

Bülten

20. YIL

Anne babaların mucizevi çözümler bekleyerek sorduğu birçok soruya, uzmanların hep çocuğunuza ilgi ve sevgi gösterin diye yanıtladığını hepimiz biliyoruz. Sevgi ve ilgi göstermek ne demektir, siz sevginizi nasıl gösterdiğinizizi birkaç cümleyle belirtecek olsanız bunlar ne olurdu?

- Sabah kalkınca çocuğuma gülümseyerek “günaydın” demek
- Onun sevdiği bir yemek yapıldığında “bak bu senin için, seveceğini düşündüm” diye onu
- düşündüğünü belli etmek
- Bir şey sorduğunda ya da anlattığında hem gözleriyle hem de can kulağıyla dinlemek, bir yandan başka şeyler yapıp ağzın yarısıyla hı hı dememek
- Bir şey istediğinde söylediğini önemseyerek cevap vermek, saçma ya da önemsiz olsa bile
- Kendisini değersiz hissettirecek hitapları, argo kelimeleri kullanmamak

*Sevgi,
temelde bir
insanla ilişkili
değildir;
kişinin bir
bütün olarak
dünyaya
yönelik
ilişkisini
belirleyen bir
tutumdur.*

Erich Fromm

Bu liste uzar gider. En önemlisi her ne yapıyorsanız sakın, sade ve içten şekilde yapmak ve bunun yerine ulaşip ulaşmadığına bakmaktır.

Sevginin yoğun olarak açığa çıktığı ve parladığı anlar ise sorun olduğu anlardır. Sorun olduğu anda nasihatleri, -meli -malı'ları, mantık cümlelerini biraz geri çekip etkin bir dinlemeyle çocuğumuzun duygusunu anlamaya ve kendi duygumuzu ifade etmeye yönelmek daha yapıcı ve çocuğa dinlendiğini/önemsendiğini hissettiren bir yaklaşımdır.

Sevgiyi karşımızdakine hissettirmek kadar önemli diğer kısmı da, sevdiğimizi kendimizin hissetmesi/ anlamlandırması/bilinçli olarak fark etmesidir. **Anne baba olduğumuz için “zaten” olagelmış bir şey olarak değil, fark edilen, emek verilen, yaşanan ve yaşatılan bir duygu olarak sevgi.**



Sevgiyi hepimiz hemen hemen benzer kelimelerle tanımlasak da ifade ederken farklı şekiller kullanırız ve bekleriz. Çocuklarımızın sevgi gereksinimini karşılayacakları onların sevgi dilinin ne olduğunu da öğrenmeliyiz.



Onay Sözleri

Anne babalar genellikle çocuk küçükken onay sözleri söylerler. Çocuk sözle iletişimi anlamadan önce bile, ana baba “Ne güzel burnun var senin, güzel gözlü kızım/oğlum, ne güzel lüle lüle saçları varmış çocuğumun vs.” demektedir. Çocuk emeklemeye başladığında her hareketini alkışlar, onay sözleri söyleriz. Yürümeye başladığında ve eliyle bir kanepeye yaslanıp durduğunda iki adım ötede durup, şöyle deriz: “Hadi gel. Çok güzel! Yürü. Çok güzel. Gel.” Çocuk yarım adım atıp düştüğünde, “Seni aptal çocuk! Hala öğrenemedin yürümeyi!” demeyiz. Daha çok “Bravo, çok iyi!” deriz. Böylece kalkar ve yeniden dener.

Neden çocuğumuz büyüdükçe onay sözlerimiz kınama sözlerine dönüşür? Yedi yaşındayken odaya girer ve oyuncaklarını oyuncak kutusuna koymasını söyleriz. Tam on iki oyuncak yerde duruyordur. Beş dakika sonra tekrar geliriz. Oyuncakların yedi tanesi kutuya girmiştir. O zaman ne deriz? “Sana bu oyuncaklarını kaldırmamı söyledim. Eğer bunları kaldırmazsan ...” Peki ya kutudaki yedi oyuncak? Neden “Bravo yedi oyuncak kutuya koymuşsun. Bu harika!” demeyiz. O zaman diğer beşi de muhtemelen kutuya atılacaktır! Birincil sevgi dili onay sözleri olan bir çocuğa sarf edilen olumsuz, eleştirel, küçültücü sözler, onun ruhuna iyi gelmeyecektir. Otuz beş yaşındaki yüzlerce yetişkinin kulaklarında yirmi yıl önce söylenmiş kınayıcı sözler çınlamaktadır:

“Çok şişmansın. Seni kimse beğenmeyecek !”,
“Senden hiçbir şey olmaz.”

