COÇUKLARIN ZOR SORULARI Param Yok, Kardeş Kıskançlığı, Çocuğa Hastalığı Anlatmak, Çocuğa Ölümü Anlatmak,

Çocuklar 0-6 yaş dönemi içerisinde pek çok konuya araştırıcı, sorgulayıcı ve merak edici tutumlarla yaklaşarak kimi zaman ebeveynlerini cevap vermesi zor olan sorular üzerinde zorlayabilmektedirler. Bu yaş aralığı içerisinde çocuklar kimi zaman soyut kavramlarla açıklanabilecek sorular sorabilmekte ancak bilişsel gelişimleri doğrultusunda soyut kavramları anlama becerileri gelişmediği için verilen cevaplardan tatmin olmayabilmektedirler. Bu durumda ise anne ve babalar çocukları tarafından aynı zor sorulara maruz kalabilmekte ya da baş edilmesi zor olarak değerlendirilen durumları tekrar tekrar yaşayabilmektedirler.

***Eğitim ve meslek yaşamım boyunca yapmış olduğum araştırma ve gözlemlerden yola çıkarak bu bölümde ebeveyn ve çocuk arasında çatışma doğuran örnek dialoglar belirtmiş bulunmaktayım.  Çocukların sorduğu zor sorulara verilebilecek basit cevapları dialog örnekleri içerisinde sizlerle paylaşarak bu dialogların örnek olarak verilmesi, her çocuğun farklı gelişim gösterdiğinin altını çizerek ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim dilinin anlaşılabilir şekilde olmasında ipuçları sağlamak amacı güdülmüştür.***

**DİALOG 1. (Çocuğa Hastalığı Anlatmak)**

***Çocuk:*** Anne dedeme ne oldu, neden hep uyuyor?

***Anne:*** Çocuğum deden çok hasta.

***Çocuk:*** Ne oldu dedeme?

***Anne:*** Deden beyin kanaması geçirdi oğlum.

***Çocuk:*** (Dedesini çok seven çocuk uzun uzun dedeye bakar ve düşünür) Hani yaa hani nerede neresi kanıyor?

(Çocuk somut düşünür)

***Anne:*** Sus oğlum bağırma yaaa!!!

***Çocuk:*** Yara bandı yapıştıralım o zaman geçer.

***Anne:*** (Güler) Çocuğum oraya yara bandı yapışmaz.

***Çocuk:*** (Kendisini ciddiye almayan anneye bağırarak) Yara bandı alıcam ben. Bakkala gidelim yara bandı alalım kanamasın işte, yara bandı alalım işte …………..(Arkasından gelen bir inatlaşma krizi, tutturma ya da ağlamalar)

**PEKİ NE DİYEBİLİRDİK???**

***Çocuk:*** Anne, dedeme ne oldu, neden yatıyor?

***Anne:*** Çocuğum deden çok hasta olmuş.

***Çocuk:*** Peki ne olmuş?

***Anne:*** Hani sen hasta olunca iyileşmek için yatıyordun, uyuyordun, ben sana ilaç veriyordum yaaa deden de şimdi hasta olmuş iyileşmesi için uyuyor ve ona da ilaç veriyorlar.

***Çocuk:*** Ne zaman uyanacak?

***Anne:*** İyileştiği zaman uyanacak çocuğum.

***Çocuk:*** Peki ne zaman iyileşecek?

***Anne:*** Senin gibi ilaçlarını güzel içtiğinde yemeklerini güzel yediğinde ve güzelce uyuyup dinlendiğinde iyileşecek.

**DİALOG 2. (Çocuğa Ölümü Anlatmak)**

***Çocuk:*** Baba dedem nerede?

***Baba:*** Oğlum deden öldü. O artık bizimle birlikte olmayacak.

***Çocuk:*** Dedem nerede peki?

***Baba:*** Deden öldü oğlum, onu gömdüler

***Çocuk:*** (Ağlayarak)Baba dedeme gidelimmm, çağır dedem gelsin!!!!!!!!!!!!!!!!!!

**PEKİ NE DİYEBİLİRDİK?**

***Çocuk:*** Baba dedem nerede?

***Baba:*** Dedenin nerede olduğunu söylerim ama önce sen benim bir kucağıma otur ve şu soruma cevap ver. Sen dedeni seviyor muydun?

