. İhtiyaç

Gestalt yaklaşımına göre, duyumlar yoluyla bir ihtiyaç algılandığında Gestalt oluşmaya başlamakta ve bu Gestalt ihtiyaç giderildiğinde tamamlanmaktadır. Bu Gestaltın oluşması ve tamamlanması bir döngü içerisinde gerçekleşmektedir. Bu döngü literatürde Gestalt yaşantı döngüsü, temas döngüsü ya da ihtiyaç döngüsü gibi farklı şekillerde adlandırılmaktadır. Şekil 1’de Gestalt ihtiyaç döngüsü gösterilmektedir. Bu döngü ile açıklanan süreci somutlaştırmak için genelde acıkma ve susama örnekleri kullanılmaktadır. Örneğin susamış bir insanı ele aldığımızda öncelikle onun algısına odaklanılır. Çünkü bu kişi su ihtiyacını duyumları yoluyla anlar, örneğin kişinin boğazı ve ağzı kurur. İkinci aşamada kişi su ihtiyacının farkına varır, suya ihtiyaç duyduğu bilinç düzeyinde fark edilir. Sonraki aşamada suya ulaşmak için dürtü/enerji hisseder. Bu dürtüyle birlikte suya ulaşmak konusunda motivasyon hisseder ve suyu almaya giderek eylemde bulunur. Ardından suyu içer ve dışarıda bulunan bir parçayı artık kendi içine almış olur. Ardından susuzluğunu gideren kişi ihtiyacını tamamlamış olur ve su içme davranışını bırakarak geri çekilir. İhtiyacın tamamlanması ile Gestalt da tamamlanmış olur. Yeni bir ihtiyacın hissedilince ise tekrar ortaya çıkmaktadır.



Şekil 1: Gestalt temas döngüsü

İhtiyaçların önceliğinin değişimi şekil-fon ilişkisi ile açıklanmaktadır. Gestalt yaklaşımına göre ihtiyaç duyum ve farkındalık ile algılandığında şekil halini alır ve geri kalan tüm yaşantılar o anda zemini oluştururlar. İhtiyaç giderilene kadar, yani ihtiyaç döngüsü tamamlanana kadar, ihtiyaç şekil olmaya devam eder ve ihtiyaç giderildiğinde ise fona geçer. Karşılammamış bir ihtiyaç ise organizmada gerilim yaratmaya ve ‘şekil’ halinde kalmaya devam etmektedir. Gerilimi ortadan kaldırmanın tek yolu ise ihtiyacı uygun biçimde gidererek denge haline ulaşmaktır. Dengeye ulaşan organizma ise büyüme ve gelişme için gerekli olan olanaklara sahip olmaktadır. Yaşam alanında kişi geçmiş, şimdi ve geleceğe dair olay ve durumlardan etkilenmektedir. İhtiyacı gidermeye yönelik davranış kaynağını şimdiden alıyorsa yani ihtiyaç şu an şekil durumunda ise bu durum sağlıklı olarak değerlendirilirken; eğer ihtiyaç geçmişte kalmış, tamamlanmamış bir işe ait yani fon durumunda ise bu Gestalt terapide fonksiyonsuzluk olarak değerlendirilmektedir (Özkara, 2015).

1.4.2. Farkındalık

Gestalt terapide çevre ile tam ve canlı bir temasın ön koşulu olarak sunulan farkındalık, kişinin diğerleriyle olduğu kadar kendisiyle temasta olmasını da ifade etmektedir (Mann, 2010; Mutlu-Tagay, 2010). Gestalt terapinin temel varsayımı farkındalığın değişimi de beraberinde getireceğidir ve bu doğrultuda terapinin amacı da danışanların neyi, nasıl yaptıkları ile ilgili olarak farkındalık kazanmalarını sağlamaktır (Corey, 2015). Terapide odak şimdi ve buradadır. Danışanın geçmiş ya da geleceğe değil, şu ana odaklanarak olanları anlamlandırması, içgörü ve farkındalığa ulaşması hedeflenmektedir. Gestalt Terapi bakış açısına göre bireyler içlerinde ve çevrelerinde neler olup bittiğine dair farkındalığa ulaştıklarında kendilerini çevreye göre düzenleme becerisine sahip olmaktadır (Corey, 2015). Bu farkındalık kişinin kendisinin ve çevresinin ihtiyaçlarına duyarlı hale gelmesini sağlamakta ve bu ihtiyaçları gidermek üzere bireyi harekete geçirmektedir.

1.4.3. Temas

Gestalt yaklaşımına göre çevre ile kişi arasındaki etkileşim olarak adlandırılan temas, ihtiyacın algılanması ve ardından giderilmesi için harekete geçilmesi sürecini ifade etmektedir. Kişi ihtiyacını algılamasının ardından bu ihtiyacı gidermek amacıyla çevresiyle temasa girmekte, ihtiyacını giderdikten

sonra ise geri çekilerek teması sonlandırmaktadır. Bu birbirini takip eden temas ve geri çekilme akışına ‘temas geri çekilme döngüsü’ denilmektedir. Kişinin bu iki basamaktan birinde çok fazla kalması ya da temas ya da geri çekilmeyi tam olarak yaşayamaması temas geri çekilme ritminin bozulmasıdır; bu ritmin bozulması ihtiyaçların tam olarak giderilmesine engel olabilmekte öte yandan uzun süren rahatsız edici olabilmektedir (Daş, 2020). Örneğin susayan bir kişinin yeteri kadar su içmemesi bu nedenle susuzluğunun giderilememiş olması ya da midesinin alabileceğinden çok daha fazla suyu içerek rahatsızlanması bu ritmin bozulmasına somut örnek olarak verilebilmektedir.

Gestalt terapi kişinin çevreyle temas kurma süresiyle olduğu kadar temas kurma biçimleri ile de ilgilenmektedir. Bu yaklaşım içe alma, yansıtma, kendine çevirme, çekilme, sınırların yokluğu, yön değiştirme ve yardım eden sendromu olmak üzere yedi temas biçimini tanımlamaktadır. Bu temas biçimlerinin özellikleri bu kısımda sunulmuştur.

- a. İçe alma: Kişinin temas sırasında karşılaştığı duygu ve düşünceleri sorgusuz sualsiz kabul ederek içselleştirmesidir. Genelleşmiş ve diğerleri tarafından kabul edilmiş birtakım söylem ve düşüncelere uyulması genellikle bu temas biçiminin sonucudur. ‘Kadınlar dayanıksız olur, erkekler duygusal olmaz’ gibi... Mann (2010)’e göre bu gibi mesajları içe alma temas biçimi ile karşılayan kişiler, farkında olmadan bu kurallara uymak için güçlü bir baskı hissetmekte ve karşı çıkmak konusunda da rahatsızlık duymaktadırlar.
- b. Yansıtma: Kişinin kendisine ait duygu, düşünce ve davranışları kendisi dışındaki bir kişiye ya da nesneye atfederek bunların o kişiye ya da nesneye ait olduğuna ilişkin inanışa sahip olmasını ifade etmektedir. Yansıtma genellikle istenmeyen duygu, düşünce ve davranışların sorumluluğundan kurtulmak için kişinin bunları kendisinden uzaklaştırmasıdır. Bu yansıtmanın olumsuz bir biçimidir. Örneğin başkaları hakkında sürekli dedikodu yapan birinin kişileri dedikoducu olmakla suçlaması ve dedikodunun ayıplanacak bir davranış olması ile ilgili sürekli düşüncesini bildirmesi olumsuz bir yansıtma örneğidir. Fakat yansıtma temas biçimi olumlu anlamda da kullanılabilir. Örneğin bir

öğretmenin öğrencisinin kendisi gibi matematiği sevdiğini gördüğünde onunla empati kurması ve onun daha fazla desteklenmeyi beklediğini düşünüp onu desteklemesi olumlu yansıtma örneği kabul edilebilmektedir.

- c. Kendine çevirme: Bu temas biçimi aslında iki farklı şekilde kullanılmaktadır. Kişi ihtiyaçlarını kendi kendine gidermeye çalışmakta ya da kendine ilişkin dışarıdan aldığı düşünceleri içselleştirerek kendine zarar vermektedir. İhtiyaçların bir başkası ya da bir başka nesne tarafından giderilmesinin mümkün olmadığı durumlarda kişi duygusunu ve davranışını kendisine yöneltebilmektedir. Örneğin ebeveynlerine çok öfkelenen çocuğun tırnaklarını yemesi ya da saçlarını yolması gibi. Bu temas biçiminin kaynağı olarak çocuklukta ihtiyaçların dile getirilmesinin cezalandırılması ve tekrarlayan girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması ile ilişkilidir (Gökdemir Aktaş, 2002). İhtiyaçları ebeveynleri tarafından ihmal edilen çocuklar bu ihtiyaçlarını dile getirmemeye başlarlar. Giderilemeyen bu ihtiyaçlarla baş etmek için iki olasılık bulunmaktadır. Birinci olasılıkta çocuk kendi ihtiyaçlarını tıpkı ailesi gibi ihmal edebilir, görmezden gelebilir ya da aşırı telafi yoluna giderek ihtiyaçlarını narsistik düzeyde önemseyip gidermek konusunda aşırı bir çaba gösterebilmektedir.
- d. Yön değiştirme: Kişinin çevrenden gelen ve kendisine ait duygularının yoğunluğunu azaltmak için temastan kaçınmasını ifade etmektedir. Yön değiştirme birçok farklı şekilde yapılabilmektedir. O an gündem olan konudan bağımsız bir şeyler söyleme, gereksiz detaylara yoğunlaşma, şakaya vurma, başka şeylerle ilgilenme ya da çok yoğun ya da çok yüzeysel duygusal tepkiler verme yön değiştirmeye örnek olabilir. Yön değiştirme aşırı stresli ya da korku kaygı gibi duyguların yoğun olduğu anlarda baş etme becerisi olarak kullanılabilir. Fakat bunun çok sık tekrarlanması hem bu duyguları bastırmaya neden olmakta hem de temas kurulan kişi ile olan ilişkiye zarar vermektedir. Örneğin babasına heyecanlı heyecanlı okul maçındaki başarısını anlatan bir çocuk babasının ‘Peki dersler nasıl?’ sorusu ile karşılaştığında ya da babası kumanda elinde kanalları değiştirmeye devam ettiğinde muhtemelen babası ile temas kurma konusunda isteksiz ve gergin olacaktır.

- e. Sınırların yokluğu: Sınırlar ben ile diğerinin ayrıştığı ve temasın gerçekleştiği alanlardır. Sınırların belirsizleşmiş ya da tamamen ortadan kalkmış olması bireyselleşmeyi ve ayrışmayı olumsuz etkilemektedir. Diğerine ait düşünce ve duyguları 'biz' zamiri ile ifade eden kişilerin bu temas biçimini kullandıklarından söz edilebilir. Özellikle bebeklerin ilk yıllarında ebeveyn ile sınırların olmadığı ya da çok belirsiz bir ilişki içinde oldukları söylenebilir. Eğer ebeveyn çocuğun gelişimine paralel olarak sınırları netleştirmek adına bir çaba göstermez ise ebeveyn çocuk arasında sınırların olmadığı bir temas biçimi gelişmesi ve bebeğin sağlıklı bağlanma ve benlik ayrışması gerçekleştirememesi muhtemeldir. Sınırların yokluğu temas engelini kullanan kişilerin diğer bir özelliği ise çekingen, başkaldırmaktan korkan ve hayır diyemeyen bir karakter özelliklerine sahip olmalarıdır (Mutlu-Tagay, 2010).
- f. Yardım eden sendromu: Yansıtma ve kendine çevirme temas biçimlerinin karışımı olarak da anılan (Mutlu-Tagay, 2010) bu temas biçimi kişinin gidermediği ihtiyaçlarını başkalarına atfederek onlara yardımda bulunma şeklinde kendini göstermektedir. Bu temas biçimini tanımlayan en uygun iki sıfat; ödünleme ve adanmışlıktır. Ödünleme ile kastedilen ihtiyaçları başkasına atfederek onları doyurma çabasıdır. Burada verilebilecek en geçerli örnek ebeveyn tutumlarıdır. Örneğin bir anne aç olmamasına rağmen bebeğini doyurmaya çabalayabilir ya da bir baba çocuklarının ihtiyacı olmamasına rağmen onlara fazla harçlık verebilir ya da oyuncak almaya devam edebilir. Adanmışlık ise kendi ihtiyaçlarını başkalarına yardım etme yolu ile aşırı bir çaba göstererek gidermeyi ifade etmektedir. Kişinin kendisinden yardım talebi olmayan kişilere karşı bile ihtiyaçla orantısız bir biçimde yardım etme gayreti içerisinde olması muhtemeldir.
- g. Çekilme: Çekilme, ihtiyacın karşılanmasının ve doyum yaşanmasının ardından teması sonlandırmadır. Bu temas biçimi farkında olunarak yapılma durumunda olumlu katkı sağlamaktır. Literatürde yaşanan temasın yoğunluğunun ardından sindirim için geri çekilmek ve dinlenmek olarak tasvir edilmektedir (Tagay ve Voltan Acar, 2012). Fakat farkında olunmadan ve erken yapılan

çekilmede temas dürtülerin içe dönmesi ile sonuçlanmakta ve sabit geştaltların oluşmasına neden olmaktadır (Mann, 2010).

1.4.4.Bitirilmemiş İşler

Gestaltın oluşumu yani ihtiyaç döngüsünün tamamlanması sırasında herhangi bir aksaklık oluşur ve döngü tamamlanamazsa bitirilmemiş iş ortaya çıkmaktadır. Kişinin geçmişinden gelen ifade etmediği duygu düşünce ve davranışları, anda var olmasını engelleyen giderilmemiş fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları kişinin bitirilmemiş işlerini oluşturur (Malakcioğlu, 2018; Demirbaş ve Canatan, 2021). İhtiyaç döngüsü tamamlanmadığından dolayı fona geçemeyip şekil olmayı sürdüren bitirilmemiş işler, kişinin zihnini sürekli meşgul etmeye ve hatırlanmaya devam etmektedir (Perls'den (1969) atk. Malakcioğlu, 2018).

Kişinin yaşamı boyunca ifade edemediği duyguları ve tamamlayamadığı ihtiyaçları onu şu an rahatsız etmektedir. Gestalt terapinin amacı, kişinin bitirilmemiş işlerinin farkına varmasını ve onları mümkün ölçüde tamamlamasını sağlayarak neden oldukları fonksiyonsuzluğu gidermektir.

1.4.5. Gestaltın Sabitlenmesi

Olumsuz duygu ve deneyimler nedeni ile tamamlanmamış bir ihtiyacın erken ve eksik biçimde kapatılmasına Gestalt sabitlenmesi denilmektedir (Daş, 2020; Malakcioğlu, 2018). Gestalt'ın sabitlenmesi kişinin şimdi ve burada var olmasını ve kendiliğinden tepkilerini olumsuz etkilemektedir (Greenberg ve Malcolm'dan akt. Malakcioğlu, 2018). Örneğin yeni anne olmuş bir kadının çocuğun bakımı konusunda eşinden herhangi bir destek alamadığını, kadın her yoruldum dediğinde eşinin ona aşağılayıcı laflar ettiğini varsayınız. Kadın bu olay her tekrar ettiğinde öfke ve üzüntüden saçlarının ucunu yolmaktadır. Bir süre sonra çocukla ilgili hiçbir yakınmayı eşine açmayarak sadece saç uçlarını yolmaya devam edebilir. Bu kadının sabitlenmiş Gestaltını oluşturmaktadır. Aslında kadın her saç yolduğunda hem çocuğun sorumluluğunun ona ağır gelişini hem de eşine olan öfkesini yaşamaktadır. Fakat örnekte de görüldüğü sabitlenmiş Gestalt asıl ihtiyaçtan ve duygudan bağımsız ve alakasız gibi görülmektedir. Genelde kişi de kendi sabit Gestaltlarının farkında olmamaktadır.

1.4.6. Kutuplar ve alttaki ses, üstteki ses

Kutuplar kuramı, kişinin sahip olduğu her bir niteliğin süreklilik içinde olduğunu, zıt uçundaki niteliği de içinde bulundurduğunu ve bu uçların kişiler arası, içsel, farkındalık düzeyinde ya da farkındalık dışında olabileceğini belirtmektedir (Mann, 2010). Örneğin çalışkan, tembel; sakin, agresif; düzenli, dağınık gibi nitelikler sürekliliğin iki uç kutuplarında yer almaktadırlar. Bir kişinin çalışkan olduğunu söylemek için tembel olmadığını görmüş, duymuş olmamız gerekir. En kısa ifade ile bir niteliğin varlığı zıddının varlığı ile anlam bulmaktadır. Gestalt terapi sürecinde danışanın kutuplar hakkında farkındalık kazanması ve bu iki kutbun bütünleştirilmesi amaçlanmaktadır. Terapist, fark ettiği bu iki kutbu danışana fark ettirebilmek amacıyla Perls tarafından Top Dog Under Dog adıyla tanımlanan ve Türkçe'ye Üstteki Ses, Altteki Ses olarak çevrilen deneyden yararlanmaktadır. Top Dog Under Dog kişinin içindeki zıt sesleri temsil etmektedir. Top Dog yani üstteki ses, kuralcı, sert ve -meli/-malı içeren cümleleri temsil eden kutuptur. Öğrenilmiş koşul ve kurallar kişinin zihnindeki bir ses tarafından direktifler olarak sunulur: 'Daha fazla çalışmalısın.' 'İnsanlara bu şekilde davranamazsın.' gibi. Under Dog, alttaki ses ise kurallara karşı gelen asi ve kurban rolündeki kutbu temsil etmektedir (Mann, 2010). 'Zaten herkes çalışmama engel olmak için uğraşiyor.' ya da 'İnsanları kırmak istemedim, herkesten özür dilerim.' gibi. Kişinin benliği bu iki zıt kutup arasında gider gelirken kontrol eden ve kontrol edilen olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu iki kutup arasında süregelen bu mücadele kişiliğin bütünleşmesine engel olmaktadır. Bu nedenle terapide danışan alttaki ve üstteki sesleri konuşurması konusunda teşvik edilmektedir. Bu rol oynama deneyi danışanın reddettiği duygu ve parçalarıyla temas geçmesini sağlarken bu duyguların danışanın bir parçası olduğunu hatırlatarak duygularından uzaklaşmasını engellemektedir (Corey, 2015).

Temelde kuramın bütün kavramları birbiri ile sıkı bir ilişki içindedir. İhtiyacın giderilmesi için temas kurulması gerekir. Temas anında meydana gelen herhangi bir zorlu yaşantı ya da temas engeli teması zorlaştırır ya da tamamen sonlandırır. Bunun sonucunda doyuma ulaşmayan ihtiyaç tamamlanmamış işleri oluşturur ve kişide rahatsızlık ve kafa karışıklığına neden olur. Kişi bununla başa çıkabilmek için duruma özel yaratıcı uyum becerisi geliştirir ve bunu tamamlanmamış işlerin verdiği gerginliğinden üstesinden gelmek için kullanır. Bu yaratıcı uyum becerisinin ilerleyen

zamanlarda uygun olmayan durum ve olaylarda kullanılmaya devam etmesi ise fonksiyonsuz davranışı meydana getirir. Gestalt terapide temel amaç bu süreç hakkında danışanın farkındalık kazanmasını sağlamaktır.

Gestalt terapi kuramının özellikleri ve temel kavramları incelendiğinde kişi çevre etkileşiminin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bir çocuk dünyaya geldiğinde uzun yıllar boyunca en çok temasta bulunduğu yakın çevresini ebeveynleri oluşturmaktadır. Bu nedenle çocukların karakter özellikleri ve alışkanlıkları ebeveyn tutumlarından ve ebeveyn çocuk ilişkisinden etkilenmektedir. Bu ilişkinin öneminden hareketle hazırlanması planlanan ebeveyn programının Gestalt terapi yaklaşımına dayandırılması uygun görülmüştür.

1.5. Ebeveyn ve Çocuk: Benlik, Özerklik ve Bağlanma

Davranış, tutum ve düşünceleri anlamlandırma üzerine odaklanan psikoloji çalışmalarının birçoğu çocukluk yıllarına ve ebeveyn etkilerine odaklanmaktadır. Yaşamın ilk yılları hem dünyayı hem de kendini tanımak açısından oldukça kritik bir dönemdir. Bu dönemde bebek doğuştan gelen mizaç özellikleri pek çok çevresel etkeni de yanına alarak kişiliği oluşturmak üzere hızlı ve bir o kadar virajlı bir yolculuğa çıkar. Henüz rotayı bilmeyen bir tren gibi zaman zaman savrulan zaman zaman istasyonlarda durup yeni bilgileri karşılayan çocuk için hedef treni -yani kendisini- ve yolcularını tanıyarak güvenli bir şekilde raylarda kalmayı başarabilmektir. Bu süreçte en temel desteği ise dünyayı ve kendisini tanıyan ebeveynlerinden almaktadır. Özellikle anne, bebek için ana lokomotifdir ve bebek annesinden ayrı bir tren olarak yaşam sürebileceği bilincine henüz varmamıştır. Bu yolculuk metaforundaki trenin tanınması, 'ben'in anneden ayrı bir şekilde var olabildiği bilincine ulaşılması, benlik duygusunun gelişimi olarak ifade edilmektedir. Öte yandan herkesten bağımsız bir şekilde treni raylarda tutabilme becerisi, kontrolü ele alma ise özerklik (bağımsızlık, otonomi) olarak adlandırılmaktadır. Bebeklerde benlik ve özerklik gelişimi başlangıcı aynı dönemde (1-3 yaş) gerçekleşmektedir.

1.5.1. Benlik Gelişimi

Benlik gelişimine dair ilk ipuçları 15-18. aylarda oluşmaya başlamakta ve iki yaş itibarı ile çocuk kendi varlığını tanıyabilir düzeye gelmekte, 3. yaş ile birlikte ise 'ben' kavramının yerinde ve doğru kullanımları başlamaktadır

(Santrock, 2017). Örneğin 1 yaşın altındaki bir bebek aynadaki aksinin kendisine ait olduğunu kavrayamamakta ikinci bir bebeği aramaktadır. Benlik gelişimi sırasında çocuğun sosyal çevresini oluşturan ve çocukla en çok vakit geçiren ebeveynlerin katkısı çok önemlidir. Bu dönemde davranışları taklit etme yoluyla öğrenen çocuk ebeveynlerinden gelen olumlu geribildirimler (sözlü ya da jest mimik) ile karşılaştığında benlik algısı olumlu etkilenmekte; olumsuz geribildirimlere maruz kaldığında ise çocuk kendisi hakkında olumsuz bir benlik algısı geliştirmektedir (Arseven, 1986). Burada olumsuz geribildirim ile kastedilen sadece incitici cümleler kullanmak, cezalandırmak olarak algılanmamalıdır. Çocuğun benlik gelişimine katkı sağlayabilecek girişimlerine karşın duyarsız ve tepkisiz kalmakta olumsuz geri bildirim niteliği taşımaktadır. Örneğin 3 yaşındaki çocuk büyük kardeşini taklit ederek parktaki merdivenlerden tutunmadan indiğinde ebeveynlerin hiçbir tepki vermemeleri ya da ‘Düşersin, sen küçüksün in oradan!’ ‘Bir daha oraya çıkarsan parka getirmem seni’ şeklindeki tepkileri çocuğun yetersizlikle ve suçlulukla ilişkili bir benlik algısı oluşturmaya neden olabilmektedir. Çocuğun bu başarısını takdir edip ardından daha güvenli halde tekrar etmesi için teşvikte bulunmak ise çocuğun benlik algısı başarı ve yeterlilik üzerine olabilmektedir.

1.5.2. Özerklik Gelişimi

Özerklik ise Erikson’un tanımladığı gelişim evrelerinden ikincisi olan özerkliğe karşı kuşku ve utanç evresinde (1-3yaş) gelişmeye başlamaktadır. Hızlı motor ve zihinsel gelişmenin gerçekleştiği bu dönem çocuklar için kendilerini ve çevreyi keşfetmenin heyecanı ile doludur. Bu dönemde sayısız deneme yanılma eylemi gerçekleştiren çocukların özerklik gelişimleri anne baba tutumlarından etkilenmektedir. Ebeveynlerin bebeklerinin bu girişimlerine karşın aşırı korumacı bir tutum benimsemeleri ya da olabilecek aksilikleri fazlaca eleştirmeleri çocukların kendilerini ve çevrelerini kontrol becerilerinde utanç ve kuşku meydana getirmektedir (Santrock, 2017). Bu dönemde temelleri atılan, ergenlikte sağlanmış ve yetişkinlikte kişinin bağımsız bir yaşam sürebilmesi için en gerekli özelliklerden biri olan özerklik, ebeveynlerin dengeli ve tutarlı tutumları ile desteklenmelidir.

1.5.3. Bağlanma

Benlik ve özerklik kavramları açıklanırken bahsedildiği gibi bebek yaşamın ilk yıllarında kendisine bakım veren birincil kişiye -çoğu zaman

ebeveyn- bağımlı durumdadır. Hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlarını giderebilecek bilgi ve beceride olmayan bebekler için ebeveynin desteği yaşamsal önem taşımaktadır. Bebekle ebeveyn arasındaki bu duygusal ve olumlu yardım edici ilişkinin varlığına bağlanma adı verilmektedir (Öztürk (2002)'den akt. Tüzün ve Sayar, 2006). Alanın öncü isimlerinden Bowlby (1969;1989) bağlanmanın ortaya çıkmasında bebeklerinde bakım veren gibi biyolojik olarak donanımlı olduklarını iddia etmektedir; ona göre bebeğin ağlaması, gülmesi, sarılması gibi tepkilerindeki birincil amaç ebeveyni yanında tutmak iken uzun dönemde ise bebeğin hayatta kalma şansını arttırmaktır (Santrock, 2017).

Bağlanma süreç içerisinde ve bebeğin bağlanma nesnesi tercihlerine dört aşamada göre gelişim göstermektedir:

Bağlanma öncesi dönem (Doğumdan dördüncü aya kadar): Yaşamın ilk birkaç ayında bebekler belirli bir kişiye bağımlık göstermek yerine ağlama ve gülme tepkilerini herkese eşit şekilde sunmaktadırlar. Bu aşamada bebeğin tepkileri ebeveynin dikkatini çekmektedir ve olumlu sinyalleri ise ebeveyni bebeğe yakın olmak konusunda motive etmektedir (Owen Gardner, 2015).

Rastgele(Ayırt edilmemiş) bağlanma (İkinci aydan yedinci aya kadar): Bu dönemde bebekler tanıdık ve tanıdık olmayan kişileri ayırt edebilmeye başlamakta ve özellikle birincil bakım verene/ebeveyne daha fazla olumlu tepki vermektedirler.

Ayırt edici bağlanma (Yedinci aydan on birinci aya kadar): Bebekler bu aylarda belirli kişilerle güçlü bağlanmalar yaşamaktadırlar. Yine bu dönemde bağlanma figüründen ayrılınca ortaya çıkan ayrılık kaygısı ve bebeğin tanımadığı kişilerin yanında gösterdiği kaygı tepkisini ifade eden yabancı kaygısı görülmeye başlar (Owen-Gardner, 2015).

Çoklu bağlanma (yaklaşık 9. aydan sonra): Bu dönem ve sonrasında çocuğun bağlanma figürü birincil bakım veren ile sınırlı kalmamakta başka kişilerle de (kardeş, büyükanne, büyükbaba gibi) duygusal bağlar kurmaya başlamaktadır.

Üçüncü bağlanma aşaması olan ayırt edici bağlanma aşamasında ayrılık kaygısı ve yabancı kaygısı terimlerinden bahsedilmektedir. Bu terimler kökenini bağlanma konusundaki ünlü araştırmacılardan olan Marry

Ainsworth'e ait Yabancı Ortam Deneyi'nden almaktadır. Ainsworth'un tasarladığı deneyde birincil bağlanma figürü anneden ayrılma ve annenin geri gelmesi gibi farklı durumlarla karşı karşıya bırakılan çocukların bağlanma örüntüleri hakkında bilgi toplanmıştır. Bu deney sonucunda Ainsworth ve meslektaşları dört bağlanma stili tanımlamışlardır (Ciccharelli ve White, 2016):

Güvenli bağlanma: Güvenli bağlanmada çocuklar çevrelerini keşfe hazır dırlar. Bu keşifte ebeveynleri onlar için güvenli bir merkez özelliği taşımaktadır (Plotnik, 2009). Etrafı keşfederken zaman zaman ebeveynleri ile temas kurmaktadır. Ebeveynleri ortamdı ayrıldığında bunu fark edip üzüntü tepkisi verebilirler fakat ebeveynleri geri geldiğinde onunla iletişim kurup sakinleşebilmekte ve keşif ya da oyun eylemlerine devam etmektedirler.

Kaçınan bağlanma: Bağlandıkları kişiye ya da çevreye karşı ilgisiz ve alakasız duran çocuklardır. Ebeveynlerinin ortamdı ayrılmaması ya da geri gelmesi ile ilgilenmemektedirler. Genellikle iletişime karşı tepkisizdirler ya da geri çekilirler.

Kararsız bağlanma: Literatürde dirençli olarak da geçen bu bağlanma stiline sahip çocuklar ebeveynleri ile bir arada olduklarında çevreyi keşfetmeye çalışmazlar ve ebeveynlerine sıkı sıkıya sarılırlar. Fakat ardından bu yakınlığa karşı da tepki gösterirler ve ebeveyni itebilirler. Ebeveyn ortamdı ayrıldığında ise şiddetli tepkiler verirler ve sakinleştirmek için döndüğünde yakınlaşmayı reddederler (Santrock, 2017).

Dağınık bağlanma: Genellikle korku ile karakterize edilen bu bağlanma stiline sahip çocuklar ebeveynlerine yaklaşırken korkulu tavırlar sergilemektedirler. Çocuğu dağınık bağlanma stiline dahil edebilmek için kaçınma, direnç ve ebeveynđden ya da çevreden korkma gibi davranışları olması gerekmektedir (Santrock, 2017). Araştırmalara göre bu bağlanma stili, ebeveynlerin depresyonda, hasta olduğu durumlarda ya da çocuğun istismara uğradığı durumlarda gözlenmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma ile ilgi yürütölen araştırmalar sonucu çocuğun bağlanmasını en çok etkileyen etkenin annesinden gördüğu ilgi, duyarlılık ve özen olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Plotnik, 2009). Anne duyarlılığı ve bağlanma ilişkisini ölçen bir başka araştırmada ise güvenli bağlanmanın anne duyarlılığı ile ilişkili olduğu ve dağınık bağlanmanın sorunlu ebeveynlik ile ilişkili olduğu

bulgusuna ulaşılmıştır (Finger, Hans, Bernstein ve Cox, 2009). Özetle yaşamın ilk dönemlerinde bebekten gelen sinyallerin duyarlılıkla takip edilip ihtiyaçların uygun biçimde giderilmesi güvenli bağlanmanın gelişmesi için son derece önemlidir. Buradan sonraki bölümde ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarına cevap verirken sergiledikleri ebeveyn tutumları ve bunların çocuk üzerindeki olası etkileri aktarılmıştır.

1.6. Ebeveyn Tutumları

Ebeveyn tutumları, kısaca ebeveynlerin çocuklarına yönelik davranış biçimleri olarak tanımlansa da bu tanım tıpkı çok komplike bir yemeğin menüde iki kelime ile anlatılmaya çalışılması gibi yetersizdir. Ebeveyn tutumları kalıtsal ve çevresel birçok etkenin bir araya gelmesi ile ebeveyn çocuk ilişkisine özel olarak gelişmiş, biricik, çok boyutlu ve değişken bir yapıyı ifade etmektedir. Bu tanımdaki biricik, çok boyutlu ve değişken vurguları özellikle yapılmış olup bu bölümde detaylı bir biçimde ele alınmıştır.

Literatürde ebeveyn tutumlarının boyutlarına ilişkin en yaygın görüşlerden biri Maccoby ve Martin'e aittir. Maccoby ve Martin, ilgi/kabul (ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarına cevap verme düzeyi ve sıcaklık) ve talep (ebeveynlerin çocuktan beklentileri) olmak üzere iki ana boyut üzerinde yer alan dört farklı ebeveyn tutumu tanımlamışlardır (Maccoby ve Martin (1983)'den akt. Karabulut Demir ve Şendil, 2008). Bu ebeveynlik tutumları izin verici tutum, demokratik tutum, otoriter tutum ve ihmalkar tutumdur.

İzin verici tutum: İlgi ve kabulü yüksek, talepleri ise az olan ebeveynleri temsil etmektedir. Genelde var olan bir yanılğı şudur ki bu ebeveyn tutumu ilk etapta dört tutumdan en işlevsel olarak görülmektedir. Fakat ebeveynlikte çocuktan talep ve beklentilerin çok düşük olması istenilen bir durum değildir. Çocuğun yetişme sürecinde sınır, kural ve beklentiler de ilgi ve kabul gibi gereklidir. Önemli olan bu iki boyutun gerekli durumlarda yeteri kadar esneyebilir özellikte olmasıdır.

Demokratik tutum: İlgi, kabul ve taleplerin yüksek olduğu en dengeli ve işlevsel ebeveynlik tutumudur. Demokratik ebeveynler çocuklarının özerklik geliştirmeleri için gereken şartları sağlamakta ve bunun yanı sıra disiplin konusunda da belirli standartlar belirlemektedirler (Sümer, Gündoğdu Aktürk ve Helvacı, 2010). Bu ebeveynler çocuğun kararlarını vermesini ve kendisini

gerçekleştirmesini desteklemekte, aile içinde çocuğa da söz hakkı vermektedirler; bu ailelerde yetişen çocuklar ise iç kontrole sahip, sağlıklı, dengeli bir kişilik gelişimine sahip olmaktadır (Kaya, 1997).

Otoriter tutum: Kabul ve ilgi düzeyi düşük talep ve beklentileri yüksek ebeveynlerdir. Çocuklar için katı kurallar ve cezalar içeren bir disiplin yaklaşımı benimsemektedirler. Bu tutuma sahip ebeveynler çocukların itirazsız biçimde kurallara uymalarını beklerler ve ancak bu koşul sağlandığında çocuğa sevgilerini gösterirler (Yaman, 2018). Otoriter ailelerin yetiştirdiği çocuklar sevgi eksikliği, maruz kaldıkları cezalar ve sürekli eleştirilme nedeniyle olumsuz benlik algısı, özgüvensizlik, isteksizlik, aşağılık duygusu ve çekingenlik ile karakterize bir kişilik yapısına sahip olabilmektedirler (Pantley (2002)'den akt. İnanç, Altıntaş ve Barış, 2017; Okumuş, 2018).

İhmalkar tutum: Ebeveyn tutumlarının en olumsuz olan bu ebeveyn tutumunda ilgi, kabul, talep ve beklentiler en düşük düzeydedir. Çocukları her bakımdan yalnız ve muhtaç bırakma şeklinde tasvir edilebilmektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde kurallar, beklentiler olmadığı gibi şefkat ve sıcaklıkta yoktur. Çocuğu evde ya da sokakta yalnız bırakma, fizyolojik ihtiyaçlarını takip etmeme gibi tehlikeli davranışlarda bulunabilen bu ebeveynlerin çocuklarında ev kazalarının, gelişimsel geriliklerin görülme ihtimali diğer ebeveynlik tutumlarına göre daha muhtemeldir.

Ebeveyn tutumları, dört farklı türde tanımlansa da, iki boyutun sonsuz bileşimini içeren, her ebeveyn ve çocuk ilişkisi için farklılık gösterebilen biricik yapılardır. Örneğin ilgi, kabul ve talep boyutlarının en yüksek kesişiminde yer alan demokratik ebeveyn tutumu her demokratik ebeveyn için aynı düzeyde talep ve kabul içermemektedir. Demokratik tutuma sahip, iki farklı ebeveynin kabul düzeyleri birebir aynı olamayacağı gibi bu kabulü çocuklarına gösterme şekilleri de son derece farklı olabilmektedir. Bu farklılıklar tutumların, mizaç, kişilik, köken aileden alınan ve içselleştirilen ebeveyn tutumları, çevresel etkenler, çocuğun mizacı ve partner desteği gibi birçok değişkenden beslenmesi ile ilişkilidir. Belsky (1984), ebeveyn çocuk yetiştirme tutumlarında ebeveyn bireysel özelliklerinin ve kaynaklarının, çocuğun bireysel özelliklerinin ve bağlamsal stres ve destek etkenlerinin belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Konu ile ilgili bir çalışmada annelerin ebeveyn tutumlarını etkileyen değişkenler incelenmiştir. Bulgulara göre,

annelerin eğitim düzeyi arttıkça aşırı koruyucu ve sıkı disiplin tutumları azalmış ve çocuk yetiştirme konusunda kendisini yeterli hisseden annelerin demokratik tutumlarında artış meydana gelmiştir (Şanlı ve Öztürk, 2012). Başka bir çalışmada ise ebeveynlik tutumlarını etkileyen psikolojik faktörleri incelemeyi amaçlayan kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak artan öz-yeterliğin, azalmış ebeveynlik stresinin ve düşük depresyon, kaygı seviyelerinin daha olumlu ebeveynlik tutumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Christian; Chang, Lansford, Schwartz ve diğerleri; Li ve Wang; Jones ve Prinz'den akt. Vafaeenejad, Elyasi, Moosazadeh ve Shahhosseini, 2019).

Bu nedenle ebeveyn tutumlarının artan kabul ve talep boyutlarında dengeye gelebilmesi için ebeveyne ait süreç ve değişkenlere odaklanmak, çevresel koşulları iyileştirip, bilgi seviyelerini ve farkındalıklarını artırıcı girişimlerde bulunmak gerekmektedir. Bu değişim ve gelişimin yeterli düzeyde ve doğru biçimde gerçekleştirilmesi ise etkili ve yetkin müdahale programları ile gerçekleştirilebilmektedir. Çalışmanın bundan sonraki kısmında ise programların oluşturulmasında temel alınabilecek, uygulamaya dayalı, sürecin öznelliğine ve ebeveyn-çocuk ilişkisine saygılı ebeveyn yaklaşımlarından bahsedilmiştir.

1.7. Güncel Ebeveynlik Yaklaşımları

Ebeveynlik yaklaşımları, ebeveynlerin çocuklarına davranış şekillerini ve bu davranışları sergilemedeki amaçlarını tanımlamaktadır. Kişinin farkında olmadan içselleştirebileceği ebeveyn tutumlarından farklı olarak yaklaşımlar farkındalık içermekte ve amaçlı olarak yapılmaktadırlar. Günümüzde ebeveyn çocuk ilişkisini güçlendirmeyi ve olumlu uygulamaları arttırmayı hedefleyen bazı ebeveynlik yaklaşımları tanımlanmakta ve ebeveynlere rehberlik etmeyi amaçlamaktadırlar. Bu çalışmada faydalanılacak güncel yaklaşımlar olumlu davranışları, çocuk ebeveyn ilişkisini ve dengeyi ilke edinen pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımlarıdır.

1.7.1. Pozitif Ebeveynlik

‘Çocukların kendine güvenen, esnek, yaratıcı, yetkin insanlar olmalarına yardımcı olan (Roper, 2006), ebeveynlerin ise pozitif disiplinin

sonuçları hakkında bilgi sahibi olmasını sağlayan ve onlara alternatif rehberlik biçimlerini öğreterek şiddet davranışına neden olan tutumlarını değiştirmeyi hedefleyen bir ebeveynlik yaklaşımıdır (Pitzer ve diğerlerinden (t.y.) akt. Myers-Walls, 2004).’

Pozitif ebeveynlik yaklaşımının disipline karşı olduğu ve disiplinsizliği savunduğuna ilişkin var olan kanı bir yanılıdır. Pozitif ebeveynlik pozitif disiplin yöntemlerini benimsemekte ve şiddet, küsme, bağırma, ceza gibi olumsuz uygulamalara karşı çıkmaktadır.

‘Pozitif disiplin, çözüm odaklı, şiddet içermeyen, saygılı ve çocuğun gelişim ilkelerine duyarlı bir metottur (Durrant, 2016). Pozitif disiplinin ne olduğunu daha iyi kavrayabilmek için öncelikle ne olmadığını iyi anlaşılması gerekmektedir. Pozitif disiplin tamamen izin verici ebeveynlik ya da çocuğun her istediğini yapmasına müsamaha gösterme değildir (Durrant, 2016). Sanılanın aksine pozitif disipline de sınırlar ve kuralları vardır. Fakat olumsuz ebeveynlik yaklaşımlarından farklı olarak bu kuralları ve sınırları katı değildir; durumlar ve olaylar karşısında esneyebilen özelliktedir. Pozitif disiplin yöntemleri ebeveyne birçok duruma uyarlanabilecek genel çözümler sunmaktadır ve çocukla etkileşimde rehberlik edecek ilkeler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Durrant, 2007).

Pozitif disiplinin amacı, çocuğun özerkliğini, özgüvenini ve başa çıkma becerilerini geliştirmektir. Bu amaçlar doğrultusunda çocukla sıcak, saygılı, açıklayıcı, destekleyici bir iletişimi kullanmanın önemini vurgulamaktadır. Nelsen, Erwin ve Duffy (1994) pozitif disipline dair şu beş ölçütü tanımlamışlardır:

1. Çocukların aidiyet ve önem duygusunu hissetmelerine yardımcı
2. Saygılı
3. Uzun vadede etkili
4. Değerli sosyal becerileri ve yaşam becerilerini edindiren
5. Çocukların yetenek ve güçlerini olumlu kullanmalarına teşvik edici.

Pozitif disiplin yöntemi bu ilkeler ışığındaki ebeveynlik uygulamalarını desteklemektedir. Pozitif ebeveynlik yaklaşımı ise pozitif disiplinin tüm öğelerini ve ilaveten gerçekçi beklentiler, açıklayıcı ve olumlu iletişim, farkındalık ve çocuğa rehberlik ilkelerini de bünyesinde barındıran çok boyutlu bir yaklaşımla ebeveynlik yapmayı ifade etmektedir.’

1.7.2. Bağ Odaklı Ebeveynlik

‘Literatürde doğal ebeveynlik ya da bağlanma temelli ebeveynlik olarak da anılan bu ebeveynlik yaklaşımı, katı kurallara değil; ebeveynin zihnini ve kalbini çocuğun ihtiyaçlarına açmasına, ebeveynin çocuk ve kendisi için neyin iyi olduğuna karar verirken çocuk ile ilgili bilgilerin rehberliğini kabul etmesine odaklanır (Sears ve Sears, 2001).’ Bu ebeveynlik yaklaşımın en önemli prensibi çocuktan gelen sinyalleri takip ederek ebeveynliği hayatın doğal akışı içerisinde sürdürmektir. Değişmez kuralları benimsemeyen, sezgisel ve bağlanma odaklı bir yaklaşım olan bağ odaklı ebeveynlik, ebeveyn çocuk arasında temasa, uyumlanmaya ve dengeye önem vermektedir.

‘Koşulsuz olumlu kabul, temas ve uyumlanma kavramları çocuğun mizacına saygıyı ifade etmektedir. Bu yaklaşımı benimseyen ebeveynler çocuklarını değiştirip dönüştürme çabasında olmamaktadırlar. Onlar için tek amaç çocukları ile güvenli bağ kurabildikleri doğal bir ilişki geliştirmektir. Kesin yargılar içeren yap/yapma gibi reçetelerin sürecin doğallığına aykırı olduğunu, her çocuk ebeveyn ilişkisinin iki kişiye özel olduğunu ve en doğru yaklaşımın çocuğun ve ebeveynin huzurlu ve rahat hissettiği şekilde gerçekleşeceğini savunmaktadırlar. Tıpkı pozitif ebeveynlik gibi bağ odaklı ebeveynlik yaklaşımı da pozitif disiplin uygulamalarını desteklemektedir.’

1.7.3. Yeterince İyi Ebeveynlik

‘Psikanalist Winnicott’un ‘yeterince iyi anne’ tanımından türetilmiş olan yeterince iyi ebeveynlik kavramı çocuğun tüm isteklerinin değil ihtiyaçlarının karşılandığı ebeveynlik yaklaşımını tanımlamaktadır (Demir, 2021). Bu yaklaşımda çocuğun dış dünyaya alışma sürecinde ebeveynin aşamalı olarak desteğini azaltmasının ve çocuğu tutarlı yoksunluklara maruz bırakmasının önemini vurgulamaktadır. Eğer ebeveyn çocuğun güçlüklerle başa çıkabilmesine fırsat tanımaz ise çocuk henüz hazır olmadığı bir zamanda dış gerçeklik ile karşı karşıya kalabilir ve bu da çocuğun kendi benliğini saklayıp sahte bir benlik oluşturmaya neden olabilmektedir (Sarısoy, 2016).’