Birincil sevgi dilleri zarar verecek şekilde hiçe sayılan yetişkinler, özgüven için mücadele eder ve tüm yaşamları boyunca sevilmediklerini hissederler.



Nitelikli Beraberlik

Nitelikli beraberlik, tüm ilginin çocuğa verilmesi demektir. Küçük çocuk için bu, yerde oturup birbirinize top yuvarlamaktır. Arabalarla ve oyuncaklarla oynamaktan, kumdan kaleler yapmaktan, onun dünyasına girmekten, onunla bir şeyler yapmaktan söz ediyoruz. Bir yetişkin olarak bilgisayarlarla ilgileniyor olabilirsiniz fakat bir çocuk, çocukların dünyasında yaşar. Eğer onu yetişkinlerin dünyasına yönlendirmek istiyorsanız, çocuğun seviyesine inmelisiniz. Çocuğun gereksinimlerini karşılamak istiyorsanız, o büyüyüp yeni ligi alanları geliştirdikçe bu ilgi alanlarına girmelisiniz. Eğer basketbolla ilgileniyorsa, siz de ilgilenebilirsiniz . Onunla basketbol oynamak için zaman ayırın. Onu basketbol maçlarına götürün. Bir çocuğa tüm ilginizi vermeniz, onun sizin için önemli olduğu, ona değer verdiğiniz ve onunla olmaktan zevk aldığınız anlamına gelir. Çoğu yetişkinin çocuklarından hatırladıkları, anne babalarının söyledikleri değil, yaptıklarıdır.



Armağan Alma

Çoğu yetişkin, çocukları söz konusu olduğunda armağan alma dilini abartılı bir biçimde konuşur. Aslında insan, oyuncak mağazalarına gittiğinde “anne babalar bunun tek sevgi dili olduğunu mu zannediyor” diye merak ediyor.

Parası olan anne babaların, çocuklarına çok armağan alma eğilimleri vardır. Bazı anne babalar, bunun sevgiyi göstermenin en iyi yolu olduğuna inanır. Bazıları, kendi anne babalarının onlar için yapamadıklarını çocukları için yapmaya çalışır. Çocukken sahip olmayı arzu ettikleri şeyleri satın alırlar. Fakat eğer çocuğun sevgi dili bu değilse, armağanlar duygusal olarak ona çok az şey ifade edecektir. Anne baba bunu iyi niyetle yapıyor olabilir ama çocuğun duygusal gereksinimlerini sadece armağan alarak karşılayamaz.

Verdiğiniz armağanlar çabucak bir kenara atılıyorsa, çocuk nadiren “Teşekkür ederim” diyor, verdiğiniz armağanlara özen göstermiyor ya da değer vermiyorsa, büyük ihtimalle birincil sevgi dili armağan alma değildir. Diğer yandan çocuğunuz ona armağan aldığınızda bunu büyük bir minnetle karşılıyorsa, armağanı başkalarına gösterip ne kadar sevindiğini anlatıyorsa, armağana özen gösteriyor, odasında önemli bir yere koyuyor ve



bakımlı tutuyorsa, uzun süre onunla sık sık oynuyorsa, o zaman armağan alma onun birincil sevgi dili olabilir. Peki ya birincil sevgi dili armağan alma olan bir çocuğunuz varsa ve çok fazla armağan almaya sizin gücünüz yetmiyorsa? Unutmayın, önemli olan armağan kalitesi veya değeri değildir. Önemli olan düşüncedir.

Elde yapılabilecek birçok armağan vardır ve bazen çocuk bu armağanı satın alınmış pahalı bir armağandan daha çok beğenir. Aslında, daha küçük çocuklar çoğunlukla armağandan ziyade, onun içinde geldiği kutuyla oynarlar. Bozulmuş oyuncaklar bulup tamir de edebilirsiniz. Böylece tamir süreci hem ebeveyn, hem de çocuk için bir eğlence haline gelebilir.



Hizmet Davranışları

Çocuklar küçükken, anne babaları sürekli onlar için hizmet davranışlarında bulunur. Zaten bunu yapmak zorundadırlar. Yıkama, besleme ve giydirme, çocuğun yaşamının ilk yıllarında oldukça fazla bir iş demektir. Sonra yemek, çamaşır ve ütü gelir. Sırada beslenmesini hazırlamak, okula getirip götürmek ve ödevlerine yardım etmek vardır. Bu hizmetler bazı çocuklar tarafından olağan karşılanırken, bazıları içinse sevgi ifadesidir.