(Bu şekilde olayın ciddiyetinden ve dramatik yüzünden çocuğu uzaklaştırmaya çalışırız)

***Çocuk:*** Evet.

***Baba:*** Dedenin de seni çok sevdiğini biliyorum. Ama sana söylemem gereken bir şey var.  Artık deden bu evde olmayacak oğlum.

***Çocuk:*** Neden? Nereye gitti?

***Baba:*** Deden çok güzel bir yere gitti oğlum. O artık orada yaşayacak. Biz artık onu göremeyeceğiz. Onunla konuşamayacağız. Ama o seni hep görecek. O seninle konuşamasa bile sen onunla konuşabilirsin. Dua ederek söylemek istediklerini ona anlatabilirsin, onu özlediğini söyleyebilirsin. Eminim o seni duyacaktır.

***Çocuk:*** Biz de gidelim o zaman onun yanına.

***Baba:*** Biz şimdi onun yanına gidemeyiz. Ama biz onun bahçesine gidebiliriz. Sen o bahçeye çiçek dikebilirsin, çiçekleri sulayabilirsin, bahçesini temizleyebilirsin.

***Çocuk:*** Hangi bahçe?

***Baba:*** Aaaaa sana söylemeyi unuttum. Deden sana bir sürpriz bıraktı. Ama bir de şartı vardı. Yemeklerini yeteri kadar güzel yer, güzel uykular uyur ve yeteri kadar büyürsen sana o bahçeyi gösterebilirim. Her gün senin boyunu ölçeceğim. Boyun şu kadar olduğunda görebilirsin o bahçeyi.

***Çocuk:*** Peki dedem benle konuşmuyorsa ben dedeme bir şey sorarsam onun cevabını nasıl duyacağım?

***Baba:*** Onun cevabını duyabilmek için biraz daha büyümen gerekiyor. Ama ben sana bu konuda yardımcı olabilirim. Sen sorularını bana sor ben sana cevap verebilirim. Çünkü ben de birçok sorunun cevabını biliyorum.

***Çocuk:*** Niye sende mi dede oldun baba?

***Baba:*** Hayır, ama deden bana bütün soruların cevaplarını öğretti. Sen de bana soru sor bende sana öğreteyim bütün soruların cevaplarını.

Hadi bakalım bir soru sor, sor ,sor, bilebilecek miyim bakalım?

(Çocuk düşünür acaba ne sorsam diye ve dialog soru-cevap oyununa dönüşmeye başlar.)

(Burada çocuğa bahçe olarak bahsedilen yer mezardır. Bu şekilde bir dialogda çocuğa ölüm kavramı somut bir şekilde ve mutlu sonla bitirilerek açıklanmış olur. Aksi takdirde çocuğa dedem neden öldü sorusu karşısında deden çok büyüdü çok yaşlandı gibi cevaplar çocuğun büyümekten korkmasına ve anne babanın kendisine göre büyük insanlar olduğu için onlarında öleceği kaygısını yaşamasına ya da her yaşlı insanın öleceğini düşünmesine neden olabilir. Fakat büyüdüğümüzde onunla daha rahat konuşabiliriz, büyüdüğünde sürpriz bahçesini görebilirsin şeklinde bir açıklama çocuğu büyümeye karşı kaygı duymasından uzaklaştırmış olmaktadır. Ayrıca çocuğun aklı dedesinin ölümünde kalacak şekilde dialogun sonlanmaması duygusal olarak etkilenmesini azaltacak ve bu zor dialog çocuğun aklında baba çocuk arasında oynanan soru-cevap oyunu olarak kalacaktır.)

**DİALOG 3. (Süpermarket Savaşı)**

Anne ve çocuk süper markete girer ve anne-çocuk arasındaki alışveriş savaşı başlamış olur.

