

# Terapi odalarında neler konuşuluyor?

Çocukları birbiriyle karşılaştırmanın doğru olmadığını biliriz. Yine de, “normal”in ne olduğunu anlamak için başka çocukların nasıl olduğunu bilme ihtiyacı hissederiz. Klinik psikolog *Cemre Soysal*, ailelerin çocuk yetiştirme konusunda eskiye göre çok daha hassas olduğunu söylüyor ve terapide en çok gündeme gelen üç sorunu anlatıyor.

Günümüzde ailelerin, çocukların gelişimi hakkındaki hassasiyetleri gitgide artıyor. Anne babalar her şeyin yolunda ve normal ilerleyebilmesi için oldukça dikkatli ve özenli davranıyor. Eski usul çocuk yetiştirme yöntemlerinin yerini bilimsel doğrular alıyor. Bu hassasiyet de çeşitli konularda psikologlara ihtiyacı artırıyor.

Bir çocuğun psikolojik destek almasına yönelik önyargıların tamamının ortadan kalktığını söyleyemsek de, son yıllarda fark edilir bir gelişme olduğunu belirtebiliriz. Sadece problem odaklı değil, aynı zamanda genel danışmanlık veya önleyici danışmanlık (kardeşi olacak ne yapalım, boşanmaya karar verdik nasıl söyleyelim gibi) alanlarında da başvuruların sayısı oldukça artmış durumda. Bizim her zaman vurguladığımız önemli bir kural var: Bozuk temelin üzerinde yapılan en iyi inşaatın dahi ömrü kısa olur. Çocuklarınızın ister duygusal ister davranışsal temelinde bir sıkıntı olduğunu hissettiğinizde vakit kaybetmeden bir uzmandan yardım alın. İnşaatın devamının nasıl yapılması gerektiği konusundaki en doğru yönlendirmeyi yapacak kişi uzmandır. Kısa zamanda halledilebilecek bir problem için bazen gereğinden fazla zaman kaybedilip problemin daha da köklenmesine neden olunabiliyor. Doğru zamandaki doğru danışmanlıklar bu zaman kayıplarının da önüne geçer.

Ailelerin çocuklarını uzmana getirme sıklığı genellikle okul çağıyla beraber artıyor. Bunun önemli nedenlerinden biri okula gitmeye başlayan çocuğun akranlarıyla iletişime geçmeye başlaması. O güne kadar evde görmezden gelinen birçok konuyla okulda bir kural başlığı altında karşılaşmak bazı çocuklarda zorlayıcı olabiliyor. Örneğin evde istediğini yaptırmaya alışan çocuk okula gittiğinde istediğinin yapılmadığını anlamasıyla “okul kötü bir yer” demeye başlayabilir. Bunun gibi birçok neden ailelerin bizlere başvurmasına neden oluyor.

Peki terapi odasında karşımıza en sık neler çıkıyor? Elbette her aile kendi çocuğuna odaklandığından, kendi evlerinde yaşanan problemin tek ve biricik olduğunu düşünüyor. Fakat unutulmamalı ki bazı sorunlar günümüz aile yapısında çok sıklıkla karşımıza çıkıyor. İşte terapi odalarının Top 3’ü:

## 1 Dikkatini bir türlü toplayamıyor bu çocuk! Kerem’e ödev yaptırmak tam bir işkence!

Birçok aile okulda yaşadıkları problemlerle gelir. Sınıfta dersi takip etmekte zorlanan çocuk, öğretmeninden defalarca ihtar almasına rağmen bir türlü dikkatini toplayamaz. Aynı sıkıntıları çoğunlukla evde de yaşar aileler. Ödev yaparken sayısız kere yerinden kalkar, karnım acıktı veya tuvaletim geldi gibi çeşitli bahanelerle dersi sabote etmeye çalışır. Ayrıca pazarlık yapmayı da pek severler. “Şu çizgi film bitince derse otursam olur mu” diye sorarlar mesela.

Ailelerin hayretle gözlemledikleri durum ise bu çocukların kendi istedikleri bir işi son derece dikkatli yaptıklarıdır. Örneğin saatlerce bilgisayar oynayıp; ders çalışması gereken zaman gelip çıktığında bunun bir türlü başarılabilmesidir. Hatta bu nedenle çocuğun bir tür şımarıklık içinde keyfi davrandığını düşünen aileler de sayıca oldukça fazladır.