Yeterince iyi aslında mükemmel olma çabasına karşı üretilmiş bir kavramdır. Mükemmel olmak bazen çıkış motivasyonu olsa da gün sonunda yeterince iyi olmak daha muhtemeldir. Çıkış noktası mükemmeliyetçi beklentiler olan birisi için yeterince iyi hayal kırıklığı kabul edilebilir. Ebeveynlikte mükemmeliyetçilik ise çocuk ve ebeveyn için sürecin devamlı

bir yarış halinde geçmesi ve sürecin farkındalığını kaybetme ile sonuçlanabilmektedir. Ayrıca yüksek ebeveyn beklentileri çocukta kaygıya neden olmakta ve ebeveyn çocuk ilişkisinde ise aksaklıklara yol açmaktadır. Oysa çocuğun tutarlı bir biçimde yoksunluklara maruz bırakılması, istek- ihtiyaç dengesinin oluşturulabilmesi ve gelişiminin karşılayabileceği hayal kırıklıkları ile yüzleşmesi daha dengeli, sağlam ve baş etme becerileri gelişmiş bir kişilik geliştirmesi için son derece faydalıdır.’

Bu çalışmada literatürdeki eksikliklerden ve araştırmacıların ebeveyn- çocuk ilişkisine dair alan gözlemlerinden yola çıkılarak Gestalt kuramı çerçevesinde incelenen ihtiyaçlara cevap verebilen, pozitif çocuk ebeveyn ilişkisini merkeze alan, pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımlarından beslenen bir ebeveyn Programı geliştirilmiştir. Program 8 oturumdan oluşan 2-9 yaş arası çocukların ebeveynlerine yönelik etkileşimli ve uygulamalı bir Programıdır.

Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı (GO-PEDP) (EK-1) oluşturulurken ilgili kuramsal görüşler ve ebeveynlik programları incelenmiştir. İnsan doğasına bakış açısı ve temel kavramları programın amacı ve içeriği ile büyük ölçüde örtüşen Gestalt Terapi Kuramı çalışmanın kuramsal temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte çalışmada Freud’un Psikoseksüel Gelişim Kuramı, Erikson’un Psikososyal Gelişim Kuramı, Piaget’in Bilişsel Gelişim Kuramı, Vygotsky’nin Sosyokültürel Gelişim Kuramı ve Bandura’nın Sosyal Öğrenme Kuramı gibi temel gelişim psikolojisi kuramlarından faydalanılmıştır. Ayrıca güncel ebeveynlik yaklaşımları olan pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımlarının görüşlerinden yararlanılmıştır.

Programın oluşturulma sürecinde incelenen ebeveynlik programları (Atmaca-Koçak, 2004; Bodenman, Cina, Ledenmann, ve Sanders, 2008; Gross, Garvey, Julion, Fogg, Tucker, ve Mokros, 2008; Thorell, 2009; Konuk-Şener, 2011; Bağatarhan ve Nazlı, 2013; Kaymak-Özmen, 2013; Özel ve Zelyurt, 2016; Arıcı-Özcan ve Arslan, 2018; Sarıot-Ertürk, 2019; Sümer ve ark., 2020; Şimşek ve Atak, 2021) hedef kitleyi yakından tanıma ve ihtiyaçların tespit edilmesinde önemli rol oynamıştır. Bu programın geliştirilmesi sürecinde farklı kaynakların ve programların referans alınmasına karşın programda kullanılan tüm materyaller dahil içerik, etkinlik ve uygulamalar araştırmacılar tarafından özgün olarak hazırlanmıştır.

GO-PEDP sekiz oturumun her biri için belirlenmiş kazanım ve davranış hedefleri temel alınarak hazırlanmıştır. Her bir oturum için yazılan içerikler görsellerle desteklenerek sunum formatına dönüştürülmüş ve katılımcılara sunulmuştur. Sunumda yer alan ısınma soruları, ara ara yerleştirilen buz kırıcılar ve oturumu değerlendirmeye yarayan değerlendirme etkinlikleri katılımcı ebeveynlerin dikkatini sunumda tutmayı kolaylaştırırken aktif olarak katılımlarını desteklemiştir. Özellikle bu değerlendirme etkinlikleri ebeveynlerin beklentilerini anlama, sonraki oturumlara hazırlanma, programın güçlü ve sınırlı yönlerini belirleme konusunda uygulayıcıya kolaylık sağlamaktadır.

Bireysel uygulamaya ve grup uygulamasına uygun olarak hazırlanan GO-PEDP grup uygulamalarında bir istisna barındırmaktadır. Programın ilk üç oturumu 2-9 yaş aralığında çocuğu olan tüm ebeveynlerin katılımına uygun iken dördüncü oturum ve sonraki tüm oturumların çocukların yaş gruplarına göre özelleştirilmiş maksimum 5 kişilik gruplarda (2-3 yaş grubu, 4-5 yaş grubu ve 6-9 yaş grubu) çalışılması gerekmektedir. Bunun nedeni dördüncü oturumdaki içeriğin çocukların gelişim düzeylerine göre farklılaşması ve diğer oturumlardaki örnek ve ebeveyn sorularının bu grupların her biri için birbirinden çok farklı olacak olmasıdır.

BÖLÜM II

GESTALT ODAKLI POZİTİF EBEVEYNLİK PROGRAMI

GO-PEDP

2.1. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı Genel Amacı

Programın ana amaçları; ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda kaynak olarak kendi çocuklarına güvenmelerine yardımcı olmak ve ebeveynlik sürecinin biricikliğini fark ederek süreci en doğal hali ile yaşamalarına destek sağlamaktır. Geliştirilen bu programın öncelikli faydası ve önemi ebeveyn çocuk iletişimine olumlu katkılar yapması, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha duyarlı olmasını sağlaması ve pozitif disiplin yöntemlerini benimsemelerini sağlayacak olmasıdır.

Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı hazırlanırken bazı özellikler ve kazanım hedefleri doğrultusunda hazırlanmıştır. Programın sahip olması hedeflenen özellikler şunlardır:

- *Anlaşılabilirlik:* Hedef ve mesajların katılımcılar tarafından anlaşılabilir ve net olması
- *Esneklik/Uyarlanabilirlik:* Kazanımların farklı yaşantısal olay ve durumlara uyarlanabilir olması
- *Genellenebilirlik:* Kazanımların ebeveyn çocuk ilişkisi dışındaki ikili ilişkilerde de kullanılmaya elverişli olması
- *Kapsayıcılık:* Programın bir gruba ya da bir kültüre hizmet etmeden tüm ebeveynlere uygulanabilir olması
- *Süreklilik:* Kazanımların programın uygulama süresi ile sınırlı kalmadan gelecek dönemlerde de ebeveyn ve çocuklara yarar sağlamaya devam etmesi
- *Etkililik:* Program sonunda kazanımlarda belirtilen hedeflerin gerçekleşmesi ve program varsayımlarının karşılanması

Ayrıca oturum ve uygulamaların planlanmasında göz önünde bulundurulmuş ebeveynlere yönelik kazanım hedefleri de şu şekildedir:

- Fiziksel, duygusal ve bilişsel temel gelişim düzeylerini öğrenir. Kritik dönemlere duyarlıdır.
- Kendi ebeveynlik kaynaklarını fark eder ve kullanır (öz yeterlik, öz şefkat vb.)

- Çocuktan gelen sinyalleri anlama ve yorumlama becerisi kazanır. Çocuğun ritmine uygun davranmanın anlamını bilir.
- Ebeveyn tutumlarını ayırt edebilir. Kendi tutumlarına ilişkin gözlem yapabilir.
- Ebeveynlik hedefleri ve çocuktan beklentileri konusunda gerçekçi beklentiler belirleyebilir.
- Olumlu disiplin yöntemlerini ayırt edebilir ve cezanın zararlarını fark eder.
- İstek, ihtiyaç ve sınır kavramlarını bilir. Tutarlı yoksunluklara maruz bırakma uygulamalarını yapabilir.
- Aile içi olumlu iletişim tekniklerini (ben mesajı, tek mesaj, aktif dinleme) bilir ve uygulayabilir. Pozitif söylemleri tercih eder.
- Çocuğun bireyselliğine ve mizacına saygı duyar. Değiştirip dönüştürmek yerine uyumlanmanın önemini kavrar.
- Duyguları anlama ve empatinin önemini fark eder. Duyguları bastırmak yerine güvenli bir şekilde yaşanmasına alan açar.
- Kendi istek ve ihtiyaçlarına duyarlıdır. İhtiyaç ve isteklerini gidermenin önemini ve yollarını bilir.
- Çocuğun gelişim düzeyine uygun destek sunar. Yaşına ve gelişim düzeyine uygun sorumluluklar almasına destek olur, uygun çevresel koşulları sağlar. Başarılarını destekler, yardıma ihtiyacı olduğunda optimal düzeyde destek verir.
- Benlik sınırının farkındadır. Çocuğun benlik sınırına saygı duyar. Çocuğun kendisi ve seçimleri hakkında söz sahibi olmasına -gelişim düzeyine uygun ve kontrollü biçimde- olanak tanır. Ayrışma, ayrışmamanın olası sonuçları hakkında bilgi sahibidir.
- Ebeveynlik sürecinin biricikliğini fark eder. Karşılaştırmalar yapmak yerine bireysel sürecin akışına odaklanır.
- Ebeveynlik ile ilgili kaygılarını yok saymadan dinleyebilir, bu duyguların tüm ebeveynler tarafından paylaşıldığını fark edebilir.

2.2. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı'nın İçeriği

1. Oturum: Programa Başlarken

1. Uygulayıcının kendisini ve programı tanıtmaması
2. Tanışma etkinliği ile katılımcının/katılımcıların kendilerini tanıtmalarına rehberlik etme

3. Oturumların süresi ve katılımcıların devam durumu ile ilgili bilgilendirme yapılması
4. Programda sıkça kullanılacak pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik kavramlarının açıklanması
5. Katılımcının/katılımcıların sekiz haftalık oturumlara ilişkin beklentilerinin hem sözel olarak alınması hem de beklentilerini daha somut görebilmeleri adına önceden hazır bulundurmaları istenilen kağıtlara not ederek 8 hafta boyunca muhafaza etmelerinin istenmesi
6. Oturum değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

2. Oturum: Ebeveynlik ve Farkındalık

1. Farkındalığın ne olduğuna ilişkin beyin fırtınası yapılması
2. Farkındalık pratiği gerçekleştirilmesi
3. Ebeveynlik sürecinde farkındalığın kaybolduğu anlara ve bunların nedenlerine ilişkin örnekler verilerek katılımcıların konuya ilişkin görüşlerinin somutlaştırılması
4. Ebeveyn tutumlarının katılımcılara tanıtılması ve köken aileden alınan, nesiller boyu aktarılan ebeveynlik örüntüleri üzerine konuşulup etkinlikler gerçekleştirilmesi
5. Oturum sonunda ebeveyn öz kaynaklarına vurgu yapılarak ebeveynlerin korku ve kaygılarına karşı güçlendirilmesi
6. Gestalt terapi yaklaşımının temel kavramlarından olan kutuplara ilişkin alttaki ses üstteki ses deneyi gerçekleştirilmesi ve oturumun sonlandırılması
7. Oturum değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

3. Oturum: Mükemmel Değil Yeterince İyi

1. Ebeveynlik standartları ve mükemmel ebeveynlik hakkında beyin fırtınası ile oturumun açılması
2. Mükemmel ebeveynlik iddiasının tartışılması ve yeterince iyi ebeveynlik alternatifinin sunulması
3. Ebeveynlerin mükemmeliyetçi yanları ve yüksek beklentilerini daha işlevsel ve gerçekçi düzeye getirebilmek adına istek, ihtiyaç, sınır kavramlarına vurgu yapılması ve gerçekçi beklentiler üzerine konuşulması
4. Benlik gelişimi ve sınırlar hakkında bilgi paylaşımı ve örnek olay çalışması

5. Koşulsuz olumlu kabul ile sınır ihlallerinin telafisinin etkinlik üzerinden anlatılması
6. Oturum değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

4. Oturum: En Doğru Kaynak: Çocuk

1. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde başvurduğu kaynaklar ve kaynakların güvenilirliğine dair beyin fırtınası ile oturumun açılması
2. Çocuklukta gelişim dönemleri ve gelişim boyutlarına ilişkin detaylı bilgilerin katılımcılara sunulması
3. Büyüme atakları ve kritik dönemler hakkında bilgi paylaşımı ve bu süreçte çocuğa doğru yaklaşımla alakalı örnek olay çalışması
4. Çocuktan gelen sinyalleri anlama, yorumlama ve uygun tepkiyi planlama üzerine eylem planı oluşturulması
5. Oturum değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

5. Oturum: Etkili İletişim

1. Çocukla iletişim kurarken dikkat edilmesi gerekenlere dair beyin fırtınası ile oturumun açılması
2. İletişimde dikkatin önemi üzerine bilgi ve örnek paylaşılması
3. Çocukla kurulan iyi bir iletişim niteliklerinin detaylı biçimde ele alınması
4. İletişimde ‘Hayır’ın rolü
5. Biz dili ve çift mesaj iletişim gibi iletişim engellerinin katılımcılara tanıtılması ve örnek olay çalışmasının yapılması
6. Anne baba arasındaki tutarlı ve ortak dilin üçüncü ebeveyn bakış açısıyla ele alınması
7. Aktif dinleme ve iyi bir dinleyicinin sahip olması gereken nitelikler hakkında bilgi paylaşımı
8. Oturum değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

6. Oturum: Pozitif Disiplin

1. Disiplin kelimesi üzerine beyin fırtınası ile oturumun açılması
2. Pozitif disiplinin tanıtılması ardından ödül ve cezanın zararlarından bahsedilmesi
3. Ödül ve ceza yöntemiyle çocuğunu yetiştirmiş bir ebeveynin pozitif disiplin yöntemine geçişte nasıl davranması gerektiğine ilişkin rehberlik sunulması
4. Duygusal empati ve ebeveynlikteki yerinin tartışılması

5. Kriz anlarının üstesinden gelme becerilerinin ebeveyne kazandırılması amacıyla örnek olay çalışması
6. İdeal olmayan mola uygulamasının zararları ve alternatifi olabilecek doğru mola uygulamasının katılımcılarla paylaşılması
7. Oturum değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

7. Oturum: Temas

1. Temas nedir, insanlar neden temas eder ve temasın doğrusu yanlışı var mıdır sorularıyla oturumun açılması
2. Beyin fırtınası ile katılımcı görüşlerinin alınmasının ardından bu soruların tek tek açıklanması
3. Temas engellerinden ve temas geri çekilme ritminden bahsedilmesi
4. Duyusal ve duygusal temasın farklarının vurgulanması
5. Temas kavramının ebeveyn çocuk ilişkisinde ele alınması
6. Kişiyi temasa yönelten ihtiyaç ve bu ihtiyacın kaynağını bilmenin öneminden bahsedilmesi
7. Temas ile ilgili doğru bilinen yanlışların paylaşılması
8. İşlevsel bir temas için yapılabileceklerin katılımcılarla paylaşılması
9. Oturum değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

8. Oturum: Gözden Geçirme ve Paylaşım

1. Programın geneline ilişkin beklentinin puanlanması
2. Tüm oturumların genel bir özeti yapılması
3. Ebeveynlerin ilk oturumda kağıda yazarak sakladıkları beklentilerinin yeniden gözden geçirilmesinin sağlanması
4. Ebeveynlerin en çok keyif aldıkları oturumun sorulması ve bu oturumun hangi ihtiyaçlarına yanıt verdiğini düşünmelerinin istenmesi
5. Programın tüm içeriğine dair ebeveyn sorularının alınması ve cevaplanması
6. Programın değerlendirmesi ile oturumun sonlandırılması

2.3. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı'nın Temel İlke ve Kuralları

1. Program bireysel uygulamaya ve grup uygulamasına uygun olarak tasarlanmıştır. Grup uygulamasında aktif katılımın yeterli düzeyde

olabilmesi için katılımcı sayısının ilk üç oturumda 20'yi dördüncü ve sonraki oturumlarda ise 10'u aşmaması gerekmektedir.

2. Amaç ve kazanımlara ulaşabilmek adına tüm oturumlara eksiksiz katılım esastır. Her oturum önceden belirtilen gün ve saatte tamamlanmalıdır. Ebeveynlerin devamsızlık yapmasını gerektirecek özel durumlar için bir kereye mahsus esneklik sağlanacak olup bu oturumun telafisi diğer oturumdan önce mutlaka yapılmalıdır.
3. Oturum içinde katılımcının/katılımcıların aktif katılımı esastır. Katılımcılar soru sormaya teşvik edilmeli ve soruları elverdiği ölçüde grup içinde tartışılmalı diğer ebeveynler ortak deneyimlerini paylaşımları konusunda desteklenmelidirler.
4. Uygulayıcı program kapsamı dışında kalan ve özel uzmanlık gerektiren soruları cevaplandırmamalıdır. Bu gibi durumlarda katılımcıyı yetkin bir meslek elemanına (Hekim, diyetisyen, psikolog, psikolojik danışman, aile danışmanı, fizyoterapist, dil konuşma terapisti, özel eğitim uzmanı gibi...) yönlendirmelidir.
5. Çevrimiçi uygulamalarda uygulayıcının ve katılımcının hem sesli hem de görüntülü olarak programda mevcut olması işlevsellik bakımından gereklidir. Katılımcının görüntüsünü kapatması yalnızca grup çalışmalarında, istisnai durumlarda ve kısa süreliğine mümkündür.
6. Geç kalma süresi bireysel uygulamada en fazla 15 dakika; grup uygulamasında ise en fazla 5 dakikadır. Bireysel uygulamaya 15 dakikadan daha fazla geç kalan katılımcı uygulamaya katılmamış kabul edilir. Varsa telafi hakkı kullanılabilir. Grup uygulamasında ise grubun dikkatini dağıtmamak ve konuyu bölmek adına 5 dakikadan sonra katılımcı kabul edilmemektedir. Katılımcıların geç kaldığı durumlarda varsa telafi hakkı kullanılabilir. Telafi hakkının daha önce kullanıldığı durumlarda kaçırılan oturumun telafisinin nasıl gerçekleşeceği uygulayıcının inisiyatifindedir.
7. Bireysel uygulamada da grup uygulamasında da gizlilik esastır. Katılımcının/katılımcıların özel yaşantıları, kimlik bilgileri ve

paylaştıkları deneyimlerin grup dışındaki kimseyle paylaşılmaması hem uygulayıcının hem de katılımcıların sorumluluğundadır.

8. Uygulama öncesinde katılımcıdan/katılımcılardan imzalı ya da elektronik onaylı bilgilendirilmiş onam almak esastır.
9. Uygulama bir araştırma dâhilinde gerçekleştiriliyorsa mutlaka resmi kurumlardan etik izin belgesi alınmalı ve katılımcılar bu konuda özel olarak bilgilendirilmelidir.

2.4. Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı'nın Uygulanmasında Dikkate Alınması Gereken Önemli Uyarılar

1. Uygulayıcının Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Programı'nın içeriği ve uygulanması ile ilgili bilgi-beceri sahibi olması, bireysel oturum ve grup yönetme deneyiminin bulunması gerekir. Bunun yanı sıra uygulama öncesi programı bilen bir uzmanla kısa süreli bir bilgilendirme ya da eğitim yaşantısından geçmesi yararlı görülmektedir.
2. Uygulayıcının her oturumu hazırlanarak başlatması gerekir. Konuya hakim ve gelebilecek muhtemel sorulara karşı hazırlıklı olmalıdır.
3. Oturumun gerçekleştirileceği ortamın fiziksel koşullarının hazırlanması uygulayıcının sorumluluğundadır. Sunum kullanılacağı durumlarda televizyon ya da projeksiyonun sorunsuz çalışıp çalışmadığı önceden kontrol edilmelidir. Tüm katılımcıların ekranı net bir şekilde görebileceği oturma düzeni oluşturulmalıdır. Çevrimiçi oturumlarda ise hızlı ve kopma olmayan internet bağlantısından emin olunmalı ekran paylaşımı yapılabilen bir görüşme uygulaması kullanılmalıdır. Sunumların dijital halini talep etmek için geliştiricilerle iletişime geçilmelidir.

BÖLÜM III

GESTALT ODAKLI POZİTİF EBEVEYNLİK PROGRAMI'NIN OTURUMLARI

3.1. Birinci Oturum

1. Oturum: Programa Başlarken

Amaç: Uygulayıcının ve katılımcıların birbirlerini tanıması ve programın tanıtılması

Araçlar: 1. Oturum sunum materyali, kağıt ve kalem

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştırarak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.

Uygulama:

- Katılımcılar ile tanışmadan önce uygulayıcının kendisini tanıtmaya ile oturum başlatılır. Aşağıdaki konuşma metin örneği uygulayıcıya göre özelleştirilmelidir.

- 'Ben (Adınız soyadınız ve mesleğinizden kısaca da çalışma alanlarınızdan bahsedebilirsiniz). Sekiz hafta boyunca haftada bir gün yaklaşık 90 dakikalık oturumlarda bir arada olacağız. Bugünü bir tanışma oturumu olarak planladık. Bugün programa dair tüm sorularınızı ve merak ettiklerinizi benimle paylaşmanızı istiyorum. Programın genelinde siz katılımcıların aktif katılımı benim için çok kıymetli. Bu sebeple bir katkınız olduğunda lütfen beni durdurmaktan çekinmeyin. Şimdi sizleri tanımak istiyorum ardından programı detaylı olarak sizlere tanıtacağım.'

- Uygulayıcı tanışma etkinliğini başlatır.

- *‘İlk olarak herkesin 1 ile 10 arasında bir sayı tutmasını ve bunu bizlerle paylaşmasını istiyorum.’*

(Çevrimiçi çalışmalarda bu sayıları sohbet kısmına yazmaları istenir. Fiziksel uygulamalarda oturuş sırasına göre söylemeleri gerekmektedir. Uygulayıcı elinde bulundurduğu kağıda bu sayıları not eder. Bireysel uygulamalarda katılımcının direkt söylemesi yeterlidir. Katılımcıların tamamı sayısını söyledikten sonra uygulayıcı en küçük sayıyı söyleyen kişiye dönerek söylediği sayı kadar kendisini tanıtan cümle kurmasını ister. Örneğin 3 diyen bir katılımcının *‘Benim adım Deniz. 35 yaşındayım. 3 çocuğum var.’* demesi yeterlidir. Küçük sayılardan başlanıldığında 9-10 gibi büyük sayılar söyleyen katılımcıların zorlanması uygulayıcı tarafından ısınma çalışması olarak kullanılabilir. Bu katılımcıların cümlelerini saymak ve onları tıkandıkları yerde teşvik etmek iyi bir başlangıç olacaktır.)

- Katılımcılar programın ne olduğu ile ilgili kafa karışıklığı yaşıyor olabilirler. Onlara programın ne olduğundan önce ne olmadığından bahsetmek bu kafa karışıklığını gidermek için son derece önemlidir. Ardından programın ne olduğu katılımcılara detaylı biçimde açıklanır. Yapılması gereken açıklama şu şekildedir:

- *‘İlk olarak programın ne olmadığından bahsetmenin daha yararlı olacağını düşünüyorum. Bu program bir eğitim ya da bir terapi programı değildir. Çünkü ebeveynliğin eğitim gerektirecek ve bu eğitim dahilinde moda mod yürütülecek bir süreç olmadığını düşünüyoruz. Bu program bir terapi de değildir çünkü burada bireysel öykünüzü derinlemesine alma ve onun sizi zorlayan yanlarını iyileştirme gibi bir amacımız da yok. Bu programda eşsiz ve doğal ebeveynlik sürecinizde zorlandığınız bazı noktalara dikkatinizi çekmek ve bu noktaları kendi kendinize kolaylaştırabilmeniz için sizi desteklemeyi, rehberlik etmeyi amaçlıyoruz. Kısacası bu programda siz katılımcıların pozitif ebeveynlik becerilerinizi geliştirmeyi, ebeveynlik sürecinize ilişkin farkındalığınızı arttırmayı hedeflediğimiz bir Programdır. Ebeveynlik yolculuğunuz her an yanınızda olmayacağımız kadar uzun. Bu sebeple sekiz haftalık uygulamada ebeveynlik yolculuğunuzda kendi kendinize yetebileceğiniz becerileri kazanmanıza yardımcı olmak bu programın ve tabii bizim ana hedefimizdir.’*

- Ardından programın uygulama sürecinden bahsedilmeli aşağıdaki kurallar katılımcılarla net biçimde paylaşılmalıdır.

-‘Şimdi sizlerle uygulamaya dair bazı kuralları paylaşmak istiyorum. Uygulama süresi 8 oturumdur. Haftada bir gün gerçekleştirilecek oturumların yaklaşık 90 dk sürmesi planlanmaktadır. Programın etkili sonuç vermesi için düzenli katılım önemlidir. Bir kez oturumu kaçırmamız durumunda telafisi yapılabılır. Fakat düzenli katılımıla ilgili şüpheniz varsa lütfen bu oturum sonunda benimle paylaşın.’

- Katılımcılara programda sıkça kullanılacak olan güncel ebeveynlik yaklaşımlarının en başta tanıtılması en azından fikir oluşturacak kadar bilgi paylaşılması gerekmektedir. Kısa cümlelerle bu yaklaşımlar özetlenmelidir.

-‘Oturumlar boyunca bazı kavramları sıkça kullanacağız. Birçoğunu oturum içinde detaylı açıklıyor olacağız ancak bu çalışmanın temeli oluşturan önemli kavramlardan olan üç tanesini şimdiden sizlerle paylaşmanın olumlu olacağını düşünüyorum. Güncel ebeveynlik yaklaşımlarından biri olan pozitif ebeveynlik; Pozitif disiplini ve gerçekçi beklentileri odağa alan açıklayıcı, destekleyici ve uzun vadeli gelişimi hedefleyen ebeveynlik yaklaşımını ifade eder. Yeterince iyi ebeveynlik ise Çocuğun tüm isteklerini değil ihtiyaçlarını gidermenin daha faydalı olduğu görüşünü savunan ebeveynlik yaklaşımıdır. Bu çalışmada kullanılan son yaklaşım olan bağ odaklı ebeveynlik ise çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, pozitif disiplini benimseyen bağlanma odaklı ebeveynlik yaklaşımı anlamına gelir.’

- Programın amaçlarını detaylı açıklayan bir konuşma ile katılımcılar aydınlatılır.

-‘Bu programda Ebeveynlik süreçlerinizin farkına varmanızı ve ebeveynlik kaynaklarınızı kullanma becerilerinizi geliştirmenizi; istek ihtiyaç ayırımı yaparak beklenti ayarlarınızı yeniden gözden geçirmenizi; çocuğunuzu ve gelişim dönemlerini tanıyarak çocuktan gelen sinyalleri kullanabilme becerinizin artmasını, pozitif, açıklayıcı iletişim biçimlerini ebeveyn çocuk iletişimde aktif olarak kullanmanızı, cezanın zararlarını fark ederek duygusal empati ve pozitif disiplin yöntemleri ile kriz anlarını yönetebilmenizi ve temasın önemini, bağlanma temas ilişkisini anlayarak çocuğunuzla duygusal, duygusal ve fiziksel temas kurmanızı hedefliyoruz.’

- Bu aşamada katılımcılara önce kendilerine sonra da programa ilişkin beklentileri sorulur. Herkesin beklentisini bir kağıda yazması ve bu kağıdı program sonuna kadar saklamaları istenir. Katılımcıların beklentilerini sözlü ve yazılı olarak ifade etmelerini sağlayarak sürece dair farkındalıklarını arttırmak ve sorumluluk almalarını desteklemek amaçlanmıştır.
- Son olarak varsa katılımcıların soruları yanıtlanır. Devamlı katılım konusunda sorun yaşayabilecek kimsenin olup olmadığı sorulur. Varsa ortak çözümler tartışılır. Katılımcılardan 2. oturumdaki farkındalık pratiğinde kullanılmak üzere keskin kokulu kahve ya da parfüm getirmeleri rica edilir. Oturum sonlandırılır.

3.2. İkinci Oturum

2. Oturum: Ebeveynlik ve Farkındalık

Amaç: Katılımcı ebeveynlerin ebeveynden önce birer birey olduklarına ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak, ihtiyaçlarını görünür kılmak ve öz kaynaklarının farkına varmalarına destek olmak

Araçlar: 2. Oturum sunum materyali, keskin kokulu herhangi bir şey (parfüm, kahve, kolonya gibi...)

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştıracak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.
- Uygulayıcı farkındalık pratiğini daha önce uygulamış, pratik yapmış olmalıdır.

Uygulama:

- Oturum farkındalık hakkında beyin fırtınası ile açılır. Oturum başlarındaki beyin fırtınaları hem uygulayıcının katılımcıların bilgi düzeyi ve görüşleri hakkında fikir edinmesini kolaylaştırır hem de

katılımcıların dikkatini toplamaya yardımcı olur. Öncelikle katılımcılara farkındalığın ne olduğu sorulur. Yeteri kadar yanıt verildikten sonra farkındalığın tanımı şu açıklama ve örnekler ile sunulur:

- *'Farkındalık hakkında hepimizin farklı görüşleri var. Aslında aynı ya da benzer şeyleri anlatamaya çalışsak da bu tanımı farklı noktalardan farklı şekilde ele alabiliyoruz. Farkındalık en anlaşılır tabirle 'şimdi ve burada neler olup bittiğinin farkına varmaktır'. Yani zihnimizin geçmiş ya da gelecekle değil içinde bulunduğumuz anla meşgul olması diyebiliriz. Farkındalık kişinin kendisinin ve çevresinin ihtiyaçlarına duyarlı hale gelmesini sağlamak ve bu ihtiyaçları gidermek üzere bireyi harekete geçirmektedir.'*

- Ardından uygulayıcı katılımcılardan hangi işleri farkındalığı kaybederek yaptığımıza dair örnekler ister. Örneklerin verilmesinin ardından hem katılımcıların farkındalığını toparlamak hem de farkındalığı kaybetmenin tüm insanlar için normal olduğunu herkesin bunu sık sık deneyimlediğini vurgulamak için *'Şu an kaç kişinin aklından bu programın dışında başka düşünceler geçiyor?'* diye sorar ve yanıtları aldıktan sonra kendisinden de örnek sunduğu aşığıdaki ya da benzeri açıklamayı yapar.

- *'Zaman zaman farkındalığımızı kaybettiğimizi, düşüncelerimizin o anki uğraşımızdan çok alakasız, belki de çok önemli olmayan konulara yöneldiğini fark ederiz. Farkındalık zihnin hiç dağılmaması değil dağıldığında bunu fark edip yargılamadan ana geri dönebilmektir. Şu an birçoğunuz yarın katılacağınız toplantıyı, giyeceğini giysiyi ya da yapacağınız yemeği düşünüyor olabilirsiniz. Örneğin ben de az önce bir anlığına kendimi elektriklerin kesilmesinden endişe ederken buldum. Çünkü oturumdan önce kısa bir kesinti olmuştu. Bu hepimiz için çok doğal. Hiçbirimiz yüzde yüz farkındalık içinde her zaman bulunamayız. Mesela bu anlık farkındalık kaybını çocuğunuzla vakit geçirirken deneyimlemiş olabilirsiniz. Onunla oyun oynarken aklınızdan başka konular geçiyor olabilir. Burada önemli nokta az önce de belirttiğim gibi burada önemli olan dikkatin dağıldığı o anı fark edip dikkatinizi tekrar yapmakta olduğunuz işe getirebilmektir. İsterseniz farkındalığı uzun süreli kaybettiğiniz yoğun ve yorucu günlerde kullanabileceğiniz kısa bir farkındalık ve gevşeme pratiğini birlikte yapalım.'*

- Uygulayıcı katılımcıların rahat bir pozisyonda oturmalarını ister. Ardından aşağıdaki metin yönergeleri ile onları yönlendirerek farkındalık ve gevşeme pratiğini yaptırır. Sonrasında katılımcılara yorumlarını sorar.

-‘ *Merhaba farkındalık pratiğine hoş geldiniz. Bu pratiğe başlamadan önce rahatsız edilmeyeceğiniz sakın ve yalnız bir ortamda olmanızı rica ediyorum. Ayrıca yanınıza kokusuna bakabileceğiniz keskin kokulu bir şey almanızı da. Sabun kolonya toz kahve gibi. Bir de ayrıca tadına bakabileceğiniz bir içecek. Çay, kahve veya sadece su. Hazırsanız başlayalım. Öncelikle bir elimizi karnınıza bir elinizi göğsünüze koymanızı rica ediyorum. Gözlerinizi kapatabilirsiniz. Tercih ederseniz açıkta kalabilir. Şimdi lütfen nefesinize odaklanın. Nefesinizin göğsündeki ve karnınızdaki hareketine. Her biri nefes alıp vermede göğsünüz ve karnınız nasıl hareket ediyor? Nefesinizin göğsünüzü ve karnınızı itme gücüne odaklanın. Elinizle bu hareketleri hissedin. Birkaç derin nefes daha alalım. Çiçek kokları gibi burundan alıp mum söndürür gibi ağızdan yavaşça verelim.*

Bu sırada zihninize sizi rahatsız eden geçmiş ya da gelecekle ilgili bazı düşünceler gelebilir. Hepimizin zihnine geliyor, onları yargılamadan daha sonra düşünmek üzere kenara bırakarak nefesinize odaklanmaya devam edin. Belki yarın gideceğiniz bir davet katılacağınız bir toplantı belki de dün başınıza gelmiş bir olay. Zihninizde sizi rahatsız etmeye devam ediyor olabilir. Onları yargılamadan, suçlamadan nazikçe bir kenara bırakarak dikkatinizin nefesinizi tutmaya devam edin. Hazırsanız yavaştan kaslarımızı gevşetip rahatlatmaya başlayalım.

Öncelikle yüzümüzdeki tüm kasları. Tıpkı çok ekşi bir limon yemiş de yüzümüze ekşitirmiş gibi sıkı sıkıya sıkalım. Kaşlarımız, yanaklarımız, dudaklarımız hepsini sıkıyoruz. (3 sn bekle) Ardından rahat bırakalım. Gevşetelim ve sanki o gerginlik hissini hiç yaşamamış gibi rahatlatalım. Şimdi bu gerginlik ve rahatlık hissi arasındaki farka odaklanmanızı istiyorum. Nefes alıp vermeye devam edin.

Şimdi sıra boynumuzda ve omuzlarımızda. Boynumuzu ve omuzlarımızı sıkabildiğimiz kadar sıkıyoruz. Ve sanki kafamızı vücudumuzun içine çekermiş gibi omuzlarımızı yukarıya doğru itiyoruz. (3 sn bekle) Şimdi gevşetelim. Gerginliğin yerini rahatlıkla değiştirelim. Ardından sıra kollarımızda ve ellerimizde. Şimdi bütün kollarımızı, ellerimizi sıkabildiğimiz kadar sıkalım.

El parmaklarımızın avucunuza yaptığı baskıyı hissedelim. (3 sn bekle) Ve ardından rahat bırakalım, kollarınızı 2 yana bırakabilirsiniz. Sanki çok büyük bir ağırlık üzerinizden alınmış gibi ellerinizdeki gevşemeyi hissedin. Derin nefes almaya ve nefesin hareketlerine odaklanmaya dikkat ediyoruz. Zihninizde uçuşan bazı düşünceler yine gelmiş olabilir. Onları nazikçe bir kenara bırakarak şu an yapmakta olduğumuz pratiğe devam edelim. Sıra karnımızda. Şimdi karnımızı sanki karnınız ağrıyormuş da sıkıyormuşsunuz gibi sıkı sıkıya sıkmanız istiyorum. Bu gerginliği hissedene kadar. Nefes alıp vermeye devam edelim. (3 sn bekle) Şimdi karnımızı gevşetelim. Sanki daha önce hiç sıkmamış gibi. Gevşeklik ve sıkma arasındaki farka dikkat edin.

Şimdi sıra kalçalarda. Kalçalarınızı sıkabildiğiniz kadar sıkın ve oturduğunuz zemine, yaptığı baskıyı hissedin. Zemin sert olabilir, yumuşak olabilir, soğuk olabilir, sıcak olabilir. Buna dikkat edin. (3 sn bekle) Ardından kalçalarınızı rahatlatın. Sanki çok sıkışık bir yerden kalkıp rahata kavuşmuşsunuz gibi. Nefesimizi almaya devam ediyoruz. Şimdi sırada bacaklar ve ayaklar var. Bacaklarınızı baldırlarınızdan itibaren ayak parmak uçlarınıza kadar sıkmanızı rica edeceğim. Sanki ayağınızı çok dar ve küçük bir ayakkabıya sokmaya çalışıyormuş gibi. O yanmayı karıncalanma ve gerilimi hissedin. (3 sn bekle) Şimdi serbest bırakın. Baldırlarınız ve ayaklarınız serbest. Sanki o küçücük ayakkabıların içinden çıkmış ve özgürlüğüne kavuşmuş gibi. Şimdi sizden son ricam bütün vücudunuzun her kısmını, yüzünüzden, ayaklarınıza kadar bütünüyle sıkmanız. Sıkabildiğiniz kadar bu gerilimi hissedin. (3 sn bekle) Ve şimdi bütün vücudunuzu rahat bırakın. O gerilim ve bu rahatlık arasındaki farka dikkat edin. Şimdi hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz. Lütfen acele etmeyin çünkü biraz nefes egzersiz yaptığımız için başınız dönebilir. Gözlerinizi açtıktan sonra tam önünüzde bulunan bir sabit nesneye odaklanmanızı rica edeceğim. Yine başınızın dönmemesi için. (5 sn bekle) Eğer kendinizi iyi hissediyorsanız ve baş dönmeniz yoksa yavaş yavaş devam edelim. Şimdi tam sağınızda ki nesneye bakmanızı rica ediyorum, tam sağa dönün ve tam sağınızdaki nesneye bakın. Bu arada nefes alıp vermeye devam ediyoruz. Bir elimiz göğsümüzde bir elimiz karnımızda. Tam sağımızda hangi nesne var? Bu bir duvar olabilir, kapı olabilir, bir mobilya, bir eşya olabilir. Bunun sizin için önemini, hayatınız için kişiliğiniz, eviniz, aileniz için önemini düşünün. Ya da dışarıda olabilirsiniz. Sağınızda bir ağaç olabilir. Hayatınız için önemine dikkat edin, bunu düşünün. Bu nesneye bakarak derin bir nefes alın. Ve nefesinizi yavaşça verin. Ardından tam karşınızdaki bir nesneye odaklanın. Yine aynı şeyleri

düşünelim. Bu nesnenin sizin için hayatınız için kişiliğiniz, aileniz için önemini. Yine derin bir nefes alın. (3 sn bekle) Ne nefesinizi verin. Son olarak tam sol tarafa dönüyoruz ve aynı şeyi buradaki nesne için de yapıyoruz. Derince nefesinizi alın (3 sn bekle) ve yavaşça verin. Şimdi önümüzdeki herhangi bir nesneye odaklanabiliriz. Daha önce yanınıza bir koku getirmenizi rica etmiştim. Şimdi bu kokuyu elimize alalım ve koklayalım. Bu bir kahve veya parfüm, kolonya, sabun herhangi bir şey olabilir. Gözlerinizi kapatın ve derince bu kokuyu içinize çekin. Size ne anımsatıyor? Belki arkadaşınızla birlikte içtiğiniz güzel bir kahve aklınıza geldi. Belki küçükken yaptığınız banyodaki sabun kokusu. Ne anımsatıyor bu koku size? Kokuyu içinize çekebileceğiniz kadar çekin. Ve ardından tadına bakmanız için bir şey istemiştim. Şimdi ondan bir yudum alın ağzınızda bıraktığı hissiyat odaklanın. Soğuk mu? Sıcak mı? Buruk bir kahve tadımı. Yoksa çok şekerli bir çay mı? Tadı odaklanın tat size ne hatırlatıyor? Nasıl bir duyum yaratıyor? (5-10 sn bekle)

Şimdi burada hayatımızda olup bitenlere odaklandığımız bir farkındalık pratiği gerçekleştirdik. Bu pratiği yalnız kaldığınızda ya da çok yoğun duygular hissettiğinizde çok yorgun olduğunuzda iş yerinizde masa başında dışarıda bir bankta evinizde bir odada herhangi bir yerde yapabilirsiniz. Peki bu pratik size nasıl hissettirdi?’

- Uygulayıcı katılımcıların dikkatini uzun süreli farkındalık kayıplarına dikkat çekmek için şu konuşmayı yapar.

- ‘Az önce anlık farkındalık kaybından bahsettik ve kısa bir pratik yaptık. Fakat farkındalık her zaman bu kadar kısa süreli olarak kaybedilmiyor. Bu farkındalığın azalması ya da kaybedilmesi sürekli hale geldiğinde kişi an ile bağlantısını yitirerek davranışlarını düşünmeden ya da geçmişi ve geleceği çok fazla düşünerek gerçekleştiriyor. Eylemlerimizi geçmişi çok fazla düşünerek gerçekleştirdiğimizde genelde pişmanlıklarımızı ya da eksikliklerimizi telafi çabasıyla hareket ederiz. Geleceği çok fazla düşünerek hareket ettiğimizde ise beklentilerimizi karşılamaya yönelik çabalarız, kaygı ve korku da bize eşlik eden en temel duygular olurlar. Siz genelde geçmişi mi düşünerek hareket edersiniz yoksa geleceği mi?’

- Yanıtları alan ve katılımcıları üzerine konuşmaya teşvik eden uygulayıcı bilgi aktarımına devam eder.

- 'Geçmişle ilgili en çok neleri düşünürüz? Zihnimiz geçmişte tamamlamadığı işleri, gideremediği ihtiyaçları hatırlama eğilimindedir. Bu ister bir duygu ifadesi olsun ister bir dargınlık isterse yarım kalan bir proje. Sürekli zihni meşgul eden bu işler kişiyi andan kopararak ona rahatsızlık hissettirir. Yarım bıraktığımız ne kadar şey ne kadar fazlaysa şimdiye odaklanmak da bir o kadar zordur. Bu sebeple kişinin şu anda burada olana odaklanabilmesi yani farkındalık içerisinde olabilmesi için ihtiyaçlarını gidermiş olması ve duygusal anlamda kendisini ifade etmiş olması son derece önemlidir. Bugüne geçmişten ne kadar bitirilmemiş iş getirirseniz bugünü fark etmeniz o kadar zorlaşır. Yemek yapmaktan ofis işlerine, araba kullanmaktan resim yapmaya kadar hayattaki tüm eylemlerimizde farkındalıktan bahsedebiliriz. Fakat söz konusu ebeveynlik olunca her şey akışta otomatik ilerliyor gibi geliyor. Rutine oturmuş birtakım işleri yapan ebeveynler gün sonunda bir bardak kahve içecek vakti bulduklarında mutlu hissediyorlar. Hiç düşündünüz mü ebeveynlik sizce neden bu kadar yorucu ve dürüst olalım kimi zamansa sıkıcı?'

- Uygulayıcı burada katılımcıların ortak bir hissiyatına dikkat çeker. Çoğu ebeveyn ebeveynliğin yorucu ve sıkıcı olduğunu kendi içinde düşünse de toplumsal baskılar, inançlar gibi sebeplerle bunu dillendirmiyor olabilir. Burada uygulayıcı bu deneyimin tüm ebeveynler için ortak olabileceğini hatırlatırken ebeveyni bu duyguları açmak için cesaretlendirir. Yanıtları aldıktan sonra bu soru bir tık ileri taşınarak ebeveynin sorunu -daha doğru tabirle ihtiyacı- fark etmesinin önü açılır.

- 'Eşlerin çok büyük bir kısmı hazır olduklarını düşündükleri ve istedikleri zaman ebeveyn olurlar. Buna rağmen ebeveynliğin bu kadar zor ve sıkıcı olmasından yakınan çok fazla ebeveyn olması yolunda gitmeyen bir şeylerin varlığına işaret ediyor. Sizce yolunda gitmeyen ne?'

- Yanıtların alınmasının ardından uygulayıcı açıklamalarına devam eder.

- 'Tabi ki bu durumun aile özelinde birçok farklı sebebi olabilir. Ancak genellenebilir bir açıklama sunacak olursak bunun sebebi olarak şu üç sebebi rahatlıkla söyleyebiliriz. İlk olarak ebeveynliğin bir görev olarak görülmesi ebeveynlik sürecinizi yorucu ve sıkıcı hale getiriyor olabilir. Çünkü görevler

bir süre sonra sıkıcı ve yorucu gelmeye başlar. Ebeveynliği görev olarak gören anne babalar için süreç tam olarak böyledir. Halbuki ebeveynlik yapmak sizin tercihinizdi ve çocuğunuzun bu konuda sizden bir talebi olmadı değil mi? Süreci çocuğunuzun hayata hazırlandığı bir yol olarak görmek ve kendinizi de bu yolda ona koşulsuz sevgi ve ilgi veren bir rehber olarak görmeye çalışmanız iyi bir başlangıç olabilir. Bir diğer sebep toplumun size biçtiği roller ve sizden beklentileri olabilir. Toplum her kesimden insana çeşitli beklentiler yükler. Ebeveynler ise bundan en çok etkilenenlerden biri. 'Anne isen dik duracaksın!' 'Baba isen çocukların için yorulmadan çalışacaksın' Peki ya anne baba olmadan daha önce sizde birer birey değil misiniz? Ağlamak, yorulmak, sıkılmak da sizin için değil mi? Ebeveynlik sürecinizi zorlaştıran bir diğer faktör ise farkındalığı kaybetmek. Geçmiş veya gelecekte kalarak bugünü kaçırmak. Düşünsenize çocuğunuz ilk adımlarını atarken, ilk kelimelerini söylerken kafanız şimdiden ona iyi bir gelecek bırakmakla o kadar meşgul ki bunun mutluluğunu bile tam anlamıyla yaşayamadınız. Ya da çocuğunuzla meşgul olurken kendi ihtiyaçlarınızı o kadar görmezden geldiniz ki açlıktan midenize kramplar girmeye başladı. Açlığın verdiği öfke ile çocuğunuza sesinizi yükselttiniz ya da ona kitap okumadan uyuttunuz. Farkındalığı kaybetmek andan kopmak demektir. İhtiyaca duyarsızlaşmak ve gidermek için harekete geçememektir. Bu da hem sizin için hem de çocuğunuz için ebeveynlik sürecinizi çekilmez ve sıkıcı kılar. Daha önce de bahsedilen bitirilmemiş işler tam da bunu aktarır.'