Eğer çocuğunuz sıradan hizmet davranışları için sık sık teşekkür ediyorsa, yaptığınız şeyin onun için önem taşıdığını anlayabilirsiniz. Sizin hizmet davranışlarınız ona duyduğunuz sevgiyi iletir. Onlara bir fen ödevinde yardımcı olduğunuzda, bu iyi bir nottan çok daha fazlası demektir. O bundan “benim anne babam beni seviyor” anlamını çıkaracaktır. Bir bisikleti tamir ettiğinizde, onun ayağını yerden kesmekten çok daha fazlasını yapmış olursunuz. Onun sevgi deposunu doldurursunuz.



Fiziksel Temas

Fiziksel temasın çocuklara duygusal olarak sevgiyi ilettiğini uzun süredir biliyoruz. Araştırmalar göstermiştir ki, sık sık kucaklanan çocuklar, kucaklanmayanlara nazaran duygusal olarak daha iyi gelişiyorlar. Birçok anne baba ve diğer yetişkinler bir çocuğu alır, tutar, kucaklar, öper, sıkıştırır ve ona anlaşılabilir şeyler söyler. Çocuk sevildiğini sevgi sözcüğünün anlamını kavramadan çok hisseder. Kucaklamak, öpmek, ellerini tutmak, bir çocuğa sevgi göstermenin yollarıdır. Artık genç olmuş bir çocuğa sarılmak ve onu öpmek, bir çocuğa sarılmak ve öpmekten farklıdır.

Bir genç, akranlarının önünde bu tür davranışlardan hoşlanmayabilir. Yine de bu dokunulmak istemediği anlamına gelmez, özellikle de fiziksel temas birincil sevgi diliyse. Eğer genç çocuğunuz sürekli arkanızdan yaklaşıp kollarınızı yakalıyor, sizi hafifçe itiyor, odada yürürken sizi bileğinizden yakalıyor hatta çelme takıyorsa, bunların hepsi, fiziksel temasın onun için önemli olduğunun belirtileridir.

Bir şeyi bir başkasına verebilmemiz için önce onun bizde var olması gerekir; sonra o var olanı tanımamız, sonra da aktarmamız. Uygun şekilde aktarılmayan hiçbir duygu ve düşünce hedefine ulaşmaz.



Çocuk annesine elindeki kağıdı uzattı. Annesi yaptığı işi bırakarak, ellerini önlüğüne kurularak kağıdı okumaya başladı.

Bu hafta odamı temizlediğim için: 5 dolar

Çimleri biçtiğim için: 5 dolar

Küçük kardeşime baktığım için: 50 cent

Çöpü döktüğüm için: 1 dolar

İyi bir karne getirdiğim için: 5 dolar

Anne, umutla kendisini süzen oğluna baktı. Eline bir kalem aldı, kağıdın arka yüzünü çevirdi ve şunları yazdı:

Seni dokuz ay karnımda taşıdım: bedava

Hasta olduğunda başında bekledim,

iyileşmen için elimden geleni yaptım:

bedava

Yıllar boyu değişik nedenlerle senin için

gözyaşı döktüm: bedava

Geceler boyu senin için kaygılanıp uykusuz

kaldım: bedava

Oyuncaklarını topladım, yemeğini

hazırladım, giysilerini yıkayıp ütüledim:

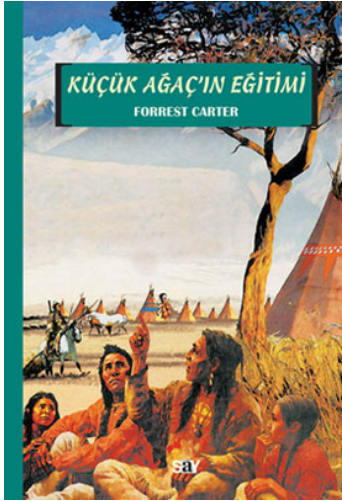
bedava

ÇÜNKÜ GERÇEK SEVGİNİN

BEDELİ OLMAZ



www.gelisim.k12.tr



Bu bültenimizde;

Hem çocuğumuzun gelişim evrelerini bilinçli şekilde izlemek ve gereksinimlerini uygun ölçüde karşılayabilmek hem de onu anlayabilmek için bize yol haritası çizebilecek kitaplardan birkaç örnek sunmak istedik.

Sue Palmer

Zehirlenen Çocukluk

Modern dünyanın çocuklar üzerindeki zararlı etkileri



İletişim

