

Klinik Psikolog

BUKET KASRAT

Çocuk Yetiştirmede Psikolojik Taktikler

Anne-Babaların En Sık Karşılaştığı
Sorunlar ve Çözüm Önerileri



Remzi Kitabevi

Klinik Psikolog BUKET KASRAT 2006 yılında lisans eğitimini İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde bölüm ikincisi olarak tamamlamıştır. Üniversitede akademik başarılarından dolayı "Üstün Onur Belgesi" ve yüksek not ortalaması nedeniyle "Başarı Bursu" kazanmıştır. Lisans tezini, danışmanlığını Prof. Dr. Özcan Köknel'in yaptığı "Lise Çağındaki Ergenlerin Atılganlık Durumlarının Araştırılması" konusunda hazırlamıştır. Çeşitli anaokullarında okul öncesi dönemi çocuklarına yönelik çalışmalar ile psikolog olarak mesleğini yürütmüştür. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans yaparak uzmanlık eğitimini tamamlamıştır. Doç. Dr. Banu Sayiner'in danışmanlığındaki yüksek lisans tezini "Son Çocukluk Döneminde Benlik Algısının Araştırılması" konusunda hazırlamıştır.

Etiler Özel Neşe Erberk Okul Öncesi Eğitim Merkezi'nde klinik psikolog göreviyle her yıl yüze yakın aileye danışmanlık yapmış, çocukların gelişimlerine ve psikolojik durumlarına destek veren çalışmalarda bulunmuştur. Ayrıca bu süreçte Türkiye'deki 31 okul öncesi eğitim kurumunun rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünün koordinatörlüğünü yürütmüştür. Kurucusu olduğu "Buket Kasrat Çocuk ve Ergen Psikolojik Danışmanlık Merkezi"nde de çalışmalarına devam etmiştir. Ailelere ve kurumlara yönelik çok sayıda eğitim semineri vermiş, çeşitli TV programlarında yer almıştır. Birçok dergide makaleler yayınlamıştır. "Psikoklinik Psikiyatri ve Psikoterapi Merkezi"nde klinik psikolog olarak çocuk, ergen ve ebeveyn danışanlarını takip etmekte, eğitmen kimliği ile ailelere ve kurumlara seminerler vermektedir, ayrıca kitap ve diğer yazı çalışmalarını sürdürmektedir.

Klinik Psikolog
BUKET KASRAT

Çocuk Yetiştirmede Psikolojik Taktikler

*Anne-Babaların En Sık Karşılaştığı
Sorunlar ve Çözüm Önerileri*



Remzi Kitabevi

ÇOCUK YETİŞTİRMEDE
PSİKOLOJİK TAKTİKLER / Klinik Psikolog Buket Kasrat

© Remzi Kitabevi, 2023

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

Yayına hazırlayan: Sevrin Uysal
Kapak düzeni: Ömer Erduran
Kapak görseli: Shutterstock / FamVeld
İç görseller: Shutterstock

Hryshchyshe Serhii, 14; gpointstudio, 48;
evrymmnt, 74; fizkes, 102, 130;
Jacob Lund, 158; Oksana Kuzmina, 178

ISBN 978-975-14-2131-9

BİRİNCİ BASIM: Mikado Yayınları, Nisan 2017

İKİNCİ BASIM: Remzi Kitabevi, Nisan 2023

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: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Bu kitabı büyük bir sabırla çalışmalarımı destekleyen, bana kararlı ve güçlü bir şekilde ayakta durarak hayatta her şeyin mümkün olabileceğini öğreten anneme ithaf ediyorum...

