

# ÇOCUĞA OLUMLU ÖZELLİKLERİN KAZANDIRILMASI

Süt çocukluğu döneminde gereksinimlerin sürekli ve yeterli olarak doyurulması, bebekte bir güven duygusu geliştirir. Çocukluk yıllarında ana babanın sevgisi, koruması ve desteğiyle pekişecek olan bu güven duygusuna temel güven duygusu denir. Doğaldır ki, bebeğin yetersiz ve düzensiz doyurulması, çağrılarının sürekli olarak karşılıksız kalması, onda karşıt duygunun, güvensizlik duygusunun gelişmesine yol açar.

İlk aylarda çocuk tam alıcı ve edilgindir. Bebeğin oturması, ellerini kullanması, altıncı aydan sonra dişlerinin çıkmasıyla etkinliğe doğru bir gelişme olur. İlk aylarda kim kucak açarsa ona giden bebek, altınca aydan sonra tanımadığı kişilere gitmez olur. Yabancı korkusu ya da ayrılık bunaltısı denen bu tepki çocuğun anneyi tek güvenilir kimse olarak tanınmasının bir sonucudur. Ortak yaşamın iyice belirgin olduğu ilk yıllarda anne ayrılığı, çocuk için en örseleyici olaydır.

İlk yaşlarda ve genellikle süt çocukluğu çağında sevginin önemini ne denli vurgulasak azdır. Bu sevginin sürekli olması ve en çok bir iki kişiden gelmesi önemlidir. Sevgi veren kişilerin durmadan değişmesi, sevgi yeterli olsa bile, yavru için güven verici olmaz.

Çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakımdan çocuğun yeme alışkanlığı kazanmasında büyüklerin tutumunun önemli bir rolü vardır. Süt çocukluğu döneminde karşılaşılan emme güçlüğü ve yetersiz beslenmenin sebepleri çok değişik olabilir. Çocuktaki ve annedeki biyolojik, psikolojik ve sosyal sorunları çok yönlü ele almak gerekir. Anne emzirmeye isteksiz ise bebek hemen hisseder ve meme emmekten kaçınabilir. Annenin gerginliği hemen bebeğe bulaşır. Bebeğin kesinlikle beğenmediği bir mamaya ısrarla devamla ve bebeği zorlamaya gerek yoktur. Miktar olarak da kesin rakamlarda ısrarlı olunmamalıdır. Çocuğun iştahı, uygun miktarın sağlanmasında en iyi ölçüttür.

Bebeğin meme ya da biberondan kaşıklı beslenmeye geçişi her zaman kolay olmaz. Bebeklerin çoğu mamayı ağızlarında tükürürler ya da çok uzun bir süre ağızlarında tutarlar. Burada çok sabırlı olmak gerekir. Bebekler kesinlikle zorlanmamalıdır. Bebeğin ağızını burnunu kapamakla ya da bağırıp çağırmakla bir sonuç alınmaz. Mamaların biraz tatlandırılması veya sütle karıştırılması bebeğin kaşıkla yemeğe alışmasına genelde yardımcı olur. Bebekler sakıncalı yemek adetlerine kolayca alışırlar. Özellikle yemek saatlerinde başka şeylerle uğraşılmayacağı öğretilmelidir.

Çocuk yemek yerken arkadaşlık ister, yalnız yemek yemekten hoşlanmaz, devamlı konuşur, sorular sorar. Ailenin bir bireyi olduğunu bilir ve ailesiyle aynı masada oturarak kendisine ait olayları, aktiviteleri anlatmaktan zevk alır. İyi bir dinleyici olmak ve eleştirerek

şevkini kırmamak çok önemlidir. Belki yemek masasındaki alışkanlıkları, hareketleri henüz olumlu değildir, ama iştahla yemek yer, kişiliğine verilen önem ve sıcak aile havası onun kendisine olan güvenini artırır.

**Bu dönemde yemek yeme konusunda aşağıdaki problemler olabilir:**

- Yemeği reddedebilir.
- Yemek seçebilir.
- Aşırı yeme isteği olabilir.
- Yavaş yiyebilir, yemekle oynayıp sağa sola saçabilir.
- Masadan devamlı kalkıp oynayabilir, masa başında oturamaz.
- Katı gıdaları almıyor olabilir.
- Öfke nöbetleri ve ağlama olabilir.

