

İNÇİ VURAL



ZORLAYAN
ve ZORLANAN
ÇOCUKLAR



Remzi Kitabevi

İNCİ VURAL. İstanbul Üniversitesi'nde Pedagoji Bölümü'nü bitirdikten sonra Boğaziçi Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji dalında yüksek lisansı yaptı. Daha sonra Fullbright Bursu ile ABD'ye gidip, Ohio State Üniversitesi'ne bağlı Nisonger Center'da duygusal ve gelişimsel problemleri olan çocuklarla çalıştı. Ayrıca Baylor College of Texas'ta Hiperaktivite ve Dikkat Bozukluğu Kliniği'nde staj yaptı.

1992 yılından beri de İstanbul'da Endişe Bozukluğu, Hiperaktivite ve Dikkat Bozukluğu, Asperger Sendromu ve Otizm gibi tanılı çocuklarla çalışmaktadır. Psikiyatrik tanıya sahip veya bu tanıya sahip olmayan tüm çocukların aileleriyle de ebeveynlik tutumlarını geliştirmelerine yardımcı olacak grup çalışmaları yapmaktadır. Halen Ulus'ta Klinik adlı çocuk sağlık merkezinde çalışmaktadır.

Yazarın, *Sos Otizm* adlı bir kitabı ve çocuklar için *Mutlu Büyüyorum* dizisi yayınlanmıştır.

İNÇİ VURAL

ZORLAYAN
ve **ZORLANAN**
ÇOCUKLAR



Remzi Kitabevi

ZORLAYAN VE ZORLANAN ÇOCUKLAR / İnci Vural

© Remzi Kitabevi, 2016

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayanlar: Nezahat Arslan - Nur Arıoğlu

Kapak: Ömer Erduran

Çizer: Kemal Urgenç

ISBN 978-975-14-1738-1

BİRİNCİ BASIM: Ekim 2016

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Remzi Kitabevi A.Ş. basım tesisleri

100. Yıl Matbaacılar Sitesi, 196, Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 10648

*Bana anneliđi 6đreten iki kiřiye,
anneme ve ođluma...*

İçindekiler

Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar	9
Bu Kitapta Ne Bulacaksınız?.....	13

BİRİNCİ BÖLÜM

Çocuğun İç Dünyasının Oluşumunda Anne-Babanın Etkisi, 15

İyi Anneliğin Temelleri	17
<i>Zihinselleştirme Kapasitesi</i>	17
Nasıl Anne Baba Olacağımızı Hafızamız Belirler.....	24
<i>Hafıza Çeşitleri ve Hafızanın Duygularımızı</i> <i>Dönüştürücü Etkisi</i>	28
Çocuğun Duygusal Yapısını Zenginleştiren Anne	34
<i>Düşünceli /Zihinselleştirebilen Anne</i>	34
<i>Öğrenmeye ve Gelişmeye Açık Anne</i>	41
<i>Esnek Düşünen Çoşkulu Anne</i>	44

İKİNCİ BÖLÜM

Bebeklerin ve Çocukların İç Dünyası Nasıl Gelişir?, 51

Sağlıklı Çocuk... ..	53
İç Dünyanın Oluşumu.....	58
Sosyal Beynin ve Empatinin Gelişimi	73
Zekânın Gelişimi.....	80
<i>Her İki Beyin de Aynı Derecede Zeki midir?</i>	83
<i>Merak ve Motivasyon</i>	84

<i>Kendini Kontrol Edebilme-Sabır</i>	88
<i>Yaratıcılık</i>	91
<i>Sözel İletişim</i>	94
<i>Sözel Olmayan İletişimi Anlama</i>	98

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Zor Çocuklarda Geliştirilmesi Gerekten Özellikler, 103

Çocukta Duygusal Düzenleme Kapasitesi	
Nasıl Geliştirilir?.....	105
<i>Şakanın Gücü</i>	114
<i>Çocuktaki İnanç ve Niyeti Okuma</i>	115
Sözel Olmayan İfadeleri Anlama Becerisi	
Nasıl Geliştirilir?.....	119
<i>Akıl Okuma Oyunları</i>	125
Sözel İfadeyi Geliştirmek İçin Yapılabilecekler	131
Olumsuz Duygu ve Durumlarla Baş Edebilme Becerisini Geliştirme	143
Problem Çözme Becerilerini Geliştirme	153

