

Çocukların psikolojik iyi oluşunu güçlendirmede ebeveynlerin rolü

Prof. Dr. Haluk Yavuzer



Meslek yaşamına 1965 yılında başlamış, "Çocuk ve Gençlik Psikolojisi"ni uzmanlık alanı olarak seçmiştir. Öncülüğünde açılmış olan, anne babaların eğitimi ve çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurabilmelerini amaçlayan "Ana-Baba Okulları"nda 1989 yılından beri 27 ilde 20 bini aşan aileye hizmet götürmüştür. Dr. Yavuzer 5 yıl süreyle Darüşşafaka Cemiyeti Yönetim Kurulu üyeliğinin yanı sıra fakültesini temsilen 2 dönem İstanbul Üniversitesi Senatosu üyeliği, 6 yıl Fakülte Yönetim Kurulu üyeliği, 8 yıl da Üniversitelerarası Kurul, Eğitim Bilimleri ve Öğretmen Yetiştirme Doçentlik Temel Alan Danışma Komisyonu üyeliği yapmıştır. Halen Medipol Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü'nde öğretim üyesidir.

Doç. Dr. İlkyay Demir



Lisans, yüksek lisans ve doktora öğrenimini Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında tamamlamıştır. Temel çalışma başlıklarını ergenlik döneminde benlik ve kimlik gelişimi, yakın ilişkiler ve psikolojik danışma yaklaşımları oluşturmaktadır. Bu konularda çeşitli bilimsel yayınları bulunan yazar, halen İstanbul Üniversitesi, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Psikolojik iyi oluş; bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu tutumlarını, bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği inancını, yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmayı ve kendi kararlarını verebilme becerisini içeren bir kavramdır (1). Bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, üç boyutlu bir strateji modeli ortaya koymaktadır. Bu stratejiler davranışsal (Örneğin sosyal yaşama daha fazla vakit ayırmak), bilişsel (Örneğin "şimdi"ye odaklı düşünmek) ve amaçsal-amaca yönelik (Örneğin planlı ve düzenli yaşam biçimi oluşturmak) etkinlikler olabilir. Tüm bunlar bireyin yaşam doyumunu ve zevk almasını artıran faktörlerdir (2). Bu bakış açısından yola çıkarak, ebeveynler için psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik etkinlikler arasında; bir babanın öncelikle çocuğuyla daha yakın bir ilişki geliştirmeyi hedeflemesi (amaçsal etkinlik) çocuğunun olumlu özelliklerini görmeye odaklanması (bilişsel etkinlik), onunla bisiklete binmeye çıkması (davranışsal etkinlik) örnek olarak sayılabilir. Böyle bir etkinlik hem ebeveynlikten alınan doyumu, hem bireyin genel

mutluluk duygusunu hem de çocuğunun yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyecektir. Bunu amaçlı bir biçimde düzenli yaşayan bir birey, çocuğuna iyi bir ebeveyn olmanın verdiği mutluluğa alışmak yerine, her zaman yeni amaçlar, düşünme stratejileri ve davranışlara odaklanacak ve mutluluğunu artırmak için yeni kaynaklara ulaşabilecektir (3). Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik strateji ve etkinlikler bulunmakla birlikte psikolojik iyi oluşla ilgili bazı kişisel özellikler de bulunmaktadır. Araştırmacılar; yaşam coşkusu, şükran, sevgi ve umut duygusunun; merak, öğrenme azmi ya da başarıdan daha fazla mutluluk ve yaşam doyumu sağladığı konusunda hemfikirdir (4). Yapılan araştırmalar, şu özelliklere sahip çocukların akranlarına göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduklarını göstermektedir: Yaşamındaki iyi şeylerin farkında olmak ve bunlar için müteşekkir olmak, en iyisini ummak ve buna ulaşmak için çaba sarf etmek, diğerleriyle yakın ilişkilere değer vermek ve yaşama heyecan ve enerjiyle yaklaşmak (5). Sonuç olarak ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken, yalnızca zihinsel kapasite, öğrenme azmi, akademik başarı gibi bilişsel yönlerini önemsemeleri yeterli değildir. Bu özellikler önemli olmakla

birlikte, yaşamdan doyum almak ve kendini mutlu hissetmek için bunlardan daha önemli olan; insan sevgisi, dostluk duygusu, yardımlaşma ve değer bilme, yaşama karşı coşku ve heyecan duyma ve iyimser, umutlu olabilme gibi özellikleri geliştirmelerine yardımcı olmak da büyük önem taşımaktadır.