Yeme problemleri çocuk-ebeveyn arasındaki ilişki problemini, ilişki problemi de yeme problemini doğurur ve bu kısır bir döngü kazanır. Çocuklar seçmekte serbest bırakılırsa ve onların seçme arzusuna yer verilirse daha iyi bir yemek yeme alışkanlığı kazandırılabilir. İlk başlarda belli saatler ve fazla miktarda yiyecek konusunda ısrar edilmemeli, çocuğun açlık hissi rehber alınmalıdır. Nadiren organik bir neden (mide çıkışındaki bir darlık veya barsak duvarlarının iltihaplanması, bir maddeye karşı allerjik etki oluşması gibi) yeme problemine yol açabilir. Bu dönemde aile sofrasının önemi büyüktür. Yemekteki çocuğun anlayacağı konularda ilginç ve güzel sohbetlerin büyük yararı olur. Bunun tersine ailenin en zor sorunları sofrada anlatılır, alacak ve borçlar masada konuşulursa, bu durum çocukların sinirli, iştahsız, içine dönük olmalarına sebep olur. Yemek saatleri aranılan ve sevilen saatler olmaktan çıkar. Çocukların kötü yeme davranışlarının en önemli sebeplerinden biri annenin ilgisini çekmek içindir. Masadaki uygunsuz davranışlarda çocuğa kızmak veya onunla inatlaşmak yerine, yemekten sonra oyun oynayacaklarını, çarşıya çıkabileceklerini veya çocuğun istediği bir aktiviteyi yapabileceğinizi, ama ilk öncelikle yemeğin yenmesi gerektiğini uygun bir dille anlatmak daha doğrudur.

Yemek seçme konusunda çocukla inatlaşmamak gerekir. Anne yemeği pişirme ve sofraya hazırlama safhalarında çocuğa iştirak etmesini sağlayarak, konuya eğilimini artırmalıdır. Yapılan yiyeceklerde çocuğun arzu ve kararı da göz önüne alınmalıdır. Reddedilen yiyecekler değişik şekillerde hazırlanması, göz ve damak zevkine hitap edecek şekilde getirilmesi önemlidir. Elmadan, sosise kadar değişik yiyecekleri vermek için kürdanları kullanarak cazip hale getirebiliriz. Yemedikleri et veya sebzeler ezilip, sandviç içlikleri gibi yayılarak ve bir ekmeğin arasında bunlar verilebilir. Süt içmeyen bir çocuğa sütü sütlaç şeklinde yedirebiliriz.

Yenilen yiyeceklerin vücuttaki görevleri, ne işe yaradıkları tekrar tekrar çocuğa anlatılmalıdır, bunu büyümesi için gerekli olduğunu bildikten sonra daha rahat yiyebilir. Çocuklar büyükleri taklit ettiklerinden, hiç sevmediğiniz yemekten bile birkaç kaşık yemeniz, çocuğa örnek olacaktır.

Uzlaşma yoluna gidilerek, sevmediği bir yemek, sevdiği bir yemekle birlikte verilebilir.

Özellikle küçük çocuklarda üç hafta önce istenmeyen bir yemek, üç hafta sonra aynı tepkiyi almayabilir. Bu nedenle aynı tepkiyi alacağını düşünmemek ve öyle davranmamak gerekir.

Yeme alışkanlığının kazandırılmasında gerek sofranın kuralları, gerekse yeme kuralları hakkında tutarlı ve kararlı davranışlar tüm aile fertleri tarafından uygulanmalıdır. Öğün sayısı ve süresi belirlenmeli ve sofranın niçin konulduğu çocuğa izah edilmeli ve bu kurallara tüm aile bireylerinin uyması sağlanmalıdır. 15 dakikalık öğün süresince yemeyen bir çocuğa sofranın kaldırılıp, yeniden konmamasıdır. Çocuk aç kalabilir. Eğer öğünü yemeden yatarsa, gece aç yatmasında sakınca yoktur.