Dikkat eksikliği özellikle teknolojik uyaranların arttığı çağımızda çok sık karşılaştığımız durumlardan biri. Temeldeki tanım şöyledir: Çocuk, dikkatini vermesi gereken konuya nicelik ve nitelik ya da başka bir deyişle kalite ve süre bakımından istenen değeri verememektedir. Dikkatini toplama ve dikkatini devam ettirmede yaşadığı sıkıntı onun performansına doğrudan etki etmekte ve potansiyelini aşağı çekmektedir. Matematik problemini yaparken arkadan gelen ses onun aklını karıştırıyor ve toplama hatası yapmasına neden oluyor olabilir. Dikkat



Arkadaşlık ilişkilerinde çekingen kalan çocukların aileleri çocukları adına evhamlanabiliyor. Fakat bu noktada önemsedüğüm konulardan biri ailenin sorun olarak getirdiği konunun çocuk için ne kadar sorun olup olmadığıdır.

sorunlarında hedefimiz, çocuğun dikkat çeldirici uyarana (mesela arkadan gelen sese) duyarsızlaşmasını, odağını kaybetmeden işine devam etmesini sağlamaktır.

### **Çocuğunuzun dikkatini geliştirmek için yapabileceğiniz birkaç öneri:**

- Çalışacağı konuları küçük parçalara bölerek, her bir parçayı tamamladığında küçük bir hedefe daha ulaştığını ve böylece giderek ana hedefe yaklaştığını hissettirebilirsiniz.
- Çocuğunuzun çalışma masasında dikkat çeldirici eşyalar olmamasına özen gösterebilirsiniz. Örneğin masasında gereken kitaplar ve malzemeler dışında çok fazla eşya bulundurmamasına dikkat edebilirsiniz.
- Çocuğunuzun dikkatini bir konuya odaklayabilmesi için zamana hakim olması önemlidir. Bu nedenle çeşitli faaliyetlerin ne kadar sürdüğünü fark etmesi için saat, kronometre, zaman sayacı gibi araçlar kullanabilirsiniz. Bu şekilde bir işin ne kadar sürdüğünü, dikkatini ne kadar süre verebildiğini fark etmeye başlayabilir.

## **2 Arkadaşlarıyla doğru dürüst anlaşamıyor, kime çekti bu çocuk böyle!**

Çocuklar zaman zaman arkadaşlık ilişkilerinde sıkıntı yaşayabilir. Özellikle ergenlik döneminde çok sık rastladığımız sorun okulda ya da sınıfta kimin daha popüler olduğu, çeşitli sosyal mecralarda kaç arkadaşının olduğu gibi kriterler üzerinden kendilerini değerlendirmeleridir. Daha küçük çocuklarda ise arkadaşlık kuramama, kıskançlık ya da “çok sinirlendim, patlattım bi'tane” şeklinde olabiliyor.

Arkadaşlık ilişkilerinde çekingen kalan çocukların aileleri çocukları adına evhamlanabiliyor. Fakat bu noktada önemsedüğüm konulardan biri ailenin sorun olarak getirdiği konunun çocuk için ne kadar sorun olup olmadığıdır. Örneğin anne çocuğunun arkadaşı olmadığını, tenefüslerde bahçeye çıkmadığını anlatır. Fakat çocukla konuşmaya başladığımızda bunun kendi tercihi olduğunu, yakın 2-3 arkadaşı olduğunu ve onlarla tenefüslerde sınıfta kalmayı tercih ettiklerini öğreniriz. Çocuk çekingen olup bu çekingenlikten şikayet ediyorsa “Ben de onlarla oyun oynamak istiyorum ama söyleyemiyorum” gibi bir serzenişte bulunuyorsa o zaman sosyal beceri çalışmalarına başlayabiliriz.

Duygusal problem yaşayan çocuklarda özellikle annelere “annelik içgüdüleri”ni kullanmalarını tavsiye ediyorum. Çocuğunuzu iyi tanıyın. Onun ihtiyaçlarını belirleme konusunda en iyi dedektör annelerdir. Çocuğun annesiyle güvenli bağ kurmasının birey olma sürecinde ne kadar etkili olduğunu artık tüm araştırmalar göstermekte. O nedenle önce birbirinize güvenin.