Bahsedilen bu özelliklerin çocuklara kazandırılmasında etkili anne-babalık stratejilerinin önemli bir payı bulunmaktadır. Genel olarak ebeveynlerin çocuklarına ilişkin hedefleri iki başlık altında incelenebilir: Birincisi ebeveyn merkezli hedefler, ikincisi ise empatik hedefler. Ebeveyn merkezli hedefler; genel olarak çocuk üzerinde otorite kurmaya, çocuğun itaat etmesini ve ebeveyne saygı göstermesini sağlama-yı yöneliktir ve burada anne-babanın ihtiyaçları ön plandadır. Empatik hedefler ise çocukların ihtiyaçlarını ön plana alarak, ortaklaşa belirlenen sonuçlara ulaşmak üzere sevgi, güven ve olumlu bir aile ortamını sağlamaya yöneliktir (6, 7). Anne babaların çocukların hangi davranışlarını desteklediği, istenmeyen davranışlara ne gibi tepkilerde bulunduğu bu iki ebeveynlik hedefini ne düzeyde benimsedikleriyle ilgili olabilir. Genellikle anne-babaların büyük bir



bölümü çocukları saldırganlık gibi zarar verici davranışlar gösterdiğinde ebeveyn-merkezli hedeflere odaklanmakta, yani öncelikli olarak bu davranışa ilişkin kesin sınırlar koyarak çocuktan uymasını beklemektedir. Empatik hedeflere önem veren ebeveynler, bunun yanı sıra, çocuğun o durumdaki ihtiyaçlarının neler olabileceğini de dikkate almakta ve çocuklarıyla aralarındaki yakınlık duygusunu sürdürmeye çalışmaktadır (8). Sonuç olarak, ebeveynler çocuklarına çeşitli kurallar koyarak ve bu kurallara uymalarını bekleyerek ebeveyn merkezli hedefler geliştirebilirler, önemli olan, bunu yaparken empatik hedeflerle denge kurabilmektir. Empatik hedeflerin çocukların benlik gelişimi ve dolayısıyla özgüven ve psikolojik iyi oluşlarındaki önemini vurgulayan önemli bir yaklaşım Carl Rogers'ın hümanistik bakış açısıdır (9). Bu yaklaşımın temelini oluşturan ana kavram "koşulsuz kabul" kavramıdır. Bu yaklaşıma göre bireylerin yetişkin yaşamlarında sağlıklı, üretken, anlamlı bir yaşam sürebilmeleri, potansiyellerini ne ölçüde kullandıklarına bağlıdır. Potansiyelin her birimizdeki görünümü farklıdır ve bireylerin kendi potansiyellerini ortaya koymaları ancak gerçek benlikleriyle iletişim halinde

olabilmeleriyle -başka bir deyişle- "Ben gerçekten kimim ve ne istiyorum?" sorusuna doğru yanıt bulabilmeleriyle mümkündür. Ne yazık ki Rogers'a göre birçok birey bu gerçek benliğinden haberdar olamamakta, yıllar içerisinde ondan giderek uzaklaşmakta ve bu nedenle kendisini tatminsiz, başarısız ve sağlıksız hissetmektedir. Bireylerin gerçek benlikleriyle bağ kurmasını engelleyen temel sorun "kabul koşulları" içerisinde bir yaşam sürdürmeleri ve benliklerini bu koşullar doğrultusunda yanlış biçimlerde yapılandırılmalarından kaynaklanmaktadır. Kabul koşulları bireylerin belirli bir biçimde hissetmek ve düşünmek yönünde, kendilerini araştırmalarına imkân vermeden, yönlendirilmeleri anlamına gelmektedir (9). İçinde bulunduğumuz ortam bize "eğer bu biçimde hissedersen seni kabul etmem/seni sevmem" mesajı veriyorsa koşullu bir kabul ortamı içerisinde olduğumuzu varsayabiliriz. Çocuğun kabul ile ilgili aldığı ilk ve en etkili mesajlar aile ortamından gelmektedir. Koşullu kabulün olduğu bir aile ortamında çocuk bazı duygu ve düşünceleri nedeniyle yoğun bir baskı altındadır, bu baskı doğrudan değil genellikle dolaylı imalar ve mesajlar yoluyla çocuğa

