



Çocukların Davranış Becerilerini Geliştirmek – Çocukları Korumak



Anne-Babalar İçin Bilgi Broşürü

Çocukların sosyal davranış becerilerini desteklemek amacıyla geliştirilen bir proje

İçindekiler

Fiziksel cezalardan kaçının – Çocuğunuza gerekçeli isteklerde bulunun	4
Çocuğunuzun kişiliğini aşağılamayın – Hatalı davranışlarına itiraz edin	6
Çocuğunuzun sevgiden mahrum bırakmayın –	
Onunla samimi bir iletişim ve ilişki kurun	8
Çocuğunuza karşı tehditler savurmayın – Açık kurallar koyun	10
Çocuğunuzun çizdiği bedensel sınırlara saygı gösterin	12
Çocuğunuza, arzu ve ihtiyaçlarını dikkate aldığınızı gösterin	14
Çocuğunuzun ihmal etmeyin – Yakınlık ihtiyacını karşılayın	16
Çocuğunuzun öğrenme kapasitesine saygı gösterin – Baskı yapmayın	18
Sınırsız medya tüketimine izin vermek yerine öğrenmeyi teşvik edin	20
Anne-baba olarak birbirinize de şiddet uygulamayın –	
Huzurlu bir aile yaşamı için	22

13 ayrı dilde hazırladığımız bu broşürü sipariş edebilir veya www.comp-act.ch sitesinden PDF formatında indirebilirsiniz.

CompAct, kamu yararına çalışan Kinderschutz Schweiz (İsviçre Çocuk Koruma Vakfı) tarafından sunulan bir hizmettir. CompAct, İsviçre genelinde uzmanlık birimi olarak tüm çocukların güven içerisinde, insan onuruna uygun bir şekilde ve şiddetsiz bir ortamda yetişebilmeleri, haklarının savunulması ve her çocuğun kişisel dokunulmazlığının korunması için çalışmaktadır.

Resimler: Marianne Kauer, Kinderschutz Schweiz

Çocukların Davranış Becerilerini Geliştirmek – Çocukları Korumak

Neredeyse tüm anne-babalar çocukları için iyi bir gelecekte başka bir şey arzu etmezler. Bu arzunun gerçekleşmesi için, genelde çocukların kendi başarı potansiyellerini en uygun şekilde geliştirme, başka insanlarla birlikte yaşamlarını olumlu bir biçimde düzenleme ve bunun avantaj ve güzelliklerini yaşayabilme imkânına sahip olmaları gerekmektedir. Anne-babalar çocuklarının sosyal davranış becerilerini desteklemek için her gün önemli katkılarda bulunmakta ve böylece bu hedeflere ulaşılmasına destek olmaktadır. Çocuğa şefkatle yaklaşarak, ihtiyaçlarının farkında olup bunları günlük yaşamda uygun bir ölçüde dikkate alarak ve aynı zamanda gerekli sınırları da koyarak çocuğun gelişimini olumlu yönde etkilemiş olurlar.

Ancak, küçük çocuklarla bazen çok yoğun geçen günlük yaşamda çocuğa yaşına uygun bir şekilde yaklaşmak ve

kontrolü kaybetmemek kimi zaman kolay olmayabilir. İleriki sayfalarda böylesi sorunlu durumlardan bahsedeceğimiz ve sıkıntı verici olayların üstesinden gelebilmeniz ve çocuğunuzu destekleyen, şiddetten uzak bir çözüm yolu seçebilmeniz için önerilerde bulunacağız. İsviçre, Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesini imzaladığından her çocuğa, diğer hakların yanı sıra kişiliğini geliştirme ve şiddetsiz bir ortamda yetişme hakkı da tanımaktadır. Burada şiddet kavramı ile sadece dayak değil aşışılmalara, yıldırımlara, hakaretler veya çocuğun ve ihtiyaçlarının ihmal edilmesi de kastedilmektedir.

Çocuk ile anne-baba arasında yaşanan hiçbir anlaşmazlık aynı şekilde seyretmez. Bu nedenle, tartışmaların ve diğer zorlukların üstesinden gelerek olumlu bir çözüme ulaşmak için sadece tek bir doğru strateji de yoktur. Ancak şiddet hiçbir zaman bir çözüm değildir. Çünkü çocuklar, kendilerine karşı tekrar tekrar sınırları ihlalleri işlendiği ve geri çevirmelerle karşı karşıya kaldıkları zaman, anne-babalarının aslında onlar için arzu ettikleri gibi, hayatı başarıyla sürdürebilecek olan, güçlü ve özgür iradeye sahip bir kişilik geliştiremezler.

İsviçre, Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesini imzaladığından her çocuğa kişiliğini geliştirme ve şiddetsiz bir ortamda yetişme hakkı tanımaktadır.

Fiziksel cezalardan kaçının – Çocuğunuza gerekçeli isteklerde bulunun

Çocuklar davranış şekillerini, başka kişilerin davranışını gözlemleyerek de benimserler. Bu kural, insanların birbirlerine karşı özenli davranışları için önemli olduğu kadar, şiddet içerikli davranışlar için de geçerlidir. Dolayısıyla, anlaşmazlıkları dayaksız çözmek ve onun yerine çocuktan istenilen şeyin anlamını ve farklı bir hareketinin doğuracağı sonuçları açıklamakla, anne-baba olarak arzu ettiklerinize çok daha iyi ulaşırsınız.

