

Yayın Adı Zaman Cumartesi

Referans No 16773170

Renk Renkli

Yayın Tarihi 10.12.2011

Etki Tarafsız

STxCM 75,00

Küpür Sayfa 1

Tiraj 773105

Çocukla çocuk ol!

Çocuğa söz geçirebilmek, annelerin büyük problemlerinden. Çocuk nöroloğu Prof. Dr. **Sabiha Paktuna Keskin**, "Anneye güvenin temelinde anlaşılmak yatar. Anlamak için ise yorumsuz dinlemek gerekir." diyor. Çocukla bir büyük gibi değil seviyesine inerek konuşmayı tavsiye ediyor.



Altın kural: Sakin kalıp koşulsuz sarılmak

Güvenin temelini tutarlılık olduğunu hatırlatıyor, Prof. Dr. Keskin. Annenin yapması gereken, çocuğun taşkınlı davranışlarını doğrudan yok etmeye yönelik olmamalı. Kaynağının kaygı olduğunu anlaşılmaması yeterli. Hedef, güveni artırmak olmalı. Mesela anne çocuğunun el yıkayamama halini eleştirilmediği, bilakis kabul eder bir tutum izlemeli. Hatta çocuğun fahişceyi dâhilinde diğerlerini de çocuğun el yıkamama davranışına kanamamaları konusunda uyararak taraf olduğunu belirtmesi çok etkili. Bu tutum, çocuğa annesi tarafından anlaşılmakta olduğu hissi veriyor ve anneye olan güveni artırıyor. Anne, 'taraf olma' davranışlarını çocuğun güvenini sağlayana kadar sürdürmeli. Bunun için "Tabii ellerini yıkayamayacak benim yavrum ama bu 'prens' sabunuyla yıkayabilir." şeklinde davranması, çocukla çocuk olma halidir ve etkilidir.

HABER TÜRKAN UYMAZ

"Sizilenmeyeceğim diye söz veriyordum ama kendime hâkim olamıyordum. Pismanlıktan kıvranıyordum ama yaramazlıklarına dayanamıyordum. Bir çocuk büyümeyi bile beceremedim. Çocuğumun psikolojisini bozdum. Sürekli ağlamak geliyor içimden. Anne olmaya uygun değilim galiba, yapamadım. Ailecek hayatımız cehenneme döndü. Çok üzgünüm..."

Bir anne 3,5 yaşındaki oğluyla yaşadığı sıkıntılarla çocuk doktoruyla paylaşıyor. Bu mektup, küçük bir örnek aslında. Pek çok anne çocuğuyla iletişim kurmakta zorluk çektiğinden sıkışıyor.

Prof. Dr. **Sabiha Paktuna Keskin**, pediatrik nöroloji uzmanı. Çocuk nöropsikiyatrisi ve davranışları alanında çalışıyor. 'Annelek Akademisi' adı altında rehber ritüellerinde kitapları var. Son dönemlerde yaklaşık 10 bin anneye kendini ifade edebilme fırsatı vermiş. Anneler, tüm samimiyetle yaşadıklarını paylaştıkları mektuplarında, Kes-

kin, hepsini tek tek okumuş. Annelerin ortak sorunlarını bir araya getirip cevap yazmış. Annelek Akademisi'nin son kitabı 'Davranışlara Söz Geçirmek' bu şekilde ortaya çıkmış. Bu kitapta birleşen annelerin yaşadığı sorunlara çözüm önerileri var.

Birinci adım, ne istediğini bilmek...

Bir çocuğun davranışlarının kontrol edilmesinde esas; ihtiyaçlarını tespit etmek ve bu ihtiyaçları gidermek. Prof. Dr. **Sabiha Paktuna Keskin**, çocuğun ihtiyaçlarının bireysel özelliklerini saymazsak gelişimsel düzeyiyle paralellik göstereceğini söylüyor. Dolayısıyla, onları anlayabilmek için, ilk adımda davranışlarındaki detayların iyi anlaşılması gerekiyor. Çocuk yetiştirmek, hassas bir konu. Çocuğun davranışlarına söz geçirme şekilleri; yaştan yaşa ve çocuğın çocuğa göre değişse de beklendiğinden itibaren bilinçli hareket etmek puan kazandırıyor. Keskin'in annelerle paylaştığı püf noktalarından bazıları sizlerle paylaşmak istedik. tuymaz@zaman.com.tr



"Kucağına alma, şımarır dediler!"

Bebek, yaşamının ilk döneminde dokunarak gelişir. Gelişmekte olan bir sistem yeterli uyaran almazsa bir üst sistem gelişemez. Dokunma duyusu ile gelişen sistemin en üst seviyede gelişebilmesi için çocuk kucaklanmalı, ona sarılmalıdır. Bebek doğar doğmaz dokunma du-

yusunu fark edebilir ancak görme netliği yetersizdir. Hangi yaşta hangi uyarının verilmesi gerektiği dikkate alınmalıdır. Beynin algılamadığı uyarılar verilmemelidir. Çünkü erken verilen uyarılar beyin gelişimini öseler. Bu yüzden bebeyi dokunulmaya ihtiyacı vardır.

Bebegin baskasının kucağında ağlaması normal

Soru: "9 aylık bebeğimi dün kadar herkesin kucağına göden sosyal bir bebektir. Oysa şimdi benim kucağımdan başkasına gitmiyor. Onun ağlamasına nasıl engel olmalıyım?"

Cevap: Bebeğin diğerlerine yaldayıyor olmasının 'sosyal' kişilik olarak yorumlanması yanlıştır. Bu sadece 'beynin belli yaşlarda belli uyarılara yönelme' özelliğidir. Sosyalleşebilmek için bebeğin diğerlerini zihnen fark

edebiliyor olması gerekir. Bu da, 4. yaştan önce mümkün değildir. Keza, 9. aydan sonra bebeğin diğerlerinin kucağında ağlıyor olmasının 'sosyal'lığı yitiriyor' şeklinde yorumlanması da yanlıştır. Annenin bu konuda kaygılanması gereksizdir. Böylece, gelişme gereği ortaya çıkan bebeğin yabancılaşma yeteneğini 'ağlamasına engel olma' düsturuyla durdurmaya çalışmak da gelişmeye engel olur.

Tepkisizlik en etkili ceza

Çocuk su istediğinde, annesinin sarıncı çeker. Anne tepkisiz kalır. Prof. Dr. Sabiha Paktuna Keskin'e göre, davranış karşısında tepkisiz kalmak yanlıştır. Yanıtsız bırakılan davranışlar ise giderek söner. Söşşesiz, canı yanan birinin tepkisiz kalması zor. Ancak çocuğun sac çekme davranışını, annenin bu davranışa verdiği her bir karşı yanıtla sürüp gidiyor. Yanıtsız kaldığında ise çocuk kendini ifade etme çabasını değiştiriyor. Keskin'e göre yanıtsızlığın başarısı, bu tutumun kesintisiz ve yeterince sürdürülmesine bağlı. Davranış bir süreç, ortaya çıkması ise çocuğın çocuğa değişiyor. Bu yüzden, sabırla çocuğun doğru davranış öğrenmesinin beklenmesi ve ilk olumlu davranışına ödül verilmesi gerekiyor.

