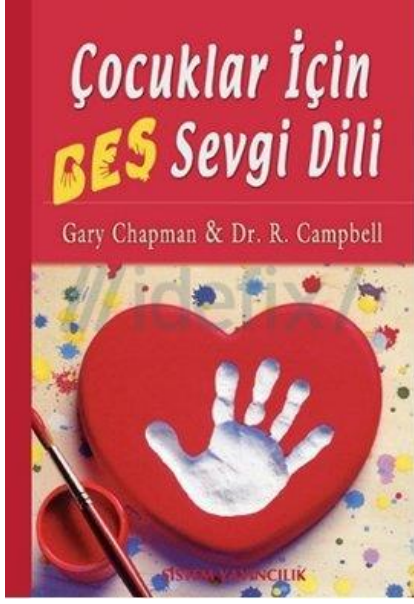


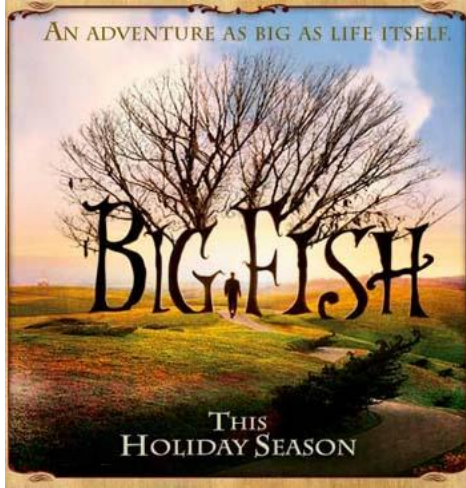
AYIN PSİKOLOJİ KİTABI:



ÇOCUKLAR İÇİN BEŞ SEVGİ DİLİ

Bu kitapta anne-babaların çocukları için onların sevgi dilini öğrenip onlarla bu dili konuşmaları ve çocuklarınızla ilgili sizleri çaresizliğe düşüren sorunların çoğunu çözümlenebilmeniz ve bu konu ile ilgili olarak nasıl bir yol izlemeniz gerektiğini bulabilirsiniz.

AYIN PSİKOLOJİK FİLMİ:



BÜYÜK BALIK (BIG FISH)

William, babası amansız bir hastalık nedeniyle ölüm döşğinde olduğu için, evine geri döner. Babasını yakından tanımak için, renkli bir kişiliği olan adamın gençliğinde yaşadıklarına dair öyküler toplamaya başlar. Babasının, gençliğinde gezgin bir satıcıyken yaşadıkları bir bulmacanın parçaları gibi yerine oturacak ve anlaşılması güç olan adamın yaşamını en masalsı yönüyle zaferleri ve zaaflarıyla ortaya çıkaracaktır.

AYIN PSİKOLOĞU:

DONALD WINNICOT



Uzmanlığını çocuk doktorluğu alanında yapmış, daha sonra çocuk psikolojisi ve psikanalizle ilgilenmeye başlamıştır. Bebekler ve çocuklarla gerçekleştirdiği yoğun klinik çalışmalardan yola çıkan D. W. Winnicott, insanın ruhsal ve kültürel gelişimine ilişkin değerli katkılarda bulunmuştur. Rüyalar, oyun oynama, yaratıcılık, kültürel deneyim, bireydeki eril ve dişil öğeler arasındaki üstü kapalı rekabet gibi birbirleriyle ilgisiz görünen konular arasındaki bağı irdeleyen Winnicott'ın en belirleyici katkılarından biri, kişisel ve içsel sayılan ruhsal gerçeklikle dışsal ya da ortak gerçeklik arasındaki ara deneyim bölgesine dikkat çekmiş olmasıdır.

Winnicott'a göre çocuk başlangıçta dağınık ve bütünleşmemiş deneyimler yaşar. Bu deneyimler çekirdek kendiliği oluşturur (ileride, hiçbir yöntemin bu çekirdek kendiliğe ulaşamayacağını belirtir.) Anne çocuk ilişkisi içerisinde deneyimlerle, iç dünya-dış dünya ayrımı ve kendiliğin bütünleşmesi oluşur. Winnicott sağlıklı bir kendilik gelişimi için şu kavramları önemsemiştir.