İnsana dair olan her tür duygu, düşünce ve davranış öncelikle kabul edilmelidir. Bu, çocuğun hatalarının kabul edilmesi, düzeltilmemesi anlamına gelmez, bu çocuk için belirli duygu ve düşünceleri özgürce deneyimleyebileceği, kendini tüm yönleriyle araştırıp kabul edebileceği bir ortam yaratılması anlamına gelir. Benlik saygısı ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş çocuğun fikirlerine değer verilen, dinlenen, desteklenen bir ortamda filizlenip gelişir.



Anne-babalar genel olarak teknolojiyi çocuklarının gelişimine ve öğrenmesine katkıda bulunmak için kullanmayı amaçlasalar da zamanlarının sınırlı olması, çocukların yoğun ilgi ve ısrarları, ebeveynliğin getirdiği stresle baş edebilmek için teknolojiden yanlış biçimlerde yararlanabilmektedirler. Genellikle ebeveynler ev içindeki işleri halletmek istediklerinde, bir arkadaş buluşmasında ya da benzeri bir zamana ihtiyaç duyduklarında tablet ya da cep telefonunu çocuklarının ellerine vererek oyalanmalarını sağlamaktadır.

iletir. Altta yatan mesaj “Eğer böyle yaparsan seni sevmem”dir hatta bazen anne-babaların doğrudan bu ifadelerle çocuğun duygu ve davranışlarını kontrol etmeye çalışır. Oysa insana dair olan her tür duygu, düşünce ve davranış öncelikle kabul edilmelidir. Bu, çocuğun hatalarının kabul edilmesi, düzeltilmesi anlamına gelmez, bu çocuk için belirli duygu ve düşünceleri özgürce deneyimleyebileceği, kendini tüm yönleriyle araştırıp kabul edebileceği bir ortam yaratılması anlamına gelir. Benlik saygısı ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş çocuğun fikirlerine değer verilen, dinlenen, desteklenen bir ortamda filizlenip gelişir (10).

Çocuk yetiştirmede empatik hedefler ve koşulsuz kabul ortamı ile ilişkili bir başka yaklaşım pozitif ebeveynlik yaklaşımıdır. Bu yaklaşım bir anne-babalık stili olarak tanımlanmaktan çok, yaşamla doğal bir ilişki kurma felsefesi olarak tanımlanabilir. Kısaca çocukların cezayla, katı kurallarla ya da öğütlerle değil; olumlu geri bildirimle, oyunla, masallarla ve gündelik yaşamdaki her türlü etkinliğin içindeki etkileşimle daha iyi öğreneceği ve daha mutlu olacağı varsayımına dayanır (11). Dolayısıyla kural listelerinden, korkutmalardan, azarlamalardan çok, gündelik yaşamda doğal olarak ortaya çıkan her türlü etkileşimden yararlanarak çocukları disipline etmek pozitif ebeveynliğin temel felsefesidir. Bu yaklaşımda, çocukla birlikte geçirilen her an ona yeni bir şeyler öğretmek için iyi bir fırsattır. Çizgi film izlerken,

kitap okurken, oyun oynarken ya da sofradayken dili, sosyal becerileri, doğru ve yanlış, kendini kontrol etmeyi, sorun çözmeyi öğrenirler. Dolayısıyla pozitif anne-babalık yaşamın bu doğal akışına ayak uydurarak her anı bir öğrenme/öğretme fırsatına çevirmek, yani bir anlamda çocuklarla geçirilen zamanı “farkında olarak” yaşamaktır (3). Çocuklarla geçirilen zamanın niteliği psikolojik iyi oluşla yakından ilişkilidir. Birlikte anlamlı zaman geçirmek herkesin yapılan etkinliğe katkıda bulunduğu ve etkinlikten zevk aldığı bir zaman dilimini paylaşmaktır. Ne yazık ki günümüzde çalışan anne ve babaların yaşadıkları önemli bir sorun çocuklarına zaman ayıramadıklarına ilişkin suçluluk duygusuyla başa çıkmak adına, aşırı izin verici ve sorumluluk duygusunu zedeleyen tutumlarda bulunmaktadır. Bahsedilen aşırı izin verici tutum, özellikle günümüzde tablet, bilgisayar, akıllı telefon ve internet kullanımı konusunda görülmektedir. Anne-babalar genel olarak teknolojiyi çocuklarının gelişimine ve öğrenmesine katkıda bulunmak için kullanmayı amaçlasalar da zamanlarının sınırlı olması, çocukların yoğun ilgi ve ısrarları, ebeveynliğin getirdiği stresle baş edebilmek için teknolojiden yanlış biçimlerde yararlanabilmektedirler. Bu yanlış yöntemlerden en önemlisi teknolojik aletleri bakıcı olarak kullanma davranışıdır. Genellikle ebeveynler ev içindeki işleri halletmek istediklerinde, bir arkadaş buluşmasında ya da benzeri bir zamana ihtiyaç duyduklarında tablet ya da cep telefonunu çocuklarının ellerine