- Uygulayıcı ebeveynlere kısa bir etkinlik yaptırır. Yönergesi aşağıdaki gibidir.

- 'Farkındalık 'ne' yaptığımızı fark etmekten öte 'nasıl' yaptığımızı fark etmeyi de içerir! Sizce siz nasıl bir ebeveynsiniz? Üç kelime ile ebeveynliğinizi anlatmanız gerekse ne derdiniz? Yanıtınızı lütfen yanınızdaki kağıda not alın.'

- Etkinliğin ardından uygulayıcı katılımcılara ebeveynlik tutumlarından bahseder ve kağıda yazıkları kelimelerin hangi tutuma daha yakın olduğunu sorar. Bu etkinlik katılımcıların kendi tutumlarını kendi kendilerine fark etmelerini kolaylaştırması bakımından yararlıdır.

- 'Bizler ebeveynlik tutumlarını ihmalkar, izin verici, otoriter ve demokratik olmak üzere dört ana ebeveynlik tutumu üzerinden tanımlıyoruz.

Bu ebeveynlik tutumları ebeveynlerin kabul ve talep düzeylerine göre farklılaşmaktadır. Şimdi az önce yazdığınız üç kelimeye bakabilir misiniz? Sizin ebeveynlik tutumunuz hangi ebeveynlik tutumu ile örtüşüyor ya da hangisine daha yakın?’

- Yanıtların alınmasının ardından uygulayıcı katılımcılara yeni bir soru yöneltilir. Bu soruda amaç köken aileden algılanan ebeveynlik tutumlarına dikkat çekmek ve bu örüntülerin kaynağına ilişkin farkındalık kazandırmaktır. Sorunun ardından açıklamasını sunar.

-‘Bu ebeveynlik tutumları size tanıdık geliyor mu? Ebeveynlik tutumları nesilden nesile aktarımındır. Bazen aynı hali ile bazen ise zıttı ile tezahür eder. Ebeveynliği farkında olarak ya da olmayarak ebeveynlerimizden öğreniriz. Köken ailelerimizin bize karşı tutumları o kadar güçlüdür ki nesiller boyunca taşınır. Bazen ebeveynlerimizin bize yönelik tutumları bize güvende hissettirir, doğru olanın o tutum olduğuna inanırız ve öğrendiğimiz ebeveynlik odur. Bizlerde kendi çocuklarımıza aynı şekilde davranmaya devam ederiz. Bazen ise bu tutumlar bizi olmadığımız birine dönüştürmeye çalışmış ya da ailemizden gereken desteği göremememize sebep olmuştur. Bu gibi durumlarda ise ‘Ben yaşadım çocuğum yaşamasın’ fikri ile bunun zıttı tutumlar benimseriz. Sizin ebeveynlik tutumlarınız ebeveynlerinizin tutumlarına benziyor mu yoksa zıttı mı?’

- Bu paylaşımın ardından katılımcılarda zorlu duygular ya da baş etmesi zor anılar canlanmış, çocuklarına karşı suçluluk hissediyor olabilir. Katılımcıyı burada, olumsuzluk halinde bırakmamak esastır. O sebeple hemen ardından rahatsız oldukları ebeveynlik tutumlarının telafisinden bahsedilmesi önemlidir.

-‘Evet ebeveynlik tutumları bir aktarımın sonucu ama bu tutumları değiştirmek mümkün! Bunun anahtarı ise oturumun başında uzun uzun bahsettiğimiz farkındalık! Eğer ebeveynlik tutumlarınızın kökenlerinin farkında olursanız onu beslemek, değiştirmek ya da dönüştürmek ile ilgili ilk aşamayı başarı ile tamamlamış olursunuz. Buradan sonraki kısım ise şu sorulara yanıt bulunca gerçekleşebilir:

- ✓ *Hangi tutumumdan rahatsızım?*
- ✓ *Bunun kökeni nereden geliyor olabilir?*

- ✓ *Bu tutumu değiştirdiğinde yerine ne koyabilirim?*
- ✓ *Bu değişikliğin benim için ve çocuğum için faydası ne olacak?*
- ✓ *Yaşamımın bu döneminde ebeveyn olarak benim neye ihtiyacım var?’*

- Yönergenin paylaşılmasının ardından daha açıklayıcı olması için gönüllü bir katılımcı ile örnek çalışma gerçekleştirilir.
- Sonrasında ebeveynlerin öz kaynaklarına vurgu yapmak ve ebeveyni güçlendirmek amacıyla aşağıdaki konuşma gerçekleştirilir.

-‘Bu uygulamayı kimseden yardım almadan yapabilir miyim? diye düşünüyor olabilirsiniz. Hayır. Kimseden yardım almadan yapmanız çok mümkün olmaz. Hatta en doğru biçimde sizi en çok tanıyan kişinin yardımı ile yapabilirsiniz. Yani kendinizle. Eğer kendi kaynaklarınızın farkına varırsanız kendinizi kabul etmek, kendinize güvenmek ve istemediğiniz davranışlarınızı dönüştürmek konusunda gereken gücün büyük bir kısmını elde etmiş olursunuz. Peki nedir bu kendi kaynaklarınız?’

- Öz kaynakların tanıtımına ve örneklere giriş yapılır. Öz yeterlik, öz şefkat açılır. Düşünsel etkinlikler için katılımcılar yönlendirilir.

-‘Öz yeterlik, bir olay ya da durum karşısında kendinize olan inancınızdır. Öz şefkat ise sevdiğiniz bir kişiye gösterdiğiniz yakınlık ve şefkati kendinize göstermenizdir. Örneğin yeni anne olmuş ve bebeği ile uyum sağlamaya çalışan çok yakın bir arkadaşınızı düşünün. Sürekli ağlıyor ve bebeğe bakamadığından, iyi bir anne olamayacağından bahsediyor. Ona ne söylersiniz?’

- Yanıtlar alındıktan sonra devam edilir.

-‘Peki bunu der misiniz? ‘Ne kadar da beceriksizsin. Herkes anne olup çocuğuna kendi başına bakabiliyor. Sen anca otur, ağla. Hem kocanı da bıktırdın. Eminim canı eve gelmek bile istemiyor. Ayrıca sütün de az galiba. Çocuk doysa susar.’ Dediğinizi varsayalım. Arkadaşınız neler hisseder? Şimdi lütfen ebeveynliğinizin ilk dönemlerini düşünün. Benzer çökkünlükleri ya da endişeleri yaşadığınızda kendinize benzer cümleleri kurmuş olabilir misiniz? Arkadaşınıza söylemeye çekindiğiniz bu incitici ve haksız sözleri kendinize karşı nasıl bu kadar rahat sarf edebiliyorsunuz?’

- Bu aşamada ebeveyni düşünmeye sevk etmek yanıtlardan daha önemlidir. Bu aşamada ebeveynin kendi kendine düşünmesi için bir süre müsaade edilmelidir. Yanıtını paylaşmak isteyenler olursa fırsat verilebilir. Birkaç dakikalık düşünme süresinin ardından uygulayıcı devam eder.

-İşte bu son soru bizi öz şefkate götürüyor. Öz şefkat, kendimize yakınlarımıza gösterdiğimiz şefkat, anlayış ve nezaketle yaklaşmak demektir. Yani kendimizi aşağılamadan, yargılamadan, suçlamadan dinlemeyi ve bir dost gibi kendimize destek olmayı içerir. Ebeveynlik sürecinde kendinize öz şefkat gösterebiliyor olmak kendinizi yeterli hissetmenizi sağlarken yalnız olmadığınızı hatırlatır. Her ebeveynin benzer yollardan geçip benzer duyguları yaşıyor olmasını kabul etmek de öz şefkatin bir parçasıdır. Az önceki acımasız ve suçlayıcı sesin yerine aşağıdaki sese kulak verebilirsiniz: 'Ebeveynlik benim için henüz çok yeni bir süreç. Yolun başındayız ve bebeğimle birbirimize uyum sağlamak zaman alacak. Her ebeveyn bu zorlukları yaşıyor. Ve şu an bile hislerimi paylaşan milyonlarca ebeveyn var. Ağlayabilirim, sıkılabilirim, yardım isteyebilirim. Bu beni zayıf yapmaz.'

- Herkesin öz kaynakları kullanma biçimi ve hızı birbirinden çok farklıdır. Uygulayıcı bu konuda dikkatli olmalıdır. Bu yaklaşımları deniyorum ama olmuyor diyen katılımcılar elbette çıkacaktır. Bu konuda kişiye açık bir kapı bırakmak, önündeki engelleri fark etmesini kolaylaştırmak gerekir. Bu kısımdaki açıklama ve örnek buna hizmet etmektedir.

-'Ebeveynlik tutumlarınızı değiştirmek için öz yeterlik ve öz şefkat kaynaklarınızdan faydalanabilirsiniz. Yeterli olduğunuza dair inancınız ve kendinize sunduğunuz destek kadar büyük yardımı kimseden alamazsınız. Ama bazen öyle anlar olur ki... Bu döngüyü kırmak için iç sesiniz (alttaki ses) ne kadar hevesli ve istekli olursa olsun içinizdeki yargılayıcı, eleştirel bir başka ses(üstteki ses) buna izin vermez ve sizi alıkoyar. İşte bu sesleri iyi ayırt edip gerçekten değişim isteyen kulak verebilerseniz değişim başlar. Bazen yola çıkmadan önce bu üstteki ses ile alttaki sesi konuşurmak iyi bir fikirdir. Böylece kimin daha haklı ve kararlı olduğunu sizde görebilirsiniz.

Diyelim ki otoriter bir ebeveyn olduğunuzu fark ettiniz ve hem çocuğunuz hem de kendiniz için ailenizden miras aldığınız bu tutumu değiştirmeye karar verdiniz. Muhtemelen içinizde şöyle bir diyalog geçebilir:

Alttaki ses: *Bu tutuma devam ettiğim sürece hem kendime hem çocuğuma zarar veriyorum.*

Üstteki ses: *Saçmalama! Onun iyiliği için uğraşıyorsun.*

Alttaki ses: *Bu nasıl iyilik? Cezalar, yasaklar, bağırılmalar. Evde huzur kalmadı. Çocuğum benden uzaklaşıyor.*

Üstteki ses: *Ne yani her şey serbest olsun da başı derde mi girsin? Çok da iyi yapıyorum. Hem annemiz babamız bize dur deyince durmasını bilirdik. Fena mı olduk?*

Alttaki ses: *Sorunda bu zaten. Bize yapılanı yaparak kimden intikam alıyoruz? Olan oldu. Anne babamı gördüğüm yerde kaçışım geliyor. Oğlum da mı aynısı olsun?*

Üstteki ses: *Başını derde sokabilir, bana saygısız davranabilir ya da bambaşka şeyler. Çocuğum olduğu sürece kuralları ben koyarım.*

Alttaki ses: *Yeter! Bugüne kadar bana yapılan eziyetleri aynen tekrar ettim de elime ne geçti? O da çocuk gibi yaşamayı hak ediyor. Büyüdüğünde benim gibi anne babasından nefret etmesin diye bu döngüyü kıracağım!*

- Örneği okuduktan sonra uygulayıcı katılımcıların konu hakkındaki fikirlerini alır. Bu diyalogu kendi içlerinde ihtiyaç duyduklarında yapabileceklerini yeniden hatırlatır. Oturumun özetlenmesinin ardından 5 parmak oturum değerlendirme etkinliği yapılır. Her katılımcı sırayla söz alarak her bir parmağı için yazılmış soruya yanıt verir. Oturum sonlandırılır.



3.3. Üçüncü Oturum

3. Oturum: Mükemmel Değil Yeterince İyi

Amaç: Ebeveynlerin mükemmeliyetçilik algısını yeniden düzenlemelerine yardımcı olmak, ebeveynin kendi sınırlarına ve çocuğun sınırlarına duyarlı olmasını sağlamak ve koşulsuz olumlu kabulün önemini anlayarak yaşantısında içselleştirmesine destek olmak

Araçlar: 3. Oturum sunum materyali

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştırarak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.

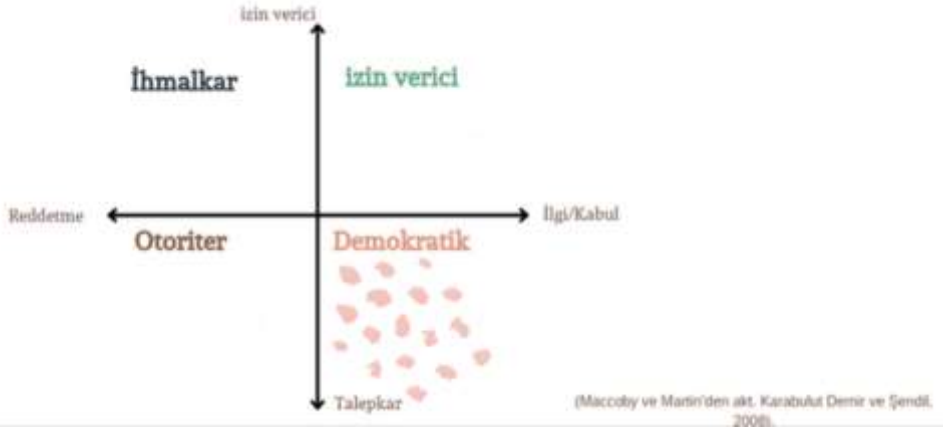
Uygulama:

- Oturum ebeveynlik standartları ve bunları kimin belirlediğine ilişkin beyin fırtınası ile açılır. Oturum başlarındaki beyin fırtınaları hem uygulayıcının katılımcıların bilgi düzeyi ve görüşleri hakkında fikir edinmesini kolaylaştırır hem de katılımcıların dikkatini toplamaya yardımcı olur.

- *‘Sizce ebeveynlik standartlarını kim belirliyor? Kime ve neye göre ebeveynliği iyi-kötü, doğru yanlış olarak değerlendiriyoruz? Peki sizce mükemmel ebeveyn nasıl olmalıdır?’*

- Uygulayıcı soruyu sorduktan sonra katılımcıdan yanıtları alır. Katılımcıların birbirleri ile fikirlerini paylaşmaları için zemin hazırlanır. Tüm gönüllü katılımcılar yanıt verdikten sonra grup içinde hiç konuşmayan, bu gibi soruları sürekli es geçen bir katılımcıya rastlanırsa *‘..... Hanım/Bey siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?’* diyerek katılımcı iletişime davet edilir. Bu gözlemin yapılması ve çekingen duran katılımcıların tartışmalara dahil edilmesi hem grubun yeni fikirleri tanınması için hem de katılımcının kendisini ifade becerilerini geliştirmesi için oldukça yararlıdır. Yanıt aşaması tamamlandıktan sonra uygulayıcı ebeveynlik sürecinin biricikliğini vurguladığı şu konuşma ile uygulamaya devam eder.

- *‘Fikrimce ebeveynliğin en büyüleyici kısmı ne üreme ne de doğumdur. Bunu aynı veya çok yakın şekillerde gerçekleştiren milyarlarca insan var ve olmaya da devam ediyor. Asıl büyüleyici olan milyarlarca ebeveyn-çocuk ilişkisinden her birinin eşsiz olmasıdır. Dünyadaki ebeveyn sayısı kadar ebeveynlik süreci vardır diyenlere de katılmıyoruz. Bizce her çocuk sayısı kadar ebeveynlik süreci vardır. Çünkü aynı anne baba bile iki farklı kardeşe tamamen farklı ebeveynlik yapabilirler. Geçen haftaki oturumda bahsettiğimiz şu tabloya tekrar bakalım:*



Demokratik ebeveynlik kısmındaki noktaları görüyorsunuz. Her biri sınıflamada demokratik boyutunda yer almalarına karşın aslında farklı ilgi ve talep düzeylerine sahiptirler. Bu da bize sonsuz seçeneğin varlığını, her ebeveyn çocuk ilişkisinin eşsiz olduğunu hatırlatıyor. Birbirine benzeyen ebeveyn çocuk ilişkileri aynı sıfat ve tanımlamalarla anılabirler. Ancak bu onların birbirinin aynısı oldukları anlamına gelmez. Her ilişki onu oluşturan parçalarla beraber biriciktir. Çünkü ebeveynlik süreçleri ebeveynin özelliklerinden, çocuğun özelliklerinden ve çevresel özelliklerden etkilenir. Bu sebeple mizaç, karakter, toplumun özellikleri, zamanın ruhu gibi birçok faktör farklı oranlarda ebeveynlik sürecine katkıda bulunur. Bu kadar büyük bir çeşitliliğin içinde standartlardan söz etmek indirgemeci bir yaklaşımdır. Her ebeveyn kendi sürecinin biricikliğine odaklanmalı, karşılaştırmalardan uzak durmalı ve moda mod çocuk yetiştirme reçetelerine şüphe ile yaklaşmalıdır.'

- Uygulayıcı bu aşamada idealize edilen ebeveynlik standartlarının doğru olmama ihtimaline karşı ebeveynlerin bilgi sahibi olmalarını hedefler. Burada ideal değil ideal olmayan ebeveynlik tutum ve davranışlarının açıklanması uygulayıcıya alan açar. Nitekim bir davranışın idealini birine öğretmeye çalıştığımızda sadece bir seçenek sunarız. Ve çoğunlukla tek seçeneğe uymaya mecbur hisseden bu kişi bu davranışı görev olarak görme eğilimindedir, zamanla mükemmeliyetçilik ve kaygı gibi zorlu duygular eşlikçisi olabilir. Ancak ideal olmayan bir seçeneği ve muhtemel zararlarını sunduğunuzda artık yapması gerekene dair seçimi ve birçok alternatif yolu kişinin kendisine bırakmışsınız demektir. Bu da

kişinin kendisi için en doğru yöntemi bulmasını kolaylaştırırken aynı zamanda seçimlerinin sorumluluğunu almasını sağlar, olumsuz deneyimlerde esneklik göstererek yeni yollar aramasına yardımcı olur.

- 'Ebeveynliğin nasıl olması gerektiği ile ilgili uzmanlar, uzman olmayanlar ve uzman olmayıp uzman görülen herkes fikir sahibi. En tehlikelisi de bu üçüncüsü... İdeal ebeveynlik hakkında bu kadar fazla fikir varken ideal olmayan ebeveynlikler hakkında nedense pek görüş bildiren yok. Çünkü asıl zor kısım orası. Ebeveynlikte şunu yap bunu yap demek kolaydır. Etrafta gördüğünüz birkaç örneği kanıt olarak sunabilir ve karşınızdaki ebeveyni ikna edebilirsiniz. Fakat olmaması gerekeni anlatmak ve olması gerekeni bulması için ebeveyni desteklemek zor olan ve olması gerektir. Peki neden kısa yoldan olması gerekeni söylemek yerine ebeveynin kendi yöntemlerini kendisinin bulmasını istiyoruz?

Çünkü her çocuk ve her ebeveyn farklıdır. Az önce de saydığımız gibi herkesin mizacı, karakteri ve çevresel koşulları farklıdır. Her mizaca ve her karaktere uyacak bir öneri ya da müdahale söz konusu değildir. Onun için faydalı olan benim için olmayabilir.

Çünkü her ebeveynlik süreci biriciktir. Her bir ebeveynlik süreci kimseyle kıyaslanamayacak kadar kendine özeldir. Öneri vermeden, karşılaştırmadan veya müdahale uygulanmadan önce bu süreci çok iyi tanımak ve anlamak gerekir. Her ebeveyn kendi sürecini en iyi tanıyan ve en iyi anlayan kişidir. Kendi ebeveynliğinin uzmanıdır.

Çünkü gelişim bir ranjıdır. Gelişim bir aralıkta meydana gelir. Yürüme, konuşma veya benlik oluşumu gibi gelişimler çocukta birden meydana gelmez. Süreç içerisinde gerçekleşir. Her bebek 11 aylık yürür, her çocuk 15 aylık konuşur demek mümkün değildir. Bununla ilgili aralıklar belirlenir ve sağlıklı gelişimin bu aralıkta olması beklenir. Bu sebeple her çocuğu aynı ayda yalnız uyumaya alıştırmayı öneren reçeteler, çocuğun tuvalet alışkanlığı için yazılmış genellenabilir bilgiler sizin veya çocuğunuz için geçerli olmayabilir. Bu reçeteler çocuğa ve aileye özgü gelişimsel farklılık kaynaklarını genelde göz ardı etmektedir.

Bu sebeple ebeveynlere hazır öneri ve reçeteler vererek mükemmel ebeveynliği idealize etmekten ebeveynleri destekleyip kendi süreçlerini

tanımlarını ve bu sürece en uygun yöntemleri kendilerinin gerçekleştirmesini destekliyoruz. Eğer yapılması gerekeni biz sıralarsak bu sürece saygısız bir müdahale olur; fakat yapılan uygulamaların olumlu ve olumsuz sonuçlarını gösterip ebeveyn çocuk ilişkisinin inşasını ebeveyne bırakırsak bu ebeveyni desteklemek olur. Biz desteklenmiş ebeveynlerin ideal olduğuna inanıyoruz. Kitaplar, eğitimler, reçeteler arasında boğulup anı kaçıranların değil...'

- Bu aşamada uygulayıcı mükemmellik iddiasının gerçekçi olup olmadığını sorgulayan ve sorgulatan aşağıdaki açıklamalar ile devam eder.

- 'Mükemmeli idealize etmek bir insanın var olduğu yerde bile imkansızken en az iki insanın olduğu yerde böyle bir ideal tamamen mantık dışıdır. İnsan düşünceleri, davranışları ve duyguları öznedir. İki kardeş, eş, çocuk, ebeveyn arasında bile bu öznellik o kadar belirgindir ki tamamen uyumlu, hiçbir çatışma yaşamayan iki insan göremezsiniz. Ebeveyn çocuk ilişkisinde mükemmeli aramak ya da istemek bu özneliği, çeşitliliği yok saymak ve imkansız kovalamaktır. Ebeveyn olarak çocuklarınız için en iyisini yapmak, onları mükemmel yetiştirmekle ilgili beklenti ve isteğinizi anlıyoruz fakat haklı bulmuyoruz. Çünkü mükemmeli istemek sizi hiç gerçekleştirmeyecek bir son için bitmeyen taleplere, kaygılara, korkulara ve olumsuz disipline götürür. Çocuğunuz mükemmel bir çocuk olmasın, siz mükemmel bir ebeveyn olmayın. Böyle bir durumda ne kaybedersiniz? Ve mükemmel olmazsınız da ne olursunuz?'

- Uygulayıcı gönüllü katılımcılardan yanıt almak üzere bir süre bekler. Yanıtlar grup içinde tartışılır. Tartışma tamamlanınca uygulayıcı devam eder.

- 'Mükemmel olmazsınız da ne olursunuz? sorusunun basit ama etkili bir yanıtı var. Mükemmel olmazsanız yeterince iyi olabilirsiniz. Psikanalist Winnicott'un 'yeterince iyi anne' tanımından türetilmiş olan yeterince iyi ebeveynlik kavramı çocuğun tüm isteklerinin değil ihtiyaçlarının karşılandığı ebeveynlik yaklaşımını tanımlamaktadır (Demir, 2021). Yeterince iyi aslında mükemmel olma çabasına karşı üretilmiş bir kavramdır. Mükemmel olmak bazen çıkış motivasyonu olsa da gün sonunda 'yeterince iyi' olmak daha muhtemeldir. Çıkış noktası mükemmeliyetçi beklentiler olan birisi için 'yeterince iyi' hayal kırıklığı kabul edilebilir. Ebeveynlikte mükemmeliyetçilik

ise çocuk ve ebeveyn için sürecin devamlı bir yarış halinde geçmesi ve sürecin farkındalığını kaybetme ile sonuçlanabilmektedir. Ayrıca yüksek ebeveyn beklentileri çocukta kaygıya neden olmakta ve ebeveyn çocuk ilişkisinde ise aksaklıklara yol açmaktadır. Oysa çocuğun tutarlı bir biçimde yoksunluklara maruz bırakılması, istek-ihtiyaç dengesinin oluşturulabilmesi ve gelişiminin karşılayabileceği hayal kırıklıkları ile yüzleşmesi daha dengeli, sağlam ve baş etme becerileri gelişmiş bir kişilik geliştirmesi için son derece faydalıdır. '

- Uygulayıcı kavramın daha iyi anlaşılması için yeterince iyi ebeveynin özelliklerini katılımcı ile paylaşır.

- *'Yeterince iyi ebeveynin sahip olabileceği bazı özellikleri sizlerle paylaşmak istiyorum.*

- *Bu ebeveynlerin hedefi mükemmellik değil yeteri kadar iyi olmaktadır.*
- *Çocuğunu veya ebeveynliğini diğerleri ile karşılaştırma yapmadan olduğu gibi kabul ederler.*
- *Çocuğunu tutarlı yoksunluklara maruz bırakma konusunda yetkindirler.*
- *Ebeveynlik sürecinin farkındadırlar; süreci çocuğu için ve kendisi için yarışa dönüştürmezler.*
- *İstek, ihtiyaç ve sınır kavramlarına duyarlıdırlar.*
- *Okuduğu ya da diğer yollarla edindiği tüm bilgilerin kendisine ya da çocuğuna uygun olmama ihtimalini hatırlar tutarlar. '*

- Bu aşamada uygulayıcı tutarlı yoksunluklara maruz bırakmanın daha iyi anlaşılabilmesi ve katılımcılar tarafından uygulanabilmesi için istek ve ihtiyaç kavramlarından bahseder. Bu yeni konu girişi uygulayıcının katılımcılara yönelttiği 'Sırf çocuğunuz istediği için ya da isteyebileceği için ihtiyaç olmayan şeyleri satın alırsınız? Bu ne sıklıkla olur?' sorusu ile başlar. Katılımcılar yanıtlarını paylaştıktan sonra uygulayıcı açıklamasını sunar.

- *'Çocuklar söz konusu olduğunda ebeveynler istek ve ihtiyaç ayırımında zorlanabiliyorlar. Buna hangi motivasyonun sebep olduğu sonucu çok değiştirmiyor. İster çocukluğunuzda size alınmamış şeylerin eksikliğini çocuğunuz yaşamamasın diye alın ister ağlayıp tutturuyor diye... Sonuçta çocuğunuz ihtiyacından fazlasına sahip oluyor ve dünyaya ilişkin algısı daha*

yaşamın ilk yıllarında bu yönde şekilleniyor: 'İstediğim her şeye sahip olabilirim.' Çocuğunuzun her istediğine sahip olabilmesi başlarda keyifli görünse de 'İstediğim her şeye sahip olabilirim.' inancına sahip bir ergen ya da yetişkin yetiştirdiğinizi kendinize hep hatırlatmalısınız. İstek ihtiyaç kavramını öğrenemeyen bir çocuk ya da yetişkin istekleri yerine getirilmediğinde olumsuz duyguları uçlarda yaşayabilir, para yönetimi konusunda zorlanabilir, ihtiyaçlarını önceliklendirmede için olmadık bir zamanda mağdur olabilir ya da istekleri söz konusunda olduğunda diğer insanlara bencilce davranabilir.'

- Açıklamanın ardından katılımcıların zihninde bu kavramları çocuklara nasıl öğreteceklerine dair soru işaretleri olması muhtemeldir. Uygulayıcı istek ve ihtiyaç kavramlarının çocuklara öğretilmesine yarayacak şu yöntemleri katılımcılarla paylaşır. Ardından bunlara eklenebilecek başka fikirleri bulmak için katılımcıları teşvik eder.

- 'Öncelikle çocukların sizi örnek aldığını unutmayın. Fütursuzca alışveriş eden bir ebeveynin çocuğuna ihtiyaç kavramını öne sürerek onun isteklerini almaması çocuk tarafından kabul edilebilir değildir.

İstek ve ihtiyaç kavramlarını sıkça kullanın. Örneğin: 'Büyüdüğün için yeni bir paltoya ihtiyacın var.' 'O oyuncuğu çok istediğini biliyorum.' gibi...

Markette ya da alışveriş merkezinde önce ihtiyaçlar sonra istekler şeklinde bir sıralama takip ederek farkındalığını arttırabilirsiniz.

Evde para biriktirme uygulamalarınız varsa istek ve ihtiyaç kumbaralarını ayırabilirsiniz. Böylece istek kumbarasındaki parayı özgürce harcarken ihtiyaç kumbarasındaki paranın saklanması gerektiğini ayırt edebilir.'

- İstek ihtiyaç kavramlarını ardından çocuğa bu kavramların öğretilmesine ilişkin bazı ipuçlarını ebeveynler ile paylaşan uygulayıcı artık tutarlı yoksunluklara maruz bırakma başlığına giriş yapmaya hazırdır. Bunun ebeveynler için yeni ve anlaşılması zor bir kavram olduğu unutulmamalıdır. Bu kısmın ebeveynlerle paylaşılmasından önce uygulayıcının konu ile ilgili yeteri kadar bilgi sahibi olması yanlış anlaşılmaları önlemek adına önem taşır. Bu sebeple uygulayıcının konu hakkında yeterli araştırma ve okuma yapması önerilir.

- 'Mükemmeli yakalamaya çalışan ebeveynler çocuklarının her ihtiyacını ortaya çıkar çıkmaz hatta bazen de ortaya çıkmadan giderme çabasıdadırlar. Fakat çocuk ihtiyacı ya da problemi ile yüzleşip başa çıkma deneyimi kazanmadığından özerkliği ve baş etme becerileri bu durumdan olumsuz etkilenir. Yeterince iyi ebeveynler ise çocuklarının ihtiyaçlarını giderirken çocuğun gelişimi ile orantılı hayal kırıklıkları yaşamasına da izin verirler. çocuk bakımında hata ve eksiklerin olması son derece doğaldır. Çocukların sandığınız kadar kırılğan olmadığını hatırlatmakta yarar var. Uzun süreli ve tekrarlı olmayan hatalar çocuğa zarar vermemekte ve hatta psikososyal açıdan çocuğu güçlendirmektedir(Çeri, 2021). Örneğin yenidoğan bir bebekle günün çok büyük bir kısmında meşgul olan bir anne zamanla kendi ihtiyaçlarına yönelerek bebekten aşamalı bir şekilde uzaklaşır. Bu uzaklaşma dönemlerinde bebeğin bazı ihtiyaçlarının giderilmesi eskiye göre daha uzun sürer. Bu sanılanın aksine bebeğe zarar vermektten öte onun dayanıklılığını artırır ve dış dünyaya uyumunu kolaylaştırır.'

- Tutarlı yoksunluklara maruz bırakmaya ilişkin açıklamanın son örneğini -anne ve bebeğin zamanla aşamalı olarak uzaklaşması- sınır kavramına bağlayarak somutlaştırmak ve daha anlaşılır kılmak mümkündür. Bu kısımda uygulayıcı sınır kavramının ebeveyn çocuk ilişkisindeki yerine ve önemine vurgu yaparak örneklerle bunu pekiştirir.

- 'Bu kısımda sınır kavramını ele almakta yarar olduğunu düşünüyorum. Az önce bahsettiğimiz uzaklaşmayı doğru ya da yanlış biçimde gerçekleştirmenin en önemli etkeni sınırlarımızdır. En basit tabirle sınır 'Ben' ile 'Diğeri'nin ayrıldığı noktadır. Mükemmeliyet algıları yüksek ebeveynlerin en çok zorlandıkları durumlardan biri de sınırları korumaktır. Çocuğun en iyisine sahip olması, en iyi şekilde beslenmesi, en iyi şekilde kendisini ifade etmesi için çocuğa her an müdahalede bulunan bu ebeveynler kulisten uzaklaşp biraz seyirci olmanın keyfini deneyimleseler bir daha asla kulise girmek istemezler. Ama...'

- Bu kısımda ebeveynlerin yaptığı en yaygın sınır ihlallerine ilişkin örnekler sunularak katılımcılarda kalıcı öğrenme sağlamak hedeflenmiştir. Bu sınır ihlallerine ilişkin diyaloglar için 3. Oturum sunumlarında yer alan görsel materyaller kullanılmalıdır. Uygulayıcı sunumdaki sırası ile önce ihlal örneklerini katılımcılarla paylaşır

ardından sınırların önemine ve olumsuz benlik algısına etkisine ilişkin şu açıklamayı sunar.

Ebeveynlerin Yaptığı En Yaygın Sınır İhlali Örnekleri

GO-PEDP®
100 A Sayısı
2022

1. Misafirlikte veya restoranda çocuğa sorulan yiyeceklere ondan önce cevap vermek:

Ev sahibi: Makarna yer misin Efe?
Anne: Hayır teyzesi makarna sevmez o.
Sen ona sadece patates ver.
Efe: ...

*Buradaki iletişim hatasından 5. oturumda detaylı bahsedilecektir.



2. Çocuğu öpülmeye, sarılmaya, özür dilemeye ya da teşekkür etmeye kısacası temasa zorlamak:

Babaanne: Gel kızım bir kez öpeyim seni.
Baba: Eylül! Ne kadar ayıp. Koş babaannen öpsün seni. Özlemiş bak.
Eylül: ...

Ebeveynlerin Yaptığı En Yaygın Sınır İhlali Örnekleri

GO-PEDP®
100 A Sayısı
2022

3. Girişimlerini başarısız olacağı endişesi ile durdurmak:

Baba: Sevinç, koş bak tepsiyi almış dönecek her şeyi.
Naz: Baba ben getirebilirim, ağır değil.
Anne: Dur kızım ver bana. Dökersin bir dünya iş sonra...

*Buradaki iletişim hatasından 5. oturumda detaylı bahsedilecektir.



4. Özel eşyalarına izinsiz dokunmak ya da özel odasına iziniz girmek:

Mert: Babaaaa! Odama kapıyı çalmadan girme.
Baba: Ne olacak sanki. Küçükük çocuksun sen daha. Anne babalara özel olmaz.

- '(3. oturum sunumu 18-19. sayfalar paylaşıldıktan sonra) Çocuklar dünyaya geldiklerinde kendilerini diğer insanlardan ayırt etme becerisine sahip değildirler. Kendilerini en yakınlarındaki kişinin -genelde anne- bir parçası olarak görürler. Ayrı bir birey olduklarına ilişkin ilk fikirler 15-18 ay arasında oluşmaya başlar. 3.yaş ile birlikte ise 'ben' kavramının yerinde ve doğru kullanımları başlamaktadır (Santrock, 2017). Ayrı bir birey olarak var olma fikrine 'benlik gelişimi' adını veriyoruz. Araştırmalar benlik gelişiminde ebeveyn tutumlarının önemli rol oynadığını gösteriyor(Çok, 2009). Az önce

bahsettiğimiz, aslında birçok ebeveynin farkında olmadan gerçekleştirdiği, bu sınır ihlalleri benlik gelişimini olumsuz etkiliyor. Bir diğer olumsuz etki ise tepkisizlik. Çocuğun başarılı girişimlerinin görmezden gelinmesi ve yanıtsız bırakılması da benlik gelişimi adına olumsuz bir deneyim oluşturuyor. Olumsuz benlik algısı, çocuğun kendisi hakkında olumsuz yargılar içeren inançlara sahip olması demektir. 'Ben güçsüzüm, yetersizim, yapamam, başaramam, sevilmeye layık değilim, övgüyü hak etmiyorum.' gibi düşünceler olumsuz benlik algısının işaretidir. Az önce verdiğimiz sınır ihlalleri çocuklarda benlik algısı ile ilgili nasıl olumsuz inançlara sebep olabilir gelin birlikte bakalım.'

- Açıklamanın ardından şu dipnot mutlaka okuyucu ile paylaşılır.

-'Şimdi sizlere bu sınır ihlallerinin olumsuz benlik algısı açısından olası sonuçlarından bahsedeceğim. Ama öncesinde verilen örneklerdeki sonuçların en uç noktalara ilişkin olduğunu, olması muhtemel olduğunu fakat kesinlikle buna maruz kalan çocuk böyle tepki verir demenin mümkün olmadığını hatırlatmak isterim.'

- Sınır ihlallerinin olumsuz benlik algısı açısından sonuçlarını barındıran örnekler için 3. oturum 21-24. sayfalar paylaşılır. Ardından katılımcı ebeveynlere gerekli açıklama yapılır.

Olumsuz Benlik Algısı

Olumsuz benlik algısı, çocuğun kendisi hakkında olumsuz yargılar içeren inançlara sahip olması demektir. 'Ben güçsüzüm, yetersizim, yapamam, başaramam, sevilmeye layık değilim, övgüyü hak etmiyorum.' gibi düşünceler olumsuz benlik algısının işaretidir. Az önce verdiğimiz sınır ihlalleri çocuklarda benlik algısı ile ilgili nasıl olumsuz inançlara sebep olabilir gelin birlikte bakalım:

*Verilen örneklerdeki sonuçlar en uç noktalara ilişkindir. Olanı muhtemeldir fakat kesinlikle buna maruz kalan çocuk böyle tepki verir demek mümkün değildir.

Örnekte Efe'ye sunulan makarna teklifine annesi cevap vermiş, sevmeyi söylemiş ve patates istemişti. Böyle bir durumda kalan çocuk 'Ben kendi yiyeceğime bile karar veremem, Annem olmazsa kendi seçimlerimi dile getiremem.' düşüncesini içselleştirerek anneye aşırı bağımlılık geliştirebilir ve bu olumsuz benlik algısı sebebiyle kendi kararlarını vermek konusunda çekingen davranabilir. Ya da sahip olmak istediği (ideal) ve sahip olduğu benlik çatışması sonucu annesine karşı duyduğu tepki ihtiyacını her şeye itiraz eden, kendi seçimlerini yıkıcı yollarla ifade eden bir kişilik geliştirebilir.





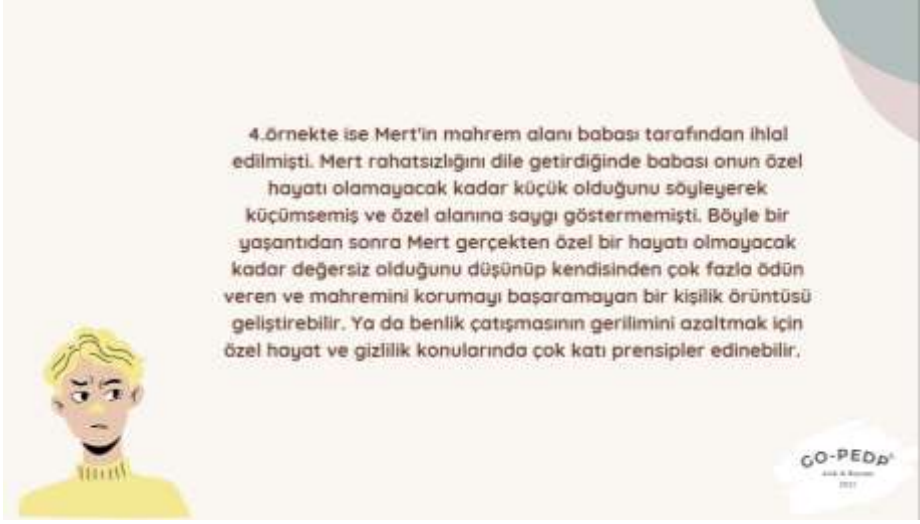
2.örnekte babası Eylül'ü istemediği bir anda bir başkası ile fiziksel temasa zorlamıştı. Üstelik Eylül istemediği için ayıp yapmakla suçlandı. Böyle bir durumda kalan çocuk kendi bedeni hakkında karar verebilecek güçte ve yetkide olmadığını hissedebilir ya da bedenini korumayı öğrenemeyebilir. Bu inanca sahip bir çocuk cinsel istismar ile karşılaştığında karşı koyacak güveni kendisinde bulmayabilir ya da az önce bahsettiğimiz benlik çatışmasını yaşayarak ilerleyen yıllarda bedeninin kontrolünün kendisinde olduğunu kanıtlamak amacıyla bedeniyle aşırı meşgul olma, ilişkiyi reddetme gibi davranışlarda bulunabilir.

GO-PEDP®
Aile & Bebek
2021

3.örnekte anne babası Naz'ı gayet yolunda giden bir girişiminin başarısız olacağı endişesi ile durdular. Naz bu girişiminin engellenmesi sonucunda 'Zaten ben çok beceriksiz bir kızm. Cerez dolu bir tepsiyi bile taşıyamıyorum. Ailem bana tabii ki güvenmez.' şeklinde bir düşünce geliştirebilir. Bunun sonucunda da kendine güvenmediği için tek başına bir işe başlamak ya da tamamlamak konusunda sıkıntı yaşayabilir ya da benlik çatışmasını yenmek için yapabileceğinden çok fazlasını yapmaya çalışma, başarılarını ailesine kanıtlamak için aşırı çaba harcama girişiminde bulunabilir.



GO-PEDP®
Aile & Bebek
2021



-'Öykülerde de gördüğümüz gibi sınırların ihlali benlik gelişimini olumsuz biçimde etkiliyor. Örnek öykülerdeki çocuklarda ya aşırı bağımlılık ya da aşırı ayrışma örüntüsü gördük. İki uçta en az bir diğeri kadar tehlikeli ve sağlıklı kişilik örüntüsünden uzak. Bu bize sınırların önemini dolayısıyla da özerklik ve bağımlılık dengesinin önemini gösteriyor. Tekrar hatırlatmakta fayda var. Hatasız ebeveynlik ideali peşinde değiliz. İdealimiz yeterince iyi olabilmek. Bu yolda hataların tekrarlı ve uzun süreli olmadıktan sonra telafi edilebilir olduğunu konuşmuştuk. Daha önce örnektekilere benzer davranışlarda bulunmuş olabilirsiniz. Bu demek değildir ki her şey bu varsayımsal öykülere dönüşecek. Şimdi hep birlikte bir daha benzer olaylarla karşılaşsak nasıl bir yol izleyerek bu hataları telafi edebiliriz ona bakalım.'

- Telafinin ilk ve en önemli koşulu olan koşulsuz olumlu kabul kavramı katılımcılara sunulur. Bu kavram da tıpkı tutarlı yoksunluklara maruz bırakma gibi katılımcılar için yeni bir kavram olabilir. O kısımda olduğu gibi uygulayıcının konuya hakimiyeti için gereken hazırlığı ve okumaları burada da önerilir.
- -'Çocuğunuzun sınırlarını kabul etmeniz için önce onu koşulsuz kabul etmeniz gerekir. Koşulsuz kabul, hiçbir şarta bağlı olmaksızın karşıdaki kişiyi olumlu ve olumsuz bütün özelliklerin toplamıyla kabul etmek ve ona yakınlık göstermektir. Bizlerin olduğu gibi çocuklarında hataları, olumsuz özellikleri olabilir. Bunlara rağmen

çocuğu kabul etmek pozitif ebeveyn çocuk ilişkisinin ilk ve en önemli adımıdır.

Koşulsuz kabulü her ne kadar başardığımızı söylesek de bazen söylemlerimiz aksini ifade ediyor. Mesela aşağıdaki örnekler koşulsuz olumlu kabulün olmadığını gösteriyor.

- *'Eğer temiz bir çocuk olmazsan kimse seni sevmez.'*
- *'Yemeklerini güzelce yiyip söz dinlersen seni daha çok severiz.'*
- *'Büyüklerine bağırp çağırırsan iyi bir çocuk olamazsın.'*

Bu cümlelerde de görüldüğü gibi ebeveynlerin çocuktan bir değişim talebi var ve ancak değişim koşulunu sağlarsa onu kabul edeceklerini, seveceklerini çocuğa bildiriyorlar. Böyle bir durumda çocuk var olan benliği ve ailesinin ona çizdiği ideal benlik arasında yeniden bir çatışma yaşayabilir. Koşulsuz olumlu kabulde amaç çocuğu var olan tüm özellikleri ile kucaklayabilmek, onu değiştirip dönüştürmek yerine onunla uyumlanabilme becerisi geliştirmektir. Çocuktan gelen sinyalleri doğru okuyup çocukla uyumlanabilme konusundan bir sonraki oturumda uzun uzun bahsedeceğiz. Şimdi az önceki örneklerdeki ebeveynlerin yerine kendimizi koyarak düşünelim. Koşulsuz olumlu kabul içerisinde çocuğumuzun sınırlarına nasıl saygılı olabilirdik?'

- Örneklerin tekrar çalışılması için 3. oturum sunumu 28-35. sayfalar kullanılmalıdır. Bu sayfaların başlığında yer alan 'Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...' eksiltili cümlesi ebeveynler tarafından tamamlanır. Uygulayıcı bazı katılımcılara söz vererek cümleyi tamamlamalarını ister. Her yanıt veren katılımcının başta bu cümleyi okuması yanıtını ilgili boşluğu tamamlayacak şekilde vermesi bu cümledeki önermeyi içselleştirmesi bakımından önemlidir. Yanıtın koşulsuz olumlu kabule sınırlara saygıya ilişkin özellikleri uygulayıcı ve katılımcılar arasında tartışıldıktan sonra uygulayıcı bir sonraki sayfayı açar. Program tarafından önerilen yanıtı katılımcılar ile paylaşır. Tüm örnek olaylar tamamlanana kadar uygulama devam eder.