Sizinle güvenli ilişkiyi kuran çocuğunuz dış dünya ile de güvenli ilişkiler kurmaya başlayacaktır.

### **Çocuğunuza sosyal ilişkilerinde destek olmak için birkaç öneri:**

Sosyal problemlerin çözümü konusunda çocuğunuza model olabilir, zorlandığınız sosyal olayları ve çözüm yöntemlerinizi onunla paylaşarak çözüm dağarcığını geliştirebilirsiniz. Ancak bu “öğüt” değil, “sohbet” havasında yürüyen bir konuşma olmalıdır. Kendi problemleri için kendi çözümlerini bulması konusunda çocuğunuza zaman tanımak gerekebilir. Acele etmeyin, sabırla onu çözüm üretmesi için teşvik edin.

Yeni ortamlarda yeni arkadaşlıklar kurabilmesine fırsat verebilirsiniz. Seyahatlerde, restoranlarda bir ilişki başlatmasını teşvik edebilirsiniz. “Kaç yaşındasın”, “Hangi okuldasın”, gibi sorularla karşımızdakini tanıma ve kendimizi tanıtmaya aşamalarını anlatılabilir, yeni tanıştığı bir kişiye sorabileceği on soru hakkında konuşabilirsiniz.

## **3 Annem bize bir bakardı biz yerimizden kalkamazdık. Fakat Deniz bizi hiç dinlemiyor!**

İşte en sık karşılaştığımız sorunlardan biri daha. Birçok aile çocuklarına söz geçirememekten, bir işi yaptırmak için “Haydi” demekten dillerinde tüy bittiğinden bahsediyor. Bazen bu konuda ailelere öneride bulunduğumda beni çok şaşırtan cevapları dahi oluyor: “Ama bizi dinlemez ki!”

Esas sorun, çocuğunuzun sizi dinlemeyeceğini düşünmenizdir. Çocuklar sizi dinleyip dinlemeyeceklerine sizin davranışlarınızı neticesinde karar verirler. Bu konuda hep şu örneği veririm: Eğer işe geç gittiğinizde patronunuzun bunu hiç sorun etmediğini, hatta zaman zaman geç gelenlerle kahvaltı ettiğini bilerseniz işinize vaktinde gitmekle ilgili bir motivasyon yaşamazsınız. Ama üç kere geç kalmanın sonucu işten atılma kuralı olan bir işyerinde herkes vaktinde gelir. İşte aileler de kuralları ve sınırları ne kadar somut ifadelerle belirlerlerse çocukların da uyum sağlamaları o kadar kolay olur. Davranışlarının olası olumlu ve olumsuz sonuçlarını bilmek çocuğa seçim yapma şansı verir. Eve gelince ellerini yıkarsa akşam yemeğinde istediği sandalyeye oturma hakkını alacağını duyan çocuk anında banyoya koşacaktır.

Ebeveynlerin sözlerinin değeri konusunda kendilerine güvenmeleri şarttır. Çocuklarıyla arkadaş gibi olmaya çalışırken ebeveyn otoritesini kaybetme tuzağına düşmemelidirler. Hep vurguladığımız gibi, çocukların arkadaşına değil anne babaya ihtiyacı vardır. Arkadaşları nasılsa okulda, parkta, kursta ediniyorlar.

### **Çocuğunuzun söz dinlemesi için atılacak adımlara birkaç öneri:**

- Sözlerinize davranışlarınızın tutarlı olmasına özen gösterin. Televizyonu kapatman gerekiyor derken onun izlemesine izin veriyorsanız sözlerinize davranışlarınız örtüşmüyor demektir.
- Davranışlarının sonuçlarının ne olacağını önceden söylemeniz onun özdenetimini geliştirmesine yardımcı olacaktır. “Yemeğini hiç kalkmadan yemeyi başarısan yemek sonrası sessiz film oynayacağız aksi takdirde oyun oynamayacağız” gibi bir sonuç listesi sunabilirsiniz.
- Sürekli yapmadıklarını eleştirmek yerine, yaptıkları konusunda onu övün. Hatta iyi davranışlarının bir listesini yapıp ona bunlar için teşekkür edebilirsiniz. ♦