Çocuklar anne-babalarının sinirlerini bazen oldukça yıpratabilirler. Diş macunu tüpünü boşaltan, tuvalet kâğıdını etrafa saçan, anne ve babanın tembihlerine inatçı bir şekilde direnen dik kafalı bir çocuğa tahammül etmek kolay değildir. Bunlara rağmen bilinmelidir ki; çocuğa vurmak, omuzlarından tutup silkelemek, sağa sola itmek, tokat at-

mak veya saçlarından çekmek çocuğun kişisel haklarının ihlal edilmesi anlamına gelir ve uzun vadede olumlu etki gösterecek çocuk yetiştirme yöntemlerinden değildir. Bu tür uygulamalara maruz kalan çocuk, kendisine daha sonra yine şiddet uygulanabileceğinden korkarak bir daha yaramazlık yapmaktan çekinecek olsa da, bu davranışının neden rahatsız edici olduğunu ve başka türlü nasıl davranabileceğini öğrenmeyecektir. Kaldı ki, şiddet daha çok şiddet yaratır, çünkü çocuklar başkalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. Fiziksel cezaların veya şiddetli uygulamaların kabul gördüğünü ve anlaşmazlıkların çözümünde bir araç olarak işe yaradığını gören bir çocuk, büyük bir olasılıkla ileride başka insanlara ya da kendine karşı da saldırgan davranacaktır. Anne-babaların çocuklarıyla saygılı bir ses tonu ile konuşarak davranışını neden uygun gör-

mediklerini ve kendisinden ne belediklerini açıklamaları ise çok daha farklı bir etki yaratacaktır. Çocuklar kendilerinden istenilen şeylerin ne işe yaradığını anlamaya başlayıp kendi davranışlarının doğuracağı sonuçları kestirmeyi de öğrendiklerinde, zaman geçtikçe birlikte yaşamının kurallarına kendi istekleriyle uyacaklardır. Çocuğu davranışlarından doğacak olumsuz sonuçları önleme veya giderme çabalarına dâhil eden anne-baba, bununla çocuğun öğrenme sürecini desteklemiş olur. Ayrıca çocuklar tekrar yoluyla da öğrenirler. Her zaman aynı kural ve sonuçların geçerli olduğunu tekrar tekrar görmeleri ve problemleri çözmek için daima şiddetsiz bir yola gidilebileceğini öğrenmeleri gerekir. Kendini aile içi çatışmaları bu şekilde çözmeye alıştırmak sabır gerektirecek olsa da, uzun vadede faydası mutlaka görülecektir.



Çocuklar kendilerinden istenilen şeylerin ne işe yaradığını anlamaya başlayıp kendi davranışlarının doğuracağı sonuçları kestirmeyi de öğrendiklerinde, zaman geçtikçe birlikte yaşamının kurallarına kendi istekleriyle uyacaklardır.

Çocuğunuzun kişiliğini aşağılamayın – Hatalı davranışlarına itiraz edin

Çocuğın kendisini nasıl gördüğü, kendisi hakkında ne denildiğini duymasına bağlıdır. Çocuk ancak eğer kendi düşüncelerine önem verildiğini, ihtiyaçlarının algılandığını ve kendisine bir birey olarak değer verildiğini anlarsa kendisi hakkında olumlu bir imaj oluşturabilir. Düzenli olarak aşağılanan bir çocuğın öz-saygısı ise olumsuz yönde etkilenir.

Çocuklar yeteneklerinin belki de henüz yeterli olmayacağı birçok şeyi yapmak isterler. Bu şekilde sürekli gelişmeye devam eder ve zaman geçtikçe emekleyen bebekten koşan, tırmanan, bisiklete binen, zıplayan bir okul öğrencisine dönüşürler. Fakat bu durum, başarıların yanı sıra tekrar tekrar yaşanan başarısızlık ve aksiliklere ve gerek çocuk gerekse anne-babalar için bazen de moral bozucu olan anlara yol açar. Çocuğın böyle durumlarda de-

vamlı olarak «aptalsın», «beceriksizsin» veya «sinirimi bozuyorsun» gibi sözler duymasının kendisini nasıl gördüğüne büyük bir etkisi olur. Bunu yaşayan çocuk beş para etmez bir insan olduğuna inanmaya başlar ve dolayısıyla özgüveni de gitgide azalır. Çünkü çocuğın kendi hakkında duyduğu her şey, kendisi hakkındaki algısını etkiler. Bazı çocuklar bu tür aşağılamalar nedeniyle korkak olur, bedensel rahatsızlıklar yaşar ve içlerine kapanırlar. Kimi çocuklar ise içlerinde bir düşmanlık geliştirip saldırganlaşırlar. Sonuçta, çocuğın sorunlu davranışları, içindeki öfke ve hayal kırıklığı duygusu ve kendisini yetiştiren kişi tarafından yine azar işitmesi ile durum tam bir kısır döngüye dönüşür. Bu nedenle, çocuğınızı hiçbir zaman kişiliğine yönelik kötü sözlerle (örneğin «Ne kadar beceriksiz bir çocuksun!») aşağılamayın. Bir yandan çocuğunuza saygı ve sevgi duyduğu-

