

Çocuk/Psikoloji

Eleştiri şekli ve dozu çok önemli!



“Yanlış davranışlarınız öncelikle çocuğunuzun özgüvenini zedeler. Özgüven sıkıntısı yaşayan çocuğunuzun hareket alanı kısıtlanır. Korku ve kaygılar başlar, iş hayatında ve özel hayatında başarısızlıklar yaşar, maddi problemler yaşam kalitesini düşürür. Ve en kötüsü de sonuçta artık kendini sevmeyen ve kendisine saygı duymayan mutsuz bir birey olur.” diyen Türkiye'nin ilk ve tek sertifikalı **The Journey/Bilinçaltına Yolculuk Uzmanı Selda Soytürk Akyılmaz** bilinçaltı için 0-6 yaş döneminin çok önemli olduğunu vurgulayarak tüm ebeveynler için sorularımızı yanıtladı.

Aslıhan GÜNDÜZ

Çocuk yetiştirirken anne ve babaların dikkat etmesi gerekenler nelerdir?

Toplumdaki en önemli görevimiz hem ruhen hem de bedenen sağlıklı bireyler yetiştirmek. Ama maalesef ebeveyn olarak çocuklarımızı yetiştirirken çoğunlukla farkına bile varmadan onların bilinçaltına öyle yanlış bilgiler yükliyoruz ki çocuğumuzun hayatını kendi ellerimizle alt-üst ediyoruz. Aslında konuyla ilgili ebeveynleri de direkt olarak suçlamamak gerekiyor. Çünkü birçok kişi bilinçaltının nasıl çalıştığını bilmiyor. Bilmedikleri için de çocuk yetiştirirken nele- re dikkat etmeleri konusunda gereken hassasiyeti gösteremiyorlar. Yaşantımızın %13'ünü üst beyin hücreleri %87'sini de alt beyin hücreleri yani bilinçaltı şekillendiriyor. 0-6 yaş döneminde çocuğun üst bilinci he-



The Journey/Bilinçaltına Yolculuk Uzmanı Selda Soytürk Akyılmaz

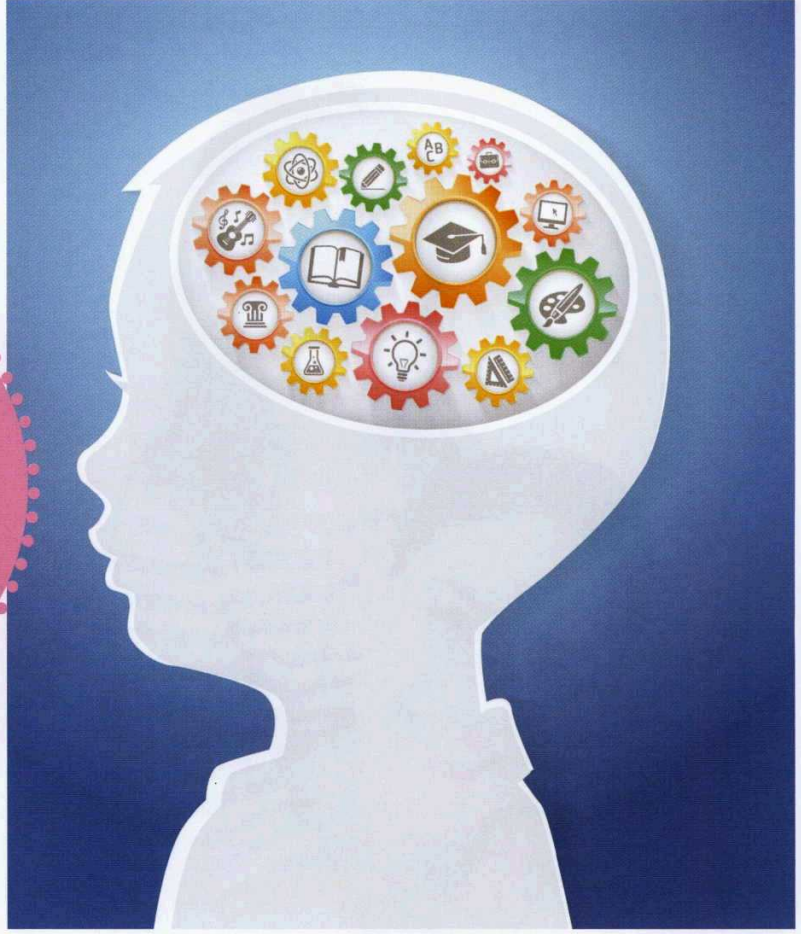
Ayakkabı bağlamayı öğrenmeye çalışan bir çocuğa “Bir kere de düğüm yapmadan bağlamayı becerersen şaşardım.” cümlesi o çocuğun tüm hayatını başarısızlık üstüne kurmasına neden olabilir.