Babası geç gelen çocuklarda, anneni katıldığı bir yemek yemek ve daha sonra babanın da bulunduğu sofrada daha hafif (tatlı, meyva, kahvaltı gibi) bir yemek yenebilir.

Şeker ve çikolata alışkanlığı olan çocuklarda tatlı kutusu hazırlanabilir. Her gün belli miktarda tatlıyı bu kutuya koyup, bundan başka tatlı verilmeyeceğini belirtebiliriz. Böylece çocuk tasarruflu kullanmayı zaman içinde öğrenebilir.

Okul çağı çocuklarında sabah kahvaltısı en çok önem verilen öğün olmalıdır. Okula götürülecek yiyeceklerde, çocuğun seveceği, fakat çevresindeki arkadaşlarının da rahatlıkla alabileceği, fazla pahalı olmayan yiyecekler tercih edilmelidir. Aksi takdirde çocuğun bulunduğu ortamdaki dışlanabileceği unutulmamalıdır. Yemeği paylaşma ve arkadaşları ile birlikte yeme hem paylaşım, hem de sosyal adaptasyonda önemli bir adımdır.

Tuvalet eğitimi diye bilinen özerklik dönemi ikinci ve üçüncü yaşına girer. Her şeyden önce çocuk, yürümeye ve konuşmaya başlamıştır. Kazanılan bu iki önemli yetenek, onu süt çocukluğunun güçsüz, edilgin ve bağımlı durumundan çıkarır. Çocuğun ilk öğrendiği sözlerden biri 'yok' kelimesidir. Başına buyruk, ele avuca sığmaz, öfkeli, tutturan bir çocuk olup çıkmıştır. Annesine görünmez bir iple bağlı, ama ayrı bir kişi, ayrı bir varlık olduğunu bilmenin, yeni yeteneklerini kullanmanın sarhoşluğu içindedir. Kendiliğinden verdiği bir oyuncağı, biraz sonra ağlayarak geri ister. Karşıt duygular arasında gidiş geliş en belirgin olarak tuvalet eğitiminde ortaya çıkar. Anne ister ki çocuk dışkıyı, çişini haber versin, kuru kalsın, bezini kirletmesin, oturağa otursun, dışkıyı kendi istediği zaman değil, annenin

uygun gördüğü zaman yapsın. Çocuk korkutmalar ya da gönül almalarla bir düzene zorlandıkça, özerk tutumuna aykırı düşen bu duruma direnç gösterir. Annenin sabırsız olduğu, baskı kullanarak kısa sürede sonuç almak istediği durumlarda çocuğun direnmesi açıktan baş kaldırmaya dönüşür. Örneğin; Saatlerce oturmakta oturmaya zorlanan çocuk, kendini tutar, kaldırılıp bağlandıktan sonra dışkısını boşaltır. Bu dışkılama üzerinde kurduğu egemenliğini anneye bırakmak istemeyişinden ileri gelen bir tutumdur. Dışkısının birikmesi, sonra boşalımından haz duyar. Dışkılama bu dönemde çocuğun ilgi odağı olmaya başlar. Çocuk bununla da kalmaz, dışkısına kendinin bir parçası ve değerli bir nesne gözüyle bakar, erişkin gibi bakmaya yavaş yavaş alışır. Parmağıyla karıştırmaktan, sağa sola bulaştırmaktan zevk alır. Kirlenmesine, dokunmasına arada kazaya kızmamak gerekir. Sözle sakın olarak anlatmak, uygun davranınca sevecen sözle ödüllendirmek doğrudur.

Özerklik döneminde çocuk, hiç kısıtlanmadan, kendi isteklerine ve eğilimlerine hiç ket vurulmadan yetiştirilirse, engel tanımayan, bencilliği ve saldırganlığı gittikçe artan, isteklerini ne pahasına olursa olsun elde etmek isteyen, öfke nöbetleriyle vurucu, kırıcı bir yaratık olup çıkar. Dışkılama ve işemeyi bir saldırganlık aracı olarak kullanır. Pis ve savruk olur, yatağına işediği gibi, ortalığa da işer. Dışkısını öteye beriye yapar. Bu davranışlarında özerkliği korumayı aşan bir baş kaldırma vardır.