- “Kucaklayıcı çevre”: Annenin ilk görevi çocuğa kucaklayıcı bir çevre sunmaktır. Kucaklamanın ilk aşaması “tutmak”tır (“holding”). Çocuğunu bütünleşmemiş deneyimlerinden kaynaklanan anksiyetesini yatıştırmak, güvenli bir ortam sunmak, çocuğu kendi kucağından ve “zihninden düşürmemek” annenin temel görevidir.
- “Eşduyumlu yanıtlar”: Anne çocuğun ihtiyaçlarına eşduyumlu yanıtlar verebilmelidir. Zaman zaman böhürlenmesine, zaman zaman yalnız kalmasına izin vermeli, zaman zaman yoksun bırakmalıdır

(“Yeterince İyi Anne”). Optimum (ılımlı) düzeyde hayalkırıklığı sağlıklı gelişimin önemli parametrelerinden biridir.

Geçiş alanı ve geçiş nesnesi kavramları Winnicott’ın kuramındaki diğer önemli kavramlardır. Geçiş nesnesi, çocuğun kaygısını yatıştıran, bir dönem yanında taşıdığı (anne işlevlerini üstlenen) oyuncak, battaniye gibi eşyalardır. Bazen annenin memesi veya kendisi de geçiş nesnesi olabilir.

Geçiş alanınının oyun üzerinden anlatır Winnicott. Gelişimde gerçek ile gerçek olmayan (fantezi), iç dünya ile dış dünya, tümgüçlülük ile acizlik arasındaki ayrımlar yavaş yavaş gelişir. Oyun çocuğun iç dünyasını açığa vurduğu bir düzlem olduğu gibi, gerçekle fanteziyi, iç dünya ile dış dünyayı, tümgüçlülük ile acizliği bir arada yaşadığı bir “geçiş alanı”dır aynı zamanda. Geçiş alanları paradoksal zaman-mekânlardır. Örneğin erişkinlikteki yaratıcılık deneyimi bir geçiş alanıdır. Winnicott’a göre sağlıklı insan çelişkilere katlanabilen, oynayabilen ve yaratabilen insandır.

Winnicott’ın içinde bulunduğu ekol, daha sonraları “Bağımsız İngiliz Nesne İlişkileri Okulu” olarak adlandırılacaktır.

ESERLERİ

Britanya Psikanaliz Cemiyeti, Britanya Psikoloji Cemiyeti Tıbbi Bölümü gibi önemli kurumların başkanlığını yapan Winnicott'ın

Oyun ve Gerçeklik,

Through Paediatrics to Psychoanalysis (1958),

The Maturation Processes and the Facilitating Environment (1965),

Therapeutic Consultations in Child Psychiatry (1971),

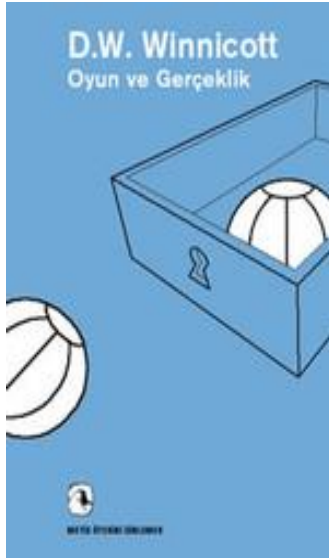
The Piggle (1977),

Deprivation and Delinquency (1984),

Talking to Parents (1993) gibi uzmanlar kadar genel okura da seslenebilen,

ana babalar tarafından kılavuz kitaplar olarak okunan çok sayıda yapıtı bulunmaktadır.

Türkçe'de Çocukları Anlamak: Ailelere Çocuk Psikolojisi kitabı (Gendaş, 1998) içinde bir makalesi yer almıştır.