nuzu gösterin, diğer yandan da davranışlarını masaya yatırın. Ayrıca, çocuğa sadece olumsuz davranışlarını anlatmak yerine kendisinden beklenen davranışların da dile getirilmesi (örneğin «Sofrada otururken sakın ol, yiyecek ve içecekler masaya dökülmesin»), çocuğın hayatta yön bulmasına ve davranışını değiştirmesine yardımcı olacaktır. Daima çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyini de dikkate alın. Çünkü küçük bir çocuktan örneğın uzunca bir süre sakın ve hareketsiz bir şekilde sofrada oturması henüz beklenemez. İyi gelişmiş bir özsaygı, anne-babaların çocuklarının hayat yolculuğu için sunabilecekleri çok değerli bir başlangıç sermayesidir. Sağlam bir özgüveni olan çocuklar, karşılarına çıkacak yeni zorlukları cesaretle ele almada, başarısızlık ve hayal kırıklığına uğradıklarında bile pes etmemede ve sonuçta hayatın zorluklarını aşmada çok daha başarılı olurlar.



İyi gelişmiş bir özsaygı, anne-babaların çocuklarının hayat yolculuğu için sunabilecekleri çok değerli bir başlangıç sermayesidir.

Çocuğunuzu sevgiden mahrum bırakmayın – Onunla samimi bir iletişim ve ilişki kurun

Fark edildiklerini ve sevildiklerini hissetmek, çocukların ihtiyaç duydukları en önemli şeylerden biridir. Bu, çocuğun anne veya babasının kalbini kıran veya onları kızdıran bir şey yapmış olduğu zamanlar için de geçerlidir. Çünkü sadece koşulsuz sevildiklerini bilen çocuklar, başkalarıyla da karşılıklı güvene dayalı, bağlayıcı ilişkiler kurabilirler.

Bazı anne-babalar, çocuklarını cezalandırmak için onu bilinçli bir şekilde hiçe sayarlar. Örneğin, bir süre onunla konuşmaz veya ona yokmuş gibi davranırlar. Bu şekilde sevgiden mahrum bırakılmak çocukların yüreklerinde, biz yetişkinlerin hayal edebildiğinden çok daha büyük yaralar açar.

Sürekli reddedilen çocuklar, koşulsuz sevilmediklerini öğrenir ve insan ola-

rak değil, sadece uysal veya uslu davranmaları hâlinde sevillecekleri düşüncesine kapılırlar. Sevgi alabilmek için çaba göstermek ve anne-babasının himayesi için uğraşmak zorunda olma inancı çocuklarda müthiş bir stres yaratabilir. Anne veya babası tarafından sıkça sevgiden mahrum bırakılarak cezalandırılan çocuklar, kendilerini neredeyse anne-babanın keyfinin kölesi gibi hisseder ve kendilerini savunmak, başkalarına güvenmek ve bağlayıcı ilişkiler kurmakta zorlanırlar.

Aynı yetişkinlerde de olduğu gibi, çatışmalı durumlardan ders alma fırsatını çocuklara da tekrar tekrar tanımak gerekir. Bu nedenle, ne olursa olsun çocukla olan iletişimi ve ilişkiyi korumak ve onunla konuşmak büyük öneme sahiptir. Çocuğa, seçtiği hareket tarzının neden uygun veya kabul edilebilir olmadığına sakın sakın anla-

tilması ve bir dahaki sefere nasıl hareket edebileceğinin açıklanması, bundan böyle korkudan değil, daha iyi bir davranış olduğuna içtenlikle inandığı bir başka hareket tarzı seçmesine yardımcı olacaktır.

Düzenli ve bilinçli olarak ilgi gösterilen ve sevildiği hissettirilen bir çocuk, gerek başka insanlara gerekse de kendisine olan güvenini geliştirebilecektir. Çünkü çocuk, kendisine karşı yapılan küçük düşürücü hareketlerin olumsuz etkisinde de olduğu gibi, kendisine verilen bu güzel mesajları içselleştirerek özsaygısını arttırabilecek ve böylece başkalarıyla iletişime girme ve kişisel ilişkiler kurma yeteneğini geliştirebilecektir.



Sadece koşulsuz sevildiklerini bilen çocuklar, başkalarıyla da karşılıklı güvene dayalı, bağlayıcı ilişkiler kurabilirler.

Çocuğunuza karşı tehditler savurmayın – Açık kurallar koyun

Her ailede, bir arada yaşamının temelini oluşturan birtakım değerler ve kurallar vardır. Çocuklar bu esaslara uymadıklarında, bazı durumlarda şiddetli tehditlerin bile savrulduğu çatışmaların sıklıkla meydana geldiği bilinmektedir. Kendilerine önceden duyurulan ve gerekçelerle açıklanan kurallarını ve oluşturulmasında kendilerinin de söz sahibi oldukları esasları kabul etmek ise çocuklar için daha kolaydır. Ancak, çocuktan yapması beklenen şeylerin en kısa zamanda yerine getirilmesi için ağır ceza tehdidiyle baskı oluşturmak, aile içinde daha çok iktidar kavgalarına yol açacaktır ve dolayısıyla anlaşmazlıklarda pek etkili bir çözüm yolu değildir.

