



## **KİTAP İNCELEMESİ**

### **Çocuğunuza Kulak Verin (Helping Your Children Flourish) -**

**Doğan Kitap, İstanbul. 203 s.**

**ISBN: 978-605-09-0995-1**

**Aletha J. Solter**

**Betül Tonbuloğlu**, Millî Eğitim Bakanlığı, betultonbuloglu@gmail.com

2-8 yaş arası çocukların gelişmelerinin ve duygusal ihtiyaçlarının incelendiği, bu ihtiyaçların nasıl karşılanması gerektiğine yönelik ebeveynlere tavsiyelerin sunulduğu bu kitap temel olarak dört ana tema üzerinde durmaktadır. Kitapta küçük çocukların yetişkinler tarafından dinlenmek, oyun oynamak ve özel ilgi görmek gibi yoğun isteklerinin olduğu; diğer insanların yaşadıkları öfke, korku, üzüntü gibi tüm duyguları çocukların da yoğun olarak yaşadığı; çocukların acı verici deneyimlerin etkisini ağlayarak, öfkelenerek, titreyerek, konuşarak, oynayarak ve gülererek iyileştirebildikleri; çocukların özünde iyi oldukları ve kabul edilemez davranışların sebebinin doğuştan gelen bir kötülük değil, ya bir ihtiyaçlarının olması, ya yeterince bilgiye sahip olmamaları ya da yaşadıkları acı verici deneyimlerden kaynaklanan duyguları olduğu vurgulanmaktadır. Küçük çocukların davranışlarının yedi bölümde ele alındığı kitapta çocukların gözyaşları ve öfke nöbetlerine, korku ve endişelerine, yaşama ilişkin öğrenme deneyimlerine, oynanan oyunlara, yaşanan çatışma ve mücadelelere, çocuğun arkadaş ve düşmanlarına, beslenme düzeni ve hastalıklara ilişkin konular ele alınmış, her konuya ilişkin görüşler gerçek yaşam deneyimleriyle desteklenerek ebeveynlere somut önerilerde bulunulmuştur.

Birinci bölümde, ağlama konusu ele alınarak gözyaşlarının ve öfke nöbetlerinin sebepleri ve bu durumlarda nasıl davranılması gerektiği tartışılmıştır. Ağlamanın önemli nedenlerinden birinin, çocukların geçmişteki rahatsız edici deneyimlerinin etkisini iyileştirme ihtiyacı olduğu belirtilmiştir. Ağlama nöbetlerinin yararlı ve sağlıklı olduğu, ağlamanın ve öfkelenmenin aslında uygunsuz davranışları önlemenin ya da iyileştirmenin yöntemleri olduğu, ağlamanın acı çekmekten kurtulma ve stresle baş etme süreci olarak görülmesi gerektiği ifade edilmiştir. Ağlamanın yararlı olduğu düşüncesi literatürden alıntılar yapılarak desteklenmiş, çocuğun neden ağladığını bilmekten daha önemli olan şeyin ağlamasını kabul etmek olduğu belirtilmiştir. Ağlamaların nedenleri başkalarının davranışlarından kaynaklanan acılar, ihmalden kaynaklanan acılar, hayat koşullarından kaynaklanan acılar ve bebeklikten gelen acılar olarak ifade edilmiştir. Çocuk ağladığında yapılabilecek en doğru şeyin, çocuğun acısını kabul ederek ona ilgi göstermek ve sevginizi iletme olduğu vurgulanmıştır. Öfke nöbetleri ise yıkıcı dışavurum ve samimi öfke boşaltımı olarak ikiye ayrılmış, bu durumlarda şiddetin engellenmesi gerekliliği, öfke ve gözyaşının ise kabul edilebilirliği vurgulanmıştır. Çocukların ruh sağlıklarını korumak için birikmiş duygularını öfke ve gözyaşı aracılığıyla boşaltma durumları örneklerle açıklanmış, çocukların ağlamalarını bastırma problemlerinin nasıl aşılabileceği tartışılmıştır. Gülmenin de gerginlik boşaltma mekanizmalarından biri olduğu ve ağlamak kadar önem taşıdığı ifade edilmiştir.