Bireyin Gelişimi
ve
Aile



DONALD W. WINNICOTT
Çevirenler: Nur Nisvan, Nilgiz Diner



Başlangıç Noktamız
EV



DONALD W. WINNICOTT
Çevirenler: Nilgiz Diner, Nur Nisvan



Bebekler
ve
Anneleri



DONALD W. WINNICOTT
Çeviren: Nilgiz Diner



Kaynakça:

wikipedia.org, metiskitap.com, arayarsu.com, dpsikiyatri.com, bilalersoy.com, bilimtreni.com, fenomenpsikoloji.com, iceppd.org, filozof.net

AYIN PSİKOLOJİ KONUSU:

SENDEN NEFRET EDİYORUM ANNE! SENİ SEVMİYORUM BABA!



Çocuklar ve gençler öfkelendiklerinde ebeveynlerine özellikle de annelerine “Senden nefret ediyorum” ya da “Seni Sevmiyorum” diyebilirler. Böyle bir durum karşısında anne-babalar genelde bunun bir saygısızlık olduğunu düşünerek öfkeye öfkeyle tepki verirler. Bir süre sonra öfke duygusunun yerini incinmişlik, hayal kırıklığı ve üzüntü alır. Çocuğunun niye bunu söylediğini endişeyle merak eden aileler genelde hatayı kendilerinde ararlar.

Bazı ebeveynler ise bu sözü çok fazla ciddiye almazlar ve şöyle tepkiler verebilirler; “Tamam, bu senin seçimin”, “Sen beni sevmesen de ben seni çok seviyorum”, “Bunun gerçekten ne anlama geldiğini bilmiyorsun”.

Maalesef tüm bu tepkiler çocuğunuzun neden böyle söylediğinin cevabını size vermez. Aksine çocuğunuzun daha da öfkelenmesine ya da anlaşılmadığını düşünerek içe kapanmasına neden olarak işleri daha da kötüleştirir.

Çocuklar neden “Seni sevmiyorum/ Senden Nefret Ediyorum” derler?

Bu cümleler sanıldığının aksine çocuklar için otomatik tepkilerdir. Bilinçli ya da isteyerek söylemezler. Beynin duygusal kısmından gelen duygu yüklü bir tepkidir.

Eğer bir çocuk/genç bir şeye çok kızdığına sakın kalmayı başarabiliyorsa yani öfkesini uygun cümlelerle ifade etmeyi öğrenmişse; ebeveynleri tarafından anlaşıldığını hissediyorsa ve her şeyden önemlisi düşüncelerini ve duygularını ifade etmesiyle ilgili aile ortamını güvenli buluyorsa o zaman bu cümleler yerine bizleri kızdırmayacak daha makul ifadeler duyabiliriz.

Biz isteriz ki çocuğumuza bunu bir daha söylememesi gerektiğini söyleyelim o da bir daha söylemesin. Fakat bu işin matematiği bu kadar kolay değildir.

Ebeveynler olarak öncelikle kendimize şu soruyu sormamız gerekir; “Benim öfke tepkilerim neler?”, “Kızdığımda neler yapıyorum, karşımdakine neler söylüyorum?”, “Duygularımı uygun cümlelerle ifade edebiliyor muyum?”. Eğer yetişkinler olarak hislerimizi doğru şekilde ifade edebiliyorsak o zaman çocuğumuz için çok önemli bir adımı zaten atmışız demektir.

Peki, bu uygun cümleler neler olabilir?

- Aldığın bu karar beni çok üzdü
- Söylediklerine çok kızdım.
- Buna izin vermemen kendimi çok kötü hissettirdi.
- Beni anlamadığını düşünüyorum.
- Bunun haksızlık olduğunu düşünüyorum.
- Kendimi çok stresli ve baskı altında hissediyorum.