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Oğlum Efe'ye sevmediği makarna teklif edildiğinde...



GO-PEDP®
İçerik & Eğitim
2021

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Cevap vermesine fırsat veririm. Onun adına yanıt vermem. Eğer çocuğum bulunduğumuz ortamda çekinir ve garsonu ya da ev sahibini yanıtsız bırakırsa onu yanıt vermesi için destekleyebilirim.

'Oğlum makarna yemek istemiyorsa başka bir şey isteyebilirsiniz.
Menüde neler olduğunu bakmak ister misin?'



GO-PEDP®
İçerik & Eğitim
2021

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Birisi kızım Eylül'ü öpmek ya da sarılmak konusunda ısrarcı olduğunda...



GO-PEDP®
Halk & Ben
2022

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Kendisinin verdiği cevaba saygılı olurum. Onu mecbur hissettirmem. 'İstediyin zaman ya da daha sonra sarılabilirsin.' derim. 3. kişi ısrara ya da çocuğumu etiketlemeye devam ederse bu kararı çocuğumun vermesi gerektiğini söyleyerek nazikçe uyarırım.



GO-PEDP®
Halk & Ben
2022

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Kızım Naz kendisini güçlendirecek yeni bir girişimde bulunduğu ve etrafa dökülebilecek şeyler söz konusu ise...



GO-PEDP®
Hasan A. Atasay
2022

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Ortamı onun için güvenli hale getirip girişimini desteklerim.
Örneğin 4 tabak çerez taşıdığı bir tepsinin onun için ağır olduğunu düşünüyorsam:

"Naz, tepsideki iki çerezi mutfağa bırakalım diğerlerini götürdükten sonra dönüp bunları alabilirsin." derim

ya da eşim veya bir başkası onu engellememi söylerse:

"Bence Naz gayet iyi taşıyor. Hem artık bana mutfakta sıkça yardım etmeye başladı. Kızım çok becerikli bu konularda." diyerek ona cesaret ve övgü verebilirim.



GO-PEDP®
Hasan A. Atasay
2022

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Oğlum Mert'in odasına kapıyı çalmadan girdiğimde ve beni uyardığında...



GO-PED®
İnsan & Davranış
2017

Koşulsuz Olumlu Kabul Gösteren, Sınırlara Saygılı Yeterince İyi Ebeveyn Olarak Ben...

Haklı olduğunu ve bir anlık boş bulunduğumu söyler özür dilerim. Bir daha odasına girerken, özel eşyalarına dokunurken daha dikkatli olmaya çalışırım.



GO-PED®
İnsan & Davranış
2017

- Oturumun özetlenmesinin ardından katılımcılara bu oturumdaki hangi bilgiyi hayatları boyunca hatırlamak ve hatırlatmak istedikleri sorulur. Bu oturumu değerlendirme ve hangi bilgilerin katılımcılar tarafından önemli bulunduğunu anlamak için işlevsel bir yöntemdir. Her katılımcı sırayla söz alarak soruya yanıt verir. Oturum sonlandırılır.

3.4. Dördüncü Oturum

4. Oturum: En Doğru Kaynak Çocuk

Amaç: Katılımcı ebeveynlerin çocuklarının gelişim dönemlerine ve bu dönemlerdeki ihtiyaçlarına hakim olmalarını sağlamak, çocuktan gelen sinyalleri doğru biçimde anlamlandırmaları ve uygun davranış tepkisini planlamaları için ebeveyne rehberlik etmek.

Araçlar: 3. Oturum sunum materyali (Uygun yaş grubu)

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştıracak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.
- Bu oturum içerik bakımından daha yoğun olduğundan oturum süresinin 90dk'nın biraz üzerine çıkması muhtemeldir. Zaman planlamasını yapılmalı ve katılımcılar oturum öncesinde bilgilendirilmelidir.
- Bu oturum gelişim psikolojisine dair pek çok kuram ve özel tanım içermektedir. Bu kavram ve kuramların katılımcılara doğru aktarımı için uygulayıcının Gelişim Psikolojisi I-II dersi almış olması önerilir. En az lisans düzeyinde Gelişim Psikolojisi dersi almayan uygulayıcıların oturum öncesi geliştiricilere ulaşarak kısa süreli bir bilgilendirme ya da eğitim yaşantısından geçmesi gerekli görülmektedir.

Önemli not:

Bu oturum çocukların yaş grubuna göre özelleştirilmiş üç farklı sunum materyalinden oluşmaktadır. Uygulayıcı grupların bu yaş gruplarına göre doğru ayrıldığından emin olmalıdır. Bu uygulayıcı rehberinde bu oturum işlenirken oturumlardan ortak olanlar belirtilmiş, oturumda farklı olanlar ise tablo ile sunulmuştur. Ancak oturumları daha iyi anlamanız ve hakim olmanız

için ekte bulunan sunum materyallerini detaylı incelemeli ve programı çalışırken mutlaka yanınızda bulundurmalısınız.

Uygulama:

- Oturum çocuk gelişimine destek olmak için kullanılan kaynaklar hakkında beyin fırtınası ile açılır. Bu kaynakların güvenilirlikleri ve faydaları tartışılır. Oturum başlarındaki beyin fırtınaları hem uygulayıcının katılımcıların bilgi düzeyi ve görüşleri hakkında fikir edinmesini kolaylaştırır hem de katılımcıların dikkatini toplamaya yardımcı olur.

- *‘Çocuğunuzun gelişime destek olmak için hangi kaynaklardan faydalanıyorsunuz? Bu kaynakları ne kadar güvenilir buluyorsunuz? Buradan edindiğiniz bilgilerden doğrudan faydalanmanın olası riskleri ya da yararları neler olabilir?’*

- Ardından uygulayıcı katılımcılar tarafından çok da beklenmeyen bir giriş yaparak ebeveynlik sürecinde en doğru kaynağın çocuğun kendisi olduğunu vurgular. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)

- *‘Çocuğunuzun gelişim serüveninde size rehberlik edebilecek en doğru kaynak çocuğunuzdur. Satır aralarında aradığınız tüm bilgi ve ipuçlarını aslında çocuğunuz size sağlıyor. Sadece zaman zaman ebeveynler olarak bunu görmekte biraz zorlanabiliyoruz. Ama şu bir gerçek ki en doğru kaynağınızı yani çocuğunuzun anlamaya başlarsanız diğer kaynaklara bu kadar ihtiyaç duymayacaksınız. Bu oturumda amacımız bir ebeveyn olarak çocuğunuzdan gelen sinyalleri anlama ve yorumlama becerilerinizi desteklemek. Bu sinyalleri anlamanın ve gelecek sinyali takip etmenin ilk adımı gelişim basamaklarına hakim olmak. Şimdi gelin sizi neler bekliyor bir bakalım...’*

- Katılımcılarla çocuklukta gelişim dönemleri ve ardından gelişimin boyutları paylaşılır. Gelişime dair bilgi paylaşımından önce bu bilgilerin verilmesi oturumun anlaşılabilirliğini arttıracaktır. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)

- *‘Çocuklukta gelişim dönemlerini 5’e ayırıyoruz. Bu sınıflama bize çocuğun becerilerini değerlendirmede kolaylık sağlıyor. Her ne kadar*

gelişimin doğumla başladığı düşünülse de gelişim aslında döllenme ile başlıyor. Döllenmeden doğuma kadar olan süreci doğum öncesi dönem olarak adlandırıyoruz. Bu dönem çocuklukta gelişim dönemlerinden ilkinin oluşturuyor. İkinci dönem ise doğumdan 24. aya kadar olan bebeklik dönemi. 2-5 yaş arası ise ilk çocukluk dönemi olarak adlandırılıyor. Bir sonraki dönem olan orta ve ileri çocukluk 6-11 yaş kapsarken 10-12 yaştan 18-21 yaşa kadar süren döneme ise ergenlik diyoruz. Bu yaş aralıkları çocuklarda meydana gelen gelişimlere göre belirlenmiş aralıkları temsil ediyor. Bu gelişimlerin hangi alanda meydana geldiğini ise gelişim boyutları ile açıklıyoruz. Bu oturumda çocukların gelişim süreçlerini fiziksel gelişim, bilişsel gelişim ve sosyoduygusal gelişim olmak üzere 3 alt boyutta ele alacağız. Ancak unutulmamalıdır ki burada bahsedeceğimiz gelişim özellikleri sağlıklı bir gelişim dönemi için genellenabilir bilgilerdir. Lütfen oturum boyunca gelişimin bir aralıkta meydana geldiğini unutmayın. '

- Bu gibi yoğun bilgi paylaşımli oturumlarda ebeveynler kendi kendilerine çocukları hakkında bir teşhis koymaya, tespit bulmaya çalışabilirler. Bu ve bunun beraberinde getireceği sorunlardan korunmak için uygulayıcı gelişim geriliği şüphesi halinde bireysel olarak uzman desteğine başvurmanın öneminden bahsetmelidir. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)
- Oturumun bilgi paylaşımı fiziksel gelişim özellikleri ile başlatılır. Uygulayıcı aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri katılımcılar ile paylaşır. Bu alanda verilecek bilgiler her yaş grubu için farklılaşmaktadır. Tablodan yararlanılmalı sunumlar dikkatle incelenmelidir. (Tüm gruplar için özel paylaşım)

	<p><i>Psikomotor beceriler</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 2-3 yaş dönemindeki çocuk fiziksel anlamda bağımsızlığını kazanmıştır. Ebeveyn ya da bir araç yardımı olmadan rahatça yürüyebilir, koşabilir veya zıplayabilir.• İnce motor becerileri henüz çok gelişmemiştir. Nesnelere tutma, taşıma becerileri olsa da doğrusal yerleştirme yapamabilirler.• Bardaktan su içebilir, kaşık çatalı tutabilirler. Ancak doğru bir tutuş yerine bütün avuçla sıkıca kavrama şeklinde tutarlar ve
2-3	

yaş	<p><i>ağızlarına götürdükleri yemeğin bir kısmı genelde dökülür.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Kalemi de kaşık çatal tutarak karalama şeklinde resimler yapabilirler.</i>• <i>Müzik duyduklarında dans ettiklerini söyleyip zıplayabilir, kendi etraflarında dönebilir ve parmak şıklatmayı taklit edebilirler.</i>• <i>Topa tekme atabilir ve eliyle topu atarak engelleri devirebilirler.</i>• <i>Kapıyı açabilirler.</i>• <i>Büyük delikli boncukları ipe dizebilirler.</i>• <i>Oyun hamuru, kinetik kum ve çamur gibi yumuşak nesnelere yoğurup şekillendirebilirler.</i> <p><i>Beslenme</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Okul öncesi dönemde beslenme çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimi için çok önemlidir. Çocuğun doğru ve dengeli beslenmesine özen gösterilmelidir.</i>• <i>Porsiyon miktarları ve kaşık çatal boyları çocuğa uygun olmalıdır.</i>• <i>Çocuk yemeğini kendisinin yemesi konusunda teşvik edilmelidir. Öğünler ekran karşısında tüketilmemelidir.</i>• <i>Çocuk yemek konusunda zorlanmamalı, yemek zamanlarında mutlu ve huzurlu bir ortam yaratılmalıdır.</i>• <i>Çocuğun öğün atlamamasına dikkat edilmeli ve öğün aralarında hazır gıdalardan oluşan atıştırma abur cuburlar verilmemelidir.</i> <p><i>Uyku</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Bu yaşlarda hemen hemen günün yarısı uykuda geçer. 10-12 saat gece uykusuna ihtiyaç vardır. Günde 1 kez 2 saat civarı öğle uykusu olabilir.</i>• <i>Çocuk hazırsa güvenli ortam ve gece kontrol şartıyla odasında yalnız uyuyabilir.</i>• <i>Bu dönemin gelişim özelliklerine bağlı olarak yatağa gitmede ve uyumada direnç olabilir (Yıldırım Sarı, 2012).</i>• <i>Bu yaş grubundaki çocukların uykuya geçişini kolaylaştırmak</i>
-----	---

	<p><i>için rutin oluşturmak faydalı bir uygulamadır. Her gece uyumadan önce tuvaleti yapma, diş fırçalama, kitap okuma gibi uygulamaları düzenli hale getirebilirsiniz.</i></p>
4-5 yaş	<p><i>Psikomotor beceriler</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>Bu yaşlarda koşma ve zıplama davranışları 2-3 yaşa göre daha dengelidir.</i><i>Fiziksel gelişimin getirdiği yeteneklerle birlikte maceracı girişimlerde bulunurlar. Parkta veya evde tırmanma, atlama denemelerinde bulunur ve birbirleriyle yarış yapmayı denerler(Santroock, 2017).</i><i>Kaşık çatal tutma becerileri gelişmiştir. Yemeklerini dökmeden yiyebilirler.</i><i>Basit resimler yapabilirler. Boyamada taşırmalar olsa da şeklin içini boyamayı hedef alırlar.</i><i>Makas kullanabilirler. Kağıt veya ip kesmeyi başarabilirler.</i><i>Havaya attıkları topu ya da balonu yakalayabilirler.</i><i>Kolaylıkla merdiven inip çıkabilirler.</i><i>3 tekerlekli bisikletleri kullanabilirler.</i> <p><i>Beslenme</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>Okul öncesi dönemde beslenme çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimi için çok önemlidir. Çocuğun doğru ve dengeli beslenmesine özen gösterilmelidir.</i><i>Porsiyon miktarları ve kaşık çatal boyları çocuğa uygun olmalıdır.</i><i>Çocuk yemeğini kendisinin yemesi konusunda teşvik edilmelidir. Öğünler ekran karşısında tüketilmemelidir.</i><i>Çocuk yemek konusunda zorlanmamalı, yemek zamanlarında mutlu ve huzurlu bir ortam yaratılmalıdır.</i><i>Çocuğun öğün atlamasına dikkat edilmeli ve öğün aralarında hazır gıdalardan oluşan atıştırmalık abur cuburlar verilmemelidir.</i>

	<p><i>Uyku</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Bu yaşlarda günlük 9-13 saatlik bir uykuya ihtiyaç vardır. Bu yaş dönemlerde çocuklarda öğlen uykusunu bırakma görülebilir.</i>• <i>Güvenli ortam ve gece kontrol şartıyla odasında yalnız uyuyabilir.</i>• <i>Bu yaş grubundaki çocukların uykuya geçişini kolaylaştırmak için rutin oluşturmak faydalı bir uygulamadır. Her gece uyumadan önce tuvaleti yapma, diş fırçalama, kitap okuma gibi uygulamaları düzenli hale getirebilirsiniz.</i>
6-9 yaş	<p><i>Psikomotor beceriler</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Spor aktivitelerini öğrenmeyi ve kurallarına göre oynamayı başarabilirler.</i>• <i>Bu dönemdeki çocukların kemik gelişimi henüz tamamlanmadığından güce dayalı sporlar çatlak ve kırıklarla sonuçlanabilir. Bu sebeple bu sporların 10 yaş sonrasında tercih edilmesi uygundur. 10 yaşa kadar kemik gelişimini destekleyici yumuşak sporlar tercih edilmelidir. (Ümraniye RAM)</i>• <i>Koreografi içeren dansları rahatlıkla gerçekleştirebilirler.</i>• <i>El becerisi gerektiren işleri rahatlıkla ve başarılı bir şekilde gerçekleştirebilirler. Yazıları küçülür, ayakkabı bağlayabilir, enstrüman çalabilir ve çekiçle bir şeyler çakabilirler (Santrock, 2017).</i>• <i>Eksiksiz biçimde giyinebilirler.</i>• <i>İki tekerlekli bisikletleri sürebilirler.</i> <p><i>Beslenme</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Okul dönemi çocukları büyüme ve gelişme gerilikleri yaşamaması, hastalıklardan, aşırı kilodan ya da aşırı zayıflıktan korunması için dengeli ve düzenli beslenmelidirler.</i>• <i>Çocukların okul çevresinde satılan sağlıksız ve açık gıdaları tüketmesi engellenmelidir.</i>• <i>Okula beslenme çantasında sağlıklı yiyecekler götürmesi oldukça</i>

faydalıdır. Bu çantanın her gün çok iyi temizlenmesi ve kontrol edilmesi gerekir.

- *Yiyecekler ekran karşısında tüketilmemelidir.*
- *Çocuğun öğün atlamamasına dikkat edilmeli ve öğün aralarında hazır gıdalardan oluşan atıştırma abur cuburlar verilmemelidir.*

Uyku

- *Bu yaşlarda günlük 9-11 saatlik bir uykuya ihtiyaç vardır. Bu yaş dönemlerde çocuklarda öğlen uykusunu bırakma görülebilir.*
- *Güvenli ortam ve gece kontrol şartıyla odasında yalnız uyuyabilir.*
- *Bu dönemlerde uykuya dalma zorlukları ve gece uyanmaları sık görülebilir. Bunlar genellikle korku, endişe ve sıkıntı kaynaklıdır. Gece korkusuna, kabusu ya da gün içinde yaşanan bir olay sonucunda meydana gelir (Karaçal, 2010).*
- *Bu uyanmalarında çocuğu duyabilecek yakın bir odayı çocuk odası olarak düzenlemek işlevsel olabilir. Çocuğu sakinleştirmek için yanında olmalı, fiziksel temas desteği sunmalı ve çocuk hazır olana kadar yanından ayrılmamalısınız.*

- *Fiziksel gelişime dair ayrıntılı bilgiler paylaşıldıktan sonra yaygın olarak uygulanan uyku eğitimlerine ilişkin farkındalık oluşturulur. Bu kısma soru cevapla başlanır. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)*

- 'Sizce uyku doğal bir süreç değil midir? Etrafta sıkça gördüğümüz uyku eğitimleri neden söz ediyor? Siz çocuğunuza uyku eğitimi verdiniz mi? Verdiyseniz bu deneyime ilişkin düşünceleriniz neler? '

- *Yanıtların tartışılmasının ardından uyku eğitimleri ile ilgili bilgiler katılımcılara sunulur. Burada amaç ebeveyne bir eğitime ihtiyaç duymadan da bunu yapabileceğini hatırlatmaktır. Programın temel savunularından olan ebeveynlik sürecinin herhangi bir eğitime ihtiyaç olmadan en doğal haliyle yürütülebileceğine ilişkin temel*

fikirler bu kısımda katılımcılara yeniden sunulur. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)

- 'Her türden medya ve yayında 'Uyku Eğitimi' başlığına rastlıyoruz. Bu kadar hayati ve temel bir ihtiyacın eğitimle gerçekleşmesi fikri size de ironik gelmiyor mu? 'Amaç uyumayı öğretmek değil doğru ve ayrı uyumayı ve öğret..' diyenler cümlesinin noktasını koymadan araya girelim. Geçen hafta kendimize sormuştuk: 'Ebeveynlik standartlarını kim belirliyor?' diye. Hatırladınız mı? Peki her ebeveynliğin biricik olduğu şu dünyada bir bebeğin ya da çocuğun nasıl uyuyacağını kim belirleyebilir ki? Birçok uyku eğitiminde ya da konu ile fikir beyan eden kişilerin sözlerinde şu cümleler ya da benzerleri yer alıyor:

- o 'Karanlık odada beşiğine yatırıp bekleyin elbet uyuyacak.'
- o 'Ağlarsa da dokunma, alışır sensiz uyumaz sonra. Sana bağımlı olur.'
- o 'Erken uyumaya çalışırsa oyala, gece uykusuna alışsın erken kalkmasın.'
- o 'Ağlar ağlar sızar.'

'Sakin sizinle aynı odada uyumasın.' Bütün bu genellemelere, ebeveyn çocuk bağına hiçe sayan acımasız ve hiçbir dayanağı olmayan bu söylemlere kulak tıkayıp yeniden başlayalım. Ağlatmadan uyutmak mümkün!

Bebekler ve küçük yaştaki çocuklar için yatağa gitmek bir ayrılıktır. Çocuğun bu ayrılığın verdiği stres ile ağlaması yardıma ihtiyacı olduğunun işaretidir. Eğer ebeveyn çocuğun bu ihtiyacını fark eder ve hızlı ve empatik biçimde ona uygun desteği sunarsa çocuk ihtiyaçlarının karşılanacağına ilişkin güven geliştirir ve zamanla sakinleşmeyi öğrenir. Ebeveyn desteğini görüp kendisini güvende hisseden çocuklar 3-4 yaşına geldiklerinde bu kaygılarıyla baş etme becerilerini kullanarak kendilerini sakinleştirebilirler (Reyhanoğlu Arıkan, 2017).'

- Oturumun bilgi paylaşımı uyku hakkında devam eder. Uygulayıcı aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri katılımcılar ile paylaşır. Bu alanda verilecek bilgiler her yaş grubu için farklılaşmaktadır. Tablodan yararlanılmalı sunumlar dikkatle incelenmelidir. (Tüm gruplar için özel paylaşım)

2-3 yaş ve
4-5 yaş
grupları

- *'Bazı yayınlarda çocuk ile ebeveynlerin odalarını hiç paylaşmamaları gerektiğine bazılarında ise en geç 6.ayda ayırmaları gerektiğine dair dayanaksız uçuk bilgiler yer alıyor. Hep söylediğimiz gibi önemli olan çocuğunuzun ve sizin ihtiyaçlarınız. Odaları ayırmak konusunda hazır değilseniz bunu bir yerlerde yazıyor diye yapmak zorunda değilsiniz. Uyku huzurlu, sakin ve dinlendirici olmalıdır. İnat, baskı ve yalnız bırakmaya dayalı bir zorunluluk değil.*
- *Bir önceki sayfada 3-4 yaş ile beraber çocukların kendilerini sakinleştirme becerisi kazandıklarından söz etmiştik. Bu becerinin kazanılmasıyla odalar ayrılabilir. 4 yaş ve üzerindeki çocuklarda hala aynı odada yatma ısrarı devam ediyorsa uzman desteğine başvurabilirsiniz. Çünkü çocuğunuz ayrı odada kendini güvende hissetmiyor veya kaygıyla baş etme becerilerini hala tam anlamıyla kazanamamış demektir. Yani orada da değerlendirilmesi gereken şeyler uykudan farklıdır.*
- *Uykuya geçiş öncesi tablet, telefon gibi elektronik cihazların kullanımı uyku kalitesini bozabilir ve uykuya dalmada güçlük yaratabilir. Uykuya en az 1 saat kala bu cihazları ortamdaki uzaklaştırmak uyku verimi için oldukça faydalıdır (Çeri, 2021).*
- *Bu bir saatlik süreci rahatlatıcı uyku rutinleri ile geçirebilirsiniz. Diş fırçalama, tuvaleti yapma, pijamaları giyme, loş ışıklı bir ortamda kitap okuma, sarılma, saçları okşama gibi...*
- *Çok sorulan sorulardan biri de uyku arkadaşı. Uyku arkadaşı kullanmak çok küçük bebekler için tehlikeli olabilir. Fakat bu yaş grubunda zararlı maddeler ve küçük parçalar içermeyen örgü ve peluş oyuncaklar ya da battaniyeler kullanılabilir.*
- *Çocuk yalnız uyuyorsa uyuyana kadar yanında kalmanızı isteyebilir. Bu son derece doğal ve haklı bir ihtiyaçtır. Ortamı ses ve ışık bakımından olabildiğince sakin hale getirip yatağının yanında uyumasını bekleyebilirsiniz. İsterse elini tutabilir ya da saçlarını okşayabilirsiniz.*

	<p><i>Çocuğunuz ne isteyip ne istemediğini size davranışları ya da sözleri yoluyla rahatça ifade edebilir. Önemli olan onun ihtiyaçlarını giderip huzurlu bir ortam sağlamaktır.</i></p> <ul style="list-style-type: none">○ <i>Uyku vakti geldiğinde sizinle daha fazla vakit geçirmek için direnç gösterip salonda kalmayı talep edebilir. Uykunun çocuğun gelişimi için çok önemli olduğunu unutmamalısınız. Uyku saatinden taviz vermek yerine onu uykuya götürecek seçenekler sunabilirsiniz.</i>○ <i>Peki uyku vakti geldiğinde salonda, yanınızda kalmak isteyen çocuğunuzu nasıl ikna ederdiniz?</i>○ <i>'Tamam bugün lük yarım saat geç yatabilirsin.'</i>○ <i>diyerek kuralları esnetmeniz yerine</i>○ <i>'Bizimle oturmak istediğini anlıyorum ama yatma vakti geldi. Bugün sana hangi kitabı okumamı istersin? Kocaman bir karıncanın öyküsü mü yoksa maceracı tavşan mı?' diyerek hem kuralları uygulamayı hem de çocuğun dikkatini çeken bir uyku aktivitesine yönelmesini sağlayabilirsiniz.'</i>
6-9 yaş	<ul style="list-style-type: none">○ <i>'Bir önceki sayfada 3-4 yaş ile beraber çocukların kendilerini sakinleştirme becerisi kazandıklarından söz etmiştik. Bu becerinin kazanılmasıyla odalar ayrılabilir. 4 yaş ve üzerindeki çocuklarda hala aynı odada yatma ısrarı devam ediyorsa uzman desteğine başvurabilirsiniz. Çünkü çocuğunuz ayrı odada kendini güvende hissetmiyor veya kaygıyla baş etme becerilerini hala tam anlamıyla kazanamamış demektir. Yani orada da değerlendirilmesi gereken şeyler uykudan farklıdır.</i>○ <i>Çocuk yalnız uyuyorsa uyuyana kadar yanında kalmanızı isteyebilir. Bu son derece doğal ve haklı bir ihtiyaçtır. Ortamı ses ve ışık bakımından olabildiğince sakin hale getirip yatağının yanında uyumasını bekleyebilirsiniz. İsterse elini tutabilir ya da saçlarını okşayabilirsiniz. Çocuğunuz ne isteyip ne istemediğini size davranışları ya da sözleri yoluyla rahatça ifade edebilir. Önemli olan onun ihtiyaçlarını giderip huzurlu bir ortam sağlamaktır.</i>○ <i>Bu yaş grubundaki çocukların uykuya geçişlerine etki eden bir diğer faktörde çevre koşullarıdır. Bu yaşlardaki</i>

çocuklar ödevlerin uzaması, televizyon izleme isteği, aile ile oturma gibi sebeplerle uykuyu geciktirme eğiliminde olabilirler. Burada ebeveyn olarak uykunun önemini iyi kavramalı ve uyku saatlerine uzayacak etkinlik planlamalarında bulunmamalısınız. Uykusunu alamayan çocuk okulda dalgın olabilir, öğrenme becerileri olumsuz etkilenebilir ya da başışıklığı zayıflayabilir.

○ Uyku vakti yaklaşınca televizyonu kapatıp, ekran kullanımını kısıtlayabilirsiniz. Ev ortamındaki hareketliliğin yavaşlaması ve uyku rutinlerinin başlaması çocuk için uyku vaktinin geldiğini işaret eder. Unutmamalısınız ki çok eğlenceli bir TV programının başından ayrılmayan ebeveynin uyku vakti çağrısı yapıp çocuğu odaya göndermeye çalışması ne etkilidir ne de adil.

○ Çocuğunuzun uyku hazırlık sürecine eşlik etmeyi kendiniz ve aileniz için fırsata dönüştürmek sizin elinizde. Yatakta sarılma, yuvarlanma, yastık savaşı gibi keyifli etkinliklerde bulunabilir; hayal kurma, kitap okuma, masal anlatma gibi bilişsel gelişim destekleyici aktiviteleri deneyebilirsiniz. Bu hem iletişiminizi güçlendirecek hem de çocuğunuz uykuyu ayrılık ya da dışlanma olarak algılamayacaktır.'

- Uygulayıcı uyku hakkındaki bilgiler yoğun olduğu için son olarak kısa bir özetleme yapar. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)

‘Özetle;

Çocuğunuza uyku eğitimi vereceğini ya da verebileceğinizi vadeden kurum ve kişilere şüphyle yaklaşın. Her çocuk ve her ebeveyn biriciktir. Herkes için moda mod hazırlanmış reçeteler sürecinizi ve ihtiyaçlarınızı yanlış yönlendirir. Çocuğunuza kulak verin. Dokunmak isteyebilir, sizi koklamak isteyebilir. Çocuğunuzun ihtiyaçlarını hiçbir kitap size söyleyemez. En doğru kaynak çocuktur. Çocuğunuzun kitabını okumayı öğrenmeye çalışın. Çocuğa ve size huzur veren, uykuyu destekleyen metot sizin için doğru olandır. Eğer gerçekten uyku bozukluğu sorunu ya da ayrılık anksiyetesi ile ilgili ciddi şüpheleriniz varsa öncelikle pediatri uzmanına giderek fiziksel tetkikleri yaptırmalı sonrasında ise çocuk psikiyatristi veya psikologuna

başvurmalsınız. Uyku koçu, uyku danışmanı gibi unvanları kullanan eğitimsiz kişilere ve bu kişilerin yayınlarına başvurmamalsınız.'

- Özetin ardından 2-3 yaş grubu için tuvalet alışkanlığından 4-5 yaş ve 6-9 yaş grupları için öz bakım becerilerinden bahsedilir. Uygulayıcı aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri katılımcılar ile paylaşır. Bu alanda verilecek bilgiler her yaş grubu için farklılaşmaktadır. Tablodan yararlanılmalı sunumlar dikkatle incelenmelidir. (Tüm gruplar için özel paylaşım)

2-3 yaş	<p>- <i>Tuvalet alışkanlığı</i></p> <ul style="list-style-type: none">○ <i>2 yaş tuvalet alışkanlığı -eğitim demeyi uyku ile aynı sebepten tercih etmiyorum- kazandırmak için uygun bir zamandır.</i>○ <i>Çocuğun hazır bulunuşluğuna göre bu zaman ileri-geri değişebilir fakat 2 yaştan önce olması çocuk ve ebeveyn için zorlu ve yıpratıcı olabilir.</i>○ <i>Aslında uyku için söylediğimiz çoğu şey tuvalet alışkanlığı içinde geçerli. Herkesin bir yorumu olsa da bu alışkanlığı kazandırmak için tek bir reçete yok. Çocuğunuz ve siz hazır olduğunuzda zaten bunu anlayacaksınız. Buna ilişkin sinyallerden ve birkaç örnek uygulamadan bahsedebiliriz.</i>○ <i>Bu dönemde çocuk sizinle tuvalet alışkanlığı kazanmaya hazır olduğunu gösteren bazı sinyaller paylaşabilir. Örneğin bezinden rahatsız olur, çekiştirir, altı ıslak olunca size söyler, tuvaletini yaparken saklanmaya çalışır, tuvalet ile ilgili sorular sorabilir. Bu sinyaller başlama zamanı ile ilgili harika ipuçlarıdır ama 2 yaş ile birlikte sinyaller olmasa da alışkanlık kazandırma uygulamalarına başlanabilir.</i>○ <i>Öncelikle bir lazımlık edinebilir ve bu lazımlığı gün içinde göz önünde ve erişilebilir durumda tutabilirsiniz. Klozet ile başlamak faydalı olabilir. Çünkü delik, su ve sifon korkutucu olabilir. Çocuklar dışkıyı kendilerinden bir parça olarak görürler ve onun yok olması fikri çocuğu olumsuz etkileyebilir.</i>○ <i>Lazımlığa oturmak konusunda başlarda direnç olabilir. Oyuncaklarını oturtup denemeler yapabilirsiniz. Ya da yeni ve temiz lazımlığa kıyafetleri ile oturup denemeler yapabilir.</i>○ <i>Tuvalet tabi ki mecburi bir ihtiyaç. Fakat alışma sürecinde</i>
---------	--

çocuklar için biraz eğlencenin kimseye zararı olmaz. Kendiniz tuvalet şarkıları oluşturup lazımlıkta otururken bunları söyleyebilirsiniz. Ya da konu ile ilgili yazılış kitapları birlikte okuyabilirsiniz.

- Bez bağlamayı aşamalı olarak bırakabilirsiniz. Önce birkaç saat, sonra gündüz ve sonra gece şeklinde. Ara ara kazalar yaşamanız normal. Bu süreçte sabırlı ve dikkatli olmalısınız. Kızgınlıkla söylediğiniz yıkıcı eleştiriler süreci baltalayabilir ayrıca benlik saygısını da olumsuz etkileyebilir.
- Tuvalet alışkanlığı kazandırma aşamasında en önemli şeylerden biri de mahremiyettir. Çocuğun özel bölgelerini herkes görmemeli. Bu aşamada 'Bir de ben deneyeyim.' diyen kişilere müsaade verilememelidir. Ayrıca süreç herkesle paylaşılmamalıdır. Sonrasında 'Öğrendi mi bari?' 'Hala mı bezli?' gibi sorular hem çocuğunuzu hem sizi olumsuz etkiler. Süreç boyunca evinizde ve sadece aile üyelerinizle olmak işinizi kolaylaştırır.
- Tuvalet alışkanlığı kazandırırken yapılan en büyük hatalardan biri ödül-ceza-rüşvet sistemi. Üzülerek bazı uzmanlarında bunu önerdiğini görüyorum. Ödül ve cezanın zararlarını 6. oturumda detaylı işleyeceğiz. Ödül ve cezaya dayalı yaklaşımları hiçbir koşulda önermiyoruz. Fakat özellikle beslenme, tuvalet, uyku gibi temel ihtiyaçlarda ödül ve ceza kullanımından ve size öneren herkesten hızla uzaklaşmalısınız.
- Ödül ve ceza içermemek kaydıyla küçük iltifatlarla çocuğunuzu motive edebilirsiniz. Fakat aksi şekilde caydırma amaçlı tehditlerde bulunmamalısınız.
- 'Bezine yaparsan pis çocuk olursun.' 'Tuvalete yapmazsan okula almazlar seni.' 'Bir daha yere yaparsan seni dışarı atarım.' 'Yatak ıslak olursa çöpçüler gelir seni alır.' vb.
- Süreci tek gündeminiz haline getirmek de baskıyı arttırmaktan başka bir etki yapmaz. Bu konuda da dikkatli olmalısınız.
- Gelişimin bir aralıkta meydana geldiğini konuşmuştuk. Bu süreçte çocuğunuzu kardeşleri dahil kimseye kıyaslamayın.
- Gece ıslatmaları biraz uzun sürebilir. Bunu önlemek için yatmadan en az bir saat önce sıvı vermeyi kesmelisiniz. İlk 1 hafta sürekli izleyerek saatleri not alabilirsiniz. Sonrasında ise alarm sistemi ile çocuğu uyandırarak tuvalete yapmasını

	<p><i>sağlayabilirsiniz.</i></p> <ul style="list-style-type: none">○ <i>Eğer tüm çabaya rağmen tuvaleti kaçırma konusunda ya da kabızlık konusunda sıkıntı yaşıyorsanız kas ve bağırsak kontrolü için mutlaka uzman hekime başvurmalısınız.</i>○ <i>Elbette süreç zorlayıcı olabilir ama miyarlarca insan bunu bir şekilde başardı. Sizin çocuğunuzda sizin desteğinizle bu süreci aşacaktır.'</i>
4-5 yaş	<ul style="list-style-type: none">○ <i>'Öz bakım</i>○ <i>Bu yaş grubu çocukların öz bakımlarını yapmak konusunda hevesli ve girişken oldukları bir dönemdir. Kendi başına görevleri tamamlama isteklerini öz bakımları konusunda da sürdürmek isteyebilirler. Banyo yapmak konusunda hijyen ve güvenlik açısından henüz tamamen yetkin olmayabilirler. Fakat bu dönemi banyo yapmaya başlayabilecekleri 6 yaşa kadar hazırlık sürecine dönüştürmek mümkündür.</i>○ <i>Çocuklarınıza banyo yaptırırken cinsel bölgelerinin kapalı olmasına dikkat etmelisiniz. Mayo veya külot giydirebilirsiniz. Bu mahremiyet kavramını ve kendisini korumayı öğrenmesi için önemli bir adımdır.</i>○ <i>Yine bu bölgeyi yıkarken kendisine müsaade etmelisiniz ve olabildiğince dokunmaktan kaçınmalısınız. Eğer kendisini yıkayabiliyorsa bu aşamada arkanızı dönebilir, başınızı çevirebilirsiniz.</i>○ <i>Banyo yapmayı öğrenmesini kolaylaştırmak için aşama aşama seslendirebilirsiniz. Belki bir şarkı ya da tekerleme uydurmak bile işlevsel olabilir.</i>○ <i>'Önce saçlar 2 kere, sonra boynum, kollarım. Göbeğimi köpükle yıkayuumm. En sonda bacaklarım...'</i>○ <i>Banyo yapabilme becerisini kazandığına ya da kazanmaya başladığına inanıyorsanız aşama aşama ona devredebilirsiniz. Örneğin 'Ben saçlarını yıkayayım, sende vücudunu köpürt.' ya da 'Sen saçlarını köpürt ben de sana su tutayım.' gibi...</i>○ <i>Bu yaş grubu çocukları banyoda yalnız bırakmak güvenli bir seçim değildir. Bu sebeple tamamen yalnız yıkanabilme becerisini edinmiş olsa bile banyoda oturup onu izlemeniz gerekir. 'Bir ihtiyacın olursa diye bekliyorum.' ya da 'Havlunu vermek için buradayım.' diyebilirsiniz.</i>

	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Bu yaş grubundaki çocuklar evlerinde ya da kreşlerinde yani alıştıkları ortamda yalnız tuvalete girebilirler. Küçük tuvaletlerinden sonra ıslak mendil yardımı ile kendilerini temizleme becerileri 3 yaş itibari ile kazanırlar. Fakat büyük tuvaletlerini yaptıktan sonra popolarının temizliğini yapabilmeleri biraz daha vakit alır. Burada çocuğunuzun gelişimi doğrultusunda yol izlemelisiniz. Başlarda alkol, parfüm içermeyen güvenli ıslak mendiller ile siz silebilir, silerken de ona öğretebilirsiniz. Suyla temizlik ise çocuk için biraz daha zordur. Fakat çocuğunuzun yapabileceğini düşünüyorsanız aynı şekilde bu yöntemi de öğretebilirsiniz. Sonrasında sifonu çekmek ve elleri yıkamak konusunu da bu sürece dahil etmelisiniz. Fakat bu konuda dikte edici ya da koşullu uyarılardan kaçınmalısınız. 'Ellerini yıkamazsan pis olursun' demek yerine 'Tuvaletten sonra eller yıkanmalıdır.' diyebilirsiniz. Banyoya asılabilecek posterler de sizin için işlevsel olabilir. Böylece her seferinde hatırlatmanıza gerek kalmaz. Çünkü her seferinde bunu vurgulamak da başka problemlere zemin hazırlayabilir.</i>○ <i>Yine bu yaş grubundaki çocuklar yardımsız giyinebilirler. Çok sıkı olmayan fermuar ve düğmelerin üstesinden gelebilirler. Bu süreçte onları desteklemek, yavaşta olsa kendi başlarına giyinmelerini beklemek kıymetli bir yaklaşımdır.</i>○ <i>Bunun dışında saçlarını tarama, dişlerini fırçalama gibi günlük bakımlarını da kendileri yapabilirler.'</i>
6-9	<ul style="list-style-type: none">○ <i>- 'Öz bakım</i>○ <i>Bu yaş grubu çocukların öz bakımlarını yapmak konusunda hevesli ve girişken oldukları bir dönemdir. Her ne kadar ebeveynler endişeli olsalar da bu görevin altından kalkabilecek motor becerileri ve bilişsel becerileri vardır.</i>○ <i>Çocuğunuz banyo yapmaya hazırsa onun için güvenli ortamı oluşturup sorumluluğu teslim edebilirsiniz. Yere kaydırmaz koyarak ya da deniz ayakkabısı, terlik giymesini sağlayarak ıslak zeminde kaymasını önleyebilirsiniz. Sadece kendi kullanımı için olan ürünlere erişimi olması da önemlidir. Jilet, ağda vb ürünleri ortadan kaldırmalısınız. Merak edip denemeye kalkabilir.</i>

yaş	<ul style="list-style-type: none">○ Banyoda bir aşamada sizin yardımınıza ihtiyaç duyabilir. Örneğin uzun saçların durulanması. Böyle zamanlarda içeri girdiğinizde cinsel bölgelerinin kapalı olmasına dikkat etmelisiniz. Mayo veya külot giydirebilirsiniz. Bu mahremiyet kavramını ve kendisini korumayı öğrenmesi için önemli bir adımdır.○ Bu yaş grubundaki çocukların bir kısmı tırnaklarını kesmeye başlayabilir. Eğer henüz hazır değilse bu dönemin sonuna kadar destek olabilirsiniz. Fakat hazırsa yavaş yavaş yapmasına müsaade etmekte sakınca yoktur. En azından baskın olmayan eli kendisi baskın elini siz tamamlayabilirsiniz.○ Bu yaş grubundaki çocuklar artık yalnız tuvalete girebilirler, girmeliler. Tuvaleti ilk yalnız kullanma yaşı olan 3-4 yaşlarında alkol, parfüm içermeyen doğal yapılı ıslak mendiller vücut temizliği için tercih edilebilir.○ Suyla temizlik ise çocuk için biraz daha zordur. Fakat çocuğunuzun yapabileceğini düşünüyorsanız aynı şekilde bu yöntemi de öğretebilirsiniz. Sonrasında sifonu çekmek ve elleri yıkamak konusunu da bu sürece dahil etmelisiniz. Fakat bu konuda dikte edici ya da koşullu uyarılardan kaçınmalısınız. 'Ellerini yıkamazsan pis olursun' demek yerine 'Tuvaletten sonra eller yıkanmalıdır.' diyebilirsiniz.○ Banyoya asılabilecek posterler de sizin için işlevsel olabilir. Böylece her seferinde hatırlatmanıza gerek kalmaz. Çünkü her seferinde bunu vurgulamak da başka problemlere zemin hazırlayabilir.○ Yine bu yaş grubundaki çocuklar yardımsız giyinebilirler.○ Bunun dışında saçlarını tarama, dişlerini fırçalama gibi günlük bakımlarını da kendileri yapabilirler.'
-----	--

- Tuvalet alışkanlığı ve öz bakım becerileri ile fiziksel gelişim boyutu tamamlanır. Uygulayıcı bir sonraki gelişim boyutu olan bilişsel gelişime dil gelişimi ile giriş yapar. Aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri katılımcılar ile paylaşır. Bu alanda verilecek bilgiler her yaş grubu için farklılaşmaktadır. Tablodan yararlanılmalı sunumlar dikkatle incelenmelidir. (Tüm gruplar için özel paylaşım)

2-3 yaş	<p>- 'Dil gelişimi,</p> <ul style="list-style-type: none">• Çocuklar 2 yaşla birlikte bedeninin parçalarını gösterebilir, aile içi konum belirleyici sözcükleri öğrenirler.• Bu yaş grubundaki çocuklar isteklerini rahatlıkla dile getirip çoklu seçenekler arasında seçim yapabilirler.• Birkaç gün önceki hatıraları anlatabilirler.• Yarımın ne demek olduğunu anlarlar.• Bilemedikleri şeylerin ne demek olduğunu sorabilirler.• Nesne niteliklerini tanımlayabilirler. (büyük-küçük)• Renklerin ve sayıların bazılarını tanırlar. Birkaç sayıyı arka arkaya sayabilirler.• İşlevsel bağlantıları anlayabilirler. (Ne ile resim yapıyorsun?) (Karacan, 2000).• Soru cümlelerinin kurulabilmesi için soru eklerinin çocuk tarafından bilinmesi gereklidir. Küçük çocuklar bu soru eklerini cümle içinde konumlandırmada sıkıntı yaşayabilirler. 'Nereye abla gidiyor?' 'Ne kedi içti?' gibi sorular sorabilirler.• 2 yaşındaki bir çocuk yaklaşık 200 kelime bilmektedir. Bu rakamın ilkökula başladıklarında 14.000 olduğu tahmin edilmektedir(Clark'dan akt. Santrock, 2017). Bu da okul öncesi dönemde müthiş bir dil gelişimi gerçekleştiğinin kanıtıdır.• Dil gelişimini yavaşlatan yaygın hatalardan biri de çocuğun söylemek istediklerini ebeveynin hızla tamamlamasıdır. Çocuğun sizden bir şeyler istemesine izin vermelisiniz. Örneğin su istediğini anlatma çalışıyor diyelim. O 'Su' ya da benzer bir kelime söyleyene kadar sözünü siz tamamlamayın.• Ayrıca bu istekleri dile getirme anını da fırsata çevirebilirsiniz. Mesela masanın üzerinde duran topu istiyor. 'Top' dedi ve işaret etti. Topu ona verirken bir kelime ile özelliğinden bahsedebilirsiniz. 'Kırmızı top' 'Küçük top' 'Işıklı top' vb.
	<p>- 'Dil gelişimi,</p> <ul style="list-style-type: none">• Edatları anlayabilirler.• Anladıkları kelime sayısı yaklaşık 3500-5000 arasındadır.• Neden sonuç ilişkilerini anlayıp benzerlik kurabilirler.• Telaffuz oldukça düzelmiştir. Zamanları doğru biçimde

4-5 yaş	<p><i>kullanabilirler.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Çoğul- tekil ve soru ekleri kullanımını yapabilirler.</i>• <i>Sağ sol ayrımı yapabilirler.</i>• <i>Düşünce ve öyküleri düzgün biçimde anlatabilirler.</i>• <i>Yanlışlarını kendileri düzeltebilirler (Karacan, 2000).</i>• <i>4-5 yaşındaki çocuklar konuşmalarını duruma uyarlayabilirler. Örneğin 4 yaşındaki çocuk 2 yaşındaki başka bir çocukla konuşurken akranlarıyla konuşurken kullandığından daha kısa cümleler kullanır. Yetişkinlerle ise akranlarıyla olduğundan daha resmi ve kibar konuşurlar(Shatz ve Gelman'dan akt. Santrock, 2017).</i>• <i>2 yaşındaki bir çocuk yaklaşık 200 kelime bilmektedir. Bu rakamın ilkökula başladıklarında 14.000 olduğu tahmin edilmektedir(Clark'dan akt. Santrock, 2017). Bu da okul öncesi dönemde müthiş bir dil gelişimi gerçekleştiğinin kanıtıdır.</i>• <i>Önceki sayfada bahsettiğimiz istatistik eğer tahminden öte ise yaşamın ilk 5 yıl dil gelişimi açısından paha biçilemez diyebiliriz. Dil gelişimini desteklemek için yapılabilecek en temel girişim çocukla anne karnından itibaren konuşmaktır. Çocuk ne kadar fazla kelime duyarsa dil gelişimi o kadar desteklenir.</i>• <i>Öte yandan çocuğa kitap okumak, birlikte şarkı söylemeye teşvik etmek, onu konuşmaya teşvik edecek sorular sormak, onun sorularını yanıtız bırakmamak, eşyaların adını sık sık tekrar etmek oldukça kolay ve çok faydalı aktivitelerdir.</i>• <i>Dil gelişimini yavaşlatan yaygın hatalardan biri de çocuğun söylemek istediklerini ebeveynin hızla tamamlamasıdır. Çocuğun sizden bir şeyler istemesine izin vermelisiniz. Örneğin su istediğini anlatma çalışıyor diyelim. O 'Su' ya da benzer bir kelime söyleyene kadar sözünü siz tamamlamayın.</i>• <i>Ayrıca bu istekleri dile getirme anını da fırsata çevirebilirsiniz. Sizden bir isteği olduğunda bunu detaylandırması için sorular sorabilirsiniz. Örneğin oyuncak bebeğini istemiş olsun. Hangi bebeği istediğini anlarsanız bile bunu belli etmeden sorular yöneltebilirsiniz. 'Hangi bebeği istiyorsun? Sarı saçlı olanı mı siyah saçlı olanı mı?' gibi...</i>
	<p>- 'Dil gelişimi,</p>

6-9
yaş

- Sözcüklerin ne olduğunu öğrenmeye, sesleri tanıma ve çıkarmanın yollarını öğrenme gibi okuma yazmada kullanılacak yeni beceriler edinirler.
- 6 yaşında yaklaşık 14.000 olan sözcük dağarcığı 11 yaşında yaklaşık 40.000 sözcüğe ulaşır. Bu veriler ilkökul döneminin dil gelişimi üzerindeki etkisini gösterir.
- Bu yıllarda çocuk karşılaştırma yapmaya ve fikir bildirici ifadeler kullanmaya başlar.
- Daha karmaşık cümleleri anlayabilir ve oluşturabilir hale gelirler. 'Okula gelen öğretmenin saçları uzundu.'
- Tanımlama, tarif ve öyküler oluşturabilirler. Bu beceriler sözel olarak edinildikten sonra yazılı uygulamaya, ödevlere geçilmelidir (Santrock, 2017).
- Çocuğu kitap okuması yönünde motive etmek,
- Birlikte şarkı söylemeye teşvik etmek,
- Onu konuşmaya teşvik edecek sorular sormak, onun sorularını yanıtızsız bırakmamak,
- Muhakeme yeteneğini geliştirecek şekilde karşılaştırmalar yapmasını sağlamak,
- Akranları ile vakit geçirmesini sağlamak,
- Bazı konular vererek bu konulardaki fikrini sormak ve detaylandırıcı sorular ile kendini açmasını sağlamak kolay ve bir o kadar başarılı aktivitelerdir.'