Anne her zaman yenik düşmez, dayak, korkutma ve ayıplama yöntemleriyle çocuğa aşırı bir baskı uygulayabilir. Bu durumda çocuk doğal eğilimlerini içe bastırarak, annenin istediği davranışları benimsemek zorunda kalır. Saldırganlık yerine aşırı uysallık ve boyun eğme ya da açık saldırganlık yerine inatçılık gelişebilir. Pisleme ve dağıtma eğiliminin yerini, aşırı temizlik, titizlik ve düzenlilik alır. Dışkısını çok düzenli yaparak ya da günlerce tutarak annenin beklediği temizliği ve kuruluğu sağlamaya çalışır. Bu özellikler çok belirgin olursa, çocuk ileride aşırı titiz, düzenli, kılı kırk yaran, kuruntulu bir kişilik geliştirebilir.

Tuvalet eğitiminin çocukla annesi arasında bir savaşa dönüşmemesi gerekir. Bu amaçla çocuğun kısa sürede temiz ve kuru kalması beklenmemelidir. Kimi annelerin yaptığı gibi çocuğu daha üç aylıkken eğitmeye kalkışmak, çocuk için güç, anne için yorucu olur. Anne ister istemez sabırsızlanır, çocuğu tedirgin eden zorlamaya girişir. Tuvalet eğitimi için en uygun yaşın XII.-XV. aylar olduğu saptanmıştır. Dışkılama ile görevli büzücü kaslar, fizyolojik olarak çocuk yürümeye başlayınca gelişmektedir. Ayrıca 1-1.5 yaş arasında başlatılan eğitimin en kısa sürede tamamlandığı da bir gerçektir. Ancak dışkısını düzenli haber verme bakımından, çocuğa iki yaşına kadar süre tanımak gerekir. Tuvalet eğitiminin bir yaşından önce VIII. ayda başlatılmasının da büyük bir sakıncası olmaz. Yeter ki çocuğa baskı yapılmıyın, bir-iki ay içinde kuru kalması beklenilmesin. Önemli olan, çocuğun tepkisine ve

direncine yol açmayacak kararlı bir tutumla dışkılamayı düzene sokmaktır. Genellikle çocuklar çişlerini 2 yaşlarında haber vermeye başlarlar. Ancak 3-4 yaşına kadar, geceleri yataklarını ıslatmaları olağandır.

Oyun döneminde (3-6 yaş) özerklik döneminin inatçılığı ve olumsuzluğu gitmiş, onun yerini söz dinlerlik almıştır. Erişkin gözüyle oyun, çocuğun eğlenmesine ve oyalanmasına yarayan amaçsız bir uğraştır. Oyunu işin karşıtı olarak görür. Oysa, oyun çocukların baş uğraşı ve en önemli işidir. Çocuk oynadıkça duyuları keskinleşir, yetenekleri serpilir, becerisi artar. Oyun çocuğun en güçlü ve en doğal dürtülerinden biri olan saldırganlık dürtüsünün boşalmasına yarar. Çocuğun ikili oyunlarda olsun, üçlü ve toplu oyunlarda olsun, davranış biçimi aile içinde aldığı eğitimi yansıtır. Kendi hakkını korumak, başkalarının hakkını gözetmek, işbirliği ve paylaşma evde değil, ancak oyun ilişkilerinde kazanılan toplumsal özelliklerdir. Oyuna doymamış çocuk okulda öğretime hazır değildir. Oyun çocuğun gelişmesi ve kişilik kazanması için sevgiden sonra gelen en önemli ruhsal besinidir.

Kızın anneyi benimsemesi, erkek çocuğun da babayı örnek alması kişiliğinin gelişmesinde en önemli olaydır. Erkek çocuk erkek kimliğini babaya benzeyerek, kız çocuk da kız kimliğini anneye benzeyerek kazanır. Onların doğru, iyi ve uygun gördüğü özellikleri özümsemeye, yanlış, kötü ve beğenilmeyen davranışlarından kaçınmaya çabalar. Kısacası ona yön verecek kuralları ve değerleri benimser. Öte yandan yasaklara uyar, iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan ayırmasına yarayan, davranışlarına yön veren bir üstbenlik geliştirir. Cezadan korktuğu için değil, öncelikle ana-baba sevgisini sürdürebilmek amacıyla olumlu özellikleri benimser. Ceza korkusu ikinci derecede bir etkidir. Doğaldır ki özdeşimin yolunda gitmesi için ilk koşul, ana-baba arasında sevgi ve güven bağının bulunmasıdır.