Özellikle kriz yaşanan anlarda çocuğunuz size sevmediğini ya da nefret ettiğini söylüyorsa anlayın ki yardımınıza ihtiyacı var. Böyle durumlarda uygulamanızı tavsiye ettiğimiz öneriler şöyle;

1. *Tarafların Sakinleşmesini Beklemek:* Senden nefret ediyorum / Seni sevmiyorum cümlesinin öncesinde genelde çocuğun istemediği bir karar alınmış olur. Yemek öncesi çikolata yiyememek, çok sevdiği arkadaşının evine kalmaya gidememek gibi. Çocuk ve gençler istediğini elde edemeyince bilinçaltında aileyi cezalandırmak adına onları en hassas oldukları noktadan vururlar. Sevmediklerini söyleyerek ailelerine olan kızgınlıklarını yansıtırlar. Böyle durumlar genelde yaşanan bir kriz sonrasında ortaya çıktığı için çocuğunuzdan

duyduğunuz bu sözler karşısında sakın kalabiliyor olmanız ona güven verir ve onu rahatlatır.

2. *Duyguyu Aynalamak*: Çocuk biraz sakinleştiğinde bir araya gelerek davranışı değil öncelikle altında yatan duyguyu konuşmanız çocuğunuza iyi gelecektir. Tam bu noktada kendi çocukluğunuzu ve gençliğinizi düşünerek empati kurmanız yararlı olacaktır. Hatırlayın, siz istediğiniz şeyler olmadığında neler hissederdiniz? Acaba kendi çocuğunuz çikolatayı yiyemediği için ya da arkadaşına gidemediği için ne hissetmiştir? Engellenme, baskı, stres, öfke, üzüntü, hayal kırıklığı, anlaşılmadığını hissetme... Bu durumda biz uzmanlar olarak aynalama yöntemini öneriyoruz yani çocuğunuzun duygusunu çocuğunuza yansıtmanız, ayna görevi görmemiz. Örneğin, “Beni sevmediğini sanırım bana çok kızdığın için söyledin”, “Yemekten önce çikolata yemene izin vermem seni çok üzdü/sinirlendirdi (0 an ki duygusuna bakarak)”, “Çok istediğin o doğum günü partisine gidememek seni hayal kırıklığına uğrattı” gibi.

NOT: Bazen duygu aynalaması yaptığınızda çocuğunuz size şöyle diyebilir; “Hayır üzülmedim kızdım”, “Kızdığım için söylemedim senden gerçekten nefret ediyorum”. Böyle durumlarda sakinliğimizi koruyarak yansıtma yapmaya devam etmeliyiz; “Bu olayın seni çok sinirlendirdiğini hissediyorsun”, “Benden gerçekten nefret ettiğini hissediyorsun”.

3. *Sınırlarınızı Hissettirmek*: Pek çok aile için bu tür sözler asilik olarak algılansa da sınır koymanız gereken nokta duyguları değil duygularını uygun olmayan yollarla ifade etmesi. Bunun için de daha önce de bahsettiğimiz gibi önce doğru tepki vermeyi öğretmelisiniz. Bazı çocuklar kendini yazarak ya da resim yaparak daha iyi ifade edebilirler. Bu yöntemleri de kullanması için çocuğunuzu teşvik edebilirsiniz fakat doğru tepkileri öğrenmesine rağmen çocuğunuz yine de uygun olmayan şekilde davranıyor ve konuşuyorsa o zaman sınırları hissettirmenin zamanı gelmiş demektir; “Kızdığın / Üzüldüğünün farkındayım fakat öfkeni hangi uygun cümlelerle ifade edeceğini daha önce öğrenmiştin, bundan sonra ailemizdeki bu kuralı hatırlayarak hareket etmeni bekliyorum”.