Çocukların, aile içinde geçerli olan kurallara uymadıkları veya anne ve babanın o an kendilerinden beklediklerini

bir türlü yapmadıkları anlar, çocuk yetiştirmenin en zorlu zamanları arasındadır. Günlük aile yaşamının mümkün olduğunca sorunsuz geçmesi için anne-babalar çocuktan bekledikleri şeyleri çoğu zaman belirli bir süreye bağlı kılarlar. Çocuk buna hemen uymadığı zaman ise ardından tehditler gelir. Bu tür senaryolar anne-baba ile çocuk arasında çoğu zaman iktidar kavgaları doğurup hoş olmayan duygulara neden olur. Kaldı ki, savrulan tehditler anne-baba tarafından gerçekleştirilmediğinde çocuklar bunu çok çabuk anlar ve bu tür boş tehditlerden artık etkilenmezler. Aile içinde sınırların koyulması ve kuralların belirlenmesi, çocuklar için büyük önem taşıyan bir davranma kılavuzudur. Çocuklar, konulan düzenlemeler belirli aralıklarla tekrarlandığında («Odarlar haftada bir toplanacaktır.»), kurala uyulup uyulmadığı denetlendiğinde ve iyi anlaşılır

ifadelerle bildirildiğinde bunlara daha kolay uyabilirler. Ayrıca, düzenlemele rin oluşturulması ve uygulama şeklinin belirlenmesinde kendilerine söz hakkı tanınması durumunda, kendilerine verilen görevleri yerine getirmeleri daha az çaba gerektirecektir (örneğin «Yarın evi süpürmem gerekiyor. Odanı ne zaman toplayabilirsin? Bu akşam sana yardım etmek için vaktim olabilir.»). Çünkü bu şekilde, problemin çözümünden onlar da kendilerini sorumlu hissedecek ve kendilerine sadece emir verilmektense (örneğin «Derhal odanı toplayacaksın!»), bu yöntem sayesinde farklı ihtiyaçların dengelenmesinin söz konusu olduğunu daha iyi kavrayabileceklerdir. Kimi çocuklar, bir görevi nasıl yerine getireceklerini bilemedikleri için inatlaşabilirler. Bu gibi durumlarda çocuğa, görevi nasıl başaracağına yol göstermek üzere adım adım ve sevgi ile yaklaşmak faydalı olacaktır.



Aile içinde sınırların koyulması ve kuralların belirlenmesi, çocuklar için büyük önem taşıyan bir davranma kılavuzudur.

Çocuğunuzun çizdiği bedensel sınırlara saygı gösterin

İyi, kötü ve uygunsuz bedensel temasları birbirinden ayırt etmeyi öğrenen ve vücutlarına sahip çıkmalarına izin verilen çocuklar, kendilerini (cinsel) tacizlerden daha iyi koruyabilirler. Bu nedenle, anne ve babanın çocuğa kendi bedensel sınırlarını algılayarak koruması konusunda destek olması önemlidir.

Biz yetişkinler de elbette tanıdığımız her kişiye öpücük vermeyiz ve sarılmayız. Bu kural özellikle söz konusu olan sosyal ilişkinin bunun için uygun olmadığı durumlarda geçerlidir. Bazen de biriyle pek samimi olmadığımız için bedensel temastan kaçınılırız. Çocuklar için de durum farklı değildir. Özellikle selamlaşma veya vedalaşma sırasında çoğu yetişkin, çocuklardan gelen sözlü ya da sözsüz sinyallere dikkat etmeden onlara dokunur, onları öper, min-

cıklar veya havaya kaldırır. Ancak çocuklar da bedenlerine sahip çıkma ve hoşlanmadıkları bedensel temasları reddetme hakkına sahiptirler.

Yukarıda verdiğimiz selamlaşma-vedalaşma örneği, çocukla hangi dokunuşlardan hoşlanıp hoşlanmadığı hakkında açıkça konuşmanın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu sayede çocuk kendi bedensel sınırlarını daha kolay algılayacak ve daha iyi savunabilecektir. Bu bağlamda çocukla, hangi selamlaşma veya vedalaşma tarzından hoşlandığı hakkında da konuşulabilir. Geniş ve farklı seçenekler önüne konulduğunda daha kolay karar verebilecektir. Yanaklardan öpme ve uzunca veya kısaca sarılmaların mümkün olduğu gibi, el sıkarak veya sadece birbirine el sallayarak selamlaşmak ve vedalaşmak da mümkündür. Bunlar kendisine öğretildi-

ğinde çocuk, sosyal bağlama göre uygun olan davranışı sergileyebilir ve kendisine en iyi yayan yöntemle karar verebilir.

Bedensel sınırlarını çizebilmesi içinse çocuk anne ve babasının desteğine ihtiyaç duyar. Çocuk başkaları tarafından, istemediği bedensel temasa veya hoşlanmadığı bir selamlaşma-vedalaşma yöntemine zorlandığında, anne ve baba ya çocuğun yerine ya da çocukla birlikte tavır alabilir. Çocuklarını bu şekilde kendi bedensel sınırlarını algılamak, korumak ve gerektiğinde savunmakta destekleyen anne-babalar, çocuğun (cinsel) tacizlerden korunması için önemli bir katkıda bulunmuş olacaktır.