İçindekiler

Teşekkür, 9

Sunuş, 11

BİRİNCİ BÖLÜM

Okula İlk Alışma Dönemi (Adaptasyon), 13

İKİNCİ BÖLÜM

Okul Öncesi Dönemde Temel Alışkanlıklar, 47

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Zorlu Dönemlerle Başa Çıkma, 73

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Disiplin Kurmak , 101

BEŞİNCİ BÖLÜM

Çocuklarla Doğru İletişim Nasıl Kurulur?, 129

ALTINCI BÖLÜM

Öz Güvenli Çocuk Yetiştirmek, 157

YEDİNCİ BÖLÜM

Oyunla Çocuğunuzu Çözümleyin, 177

Sık Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri, 193

Kaynakça, 207

Teşekkür

Bu kitapta sizlerle paylaştığım bilgileri bana öğreten, çocuk psikolojisi alanında duayen olan, dersleri anlatırken bizi içine çeken, 45 dakikalık ders süresinin hiç bitmesini istemediğim, bana çocuk ve ergen psikolojisini sevdiren, mesleğimi uygularken danışanlarımdan “Dediklerinizi yaptım hakikaten çok işe yaradı,” diye aldığı her teşekkürde kulaklarını çınlattığım ve bana “İleride çok başarılı bir psikolog olacaksın,” diyerek üniversite yıllarımda beni hep yüreklendiren sevgili hocam Prof. Dr. Haluk Yavuzer’e...

Psikolojinin her alanından; Prof. Dr. Özcan Köknel, Prof. Dr. Haluk Yavuzer, Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu, Prof. Dr. Öget Öktem gibi pek çok kıymetli hocayla bizleri buluşturup onlardan ders almamızı sağlayan kaliteli eğitimi için İstanbul Ticaret Üniversitesi’ne...

Kendisine sevgi, enerjisine hayranlık duyduğum; okul öncesi eğitim konusunda Türkiye’deki çalışmalarıyla ilklere ve çocuklarımızın geleceğine ışık tutan, birlikte çalışmaktan keyif aldığım, sadece çocukların değil onunla çalışan herkesin yaşamına bir şeyler kattığına inandığım, güler yüzünü ve ışığını her koşulda, herkese gösteren sevgili Neşe Erberk’e...

Onları büyütürken doğru bir yol izlemeleri adına anne babalarıyla hepsinin kişilik özelliklerine uygun çözümler ürettiğimiz, minicik yürekleriyle evrendeki bütün pozitif enerjiyi

üzerime yükleyen, pek çok bilgiyi bana yaşayarak deneyimlettiren, tüm bu yıllar boyunca bana çok şey öğreten tüm çocuklara...

Çocuklarının mutlu ve başarılı bireyler olarak yetişebilmeleri için çaba gösteren, onların sorunlarının farkında olup çözümü için benimle birlikte zaman harcayan, önerilerimi uygulayan, çocuklarının gelişimlerini bu denli önemseyip hayatın tüm yorgunluğu üzerlerinde olsa bile anne baba eğitim seminerlerime katılan tüm anne baba ve eğitimcilere...

Bu kitabın hayata geçmesinde katkısı olan herkese...

Gönülden sonsuz teşekkürler.

Sunuş

Çocuk ve ergen psikolojisi, içinde pek çok dinamik barındıran sonsuz bir alan...

İki yaşındaki bir çocuğa annenin bir davranışının ya da beş yaşındaki çocuğa babanın bir sözünün etkilerinin yetişkinliğe yansımaları, beni hem etkilemiş hem de çok şaşırtmıştı. Lisans ve yüksek lisans eğitimimde çocuk ve ergenlere yönelik tezler hazırlamış, bu alanda uzmanlaştıktan sonra da doğal ortamda bile çocukların kişiliğine, fikirlerine, hissettiklerine dair bilgiler elde edilebildiğini görmüştüm. Onların derinine inmek, bir resimle anne babasının onun gözündeki yerleriyle ilgili veri almak, çocukları sadece oyun oynarken bile gözlemleyip yaşadıklarına dair fikirler elde etmek muazzamdı. Sevgili hocam Prof. Dr. Haluk Yavuzer mesleki anlamda bizlere deneyimlerini aktarırken bu mesleğin, ne kadar emek ve sabır istediğini ve bir o kadar da keyifli olduğunu anlamıştım. Bir annenin, babanın çocuğuna sadece yarım saat kaliteli zaman ayırmasıyla çocukta oluşan olumlu davranışsal değişiklikler gibi pek çok önemli örnek ile çocuk ve ergen psikolojisinin önemini bir kez daha görmüştüm.