nüz oluşmamıştır. Dolayısıyla ilk 6 yıl yapılan tüm davranışlar ve kurulan cümleler çocukların bilinçaltına aynen kodlanır ve bunlar tüm hayatlarını şekillendirir. Bu yüzden bu süreçte anne-babalar oldukça hassas olmalıdırlar.

Çocuklarda bilinçaltına yerleşen ve gelecekte karşılaşılabilecekleri sorunlar neler olabilir?

Çocuğu hiçbir şekilde başkalarıyla kıyaslamamalıyız, eleştiri şeklimiz ve dozumuz çok önemli bir konu. Ne olursa olsun suçlama dilinden uzak durmalıyız, sorumluluk verip yerine getirmesi için zaman tanımalıyız. Başarısız ve yetersiz olduğuyula ilgili kurulan her cümle özgüvenini negatif olarak etkileyecek ve tüm hayatı boyunca bu sıkıntılarla boğuşmasına sebep olacaktır.

0-6 yaş
döneminde çocuğun
üst bilinci henüz oluşmamıştır.
Dolayısıyla ilk 6 yıl yapılan tüm
davranışlar ve kurulan cümleler
çocukların bilinçaltına aynen
kodlanır ve bunlar
tüm hayatlarını
şekillendirir.



Ayakkabı bağlamayı öğrenmeye çalışan bir çocuğa "Bir kere de düğüm yapmadan bağlamayı becerersen şaşardım." cümlesi o çocuğun tüm hayatını başarısızlık üstüne kurmasına neden olabilir. Çocuğun hiçbir zaman sevgiyle tehdit edilmemesi gerekiyor. Kardeşinle oyuncağını paylaşırsan sevilirsin, dayını öpersen sevilirsin, iyi not alırsan sevilirsin... Bunların hepsi oldukça tehlikeli cümleler. Çocuk her durum ve koşulda seveceğini bilirse hayata çok daha güvenli yaklaşacaktır. Sevginin bir koşula bağlı olduğu düşünceyle büyüyen çocuk, tüm hayatı boyunca kendini sevdirmek için istemediği tavizleri vermek zorunda kalacak ve bu da onu mutsuz edecektir. Herhangi bir zamanda duygularını ifade ettiği için cezalandırılan çocuk "Susarsam sorun yok." düşüncesiyle büyüyecek ve haksızlıklara karşı kendini savunamaz bir birey olacaktır.

Ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmeleri için bir takım sosyal aktiviteler içinde olması gerekir. Aksi durumda çocuk kendini yalnız, dışlanmış ve hatta işe yaramaz hissedecektir. Çocuklar başarılarından dolayı mutlaka takdir görmek isterler. Ne yaparsam yapayım ailem beni onaylamıyor hissi içinde olan bir çocuk bir süre

sonra artık hiçbir çaba harcamamaya başlar. Bu sefer de aile "Sen böyle değildin, değiştin." diyerek suçlama yoluna gider. Her açıdan çıkmazda olduğunu düşünen çocuk yavaş yavaş kendini sosyal ortamlardan da soyutlamaya başlar.

Anne babanın ilişkilerindeki problemleri çocuğa yansıtması çocuğun evliliğe bakış açısını da negatif etkiler. Anne ve babasını rol model alan çocuk için ikili ilişkiler hep kavga gürültü demek olur. Bundan kaçınmak için de ya yalnızlığı seçer ya da ilişkisini güvensizlik içinde götürceğinden sorunlar yaşar.

Ebeveynlerin çocuklara bilmeden öğrettikleri yanlışlar neler olabilir?

Birçoğumuzun bilinçaltında yaşamla ilgili olumsuz genellemeler yer alır. Çok para haram var, evladın var mı derdin var, tüm erkekler/kadınlar aynı, iyi bir iş için torpil lazım gibi sık kullanılan cümleler çocukların da hafızasına aynen yerleşir ve kendi hayatlarını da farkında olmadan bu genellemeler üzerine inşa ederler.