- Dil gelişim aşamalarının paylaşılmasının ardından uygulayıcı dil gelişiminin nasıl desteklenmeyeceğine ilişkin ilgi çekici bir bilgi paylaşır. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)

- 'Dil gelişimi konusunda doğru bilinen yanlışlardan birine değinmekte yarar var. Çocuğun dil gelişimi için yararlı görülen ekranlar yani tablet ve televizyon sanıldığı kadar eğitici değil. Hatta bırakın eğitim gelişimi yavaşlatarak OTİZM taklidi bile yapıyor. Literatüre yeni giren bir kavram sanal otizm! Araştırmalar ekrana fazla maruz kalan çocukların otizm belirtileri gösterdiğini doğruluyor. Bu çocuklar ekranı bıraktıktan kısa bir süre sonra bu belirtiler ortadan kalkmaya ve azalmaya başlıyor. Belki ısrar ediyor diye belki oyalansın diye ekran bakıcılığına bıraktığınız çocuklarınız için sanal otizm kavramını asla unutmamalısınız(Harle, 2019).'

- Uygulayıcı düşünce gelişimine ilişkin bilgi aktarımı ile bilişsel gelişim boyutunu işlemeye devam eder. Aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri katılımcılar ile paylaşır. Bu alanda verilecek bilgiler her yaş grubu için farklılaşmaktadır. Tablodan yararlanılmalı sunumlar dikkatle incelenmelidir. (Tüm gruplar için özel paylaşım)

2-3 yaş	<p>- 'Düşünce gelişimi,</p> <p>Sembolik evre,</p> <ul style="list-style-type: none">• Çocuklar artık uyum sağlama becerileri sayesinde nesnelere amaçlarına uygun olarak kullanabilirler. Örneğin 5 aylık bir bebeğe verdiğiniz bir oyuncak topu düşünelim. Bebeğin dünyayı keşfetmesinin yolu emmek olduğundan bebek topu ağzına götürecektir. Fakat aynı bebek 2 yaşına geldiğinde aynı topu verirsiniz ileriye veya havaya atarak amacına uygun kullanabilir. Çünkü top atmak içindir.• Çocuklar yaklaşık 1.5-2 yaşa kadar nesne sürekliliği becerisini kazanmamış olurlar. Yani o an göremedikleri şeyin tamamen yok olduğunu sanırlar, aramaya çalışmazlar. 1.5-2 yaş itibari ile göremedikleri şeylerinde var olduğunu anlamaya başlarlar ve arama girişiminde bulunurlar. 2-4 yaş döneminde ise göremedikleri şeylerin zihinsel temsillerini oluşturabilirler.• Bu dönemde en belirgin özelliklerden biri '-miş gibi' oyunlardır. Çocuklar çeşitli nesnelere başka bir nesne gibi düşünüp oyuna dahil edebilirler. Örneğin oyuncak legosunu kulağına götürüp telefonmuş gibi yaparak konuşma taklidi yapabilir.• Bu dönemdeki çocukların düşünceleri her ne kadar gelişmiş olsa da sınırlandıran iki sebep bulunmaktadır:• Benmerkezcilik: Bu dönemdeki çocuk kendi bakış açısı ile diğer insanların bakış açısının farklı olduğunu kavrayamaz ve herkesin kendisi ile aynı bakış açısında olduğuna inanır. Bunun en çok rastlanan örneklerinden biri bu dönemdeki bir çocuğun saklambaç oynarken kendi gözlerini kapatıp etrafı göremediğinde oyundaki ebeğin de kendisini göremeyeceğini düşünmesidir. <p>Animizm,</p> <ul style="list-style-type: none">• Bu yaş grubundaki (4 yaşa kadar sürmektedir) çocuklar canlı olmayan
---------	---

varlıklarında canlılara özgü nitelikler taşıdıklarına ve eylemde bulunma becerileri olduğuna inanırlar. Bu inanç animizm olarak adlandırılır. Çocukların animistik düşüncelerini resimlerinde veya konuşmalarında görmek mümkündür. Genelde şu konuşmalara şahit olabilirsiniz.

- Bu dönemdeki çocukların resimleri genelde hayal ürünüdür. Resimdeki objelerin çoğu olduğundan farklı renk ve şekillerde tasvir edilebilir. Yaratıcı resim ve karalamalar ortaya koyabilirler.
- Santrock(2017), bu sembolizmin çağdaş sanatta olduğu kadar güçlü ve basit olduğunu dile getirmektedir.
- Ünlü ressam Pablo Picasso

'Önceden Raphael gibi resim yapardım fakat bir çocuk gibi resim yapabilmem tüm yaşamımı aldı.' demiştir(Santrock, 2017).

Yani animizm sandığımızdan çok daha kıymetli bir yaratıcılık ve hayalperestlik içeriyor.

Kısacası animizm;

- Gelişim döneminin doğal bir özelliğidir.
- Yanlış öğrenme ya da bil(e)memenin aksine yaratıcılığı temsil eder.
- Sadece çocuğunuza özgü değildir.
- Sonraki gelişim basamaklarına geçiş ile birlikte canlı-cansız ayrımı yapabilir hale gelecektir.

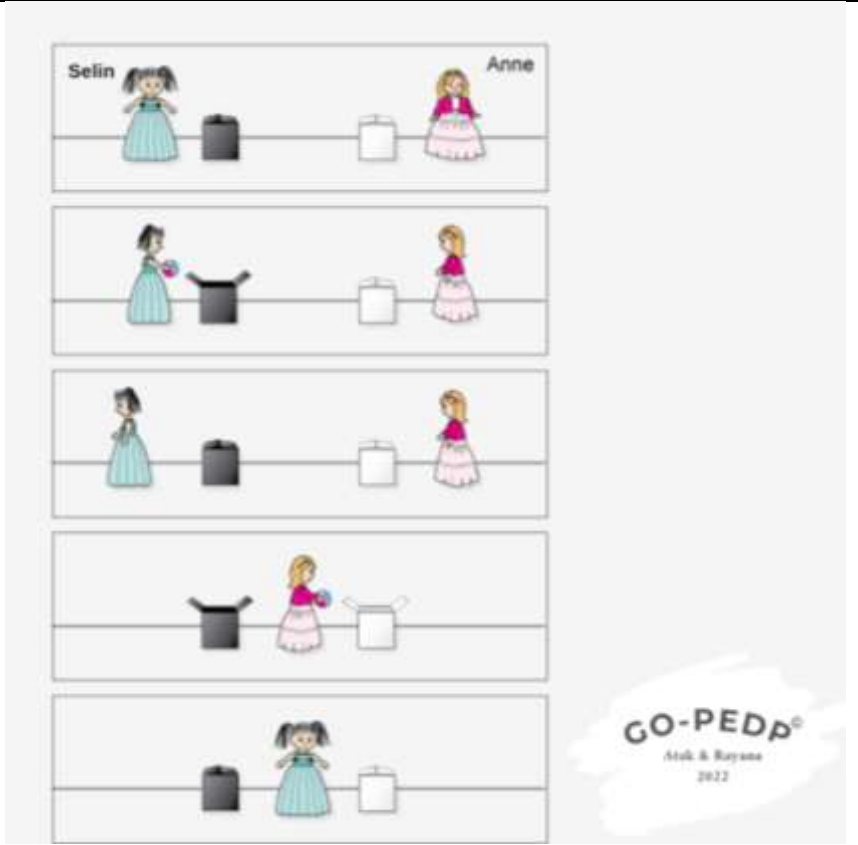
Zihninizde 'Ebeveyn olarak animistik dönemdeki çocuğumu nasıl desteklerim?' gibi sorular oluşmuş olabilir. Önerilerimizi şu şekilde sıralayabiliriz:

- Öncelikle sürecin farkında olmalı ve cansız nesnelere duygu ve düşünceler atfedip onlara canlı gibi davrandığını unutmamalısınız.
- Sizden oyuncak bebeğini doyurmanızı ya da hızla yere bıraktığınız arabasından özür dilemenizi isteyebilir. Anlayışlı ve sabırlı olmalısınız. Unutmayın bebek gerçekten aç ve arabanın canı gerçekten yanmış gibi :)

	<ul style="list-style-type: none">• Çizdiği resimleri veya karalamaları anlatmasını isteyin. Arka plandaki hikaye sizin hayal gücünüzün yettiğinden çok daha derin olabilir. Onu destekleyin ve 'Hiç bulutların gözü olur mu?' demeyin.• Çocuğunuz sehpa, masa gibi yerlere vurduğunda ya da yere düştüğünde nesnelere cezalandırıp onlara kızmayın, vurmayın. Hem çocuğunuzun canı her yandığında başka birini cezalandırabileceği mesajını vermiş olursunuz hem de şiddet davranışını kendini koruma becerisi olarak kullanması alışkanlık haline gelebilir. Bunun yerine ona şefkat gösterebilir, fiziksel yara alıp almadığını kontrol edebilirsiniz.'
4-5 yaş	<p>- 'Düşünce gelişimi,</p> <ul style="list-style-type: none">• Çocuklar dili sadece konuşmak için değil başarmaları gereken görevlerin üstesinden gelmek için de kullanırlar. Vygotsky isimli Rus psikolog çocukların dili planlama, rehberlik ve kendilerini gözlemlemek için kullandıklarını ifade etmiş ve buna 'özel konuşma' adını vermiştir. Ona göre özel konuşmayı kullanan çocuklar kullanmayanlara göre sosyal açıdan daha yeterli özellikler göstermektedir. (Vygotsky'den akt. Santrock, 2017). Çocuğun resim yaparken, oyun oynarken ya da bir görevin üstesinden gelirken kendi kendine şu şekilde konuşması özel konuşmadır:<p>'İlk önce bir ev çizmeliyim. Hayır, çatısı yamuk oldu. Bulut için mavi kalemi alayım. Tamam şimdi anne babayı da buraya çizeyim...'</p>• 3-7 yaş arası çocukların zorlandıkları zamanda kendilerine rehberlik edebilmek amacıyla gerçekleştirdikleri bu konuşma biçimin olumlu etkileri de çeşitli araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır. Bu konuşma zamanla içsel konuşmaya dönüşür ve sözel olarak ifadesi ortadan kalkar(Santrock, 2017). <p>Zihin Kuramı</p> <ul style="list-style-type: none">• Aslında çok karmaşık ve geniş bir yapıyı temsil eden zihin kuramı en basit tabirle 'karşıdaki kişinin zihinsel süreçlerini anlayabilme becerisi' olarak ifade edilebilir. Yani diğer kişinin inanç ve isteklerini

anlamlandırmayı içerir.

- *Çocuklar bu beceriyi okul öncesi dönem olarak adlandırdığımız 3-5 yaş döneminde kazanmaya başlarlar. Her ne kadar aralık olarak 3 yaştan başlatsak da araştırmalar zihin kuramı görevlerinde 4 yaşındaki çocukların 3 yaşa göre daha başarılı olduğu sonucuna ulaşıyor. O halde 3-4 yaş arasının zihin kuramı açısından kritik bir dönem olduğunu söyleyebiliriz.*
- *Burada sizlerle yanlış inanç görevini paylaşmak istiyorum. Bir yandan resimlere bakıp bir yandan konuşmamı takip edebilirsiniz. Selin ve annesi aynı odadadır. Selin oyuncasını odadaki siyah kutuya saklar ve odadan çıkar. Ardından annesi oyuncası siyah kutudan alıp beyaz kutuya geçirir. Selin odaya geldiğinde sizce oyuncasını hangi kutuda arar? Bu soruyu oyuncaklarla kurguladığımız bir ortamda çocuklarınıza sorabilirsiniz. Karşıdaki kişinin zihinsel süreçlerini anlayabilme becerisini kazanmış bir çocuk tıpkı yetişkinler gibi düşünerek Selin'in siyah kutuya bakacağını bilecektir. Çünkü Selin oyuncasını oraya bırakmıştı ve beyaz kutuya geçtiğinden haberi yoktu. Ancak bu becerisi henüz gelişmemiş küçük çocuklar kendilerini Selin'in yerine koyamadıkları için beyaz kutuya bakacağını söyleyeceklerdir. Zihin kuramının gelişimi erken dönemde başlasa da tam olarak kazanılması 4-5 yaş civarında gerçekleşir.'*



Yönetici Zihinsel İşlevler

- Dikkat, bellek, esnek davranma ve planlama süreçlerinden sorumlu zihinsel yapıyı ifade eder. Beynin yönetici işlevlere sahip olması, düzinelerce uçağın birden fazla pistte iniş ve kalkış yaptığı yoğun bir havaalanının hava trafik kontrol sistemine sahip olmasına benzetilebilir (National Scientific Council on the Developing Child; National Forum on Early Childhood Policy and Programs, 2011). Yönetici işlevlerin 3 yaş itibari ile belirgin gelişme göstermesi ile birlikte 4,5 yaşındaki çocukların yönetici işlev becerilerinin 3,5 yaşındakilere kıyasla daha iyi oldukları görülmüştür (Adagideli, 2018). Bu bilgi 4 yaşın yönetici zihinsel işlevler için de zihin kuramında olduğu gibi kritik dönem olduğunu bize göstermektedir.
- Yönetici işlev becerilerini oluşturan üç temel zihinsel yetenek; çalışma

belleği, ketleyici kontrol ve bilişsel esnekliktir. Bu karmaşık görünen ama aslında son derece tanıdık olan becerilere yakından bakalım.

Çalışma belleği; bilgilerin geçici olarak depolanmasını ve değiştirilmesini sağlayan beyin sistemidir. Kısa mesajla gelen bir şifreyi diğer sekmeyi açana kadar aklımızda tutmamız, bir matematik problemi okuduktan sonra sayıları akılda tutarak işlemleri yapmamız veya çok adımlı yönergeleri aldıktan sonra onları takip ederek görevi gerçekleştirmemiz sırasında çalışma belleği aktif olarak görev almaktadır. Küçükken ekmek almaya giderken bakkala kadar 'Üç, üç, üç, üç...' dediğinizi hatırlasanıza. Ketleyici kontrol; duruma uygun olmayan tepkilerin baskılanarak yeniden planlama yapılmasını sağlayan yapıdır. Gün içinde defalarca telefonumuzu açmak için kullandığımız parolayı kasiyerin uzattığı pos cihazına girmeden önce kendimizi durdurup kart şifremizi hatırlamayı, ofiste çalışırken yan masadaki arkadaşımızın yüksek sesle yaptığı telefon konuşmasını duymazdan gelerek yazdığımız rapora odaklanmayı ketleyici kontrole sahip olmamız sayesinde gerçekleştirebilmekteyiz. Yani hem duruma dikkat verip uygunsuz tepkiyi baskılamayı hem de dikkat dağıtan uyarıların etkisini azaltmayı sağlar. Yaygın olarak bilinen DEHB gibi dikkat, davranış ve motor kontrolün zayıf olmasına bağlı ortaya çıkan problemler ketleyici kontrolün zayıf olmasından kaynaklanabilmektedir. Bilişsel esneklik; bireyin bir durum karşısında çözüm yollarının farkında olması, yeni durumlara karşı esnek olması ve bu durumlara karşı kendisini yeterli olgunlukta hissetmesi şeklinde tanımlanmıştır(Martin ve Anderson'dan aktaran Doğan ve Sapmaz, 2013). Bu tanımdan yola çıkarak bilişsel esnekliğe sahip bireylerin problem çözme becerilerinin, yenilikler ve değişiklikler karşısında uyum gösterme yeteneklerinin ve sorunların üstesinden gelme konusundaki öz yeterliliklerinin daha gelişmiş olduğu sonucuna varılabilir. Bilişsel esneklik bireyin günlük yaşamında hayati önem taşıyan iletişim, uyum ve problem çözme becerilerini desteklemektedir. Özetle yönetici zihinsel işlevler; belirgin gelişmenin görüldüğu okul öncesi dönem çocuklarının planlama, organizasyon, dikkat ve bellek gelişimleri, için oldukça önemlidir. 4 yaş dönemi bu beceriler için kritik öneme sahiptir. Çocuklarına iskele oluşturan, onların duygularını ve motivasyonlarını anlamalarına destek olan ebeveynler çocukların dil gelişimini etkilemekte bu da yönetici işlevlerin

	<p><i>gelişmesine katkıda bulunmakta, ayrıca duyarlı etkileşim sahibi ebeveynler çocuklarının öz düzenlemelerine destek olmaktadır (Bernier ve arkadaşları (2012)'ndan; Hugos ve Ensor (2009)'dan aktaran Bierman ve Torres, 2016).</i></p>
6-9 yaş	<p><i>- 'Düşünce gelişimi,</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Bu yaş grubu çocukların ilkokula başlama yıllarına denk gelir. Okula başlama ile birlikte çocuğun maruz kaldığı zihinsel ve çevresel uyaranlar hızla zenginleşir ve değişir.</i><i>• Piaget tarafından somut işlemler dönemi olarak tanımlanan 7-11 yaş grubunun içinde yer alan bu dönemde, çocuklar somut olarak ifade edilen problemlerin üstesinden gelebilirler.</i><i>• Soyut fikirleri, mecazları anlamak konusunda henüz yeterince yetkin değildirler.</i><i>• Matematik problemlerini çözmek ya da basit hesaplamaları yapmak için parmakları ve nesnelere kullanma ihtiyaçları bu yüzdendir.</i><i>• Zıt anlamlı ve eş anlamlı kelimeleri öğrenebilir birbirleri yerine rahatlıkla kullanabilirler.</i><i>• Küçük parçalara ayrılan nesnelere miktarının değişmediğini anlayabilirler. Örneğin 10 dilime bölünmüş bir ekmek ve 1 bütün ekmeği yan yana koyduğunuzda küçük çocuklar dilimli ekmeğin daha fazla olduğunu söylerler. Ancak bu yaş grubundaki çocuklar miktarın eşit olduğunu anlayabilirler.</i><i>• Hayal ile gerçek arasındaki ayrımlar netleşmeye başlar. Örneğin hayali arkadaşlar genelde okula başlama ile unutulur ya da çocuk tarafından gönderilir. Yerini gerçek arkadaşlar alır.</i><i>• Hikaye, masal ve süper kahramanların gerçek yaşamda olmadığını anlarlar. Fakat bu onları rol model almalarına engel değildir. Merida kadar cesur, Hulk kadar güçlü olma istekleri devam edebilir.</i><i>• Başkalarının fikir, istek ve amaçlarına duyarlıdır. Karşısındaki kişinin neyi neden yaptığı ile ilgili fikir yürütebilir, empati yapabilir.</i><i>• Bu yaş dönemindeki çocuklar soyut şeyleri zihinlerinde canlandıramazlar. Bu sebeple uzun uzun öğüt vermek yerine davranışsal rol model olmalısınız. Davranış somuttur. Anlaması ve uygulaması işlevseldir. Çocuğa 'Bağırma, uslu ol.' demek yerine bağırmayan bir ebeveyn olmak hem adildir hem de modeldir.</i><i>• Okula başlama dönemini kapsayan bu dönem, dil, düşünce gelişimi</i>

için çok ciddi bir dönemdir.

- *Bu kritik dönemde çocuğa doğru ebeveyn ve öğretmen desteği verildiğinde süreç maksimum fayda ile tamamlanabilir.*
- *Çocuğun dil becerisini ve bilişsel becerilerini aktif kullanabiliyor olması ve bunun farkında olması çocuğun sosyoduygusal gelişimini de desteklemektedir.'*

- Oturumun yoğunluğundan dolayı 15 dakikalık bir mola gerekli görülmüştür. Her yaş grubunda farklı yerde olmak üzere sunum içerisinde mola uyarısı verilmiştir. Uygulayıcı uyarıya geldiğinde hem kendisini hem de katılımcıları dinlendirmek üzere mola verir.
- Oturumda işlenecek önemli konulardan biri de Vygotsky'nin iskele kurma yaklaşımıdır. Uygulayıcı yaklaşımın anlaşılır olması için karşılaştırmalı örneklerle katılımcılara sunulmalıdır. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)

- 'Bahsi geçen bilişsel beceriler çevreden alınan uygun destek sayesinde geliştirilip bir sonraki aşamaya yani daha zor ve karmaşık problemlerin çözümüne uyarlanır. Vygotsky isimli Rus Psikolog çocukların tek başına yapamayacakları görevlere bir yetişkin ya da yaşı daha büyük başka bir çocuğun yardımcı olmasına iskele kurma adını vermiştir. İskele kurma yani zorlu görevlerde çocuğa yardımcı olma çok anlaşılır ya da kolay gibi gözükse de aslında çoğu zaman yanlış uygulanan bir destektir. Şimdi karşılaştırmalı olarak nasıl olması ve olmaması gerektiğini inceleyelim:

- *Destek sadece çocuğun yapamadığı ya da zorlandığı görevleri kapsamalı.*
- *Çocuğun yapamadığını fark etseniz bile sizden yardım talebi olmadıkça göreve yardım konusunda ısrarcı olmayın.*
- *Çocuğun yeterliği arttıkça yetişkin desteğini aşamalı olarak azaltmalısınız*
- *Evde büyük kardeş varsa küçük kardeşine destek olmak ile ilgili bazı sorumlulukları ona verebilirsiniz. Çocukların birbirlerine verdikleri desteğin yetişkin desteğine göre daha olumlu sonuçlar verebilmektedir.*

- *Unutmayın sadece destek olmalı ve görev başarıya yaklaşınca geri çekilmelisiniz. Eğer görev sonunda hala sahnede olursanız destek olmuş değil rol çalmış olursunuz...'*
- Bilişsel gelişimin tamamlanmasının ardından uygulayıcı sosyoduygusal gelişim boyutunu işlemeye devam eder. 2-3 yaş grubu için benlik gelişimi ile giriş yapılırken diğer gruplarda duygusal gelişimden başlanır. Cinsel gelişim her ne kadar fiziksel gelişimle alakalı da olsa oturumda cinsel gelişimle ilgili çocuk ve ebeveyn davranışları odağa alındığından sosyoduygusal gelişim boyutunda ele alınması uygun görülmüştür. Aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri katılımcılar ile paylaşır. Bu alanda verilecek bilgiler her yaş grubu için farklılaşmaktadır. Tablodan yararlanılmalı sunumlar dikkatle incelenmelidir. (Tüm gruplar için özel paylaşım)

2-3 yaş	<p>- <i>Benlik gelişimi,</i></p> <ul style="list-style-type: none">● <i>Benlik kavramını geçen oturumda çok detaylı işlemiştik. Sadece sosyoduygusal gelişim boyutunda olduğunu ve kişinin kendisi hakkındaki inançlarını ifade ettiğini hatırlatmak isterim. Yine bahsettiğimiz gibi çocukların ayrı bir birey olduklarına ilişkin ilk fikirlerin 15-18 ay arasında oluşmaya başladığını ve 3.yaş ile birlikte ise 'ben' kavramının yerinde ve doğru kullanımının gerçekleştiğini tekrar etmiş olalım. (Santrock, 2017).</i> <p><i>Duygusal Gelişim</i></p> <ul style="list-style-type: none">● <i>Çocuklar bu yaşlarda kendilerine ait ve başkalarında gözlemledikleri duyguları anlamlandırmaya başlarlar.</i>● <i>Olumlu olumsuz duyguları ayırt edebilir. Sebep sonuç ilişkisi kurabilirler.</i>● <i>Özerklik gelişmektedir. Kendi başına başarmak için heveslidir.</i>● <i>Kendilerini ve çevreyi keşfetmenin heyecanını yaşarlar.</i>● <i>İlgi anne baba ile kısıtlı kalmadan diğerlerine de yönelmiştir. Akran ilişkileri kurulmaya başlar.</i>● <i>Talepleri artar.</i>
---------	---

- *'Hayır' demeye başlar ve bunu sıkça kullanır.*

Cinsel Gelişim

- *Çocuğun erkek ya da kız olduğuna ilişkin bilinci yani cinsel kimlik yaklaşık 3 yaşta kazanılır.*
- *Cinsel kimlik kazanımından sonra çocuk toplum tarafından kendisine yüklenen rol ve beklentilere uygun davranmaya başlar ve cinsiyet tiplemesi geliştirir.*
- *Bu yaş grubundaki kızlar babalarına erkekler ise annelerine yakınlık duyarlar.*
- *Çocuklarda cinsellik, üreme, çıplaklık, beden farklılıklarına ilişkin merak vardır ve bu konularda sıkça sorular sorarlar.*
- *Karşı cinsin bedenine ilişkin merak vardır.*
- *Mahremiyet kavramını anlamaya başlarlar ve toplum içinde bazı davranışları yapmaktan utanç duymaya başlarlar. Soyunmak gibi...*
- *Bu dönemde cinsel haz bölgelerinin keşfi ve çocukluk mastürbasyonu gözlemlenebilir.*

Cinsel gelişimde sorular

- *Öncelikle çocuğun sorularını görmezden gelmek ya da yanlış yanıtlar vermek hem kafa karışıklığına hem de güvenilir olmayan kaynaklara yönelmesine sebep olabilir. Bu sebeple sorduğu sorulara gelişim düzeyine uygun ve doğru cevabı vermeniz çok önemlidir.*
- *Çoğu zaman çocuklar tahmin ettiğinizden daha yüzeysel bilgi beklerler ve verdiğiniz çok az detay bile bir süreliğine onun merakını giderebilir. Burada şu püf noktayı benimseyebilirsiniz.*

Çocuk soru sormayı bırakınca anlatmayı bırakın!

- *Örneğin 'Ben nasıl oldum?' diye sordu. 'Sen benim karnımda büyüdün, sonra da karnımdan çıktın ve kucağımıza geldin.' Eğer bu cevap onun için yeterliyse devamında başka soru sormayacaktır. Sizde daha fazla detaya girmeyin. Fakat 'Karnına nasıl geldim?' ya da 'Karnından nasıl çıktım?' gibi sorular*

artıyorsa cevapsız bırakmamalısınız. Eğer 'Hastaneden aldık, leylekler getirdi.' gibi yalanlar söylerseniz yarın doğrusunu öğrendiğinde size olan güveni sarsılacaktır.

- 6 yaş öncesinde çocuklara cinsel ilişkiden söz etmek yerine hücre kavramını kullanarak anlatım yapılması daha uygundur. 4 yaş öncesinde basit anlatımlar daha uygundur.

'Babanla ben tanıştığımızda birbirimizi çok sevdik ve senin de aramıza katılmanı istedik. Birbirini çok seven ve çocuk isteyen anne babalar olunca annenin karnında bebek büyümeye başlar. Sen benim karnımda büyüdün ve sonra yanımıza geldin.'

- Bu dönemdeki bir diğer önemli nokta da çocukluk çağı mastürbasyonuna verilen tepkidir. Öncelikle çocukluk çağı mastürbasyonunun yetişkin cinselliğinden farklı olduğunun bilincinde olmalısınız.
- Çocuklar bedeninin bazı bölgelerine dokunduğunda haz duyduğunu fark edince bunu tekrarlayarak bedenlerini keşfetmeye çalışırlar. Bu sandığınız gibi cinsel haz alma amacıyla yapılan bir dokunma değildir.
- Çocuğunuzun mastürbasyon yaptığını fark ederseniz onu şiddetli bir şekilde uyarmaktan, ayıplamaktan, ceza vermekten kaçınmalı ve sakin kalmalısınız. Bu çocukta suçluluk duygusuna sebep olabilir. Mastürbasyon yaptığını fark ettiğinizde dikkatini başka yöne çekebilirsiniz.
- Çocukluk çağı mastürbasyonu genelde bedenin keşfi olarak değerlendirilse de yol açabilecek diğer etmenler göz ardı edilmemelidir. Çocuğun duygusal olarak ihmali, istismar öyküsü, fizyolojik birtakım hastalık ve yaralar ya da kardeş kıskançlığı da bu duruma neden olabilir.
- Ailenin bu davranışı bildiğini hissettirip çocuğa mahremiyet kavramını aşılması ve odasında ya da banyoda yapmasını dile getirmesi yeterlidir. Çoğu zaman kendiliğinden azalabilir. Ancak uzun sürdüğü ve sık tekrar ettiği durumlarda kapsamlı değerlendirme için uzman desteğine başvurmak gereklidir.

Çocuğa cinsel gelişime dair bilgiler verirken şunları

	<p><i>unutmamalısınız!</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Çocuk cinsel gelişimle ilgili herhangi bir soru sormuyorsa merak etmiyor anlamına gelmez. Belki evde bu konuları konuşmak bir tabudur. Çocuk bu ayıp, günah yargılamalarından korktuğu için merakını bastırıyor olabilir. İhtiyacı olan bilgileri ilk soruyu sormadan da yeteri düzeyde olmak koşuluyla paylaşmalısınız.• Cinsel organlarını tanıması hem bedenini tanıması hem de koruması açısından önemlidir. 'Bedenine izinsiz kimse dokunamaz, özel bölgelerine ise annen, baban ve doktor(bizlerin haberi olarak) dışındaki kimse izin alarak da dokunamaz.' Bu mesajı net olarak vermelisiniz.• Özel bölgeler kendi anatomik isimleri ile anılmalıdır. Penis, Vulva, popo, meme gibi... Bu bölgeleri sevimli gösterecek komik isimlerden uzak durmalısınız. Fındık, fıstık, şeftali vb.• Cinsel gelişim konusu her ne kadar toplumda kapalı bir kutu olsa da psikomotor gelişim, bilişsel gelişim kadar doğaldır ve konuşulmayı hak eder. Eğer çocuğunuz ile bu konuları konuşmayı desteklemiyorsanız akran, internet gibi daha güvensiz ortamlardan bilgi edinmesin destekliyorsunuz demektir. Unutmayın sizinle konuşmayınca merakı sönmüyor yalnızca kaynak değişiyor.
4-5 yaş	<p>- 'Duygusal Gelişim</p> <ul style="list-style-type: none">• Çocuklar 4-5 yaşlarına geldiklerinde aynı olan farklı kişilerde farklı duygulara yol açabileceğini anlamaya başlarlar ve duygu yönetimi konusunda farkındalık kazanmaya başlarlar(Santrock, 2017).• Akran ilişkileri gelişir. Okul öncesi eğitim kurumunda ya da park gibi oyun alanlarında paylaşımcı oyunlar oynayabilir. Evcilikte rol üstlenebilir. Genelde aynı cinsiyetten arkadaşlar ile anlaşırılar.• Gerçek ve hayal ürünü(uydurma, fantezi) arasındaki farkı ayırt edebilirler(AÇEV, 2015).• Çocukların bu farkı iyi ayırt edebilmesi ve kitap, dizi ve filmlerde gördüğü karakterlerin süper güçlerine sahip olduğunu düşünüp tehlikeli girişimlerde bulunmaması için

gerçek-uydurma ayrımı sık sık konuşulmalı, çocuğa farkındalık kazandırılmalıdır.

Ahlaki Gelişim

- *Doğru-yanlış davranışları ayırt edebilirler. Çoğu zaman davranışın sebep olacağı duygu konusunda fikir sahibidirler.*
- *Bu dönemde çocuklar bağımlı / heteronom ahlak sergilerler. Yaklaşık 7 yaşına kadar süren bu ahlak inancı sonuç odaklıdır ve ahlak kurallarının değişmez, mutlak olduğunu benimser. Bu yaş grubu çocuklar için ahlak kuralları üzerinde insanların bir kontrolü yoktur. Davranışın iyi veya kötü oluşu eylemi gerçekleştirenin niyeti ile değil sonuç ile ölçülür. Bu ahlak düzeyindeki bir çocuk için 12 bardağın yanlışlıkla kırılması 1 bardağın bilerek kırılmasından daha kötü bir davranıştır(Santroock, 2017).*

Cinsel Gelişim

- *Çocuğun erkek ya da kız olduğuna ilişkin bilinci yani cinsel kimlik yaklaşık 3 yaşta kazanılır.*
- *Cinsel kimlik kazanımından sonra çocuk toplum tarafından kendisine yüklenen rol ve beklentilere uygun davranmaya başlar ve cinsiyet tiplemesi geliştirir.*
- *Bu yaş grubundaki kızlar babalarına erkekler ise annelerine yakınlık duyarlar.*
- *Çocuklarda cinsellik, üreme, çıplaklık, beden farklılıklarına ilişkin merak vardır ve bu konularda sıkça sorular sorarlar.*
- *Karşı cinsin bedenine ilişkin merak vardır. Organ farkları ve kaybetme korkusuna ilişkin sorular sorabilirler.*
- *Mahremiyet kavramını anlamaya başlarlar ve toplum içinde bazı davranışları yapmaktan utanç duymaya başlarlar. Soyunmak gibi..*
- *Bu dönemde cinsel haz bölgelerinin keşfi ve çocukluk mastürbasyonu gözlemlenebilir.*

Cinsel gelişimde sorular

- *Öncelikle çocuğun sorularını görmezden gelmek ya da yanlış yanıtlar vermek hem kafa karışıklığına hem de güvenilir olmayan kaynaklara yönelmesine sebep olabilir. Bu sebeple sorduğu sorulara gelişim düzeyine uygun ve doğru cevabı vermeniz çok önemlidir.*
- *Çoğu zaman çocuklar tahmin ettiğinizden daha yüzeysel bilgi beklerler ve verdiğiniz çok az detay bile bir süreliğine onun merakını giderebilir. Burada şu püf noktayı benimseyebilirsiniz.*

Çocuk soru sormayı bırakınca anlatmayı bırakın!

- *Örneğin 'Ben nasıl oldum?' diye sordu. 'Sen benim karnımda büyüdüün, sonra da karnımdan çıktın ve kucağımıza geldin.' Eğer bu cevap onun için yeterliyse devamında başka soru sormayacaktır. Sizde daha fazla detaya girmeyin. Fakat 'Karnına nasıl geldim?' ya da 'Karnından nasıl çıktım?' gibi sorular artıyorsa cevapsız bırakmamalısınız. Eğer 'Hastaneden aldık, leylekler getirdi.' gibi yalanlar söylerseniz yarın doğrusunu öğrendiğinde size olan güveni sarsılacaktır.*
- *6 yaş öncesinde çocuklara cinsel ilişkiden söz etmek yerine hücre kavramını kullanarak anlatım yapılması daha uygundur.*

'Babanla ben tanıştığımızda birbirimizi çok sevdik ve senin de aramıza katılmanı istedik. Babandan bir hücre geldi benden bir hücre geldi ve birleştiler. Sonra bir sürü hücre oluştu ve senin bedenin benim karnımda büyümeye başladı. Sonra benim karnımın altında yer alan özel bir bölgeden kolaylıkla bizim yanımıza geldin.'

- *Bu anlatım sonrasında çocuk annesinin canının yanması ile ilgili endişe duyarsa yatıştırılmalıdır.*

'Evet çok az canım acıdı, fakat seni kucağıma alıp koklayınca, minik ellerine dokununca hepsi geçti.' denilebilir.

- *Bu dönemdeki bir diğer önemli nokta da çocukluk çağı*

mastürbasyonuna verilen tepkidir. Öncelikle çocukluk çağı mastürbasyonunun yetişkin cinselliğinden farklı olduğunun bilincinde olmalısınız.

- *Çocuklar bedeninin bazı bölgelerine dokunduğunda haz duyduğunu fark edince bunu tekrarlayarak bedenlerini keşfetmeye çalışırlar. Bu sandığınız gibi cinsel haz alma amacıyla yapılan bir dokunma değildir.*
- *Çocuğunuzun mastürbasyon yaptığını fark ederseniz onu şiddetli bir şekilde uyarmaktan, ayıplamaktan, ceza vermekten kaçınmalı ve sakın kalmalısınız. Bu çocukta suçluluk duygusuna sebep olabilir. Mastürbasyon yaptığını fark ettiğinizde dikkatini başka yöne çekebilirsiniz.*
- *Çocukluk çağı mastürbasyonu genelde bedenin keşfi olarak değerlendirilse de yol açabilecek diğer etmenler göz ardı edilmemelidir. Çocuğun duygusal olarak ihmali, istismar öyküsü, fizyolojik birtakım hastalık ve yaralar ya da kardeş kıskançlığı da bu duruma neden olabilir.*
- *Ailenin bu davranışı bildiğini hissettirip çocuğa mahremiyet kavramını aşılması ve odasında ya da banyoda yapmasını dile getirmesi yeterlidir. Çoğu zaman kendiliğinden azalabilir. Ancak uzun sürdüğü ve sık tekrar ettiği durumlarda kapsamlı değerlendirme için uzman desteğine başvurmak gereklidir.*
- *Çocuk cinsel gelişimle ilgili herhangi bir soru sormuyorsa merak etmiyor anlamına gelmez. Belki evde bu konuları konuşmak bir tabudur. Çocuk bu ayıp, günah yargılamalarından korktuğu için merakını bastırıyor olabilir. İhtiyacı olan bilgileri ilk soruyu sormadan da yeteri düzeyde olmak koşuluyla paylaşmalısınız.*
- *Cinsel organlarını tanıması hem bedenini tanıması hem de koruması açısından önemlidir. 'Bedenine izinsiz kimse dokunamaz, özel bölgelerine ise annen, baban ve doktor(bizlerin haberi olarak) dışındaki kimse izin alarak da dokunamaz.' Bu mesajı net olarak vermelisiniz.*
- *Özel bölgeler kendi anatomik isimleri ile anılmalıdır. Penis, Vulva, popo, meme gibi... Bu bölgeleri sevimli gösterecek komik isimlerden uzak durmalısınız. Fındık, fıstık, şeftali vb.*
- *Cinsel gelişim konusu her ne kadar toplumda kapalı bir kutu olsa da psikomotor gelişim, bilişsel gelişim kadar doğaldır ve*

	<p><i>konusulmayı hak eder. Eğer çocuğunuz ile bu konuları konuşmayı desteklemiyorsanız akran, internet gibi daha güvensiz ortamlardan bilgi edinmesin destekliyorsunuz demektir. Unutmayın sizinle konuşmayınca merakı sönmüyor yalnızca kaynak değişiyor.'</i></p>
6-9 yaş	<p><i>- 'Duygusal Gelişim</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Empati becerisini kullanabilirler.</i><i>• Gelişen akran ilişkileri ile duygu düzenleme becerileri de desteklenir (Sanrock, 2017). Öfke kontrolü, ağlama krizleri küçük yaşlara göre daha kontrollüdür.</i><i>• Korkularını daha rahat ifade edebilirler. Korku objesi spesifiktir. Canavar, hayalet, karanlık vb.</i><i>• Genelde kolay motive olurlar. İstedığınız davranışı pekiştirmek için oyunlaştırmayı, grup olmayı teklif edebilirsiniz. 'Hadi şarkı bitene kadar tüm yastıkları yerine koyup odayı toplamış olalım!' gibi çok basit cümleler bile bu dönemdeki rekabet duygusunu tetikleyecek ve motivasyonu arttıracaktır.</i><i>• Bu dönemde çocuklar akranları ile çok vakit geçirmeye başlarlar. Aileden uzaklaşma akrana yakınlaşma açısından ergenliğin küçük bir provası gibidir.</i><i>• Akran ilişkilerinde ilk tercih edilen olmak büyük önem taşır. Bu sebeple genelde ikili anlaşmalar daha fazla görülür. Üçlü ve toplu gruplarda anlaşmazlıklar çıkabilir (liderlik kavgası, yakın arkadaşla farklı gruplarda yer alma vs.) (Ümraniye RAM).</i><i>• Çoğu zaman en yakın arkadaş çocuğun hemcinsidir.</i><i>• Arkadaşlık ilişkileri çok inişli çıkışlıdır. Sık sık kavgalar, küslükler, barışmalar olur.</i> <p><i>Akran zorbalığı</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Akran ilişkilerinin yoğun olarak başlamasıyla en sık karşılaştığımız sorunlardan biri de ne yazık ki akran zorbalığı. Bu konuyu derinlemesine tartışmadan önce hem bir soru sormak hem de bir hatırlatma da bulunmak istiyorum.</i>

Küçüklüğünüzü hatırlayın. Hiç akran zorbalığına uğradınız mı ya da bir arkadaşınızın uğradığına şahit oldunuz mu?

(Yanıtlar alındıktan sonra devam edilir) Sizce neden az önceki soruda hiç zorbaca bir davranışta bulundunuz mu diye sormadık? Bu sorunun eksikliği sizi rahatsız etti mi?

Zorbalık söz konusu olduğunda genelde mağdur çocuk için destek aranır. Mağdur çocuk üzerine konuşulur. Fakat biz burada zorbaca davranışlar sergileyen çocuklar içinde konuşmak istiyoruz. Şimdi onların çocuk olduğunu ve en az mağdur çocuk kadar yardıma ihtiyaçları olduğunu hatırlamamızda tutarak ilerleyelim.

- *Akran zorbalığı tanımında 3 koşulu barındırır. Bir saldırgan davranışa akran zorbalığı diyebilmemiz için şu özellikleri taşıması gerekir:*

1.Zarar verme amacı güder

2.Süreklidir ve

3.Güç eşitsizliği mevcuttur

(Olweus, 2003).