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Davranış Problemlerine Pratik Yaklaşımlar, 159

Davranış Problemleriyle Baş Etmek.....	161
İnat ve Söz Dinlememe.....	168
Sinir Krizi Geçirme	178
Sonsöz.....	183
<i>Bir Son Söz de Babalara</i>	186
Kaynakça.....	189

Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar

*Bebeklik hatırlanamaz
ama unutulamaz da...*

DOUGH WATT

Bu kitap; uzun yıllar boyunca içsel yolculuklarına eşlik ettiğim anne ve çocukların gözlemleri, aldığım eğitim ve süpervizyonların izleri ve bana başvuran ailelerin bozulmuş düşünce ve ilişki biçimlerinden öğrendiklerim ile oluşturulmuştur. Yıllardır anlama, düşünme ve öğrenme gücümüz gibi biyolojik kökenli, ciddi iletişim kurma zorluğu çeken çocuklarla çalışırken, onların bu eksik becerilerini yoğun bir destekle kazanma süreçlerine şahit oldum. Bu yaşantılar bana hafıza, öğrenme, sembol oluşturma, anlama ve duyguların oluşumu süreçleri hakkında epeyce okuma ve araştırma fırsatı verdi.

Nörolojik olarak tipik çocukların kendiliğinden sahip oldukları bu becerilerin, nörolojik olarak tipik olmayan bir sürü çocukta da, anne-baba ve çevre desteğiyle nasıl geliştirilebildiğini gördüm. Dolayısıyla, olumlu aile tutumlarının ve özellik-

le sağlıklı anne bebek ilişkisinin, anne sütünün bağışıklık sisteminde yarattığı katkıya eşdeğer bir duygusal bağışık yarattığını düşünür oldum.

Tabi bu sadece benim gözlemlediğim olgular değildi, tüm dünya son on beş yıldır bunun üstünde çalışıyordu. Bu nedenle, son yıllarda farklı disiplinlerin, bebeğin iç dünyasının oluşumu ile ilgili yaptığı yoğun araştırmaların sonuçlarını paylaştım. Anne bebek ilişkisinin bebeğin duygusal dünyasını nasıl oluşturduğu ile ilgili farklı kaynaklardaki bilgileri bir araya getirmeye çalıştım. Genellikle ağır ve teknik olarak tıbbi bir dille yazılmış, bilimsel ve akademik kaynakları gündelik hayata tercüme etmek istedim. Aslında anlatmaya çalışacağım yaklaşımların hiçbirinin, tek bir araştırma ile tüm konulara mucizevi bir açıklama getirdiklerini söyleyemeyiz. Son yıllarda, nöroloji, psikoloji, psikanaliz gibi farklı disiplinlerin birbirleri ile daha çok konuşması ve bir disiplindeki önermelerin diğerleri ile de açıklanmaya çalışılması çabaları yoğunluk kazanmaktadır. Bu çalışmalar, insan yavrusu hakkındaki bilimsel verileri, duygusal dünyamızın anlaşılması çalışmalarının merkezine yerleştirmiş oluyor.

Tabi ki, beyin gelişimi, ilişki kurma şekillerimiz ve davranışlarımızın, bebeklik dönemi yaşantıları ile ne kadar ilişkili olduğunu vurgulamak isterken, her şeyin de bu dönemde olup bittiğini ve sonra tüm kapıların kapandığını kastetmiyoruz. Evet, duyguların gelişimi ile ilgili pek çok temel, hamilelik ve doğumdan sonraki ilk iki yıl içinde atılıyor. İlk iki yıl, büyük oranda çocuğun sosyal beyninin şekillendiği, duygusal tarzının oluştuğu ve duygusal birikimlerinin şekillendiği dönem olarak biliniyor. Bu süreçte, anne ile kurulan ilişkinin niteliği; annenin kendi geçmişinden getirip kendi anneliğine yansıttıkları, çocuğun genetik yapısı gibi unsurlar kişiliğin temelini atı-

yor. Fakat bu dönemde yaşananlar, bireyin mutlak olarak alacağı son hali oluşturmuyor. Son zamanlardaki araştırmaların bu konu ile ilgili verdiği iyi haberler var... Daha önceki inanışların aksine bir nesildeki travmalar, hastalıklar, hatta suça yakınlık bile, eğer değişim için ciddi bir istek varsa ve bireyin bilişsel ve duygusal kaynakları yeterliyse, bir sonraki nesle aynı şiddette geçmeyebiliyor.