İkinci bölüm, çocukların korku ve endişelerine odaklanmaktadır. Çocukların yaşadıkları korkuların bilgi eksikliğinden, bebeklikte yaşanan sıkıntı verici deneyimlerden, korkutucu deneyimlerden, başka olaylarla ilişkilendirmekten, başkalarında görmekten, ölümlülüğü kavramaya başlamaktan, gelişen hayal gücünden kaynaklanabileceği veya sembolik korkular yaşayabildiği açıklanmış, bu korku kaynaklarıyla ilgili yapılmış deneylere ve yaşanan olaylara yer verilmiştir. Çocuk korkusunu ifade ettiğinde çocuğun korkularıyla dalga geçilmesinin, onu korkularından

korumanın veya korkulan durumla yüzleştirmenin yanlış yöntemler olduğu belirtilmiştir. Çocuğa korkusunu kabul ederek umut verici şekilde yaklaşmanın ilk adım olabileceği, sonrasında ise çocuğa korkusuyla ilgili doğru bilgi verilmesinin ve çocuğun gülerek, ağlayarak ya da titreyerek korkularını boşaltması yönünde teşvik edilmesinin önemi ifade edilmiştir. Kaynağı bilinmeyen korkular için çocuğun gülmesine yardımcı olabilecek oyunlardan, canlandırmalardan ve şarkılardan yararlanılabileceği örneklerle açıklanmıştır. Kâbus ve gece karabasanlarının da bir tür duygusal boşalma ve iyileşme süreci olduğu belirtilmiş, ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar için ise önerilere yer verilmiştir.

Üçüncü bölüm, çocuğun algılar yoluyla yeni bilgi edinimini konu edinmektedir. Somut deneyimlerin çocukların hayatındaki öneminden bahsedilmiş, ebeveynlerin hobilerinin ve ilgi alanlarının çocuklar tarafından izlemesine ve bu etkinliklere katılmalarına izin verilmesine vurgu yapılmıştır. Şiddet öğelerinin insanın doğasından değil huzursuzluğundan kaynaklandığı, doğal olarak çocukları korkutabileceği ve olumsuz etkileyebileceği, çocuklara ancak insanlığın iyiliğine ilişkin bir anlayış geliştirdiklerinden sonra şiddet ve savaşın yavaş yavaş anlatılabileceği belirtilmiştir. Çocukların ölüm, cinsellik gibi konulara ilişkin sorularına doğru ve o anki meraklarını karşılamaya yetecek kısıtlılıkta bilgilerin aktarılmasının önemli olduğu açıklanmış, cinsiyet ayrımcılığının çocuk üzerindeki etkilerini en aza indirmek için yapılabilecekler tartışılmıştır. Öğrenme zorluklarının kökeninde genellikle yaşanan ama ifade edilemeyen acı verici deneyimlerin bulunduğu, bu duyguların ifade edilmesinin öğrenme ve düşünme kapasitesini ortaya çıkardığı ifade edilmiştir. Küçük çocuklarla yapılan etkinliklerin eğitsel amaçlı olmaktan çok eğlence amaçlı olmasının önemi vurgulanmış, serbest zaman etkinlikleri fazla olan okulların çocuklar için en iyi okul olduğu savunulmuştur. Televizyonun çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri tartışılmış, çocukların daha az ekran başında kalmaları için önerilerde bulunulmuştur.