- *Akran zorbalığı denildiğinde her ne kadar fiziksel boyut ilk akla gelen olsa da akran zorbalığının fiziksel, sözel ve ilişkisel olmak üzere üç türü vardır; ayrıca günümüzde sanal zorbalık kavramı da bu listeye eklenmiştir.*

Akran zorbalığının belirtilerini ise şu şekilde sınıflayabiliriz:

Mağdur çocuk için;

- *Somatik yakınmalar*
- *Okula gitmede isteksizlik*
- *Yalnızlaşma*
- *Hüzünlü duygu durum*

- *Dikkat dağınıklığı*
- *Evde öfke patlamaları*
- *Özgüven ve özsaygıda azalma*
- *Depresyon ve intihar riski*

Zorbalık eyleminde bulunan çocuk için;

- *Saldırgan davranışlar*
- *Akranlarından ile dalga geçerek ya da küçümseyerek bahsetmek*
- *Verdiğiniz harçlığın üzerinde harcamalar yapması*
- *Öğretmenlerden ve diğer velilerden sıkça şikayet gelmesi*
- *Akranlarından üstün ve popüler olduğunu kanıtlama çabası*

Ebeveyn olan sizlere konu hakkındaki önerilerimiz ise şu şekilde:

Mağdur çocuk için:

- *Çocuğunuzun belirtilerinin takipçisi olun. Davranışları konusunda iyi bir gözlemci olursanız zorbalığı başlarda tespit edebilirsiniz.*
- *Çocuğunuzun suçlamayın. Hataları varsa bile düzeltmek için en kötü zaman bu zaman.*
- *Geçirtmeyin. Gözyaşlarını silip 'Tamam yanlışlıkla olmuştur bir daha olmaz demeyin.' Duygusunda ve tepkisinde haklı olduğunu bildiğinizi hissettirin destek verin.*
- *İspyonculuk kelimesini kullanmayın. Çocuklar ispiyonculuk yapmamak için zorbalığı saklama eğiliminde olabiliyorlar.*
- *Karşınzdaki zorba çocuğun da çocuk olduğunu unutmayın. Ağır hakaretler etmek ya da direkt muhatap olmak yerine aracı(okul, öğretmen vb) ile veya ailesi ile görüşün.*
- *Çocuğunuzun güçlendirecek ve iyi hissettirecek faaliyetlere yönlendirin.*
- *Üstesinden gelemiyorsanız ruh sağlığı uzmanından destek alın. Çok bilinmese de zorbalık çocukla çalışan uzmanların yaygın olarak çalıştığı konulardandır.*

Zobalık eyleminde bulunan çocuk için;

- *Çocuğunuzun belirtilerinin takipçisi olun. Davranışları konusunda iyi bir gözlemci olursanız zorbalığı başlarda tespit edebilirsiniz.*
- *Davranışları hakkında onunla konuşurken suçlayıcı ve yargılayıcı olmadan önce durumu anlamaya çalışın. Çocuğunuzun bu davranışa iten etmenleri yakalamaya dikkat edin.*
- *Geçişirmeyin. 'Tamam bir daha yapmak yok söz mü?' demekle bitmeyecek. Sözüne güvenin ama gözlemi de bırakmayın.*
- *'Benim çocuğum yapmaz!' tavrında ısrarcı olmayın. Yapmış olabilir, şu an inkar etmek yerine telafi etmek ve gelecek seferi önlemek üzerine çalışmalıyız.*
- *Karşınızdaki mağdur çocuğın da çocuk olduğunu unutmayın. Aldığı fiziksel ya da duygusal yaraların onarımı için ailesi ile işbirliği içinde olun.*
- *Çocuğunuzun olumlu anlamda güçlendirecek ve iyi hissettirecek faaliyetlere yönlendirin. Spor, dans vb.*
- *Üstesinden gelemiyorsanız ruh sağlığı uzmanından destek alın. Çok bilinmese de zorbalık çocukla çalışan uzmanların yaygın olarak çalıştığı konulardandır.*

Ahlaki Gelişim

- *Bu yaş aralığı ahlaki gelişim bakımından bir geçiş evresini barındırır. Bu dönemin -yaklaşık- ilk iki yılında çocuklar bağımlı / heteronom ahlak sergilerler. Yaklaşık 7 yaşına kadar süren bu ahlak inancı sonuç odaklıdır ve ahlak kurallarının değişmez, mutlak olduğunu benimser. Bu yaş grubu çocuklar için ahlak kuralları üzerinde insanların bir kontrolü yoktur. Davranışın iyi veya kötü oluşu eylemi gerçekleştirenin niyeti ile değil sonuç ile ölçülür. Bu ahlak düzeyindeki bir çocuk için 12 bardağın yanlışlıkla kırılması 1 bardağın bilerek kırılmasından daha kötü bir davranıştır.*
- *7-10 yaş arası ise bahsi geçen ilk aşama ile otonom ahlakın özelliklerini kapsayan bir geçiş evresidir.*
- *Otonom ahlak çocuğın kuralların insanların tarafından*

konulduğunu, değiştirilebilir olduğunu anlamasını ve niyetleri önemsemeye başlamasını ifade eder (Sanrock, 2017).

Cinsel Gelişim

- *Çocuğun erkek ya da kız olduğuna ilişkin bilinci yani cinsel kimlik yaklaşık 3 yaşta kazanılır.*
- *Cinsel kimlik kazanımından sonra çocuk toplum tarafından kendisine yüklenen rol ve beklentilere uygun davranmaya başlar ve cinsiyet tiplemesi geliştirir.*
- *Bu yaş grubundaki çocuklar hemcinsi olan ebeveynleri ile özdeşim kurarlar. Onlar gibi giyinmeye, konuşmaya, davranmaya çalışırlar.*
- *Her iki cinsiyetten de oyun arkadaşları olabilir.*
- *Daha önceki dönemlerde var olan cinsel merak ergenliğe kadar durulmuştur. Adeta iki tepe noktasının arasındaki plato düzlüğü gibidir. Önceki dönemlerdeki kadar olmasa da yine doğuma ilişkin sorular gelebilir.*
- *Öncelikle çocuğun sorularını görmezden gelmek ya da yanlış yanıtlar vermek hem kafa karışıklığına hem de güvenilir olmayan kaynaklara yönelmesine sebep olabilir. Bu sebeple sorduğu sorulara gelişim düzeyine uygun ve doğru cevabı vermeniz çok önemlidir.*
- *Çoğu zaman çocuklar tahmin ettiğinizden daha yüzeysel bilgi beklerler ve verdiğiniz çok az detay bile bir süreliğine onun merakını giderebilir. Burada şu püf noktayı benimseyebilirsiniz.*

Çocuk soru sormayı bıraktınca anlatmayı bırakın!

- *Örneğin 'Ben nasıl oldum?' diye sordu. 'Sen benim karnımda büyüdün, sonra da karnımdan çıktın ve kucağımıza geldin.' Eğer bu cevap onun için yeterliyse devamında başka soru sormayacaktır. Sizde daha fazla detaya girmeyin. Fakat 'Karnına nasıl geldim?' ya da 'Karnından nasıl çıktım?' gibi sorular artıyorsa cevapsız bırakmamalısınız. Eğer 'Hastaneden aldık, leylekler getirdi.' gibi yalanlar söylerseniz yarın doğrusunu öğrendiğinde size olan güveni sarsılacaktır.*

- 6 yaş öncesinde çocuklara cinsel ilişkiden söz etmek yerine hücre kavramını kullanarak anlatım yapılması daha uygundur. Fakat 6 yaş ile birlikte cinsel ilişkiyi de yaşına uygun olarak anlatabilirsiniz. Karşınızda bir çocuk olduğunu unutmadan yeterli ve yüzeysel bilgi vermek gerekir. Aşk ve sevgi kavramlarından başlamak ve durumu hikayeleştirmek faydalı olabilir.

'Babanla ben tanıştığımızda birbirimizi çok sevdik ve senin de aramıza katılmanı istedik. Babandan bir hücre geldi benden bir hücre geldi ve birleştiler. Sonra bir sürü hücre oluştu ve senin bedenim benim karnımda büyümeye başladı. Sonra benim karnımın altında yer alan özel bir bölgeden kolaylıkla bizim yanımıza geldin.'

- Bu anlatım sonrasında çocuk annesinin canının yanması ile ilgili endişe duyarsa yatıştırılmalıdır.

'Evet çok az canım acıdı, fakat seni kucağıma alıp koklayınca, minik ellerine dokununca hepsi geçti.' denilebilir.

Cinsel Gelişim

- Çocuk cinsel gelişimle ilgili herhangi bir soru sormuyorsa merak etmiyor anlamına gelmez. Belki evde bu konuları konuşmak bir tabudur. Çocuk bu ayıp, günah yargılamalarından korktuğu için merakını bastırıyor olabilir. İhtiyacı olan bilgileri ilk soruyu sormadan da yeteri düzeyde olmak koşuluyla paylaşmalısınız.
- Cinsel organlarını tanıması hem bedenini tanıması hem de koruması açısından önemlidir. 'Bedenine izinsiz kimse dokunamaz, özel bölgelerine ise annen, baban ve doktor(bizlerin haberi olarak) dışındaki kimse izin alarak da dokunamaz.' Bu mesajı net olarak vermelisiniz.
- Özel bölgeler kendi anatomik isimleri ile anılmalıdır. Penis, Vulva, popo, meme gibi... Bu bölgeleri sevimli gösterecek komik isimlerden uzak durmalısınız. Fındık, fıstık, şeftali vb.
- Cinsel gelişim konusu her ne kadar toplumda kapalı bir kutu olsa da psikomotor gelişim, bilişsel gelişim kadar doğaldır ve

konusulmayı hak eder. Eğer çocuğunuz ile bu konuları konuşmayı desteklemiyorsanız akran, internet gibi daha güvensiz ortamlardan bilgi edinmesin destekliyorsunuz demektir. Unutmayın sizinle konuşmayınca merakı sönmüyor yalnızca kaynak değişiyor.

- Sosyoduygusal gelişimin tamamlanmasının ardından katılımcılara kritik dönemler hakkında bilgi sunar. Kritik dönemler ve büyüme atakları bazı kaynaklarda sendrom olarak adlandırılabilir. Bu tanım hem ebeveynler için olumsuz bir çağrışım yapmakta hem de normal gelişimsel bir sürecin çözülmesi gereken bir sorun olarak algılanmasına yol açmaktadır. Bu sebeple çalışmada kritik dönem tanımı kullanılmış olup bu konuda ebeveynlere farkındalık kazandırmak amaçlanmıştır. Ayrıca konu ile ilgili etkinliklerle ebeveynler çocuklarıyla empati yapmaya davet edilmiş böylece gelişimin getirdiği değişimleri anlamalarını kolaylaştırmak istenmiştir. Aşağıdaki tabloda yer alan bilgileri katılımcılar ile paylaşır. Bu alanda verilecek bilgiler her yaş grubu için farklılaşmaktadır. Tablodan yararlanılmalı sunumlar dikkatle incelenmelidir. (Tüm gruplar için özel paylaşım)

- 'Kritik Dönem mi Sendrom mu?

2-3 yaş
Yerli literatürde 2 yaş krizi, 2 yaş sendromu gibi isimlerle yabancı literatürde ise korkunç ikiler olarak ifade edilen 2.yaş gelişimleri için bu programda '2 yaş kritik dönemi' demeyi tercih ediyoruz. Çünkü tamamen olumsuz gördüğümüz bu tablo çocukların gelişimleri adına müthiş bir atak dönemi. Bütün oturum boyunca konuştuğumuz gelişim ve değişimleri tekrar hatırlayın. 2 yaşındaki bir çocuk bağımsız hareket özgürlüğü kazandığı fiziksel bir gelişim, sıçrama kabul edilebilecek bir dil gelişimi, yine aynı şekilde bilişsel ve sosyoduygusal gelişimler gösteriyor. Özerklik kazanıyor, benlik kavramı ortaya çıkıyor, duyguları tanımaya başlıyor... Bu gelişimlerin getirdiği bağımsızlık duygusu ve kendini ifade etme isteği ile uzmanların ve ailelerin sendrom olarak adlandırdığı davranışları sergiliyor. 3 yaşa kadar uzayan bu kritik dönemde çocukta ne gibi davranışlar

gözlemleyebilirsiniz gelin bir bakalım:

- *Eline süper güçler verilmiş ve süper kahraman olmuş birini hayal edin. Her gün yeni bir gücünü keşfediyor. Bunları kullanmak için ne kadar hevesli ve ne kadar girişken olur değil mi?*
- *Spiderman filmini izleyenler hatırlayacaktır. Başrol yeteneğini ilk keşfettiğinde her yere ağ atmayı deniyor ve yeteneğinin şaşkınlığı ve gururuyla tehlikeli atlamalar yapıyordu.*
- *2 yaş çocuğu içinde gücünü keşfetmeye ve kanıtlamaya çalışan henüz kendisine ve yeteneklerine bile yabancı bir süper kahraman diyebiliriz.*
- *Bu dönemdeki çocuk annesinden ayrı bir birey olduğunu büyük ölçüde fark etmiştir. Görevleri tek başına tamamlamak konusunda isteklidir. Yolda el tutmadan yürümek, kendisi giyinmek, parkta merdivenden yardımsız çıkmak gibi.*
- *Keşif ve girişimleri artmasına karşın kendilerini ifade becerileri ve yetenekleri o kadar gelişmemiştir. Kendilerini ifade edemediklerinde veya görevde başarısız olduklarında hayal kırıklığına uğrayabilir, öfke nöbetleri geçirebilirler.*

Örneğin yemek yerken dökmek ya da anlatmak istediklerini anlatamamak onlar için öfke patlaması yaratacak büyüklükte bir hayal kırıklığıdır.

- *Bu dönemde 'Hayır' sık kullanılan kelimedir. Çocuk seçimleri hakkında söz sahibi olduğunu görünce bunu daha fazla deneyimlemek ve bağımsızlığını kanıtlamak ister. Ebeveynlerinin istediği şeyleri kabul etmeyip inat gösterebilir. Bu sandığımız inat anlamında değildir. Burada hedef 'İstediyini yapmıyorum hadi bakalım ne yapacaksın?' demek değil; 'Ben kendi kararımı verebilirim, ben bir bireyim.' demektir. Bu dönemde çocukların davranışının ne olduğunu bilmek kadar ne amaçla yapıldığı bilmek de önemlidir. 2 yaşında bir çocuğun inadı asla kişisel algılanmamalıdır. Çocuk özerkliğini ilan etme çabasıdır.*
- *Duygular genelde tutarsızdır. Ani değişimler meydana*

gelebilir. Bunu şuna benzetiyorum:

Araba kullanmaya yeni başladığınız zamanları hayal edin. Hepimiz ilk yıllarda vites geçişlerinde arabayı sarsmış, bağırttırmış ya da stop ettirmişizdir. Fakat zamanla ve pratikle artık farkında olmadan rahatlıkla yapar duruma geldik. Çocuklar da duygularını ve duygu ifadelerini bu yıllarda yeni yeni öğreniyorlar. Duygu geçişlerinde ani ve sert olabilirler. Annesine sarılıp gülen bir 2-3 yaş çocuğu birkaç dakika sonra çılginca ağlayıp vurmaya ya da ısırmaya başlayabilir. Zamanla duygularını düzenlemeyi öğrenecektir.

2 yaş kritik döneminde neleri bilmeli, nelere dikkat etmelisiniz?

- Bu süreç sadece çocuğunuza özel değildir, normal bir gelişim sürecidir ve geçicidir.
- Bunu sendrom ya da kriz olarak görüp işleri zorlaştırmak yerine çocuğunuzun gelişiminde bir sıçrama ve yeni şeyler öğrenmek için kritik bir dönem olduğunu fark edip gelişim ve değişimin keyfini çıkarabilirsiniz.
- Çocuğun neyi neden yaptığının farkında olun. Öfkesinin sebebini bulmaya çalışın. Kendini ifade edemediği için ağladığında onu anladığınızı hissettirin.
- Girişimlerinde fırsat tanıyın. İskele oluşturmanız gerekirse destek olun fakat geri çekilme zamanı geldiğinde bunu göz ardı etmeyin.

Duygu değişimlerinin ya da öfke nöbetlerinin fiziksel ya da duygusal bir takım hasarları olacaktır. Bunların hiçbirini kişisel algulamamalı, çocuğunuza destek olmaktan geri durmamalısınız. Ebeveynlerin her şeye rağmen orada olduklarının çocuk tarafından hissedilmesi sürecin hasarsız hatta kazanımlarla atlatılmasına destek olacaktır (Çeri, 2021).

Son olarak eğer çocuğunuzdaki bu gelişimler sonucunda

'O kadar büyüdü her şeyi biliyor ama bir beni dinlemiyor'

diyorsanız burada çocuğunuzla ilgili değil sizinle ilgili konuşmak

	<p><i>gerekir.</i></p> <p><i>Ne kadar gelişmiş olursa olsun hala '2' yaşında bir çocukla konuştuğunuza ilişkin farkındalığınızın ve beklentilerinizin gözden geçirilmesi gerekir.'</i></p>
4-5 yaş	<p><i>- '4 yaş neden kritik dönemdir?'</i></p> <p><i>Oturumun başından beri 4-5 yaş çocuklarının fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal gelişim aşamalarından söz ettik. Çoğu gelişim boyutunda 4 yaş vurgusu çok belirgindi. Örneğin uykuda 4 yaşın çocuğun odasının ayrılması için öneminden, zihin kuramı ve yönetici zihinsel işlevlerin gelişimi bakımından 4 yaşın belirgin bir gelişimi beraberinde getirdiğinden bahsettik. Bu özellikler 4 yaşın çocuk için kritik bir dönem yani çevresinden aldığı uyarınları işlemek ve gelişimini desteklemek için duyarlı olduğu dönemlerden biri olduğunu gösteriyor.</i></p> <p><i>Şimdi hep birlikte 4 yaşında bir çocuk olduğumuzu hayal edelim...</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>• Artık yemeklerimi dökmeden yiyebiliyorum ve parktaki tırmanma duvarında son sıraya kadar çıkıyorum.</i><i>• Odamda yalnız uyuyorum. Ama ağlırsam annem ve babam geliyorlar ama.</i><i>• Annem beni yıkarken saçıma sadece su tutuyor. Saçlarımı ben köpüklüyorum.</i><i>• Biliyor musun? Ben kendim giyiniyorum hem de çorabımı bile...</i><i>• Babam ben mutlu olayım diye her akşam parka götürür.</i><i>• Ben salata yapmayı çok severim. Marulu ellerimle kopartıyorum. Annem de bıçakla soğan kesiyor.</i><i>• Benim kardeşim kız. Ben erkeğim. Kızlar saçına kedili toka takar ama erkekler takmaz.</i><i>• Annemle babam birbirlerini çok sevmişler. Sonra beni istemişler. Bende annemin karnında büyümüş gelmişim.</i> <p><i>Kendisine ve dünyaya dair bu kadar fazla farkındalığı ve beceriyi 4 yıl gibi kısa bir sürede edinen çocuğun heyecanını hissettiniz mi?</i></p>

Bu size neler hissettirdi ya da düşündürdü?

(Yanıtların alınmasının ardından devam edilir) Bu alıştırma 2. oturumda bahsettiğimiz farkındalık kavramını hatırlatmak için güzel bir geri dönüş oldu. Ara ara çocuklarınızın davranışına, coşkusuna, enerjisine, soru sorma ısrarına, inadına veya düşüncelerine anlam veremediğinizde kendinize bu soruları sorabilirsiniz.

Ben 4 yaşında olsam ne hissederdim? Ne kadar heyecanlı olurum, neleri merak ederdim?

Kendisi ile ilgili bu kadar büyük ve önemli değişimlere tüm benliği ile tanıklık eden bir çocuk. Elbette çok soru soracak, merak edecek, en önemlisi öğrendiği her şeyi göstermek isteyecek. Bu dönemi pozitif disiplin ile etkili iletişimle -ki önümüzdeki 2 oturum bu konulara ayrıldı- desteklerseniz hem çocuğunuz hem de ebeveyn çocuk ilişkiniz için kaliteli bir yatırım yapmış olursunuz.

Değınmeden geçmeyelim bu gibi büyüme atakları, kritik dönemler çocuklarda kontrolsüz bir güç hissi ve duygu, davranış dalgalanmaları yaratabilir. Bedenini, düşünce ve duygularını kontrol etmeyi yeni öğrenen çocuk için acemi sürücü benzetmesini yapabiliriz.

Araba kullanmaya yeni başladığınız zamanları hayal edin. Hepimiz ilk yıllarda vites geçişlerinde arabayı sarsmış, bağırttırmış ya da stop ettirmişizdir. Fakat zamanla ve pratikle artık farkında olmadan rahatlıkla yapar duruma geldik. Çocuklar da bu yıllarda gelişim gösterdikleri her alanda acemiler ve o becerileri ustaca kullanmak zaman alıyor. Duygu, davranış ve düşünce geçişlerinde ani ve sert olabilirler. Zamanla duygularını düzenlemeyi ve kendilerini kontrol etmeyi öğrenecektir.

4 yaş kritik döneminde neleri bilmeli, nelere dikkat etmelisiniz?

- *Bu süreç sadece çocuğunuza özel değildir, normal bir gelişim sürecidir ve geçicidir. Kritik dönemi krize değil fırsata çevirmeye odaklanın. Unutmayın bu dönemde vereceğiniz her bilgi ve desteğe çok duyarlı.*

	<ul style="list-style-type: none">○ <i>Bunu sendrom ya da kriz olarak görüp işleri zorlaştırmak yerine çocuğunuzun gelişiminde bir sıçrama ve yeni şeyler öğrenmek için kritik bir dönem olduğunu fark edip gelişim ve değişimin keyfini çıkarabilirsiniz.</i>○ <i>Çocuğun neyi neden yaptığının farkında olun. Her şeye rağmen orada olduğunuzu çocuğunuza hissettirmek verilebilecek en güzel destektir.</i>○ <i>Girişimlerinde fırsat tanıyın. İskele oluşturmanız gerekirse destek olun fakat geri çekilme zamanı geldiğinde bunu göz ardı etmeyin.</i> <p><i>Son olarak eğer çocuğunuzdaki bu gelişimler sonucunda</i></p> <p><i>'O kadar büyüdü her şeyi biliyor ama bir beni dinlemiyor' diyorsanız burada çocuğunuzla ilgili değil sizinle ilgili konuşmak gerekir.</i></p> <p><i>Ne kadar gelişmiş olursa olsun hala '4' yaşında bir çocukla konuştuğunuza ilişkin farkındalığınızın ve beklentilerinizin gözden geçirilmesi gerekir.'</i></p>
6-9 yaş	<p><i>- '6 yaş neden kritik dönemdir?</i></p> <p><i>Oturumun başından beri 6-9 yaş çocuklarının fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal gelişim aşamalarından söz ettik. Fark ettiyseniz çoğu gelişim boyutunda 6 yaş vurgusu çok belirgindi. Okula başlangıcın ilk yıllarına tekabül eden bu yaş dil gelişimi, sosyoduygusal gelişim ve düşünce gelişimi açısından büyüme ataklarının görüldüğü bir dönemdir. Bu özellikler de 6 yaşın çocuk için kritik bir dönem yani çevresinden aldığı uyaranları işlemek ve gelişimini desteklemek için duyarlı olduğu dönemlerden biri olduğunu gösteriyor.</i></p> <p><i>Şimdi hep birlikte 6 yaşında bir çocuk olduğumuzu hayal edelim...</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Bu sene okula başladım. Artık gördüğüm tüm yazıları okuyabiliyorum.</i>• <i>Odamda yalnız uyuyorum. Sadece bazen hayalet var sanıyorum ama o zaman annem babam hemen geliyor.</i>• <i>Artık kendim yıkıyorum. Annem sadece saçlarımı durulamama yardım ediyor.</i>

- *Takım oyunlarında çok iyiyim. Babam beni okulun yanındaki basketbol kursuna götürüyor. Yakında basket atabilirmişim, koçum öyle dedi.*
- *Biliyor musun? Ben artık toplama çıkarma yapıyorum. $3+2=5$ eder mesela.*
- *Geçen gün anne ve babamı öpüşürken gördüm. Anneme sordum neden dudaklarınızı değirdiniz diye. Bunun adı öpüşmekmiş. Ama sadece anne babalar yaparmış.*
- *Dün arkadaşım beni düşürdü. Başta çok kızdım. Ama yanlışlıkla olduğunu anlayınca ona kızmadım. Bariştik. O benim en iyi arkadaşım.*

Kendisine ve dünyaya dair bu kadar fazla farkındalığı ve beceriyi 6 yıl gibi kısa bir sürede edinen çocuğun heyecanını hissettiniz mi?

Bu size neler hissettirdi ya da düşündürdü?

(Yanıtların alınmasının ardından devam edilir) Bu alıştırma 2. oturumda bahsettiğimiz farkındalık kavramını hatırlatmak için güzel bir geri dönüş oldu. Ara ara çocuklarınızın davranışına, coşkısına, enerjisine, soru sorma ısrarına, inadına veya düşüncelerine anlam veremediğinizde kendinize bu soruları sorabilirsiniz.

Ben 6 yaşında olsam ne hissederdim? Ne kadar heyecanlı olurum, neleri merak ederdim?

Kendisi ile ilgili bu kadar büyük ve önemli değişimlere tüm benliği ile tanıklık eden bir çocuk. Elbette çok soru soracak, merak edecek, en önemlisi öğrendiği her şeyi göstermek isteyecek. Bu dönemi pozitif disiplin ile etkili iletişimle -ki önümüzdeki 2 oturum bu konulara ayrıldı- desteklerseniz hem çocuğunuz hem de ebeveyn çocuk ilişkiniz için kaliteli bir yatırım yapmış olursunuz.

Değinmeden geçmeyelim bu gibi büyüme atakları, kritik dönemler çocuklarda kontrolsüz bir güç hissi ve duygu, davranış dalgalanmaları yaratabilir. Bedenini, düşünce ve duygularını kontrol etmeyi yeni öğrenen çocuk için acemi sürücü benzetmesini yapabiliriz.

Araba kullanmaya yeni başladığınız zamanları hayal edin. Hepimiz ilk yıllarda vites geçişlerinde arabayı sarsmış, bağırttırmış ya da stop ettirmişizdir. Fakat zamanla ve pratikle artık farkında olmadan rahatlıkla yapar duruma geldik. Çocuklar da bu yıllarda gelişim gösterdikleri her alanda acemiler ve o becerileri ustaca kullanmak zaman alıyor. Duygu, davranış ve düşünce geçişlerinde ani ve sert olabilirler. Zamanla duygularını düzenlemeyi ve kendilerini kontrol etmeyi öğrenecektir.

6 yaş kritik döneminde neleri bilmeli, nelere dikkat etmelisiniz?

- Bu süreç sadece çocuğunuza özel değildir, normal bir gelişim sürecidir ve geçicidir. Kritik dönemi krize değil fırsata çevirmeye odaklanın. Unutmayın bu dönemde vereceğiniz her bilgi ve desteğe çok duyarlı.*
- Bunu sendrom ya da kriz olarak görüp işleri zorlaştırmak yerine çocuğunuzun gelişiminde bir sıçrama ve yeni şeyler öğrenmek için kritik bir dönem olduğunu fark edip gelişim ve değişimin keyfini çıkarabilirsiniz.*
- Çocuğun neyi neden yaptığının farkında olun. Her şeye rağmen orada olduğunuzu çocuğunuza hissettirmek verilebilecek en güzel destektir.*
- Girişimlerinde fırsat tanıyın. İskele oluşturmanız gerekirse destek olun fakat geri çekilme zamanı geldiğinde bunu göz ardı etmeyin.*

Son olarak eğer çocuğunuzdaki bu gelişimler sonucunda

'O kadar büyüdü her şeyi biliyor ama bir beni dinlemiyor' diyorsanız burada çocuğunuzla ilgili değil sizinle ilgili konuşmak gerekir.

Ne kadar gelişmiş olursa olsun hala '6' yaşında bir çocukla konuştuğunuza ilişkin farkındalığınızın ve beklentilerinizin gözden geçirilmesi gerekir.

- Oturumun son konusu olan çocuktan gelen sinyalleri anlama ve yorumlama kısmı uygulayıcı tarafından katılımcılara aktarılır. Burada

bu program kapsamında geliştirilen 3 aşamalı sinyal takip planından yararlanılır. Uygulayıcı bu planı katılımcılara anlatarak yaşam boyu kullanabilecekleri davranış planlama stratejisini onlara kazandırmış olur. (Tüm gruplar için ortak paylaşım)

-‘Oturum boyunca bahsettiğimiz özellikler çocuğunuzu ve gelişim dönemini daha iyi anlamlandırmanıza yarayacak bir bilgilendirme idi. Şimdi asıl kısım bu bilgiler ışığında çocuğunuzu izlemeniz, sinyalleri almanız ve sinyalleri yorumlayarak cevap oluşturmanız. Unutmayın ki bu süreci sizden daha iyi takip edebilecek ya da tespit edebilecek kimse olamaz. O sebeple bu sinyalleri takip edebiliyor olmanız hem gelişim adına hayati bir önem taşır hem de ebeveynlikle ilgili gerçek kaynağı bulmuş ve içeriği kullanmış olursunuz.

1. Çocuğunuzu gözlemleyin:

Çocuğum ne yapıyor, hangi zamanlarda yapıyor, ne kadar sürüyor, özel ya da davranışsal tepkileri nasıl?

1. Gözlemlerinizi bilgileriniz ile buluşturun:

Çocuğumun gelişim dönemi özellikleri ne, bu davranışlar dönem ile uyumlu mu, şimdi neye ihtiyacı var, ebeveyn olarak şimdi ve burada kalarak olayı nasıl değerlendirebilirim?

2. Yanıt planlayın ve uygulayın:

Çocuğumun bu davranışı ile ilgili nelere dikkat etmeliyim, ona nasıl destek olabilirim, koşulsuz olumlu kabulü nasıl hissettirebilirim, yeterince iyi bir ebeveyn olarak şu an yapabileceğim en uygun davranış tepkisi ne?’

- Gönüllü katılımcılar varsa 3 aşamalı sinyal takip planı pratiği yapılır. Oturumun özetlenmesinin ardından katılımcılara bu oturum sonunda eve giderken cebinizde neler götürüyorsunuz şeklinde metaforik bir soru yöneltilir. Bu oturumu değerlendirme ve hangi bilgilerin katılımcılar tarafından önemli bulunduğunu anlamak için işlevsel bir yöntemdir. Her katılımcı sırayla söz alarak soruya yanıt verir. Oturum sonlandırılır.

3.5. Beşinci Oturum

5. Oturum: Etkili İletişim

Amaç: Katılımcılara etkili iletişim becerileri ve bu konuda farkındalık kazandırmak

Araçlar: 5. Oturum sunum materyali

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştırarak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.

Uygulama:

- Oturum çocuklarla iletişim kurarken dikkat edilmesi gerekenler hakkında beyin fırtınası ile açılır. Oturum başlarındaki beyin fırtınaları hem uygulayıcının katılımcıların bilgi düzeyi ve görüşleri hakkında fikir edinmesini kolaylaştırır hem de katılımcıların dikkatini toplamaya yardımcı olur. Öncelikle katılımcılara çocuklarıyla iletişim kurarken nelere dikkat ettikleri sorulur. Yeteri kadar yanıt verildikten ve yanıtlar tartışıldıktan sonra iletişimde dikkatin öneminden bahsedilir.

- *‘Çocuklarla doğru iletişim kurmak özel bir yetenek ya da uzun bir eğitim gerektirmez. İsteyen herkes çocuklarla doğru iletişim kurabilir. Tek bir şartla: DİKKAT! Eğer konuşma sırasında dikkatiniz söylemek istediklerinizde ve aynı şekilde söylemek istemediklerinizde olursa doğru bir iletişim için ilk ve en zor adımı atmış olursunuz. Peki dikkatin iletişimde olması nedir?’*

İkinci oturumda uzun uzun bahsettiğimiz farkındalık konusunu hatırlıyor musunuz?

Dikkati iletişimde tutmak tam olarak farkındalık sayesinde gerçekleşir. Eğer iletişim sırasında şu sorulara yanıt verebilecek farkındalık düzeyinde iseniz o iletişimde hata yapmanız ya da yanlış şeyler ifade etmeniz çok düşük bir ihtimaldir.

- *Şu an kiminle iletişim halindeyim?*
- *Bulduğumuz ortam bu iletişim için uygun mu?*
- *İkimizden biri duygusal anlamda uyarılmış bir durumda mı?*
- *Amacım anlaşılacak mı haklı çıkmak mı?*
- *İletişim kurmaya çalıştığım kişi ifade etmeye çalıştığım şeyi anlayabilecek gelişim düzeyinde mi?*

Gelin bu soruların neler ifade ettiğine yakından bakalım:

- *Şu an kiminle iletişim halindeyim?*

İletişim kurduğunuz kişinin kim olduğunu fark etmek genelde atlanılan ama yıkıcı bir iletişim sonrasında en çok hatırlanan kısımdır. Hatta çoğu zaman hararetli bir tartışma sırasında 'Kiminle konuştuğuna dikkat et!' deriz. Aslında farkında olmasak da bu çağrıyı sık sık yapıyor, öfkeli tarafa farkındalık kazandırma girişiminde bulunuyoruz. Kiminle konuştuğumuz farkında olmak, iletişim sonrasında karşılaşılabileceğimiz problemleri önleyebileceği gibi sözcük ve üslup seçiminde de dikkatli olmamızı sağlar.

- *Bulduğumuz ortam bu iletişim için uygun mu?*

İletişim bir bağlamda gerçekleşir ve bağlamın uygunluğu bu iletişimin kalitesi için son derece önemlidir. Örneğin çocuğunuz bir dikkatsizlik yaptığında onu kalabalık bir parkta uyarmak iyi bir seçenek değildir. Aynı şekilde bir cenaze töreni veya hastane de eşinizin terfisini coşkuyla kutlamak için uygun yerler değildir. Yanlış bir bağlam seçimi sizin için bir sorun oluşturmamış olsa bile alıcı tarafından uygun karşılanmayabilir. Öfkeye, savunmaya ya da tartışmaya sebep olabilir.

- *İkimizden biri duygusal anlamda uyarılmış bir durumda mı?*

İletişim için en uygun zamanı tanımlamak zor olsa da en uygun olmayan zamanı hemen tanımlayabiliriz. Göndericinin veya alıcının duygusal

anlamda uyarılmış durumda olması iletişim için en kötü zamandır. Hatta bunu destekleyen atasözlerini de duymuşsunuzdur. Örneğin çok öfkeli olduğunuz bir anda eşiniz size gayet sıradan bir soru dahi sormuş olsa bunu yanlış anlamlandırıp ters cevap verebilirsiniz. Ya da çocuğunuz yeni atkısını okulda kaybettiğinde üzüntüden ağlıyorken onunla dikkatli olma ya da eşyalarına sahip çıkma konularında yapacağınız bir konuşma çok da işe yaramayacaktır.

- Amacım anlaşılacak mı haklı çıkmak mı?

Bu madde az önceki maddenin devamı niteliğindedir. Eğer duygusal olarak uyarılmış durumdaysak özellikle de olumsuz duyguları deneyimlediğimiz bir andaysak iletişimin amacı anlaşılmaktan öte haklı çıkmaya evrilir. Örneğin bir arkadaşınızla sizi uzun zamandır ihmal etmesi nedeniyle bir tartışma yaşadınız. Üzüntülü ve öfkeli hissediyorsunuz. Eğer bu durumda iletişimi düdürmekte ısrarcı olursanız amacınız ihmal edildiğiniz için üzgün olduğunuzu anlatmaya çalışmak olsa bile sizi haklı çıkaracak farklı argümanlara da başvurabilirsiniz. Geçmiş anılar ya da alakasız konular gibi. Bu da arkadaşınızın savunmaya geçmesine ve tartışmanın alevlenmesine yol açabilir.

- İletişim kurmaya çalıştığım kişi ifade etmeye çalıştığım şeyi anlayabilecek gelişim düzeyinde mi?

Özellikle çocuklarla iletişim kurarken karşımızdakinin bir çocuk olduğunu unutuyor ve gerek yanıtları gerekse duyguları ile bir yetişkin gibi davranmasını bekliyoruz. Anlatmak istediğimiz şey çocuğun yaşı için fazla mı soyut, fazla mı karmaşık ya da fazla mı uzun düşünmüyoruz. Örneğin 3 yaşındaki çocuğunuza bir davranışın ayıp olduğunu söylemeniz, 5 yaşındaki bir çocukla ev ekonomisi tartışmalarına girmeniz faydasızdır. Çocuklarla konuşurken net, kısa ve yaşına uygun ifadeler seçmelisiniz. '

- Uygulayıcı yeni konuya geçmeden önce katılımcılara soruları olup olmadığını sorar. Varsa sorular yanıtlanır, anlaşılmayan yerler yeniden açıklanır. Ardından yeni konu olan çocukla iyi bir iletişimin niteliklerinden bahsedilmeye başlanır.

- 'Bu soruları ve cevapları tartıştığımızı göre yeni konuya geçebiliriz. Çocukla iletişim kurarken yetişkinlerden farklı olarak bazı noktaları dikkat etmemiz gerekir. Bu aşamada bunlardan bahsedeceğiz. Çocukla kurulan iyi bir iletişimin niteliklerinden ilki pozitif iletişimdir. Çocukların büyüme dönemlerinde ne kadar çok 'Hayır', 'Yapma', 'Etme', 'Tutma' diyoruz farkında mısınız? Ya da çoğu zaman farkında olmadan onları küçümsediğimiz, gereksiz yere eleştirdiğimiziz...

İletişimde küçümseme, alay etme, suçlama, eleştirme ya da engelleme içerikli mesajların fazla olması o iletişimin negatif bir iletişim olduğunu gösterir. Pozitif iletişim ise açıklayıcı, yapıcı ve teşvik edicidir. Çocuğun benlik gelişiminin ve özerkliğinin desteklenmesi için pozitif iletişim biçimlerini kullanmak oldukça yararlıdır. Ayrıca ebeveyn-çocuk ilişkisi bakımından da pozitif iletişimi ilişkinize güç katan vitaminler olarak düşünebilirsiniz.'

- Uygulayıcı burada bu vitamin metaforu üzerinden devam ederek pozitif iletişime dair önerileri açıklar.

- '1. Çocuklarla iletişim kurarken önceliğiniz pozitif ve açıklayıcı bir dil kullanmak olmalı. Mesela yapmasından rahatsız olduğunuz bir davranışı bırakması için olumsuzluk eylemlerini kullanmak yerine onu anladığınızı ifade edip neden bırakması gerektiğini açıklayabilir ve mümkünse alternatif bir davranışa yönlendirebilirsiniz. Örneğin:

'Can, hayır daha fazla oynayamazsın. Eve gidiyoruz. Sen gelmezsen de ben gidiyorum bak!'

'Can, seni anlıyorum daha fazla oynamak istiyorsun fakat şu an eve gitme vakti geldi. Yemek saati yaklaşıyor ve çok yorulduk. İstersen eve giderken kedilere isim verme ya da ağaçları sayma oyunu oynayabiliriz.'

1. Bir konuda eleştiri ya da rahatsızlığımızı dile getirirken öfkemiz baskın çıkıyor ve davranışı genelleme eğiliminde oluyoruz. İletişimi olumsuz hale getiren başlıca sebeplerden biri de bu genellemelerdir. Eleştirileri yaparken o andaki durum ya da olay özelinde yapmaya özen göstermeliyiz. Bu pozitif iletişim yöntemi hem alıcıyı tehdit altında hissettirmez hem de iletişimin odağını korumanızı sağlar.

Örneğin:

'Ne zaman doğru düzgün çalıştın ki? Yine bir sürü hata yapmışsın sınavda.'

'Son günlerde verimli çalışmıyor gibisin. Dikkatini dağıtan ya da canını sıkan bir durum mu var? Bana anlatmak istersen birlikte çözüm bulabiliriz.'

2. Eleştiri ya da uyarı yaparken zaman zaman hedefimizden şaşabiliyoruz. Amacımız eylemi ya da seçimi eleştirmek iken kişiliği hedef alan sözler ya da davranışlar sergileyebiliyoruz. Daha pozitif bir iletişim için kişiyi hedef alan sözcüklerden kaçınmamız gerekiyor. Özellikle çocukla iletişimde kişiliği hedef almak olumsuz bir benlik algısı geliştirmesine sebep olabilir. Bunun sonucunda da kişiliğine atfettiğiniz özelliklere uygun davranmaya başlayabilir ya da tam tersi olduğunu kanıtlamak için aşırı ödünleyici davranışlarda bulunabilir. Diyelim ki çocuğunuz odasındaki oyuncakları çok dağıtıyor ve kıyafetlerinin çoğu da yerde. Eğer çocuğunuza şöyle bir eleştiride bulunursanız:

'Senin bu pisliklerini temizlemekten bıktım. Herkes sana pis çocuk diyecek ve kimse seni yanında görmek istemeyecek. İyice dağınk ve pis oldun.'

Bu gibi eleştiriler sonrasında çocuğunuzun duyduğu öfke ile derli toplu olmaya karşı bir direnç geliştirerek yaşamına bu şekilde devam etmesi ya da koşulun gerçekleşmesi için -sevilmek, insanların yanında olmak- aşırı ödünleme davranışları sergileyerek çok titiz ve temiz davranması muhtemeldir.

Bunun yerine duruma ilişkin görüşlerinizi şu şekilde dile getirebilirsiniz:

'Oooo inanamıyorum! Gelip lütfen yanımdan bakar mısın? Sanki odanın ortasından bir dinazor ordusu geçmiş gibi. Bu dağınkılıkta aradığın şeyleri bulmak çok zor olmalı. Aaa bak aklıma ne geldi! Hadi şimdi saatin alarmını kuralım saat çalana kadar yerdeki her şeyi yerine koymaya çalışalım. Hızlı olalım ki dağıtıcı dinazorlar tekrar gelene kadar çoktan bitmiş olsun!'

ya da

'Odanın biraz dağınık olduğunu gördüm. Her şey yerde idi. Acaba büyüdüğün için dolapların sana az mı gelmeye başladı? İstersen birlikte toplamayı deneyelim. Hem eminim ki derli toplu bir odada sen de aradıklarını daha kolay bulabileceksin. Eğer gerçekten dolaplara sığdıramazsak bunun için de bir depolama planı yapabiliriz.'

- Bu aşamada katılımcılarda 'Nasıl yani iletişimde hiç 'HAYIR' demeyecek miyiz?' sorusu oluşabilir. Uygulayıcı bu bilgi paylaşımın ardından çocukla iletişimde 'Hayır'ın rolünden bahseder.

- 'Pozitif iletişimle ilgili ebeveynleri en çok kaygılandıran konulardan biri de bu. Bir çocuğa 'Hayır' demeden büyütme mümkün değildir. Zaten gerektiğinde kesinlikle söylenmelidir de. Fakat pozitif iletişim gereksiz 'Hayır'ları kullanmamayı önerir. Eğer bir 'Hayır'ın yerine verebilecek daha olumlu bir öneriniz varsa ya da durum çocuk için esneme yapılmayacak kritik bir konu değilse bunun yerine başka ifadeler kullanmanız daha karlı bir seçim olacaktır. Çünkü iletişimde sınırsız biçimde 'Hayır' kullanmak zamanla etkisini azaltacaktır. Bunu şöyle düşünebilirsiniz. Diyelim ki çocuğunuz doğduğunda onu korumak ve zarar göreceği tercihleri engellemek için size binlerce 'Hayır' kredisi verildi. Eğer bu kredileri doğru zaman ve doğru yerde kullanmazsanız yarın çok ihtiyaç duyduğunuz bir anda kredileriniz tükenmiş olur ve kullanacak bir 'Hayır' bulamazsınız. '

- Uygulayıcı katılımcılara hayır kelimesini kullanmadan üretebilecekleri pozitif yanıtlarla ilgili egzersiz çalışması yaptırır. İlk olarak 4 örnek olay ve pozitif yanıt örneği sunar. Ardından iki örnek olay sunulur ve pozitif yanıtları katılımcıların bulması beklenir.

- 'Şimdi sizlerle hayır kelimesini kullanmadan nasıl pozitif yanıtlar üretebiliriz bir bakalım. Örneğin hava çok soğuk ve çocuğunuz balkona çıkmak istiyor. Böyle bir durumda akla ilk gelen yanıt 'Hayır, hava soğuk balkona çıkma!' olabilir. Bunu demek yerine 'Balkon biraz soğuk, onun yerine kaloriferin yanına yastık koyalım ve oturup camdan bakalım.' Alternatifini üretebiliriz. Böylece hem çocuğa gerekçemizi sunmuş oluruz hem de alternatif bir etkinlik sunarak yasağcı bir yaklaşımdan uzaklaşabiliriz. Bir başka örneğe bakalım. Diyelim ki çocuğunuz mutfaktaki cam tabağı eline

almış ve kontrolsüz biçimde hareket ediyor. Yine ilk akla gelen yanıt 'Hayır, o tabağı alma yerine koy çabuk!' olabilir. Ancak bunun yerine 'Mutfaktaki tabaklar oyun için tehlikeli olabilir. Sana bu kağıt tabağı vereyim ya da oyuncak tabaklarını getir.' Diyerek onu daha güvenli seçeneklere yönlendirebiliriz. Burada asıl mesele yasak koyup hayır demek yerine çocuk için uygun bir alternatifi pozitif bir dille çocuğa sunmak. Şimdi çocuğunuzun yazın kalın kazak giymek istediğini ya da oyuncak bebeğini okula götürmek istediğini hayal edelim. Ona nasıl alternatifler üretebilirsiniz?'