Günlük hayatımızda çok sık kullandığımız atasözlerimizin bir kısmı da maalesef

çocuklarımıza negatiflik aşılar. Para elinin kırı (Para gelir ve gider, hayrını göremez), meyve veren ağaç taşlanır (Başarılı olursam yalnız kalırım ve sevilmem korkusu oluşur), hatır için çığ tavuk bile yenir (İstemem de yapayım, ayıp olmasın yoksa dışlanırım kaygısı yaşar), Köprüyü geçene kadar ayya dayı diyecaksin (Maske takmak bazen iyi fikir, rol yapayım) örnekleriyle büyüyen çocuk hayatına bu inanışlarla bağlantılı olumsuzluklar çekmeye başlar. Ve hepsinin sonunda da yaşamdan yeterince zevk almayan bireyler çıkar ortaya.

Çocukların korku, fobi, konsantre eksiklikleri, başarısızlıkları nasıl giderilebilir?

Ebeveynlerin öncelikle hayatın geneliyle ilgili pozitif cümleler kullanmayı alışkanlık haline getirmeleri gerekiyor. Çocuğuna yüzme öğretmeye çalışan bir babanın "Korkma atla!" cümlesi yerine "Tüm cesaretini toplayıp deneyebilirsin." demesi daha uygun olur. Koşma çarparsın cümlesi bile olumsuz bir cümledir ve bilinçaltı bunu otomatik olarak koş ve çarp şeklinde algılar. Bu sefer de çocuk çarptığı için ben sana demedim mi deriz.

Çocuk/Psikoloji



Ona bağırmak yerine anlamaya çalışmak en doğru davranış olur. Bazı durumlarda çocuk nasıl olsa yaptığım bir şeye yaramayacak kaygısıyla bile konsantrasyon sıkıntısı yaşıyor olabilir.

Bir çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu duygulardan birisi güvendir. Güven içinde olduğunu bilen çocukta korku duygusu hareket edemez. Dolayısıyla çocuğa her zaman sevildiği ve ne olursa olsun onun yanında bulunduğu hissettirilmelidir.

Konsantrasyon eksikliklerinde eğer ciddi bir tıbbi sorun yoksa mutlaka çocuğu bu şekilde davranmaya iten bir bilinçaltı kaydı var demektir. Yani bilinçaltında ne varsa çocuk konsantrasyon olmaktan zorlanıyor sorusuna bakmak lazım. Ona bağırmak yerine anlamaya çalışmak en doğru davranış

olur. Bazı durumlarda çocuk nasıl olsa yaptığım bir şeye yaramayacak kaygısıyla bile konsantrasyon sıkıntısı yaşıyor olabilir.

Çocukları her ne olursa olsun eleştirmek yerine mutlaka cesaretlendirici cümlelerle yönlendirmek gerekir. Birçok anne baba evinin bir odasına kamera koysa ve tam günlük bir kayıttan sonra bu videoyu seyretse çocuklarına ne kadar çok "Sen dur beceremezsin." cümlesini kurduklarına kendileri bile inanamazlar.

Bir diğer konuda maalesef anne babalar devamlı çocukları adına bir şeyler yap-

ma psikolojisinde olmaları. Dolayısıyla çocuklar sorumluluk alma bilincinden uzak yetişiyorlar. Nasıl olsa onlar adına devamlı bir şey yapan anne babaları var, neden uğraşınlar ki! Anne çocuk yemeği dökmesin diye devamlı kendi yedirmeye çalışıyor, makasla yanlış keser diye oyun kağıtlarını kendi şekillendiriyor, vakit kaybetmemek için kıyafetlerini hızlı bir şekilde kendi giydiriyor ve bütün bunlara ilaveten bir de öğretmen çocuğuna kızmasın diye çocuğunun ödevlerini de yapmaya başlıyor. Bu çocuk ileride bir yetişkin olduğunda "Kaç yaşına geldin hala bir baltaya sap olmadın." diye azarlanıyor.

Ebeveynlerin doğru bildiği yanlış davranışlar bilinçaltını nasıl etkiler?

Bütün bu yanlış davranışlar öncelikle çocuğun özgüvenini zedeler. Özgüven sıkıntısı yaşayan çocuğun hareket alanı kısıtlıdır. Korku ve kaygılar başlar, iş hayatında ve özel hayatında başarısızlıklar yaşar, maddi problemler yaşam kalitesini düşürür. Ve en kötüsü de sonuçta artık kendini sevmeyen ve kendisine saygı duymayan mutsuz bir birey olur. ■