Dördüncü bölümde, erken çocukluk döneminin en önemli etkinliklerinden biri olan oyun konusu ele alınmıştır. Oyunun çocuklara fiziksel, zihinsel ve akademik beceri edindirme, el becerilerini, dil becerilerini ve sosyal becerileri geliştirme, edindikleri bilgiyi anlamalarına ve özümsemelerine olanak sağlama ve yaşanan olumsuz deneyimlerle başa çıkmalarına yardımcı olma gibi birçok yararı örneklerle açıklanmıştır. Oyunların sağaltıcı etkileri ve çocukların oyun yoluyla nasıl becerilerini geliştirdikleri gerçek yaşam örnekleriyle desteklenmiş, oyun terapisi gibi yöntemlerle çocukların kendilerini rahatsız eden deneyimleri dışa vurabildikleri açıklanmıştır. Hayali oyun arkadaşlarının ve anlamsız görülen oyunların çocuklar üzerindeki olumlu etkileri tartışılmış, oyuncak seçiminde dikkat edilmesi gereken unsurlar belirtilerek çocukların kendi oyuncaklarını belirleme özgürlüğüne sahip olması gerektiği savunulmuştur. Çocukla birlikte oynanan oyunlarda ebeveynlerin oyunları yönlendirmek veya geribildirim istenmeyen durumlarda düzeltme vermek yerine oynarken gülmek ve güçsüz kişi taklidi yapmak gibi yöntemleri kullanmalarının önemi vurgulanmıştır. Oyunda kazanma ve kaybetmenin önemini azaltabilmek için evdeki ortamda kimsenin kazanmayı mesele haline getirmemesinin, işbirlikçi oyunların teşvik edilmesinin, evde herhangi bir konuda yarış yapılmamasının önemli olduğu belirtilmiştir.

Beşinci bölüm, çocukların olumsuz davranışlarının nedenleri ve yaşanan çatışmalara ödül ya da ceza yöntemi kullanmadan getirilebilecek çözüm önerileri üzerinde yoğunlaşmıştır. Çocukların doğuştan kötü oldukları düşüncesi şiddetle eleştirilerek insanoğlunun varoluşunun özünde yatan sevgiye ve iyiliğe dikkat çekilmiş, ceza türlerine değinilerek cezanın her türünün çocuklar üzerinde yıkıcı etkilerinin olduğu anlatılmıştır. Davranışçıların mola gibi farklı biçimlerde öne sürdükleri ceza yöntemlerinin çocuğun özsaygısını azalttığı, onu güvensizliğe sevk ettiği ve daha da saldırganlaştırdığı öne sürülmüş, kabul edilemez davranışların bir yardım çağrısı olarak görülmesi ve böyle durumlarda çocuğa daha çok sevgi ve anlayış gösterilmesi gerekliliği belirtilmiştir. Ödülün ise rekabete yol açma, verilmeme durumunda çocuk tarafından ceza olarak algılanabilme, çocukların haz-acı prensibinin peşinden koşmalarına neden olma gibi olumsuz etkileri vurgulanarak ödül kullanımına karşı çıkmıştır. Önce çocukların yanlış davranışlarının altında yatan nedenlerin analiz edilmesi gerekliliği belirtilmiştir. Çocukların yanlış davranışları fiziksel bir ihtiyaçlarının olması, ilgi ihtiyaçları, yeterli bilgiye sahip olmamaları, birikmiş acı veren duygulara sahip olmaları gibi sebeplere bağlanarak bu durumlarda çocuğun duygularını ifade etmesine fırsat tanınması gerekliliğinin altı çizilmiştir. Kabul edilemez davranışların engellenebilmesi için çocuğa olabildiğince yakın olup ona ilgi göstermek, düzenli olarak ağlayıp