***Anne:*** Oğlum yapma, saldırma, koşma,

Çocuk bütün reyonları ellemektedir.

***Anne:*** Bak şimdi kızıcam sana artık ama yeter!!

Çocuk inadına daha çok ürünleri ellemekte hatta yerlere atmaya çalışmaktadır.

Anne çocuğu alışveriş sepetine oturtur ya da kucağına alarak engellemeye çalışır.

Çocuk annesi tarafından engellendiği için bu duruma tepki verir. Bağırarak ağlamaya başlar, kendisini yerlere atar ve annenin dediklerinin tam tersini abartılı biçimde yapmaya başlar.

**NE YAPABİLİRİZ?**

Öncelikle süper marketler ürün bolluğu ve düzenlenmesi bakımından çocukların dokunup keşfetmesi gereken birçok uyarıcı ile dolu yerlerdir. Bu uyarıcılar çocukları adeta cezp ederler. Eğer ki çocuğunuz bu uyarıcılara sadece bakmakla kalmıyor hepsini elleyerek, yere atarak, sepete gereksiz ürünler ekleyerek ve paketleri açmaya kalkarak alışverişe renk veriyorsa öncelikle yapılması gereken şey amaca yönelik alışveriş yapmaktır. Amaca yönelik alışverişte alınması gerekli ürünler hızlıca reyonlardan seçilir, kasaya para ödenir ve en kısa sürede alışveriş bitirilmeye çalışılır. Bununla birlikte size alışverişte yardımcı olabilecek oğlunuz ya da kızınıza da sorumluluk yüklemek onun dikkatini amacına yönlendirmiş olacaktır. Örneğin çocuğa evden çıkmadan önce bir kağıda basit çizimler yaparak bir alışveriş listesi hazırlanabilir. Mesela basit bir şüt şişesi, 2 tane ekmek, 2 paket makarna, 1 paket bisküvi resmi çizilip daha sonra çocuğu alışveriş listesindekileri almaya meraklandırma çalışması yapılabilir.

***Anne:*** Oğlum/kızım gel hadi süper markete gidiyoruz. Bak sana sürpriz bir kağıt geldi. Bunlar senin sürprizlerinmiş. Çizimler gösterilerek Mööö inek sana bir şişe sürpriz süt bırakmış oraya. Onu gidip bulalım hemen. Sürpriz sütümüzü alalım eve gelip içelim hemen. Fırıncı amca sana sürpriz ekmekler bırakmış, tuvalet perisi sana sürpriz bezler bırakmış.

Buradaki amaç çocuğu alışverişte amaca yönelik ilgisini arttırmaktır. Üstelik bu şekilde çocuğa sorumluluk vermiş olmaktayız. Sürprizlerimiz için kasadaki ablaya/abiye teşekkür edelim, hadi sürprizlerinin parasını birlikte verelim diyerek alışverişin sonlandığını ve süpermarketten çıktığını çocuğun dikkatini başka şeylerin dağıtmasına izin vermeden bitirmeyi amaçlamış oluruz.

**DİALOG 4. (Kardeş Kıskançlığı)**

Anne çocuğunun kardeşini kıskandığından yakınmaktadır.

***Anne:***  Henüz bebek olan kardeşini kıskanıyor. Halbuki biz onunla daha çok ilgileniyoruz. Ona abla/abi olduğunu söylüyoruz ama yinede kardeşinden daha bebeksi davranışlar gösteriyor.

Bu durumda çocuğun bize verdiği ilk mesaj, evin ablası ya da abisi olmak beni mutlu etmiyor. Ben de bebek olmak istiyorum’dur. Bu durumda yapılacak ilk şey evdeki ismini değiştirmek olabilir. Sadece  çocuğa özel farklı bir isimle onunla iletişime geçmeyi denemeliyiz. Bu arada kıskanılan küçük kardeş (eğer bebekse) ona ismiyle ya da bebek olarak hitap edilirken büyük çocuğumuza ise evimizin çileği, evimizin güneşi gibi kendisini cezp edici şekilde hitap edilmesi onun evde farklı ve değerli olduğunu hissetmesini sağlayacaktır. Ancak kardeş de bebeklikten çıkmış artık farkındalık kazanmış bir çocuk olmuş ise mutlaka onun için de özel bir isim bulmanız gerekecektir. Büyük çocuğun yaşının kardeşine göre olumlu yanlarını ve avantajlarını sözel olarak anlatarak değil oyunla ya da davranışlarla ifade etmeye çalışmalısınız.