vererek oyalanmalarını sağlamaktadır. Anne-babaların teknolojileri hatalı kullanımının bir diğer örneği çocuklarının huzursuzlandığı, öfkeli olduğu ya da inatlaştığı durumlarla başa çıkmak ve dikkatlerini dağıtmak için yine aynı yöntem başvurularındır (3). Pediatristler iki yaşından küçük bebeklerin herhangi bir ekrana maruz kalmasını tamamen sakıncalı bulmaktadır. Yani, ilk iki yıl televizyon, bilgisayar, tablet, video, akıllı telefon dahil ekran görüntüsüne dayalı bir içerik bebeklerin zihinsel gelişimi için uygun değildir (12). Sunduğu görsellik ve sesler, ayrıca dokunmatik olması nedeniyle kullanım kolaylığı sunması bebeklerin ve küçük çocukların tablet ve telefonlara yönelmelerine neden olmaktadır. Ancak bu araçlara dokunabilmeleri ve bazı uygulamaları başarmaları, onların bu aletlere hazır oldukları anlamına gelmemektedir (12). Elektronik kitap uygulamaları ve kelime hazinesini güçlendirmeye dayalı uygulamalar bile ancak 5-6 yaş ve daha büyük çocukların kelime ve okuma becerilerine katkıda bulunmaktadır. Yani, 4-5 yaşlarına kadar olan çocuklar için en iyi öğrenme yaparak-yaşayarak, fiziksel etkinlik ve yüz yüze etkileşim aracılığıyla meydana gelmektedir (13). Diğer yandan araştırmacılar, anne-babalar tarafından küçük çocukların sakinleştirilmesi ya da dikkatini başka yöne çekmek amacıyla tablet ve akıllı telefonlara sıklıkla başvurulduğunu, ancak çocuğu sakinleştirmek için bu tür dışsal uyaranlara başvurulmasının çocukların duyu kontrolü ve özdenetim becerileri kazanmalarına zarar verdiğini belirtmektedir (12, 13). Bunun yanı sıra, televizyon karşısında geçirilen zamanın artışının dil ve sosyal becerilerin gelişimini olumsuz yönde etkilediğini gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır ve tablet ve telefon kullanımı da benzer biçimde yüz yüze etkileşim olanağını sınırlandırdığından aynı olumsuz etkilere yol açmaktadır. Ayrıca, tablet ve telefon gibi cihazların sıklıkla kullanımı küçük çocukların ancak oyunlar, keşifler, fiziksel etkinlik ve diğerleriyle yüz yüze etkileşim aracılığıyla kazanabileceği empati, sosyal beceriler, problem çözme becerileri gibi kazanımları engelleyebilmektedir. Son olarak, mobil cihazların kullanımı çocukların fiziksel olarak pasif hale gelmesine yol açmakta ve bu da fiziksel etkinliklere dayalı duyuusal-motor ve görsel-motor becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (13). Bu durumda dört yaşına kadar çocukların TV, bilgisayar, tablet vb. ekrana dayalı araçlara maruz kalmasını önlemeye çalışmak daha doğru olacaktır. 4-6 yaş çocuklarında bazı uygulamalar kelime dağarcığı, bulmaca ve benzeri problem çözme, dikkat, ilişki kurma gibi becerilere katkıda bulunur. Ancak bu, söz konusu

yaşlarda mobil cihazların sınırsız kullanımını anlamına gelmemektedir. Dört-altı yaş çocukları için tablet vb. cihaz kullanımını, uygulamanın öncelikle ebeveyn tarafından kullanılıp değerlendirilmesi, kullanımın ebeveyn gözetiminde olması ve kullanım süresinin günde ortalama 45 dakikayı aşmaması, uygulamanın çocuğun içinde bulunduğu gelişim dönemine uygun olması ve çocuğa olumlu katkısına inanılması koşuluyla kabul edilebilir (3).