öfkelenerek duygularını boşaltmasını teşvik etmek, çocuk için güvenli ve çekici bir ortam oluşturmak, çocuğu yaşanacak şeylere hazırlamak, emir vermek yerine çocuğa seçenekler sunmak önerilmiştir. Çocuğun karşılanmamış bir ihtiyaçtan, bilgi eksikliğinden ya da acı verici duygularından kaynaklanan olumsuz davranışları karşısında durumu kimsenin kaybetmediği ve herkesin ihtiyaçlarının karşılandığı bir duruma çevirmek, uygun durumlarda doğal sonuçların ortaya çıkmasına izin vermek, tatsız sonuçla karşılaşıldığında anlayışlı ve sevecen bir tutum sergilemek ve ağlama, öfke gibi duyguları kabul ederek bu duyguları sevecen bir şekilde onaylamak gibi çözüm önerileri getirilmiştir. Birikmiş duyguların neden olduğu kabul edilemez davranışlarla başa çıkmak için iki temel prensip önerilmiştir. Bunlardan birincisi, kabul edilemez davranışı çocuğu incitmeden ve aşağılamadan durdurmak, ikincisi ise duygusal boşalmaya izin vermek ve bunu teşvik etmektir. Kararlı bir şekilde sarılmak, oyuncu davranarak gülmelerini teşvik etmek, çocuklara karşı daha az kısıtlayıcı olmak, çocuklara sevgi, güven ve saygı göstermek de dikkat edilmesi gereken unsurlar arasında sayılmıştır. Çocuğun ev işlerine yardım etmesini sağlamak için ortak hedeflerin koyulması, seçim şansı verilmesi, şarkılarla ve oyunlarla ev işlerini eğlenceli hale getirmek, çocukların yardımlarına değer verdiğini göstermek önerilmiştir. Çocukların uyku düzenleri konusunda ise anne babayla uyumanın sakıncasının olmadığı belirtilmiş; çocuğun uyku ihtiyacının kalıtsal faktörlere, büyüme hızına, sağlığına ve hareketli olup olmadığına bağlı olduğu ifade edilmiştir.

Altıncı bölüm, çocukların başkalarıyla ilişkilerini ele almakta; bu kapsamda kardeş kıskançlıklarına ve cinsel istismar olaylarına değinilmektedir. Kardeş kavgalarının nedenleri arasında kırgınlık ve kıskançlık duyguları, ilgi isteği, diğer insanların bakış açısını anlayamamak, diğer kardeştan daha az becerikli olmak, dışlanma hissi, birikmiş duyguları boşaltma ihtiyacı ve rekabetçilik faktörleri gösterilmiştir. Çocuğun yeni doğacak kardeşine hazırlanması için ona bebeğin doğumu hakkında doğru ancak sadece çocuğun ihtiyaç duyacağı sınırlılıktaki bilginin aktarımının önemi belirtilmiş, çocuğun kardeşinin doğumunda bulunmasına izin verilmesinin olumlu etkileri örneklerle açıklanmıştır. Çocuğun yeni bebeğe karşı kinlenmesi, anne babaya daha saldırgan davranması, işbirliğine yanaşmaması, talepkar davranması, olduğundan daha çocuksu davranışlar sergilemesi gibi durumların altında çocuğun sevgi- güven ihtiyacının ve kin- öfke duygularını boşaltma ihtiyacının yattığı belirtilmiştir. Bu ihtiyaçlarının karşılanması için çocuğa özel ilgi gösterilmesi, her gün belli bir süre bütün ilginin büyük çocuğa verilmesi, kin ve öfke duygularını boşaltmak için ise ağlamasına ve öfkelenmesine izin verilmesi önerilmiştir. Kardeş kıskançlığıyla ilgili yaşanan deneyimlerden örnekler verilerek büyük çocukların kasıtlı olarak bebeği incitmeleri durumunda bu davranışlarının çocuğa sarılmak gibi nazik yöntemlerle engellenmesi gerektiği, çocuğa oyuncak bebek verilerek duygularını ona yansıtmasına izin verilebileceği açıklanmıştır. Kardeş kavgalarını engellemek için her çocukla her gün birebir ilgilenmenin önemine vurgu yapılmış, çocukları ağlayarak duygularını ifade etmeye teşvik etmenin, birbirleriyle sözel iletişim kurarak ortak bir çözüm bulmalarına yardımcı olmanın, ortak bir çözüm bulunana kadar paylaşılmayan oyuncakla ikisinin de oynamaması konusunda kararlı durmanın önemi belirtilmiştir. Çocukların birbirlerine zarar verme noktasına geldiklerinde ya da birbirleriyle alay ettiklerinde duruma müdahil olmanın önemi ifade edilmiştir. Çocuğu cinsel tacizden korumak için çocuğun gerekli şekilde bilgilendirilmesinin önemi, çocuğun kendisine saygı duyulduğunu ve güçlü olduğunu hissetmesine yardımcı olarak ona direnmenin öğretilbileceği belirtilmiştir.