- Katılımcılar bu örneklerde biraz zorlanabilir. Uygun cevabı bulmadan önce herkesin fikrini almak yararlı olacaktır. Burada amaç olumlu cevap bulmaktır sadece hayır kullanmamak değil. Bu sebeple 'kazak giyme' diyen bir yanıt geçerli değildir. Bunun yerine 'Bu iki tişörtten hangisini giymek istersin?' yanıtı uygundur.
- Bu örnekler ebeveynin kafasında karışıklığa sebep olabilir. Bazı katılımcıların uygulayıcıya hayır kelimesini kullanabilecekleri durumları sormaları muhtemeldir. Uygulayıcı bu aşamada 'Hayır' demenin pazarlığa açık olmadığı durumları katılımcılar ile paylaşacaktır.

- 'Aşağıdaki durumlarda 'Hayır' kullanmak zorunluluk halidir. Bu durumlarda 'Hayır' kullanmanız sizin ve çocuğunuzun yararı içindir. Bu gibi durumlarda 'Hayır' demek sizin kararlılığınız ve sınırlarınız ile ilgilidir. Ebeveyn olarak bu durumlarda tavizkar olmamalısınız.

- *Sağlığını tehdit edecek durumlar (yabancı madde yemek, kesici aletlerle oynamak, camdan sarkmak, yalnız sokağa çıkmak, arabada ön koltukta seyahat etmek...)*
- *Ekran ve internet kullanımı (Ekran süresi, yaşına uygun olmayan içerik tercihleri, sosyal medya kullanımı, telefona sahip olma...)*
- *Gelişim dönemlerine uygun olmayan sorumlulukları alma (eve alınacak eşyalara karar verme, anne babanın özel hayatına karışma...)*
- Ardından ben dili kavramına geçilir. Öncelikle katılımcılara sen dili ve ben dili ile oluşturulmuş cümleler sunulur ve hangi cümleleri daha sık kullandıkları sorulur. Ardından ben dili kavramı açıklanır.

- 'İletişimde 'Ben' dili kullanmak oldukça önemlidir. Ben dili söylediğimiz şeyin duygusal ve davranışsal sorumluluğunu almamızı sağlar, sorumluluğunu aldığımız duygu ve davranışlar karşımızdaki kişi tarafından tehdit olarak algılanmaz ve kişi buna savunmaya geçerek cevap verme ihtiyacı hissetmez. Bir önceki sayfada yer alan örneklere tekrar bakalım. Sen dili kullanılan cümleler size karşı söylenmiş olsa nasıl tepkiler verirdiniz?'

- Açıklamanın ardından ebeveyn çocuk ilişkisinde ben dili örnekleri katılımcılarla paylaşılır.

- 'Şimdi sizlerle bazı örnekler paylaşacağım. Lütfen ben örnekleri okurken bir çocuk olduğunuzu ve ebeveyninizin size bu cümleleri kurduğunu hayal edin. Zaman zaman çocukların talep ve beklentileri biz yetişkinler için zorlayıcı olabiliyor. Ancak iletişimde sen dilini kullanarak suçlayıcı bir yaklaşımda olursak ebeveyn çocuk ilişkilerine kalıcı zararlar verebiliriz. Gelin alternatiflere birlikte bakalım.

'Zaten işten yorgun geliyorum ve sen oyun diye tutturup üstüme geliyorsun'

yerine

'Kimi zaman yorgun olduğum için seninle oyun oynayamıyorum. Bu yüzden hafta sonunu iple çekiyorum.'

'Herkesin sözünü kesiyorsun. Kaç kere dedim sana büyükler konuşurken araya girilmez diye.'

yerine

'Arka arkaya çok fazla şey duyduğum zaman seni anlayamıyorum. Eğer sıra ile konuşursak seni daha iyi anlayabilirim.'

diyebilirsiniz. İlk cümleleri ve ikinci cümleleri duyduğunuzda ne gibi farklar hissettiniz?'

- Katılımcıların konu ile ilgili fikirleri alındıktan sonra ebeveynlikte biz dili kullanımı konusu işlenir. Örnekler sunulur.

- 'Ben dili yerine sen dili kullanımı tüm ilişkilerde sıkça rastladığımız bir iletişim hatası. Fakat bazı ebeveynlerde bundan da öte bir iletişim hatası var: Biz dili kullanımı.

Çocuğuna sorulan bir soruya yanıt vermek için hızlı davranıp 'Biz...' diye başlayan, çocuğunun istek ve ihtiyaçlarını dile getirmeyi kendisine görev edinmiş ebeveynlerden bahsediyorum. Çocuğuna tuvalet yeri arayan bir annenin 'Teyzesi bizim tuvaletimiz geldi. Banyo ne tarafta?' demesi ya da bir babanın 'Annemiz gelsin parka gideceğiz biz.' demesi biz diline örnek verilebilir. Daha önceki oturumlarda da bahsettiğimiz gibi çocuklar dünyaya geldiklerinde kendilerini diğer insanlardan ayırt etme becerisine sahip değildirler. Bu beceriyi benlik gelişimi ile yani yaklaşık 18 ay civarında kazanmaya başlarlar. Çocuğunuzun seçimleri, kararları, sorumlulukları ve dahası sahip olduğu şeyler hakkında 'Biz' zamirini kullanmanız çocuğun benlik gelişimini geciktirebilir ve olumsuz etkileyebilir. Sürekli kendisi hakkında ebeveynin bir parçası gibi bahsedildiğini işiten çocuk, kendisine ilişkin böyle bir algı geliştirebilir. Bu bağımlılık ve ayrışamama hali yaşamın ilerleyen döneminde çocuğunuzun, ailesinden bağımsız kararlar alamayan özgüveni zayıf ve sorumluluk bilinci düşük birey olmasına neden olabilir.

Benlik gelişimi doğru desteklenmiş, bağımsızlığını kazanmış, inisiyatif alabilen, özgüveni yüksek ve özgür çocuklar yetiştirmek istiyorsanız bırakın elmayı sevmeyen, annesini/babasını bekleyen yalnızca çocuğunuz olsun.'

- Biz dili iletişim engelinin ardından iletişimde çift mesaj engeli işlenir. Katılımcılar konu hakkında bilgilendirildikten sonra örnek olaylar sunulur. Katılımcıların çift mesaj içeren örnek cümlelere ilişkin fikirleri sorulur.

- 'İletişim kurarken sıkça yaptığımız hatalardan biri de çift mesaj kullanmaktır. Yani aynı cümle içerisinde farklı anlama gelen iki görüşün aynı zamanda bildirilmesi. Genelde 'ama' bağlacı ile verilen çift mesajlar anlam kargaşasına yol açarak alıcının kafasını karıştırır, anlamadığını ya da destek alamadığını düşündürür. 'Alabilirim fakat...' 'Gidebilirsin ancak...' 'Evet ama...' gibi ifadeler çift mesaj engeline örnektir. Şimdi sunudaki örnek olayları dikkatle inceleyelim ve alıcıların neler hissetmiş olabileceğini hep beraber konuşalım.'

ÇİFT MESAJ ÖRNEKLERİ

Nasıl olmuşum?



Güzel ama biraz dar sanki...



ÇİFT MESAJ ÖRNEKLERİ

Parka gidelim mi?



Gitmek isterdim ama işlerim yoğun.





- Örneklerin ve beyin fırtınasının tamamlanması ile çift mesaj engelinin ebeveyn çocuk iletişimindeki yerinden ve öneminden bahsedilir.

- 'Daha önce de bahsettiğimiz gibi çocukla iletişim kurmada en çok dikkat etmemiz gereken noktalardan biri de net olmaktır. Ebeveynler çocuklarına çift mesaj içeren yanıtlar verdiklerinde çocuklar ne yapacaklarını şaşırabilirler ya da seçmedikleri mesajla ilgili suçluluk duyabilirler. Örneğin bir şeye izin verdikten sonra 'Ama...' diyerek farklı bir görüş bildirdiğinizi varsayalım.

- 'Parka gitmene izin veriyorum ama evde kalıp ödevlerini yapman daha iyi olurdu.'

Sizce çocuk şu an ne yapmalı?

Parka gitmeyi seçerse suçluluk duyması olası. Gitmemeyi seçerse de hem aklı parkta kalacak hem de bununla ilgili bir yakınmada bulunduğu anda ebeveyninin 'Ben sana gidebilirsin demiştim, gitseydin.' deme ihtimali çok yüksek.

Çift mesajlardan bahsederken hep aynı kişinin iki farklı anlama gelen sözcükleri bir arada kullanmasından söz ettik.

Peki ya iki farklı kişi iki farklı mesajı tek bir alıcıya gönderirse ne olur?’

- Oturumun sıradaki konusu anne baba arasındaki ilişkinin ve tutarlılığın iletişim üzerinden çocuğa yansımalarıdır. Burada uygulayıcıya anne baba arasındaki ilişkiyi ifade eden üçüncü ebeveyn kavramı hakkında okuma yapması önerilir.

-‘Ebeveynler arası tutarsız karar ve yorumlar çocuklar için çok karmaşık ve zorlayıcıdır. Her ne kadar çocuk ‘işine geleni dinler’ gibi bir algı olsa da çocuğu en sevdiği ve güvendiği iki kişi arasında seçim yapmaya zorlamak ya da kavgaların sebebi olduğunu vurgulamak hiç adil değildir. Ebeveynler olarak kendi aranızdaki tutarsız karar ve mesajları çözümleyip kararı tek bir ortak mesaj halinde çocuğa sunmak sizin sorumluluğunuzdur. Norton’ın da dediği gibi anne baba arasındaki ilişki çocuğu en az diğer ebeveynleri kadar etkilemektedir. Bu ilişkinin tutarlı ve pozitif olması çocuk için güvenli ve stabil bir ortam sağlar. Unutmayın çocuklar durgun ve güvenli sulara gelişime fırsat bulurlar. Fırtınalar ve tutarsızlıklar yaşlarından önce olgunlaşmalarına sebep olur ve bu hiç istediğimiz bir durum değildir.’

- Oturumun son konusu ise en az gönderici kadar önemli olan alıcının nitelikleri hakkındadır. Öncelikle katılımcıları aktif dinleyicinin ideal özelliklerinin neler olduğu sorulur. Yanıtların paylaşılmasının ardından uygulayıcı iyi bir alıcının özelliklerini katılımcılarla paylaşır.

-‘İyi bir alıcının özelliklerini düşündüğümüzde göz teması kurmak ve jest mimikleri kullanmak aklımıza gelen klasik cevaplardan oluyor. Fakat iyi bir alıcı olmak bunlardan biraz daha fazlasını gerektiriyor. İyi bir alıcının özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Farkındalığı iletişimdedir.
- Sözlü ve sözsüz tüm gönderileri iletişimin bir parçası olarak kabul eder.

- *Göz teması, beden duruşu ve mimikleri ile dinlediğini göndericiye hissettirir.*
 - *Kişi sözünü bitirmeden onu bölmez ve sıra kendisine geldiğinde önce yorum yapar veya cevap verir, ardından kendi konuşmasına geçer.*
 - *Anlamadığı yerlerin tekrar edilmesini talep eder. Anlamış gibi yapmaz.*
 - *İletişime, mesaja ve karşısındaki kişiye önem verdiğini gösteren sözcük ve işaretleri kullanır. '*
- Oturumun özetlenmesinin ardından katılımcılara bu oturumda en etkileyici buldukları bilginin ne olduğu sorulur. Bu oturumu değerlendirme ve hangi bilgilerin katılımcılar tarafından önemli bulunduğunu anlamak için işlevsel bir yöntemdir. Her katılımcı sırayla söz alarak soruya yanıt verir. Oturum sonlandırılır.

3.6. Altıncı Oturum

6. Oturum: Pozitif Disiplin

Amaç: Ebeveynlere pozitif disiplin yöntemlerini tanıtmayı ve kriz anlarının üstesinden gelirken bu yöntemleri kullanmalarını sağlamak, ebeveynlerin sıkça başvurduğu ödül ve cezanın zararlarını görünür kılarak pozitif disiplin yöntemlerinin kullanılmasını teşvik etmek

Araçlar: 6. Oturum sunum materyali

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştırarak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.

Uygulama:

- Oturum disiplin ve disiplinin pozitif negatif özellikleri hakkında beyin fırtınası ile açılır. Oturum başlarındaki beyin fırtınaları hem uygulayıcının katılımcıların bilgi düzeyi ve görüşleri hakkında fikir edinmesini kolaylaştırır hem de katılımcıların dikkatini toplamaya yardımcı olur. Yeteri kadar yanıt verildikten ve yanıtlar tartışıldıktan sonra pozitif disiplin kavramı açıklanır.

- *'Pozitif disiplin, pozitif ebeveyn çocuk ilişkisine dayanan, şiddet içermeyen, destekleyici, saygılı ve ödül-ceza uygulamalarını kullanmayan bir disiplin metodunu ifade etmektedir. Pozitif disiplinin amacı çocuğu yaşam boyu destekleyecek olumlu özelliklerin çocuğa kazandırılmasıdır. Şimdi sırasıyla pozitif disiplinin bu kriterlerini ele alalım.*

Pozitif ebeveyn çocuk ilişkisi:

Çocuğumuza karşı olan yaklaşımımız onunla olan ilişkimizin niteliğini belirliyor. Hatırlarsanız daha önceki oturumlarda izin verici, demokratik, ihmalkar ve otoriter olmak üzere 4 ebeveynlik tutumundan söz etmiştik.

Sizce bu tutumlardan hangisi ebeveyn çocuk arasında olumlu bir ilişkiyi diğerlerinden daha fazla destekler? (Yanıtlar alınıp devam edilir.)

İlişki kurduğunuz bir kişiyi hayal edin. Bu kişi romantik ilişkinizdeki partneriniz, ebeveynleriniz ya da arkadaşınız olabilir. Bu kişiyle ilişkinizin pozitif mi negatif mi olduğunu sorsam hangi kriterleri göz önüne alarak bana bu ilişkinin pozitif olduğunu söylersiniz?'

- Uygulayıcı pozitif ebeveyn çocuk ilişkisini oluşturan temel kriterleri açıklayarak oturumu sürdürür.

- *'Pozitif ebeveyn çocuk ilişkisini oluşturan altı kriter tanımladık. Bunlar güven, sevgi, saygı, ilgi, kabul ve bağlanma. Güven; çocukların ebeveynleri ile güvenli bir ilişki içerisinde olduklarında daha az kaygı yaşamalarını ve gelişime daha açık olmalarını ifade eder. Sevgi; ebeveyn çocuk ilişkisinde ilişkinin başlangıç adımıdır. Ebeveyn ve çocuk arasındaki sevgi sayesinde bakım verme, bağlanma ve kabul gerçekleşir. Saygı; hiyerarşik bir saygıdan*

öte özerkliğe, girişimlere ve sınırlara duyulan saygıdır. Ebeveyn çocuk ilişkisinde bireyselliğe saygı gelişim ve ayrışma için gereklidir. İlgi; çocukların her yaşta farklı düzeylerde olsa da ebeveyn ilgisine daima ihtiyaç duymalarını ifade eder. Çocuğun ihtiyaçlarını gidermeye yönelik ve optimal düzeydeki ilgi ilişki için oldukça önemlidir. Kabul; çocuğu değiştirip dönüştürmek yerine tüm özellikleri ile kabul etmeyi içerir. Mizaca, karaktere ve bunların toplamı olan kişiliğe saygıdır. Çocuğa olan sevgi ve ilgiyi şartlardan arındırır. Bağlanma ise ebeveyn çocuk arasında diğer tüm kriterlerin toplamı sonucunda oluşan yakınlık duygusudur. Diğer kriterlerin olumlu biçimde var olması bağlanmanın da güvenli bir biçimde gerçekleşmesini sağlar.'

- Uygulayıcı pozitif disiplin tanımında yer alan özellikleri açıklamaya devam eder. Sıradaki özellik olan şiddet içermeyen disiplin katılımcılara açıklanır.

- 'Disiplinin kelime anlamı her ne kadar öğretim anlamına gelse de şiddetle ya da zorla öğretim olduğuna ilişkin yaygın bir kanı var. Belki de bu kanıya 'Bizim okul çok disiplinliydi. Hocalar elinde cetvelle gezerlerdi. Göz göze gelmeye korkardın' şeklinde ifade edilen disiplin=şiddet bakış açısı sebep oldu. Belki de disiplin o hocalara da çok yanlış anlatıldı. Kim bilir?

Fakat bugün bir şey biliyorsak o da şiddet içermeyen bir disiplinin mümkün olduğudur.

Yeri gelmişken eklemekte yarar var. Yıllarca bu bakış açısı o kadar fazla kişinin canının yanmasına sebep oldu ki adeta disiplinsiz çocuk yetiştirme modası doğdu. Çocuk ne isterse yapılır, alınır. Her şey çocuğa sorulur... Evleri küçük prensler ve prensesler yönetmeye başladı. Bu modanın temsilcileri ya da takipçileri kurallar, sınırlar ve ebeveyn çocuk ayrımı olmayan bir evin tehlikelerini ne yazık ki öngöremiyorlar. Özellikle okula başlama döneminde sınır ve kural kavramı ile bu tanışan çocuklar bocalamaya ve uyum problemleri yaşamaya başlıyorlar. Kuralları, sınırları öğretmek için illa şiddete ihtiyacınız olduğuna inanıyorsanız kendinize ve çocuğunuza büyük haksızlık ediyorsunuz. Çocuklar sandığımızdan daha çok şeyi anlayabilir ve uygulayabilirler yeter ki onlarla iletişim kurma biçiminiz doğru olsun. Bu iletişim kurma biçimlerinden bir önceki oturumda uzun uzun bahsetmiştik hatırlarsanız. Yani normal gelişim gösteren çocuğunuza bir

şeyleri anlatamıyor ya da beceri kazandıramıyorsanız iletişim biçiminizi gözden geçirmelisiniz.

'Ben çocuğuma vurmuyorum.' demekle bitiyor mu?

Vurmak sadece şiddetin türlerinden biri. Fiziksel istismarın dışında sözel, duygusal, cinsel şiddette çocukların sıkça maruz kaldığı şiddet türleri. Hatta ihmal ve sömürü, her ne kadar unutulsa da, bunlar da şiddetin birer parçası. Yani çocuk okumuyor diye onu çalıştırıp maddi menfaat elde etmek, ihtiyaçlarını gidermeyerek kuralları öğretmeye çalışmak, azarlamak, küfür etmek ya da çocuğu cinsellik için kullanmak veya kullandırmak da şiddetin birer parçasıdır. '

- Bu kısımda destekleyici disiplin özelliklerinden bahsedilir.

- 'Pozitif disiplinin amacı çocuğun öz-kontrol becerilerini kazanmasını sağlamak, nasıl iyi kararlar alabileceğini öğretmek, baş etme becerilerini ve güvenini geliştirmek ve diğerlerinin duygularına saygılı olabilmeyi öğretmektir (Durrant, 2016).

Çocukları bu becerileri kazandırmak destekleyici ve saygılı bir ebeveyn tutumu ile mümkündür. Eğer çocuk hiç desteklenemezse ya da kendi özerkliğini engelleyecek kadar fazla desteklenirse öz-kontrol becerileri, baş etme becerileri ve güveni bundan olumsuz etkilenebilmektedir. Bir ebeveyn olarak amacımız çocuğumuzun hatasız büyümesini sağlamak değil hatalarını kabul edip çözüm bulabilmesine destek olmaktır. '

- Ebeveynlerin destekleyici disipline ilişkin kazandıkları bilgilerin davranışa dönüşmesini sağlamak amacıyla pratik yapılması gerekli görülmüştür. Örnek olaylar sunulur ve iki alternatif tepki verilir. Katılımcılara bu gibi durumlarda nasıl davrandıkları sorulur.

- 'Siz destekleyici bir ebeveyn olarak bu durumlarda nasıl davranırsınız?

Siz destekleyici bir ebeveyn olarak aşağıdaki durumlarda nasıl davranırsınız?

Çocuğunuz okuldan geldi ve İngilizce dersinden nefret ettiğini yapamadığını söyledi:

- "Oncu kolayca öğrendiği kelimeleri hatırlatırım ve aynı öğrenme yöntemini diğerlerinde uygulamayı teklif ederim."
- "Bu seferlik ödevlerini benim yapabileceğimi ama bir dahakine kendisinin yapacağını söylerim."

GO-PEDP®
2007

Çocuğunuz iki arkadaşı aynı gün farklı yerlere çağırdılar. Birisi eve doğum günü partisine diğeri ise futbol takımının final maçına çağırdı. Çocuğunuz iki arkadaşını da çok seviyor ve hiçbirini kırmak istemiyor. Karar için sizden yardım istedi:

- "Kendin karar vermekleisin sonuçta senin arkadaşların." derim
- "İki aktiviteye de katılıp mutlu olabileceği bir çözüm bulmasına yardımcı olurum. Böyle bir fikir aklına gelmezse 'istersen ikisine de az az uğrayıp iki arkadaşının davetine katılabilirsin.'" gibi öneriler getiririm.

Eğer ödevlerini yapmayı teklif ediyor ya da çocuğun kararında destek sunmadan kestirip atıyorsanız bir şeylerin ters gittiğini söyleyebiliriz. Bu gibi durumlarda iskele kurmayı hatırlayalım. Çocuğun yapamadığı kısımda ona destek sunup yapabildiği kısma gelir gelmez kendimizi geri çekmeye başlıyoruz. Örnek yanıtlarda olduğu gibi çocuğa desteğimizi sunduktan sonra eylemi yine ona bırakmalıyız. Aksi halde destekleyici değil müdahaleci ya da ihmalkar bir tavır sergilemiş oluruz.'

- Bu kısımda pozitif disiplinin kriterlerinden olan saygılı disiplin özelliklerinden bahsedilir.

- 'Pozitif disiplinin niteliklerinden biri olan saygı, saygılı bir iletişimi ve saygılı bir ilişkiyi ifade etmektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinde herkesin sınırı, kuralları ve tercihleri saygıyı hak eder. Her ne kadar saygı sadece büyüklere gösterilen bir nezaket biçimi gibi algılsa da kendimizden küçüklere, çocuklarımıza da saygılı olmak bir o kadar önemlidir. Örneğin çocuğumuz o an onu öpmememizi istemeyebilir, mavi giymekten nefret edebilir. Bu gibi durumlarda ona anlayış göstermek saygıdır. Aynı şekilde ebeveyn olarak bizde bazı sınırlarımızın ihlali konusunda hassas olabiliriz. Örneğin odamıza kapı çalınmadan girilmesi, ya da evde yüksek sesle konuşulması bizi rahatsız edebilir. Fakat unutmamalıyız ki ilişkide ve iletişimde saygılı olmayı çocuklarımıza öğretebilmek için önce bizim onlara rol model olmamız

gerekir. Sorduğu sorulara saygı göstermek öğrenme hevesini pekiştirir, seçimlerine saygı göstermek özerkliğini destekler. Mesela onun odasına kapı çalarak girmek 'Hem senin mahremine saygı duyuyorum.' mesajını hem de 'Sende benim odama kapıyı çalarak girmelisin.' mesajını verir.'

- Ardından ödül ceza uygulamaları ele alınır. Bu kısım ebeveynler tarafından kolay anlaşılır gibi görünse de anlaşılması ve pratiğe dönüşmesi en zor kısımlardandır. Uygulayıcının konuya iyi hazırlanması literatüre hakim olması önerilir.

- 'Ebeveynler ödül ve ceza yöntemlerine sık sık başvuruyorlar. Gerek bir davranışı değiştirmek ya da durdurmak gerekse yeni bir davranış kazandırmak için ilk başvuru olan yöntem ödül ve ceza oluyor.

- Sizce ödül ve ceza popülerliğinin hakkını verecek kadar işlevsel mi? (Yanıtlar alındıktan sonra devam edilir.) Gelin yaygın olarak başvuru olan ceza cümlelerini birlikte inceleyelim.
- 'Madem ödevlerini yapmadın o zaman sokağa çıkmak yok'
- 'Odanı toplamadığın için 2 gün bilgisayarını açmak yasak.'
- 'Demek bana haber vermeden gittin. Hatanı anlayana kadar seninle konuşmuyorum. Küstüm.'
- 'Bütün gün abur cubur yedin. Şimdi tokum diyorsun. Ya sofrada bizimle yersin ya da akşam ben acıktım demek yok. Kahvaltıya kadar bekleyeceksin.'
- 'İyi yapmış baban. Hiç ağlama. Otur düşün bana neden vurdu diye.'

Cümleleri okuduğunuzda çoğu zaman ceza olarak görmediğiniz bazı davranışların ceza olarak adlandırıldığını fark ettiniz mi? Mesela küsmek. Çocukla küsmek kimi ebeveyn için öğretme yöntemidir. Ve ne yazık ki yaygın biçimde de kullanılıyor. Sen beni üzdün ben sana küstüm gibi tabirleri çocukların olduğu her ortamda duymamız muhtemeldir. Küserek çocuğun elinden bir şey almıyorum ki ya da ona acı vermiyorum ki diye savunma yapan ebeveynler ile karşılaşmıştım. Peki onlara sorduğum gibi size de soruyorum. Çocukla iletişimi, teması kesmek elinden bir şey almamak mıdır en değerlisini almak mı? Ayrıca çocuklar sizin 5 dk sonra eskisi gibi olacağınız ön görüşüne sahip olmadıkları için bunu geri dönülmez bir küsme hali, kopma olarak değerlendirirler. Sebep her ne olursa olsun bir çocuk bu endişeyi, korkuyu deneyimlemeyi hak eder mi?'

- Uygulayıcı konu hakkındaki görüş ve paylaşımları aldıktan sonra cezanın zararları ile devam eder.

-‘Cezanın zararlı olduğu konusunda hem fikir olduğumuza göre gelin bu zararların neler olduğuna yakından bakalım:

Cezalar;

- Çocuğun içsel motivasyonlarını dinlemesine ve kullanmasına izin vermez.
 - Davranış için dışsal motivasyon beklentisi geliştirilmesine neden olur.
 - Fiziksel, duygusal cezalar ve ihmal saldırganlık ve öfkeye neden olabilir. Bu öfke dışarı yönlendirilirse yıkıcı hareketler, isyan ve çevreye zarara sebep olur; içe yönlendirilir ise düşük benlik saygısı, depresyon ve intihara yol açabilir.
 - Çocuk cezalardan kaçınmak için yalan söyleme davranışında bulunabilir.
 - Ebeveyn çocuk ilişkisinin iklimi korku, kaygı ve kaçınma odaklı hale gelebilir.
 - Ceza davranışları çocuk tarafından model alınabilir ve çocuk bu uygulamaları kendisinden daha zayıf olan diğerlerine(kardeş, arkadaş, kuzen vb.) uygulamaya çalışabilir. Yani ceza zorbalığa neden olabilir.
 - Çocuk ev ortamında mutsuz ve öfkeli hissettiğinden kendisine keyif veren ortam ve alışkanlıklara yönelmesine sebep olur (kötü alışkanlıklar, oyun ve ekran bağımlılığı vb.)’
- Cezaya dair bilgi paylaşımının ardından uygulayıcı en yaygın ödül örneklerini paylaşır.

-‘Ceza zararlı ödül yararlı yaklaşımı disiplinde doğru bilinen yanlışların başında geliyor olabilir. Tıpkı ceza gibi ödül de öğrenmede işlevsel olmayan yöntemlerden biri. Şaşırdığınızı tahmin edebiliyorum. Gelin öncelikle en yaygın ödül örneklerine ardından da zararlarına birlikte bakalım.

- ‘Eğer tabağındaki çorbayı bitirirsen sana çikolata alacağım.’

- 'Odanı toplarsan arkadaşına gitmene izin veririm.'
- 'Sınavdan 100 alırsan o istediğin oyuncuğu hemen alacağım.'
- 'Her gün yatmadan 10 sayfa kitap okursan hafta sonu sinemaya gidebilirsin.'
- 'Aferin! Bugün misafirlikte beni hiç üzmediğin için ödülü hak ettin. Hangi dondurmadan alayım sana?'
- 'Bugün Youtube'a girmediğin için sana bir ödülüm var. Dilediğin kitabı satın alabiliriz.'

Ödül,

- Çocuğun içsel motivasyonlarını dinlemesine ve kullanmasına izin vermez.
- Davranış için dışsal motivasyon beklentisi geliştirilmesine neden olur.
- Zamanla ödülün kesilmesi de bir cezaya dönüşebilir.
- Kısa vadede etkilidir.
- İstendik davranış koşula bağlanmış olur. Koşul gerçekleştirilmediğinde tepki olarak zıt bir davranışla karşılaşılması olasıdır.
- Özellikle temel ihtiyaçların ödüle bağlanması (yemek, uyku vb.) ilerleyen dönemlerde bu ihtiyaçların giderilmesi konusunda ciddi problemlere yol açabilir.
- Sürekli ödül almaya alışan çocuklar okula başladıklarında başarıları ödüllendirilmediğinde kendilerini ve başarılarını değersiz hissedebilir, bunu görmezden gelen kişilere(öğretmen, ebeveyn vb.) öfke duyabilirler.'
- Bu aşamada uygulayıcının alacağı en önemli soru 'Ödül-ceza yöntemine alışan bir çocuğa nasıl davranılmalı?' şeklinde olacaktır. Uygulayıcı sunumdaki bilgileri paylaşır ve ardından varsa katılımcıların katkısını alarak grup içinde tartışmaya açabilir.

-'Bugüne kadar ödül-ceza sistemi ile yetiştirilmiş bir çocuğun bu sistemin değişimine birden bire ayak uydurmasını beklemek hiç doğru değildir. Çocuk dışsal motivasyonları birden kaybederse içsel motivasyonlarını da kullanmayı öğrenmediğinden harekete geçmekte zorlanabilir. Ya da ödül alamadığı için yaptıklarının değersiz olduğunu

düşünmeye başlayabilir. Burada sistemin zararlarını telafi edecek yeni bir sistem kurmalısınız.

- 1. Öncelikle geçiş süreci aşamalı olmalı. Birden bire ödülü kesmek yerine daha olumlu alternatifler belirlemelisiniz. Örneğin ödülün sıklığını azaltmak, maddi ödüller yerine iltifatları ve sosyal ödülleri kullanmak gibi...*
- 2. Ödül ve ceza beklenen durumlarda açıklama yaparak çocuğun davranışının sonucunu çocuğa aktarmalısınız. Bu açıklamanın kısa ve net olmasına özen göstermelisiniz.*

Örneğin: 'Evimizdeki eşyaları korumak konusunda dikkatli olmalıyız. Az önce çok sevdiğimiz bir eşya sen onu yere attığın için kırıldı. Üstelik sende yaralanabilirdin. Bu davranışın hiç doğru değil.'

3. İçsel motivasyonlarını bulması konusunda çocuğunuza destek sunmalısınız.

Örneğin ödevlerini yapmadığını varsayalım. Ceza vermek yerine:

'Ödevlerin senin sorumluluğunda. Bir dahaki sefere daha dikkatli olacağını düşünüyorum. İstersen ödevini unutmamak için odana bir not asabilirsin.'

Ya da sınavdan 100 almış olsun. Ödül vermek yerine:

'Kutlarım. Çalışmanın karşılığını aldın. Sana güveniyordum yüksek puan alacağından emindim.' diyebilirsiniz.'

- Sıradaki konu olan duygusal empati konusunu işler. Ebeveyn çocuk ilişkisindeki yerinden ve öneminden bahseder.*

- 'Pozitif disiplin yöntemlerini kullanmak isteyen ebeveynlerin sahip olmaları gereken becerilerden biri de duygusal empati becerisidir. Empati hepimizin bildiği anlamıyla kendini karşıdaki kişinin yerine koyup onun bakış açısını anlamaya çalışmaktır. Duygusal empati ise karşımızdaki kişinin duygularını anlamaya çalışmak ve onu anladığımızı ona hissettirmektir. Yani

anlamak ve yansıtmak üzere iki boyuttan oluştuğunu söyleyebiliriz. Peki duygusal empatide nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikle duygusal empatinin karşımızdaki kişinin duygularını değerlendirme, yorumlama ya da değiştirme ile ilgili olmadığını kabul etmeliyiz. Karşımızdaki kişinin duygusu her ne ise onu anlamaya çalışıp anladığımız duyguyu direkt olarak yansıtmalıyız. Duyguya yorum, değerlendirme katmak ya da değiştirmek karşımızdaki kişiye anlaşılmadığını hissettirir.

Örneğin diyelim ki çocuğunuz istediği oyuncacı satın almadığınız için çok öfkeleni ve ağlamaya başladı. ona şu şekilde yaklaşarsanız:

'Şu an öfkeli görünüyorsun. Ama bunda öfkelenecek bir şey yok ki. Buna hiç ağlanır mı?'

Muhtemelen ağlamanın ve öfkenin şiddeti artacak ve tepkiler hırçınlaşacaktır. Çünkü oyuncak için öfkelenmeye gerek olmayabilir, ağlamak çok saçma da olabilir ama size göre. Tüm bu detaylar sizin yorumunuz. Çocuğunuzun hala onu anlamadığınızı düşünmesi çok doğal.

Fakat ona sarılarak ya da göz yaşlarını silerek şunları söylerseniz gerçekten anlaşıldığını hissetmesi daha kolay olabilir:

'Oyuncağı çok istediğin için öfkeli olduğunu anlıyorum. Fakat şu an yiyecek almaya geldik ve buna para ayıramayız. Ağlamaya devam etmek istersen şu banka oturalım ve sen eve gitmeye hazır olana kadar dinlenelim.

Ayrıca çocuklarınızın duygularını daha iyi tanıması, duygunun ne olduğunu anlamlandırabilmesi ve sizinle duygularını paylaşabilmesi için sık sık kendi duygularınızı paylaşarak teşvik edici olabilirsiniz.

'Bugün mutfakta bana yardımcı olduğun için çok mutlu oldum.'

'Yarın anneannene gideceğimiz için çok heyecanlıyım.'

'Başım ağrıdığı için biraz üzgün hissediyorum.'

'Hafta sonu işe gitmek zorunda olunca öfkeleniyorum.'

Gibi...

- Katılımcı ebeveynlerin ve çocuklarının duyguları daha iyi tanımlarını sağlayacak ve ifade etmelerini kolaylaştıracak film önerisinde bulunulur.

- 'Duyguların ifadesini kolaylaştırmak için duyguları tanımak gerekir. Ne yazık ki çocuklar başlarda bu konuda çok da iyi değillerdir. Onlara duyguları eğlenceli bir yolla öğretmek isterseniz 'Inside Out' filmini hep birlikte izleyebilirsiniz.

- Uygulayıcı kriz anlarının üstesinden gelme becerilerini katılımcı ebeveynlere kazandırmayı hedefler. Bunun için öncelikle ebeveynlerin böyle durumlarda neler hissettikleri sorulur. Amaç grup içinde paylaşılan duygularla birlikte ebeveynlerin yalnız olmadıklarını hissetmelerini, duygularını yargılamak yerine kabul etmeyi öğrenmelerini sağlamaktır.

- 'Ebeveynlikte öyle anlar vardır ki asla son bulmayacak ya da çözüme kavuşmayacak gibi gelir. Ağlama nöbetleri, ısrarlar, karşı gelmeler... Böyle anlar yaşadığınızda neler hissediyorsunuz?'

- Yanıtların alınmasının ardından kriz anlarının üstesinden gelmenin 3 koşulu katılımcılarla paylaşılır.

- 'Kriz anlarının üstesinden başarıyla gelmenin 3 ön koşulu vardır:

1. *Ebeveynliğin farkında olmak*
2. *Dikkatin iletişimde olması*
3. *Duygusal empati*

Bu üç madde hakkında geçtiğimiz oturumlarda çok detaylı konuşmuştuk. Burada kısaca hatırlamamız gerekenler şunlar

Olası bir kriz anında ebeveyn rolünde olduğumuzun farkında, tutumlarımızın çocuğumuzu nasıl etkileyebileceğinin bilincinde ve an'a odaklı olmalıyız.

Kiminle iletişim kurduğumuzun, amacımızın haklı çıkmak mı anlaşılacak mı olduğunun farkına varmalıyız ve genellemelerden uzak olarak davranış özelinde tepkiler vermeliyiz.

Ayrıca duygusal empati yaparak çocuğun neler hissettiğini anlamaya çalışıp, duygularını yargılamadan, yorumlamadan ona anlaşıldığını hissettirmeliyiz.'

- Uygulayıcı en sık rastlanılan kriz örneklerini ve müdahalelerini örnek olaylar üzerinden katılımcılara aktarır.

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Market ve Alışveriş Krizleri

Bu tişörtü alacağım!

Hayır dedim! Parayı çöpten mi kazanıyoruz biz? Bugün kaç parça şey aldık baksana. Bırak indirimde girerse önümüzdeki ay bakarız.

- ✗ Duyguyu anlama ve yansıma
- ✗ Anlaşılma amaçlı iletişim
- ✗ Gerekeceği açıklama
- ✗ Alternatif sunma

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Market ve Alışveriş Krizleri

Bu tişörtü alacağım!

Çok beğendiğini anlıyorum ama bugün yeterli kadar eşya aldık. Bunun için paramız yok. Eğer almak istiyorsan diğer aldıklarımızdan birini bırakman gerekir. Hangisini bırakmak istiyorsun?

- ✓ Duyguyu anlama ve yansıma
- ✓ Anlaşılma amaçlı iletişim
- ✓ Gerekeceği açıklama
- ✓ Alternatif sunma

ÇÖ-PEĞÖ

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Okula gitmeyi reddetme

Bugün okula gitmek istemiyorum. Karnım ağrıyor.

Az önce top oynarken bir şeyin yoktu. Okul söz konusu olunca hep aynı bahane...

GO-PEDP®
Yıldız & Karadeniz
2022

- ✗ Duyguyu anlama ve yansıtma
- ✗ Anlaşılma amaçlı iletişim
- ✗ Gerekeceyi açıklama
- ✗ Alternatif sunma

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Okula gitmeyi reddetme

Bugün okula gitmek istemiyorum. Karnım ağrıyor.

Okula gitmek yerine top oynamak istediğini anlıyorum. Fakat okula gitmek yeni şeyler öğrenmek için önemli. İstersen seni okula ben bırakayım karnın ağrımaya devam ederse öğretmenin beni arar, gelir seni doktora götürürüm.

GO-PEDP®
Yıldız & Karadeniz
2022

- ✓ Duyguyu anlama ve yansıtma
- ✓ Anlaşılma amaçlı iletişim
- ✓ Gerekeceyi açıklama
- ✓ Alternatif sunma

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Kardeş Kavgaları (Paylaşma, sıra vb.)

Annneeeee! Ece benim çikolatamı da yemiş.

Annecim ben sana yenisini vereyim. Boş ver küçük o daha. Sen ablasın hem bağırma öyle.

GO-PEDP®
Halk & Kurum
2022

- Duyguyu anlama ve yansıtma
- Anlaşılma amaçlı iletişim
- Gerekçeji açıklama
- Alternatif sunma

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Kardeş Kavgaları (Paylaşma, sıra vb.)

Annneeeee! Ece benim çikolatamı da yemiş.

Haklısın İpek, Ece senin çikolatamı yememeliydi. Ben şimdi sana yeni bir tane vereyim.

Ece sende bir daha başkasına ait olan şeyleri izinsiz yememelisin. O ablanındı. Seninki bitmişti.

GO-PEDP®
Halk & Kurum
2022

- Duyguyu anlama ve yansıtma
- Anlaşılma amaçlı iletişim
- Gerekçeji açıklama
- Alternatif sunma

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Israr

Banane, ben okula
bu elbise ile
gideceğim.

Çıkar çabuk şu üstünü. Kış günü
incecik şey giyecekmış. 3'e
kadar sayıyorum o elbise çıkmış
olacak! Bir- İkiiii

- ✗ Duyguyu anlama ve yansıtma
- ✗ Anlaşılma amaçlı iletişim
- ✗ Gerekçeyi açıklama
- ✗ Alternatif sunma

GO-PEDP®

ANA & BABA
2021

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Israr

Banane, ben okula
bu elbise ile
gideceğim.

Evet beyaz elbise çok güzel
ama bu mevsim için ince.
Üşüyüp hasta olursun. Sana 2
tane kazak vereyim sen
istediğini seç.

- ✓ Duyguyu anlama ve yansıtma
- ✓ Anlaşılma amaçlı iletişim
- ✓ Gerekçeyi açıklama
- ✓ Alternatif sunma

GO-PEDP®

ANA & BABA
2021

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Öfke

Hiç kimse beni anlamıyor. Keşke başka annem babam olsa...

Ağızdan çıkan kulağın duysun. Çabuk odana git ve kapını kapat. Ben diyene kadar da çıkma!

✗ Duyguyu anlama ve yansıtma
✗ Anlaşılma amaçlı iletişim
✗ Gerekeceyi açıklama
✗ Alternatif sunma

GO-PEDP®
2018 & 2020

En Sık Rastlanılan Kriz Örnekleri ve Müdahaleler

Öfke

Hiç kimse beni anlamıyor. Keşke başka annem babam olsa...

Şu an çok öfkeliyim ve seni anlamadığımı düşünüyorsun. Seni anlıyoruz. Şimdi sakinleşmeni bekliyorum, yanındayım. İstediğin zaman bana sarılabilirsin veya istediğin zaman konuşabiliriz.

✓ Duyguyu anlama ve yansıtma
✓ Anlaşılma amaçlı iletişim
✓ Gerekeceyi açıklama
✓ Alternatif sunma

GO-PEDP®
2018 & 2020

- Yaygın olarak kullanılan mola uygulaması ebeveynler tarafından çoğu zaman yanlış ve zararlı biçimde uygulanmaktadır. Uygulayıcı ideal mola uygulamasını katılımcılarla paylaşmadan önce ideal olmayan uygulamayı anlatmalı ve sonra ideal olana geçiş yapmalıdır.

- 'Mola' yaygın olarak başvuru ve genelde yanlış uygulanan bir uygulama. Ebeveynler çocuklarının düşünmesi için(!) onları daha önceden belirledikleri bir yerde yaşı kadar dakika bekleterek çocuğun hatasını anlayıp

özür dilemesini bekliyorlar. Fakat bu uygulama çocuğu tehdit etmekten, duygusal ve fiziksel olarak yalnız bırakmaktan daha öte bir işe yararıyor. Mola uygulamasında çocuğun temas isteğini reddetmek, konuşmalarına yanıt vermemek aslında bir duygusal şiddet, ihmal biçimi. Çocuk bu yalıtılmışlığın içerisinde hem yoğun duygular yaşarken hem de reddedilirken neyi ne kadar düşünebilir?

Peki mola uygulaması nasıl olmalı?

- *Mola uygulamasında çocuğun duyguları bastırılmamalı.*
 - *Duygularını dışı vurduğunda zarar görmeyeceği güvenli bir alan oluşturulmalı. Kırılabilir, keskin ve sivri nesnelere ortamdan uzaklaştırılmalı.*
 - *Ebeveynler çocuğu kesinlikle yalnız bırakmamalı. Çocuk tam yanında istemezse biraz uzakta durabilir fakat çocuk görüş açısından çıkmamalı.*
 - *Ebeveyn çocuğu anladığını ve öfkesini geçene kadar onu bekleyeceğini belirtip çocuğa güven vermeli.*
 - *Süre tutulmamalı, çocuk hazır hissettiğinde ebeveynleri ile buluşabilmelidir.*
 - *Çocuk sarılmak ya da konuşmak isterse ebeveyn onu reddetmeden bunları gerçekleştirilmeli.*
 - *İletişimde pozitif iletişim ilkelerine dikkat edilmeli.*
 - *Bunun bir ceza değil sakinleşme uygulaması olduğu unutulmamalıdır.*
 - *Son olarak çocuk özür dilemek için zorlanmamalıdır.'*
- Oturumun özetlenmesinin ardından katılımcılara bu oturum sonunda eve giderken cebinizde neler götürüyorsunuz şeklinde metaforik bir soru yöneltilir. Bu oturumu değerlendirme ve hangi bilgilerin katılımcılar tarafından önemli bulunduğunu anlamak için işlevsel bir yöntemdir. Her katılımcı sırayla söz alarak soruya yanıt verir. Oturum sonlandırılır.

3.7. Yedinci Oturum

7. Oturum: Temas

Amaç: Ebeveynlerin temas konusundaki yanlış inançlarının düzeltilmesi, iyi bir temas için dikkat etmeleri gereken noktaların aydınlatılması ve sınır kavramının öneminin anlaşılması

Araçlar: 7. Oturum sunum materyali

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştırarak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.
- Uygulayıcı Gestalt terapide temas kavramı ve temas engelleri konusunda bilgili olmalıdır. Oturumdaki soru cevap etkinliklerini yürütebilmesi için gereken okumaları yapması konu ile ilgili bilgi ve fikir sahibi olması önemli ve gereklidir.