Çocukla hangi dokunuşlardan hoşlanıp hoşlanmadığı hakkında açıkça konuşmak önemlidir. Bu sayede çocuk kendi bedensel sınırlarını daha kolay algılayacak ve daha iyi savunabilecektir.

Çocuğunuza, arzu ve ihtiyaçlarını dikkate aldığınızı gösterin

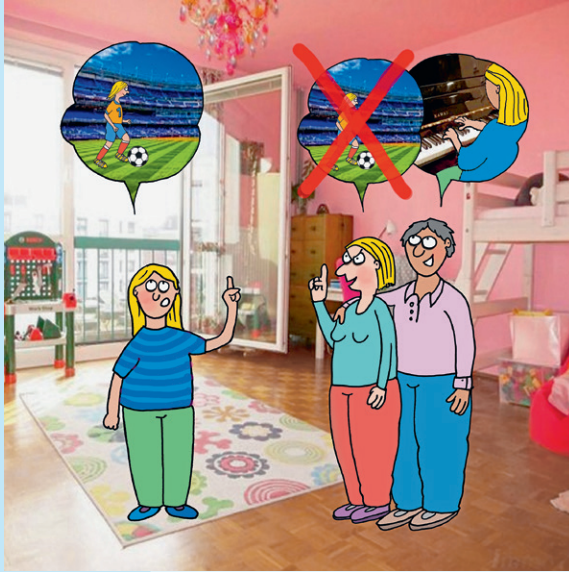
Çocuğun kendi özgür iradesine saygı gösterildiğini hissetmesi gelişimi için önem taşır, çünkü bu sayede çocuk davranışları için sorumluluk almayı öğrenir. Eğer ihtiyaçları sürekli olarak hiçe sayılırsa, çocuk «çevremdeki insanların isteklerine uyum sağlayayım» derken kendi kişiliğini ve yeteneklerini güçlendiremeyecektir. Bu nedenle çocukların ihtiyaçlarının gerçekleştirilmesine yeterince yer verilmesi elzemdir.

Aynı yetişkinlerde de olduğu gibi, çocukların da farklı ilgi alanları ve değişik ihtiyaçları vardır. Örneğin, çocuğun daha çok sakin ve huzurlu bir ortama çekilme arzusu olabilir. Kimi çocuklar uzunca bir süre tek başına oyun oynamaktan hoşlanırken, kimileri kalabalık bir ortamda olmayı tercih ederler. Aradaki farklar başka alanlarda da kendi-

lerini gösterir. Bazı çocuklar sporu ve hareketliliği sever, bazıları da bir müzik aleti çalmayı tercih eder veya el işlerinden hoşlanırlar.

Anne-babalar genellikle çocuklarının özel yeteneklerini teşvik etmeye gayret ederler, fakat kimi zaman çocuklarının ihtiyaçlarını kabullenmekte zorlanırlar. Örneğin, çekingen bir çocuğun anne-babasının, bu çocuğun başka çocuklarla oyun oynamayı öğrenmesini arzu etmesi gayet doğaldır. Fakat bir çocuğun bunu istemediği hâlde bir grup çocukla oynaması için sürekli ısrar edilirse bu baskı onun gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir. Aynı husus, anne ve babasının pek sıcak bakmadığı farklı ilgi alanlarının anne-baba tarafından dikkate alınmaması durumunda da söz konusudur. Arzuları sürekli hiçe sayıldığında çocuk, kendi ihtiyaçlarının önemli olmadığına ve

eğer başkaları tarafından bir insan olarak takdir edilmek istiyorsa onların beklentilerini yerine getirmek zorunda olacağına inanmaya başlar. Kendini başkalarının ihtiyaç ve isteklerine uyum sağlamaya alıştıran çocuk giderek kendinden uzaklaşır. Bu durumda ise, kendi kararlarını vermeyi ve verdiği kararlar için sorumluluk üstlenmeyi de öğrenemez. Bir çocuğun ciddiye alınıyor olması, ona yeni tecrübeler sağlamamak veya bir konuda karar kıldığında ondan belli ölçüde sebat ve azim beklememek anlamına gelmez. Çocuğun her bir isteğini yerine getirmek anlamına da gelmez. Prensipten yararlanarak bunu söyleyebiliriz ki, çocuğun kişiliğini ve kendine has ihtiyaçlarını önemsemek ve bunlara saygı göstermek büyük önem taşır.



Çocuğun kendi özgür iradesine saygı gösterildiğini hissetmesi gelişimi için önem taşır, çünkü bu sayede çocuk davranışları için sorumluluk almayı öğrenir.