**DİALOG 5. (Param YokΛ)**

Param yok diyorum çocuğum ısrarla benden para ver bir şey alacağım diyor. Param yok diyorum. Bu çocuk laftan anlamıyor.

***Çocuk:*** Bakkala gidelim bana çikolata alalım.

***Anne:*** Yavrum para almadım yanıma.

***Çocuk:*** Anne yaaa! Bakkala gidelim. Çikolata alıcam.

***Anne:*** Bitanem yanımda para yok. Eve gidince ben sana veririm çikolata. Evde var ya çikolatamız.

***Çocuk:*** Bakkala gitçem. Para ver..

***Anne:*** Aaaa yeter, hemen eve.

***Çocuk:*** (Ağlayarak) ben bakkala gitçem.

Anne sinirleri bozulmuş bir halde çocuğu eve doğru sürüklemeye çalışır.

Konumuzun başında da anlatıldığı gibi çocuk somut kavramları daha açık şekilde anlar. Çocuk her zaman gördüğünü, duyduğunu bilir ve çocuk her zaman gözlemler. Bakar ki annenin cebinden ve çantasından sürekli para çıkar. Çocuklar bu deneyimlerin sonucunda annenin ve babanın hep parasının olduğunu ve hiç bitmediğini düşünmeye başlar. Nasıl ki çocuğun oyuncak sepetinde muhakkak bir oyuncağı varsa annenin de cebinde ve çantasında muhakkak parası vardır. Üstelik çocuk her şeyden önce kağıtla tanışır. Para da onun için bir kağıttan ibarettir ve fiyatı, değeri konusunda hiçbir fikir sahibi değildir. Çocuk bir şeyi elde etmek için ya çok direnmeyi ya da inat etmeyi öğrenmiştir. Çocuk ağlayarak dediğini yaptırmaya, ısrar ederek anneyle başlatılan sıcak savaşı kazanmak için her yolu denemeye başlamaktadır. Üstelik anne param yok demekte fakat yarın bakkala gidip cebinden veya çantasından para çıkartabilmekte, öyleyse çocuğu kandırmaktadır.

**PEKİ NE YAPABİLİR, NE DİYEBİLİRDİK???**

***Çocuk:*** Bakkala gidelim bana çikolata alalım.

***Anne:*** Benim çocuğumun canı çikolata mı istemiş?

***Çocuk:*** Evet, hadi anne çikolata alalım.

***Anne:*** Canının tatlı bir şeyler çektiğini anladım. Bunun için sana evde çikolatalı bir sürprizim var. Sürprizinin bozulmaması için hemen evde olmamız gerekiyor.

***Çocuk:*** Ama ben bakkala gidicem.

***Anne:*** Evdeki çikolatalı sürprizini almak istemiyor musun?

***Çocuk:*** Hayır. İstemiyorum.

***Anne:*** Öyleyse bakkala girip çikolata alırsan evdeki çikolatalı sürprizini sana vermeyeceğim. Çünkü sen çikolata almış olacaksın. Seçimini yap.

(Çocuğa karar verme ve seçim yapma şansı tanıma ve yine çocuğun kendi dediği olurken aslında bizim istediğimizi kabul ettirmeye çalışırız.)

**Eğer dialog bakkal seçimi ile devam ederse ve paramız yok ise;**

***Anne:*** O zaman ceplerime elini sokar mısın? Paramız var mı bugün?

***Çocuk:*** (Annenin ceplerine bakar) Yok.. (Çocuğun paranın olmadığını kendisinin görmesi çok önemli)

***Anne:*** İnanmıyorum….Çok kızdım kendime nasıl unuturum ben para almayı. Çok haklısın. Hemen düşünüyorum şu anda ne yapabiliriz?