Çocukları için bana başvuran anne babaların sorunlarına yardımcı olduğumda, o çocukların yetişkinliklerindeki insan ilişkilerini, o insan ilişkilerinin de toplumun ruh sağlığını etkilediğini fark ettim. Psikolog olarak söylediğimiz bir öneri, as-

ında domino etkisi yaratıyordu. Bu anlamda çocuk ve ergenlerin mutlu yetişkinler olmaları için anne ve babalarına yardımcı olmaktan büyük haz duyuyorum. Her fırsatta ebeveynler ile bildiklerimi paylaşmaya çalışıyorum. Her danışan anne-baba-çocuk üçlüsünü gördüğümde, içimde inanılmaz bir dürtü harekete geçiyor. Önce aileye, sonra da topluma faydalı olma arzusu... Tüm bunları yaşamaya başlayınca da paylaşmaya geliyor sıra. Bugüne kadar danışmanlık yaptığım hem Özel Etiler Neşe Erberk Anaokulu'nda hem de klinik alanda yüzlerce anne baba, çocuk ve ergen ile çalıştım; daha fazla aileye ulaşmak adına yazmanın, anlatmanın, belki de en önemlisi anne babalarla yaşadığımız deneyimleri, diğer ailelere iletmenin oldukça yararlı olabileceğini düşündüm. Şimdi bu kitapla anne babaların okul öncesi çocukları hakkında durup düşünme, belki de daha dikkatli davranma ve bildiklerini yeniden gözden geçirme zamanı...

Toplumsal ve bireysel ruh sağlığının temelini, çocuk ve gençlerin oluşturduğunu sakın unutmayın.

Bu kitapla buluşan herkesin fayda görmesi dileğiyle...

Klinik Psikolog
Buket Kasrat

Birinci Bölüm

**Okula ilk
Alışma Dönemi
(Adaptasyon)**



“Okul Öncesi Eğitim” sürecini kapsayan 0 ila 6 yaş (0-72 ay), çocukların bütün gelişimsel alanlarda kaydedeceği ilerlemenin en hızlı olduğu ve kişiliğinin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Çocuğa yeni öğrenme fırsatları ve olanakları hazırlayan çevre, onun gelecekteki öz güveni ve mutluluğu açısından büyük önem taşımaktadır. Ancak anaokuluna başlamak, çocuğun yaşamındaki büyük değişikliklerden biridir. Çocukların, anaokuluna başlayana kadar ailelerinin içinde kurmuş oldukları iletişim ağı bütün hayatlarını etkilemektedir. Bu nedenle okula yeni başlayan çocuğun, anne babasına bağımlılığı büyük ölçüde devam etmektedir. Karşılaştıkları bu yeni ortamda kaygı duymaları ve çeşitli davranış değişiklikleri göstermeleri oldukça doğaldır.

Bugüne kadar en çok soru aldığım ve pek çok aileyle çalıştığım bu çok önemli olan 0-6 yaş dönemi, alışma dönemidir. Dikkat ederseniz aile ile çalıştım diyorum çünkü bu konu tüm aileyi kapsıyor, evde çocukla birlikte yaşayan herkesi ilgilendiriyor... Genellikle bu dönemde çocuklar okula alıştırmaya çalışılır ya da öyle olduğu düşünülür. Fakat ben çocuğun yanında anne babayı da işin içine katarak çalışmalarımı yürütüyorum. Onların da bu alışma sürecinden geçtiğini düşünerek çocuklarıyla konuşmalarından, beden dillerine kadar verdiğim taktikleri uygulayan ailelerin çocuklarının, kısa bir süre sonra

okulda anne babalarını bir çırpıda öpüp arkadaşlarının yanına koştuklarını gözlemledim.