Çocuğunuzu ihmal etmeyin – Yakınlık ihtiyacını karşılayın

Anne-baba ile çocuk arasında sağlam, güvene dayalı bir ilişkinin kurulabilmesi için birlikte aile olarak vakit geçirmeleri gerekir, çünkü anne ve babadan sevgi, ilgi ve yakınlık görmek her çocuğun temel bir ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç, sadece anne-babanın çocukla etkin bir kişisel alışveriş içine girmesi ve onun ilgi alanları ve aktiviteleriyle samimi bir şekilde ilgilenmesi durumunda karşılanabilir. Çocuğa sırf şeker ve çikolata almak veya oyuncak hediye etmek ise asla kendisiyle fiziksel olarak vakit geçirmenin yerini alamaz.

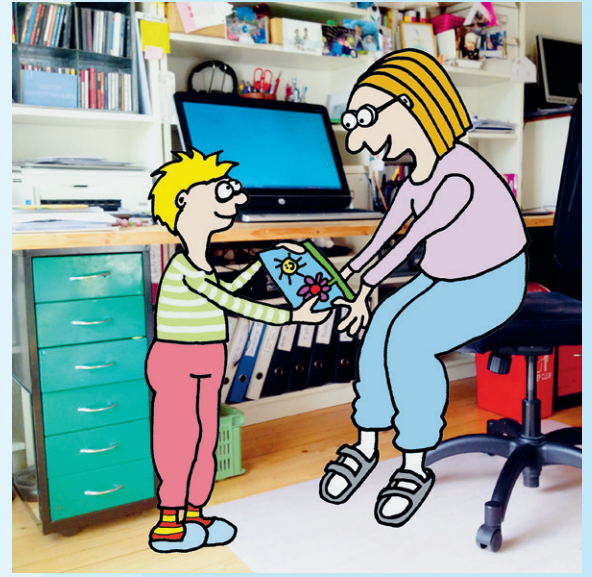
Aile yaşamının beraberinde getirdiği acelecilik ve koşuşturmaya rağmen birçok anne-baba, iş ve aile hayatı arasında denge sağlamayı başarmaktadır. Ancak böyle bir durumda aile bireyle-

rinden hiçbirinin payını alamaması söz konusu olabilir. Bu durumdan memnun olmayan çoğu anne-baba, çocuklarıyla geçiremedikleri zamanı telafi etme düşüncesiyle, ona şeker ve çikolata olarak veya oyuncak hediye ederek çocuğu hiç olmazsa kısa bir süreliğine mutlu etmeye çalışmaktadır. Çocuğa bir şey hediye etmek her ne kadar ona duyulan sevginin bir işareti olsa da, hediyelerin çocuğun şefkat ve sevgi ihtiyacını karşılamak için yeterli olmadığı bilinmelidir.

Çocuğun büyüyerek gitgide bağımsızlaştığı yıllar içinde anne ve babanın kendilerine veya iş hayatına daha çok zaman ayırmalarında elbette sakınca yoktur. Yine de şu unutulmamalıdır ki, anaokulu veya okul çağındaki çocuklar da, giderek bağımsızlaşıyor olmalarına rağmen hâlâ anne-babanın sevgisine muhtaçtırlar. Bir çocuk bu sevgiyi özel-

likle anne-babanın kendisine odaklandığını veya aktiviteleri ve duyguları ile gerçekten ilgilendiğini gördüğü zaman hisseder. Çoğu çocuk ayrıca bedensel yakınlıktan, kucağa alınmadan veya kucaklaşmadan da hoşlanır. Bunun ötesinde çocuklar aile olarak yapılan aktivitelerde de anne ve babanın şefkatini hissedebilirler.

Anne ve babalarına veya başka bir yakınlarına güçlü bir bağı olan çocuklar, kendilerini huzurlu ve güvende hisseder ve hem kendilerine hem de çevrelerindekiyle daha fazla güvenirlere. Bu ise, dünyayı cesurca keşfetmenin ve karşı karşıya kalınacak zorluklara her zaman hazırlıklı olup başarıyla üstesinden gelebilmenin bir önkoşuludur.



Anne ve babalarına veya başka bir yakınlarına güçlü bir bağı olan çocuklar, kendilerini huzurlu ve güvende hisseder ve hem kendilerine hem de çevrelerindekiyle daha fazla güvenirlir.

Çocuğunuzun öğrenme kapasitesine saygı gösterin – Baskı yapmayın

Yeni şeyler öğrenme hevesi ve motivasyonu her çocuğın doğasında vardır. Ancak, çocukların öğrenmede başarılı olabilmeleri için, kendilerine bu konuda yöneltilen beklentiler de ölçülü olmalıdır. Okulda aşırı baskı gören veya anne-baba tarafından yapamayacağı şeyler beklenen çocuğın öğrenme kapasitesinin işlemez duruma gelmesi, motivasyonunu kaybetmesi ve okulda başarısız olmaya başlaması mümkündür. Bu nedenle, çocuğın bireysel kapasitesine saygı göstermek ve çocukta farkına varılan aşırı baskı belirtilerine dikkat etmek önemlidir.

Her anne ve baba, çocuklarının sahip olduğu tüm kapasitesini en iyi şekilde kullanabilmesini ister. Anne-babaların çocuklarının okulu bitirip alacakları

diploma ile meslekte kariyer yapabilmesini istiyor olması da gayet doğaldır. Diğer yandan, anne ve baba olarak çocuğın okuldaki başarılarına gerçek ilgi duymak ve kendisine bunu açıkça göstermek de doğrudur ve büyük önem taşır.