(Çocukla birlikte öfkeyi ortak yaşamak- aynı duyguyu yaşamak)

***Çocuk:*** Yaaa anne yaaaa

***Anne:*** Buldum. Ne yapacağımız buldum. Hemen eve gidip paramızı bulalım.

***Çocuk:*** Yaaa anne yaaa

***Anne:*** Of ben yaaa nasıl unuttum. Öyleyse hemen eve gidip paramızı bulmaya çalışalım.

***Çocuk:*** Çikolata alcaz mı?

***Anne:*** Eve ne kadar hızlı zamanda gidersek çikolata kazanma şansın daha fazla olacak. Üstelik eve gittiğimiz zaman sana çikolatalı sürprizimi yapabilirim.

Şimdi eve gidelim ve sürprizi biz kazanalım.

Böyle bir dialogda ki amacımız çocuğu ikna ederek iletişim sağlamaktır.

Eğer bu şekilde ki inatlaşmalar çok sık yaşanıyor ise, çocuklarınıza kendi yedirmek istediğiniz yiyecekleri onların seveceği şekilde süsleyerek hazırda bekletebilirsiniz. Örneğin sürpriz yumurtayı çok seven çocuk için küçük kare dilimlere ayrılmış çikolatalı ekmeği sürpriz çikolata kağıtlarına sararak verebilir ve ona sürpriz yapabilirsiniz. Aynı şey sebze ve meyveler içinde geçerlidir.

**DİALAOG 6. (Yemek Saati Geldi)**

***Anne:*** Çocuğum hadi gel yemek yiyeceğiz.

***Çocuk:*** Yemiycem ben.

***Anne:*** Olur mu yemeden sabahtan beri açsın hemen gel yemek yiyelim.

***Çocuk:*** Yemiycem ben!!!!!

***Anne:*** Ama bak ben de yemek yiyorum baba da yemek yiyor.

***Çocuk:*** Yemiycem ben..

***Anne:*** Tamam sofraya otur.

***Çocuk:*** Yemiyceeeeeeeemmmmmm beeeeeeeennnnnnnnnnnnnn!!!!!!!!!!

***Anne:*** Aç ağzını aç çabuk. Al bunu bu yemek bitecek öyle kalkacaksın.

***Çocuk:*** Yemiycem ama yedirme yaa (Tükürür, ağlar, lokmasını yutmaz)

***Anne:*** İyi tamam yeme, büyüyemeyeceksin o zaman.

Çocuk inatlaşarak ya da ağlayarak içeri gider.

Annenin ve babanın yemek öncesi aç karnına böyle bir durumla karşılaşması tatsız bir durum olarak algılanabilmekte ve anne de baba da iştahsız bir şekilde yemek yiyebilmektedir.