Alışma Dönemi için Faydalı Bilgiler

1 Bu Ayrılık Çocukta Travma Yaratmaz!

“Ben bırakıp giderim sorun değil, tek korkum bu kadar ağlaması onda psikolojik bir sorun olarak iz bırakır mı?”

“Annem beni buraya bıraktı gitti diyecek, bana kızıp sevmeyecek diye korkuyorum.”

Alışma döneminde anne babaların duygu ve düşünceleri aslında bu iki konu üzerine odaklanıyor. Kimi bunu açıkça dile getirirken, kimileri duygularının farkında olmadan davranışlarıyla gösteriyor. Genelde anne babaların (özellikle annelerin) bu iki tip endişesi bu dönemde oldukça ağır basmaktadır.

Alışma döneminde, çocuğu içeride, kendisi dışarıda ağlayan birçok anneyle karşılaştım. Öğretmen içeride çocuğun dikkatini başka yöne çevirmeye çalışırken ben de anneyi, bu durumun doğal bir süreç olduğuna, aslında hiçbir şeyin yanlış gitmediğine inandırmaya çalıştım. En etkili silahım da anneyi, bunu çocuğunun iyiliği için yaptığına ikna etmektir. Çünkü ebeveynlerin hem kendileri hem de çocukları için bu durumu doğal bir süreç olarak görmeleri oldukça önemlidir. Anaokuluna başlarken yaşanan bu ayrılığın çocuğu olumsuz etkileyip etkilemeyeceği, anne babaların en çok aklına takılan sorudur. Fakat yaşanan bu ayrılık, çocukta travma oluşturacak bir durum değil, aksine olumlu bir gelişme olarak görülmelidir çünkü ebeveynlerinden ayrılmaları, sosyalleşme isteklerinin doğduğu gelişimsel bir döneme denk geldiği için tehdit ya da travmatik bir durum oluşturmamaktadır. O nedenle çocuğunu-

zu okula bırakırken vicdan azabı çekmeyin. Bunu, onun iyiliği için yaptığınızı sık sık aklınıza getirin.

2 Çocuğun Gözünden Okul Bambaşka Görünmektedir.

Bu dönemde çocukların hissettikleri önemsenmeli ve duygularını dile getirmelerine yardımcı olunmalıdır. Çünkü ebeveynlerde olduğu gibi çocuğun da aklında okula dair bir takım sorular oluşmaktadır.

- “Neden annem ve babamdan ayrılıyorum?”
- “Bütün bu çocuklar kim?”
- “Öğretmenim beni burada koruyabilecek mi?”
- “Annem gidip de geri gelmezse, ne olacak?”
- “Evin yolunu da bilmiyorum.”
- “Burada ne yapacağım?”
- “Ağlarsam belki annem benimle kalır.”

Bu düşünceler, okula alıştıktan bir süre sonra kaybolurlar. Kısa bir sürede kaybolmalarında ise anne babanın rolü oldukça büyüktür. Anne babalar hem sözel olarak hem de davranışlarıyla bu soruları yanıtlamalıdır. Örneğin ailelerin, her sabah okula gitmeden önce, çocuklarına okulda neler yapacaklarını anlatmaları korkuyu ve belirsizliği azaltacaktır.

“Oyun oynayacaksın, şarkı söyleyeceksin, bahçeye çıkacaksın ve yemek yedikten sonra biz gelip seni alacağız.”