Çocuklarının performansına karşı genel olarak olumlu beklentileri olan anne-babalar, çocuğın kendi potansiyeline olan güvenini bu sayede arttırarak kapasitesini teşvik ederler. Ancak, anne-babanın beklentileri mutlaka çocuk tarafından yerine getirilebilecek bir seviyede olmalıdır. Gerçekten uzak olan beklentilerden dolayı büyük bir baskı altında kalan çocuk, öğrenme motivasyonunu er geç kaybedecektir. Baskılar, korku ve okulda başarısızlık neticesinde çocuk bir kısır döngüye girer ve henüz gelişmemiş olan özsaygısı zarar görür. Anne-babanın, kendi görüşlerine göre okulda yeterince ba-

şarılı olmayan veya kötü not getiren çocuklarını cezalandırması durumunda ise bu gelişme daha da olumsuz bir seyir alır.

Doğal merakları teşvik edilen ve beklentileri gerekli çabayla karşılayabilen çocuklar, sahip oldukları bireysel potansiyele uygun olarak gelişebilirler. Ancak, çocukların okul dışında da sürekli bir şeyler öğrendiklerini unutmamak gerekir. Boş zamanlarında ve oyun oynarken de çocuklar birçok değerli öğrenme deneyimi edinirler. Bu nedenle çocukların, kendi istek ve ihtiyaçlarına göre değerlendirebilecekleri boş zamanlarının olması da bir o kadar önemlidir. Çünkü boş zamanlarında çocuklar, herhangi bir performans baskısı altında olmadan dünyayı tüm yönleriyle keşfedebilir ve yeni zorlu görevlere hazırlıklı olmak üzere dinlenebilirler.



Doğal merakları teŖvik edilen ve beklentileri gerekli çabayla karŖılayabilen çocuklar, sahip oldukları bireysel potansiyele uygun olarak geliŖebilirler.

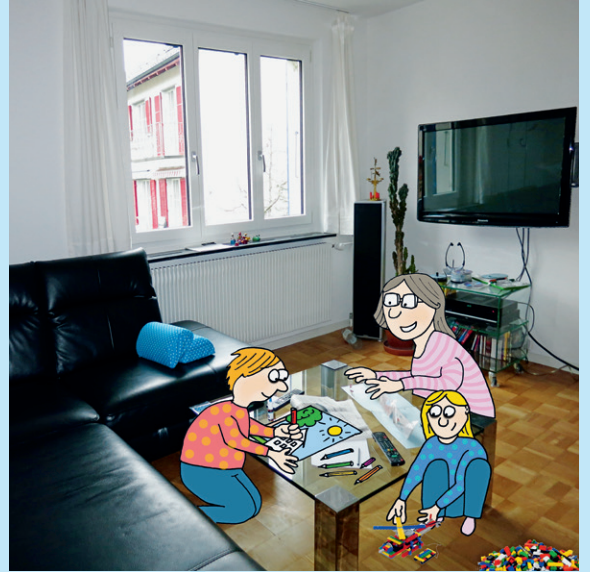
Sınırsız medya tüketimine izin vermek yerine öğrenmeyi teşvik edin

Dijital medyalar artık günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. Yine de, bu sanal medyaların özellelikle anaokulu ve ilkokul çağındaki küçük çocuklar tarafından sınırsızca kullanılmaması gerekir. Çünkü çocuklar, her şeyden önce gerçek dünyadaki iletişim ve kendi duyuşal deneyimleri sayesinde öğrenirler. Ekranın önünde aşırı vakit geçirmek, küçük çocukların bu önemli öğrenme deneyimlerini imkânsız hâle getirir ve dolayısıyla çocukların sosyal ve zihinsel gelişimini olumsuz yönde etkiler.

Medya kullanımına gelindiğinde de anne-babalar önemli rol modelleridir. Bu demektir ki, çocuk yetiştiren bir anne-babanın ekran önünde çok zaman geçirmesi durumunda çocukları anne-babayı örnek alacaktır. Fakat bilindiği gibi bu cihazların, anne ve baba-

nın dijital medya tüketimi kısıtlı olan birçok ailenin çocukları üzerinde de karşı konulamaz bir çekiciliği vardır. Ve tabii ki hepimiz yeri geldiğinde, örneğin önemli bir telefon görüşmesini rahat bir şekilde yapabilmek için ekranlı cihazlarımızın bu sihirli cazibesinden yararlanıyoruz. Ancak şu da bir gerçektir ki, elektronik medyaların denetimsiz ve sınırsız tüketimi, çocuklar açısından çeşitli nedenlerden dolayı tavsiye edilemez. Çünkü, çocukların televizyon, bilgisayar, akıllı telefon veya tablet karşısında fazla vakit geçirmeleri, zihinsel, dilsel ve bedensel gelişimlerini olumsuz etkiler. Kalıcı bir şekilde öğrenmek için çocukların dünyayı tüm duyularıyla keşfetmeleri gerekir. Buna örneğin anne-baba veya diğer çocuklarla oyun oynamak, birlikte hikâye okumak, el işleri ve resim yapmak veya doğaya çıkıp sağa sola koşmak da dâhildir.