Yedinci bölümde çocuk beslenmesi ve hastalıklar üzerinde durulmuştur. Çocuklara yiyeceklerini seçme konusunda güvenilmesinin, onların dengeli ve sağlıklı beslenmeleri için gerekli olduğu belirtilmiş; çocukların acıktıkça yemelerinin üç öğün düzenli yemelerinden daha sağlıklı olduğu ifade edilmiştir. Bebekliklerinde her ağladığında emzirilen çocukların yiyeceklerle ilişkili bir kontrol kalıbı geliştirebilecekleri ve ileride de olumsuz duygularını bastırmak için yemeye yönlenebileceği vurgulanmış, çocukların olumsuz duygularını ağlayarak, öfkelenerek ya da gülerken dışa vurmasının teşvik edilmesi gerekliliği bir kez daha belirtilmiştir. Çocuklukta konan tatlı yasaklarının ileride geri teperek daha fazla şeker tüketimine sebep olabileceği belirtilerek, şekerin de meyveler gibi sıradanlaştırılması önerilmiş ve böylece çocukların kendi şeker tüketimlerini düzenleyebileceği savunulmuştur. Çocukları doktor randevularına hazırlamak için ise doktora gitmeden bir gün önce çocuğu bu ziyarete hazırlamak ve yaşanacakları ona net bir şekilde anlatmak

gerektiği ifade edilmiş, çocuğun tıbbi müdahaleden önce, müdahale sırasında ve sonrasında ağlamasına izin verilmesinin ve onun yanında kalınmasının önemi vurgulanmıştır. Duygularını açıkça ifade edemeyen ve baskılayan çocuklarda yatak ıslatma ve hiperaktivite gibi sorunların gzkebileceği; bu durumlarda tıbbi değerlendirmelerden sonra çocuğun hayatındaki stres ve kaygı kaynaklarının saptanması ve çocukların duygularını ifade etmeleri için teşvik edilmeleri önerilmiştir.

Sonuç olarak bu kitap, çocuğu doğuştan iyi olarak gördüğü ve onu bu tabiat üzerine anlamaya çalıştığı, çocukların yoğun olarak yaşadığı istek ve duyguları aktardığı, çocukların davranışlarının altında yatan ihtiyaçları görmemizi sağlamaya yardımcı olduğu, ağlamanın, fkelenmenin ve gülmenin aslında birer iyileşme mekanizmaları olarak görülmesi gerektiğine vurgu yaptığı, gerçek yaşam tecrübelerine sık sık yer verdiği ve bu tecrübeler ışığında somut çözüm seçenekleri önerdiği için son derece kıymetlidir. Ayrıca kitapta, ebeveynlerin çocukluklarında yaşadıkları deneyimlerin onların kendi davranışlarını şekillendirdiği savunulmaktadır. Bu sebeple ebeveynin önce kendi geçmişlerine bakarak çocukla ilişkilerini anlamlandırmalarına yardımcı olmak için her bölümün sonunda sunulan alıştırmalar, ebeveynin kendi çocukluğunu keşfetmesine yardımcı olarak geçmişindeki keyifli ve acı verici anıları fark etmesini, çocuklarına řu anki duygularını ifade etmesini ve ebeveynin kişisel gelişimine katkıda bulunacak yöntemleri öğrenmesini amaçlamaktadır. Dolayısıyla kitap ocuk eğitiminin yanı sıra ebeveyn ve eğiticilerin de kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Davranış odaklı eğitim yaklaşımlarının önerdiği yöntemlerle kıyaslandığında, davranışların altında yatan ihtiyaçlara ve ruhsal durumlara odaklanılarak çözüm seçeneklerinin sunulması da çok değerlidir. Bu kitabın ebeveynler ve eğiticilerce incelenmesinin, çocukların davranışlarının anlamlandırılması ve farklı yaklaşım tarzlarının öğrenilmesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.