Kimi durumlarda ise çocuklar alışma dönemi içerisinde bu soruların yanıtlarını yaşayarak daha iyi almaktadırlar. Örneğin, “Annem ya beni almaya gelmezse?” gibi bir kaygıyı her çocuk okulun ilk günlerinde yaşar. Siz sözel olarak açıklasanız dahi an-

cak onu almaya geldiğinizde ve bu durum bir rutine bindiğinde çocuk gerçekten rahatlar, artık bu sorunun üstüne bir çizgi çizer. O yüzden özellikle okulun ilk günlerinde çocuğun tam vaktinde alınması, ondaki kaygıyı azaltmaktadır. Eğer çocuk bu soruların yanıtlarını net alamazsa örneğin, onu okula bırakırken anne babanın beden dilinde ya da ses tonunda bir endişe görürse muhtemelen çocuk da bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Bu olumsuz durum, düşünceleri netleşene dek devam edecek ve okula uyum sağlamak zorlanacaktır. Ailelerin konuşurlarken seçtikleri sözcükler ve beden dilleri alışma döneminin önemli kilit noktalarıdır. O nedenle çocuklar kadar ailenin de okula alışma dönemine hazır olması gerekmektedir.

Anaokuluna başlayan çocuklarda iki farklı davranış kalıbı ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki, okula başladıkları ilk günlerde gözlemlenmektedir; içe kapanma, etkinliklere katılmama gibi... Diğeri ise okula başlar başlamaz ortaya çıkmamakta, genellikle ortalama ikinci ay içinde kendini göstermektedir ki bu daha tehlikelidir çünkü daha güçlü bir şekilde gelir. İçinizde, çocuğu her gün hevesle okula giderken birden bu hevesin bıçak gibi kesildiğini görenleriniz olmuştur. Çocuğunun bu davranışına hiçbir anlam veremediği için bana başvuran pek çok anne baba oldu.

“Gayet güzel gidip geliyordu, akşamdan çantasını hazırlıyordu, birden ‘Gitmek istemiyorum,’ diye kıyametleri koparmaya başladı. Soruyorum, bir şey de söylemiyor.”

Aslında bunun sebebi basittir; bazı çocuklara, okula girdiklerinde bu yeni renkli ortam, çeşitli oyuncaklar (evde aynıları olmasına rağmen), kendi yaşındaki arkadaşlarla koşuşturmalar ilk anda cazip gelir. İlk günler anlamadan geçer. Tüm köşelerde oynamak, tüm oyuncaklara dokunmak isterler. Tüm

Çocuğunuzun aklından geçenleri okumaya hazır mısınız?

- Okula alışma süreci kolaylıkla nasıl geçirilir?
- Yaşlara bağlı gelişen zorlu dönemler ile baş etmek...
- Çocuğunuz hangi yaşta yalnız yatmaya başlamalı?
- Ödül-ceza ne zaman verilmeli?
- Yemek yeme problemleri nasıl aşılır?
- Kendine güvenen çocuk yetiştirmek...
- Anaokuluna başlama yaşı kaç olmalı?
- Gece korkularının nedenleri nelerdir, korkularla nasıl baş edilir?
- Aile içi disiplini sağlamak için formüller...
- Tuvalet eğitimine ne zaman ve nasıl başlamalı?
- Çocuklarla doğru iletişim kurmak...
- Hangi yaşta hangi oyuncak alınmalı?

Bu kitap, anne-babaların, öğretmen ve psikologların, genel olarak da çocuklarla diyalog kuran herkesin kullanabileceği özel önerileri ve pratik bilgileri içermektedir. Klinik Psikolog Buket Kasrat bu çalışmada aile ve çocuklarla birebir yaşadığı gerçek hikâyeleri paylaşarak, sık karşılaşılan sorunları örneklerle açıklamaktadır.

Çocuk Yetiştirmede Psikolojik Taktikler, çocukların psikolojisini anlamayı sağlayan, davranış sorunlarına çözümler getiren ve anne-baba-çocuk iletişimini güçlendiren yararlı bir başvuru kitabıdır.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2131-9



9 789751 421319