Nefes Egzersizleri

Pek çok insan öfkelenildiğinde derin derin nefes alıp içinden ona kadar saymayı denemiştir. Özellikle çocuklarda çok sık kullanılan bu yöntem genelde çocuklara işe

yaramıyormuş gibi gelir. Bunun en önemli nedeni kişinin o anda işe yaramayacağına inanarak yapması ve duygu yoğunluğundan dolayı nefesin hızlı hızlı alınıp verilmesidir. Nefesin burundan alınıp ağızdan verilmesi ve göğüs boşluğuna değil karın boşluğuna çekilmesi şeklinde yapılan doğru nefes alışverişi yoğun duygular hissettiğimiz durumlarda çok etkilidir. Bunun sadece kriz anlarında değil bir alışkanlık haline gelmesi insan hayatını hem fiziksel olarak olumlu etkiler hem de duygusal krizlerin daha kolay yönetilmesine yardımcı olur.

Aile Toplantıları

Aile fertlerinin birbiriyle sorun yaşadığı durumlar için mutlaka aile toplantıları yapılmalıdır. Tüm aile üyeleri ya da sadece birbiriyle kriz yaşayan bireyler bir araya gelerek sorun hakkında konuşmalıdır. Herkesin rahatsız olduğu durumları dile getirmesi sorunların konuşularak çözülmesi yönünde çocuklara örnek olacaktır. Özellikle kriz yaşanan durumlarda verilecek uygun tepkilerin neler olması gerektiği konusunda yapacağınız *beyin fırtınası* sonucunda ortaya çıkan önerilere ve fikirlere siz bile inanamayabilirsiniz. Herkesin çözüm önerisini sunması sonucunda kriz anını canlandırabilir ya da kuklalarla eğlenceli ve komik hale getirebilirsiniz.

“İlişkinizi Gözden Geçirin”

Çocuğunuzun “Seni Sevmiyorum / Senden nefret ediyorum” demesi bazen ilişkinizle ilgili bir kördüğümüne işaret ediyor olabilir. Bunu en iyi anlayacak uzmanlar sizlersiniz yani çocuklarını en iyi şekilde tanıyan ebeveynler. Eğer bu sözler çocuğunuz tarafından son zamanlarda çok sık dile gelmeye başladıysa, çocuk öfkeliyken değil de sakin olduğu bir anda gerçekten inanarak söylüyorsa, bu cümleleri kullanırken etrafındaki eşyalara, insanlara ve kendine zarar verme eğilimi varsa ve her şeyden önemlisi çocuğunuzla aranızda genel olarak bir iletişim problemi yaşıyorsa o zaman bu sözler ilişkiniz açısından bir alarm niteliğindedir. Böyle bir durumda atılması gereken en önemli adım psikolojik destek almaktır. Psikolojik destek almak için kaybettiğiniz her saniye çocuğunuzun daha öfkeli ve ailesinden daha kopuk olmasına sebep olabilir. Unutmayın, terapi ortamı çocuk ve gençler için kendilerini özgürce ifade ettikleri güvenli bir yerdir. Çocuk ya da genç terapisti tarafından koşulsuz kabul gördüğünü fark ettiğinde “Değerli” olduğunu hisseder ve olumlu kendilik algısı gelişir. Yeterlilik inancı yüksek çocuk ve

gençler de sorunlarını daha akılcıl ve sakin yöntemlerle çözmeyi denerler, duygu ve düşüncelerini uygun bir şekilde ifade edebilirler.

AYIN PSİKOLOJİK TERİMLERİ:

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU (CHRONIC FATIGUE SYNDROME): Kalıcı, inatçı bir yorgunluk, yoğunlaşma güçlükleri, bazen kaygı veya panik nöbetleri, nörolojik sorunlar, eklem ve kas ağrısı gibi semptomlarla kendini gösteren tıbbi bir hastalık.

NARSİZİM (NARCISSISM): Aşırı öz-sevgi, kendini olduğundan büyük görme, benmerkezcilik.

HİÇÇİLİK (NIHILISM): Yaşamda ahlak değer yargısı veya hakikat diye bir şey olmadığı, yaşamın anlamsız, yararsız olduğu inancı ve bu temelde yaşamın, insanca değerlerin inkarı. Bu tür inançlar sıklıkla toplumda veya bireyde yıkıcı eğilimler yaratmaktadır.

Kaynakça: (Budak, S). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.