3 yaşından büyük çocukların, süresi ve kapsamı sınırlı olmak şartıyla, çocuklara uygun film seyretmeleri, çocuklar için geliştirilen mobil oyun uygulamaları kullanmaları veya dijital çocuk kitaplarına ve resimlere bakmalarında bir sakınca yoktur. İlkokul öğrencileri ise, ilk bilgisayar deneyimlerini yapmak için uygun bir yaştadır. Ancak çocukların, gördüklerini ve yaşadıklarını sağlıklı bir şekilde hazmetmeleri için desteğe ihtiyaç duymaları nedeniyle, anne-babalarının medya deneyimlerinde kendilerine refakat etmeleri önerilir. Uzmanların tavsiyelerine göre, sağlıklı gelişimlerini tehlikeye atmamak için 3–6 yaş arası çocuklara günde en fazla 30 dakika, 6–9 yaş arası çocuklara ise günde en fazla 45 dakika süreyle medya tüketimine izin verilmelidir.



Kalıcı bir şekilde öğrenmek için çocukların dünyayı tüm duyularıyla keşfetmeleri gerekir.

Anne-baba olarak birbirinize de şiddet uygulamayın – Huzurlu bir aile yaşamı için

Çocuklar, yetişkinlerin birbirlerine nasıl davrandıklarına ve aile içi atmosfere çok hassastırlar. Anne-babalarının birbirine özenli ve iyi davrandığını gördüklerinde kendilerini güvende ve huzurlu hissediler. Ancak, anne-babanın aralarındaki anlaşmazlıkları şiddete başvurarak çözmeye çalıştığını fark ettiklerinde içlerine korku ve çaresizlik doğar. Bu nedenle, anne-babanın da şiddetin hiçbir şekilde söz konusu olmadığı, mümkün olduğunca karşılıklı saygıya dayanan bir karıkoca ilişkisi sürdürmesi büyük öneme sahiptir.

Yetişkinlerin birbirlerine nasıl davrandıkları çocukların dikkatinden kaçmaz. Çocuklar örneğin, anne ile baba arasındaki elektriği, nasıl tartıştıklarını ve sonunda barışıp barışmadıklarını çok hassas bir şekilde algırlarlar. Anne ve

babanın anlaşmazlıklarını şiddete başvurarak, yani birbirini tehdit ederek, hakaret sözleriyle, aşağılayarak, birbirine susup surat asarak, hatta fiziksel şiddetle ve dayak atarak çözmeye çalıştıklarını gören çocuklar psikolojik bir travma yaşarlar. Çocuklar, kendi göz ve kulaklarıyla şiddete tanık oldukları zaman kendilerini çaresiz hisseder ve şiddetin mağduru olan anne veya babanın durumuna çok üzülürler. Bunu yaşayan çocukların çoğunda, gelişimleri üzerinde uzun vadede olumsuz etkiler de meydana gelmektedir. Çocuklar anne ve baba arasında gerilim, tehdit ve zorbalığa tanık olduklarında, kendilerini güvende ve huzurlu hissetmeleri gerekirken depresyona, huzursuzluğa, ürkekliğe veya saldırganlığa yol açabilen büyük bir strese girerler. Üstelik anne-baba böylesi durumlarda bile rol modeli niteliğindedirler. Çünkü çocuklar, anne ve babanın bunu hiç

istemediği durumlarda dahi onları örnek alarak öğrenmektedirler. Kimi zaman anne-baba arasındaki şiddet, ayrı evlerde yaşıyor olmalarına rağmen de devam eder. Çocuğun, aileden ayrı yaşayan diğer ebeveyn ziyarete geldiğinde bir ebeveynin diğerini sürekli olarak küçük düşürmesine tanık olması ve dolayısıyla ikisinden birini kayırmak zorunda kalması kendisi için son derece sıkıntı verici bir durumdur. Çocukların genellikle her iki ebeveyniyle yakın bir ilişkisi vardır ve bu yüzden çocuklar ziyaret hakkını doğal olarak kullanmak isterler. Bu hak, sadece ilişkinin çocuğun yararına olmadığı durumlarda kısıtlanmalıdır. Kendi aralarındaki anlaşmazlıkları yapıcı bir biçimde çözen anne-baba, çocuğa, başkalarıyla olan problemlerini kendisi çözebileceğini öğretmiş ve en iyi şekilde gelişebilmesi için gereken iç huzuru da kazandırmış olur.



Kendi aralarındaki anlaşmazlıkları yapıcı bir biçimde çözen anne-baba, çocuğa, başkalarıyla olan problemlerini kendisi çözebileceğini öğretmiş ve en iyi şekilde gelişebilmesi için gereken iç huzuru da kazandırmış olur.

Kinderschutz Schweiz

Seftigenstrasse 41 | 3007 Bern

Telefon +41 31 384 29 29

info@kinderschutz.ch | www.kinderschutz.ch

Çocukları koruyalım, çocukları güçlendirelim!

Biz çocukları şiddetten koruyor, haklarını güçlendiriyoruz.

Kinderschutz Schweiz çalışmalarını desteklemek için bağışta bulunabilirsiniz:

Posta çeki hesap no. 30-12478-8

Çok teşekkür ederiz!



www.comp-act.ch