Uygulama:

- Oturum temas nedir, insanlar neden temas ederler, temasın doğrusu yanlış var mıdır? gibi sorulara yanıt bulmak için beyin fırtınası ile açılır. Oturum başlarındaki beyin fırtınaları hem uygulayıcının katılımcıların bilgi düzeyi ve görüşleri hakkında fikir edinmesini kolaylaştırır hem de katılımcıların dikkatini toplamaya yardımcı olur. Yeteri kadar yanıt verildikten ve yanıtlar tartışıldıktan sonra temas kavramı açıklanır.

-‘Temas en kısa tabir ile ‘ben’ ve ‘diğeri’ arasındaki etkileşimdir. Temas, bir ihtiyacı gidermek üzere kişi veya nesne ile etkileşime girme durumudur. İhtiyaç her zaman farkındalık düzeyinde olmayabilir. Fakat bir temas ihtiyacınız varsa bilin ki orada bir ihtiyaç da vardır. Şu an bizimle temas halindedesiniz. Fark edin. Sizce sizi buraya, bu temasa getiren ihtiyacınız ne olabilir?’

- Bu soru ebeveynlerin programa başvurmalarını sağlayan motivasyon ve ihtiyaçlarını görünür kılmak için özellikle yazılmıştır. Ve derinlemesine işlenmesi son derece önemlidir. Uygulayıcı tüm katılımcılara tek tek söz vermeli farkındalığı sağlamaya destek olmalıdır.
- Katılımcıların temas konusunda fikirleri oluştuktan sonra zihinlerinde başka sorular doğacaktır. ‘Temas ediyorum peki şimdi ne olacak gibi?’ Katılımcı doyum kavramını metaforlar üzerinden aşağıdaki gibi açıklar.

- ‘Hepimiz karnımız acıkınca yemek yeriz. Acıkmak yemeğe ihtiyacımız olduğunu gösterir. Yemek yeme anı ise temas anıdır. Soruyu yeniden soralım:

Acıktım, yemek yiyiyorum, peki şimdi ne olacak?’

Karnınız doyunca sofradan kalkacaksınız, hepsi bu. Bu sadece yemek yeme metaforunda değil hayatımızdaki tüm temaslarda uymamız gereken en önemli kuraldır. Doyuma ulaşıncaya teması sonlandırmak gerekir. Buna geri çekilme diyoruz. Bunu az sonra detaylı olarak konuşacağız.’

- Beyin fırtınasındaki üçüncü soru olan ‘Temasın doğrusu yanlışı var mıdır?’ sorusu açıklanır. Ardından temas geri çekilme ritmi ve teması engelleyen faktörler paylaşılır.

- ‘3.sorunun yanıtına gelirsek...Temasın doğrusunu yanlışı belirlemek ilişkilere doğrudan ve haksız bir müdahale olur. Fakat temas-geri çekilme ritmini ve işlevsel bir teması engelleyen bazı faktörleri konuşabiliriz.

Temas ve geri çekilme ritminin bozulması iki şarta bağlıdır. Ya kişi temasta olması gerektiğinden daha uzun süre kalır ya da doyum gerçekleşmeden teması sonlandırır. Ritmin bozulmasının temel nedeni kişinin kendisinin ve çevresinin ihtiyaçları arasındaki önem sırasını ayırt edememesidir(Daş, 2020).

Hatırlarsanız daha önce sınırlar konusunu konuşmuştuk. Temasın niteliği de işte bu sınırlarla ilgilidir. Kişiyi ve diğerini ayıran bu sınırların çok geçirgen ya da katı olması teması nasıl engeller kısaca bakalım:

Sınırların çok katı olması;

İlişkide sınırların katı olması iletişimi ve paylaşımı engeller. Katı sınırları olan birine ulaşmaya çalıştığınızı hayal edin. Sizi görmesi, duyması, anlaması için ne kadar fazla çaba sarf etmeniz gerekir. Ve tüm bu çabaya rağmen sizi hala anlamayabilir, ilişkiye katılmayabilir. Bu kişi sizden gelen mesajları karşılamadığı için yanlış anlaşılmalara, yalnız bırakılma ya da suçlayıcı tavırlarla karşılaşmanız olasıdır.

Sınırların belirsiz olması;

İlişkide sınırların belirsiz olması iç içe geçmiş bir yapıya neden olur. Kişi ihtiyaçlarını, seçimlerini ve duygularını diğeri ile birlikte yaşama çabasından zamanla kendisine yabancılaşır. Ayrıca bu örüntü diğer kişiyi de rahatsız ederek onunda tepki vermesine yol açabilir.

Bu sınırlara sahip kişiler kendilerini başkasının iyiliği için feda etmekten hiç gocunmazlar. Dur durak bilmeden çocukları için çalışan babalar, çocukları mağdur olmasın diye hasta ve yorgun dahi olsa her işe koşan anneler bu belirsiz sınırlar nedeniyle işlevsel bir temas kuramamaktadırlar.'

- Ebeveyn çocuk temasını engelleyen faktörlere dikkat çekilerek devam edilir. Örnekler sorularla pekiştirilerek ebeveynlerin aktif katılımı sağlanır. Öğrenmenin bu yolla kalıcı olması hedeflenir.

- '_Ebeveyn çocuk temasını engelleyen bazı durumlardan ve bunlara ilişkin örneklerden bahsedelim. Teması engelleyen durumlardan ilki iç içe geçmedir. İç içe geçme, anne babanın çocukla bir bütün gibi davranmasıdır. Anne baba çocukla ilgili her karar karışan, onun adına konuşan, 'biz' dilini kullanan ebeveynler ise çocuğun anne babası ile iç içe geçme temas biçiminde ilişki geliştirmesi mümkündür. Örneğin annesi ödevini yapmayan çocuğu hakkında öğretmeni ile konuşurken 'Ama hocam ödevlerimizi yapamadık çünkü kardeşimiz küçük, her şeye karışıyor.' diyebilir.

Sizce bu çocuk veya ebeveyn yaşamda ne gibi zorluklar yaşayabilirler? (Soru her temas engelinden sonra tekrarlanır yanıtlar grup içerisinde

tartışılır. Uygulayıcının muhtemel yanıtlar konusunda bilgi ve fikir sahibi olması gereklidir.)

Bir diğer temas engeli içe almadır. İçe alma temas engelinde çocuk dışarıdan gelen her türlü müdahaleye açıktır. Ailesinin koyduğu kural ve yasakları sorgulamadan kabul eder. Böyle bir temas biçiminde çocuk tamamen kendinden vazgeçip ailesi için yaşamaya başlayan birine dönüşebilir.

Sizce bu çocuk veya ebeveyn yaşamda ne gibi zorluklar yaşayabilirler?

Diğer bir temas engeli olan kendine döndürmede kişi enerjisini ihtiyacı gidermek için diğerine değil kendine yönlendirir.

Örneğin okuldan gelen çocuğa annesi: 'Günün nasıldı?' diye sorduğunda çocuk 'Bilmem ki...' diye yanıt verebilir.

Bazı kişiler de çevrelerinden görmek istedikleri ilgi ve sevgiyi göremedikçe sürekli diğerlerine ilgi sevgi göstermeye ve yardım etmeye çalışırlar. Çocukları için kendilerini adayan ebeveynler buna örnektir.

Sizce bu çocuk veya ebeveyn yaşamda ne gibi zorluklar yaşayabilirler?'

- Ebeveyn çocuk ilişkisindeki temas engellerinin en sık rastlanılan birkaçından bahsettikten sonra temasın türleri işlenir.

- 'Temas sözcüğü her ne kadar dokunmayı çağırıştırıyor olsa da bundan fazlasını ifade eder. Teması duyusal ve duygusal olmak üzere 2 boyutta inceleyebiliriz. Duyusal temas konuşma, dinleme, dokunma, sarılma, öpme, okşama, görme, koklama, hareket etme ve tatma gibi eylemleri içerirken duygusal temas ise duyguyu anlama, yansıtma ve empatiyi içerir.'

- Ebeveyn çocuk ilişkisindeki temasa dair bilinmesi ve dikkat edilmesi gerekenler katılımcılara sunulur.

- 'Ebeveyn çocuk ilişkisi giderilmeyi bekleyen ihtiyaçlarla doludur. Burada sadece beslenme, barınma gibi ihtiyaçları değil duygusal ihtiyaçları da listeye eklemek gereklidir. Bağlanma, sevgi, ilgi, şefkatte bu ilişkinin baş rolünde. Fakat temasın tek taraflı olmadığını, etkileşim içerdiğini tekrar

vurgulayalım. Her ne kadar ihtiyaçlara yanıt veren ebeveyn olsa da bu ilişkide ebeveyninde ihtiyaçları teması dahildir. Ebeveynler dünyaya alışma ve büyüme sürecinde çocuklarını temas yoluyla güçlendirirler. Onların ihtiyaçlarını karşılar ve daha önemlisi ileride kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için gerekli becerileri kazandırır. Çocukta bu temas sonucu ebeveynlerine tepkide bulunur ve bu tepkiler ebeveynin ihtiyaçlarına yanıt olur. Örneğin annesi bebeği severken aslında onun tarafından sevilme ve ilgi görme ihtiyacı hisseder. Bebeğin annesine gülümsemesi annenin bu ihtiyacını tatmin edici güzel bir temas örneğidir.

Temasın bir ihtiyaçtan kaynaklandığı konusunda hem fikiriz ancak bu temasın hangi ihtiyaçtan kaynaklandığını da bilmek önemlidir. Bazen temas ya da temas isteği görünenden farklı bir ihtiyaç nedeniyle ortaya çıkmış olabilir. Bu sebeple öncesinde geçtiğimiz oturumlardaki bilgileri kullanarak bunu anlık olarak nasıl ayırt edebilirsiniz bir bakalım:

1. Öncelikle ihtiyaca odaklanmalıyız. Siz veya çocuğunuz bu teması neden talep ediyor olabilirsiniz?
 2. Bu temasın gerçekleştirilmesinin herhangi bir zararı var mı?
 3. Çocuğunuzun gelişim dönemi özellikleri bu temas için uygun mu?
 4. Eğer uygun değilse bu teması nasıl ikiniz için uygun hale getirebilirsiniz, yerine ne koyabilirsiniz?'
- Buradaki bilgiler katılımcılar tarafından anlaşılamayabileceğinden dolayı uygulayıcı bu soruları örnek olaylarla açıklar.

BU TEMAS HANGİ İHTİYAÇTAN KAYNAKLI?

Örneğin 4 yaşındaki kızınız birden memenizi emmek istediğini söylemiş ve ısrar ediyor olsun.

- Öncelikle ihtiyaca odaklanmalıyız. Siz ya da çocuğunuz bu teması neden talep ediyor olabilirsiniz?
- Çocuğunuzun karnının aç olması buna sebep değildir. Eğer hala emmiyorsa. Bu sebeple bunu neden yapmak istediğini anlamaya çalışmalısınız. Belki annesini emen bir bebek görmüştür ya da sizinle yeteri kadar tensesel temas kuramıyordur. Kendisi bu yolu keşfetmiştir. Daha birçok faktör olabilir.



BU TEMAS HANGİ İHTİYAÇTAN KAYNAKLI?

Örneğin 4 yaşındaki kızınız birden memenizi emmek istediğini söylemiş ve ısrar ediyor olsun.

Bu temasın gerçekleştirilmesinin herhangi bir zararı var mı?

&

Çocuğunuzun gelişim dönemi özellikleri bu temas için uygun mu?

- 4 yaşındaki bir çocuğun beslenme ile ilgili anne sütüne ve memesine ihtiyacı kalmamalı. Eğer çocuk böyle bir talepte bulunursa ve anne yerine getirirse memeye yeniden bağlanma gerçekleşebilir. Çocuğa karşı net olunmalı, bu gibi gelişimine uygun olmayan ve ona sonrasında zararlı olabilecek isteklerde bulunursa taviz verilmemelidir.



BU TEMAS HANGİ İHTİYAÇTAN KAYNAKLI?

Örneğin 4 yaşındaki kızınız birden memenizi emmek istediğini söylemiş ve ısrar ediyor olsun.

Eğer uygun değilse bu teması nasıl ikiniz için uygun hale getirebilirsiniz, yerine ne koyabilirsiniz?

Çok kez vurguladık ama hiçbir temas durduk yere ortaya çıkmaz. Altında yatan ihtiyacı gidermek önemlidir. Böyle bir durumda çocuğunuza meme emmesinin uygun olmadığı söyledikten sonra ihtiyacını sorabilirsiniz.

'Bunu neden istediğini anlamadım, karnın mı acıktı yoksa kucağımda oturmak mı istedin?'

Eğer yanıt vermez ya da ısrarcı olursa

'Kocaman bir kucaklaşmaya ne dersin?'

diyerek ona sarılıp tensesel temas ihtiyacını giderebilirsiniz.



BU TEMAS HANGİ İHTİYAÇTAN KAYNAKLI?

Bir örnek daha. Diyelim ki ilkokula giden 7 yaşındaki oğlunuz yatma vakti geldiğinde hala sizinle konuşacak konular buluyorsa...

• Öncelikle ihtiyaca odaklanmalıyız. Siz ya da çocuğunuz bu teması neden talep ediyor olabilirsiniz?

• Çocuğunuz gün içinde sizinle yeteri kadar vakit geçirmiyor olabilir. Bu sebeple sizinle daha fazla temasta bulunmak için vakit kazanmak isteyebilir. Ya da uyumadan önce odasında yalnız kalmakla ilgili endişeleri olabilir.



GO-PEDP®
1000 & Beyond
2022

BU TEMAS HANGİ İHTİYAÇTAN KAYNAKLI?

Diyelim ki ilkokula giden 7 yaşındaki oğlunuz yatma vakti geldiğinde hala sizinle konuşacak konular buluyorsa...

Bu temasın gerçekleştirilmesinin herhangi bir zararı var mı?

&

Çocuğunuzun gelişim dönemi özellikleri bu temas için uygun mu?

- 7 yaşındaki oğlunuzun sizinle uzun uzun konuşmasından daha güzel bir şey var mı, emin değiliz. Fakat konuşma hevesi tam uyku vakti alevleniyorsa sanki orada mesele birazda yalnız kalmak ya da uyumak ile alakalı gibi. Çocukların uyku düzenleri dikkat ve boşluk için çok önemlidir. Bunu unutmadan çok ufak değişikliklerle çocuğunuzla teması biraz daha uzatabilirsiniz.



BU TEMAS HANGİ İHTİYAÇTAN KAYNAKLI?

Diyelim ki ilkokula giden 7 yaşındaki oğlunuz yatma vakti geldiğinde hala sizinle konuşacak konular buluyorsa...

Eğer uygun değilse bu teması nasıl ikiniz için uygun hale getirebilirsiniz, yerine ne koyabilirsiniz?

Burada çocuğu salonda tutmak yerine yatağına götürüp temasa orada devam etmek daha faydalı olacaktır. Böylece hem uyku vaktinden ödün vermediğiniz mesajını hem de onun ihtiyaçlarını önemseydiğiniz mesajını kendisine vermiş olursunuz.

'Bugün bana anlatacağın epey şey birikmiş. Ama uyku vakti de geldi. Diyorum ki yatağına gidelim bende yanına otururum bana orada devamını anlattırın.'



- Temas sınırları konusunda ebeveynleri en çok zorlayan şeylerden biri de etrafın müdahalesidir. Çocuğuna teması kısıtlanan ya da temasa zorlanan bir ebeveyn kendisini şaşkın, gergin ve öfkeli hissedebilir. Ebeveynlerin neredeyse tamamı zaman zaman dışarıdan gelen bu müdahalelere maruz kalırlar. Bu aşamada uygulayıcı ebeveynlerin yalnız olmadığını ifade ettiği bir konuşma yapar ve bu müdahalelere rağmen iyi hissetmelerini sağlayacak ipuçlarını katılımcılarla paylaşır.

-‘Çoğu zaman etrafınızdaki her kafadan bir ses çıkar ve çocuğunuzla aranızdaki temas müdahalede bulunur. Kimi ‘Yeter ki çocuk mutlu olsun bir kucağına alıver’ der kimi ise ‘Her dakika kucak mı olur yüz verme’ der. Emin olun tüm ebeveynler zaman zaman bu seslere maruz kalıyor. Yalnız değilsiniz. Peki siz bu cümleleri duyunca kimi hatırladınız? Mikrofonu siz versek ona neler söylemek istersiniz?’

- Bu aşamada katılımcıların yanıtlarını almak oldukça önemlidir. Oturumlar boyunca aktarılan farkındalık, öz kaynaklar, yeterince iyi ebeveyn, temas gibi kavramları ve oturumlardaki diğer bilgileri kullanarak bugüne kadar veremedikleri cevapları verebilmeleri için desteklenirler. Bu yanıtı verebiliyor olmak katılımcılar için olumlu etki yaratır. Yanıtların paylaşılmasının ardından temas ile ilgili doğru bilinen yanlışlar paylaşılarak etraftan gelen müdahalelerin hangi kısımlarının yanlış olduğunun pekiştirilmesi hedeflenir.

-‘Bu müdahaleler elbette her zaman kötü niyetli olmayabilir. Çoğu bilgi eksikliğinden ya da yanlış bilgiden kaynaklanabilir. Ancak doğrusunu bilmek ve paylaşmak hem bize hem de diğerlerine çok şey katabilir. En azından çok inatçı sabit fikirleri olan yakınlarınız dışındakilere (Uygulayıcı burada gülerek ortamı yumuşatabilir. Oturumlar sırasında ara ara mizaha, mecazlara ya da ufak kelime oyunlarına başvurmak oturumun sıkıcı hale gelmesini engelleyecektir. Üstelik bu cümle kurulmadan önce ‘Burada da hep iyi güzel anlatıyorlar ancak bizim ailemiz fikirlerini değiştirmez ki’ diye düşünen katılımcılar varsa onlarla da ortak frekans yakalamış olabilirsiniz.)’

TEMAS İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR



YANLIŞ

'Bebeği ve çocuğu sürekli kucaklamak, sarılmak onu sana bağımlı hale getirir.'

DOĞRU

24 saat kucağınızda itirazsız oturabilecek bağımlı(!) hiçbir çocuk tanımıyorum. İhtiyaç, doyuma ulaşana kadardır. Eğer çocuk geri çekilmeyi sağlayamıyorsa iki olasılık vardır: Gerçekten ihtiyacı sarılmak değil başka bir şeydir ve bu yöntemle doyum sağlayamadığı için geri çekilemiyordur. Ya da sizden ayrılmak konusunda ciddi kaygıları olabilir. Tekrar dikkat etmenizi istiyorum. Bir yerlerde bağımlı olur yazıyor/deniliyor diye kucağınıza almaktan imtina ettiğiniz çocuğunuz hakkında bu gibi önemleri sinyalleri kaçırmaya gerek var mı?

GO-PED®
Gestalt & Pedagogik
1992

TEMAS İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR



YANLIŞ

'Çocuk o. Anne babasını dudaktan öpebilir. Ne olacak?'

DOĞRU

Dudaktan öpüşmek anne babalar, büyükler içindir. Çocuklar sadece ellerden ve yanaklardan öpülür o da çocuk isterse. Dudaktan öpüşmenin mahrem bir durum olduğunu, kimsenin onu dudaktan ve istemediği zaman başka hiçbir yerinden öpemeyeceğini bilmesi gerekir. Bedenini istismarcılara karşı koruması için bu gereklidir. Ayrıca anne baba arasındaki partner ilişkisinin sınırları çocuğa karşı geçirgen olmamalıdır. Çocuk babasını annesi gibi öpebildiğinde -veya tam tersi durumda- aile içi rolleri karıştırabilir.

GO-PED®
Gestalt & Pedagogik
1992

TEMAS İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

YANLIŞ

'Sonuçta bu dünyaya gelmesini biz istedik. Ne isterse yapmalıyız. O bunu tercih etmedi.'

DOĞRU

Evet onun bu dünyaya gelmek ile ilgili bir tercih hakkı yoktu. Fakat ebeveynlerin bu davranış stili pek çok çocukta patolojiye kadar uzanan bir doyumsuzluk ve kendini üstün görme durumu yaratıyor. Yeterince iyi ebeveyn olmak üzerine konuştuklarımızı hatırlayın. Ve bu oturumun başında bahsettiğimiz saçını süpürge edip kendini çocuklarına adayan anne babaları...

İnanın siz kendi ihtiyaçlarınızı ne kadar gölgede bırakırsanız çocuklarınıza o kadar yetersiz kalırsınız. Karnınız açlıktan guruldarken çocuğunuza masal okumak örneğinde olduğu gibi... Unutmayın önce bireysiniz, sonra ebeveyn!



TEMAS İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

YANLIŞ

'Her dakika anne babanın dibinde durulmaz. Git o tarafta otur.'

DOĞRU

Neden? Neden oturulmasın ki? Belki özledi, belki şefkate, ilgiye ihtiyacı var, belki bir yeri ağrıyor, korkuyor, endişeli... Anlatmayı bilemiyor. Belki gerçekten sadece yanınızda oturmak istiyor, sadece sarılmak istiyor. Bazen sarılmak sadece bir sarılmaktır. Bu kadar.

Bu sınır koymak değil, bu uzaklaştırmaktır. Lütfen bu ayrımı iyi yapalım. Yanınızda oturmasının ne zararı var ki? Sevgi söz konusu olunca herkesten ayrı tuttuğunuz çocuğunuz sarılmak istediğinde mikrofonu neden başkasına veriyorsunuz? Kendinize lütfen bunları sorun.



- Temas ile ilgili doğru bilinen yanlışlar paylaşıldıktan sonra işlevsel bir temas için ebeveynlerin uygulayabileceği 6 öneri sunulur.

- 'Çocuğunuzla işlevsel bir temas kurabilmeniz için size bazı önerilerimiz var. Gelin birlikte bakalım:'

1. Temasın önemini kavrayın

Temas büyüme ve gelişme için gereklidir. Çocuğunuzun yaşamının ilk yıllarında onunla kurduğunuz bu etkileşim bir ömür boyu taşıyacağı kimliğin gelişiminde kritik rol oynar.

2. Sınırları netleştirin

Temas bir canlı olsaydı sınırlar onun beyni olurdu. Durması, harekete geçmesi gibi eylemlerini sınırlar belirlerdi. Bir ilişkide sınırlar ne kadar olması gerektiği gibi olursa temas engelleri o kadar azalır. Örneğin çocuk anne baba ilişkisi ile iki yönlü etkileşime açık belirgin bir sınır oluşturmamalıdır fakat anne babanın partner ilişkisi ile arasında katı sınırlar olmalıdır.

3. Geri çekilme konusunda dikkatli olun

Teması işlevsiz hale getiren en temel şey temas-geri çekilme ritminin bozulmasıdır. Herhangi bir temastan erken çekilmek ya da gereğinden fazla sürdürmek iki taraf içinde zararlıdır. Karnınız doyduğu halde yemek yemeye benzer midenizi rahatsız eder. Ya da doymadan masadan kalkmaya. Açlık devam eder.

4. İhtiyaç kaynaklı olduğunu hatırlayın

Temas her zaman bir ihtiyaca hizmet eder. Özellikle çocuklar ihtiyaçlarını fark edip gidermek konusunda yeterli farkındalık düzeyinde değildirler. Bir temas istekleri olduğunda arka planda yanıp sönen ihtiyaç alarmına karşı uyanık olmalısınız. Hiçbir çocuk sebepsiz yere konuşmak, sarılmak, el tutmak istemez. İhtiyacını gidermeden onu reddetmek ihmalin bir parçasıdır.

5. Mikrofonu her eline alana inanmayın

Bu kişi temasın bağımlı yapacağını söylüyor da vasfı ne, ilişkimizdeki yeri ne, bizi ne kadar tanıyor, ihtiyaçlarımızı nereden biliyor, nasıl temas kurduğumuzu nerede gördü?..

Bu soruları sesler başladığında kendinize sorun. Herhangi bir yazıda, videoda sarılmayın, bırakın yatakta yalnız uyusun diyenler sizi tanyor mu? Temasın ne zaman ne şartlarda olumsuz etkiler göstereceğini konuşmuştuk. Bırakın konuşanları ve kendi ilişki ihtiyaçlarınıza odaklanın. Bütün cevap orada.

6. Temasın farkında olun

2. oturumda üzerine epey konuştuğumuz farkındalık kavramını hatırlayın. Temas ederken temasta olduğunuzu fark edin ve bunun tadını çıkarın. Yemek yerken yemeğin, sarılırken çocuğunuzun kokusunun, konuşurken seslerin... 'Şu an temas kuruyorum ve hem ben hem çocuğum ihtiyaçlarımızı gideriyoruz.' deyin. Korkmayın! Sizi sarılmaktan, kucağa almaktan, birlikte yatmaktan korkutanlara kulak asmayın. Sarılın, konuşun, öpün, koklayın...'

- Oturumun özetlenmesinin ardından katılımcılara bu oturum sonunda eve giderken cebinizde neler götürüyorsunuz şeklinde metaforik bir soru yöneltilir. Bu oturumu değerlendirme ve hangi bilgilerin katılımcılar tarafından önemli bulunduğunu anlamak için işlevsel bir yöntemdir. Her katılımcı sırayla söz alarak soruya yanıt verir. Yanıtların alınmasının ardından katılımcılarla dijital bir form paylaşılır. Herkesin uygulama içeriğine uygun tüm sorularını buraya yazması istenir. Bir sonraki ve son oturum olan 8. oturumda bu soruların yanıtlanacağı duyurularak oturum sonlandırılır.

3.8. Sekizinci Oturum

8. Oturum: Gözden Geçirme ve Paylaşım

Amaç: Kazanımların kalıcı olmasını sağlamak için iç görü kazandırmak, ebeveynlerin grup içinde deneyim paylaşımlarına alan açarak yalnız olmadıklarına ve her ebeveynin benzer süreçler yaşadığına ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak

Araçlar: 8. Oturum sunum materyali

Uygulama öncesi yapılacak hazırlıklar:

- Sunum materyali ve çalıştıracak aygıt kontrol edilmelidir.
- Çevrimiçi uygulamalar için mikrofon, kamera gibi araçlar ve görüşme uygulaması hazırlanarak test edilmelidir. Fiziksel uygulamalar için ise mekan ve oturma planı ayarlanmalıdır.
- Uygulayıcı sunum içeriğine ve etkinliklere hakim olmak için gereken çalışmaları ve gerekirse prova sunumunu gerçekleştirmelidir.

- Uygulayıcı soru formuna yazılan ebeveyn sorularını sunuma ekler. Kişisel verilerin gizliliğini ihlal edecek isim soy isim gibi verileri saklı tutar.

Önemli not:

Bu oturum ebeveynlerin ebeveynlik süreçleri ve çocukları hakkındaki sorularını kapsamaktadır. Uygulayıcı soruları yetkinliği kapsamında yanıtlamalıdır. Uygulayıcının yetkinliği dışında kalan, bireysel danışmanlık-terapi süreci gerektiren durumlarda sorulara yanıt vermemeli alanda çalışan bir uzmana yönlendirme yapmalıdır. İhmal istismar şüphesi ile karşılaşılması halinde ebeveynle özel olarak görüşmek ve yetkili mercileri bilgilendirmek uygulayıcının sorumluluğundadır.

Uygulama:

- Oturum ilk 7 oturumun genel özeti ile başlatılır.

- '1. Oturum

İlk oturumda tanıştık ve bu programa ilişkin kendi davranış beklentilerinizi belirlediniz. Şimdi yanınızdaki kağıtlara bu beklentilere ne kadar ulaştığınızı ifade eden 1 ile 10 arasında bir puan yazmanızı istiyorum. Bunu birazdan detaylı olarak konuşacağız. 1=hiç denecek kadar, 10=bütün beklentilerime ulaştım.

2. Oturum

İkinci oturumda farkındalık konusunun üzerinde durduk. Ebeveynlik tutumlarından ve istenmeyen tutumları değiştirebilmeniz için başvurabileceğiniz kaynaklardan bahsettik.

3. Oturum

Üçüncü mükemmellik iddiasının gerçekçiliğini tartıştık. İstek, ihtiyaç ve sınır kavramlarına vurgu yaptık. Ayrıca benlik gelişimini olumlu desteklemenin yollarını konuştuk.

4. Oturum

Dördüncü oturumda gelişim boyutlarından detaylı bahsettik. Fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal gelişim kavramlarını ele aldık. Kritik dönemlere ve

iskele kurmaya dikkat çektik. Ayrıca çocuktan gelen sinyalleri anlama ve yorumlama becerisi üzerinde durduk.

5. Oturum

Beşinci oturumda iletişim becerilerini gündeme aldık. Ben dili, çift mesaj, aktif dinleme gibi önemli konuları vurguladık. Ebeveynlerin tutarlı ve ortak dili kullanmasının öneminden bahsettik.

6. Oturum

Altıncı oturumda pozitif disiplinin önemini konuştuk. Ödül-ceza sisteminin zararlarından bahsettik. Kriz anlarının üstesinden gelme becerilerini güçlendirme egzersizleri yaptık. Ayrıca duygusal empati ve mola yönteminin doğru uygulanma biçimine değindik.

7. Oturum

Yedinci oturumda ihtiyaç ve temas kavramlarını derinlemesine konuştuk. Temas hakkında doğru bilinen yanlışlara ve işlevsel bir temas için yapılabilecekler değindik.

8. Oturum

İşte buradayız...

Bu biricik ve kıymetli ebeveynlik sürecinizin çok ufak bir kısmına eşlik ettik. Çok keyifli bir yolculuktu. Yol sizin için daha uzundur. Ama artık bizim için bu istasyonda inme vakti.

Ancak inmeden önce biraz daha paylaşımında bulunmak ve soru cevap yapmak iyi bir fikir!’

- Genel özetlerin ardından puanlamaya geri dönülür. Katılımcıların puanlamaları alınır. Beklentilerini gerçekleştirme düzeyleri üzerine konuşulur.

- ‘Puanlamaya geri dönecek olursak kendi davranış beklentilerinizi ne oranda gerçekleştirebildiniz?’

En çok keyif aldığınız ya da verimli bulduğunuz oturum hangisiydi?

Sizce bu oturum sizin hangi ihtiyacınıza yanıt verdi?

Bu program sonunda tek bir cümle hatırlıyor olduğunuzu varsayalım. Bu programa dair sizin zihninizde kalan o cümle ne olurdu?’

- Soruların yanıtlanmasının ardından katılımcıların sorularını yanıtlamaya geçilir. Forma yazılan sorular sunuma önceden eklenir, kişisel verilerin saklanması özen gösterilir. Sorunun sahibi özellikle kendisini belli etmek istemezse soru anonim olarak yanıtlanır ve geçilir.

- ‘Biz çok sorduk. Şimdi sıra sizin sorularınızda...’

- Katılımcı sorularının yanıtlanmasının ardından programın genel değerlendirmesine geçilir.

- ‘Şimdi bu 8 haftalık süreci düşünmenizi istiyorum. Ama buradaki oturumları değil. 8 hafta boyunca evde olanları... Hiç burada, oturumlarda konuştuğumuz konular hakkında yaşadığınız bir olay oldu mu? Kendinizi frenlediğiniz bir kriz anı, çocuğunuza bu oturumların farkındalığı ile sarıldığınız bir an ya da daha önce yapmadığınız bir davranışı yapmak gibi... Ayrıca bu programa dair görüş ve önerilerinizi bizimle paylaşır mısınız?’

- Bu değerlendirme hem uygulayıcı için hem de katılımcılar için oldukça önemlidir. Uygulayıcı programın en’lerini yakalama fırsatı bulurken katılımcılarda programın yaşantılarına yansımalarını somut olarak görebileceklerdir.
- Yanıtların alınmasının ardından katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

Seçili Kaynakça

- Adagideli, F. (2018). Okul öncesi çocuklarının ilkokula hazır bulunuşluklarının yordayıcısı olarak öz-düzenleme becerilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2015). Parental perfectionism and overcontrol: examining mechanisms in the development of child anxiety. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 517-529.
- Arıcı Özcan, N. ve Arslan, R. (2018). Ergen annelerine uygulanan ebeveyn stresini yönetme programı'nın etkililiği. *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 40-59.
- Arseven, A. (1986). Çocukta benlik gelişimine ailenin etkisi ve çocuğun okuldaki başarısı. *Eğitim ve Bilim*, 10(60), 11-17.
- Atılgan, S. (2020). *Gestalt Terapi Yaklaşımı*. M.Eskin, Ç.Günseli Dereboy ve N. Karancı (Eds) içinde *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*, (1. Baskı s.451-473), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Atmaca Koçak, A. (2004). Baba destek programı değerlendirme raporu. Erişim Adresi: https://www.acev.org/wp-content/uploads/2017/11/baba_destek_programi_-degerlendirme_raporu.pdf
- Bağatarhan, T. ve Nazlı, S. (2013). Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 67-88.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Bierman, K. L., & Torres, M. (2016). Promoting the development of executive functions through early education and prevention programs. In J. A. Griffin, L.S. Freund, & P. McCardle (Eds.) (in press). Executive function in preschool age children: Integrating measurement, neurodevelopment and translational research. Washington, D.C.:American Psychological Association.
- Bodenmann, G., Cina, A., Ledermann, T., & Sanders, M. R. (2008). The efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 411-427. doi:10.1016/j.brat.2008.01.001
- Brownell, P. (2010). *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. New York, USA: Springer Publishing Company.

- Brownell, P. (2016). Contemporary Gestalt therapy. In D. J. Cain, K. Keenan, ve S. Rubin (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 219–250). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14775-008>
- Ciccarelli, S., K. & White, J., N. (2016). *Psikoloji bir keşif gezintisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Clarkson, P. (1994). *Gestalt Counselling in Action*. Londra: Sage Publications.
- Clarkson, P., & Cavicchia, S. (2013). *Gestalt Counselling in Action (Counselling in Action series)* (4. baskı.) [E-book]. SAGE Publications Ltd.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara:Mentis.
- Çarpar, M. C. (2020). Sosyolojide iki temel niteliksel desen: fenomenolojik ve etnografik araştırma. *The Journal of Social Science*, 4(8), 689-704.
- Çeri, V.(2021). Yeterince İyi Ebeveyn Olmak. İstanbul: Timaş Yayınları
- Çok, F.(2009). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin kültür ve aile bağlamında incelenmesi. (TÜBİTAK SOBAG Proje). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Daş, C. (2020). *Geşalt terapi bütünleşmek ve büyümek*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Demir, G.(2021). Kuramsal Açıdan Yeterince İyi Ebeveyn olmak. 5. *Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi*. 53-54. http://2021kongre.psikoterapi.com/wp-content/uploads/2021/09/2021.09.25_2021_kongre_ozet_YG.pdf#page=50
- Demirbaş, H. ve Canatan, A. (2021). Tamamlanmamış / bitirilmemiş işler: İleri yetişkinlik döneminde tamamlanmamış işi tamamlamaya örnek bir uygulama. *Kesit Akademi Dergisi*, 7 (29), 334-343.
- Doğan, T., Sapmaz, F. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: bilişsel esneklik envanterinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Durrant, J. E. (2007). *Positive discipline* [E-book]. Save the Children Sweden, Regional Office for Southeast Asia and the Pacific.
- Durrant, J. E (2016). *Positive Discipline in Everyday Parenting* [E-book]. Canada: Canadian Association of Family Resource Programs.

- Erden, G. (2018). Gestalt Terapi. (Powerpoint sunu). Erişim adresi: https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/71262/mod_resource/content/0/14-Gestalt%20Terapi.pdf
- Finger, B., Hans, B., S., Bernstein, B., J. & Cox, S., M.(2009) Parent relationship quality and infant–mother attachment. *Attachment ve Human Development*, 11(3). 285-306.
- Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (2013). *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopatology to the Aesthetics of Contact*. Franco Angeli.
- Gill, K.(2019). What to Expect from the Terrible Twos. <https://www.healthline.com/health/parenting/terrible-twos>
- Gökdemir Aktaş, C. (2002). Gestalt temas biçimleri ölçeği yeniden düzenlenmiş formun Türk örnekleminde faktör yapısı geçerliği ve güvenilirliği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gross, D., Garvey, C., Julion, W., Fogg, L., Tucker, S., & Mokros, H. (2008). Efficacy of the Chicago Parent Program with low-income African American and Latino parents of young children. *Prevention Science*, 10(1), 54–65. doi:10.1007/s11121-008-0116-7
- Güney Yılmaz, M. (2022). Geşalt terapi yaklaşımındaki nörobiyolojik çalışmalarla da desteklenen beden-duygu ilişkisinin psikoterapi alanına katkıları. *Temas: Geşalt Terapi Dergisi*, 1, 9-44.
- Harle, B.(2019). Intensive early screen exposure as a causal factor for symptoms of autistic spectrum disorder: The case for «Virtual autism». *Trends in Neuroscience and Education*, 17. 1-4.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- https://www.acevokuloncesi.org/wpcontent/uploads/2015/01/4_5_yas_gelisim_ozellikleri.pdf
- <https://www.open.edu/openlearn/health-sports-psychology/making-sense-ourselves/content-section-4.2>
- İnanç, L. , Altıntaş, M. ve Barış, T. (2017). Relationship between parental attitudes in raising children and personality types . *International Journal of Social Sciences and Education Research* , Cilt: 3 Sayı: 5 , 1731-1745 . DOI: 10.24289/ijsser.336505
- Karabulut Demir, E. ve şendil, G.(2008). Ebeveyn tutum ölçeği(ETÖ). *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(21), 15-25.

- Karacan, E.(2000). Bebeklerde ve çocuklarda dil gelişimi. Klinik Psikiyatri,3. 263-268.
- Karaçal, Ş.(2010). Konya ilinde yaşayan 0-17 yaş grubu çocuklarda uyku bozukluklarının sıklığı.(Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı. Konya
- Kaya, M. (1997). Ailede anne-baba tutumlarının çocuğun kişilik ve benlik gelişimindeki rolü. 19 Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 9 (9), 193-204.
- Kaymak Özmen, S. (2013). Anne-baba eğitimi programının çocuklardaki davranış sorunları ve anne-babaların depresyon düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167). 85-113.
- Konuk Şener, D. (2011) Annelik Öz Etkililiği ve Benlik Saygısını Yükseltme Programının Etkililiği (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kynaston, L. B. (1982). *The effect of centering techniques on self-esteem, openness to experience, and anxiety*. (Doctoral thesis) The University of Arizona.
- Malakcıoğlu, C.(2018). Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Mann, D.(2010). Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques [E-book]. New York: Routledge.
- Melnick, J. (1997). Welcome to" Gestalt review": An editorial. *Gestalt Review*, 1(1), 1-8.
- Murdock, N., L. (2018). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Olgun Sunumu Yaklaşımıyla* (Çev. Prof. Dr.Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mutlu Tagay, Ö. (2010). Gestalt temas engelleri ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Myers-Walls, J.A. (2004). Positive parenting key concepts and resources. *Journal of Family and Consumer Sciences*. 96(4). 10-13.
- National Scientific Council on the Developing Child; National Forum on Early Childhood Policy and Programs (2011). Building the brain's "air traffic control" system: how early experiences shape the development of executive function. 1-17.

- Nelsen, E. D., Erwin, M. A., & Duffy, R. A.(2019). *Positive Discipline for Preschoolers, Revised 4th Edition* [E-book]. New York: Harmony.
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six Key Approaches To Counselling And Therapy*, (E-book). London: SAGE
- Okumuş, V.(2018). Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Olweus, D. (2003). A profile of bullying at school. *Educational Leadership*, 60(6), 12-17.
- Owen-Gardner, S. (2015). *The Complete guide to pregnancy and child care - The baby manual - Part Two* [E-book]. London: Lulu.com
- Öner, U. ve Eren Gümüş A. (2000). Kurt Lewin ve alan kuramı: Lewin'in çocuk psikolojisi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 33(1), 9-27.
- Özel, E. ve Zelyurt, H. (2016). Anne baba eğitiminin aile çocuk ilişkilerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 16(36). 9-34.
- Özkara, P. (2015). Ufuk üniversitesi lisans öğrencilerinin temas engellerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Plotnik, R. (2009). *Psikoloji'ye giriş*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Resnick, R. (1995). Gestalt therapy: Principles, prisms and perspectives. *British Gestalt Journal*, 4:3-13.
- Reyhanoğlu Arıkan, S.(2017). Uyku eğitimi ve Kontrollü Ağlatma. <https://www.attachmentparentingturkiye.com/uyku-egitimi-ve-kontrollu-aglatma/>
- Santrock, J., W. (2017). *Yaşam boyu gelişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıot Ertürk, Ö. (2019). Olumlu ebeveynlik programı: okul öncesi çocuklarda problem davranışlara etkisi ve kendini düzenleme becerisinin aracı rolü. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Aydın.
- Sarısoy, G.(2016). Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarının bir vaka ve terapi ilişkisi bağlamında incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1). 1-15.
- Schultz, D., P. & Schultz, S., E.(2007). *Modern Psikoloji Tarihi*.(Çev. Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.(Orijinal yayın tarihi: 2004)

- Sears, W. & Sears, M. (2001). *The Attachment Parenting Book: A Commonsense Guide To Understanding And Nurturing Your Baby*. Boston : Little, Brown.
- Smith, E. W. (1975). The role of early Reichian theory in the development of Gestalt therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(3), 268–272. doi:10.1037/h0086442
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E. ve Helvacı, E.(2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Sümer, N., Metin Orta, İ., Alsancak Akbulut, C., Salman Engin, S., İlden Koçkar, A., Şahin Acar, B., ... ve Yaşar, B. (2020). Olumlu ebeveyn davranışlarını artırmaya yönelik video-geri bildirimli müdahale programının anne duyarlılığı üzerindeki etkisinin Türkiye’de incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(85), 100-116.
- Şanlı, D. ve Öztürk, C. (2012). Annelerin çocuk yetiştirme tutumlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32. 31-48.
- Şimşek, S., ve Atak, H. (2021) 12-18 Yaş Aile Eğitimi Programının Aile İşlevlerine Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 152-171.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Sağlıklı Beslenme Serisi No:10. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Okul-Cagi-Cocuklarin-Beslenmesi.pdf>
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Sağlıklı Beslenme Serisi No:9. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme/Yas-Doneminde-Beslenme/Okul-Oncesi-Donemde-Beslenme.pdf>
- Tagay, Ö., Voltan Acar, N.(2012). Gestalt Temas Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37). 61-72.
- Thorell, L. B. (2009). The Community Parent Education Program (COPE): Treatment effects in a clinical and a community-based sample. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 14(3), 373–387. <https://doi.org/10.1177/1359104509104047>
- Tolbert, M. A. R. (2004). What is Gestalt organization ve system development. *OD Practitioner*, 36(4), 6-10.

- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1). 24-39.
- Ümraniye RAM, Sunu. Erişim Adresi: <https://docplayer.biz.tr/30489847-Sosyal-duygusal-bilissel-dil-psiko-motor-ahlak-cinsel-gelisim-yonunden-meydana-gelen-buyume-ve-olgunlasmadir.html>
- Vafaenejad Z, Elyasi F, Moosazadeh M. & Shahhosseini Z. (2019). Psychological factors contributing to parenting styles: A systematic review Review [version 2; peer review: 1 approved, 1 not approved]. 1-23.
- Wheeler, L. (2008). Kurt Lewin. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(4), 1638–1650. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00131.x
- White, G. (2014). Phenomenology and the Gestalt Therapy phenomenological method. *Gestalt Therapy Brisbane* 1(3). 1-7.
- Wulf, R. (1996). The historical roots of Gestalt therapy theory. *Gestalt Dialogue: Newsletter for the Integrative Gestalt Centre*.
- Yaman, B.(2018). Ebeveyn tutumlarının çocukların mizaç özellikleri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ile kişilik özellikleri ve duygusal farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü Karadeniz Teknik Üniversitesi
- Yıldırım Sarı, H.(2012). Çocuklarda uyku. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 28(1). 81-90.
- Yıldırım, O. (2021). Duygu Odaklı Terapinin Gestalt Terapi ve Varoluşçu Terapi ile Karşılaştırılmalı Analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11 (1), 253-262. DOI: 10.48146/odusobiad.730532
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2005). Gestalt therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 299–336). Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

EK 1. UYGULAMADA KULLANILAN SLAYTLAR

Uygulama yapmak isteyen uzmanlar ilgili slaytlara ulaşmak için yazarlara mail atmalıdır: hasanatak@kku.edu.tr psksahrarayana@gmail.com

"Ebeveynlik, sevgi ve sorumlulukla örölü bir yolculuktur ve her an yeni bir sürprizle doludur. Bu kitap, ebeveynlerin bu anlamlı yolculukta daha derin bir bağ kurmalarını, olumlu ilişkiler geliştirmelerini ve çocuklarının potansiyelini en üst düzeye çıkarmalarını desteklemek için önemli bir kılavuz sunuyor. Gestalt terapisi ve gelişim psikolojisinin birleştiği bu kitap, uzman tavsiyeleri ve pratik becerileri bir araya getirerek, ebeveynlerin güven ve bilgelikle dolu bir rehberlikle çocuklarını yönlendirmelerine yardımcı oluyor. Kendinizi ve çocuklarınızı daha iyi anlamak, duygusal bağlarınızı güçlendirmek ve olumlu bir ebeveynlik deneyimi yaşamak için bu kitabı keşfedin."



İKSAD
Publishing House



ISBN: 978-625-367-698-8