Bu kitapta ebeveynlik olayına farklı bir yaklaşım getirmeye çalışacağım. Hatırlama, algılama, hissetme, ilişki kurma, anlamlandırma, ayrılma ve bağlanma süreçlerini incelemeye ve bu konular hakkında yapılan beyin araştırmalarının bize öğrettiklerinin ışığında, çocuğumuzda ve kendimizde bu alanları nasıl geliştirebileceğimizi anlatacağım.

Beyin çalışmalarını bilmek neden faydalı olur? diye sorarsanız; birincisi ben bu konuları, yani çevresel faktörlerin beynimizi nasıl değiştirebildiği fikrini çok heyecanlı ve umut verici bulduğum için diyebilirim. İkinci sebebi de; anne-baba olarak, yaptıklarımızın neye yaradığını bildiğimizde, aldığımız sonucun daha etkin hale geldiğine olan inancımın kaynaklanıyor.

Bilimde şöyle bir söz vardır: “Şans hazırlanmış zihinleri tercih eder.” Yani bizim zihnimiz; ne göreceğimiz ve neyi değiştireceğimiz konusunda hazırlanmış olursa, bunları gerçekleştirme şansımız da daha fazla olacaktır. Çünkü belli bir niyetle yapılan davranış, amaçsız olarak yapılandan çok daha fazla etki yaratmaktadır.

Son yıllarda, Nobel ödüllü psikiyatrist ve sinirbilimci Eric Kandel, çevresel faktörlerin genetik yapımız üstünde önemli etkilere sahip olduğunu açıklayan çalışmalar yapmıştır. Bu araştırmalara göre; nöronların tekrar tekrar aktive olması ile (tekrarlayan yaşantılar, tecrübeler) genetik yapımız değişebilmektedir. Tekrarlayan ve tutarlı tutumlarla sürekli aktive olan

nöronlar sayesinde, genetik bilginin içinde bulunduğu çekirdek açılıp çalışmaya başlar ve yeni proteinlerin sentezlenmesi sonucunda yeni sinirsel bağlantılar oluşur.

Yani bebek, beyinde belirli bölgelerin aktive olmasını sağlayan uygun davranış şekillerini tekrar tekrar yaşarsa, sinir uçları arasında yeni bağlantıların oluşması sonucu, genetik yapıda değişiklikler meydana gelmektedir. Genetik olarak ortaya çıkma ihtimali düşük yetenek ve beceriler bile, olumlu çevresel etkilerden dolayı ortaya çıkma şansını yakalayabilmektedir. **Dolayısıyla, anne bebek ilişkisinde sağlıklı ve tatmin edici yaşantılara sahip olan çocuklar, beyin ilişkili bölgelerinin sürekli aktive olması sonucu; kendini anlama, empati kurma, duygularını karar verme sürecinde doğru kullanma gibi pek çok kişilik özelliğini ortaya çıkaran fizyolojik değişimi yaşama şansına sahip olacaktır.**

Genlerimiz, nöronların birbirine nasıl bağlanacağını önce belirlese de, önemli olan bir faktör de; yaşantıların da bu genleri aktive etmesi ve nöronların bağlanma sürecindeki çeşitliliklerde rol oynamasıdır.

Bu Kitapta Ne Bulacaksınız?

Bu kitapta, çocuğun iç dünyasında neler olup bittiğini ve nasıl olması gerektiğini anlatmaya çalışırken, ebeveynlerin çocuklarında geliştirmeye çalıştıkları özelliklerle ilgili olarak, kendilerinin de ne durumda olduklarını irdelemeye çalışacağız. Bütün bu konuları konuşurken de, bazen anneliğin ve babalığın daha fazla ön planda tutulduğunu fark edebilirsiniz. Çünkü insan, ilişki içinde şekillenen bir varlıktır ve anne ile baba, ilişkiselliği başlatan en temel unsurlardır.