**NE YAPABİLİRİZ?**

Çocuklar gün içerisinde aldığı besin miktarları yetişkinlerinkinden her zaman daha azdır. Çünkü çocuğun midesi onun bir elinin yumruğu büyüklüğündedir. Bu nedenle çocuğu sürekli yemeğe zorlamak yerine çocuğu yemek yemeye dair teşvik etmeye çalışılmalıdır. Öncelikle çocuğunuzun kendi yemek tabağı kendi bardağı ve kendi çatal kaşığı bıçağının olması çocuğu yemek yeme konusunda teşvik edici olabilir . Yemek saatinden önce onun çizgi film izlemesi, oyuna dalması gibi dikkatini dağıtıcı etkinlikler yapmak yerine mutfakta size yardımcı olmasını sağlamanız çocuğun masaya daha kolay bir şekilde oturmasını sağlayabilmektedir. Aksi takdirde çocuk oyun oynamak, çizgi film izlemek gibi zevk aldığı bir işi bırakıp gelip yemek yemek istemeyebilir. Yemeğin miktarını yemeğe teşvik etmek amaçlı birlikte belirleyebilirsiniz. “Gel bakalım tabağına birlikte yemek koyalım gibi.” Çocuğunuza çok fazla yemek seçeneği tanımak yerine öncelikle yedirmek istediğiniz yemeği tabağına koymanızda ve diğer çeşit yemekleri daha sonra sunmanız çocuğu yemek seçimi yapma konusunda olumsuz yönde etkileyebilir. “Eğer bunu yemezsen onu ye” gibi fazla yemek seçenekleri tanırsanız çocuğunuzu yemek seçimi yapmaya yönlendirmiş olursunuz. Masada otururken herkesin aynı yemeği yemesine ve ailece masada birlikte yemek yemenin bir kural olduğunu öğretmeye özen göstermenizi tavsiye ederim. Aksi takdirde çocuk diğer odalarda yemek yemek isteyebilir, oyunu bırakmak yerine tepsi elinizde onun yanına giderek sizden kendisini beslemenizi talep edebilir ya da sürekli olarak makarna, patates kızartması gibi hep aynı yemeği yemek isteyerek diğer sebze ve meyvelerden alması gereken vitaminler ve gıdaların besleyici özelliği yönünden sizi endişelendirebilir.

Son olarak ödül-kazanma-hak etme davranışlarını pekiştirebilmek için evde mutlaka bir ödül tablosu hazırlayınız. Örneğin üzerinde bol yıldızlı bir kağıdı çocuğunuzun haftalık davranış tablosu olarak çizebilir ve her güzel davranışı için bir yıldızını çocuğunuza boyatabilir ya da kendiniz boyayabilirsiniz. İstenilmeyen olumsuz davranışı için bir yıldızını kendisine sildirebilir ya da kendiniz silebilirsiniz. Ne kadar çok yıldızı boyanmış ise 1 haftanın sonunda hak etmiş olduğu sürprizini yapabilirsiniz. Bu sürpriz oyuncak, yiyecek ya da bir gezi hakkı, anne babayla birlikte 2 saat oyun oynama hakkı gibi onun sevebileceği şekilde olabilir. Bununla birlikte çocuğunuza haftalık tablo çizebilirsiniz. Örneğin para harcama konusunda sıkıntı yaşanıyor ise yapılan çizelgede haftanın belli günlerine para resmi çizilerek bugünlerde birlikte para harcayabilir, sana bakkaldan bir şeyler alabiliriz gibi baştan anlaşmalı olarak güne başlayabilirsiniz. Çocuğunuzun günlük plana uyduğu sürece günün sonunda altına yıldız koyabilir ve haftanın sonunda yıldızlarını toplayarak yine ödüllendirme yapabilirsiniz. Bu şekilde çocuk sorumluluklarını daha çabuk öğrenebilmekte, ödül ve rüşvet birbirine karışmamış olmakta ve inatlaşma sürecini daha sakin geçirebilmede yardımcı olmaktadır. Çizelgeyi yaparken mutlaka yapacağınız planları çocuğunuzla birlikte karar vererek çiziniz. Bir güne dair sadece sizin istediklerinizin olmamasına özen gösteriniz.  Örneğin pazartesi günü okul günü. Okula gideceksin diyerek okul resmi çizebilir daha sonrada peki bir tanede sen söyle bugün ne yapmak istersin diye sorularak çocuğun da istediği bir şeyi çizmeye özen gösteriniz. Aksi takdirde sadece olmasını istediğiniz şeyleri çizip önüne vermek çocuğu yine engelleyici kurallar koymanın ötesine geçmeyecek ve kurallarında yıkılmak için var olduğu fikrini kabullenmiş olarak çocuğunuzla yeniden inatlaşma süreci içerisine girebilirsiniz. Ancak bu tablo çiziminde çocuğunuz 3 yaşından küçük ise ve sözel olarak kendisini çok rahat ifade edemiyor ise gün içerisinde ona sormak yerine onun hoşuna gidebilecek bir şeyi çizebilir, onun adına karar verebilirsiniz.

                                                              **Uzman Klinik Psikolog Burcu YARAPSANLI**