Çocuğa nasıl ceza verilmelidir: İlk kural davranış ortaya çıkmadan ya da suç işlenmeden çocuğun durdurulmasıdır. Bu kesin bir dille ve kararlılık belirten bir ses tonu ile yapılmalıdır. Soğukkanlı bir tutumla daha iyi sonuç alınır. İkinci etkili yöntem, suçuna karşılık, çocuğu sevdiği şeyden yoksun bırakmaktır. Bu sokağa çıkma yasağı, televizyonu izlememe yasağı, karanlık olmamak kaydıyla odasına kapama cezası olabilir. Ceza hem suçu aşmamalı, hem de uygulanabilir ve gerçekçi olmalıdır. Üçüncü ceza yöntemi, çocuğa yaptığını düzelttirmektir. Bilerek kırdığı arkadaşının oyuncağını ya da bir camı harcılığından ödemelidir. Cezanın suça uygunluğu kadar, tutarlılığı da önemlidir. Aynı davranış bir gün hoş görülüyor, ertesi gün cezalandırılıyorsa cezanın eğitici değeri düşer. Önemle üstünde durulması gerekli bir kural da, çocukların duygu, düşünce ve isteklerinden dolayı değil, davranışlarından ötürü cezalandırılmalarıdır. Başka bir deyişle çocuk, içtenlikle dile getirdiği yakınmaları ve açıkladığı olumsuz düşünceleri nedeniyle ceza görmemelidir.

Çocuğa yaramazlığından, yanılığından ve söz dinlemeyeşinden dolayı kınamak ve eleştirmek en sık başvuru olan eğitim yöntemidir. Burada önemli olan eleştirinin ölçüsüdür. Bir kural olarak çocuğun kişiliği değil yanlış davranışı eleştirilmelidir. Eleştiriyi, ‘Sen aptalın birisin zaten’ diyerek çocuğun kişiliğine yöneltmek yerine, ‘Bu yaptığın çok saçma bir iş! Senden beklemezdim!’ demek daha az örseleyicidir. Çocuğa sorumluluğunu anımsattığımız gibi, ondan daha iyi davranış beklediğimizi de göstermiş oluruz. Bunun gibi, çocuğu överken de ölçüyü kaçırmamakta yarar vardır. Sevilmek ve bu sevgiyi yitirmemek için, hep en uslu, en çalışkan, en başarılı olmak gerekmiş duygusuna kapılır. Başka bir deyişle, ana-babanın desteklemek amacıyla yaptığı bu övgülerin sık söylenmesi, köstekleyici bir etki yapabilir.

Disiplinde amaç, çocuğa davranışlarını düzenlemesini sağlayacak kendi kendine yönetme yeteneği kazandırmak olmalıdır. Ana-babası yanındayken, ceza veya dayak korkusuyla sesi kesilen, ana-baba denetimi kalkınca çığırından çıkan çocuk , bu özdenetim yeteneğini kazanmamış, demektir.

Çocuk eğitiminde babanın yeri çok önemlidir. Çocuklarına verecek zamanı olmayan baba pek azdır. Çocuklara ayrılacak bir yarım saat, kısa bir gezinti, yemekte söyleşmek çocuklar için çok önem taşır. Okunmamış bir gazete çocukların yatışından sonraya da bırakılabilir. Çocuk kitapların yazmadığı, öğretmenlerin öğretmediği pek çok yaşam bilgisini babadan öğrenir. Ergenlik çağına gelmiş genç ise, baba istese de, vakti olsa da, yaşam bilgisini dışarıda aramaya yönelir. O zaman da baba çok geç kalmış olur.

Erdemlerin kazanılması çocuğun kişilik gelişimi ile sıkı sıkıya ilgilidir. Ana, baba ve çocuk ilişkisi olumlu ise, çocukta onların hoşuna giden davranışı benimseme doğal olarak gelişir.