İyi bir uygulama çocukları eğlendirir, merak uyandırır, başarılı olabilir hedeflerden oluşur, yeni şeyler öğrenmesine katkıda bulunur. Çocuklar için uygulama seçerken sadece eğlenceye dayalı, satın alma davranışını teşvik eden ve öğretici-keşfe dayalı değeri bulunmayan uygulamaların tercih edilmemesi gerekir. Özellikle hafıza oyunları, yap-bozlar, uzamsal akıl yürütmeye dayalı etkinlikler ve yaratıcılığı geliştirici bazı müzik ve çizim uygulamaları tercih edilebilir. Diğer yandan herhangi bir uygulamayı kullanırken ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte olmaları, onlara sorular sormaları, uygulamanın içeriği ve özellikleriyle ilgili yorumlarda ve fikir alışverişinde bulunmaları, çocukların uygulamayı yalnız başına kullanmasına göre, öğrenmelerine daha fazla katkıda bulunacaktır. Bu durum birlikte TV ya da video izleme için de geçerlidir (3). Anne-babaların çocuklarla geçirecekleri kaliteli zamanın, birlikte oynayacakları oyunların, kitap okumanın, küp ve benzeri inşa oyunlarının, yap-bozun, ev dışında açık havada yapılacak keşiflerin, kum, kil ve su gibi doğal oyun malzemesiyle oyun oynama imkânlarının sağlanmasının, fiziksel etkinliklerin, akranlarla etkileşimin bir çocuğun gelişimine katkısı, iki boyutlu dijital bir cihazdan çok daha fazladır. Dolayısıyla özellikle okul çağına dek çocukların psikolojik iyi oluşuna, gelişimlerine ve öğrenmelerine destek vermek için anne-babası ve arkadaşlarıyla birlikte daha fazla zaman, daha fazla etkileşim ve daha fazla fiziksel etkinliğe dayalı ortam sunulması uygun olacaktır.

Kaynaklar

- 1) Ryff, C. D. (1995). *Psychological Well-being in Adult Life*, *Current Directions in Psychological Science*, 4, (4), 99-104.
- 2) Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*. *Review of General Psychology*, 9(2), 111.
- 3) Yavuzer, H. & Demir, İ. (2016). *Yeni Kuşak Anne-babalar ve Çocukları*. İstanbul:Remzi
- 4) Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. *American psychologist*, 60(5), 410.



5) Park, N., & Peterson, C. (2006). *Moral Competence and Character Strengths Among Adolescents: The Development and Validation of The Values in Action Inventory of Strengths for Youth*. *Journal of adolescence*, 29(6), 891-909.

6) Hastings, P. D., & Grusec, J. E. (1998). *Parenting Goals as Organizers of Responses to Parent-child Disagreement*. *Developmental Psychology*, 34(3), 465.

7) Dix T (2002). *Parenting On Behalf of The Child: Empathic Goals in The Regulation of Responsive Parenting*. In: Sigel IE, McGillicuddy-DeLisi AV and Goodnow JJ (eds) *Parental Belief Systems: Psychological Consequences for Children* (2nd edn). Hillsdale, NJ: Erlbaum, 319-346.

8) Coplan, R. J., Hastings, P. D., Lagacé-Séguin, D. G., & Moulton, C. E. (2002). *Authoritative and Authoritarian Mothers' Parenting Goals, Attributions, and Emotions Across Different Childrearing Contexts*. *Parenting*, 2(1), 1-26.

9) Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu Tanımak ve Anlamak*. İstanbul, Remzi Kitabevi.

10) Rogers, C. R. (2012). *Kişi Olmaya Dair*. İstanbul: Okuyanus Yay. (Çev. A. Babacan).

11) Sanders, M. R. (1999). *Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for The Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2), 71-90.

12) Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). *Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, The Bad, and The Unknown*. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.

13) Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). *Maternal Mobile Device Use During a Structured parent-Child Interaction Task*. *Academic Pediatrics*, 15(2), 238-244.