Kitabın birinci bölümünde, anne-babanın duygusal dünyasının ve davranış şekillerinin, çocuğun iç dünyasının oluşumuna nasıl etki ettiğini anlatmaya çalışacağım. Bunun yanı sıra, yaşadıklarımızın ve hafızamızın bizim anne-babalık tavrımızı nasıl etkilediğini irdeleyeceğiz.

İkinci bölümde, bebeğin ve çocuğun iç dünyasının nasıl geliştiğini, empati, zekâ ve iletişim becerilerinin gelişme süreçlerini anlatacağım. Ama çocuktan bahsederken bile, anne-babadan bahsettiğimi fark edeceksiniz. Çünkü Winicott'ın da dediği gibi “bebek anneden bağımsız düşünülemez.”

Üçüncü bölümde, ilk iki bölümde anlatılan süreçlerin, an-

ne-baba veya çocuğun sıkıntılarından dolayı yeterince gelişmediği durumları ele alacağım. Sağlıklı bir ruhsal yapının temel taşları olan duygusal düzenleme kapasitesi (regülasyon), sözel olmayan ifadeleri anlama, sözel ifadeyi geliştirme, olumsuz duygu ve durumlarla baş etme becerisini geliştirmek için neler yapılabileceğini anlatacağım.

Dördüncü ve son bölümde, konu davranış problemlerine dönüştüğünde, bu durumlara ne tür pratik yaklaşımlarla müdahale edilebileceğini anlatmaya çalışacağım.

BİRİNCİ BÖLÜM

**Çocuğun İç Dünyasının
Oluşumunda
Anne-Babanın Etkisi**

İyi Anneliğin Temelleri

*Tanrı her yerde olamayacağı
için anneleri yarattı.*

YAHUDİ ATASÖZÜ

Hamilelik boyunca anne, hatta baba da, bebeğin varlığına karşı vücutsal ve duygusal bir hassasiyet geliştirir. Bu hassasiyet, doğumdan sonraki ilk ay en üst düzeye ulaşır. Aslında bu durum, annenin bebeği ile özdeşleşebilmek, onun ihtiyaçlarını anlayabilmek konusunda en önemli yardımcısıdır. Bebeğin endişesini gidermek, ihtiyaçlarını anlamak ve farklı hisleri ile başa çıkmasını sağlayabilmek için bu ipuçlarını kullanacaktır. Bilinç dışında gelişen bu süreçler sayesinde anne, bebeğin ifadelerine anlam verir. Annenin tutarlı tepkileri ve değerlendirmeleri ile bebek de anlaşıldığını hissederek.

Zihinselleştirme Kapasitesi

Zihinselleştirme kapasitesi, bebeği zihni ve duyguları olan bir varlık olarak görmek ve onun hareketlerini bize bir şeyler ifade etme çabası olarak değerlendirmek anlamına gelir. Anne, be-

İçinde bulunduğumuz çağ hızlı bir tempoda gelişiyor. Buna bağlı olarak, her şeyde olduğu gibi, çocuklara yaklaşımın da hızla değiştiğini görüyoruz. Bir yandan, anne-babalarımızın bizde uygulamış oldukları yöntemleri sürdürme eğilimi gösterirken, diğer yandan karşımıza çıkan yeni ve çağdaş yöntemleri takip etme zorunluluğunu hissediyoruz. Bu farklı yaklaşımlarla baş etmekte zorlanıyor, bazen bildiklerimizi bile uygulayamıyoruz.

Deneyimli pedagog ve klinik psikolog İnci Vural bu kitapta, yıllar içinde anne-babaların ve çocukların iç dünyalarına yaptığı yolculuklardan damıttığı tecrübeleri son araştırmaların ışığında değerlendirerek aktarıyor. Bunu yaparken, hazır tarifler ve reçeteler sunmak yerine anne-baba olarak kendimizi anlamamıza ve kendi iç sesimizi bulmamıza yardımcı oluyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1738-1



9 789751 417381

₺ 15,00