



Profesör Doktor

Psikolog

**Kemal Sayar**

**Feyza Bağlan**

# Koruyucu Psikoloji

Çocuk Eğitiminde Duygusal Rehberlik



Psikoloji Dizisi

# İÇİNDEKİLER

## Önsöz / 13

### **Birinci Bölüm / Gelişime Farklı Bir Bakış Açısı / 21**

Gelişimi Etkileyen Faktörler / 25

Bireysel Koruyucu Faktörler / 28

Toplumsal Koruyucu Faktörler / 34

Risk Söz Konusu Olduğunda Erken Müdahale  
Nasıl Olmalı? / 35

### **İkinci Bölüm / Aile ve Özellikleri / 41**

Problemlili Ebeveyn-Çocuk İlişkileri / 45

Anne-Baba - Çocuk Arasındaki Sınırın Yok Olması / 47

### **Üçüncü Bölüm / Anne-Baba-Çocuk Arasında Kurulan Bağlar: Türleri ve Farklılıkları / 49**

Ebeveyn-Çocuk Arasında Kurulan Bağlardaki Farklılıklar / 54

*Güvenli Bağ / 54*

*Güvensiz-Kaçınan Bağ / 55*

*Güvensiz-Direnen Bağ / 55*

*Güvensiz-Düzensiz (Karışık-Dezorganize) Bağ / 56*

Davranış Sorunları Olan ve Suça Meyilli Çocuklar / 60

### **Dördüncü Bölüm / Benlik Gelişimi / 63**

Benliğin Ortaya Çıkışı / 65

- 2-4 Yaş Aralığında Benlik Gelişimi / 69*  
*5-7 Yaş Aralığında Benlik Gelişimi / 71*  
*8-11 Yaş Aralığında Benlik Gelişimi / 73*  
*12-14 Yaş Aralığında Benlik Gelişimi / 74*  
*15- 17 Yaş Aralığında Benlik Gelişimi / 76*

## **Beşinci Bölüm / Duygusal Rehberlik ve Duygusal Zeka / 79**

Duygusal Rehberlik / 81

Çocuğun Gelişim Dönemlerine Göre Duygusal Rehberlik / 83

- 0-3 Ay Arası / 83*  
*6 - 8 Ay Arası / 84*  
*9-12 Ay Arası / 85*  
*1-3 Yaş Arası / 86*  
*4-7 Yaş Arası (Erken Çocukluk) / 87*  
*8-12 Yaş Arası / 88*  
*Ergenlik / 89*

Empati / 90

Beş Adımda Duygusal Rehberlik / 95

- 1. Adım: Çocuğun Duygularının Farkında Olmak / 95*
- 2. Adım: Duyguları Tanımayı Samimiyet Kurabilmek ve Çocuğa Bir Şeyler Öğretebilmek İçin Fırsata Dönüştürmek / 98*
- 3. Adım: Çocuğu Empatik Bir Şekilde Dinlemek ve Duygularını Değerli Bulduğumuzu İfade Etmek / 99*
- 4. Adım: Çocuğun Duygularını İsimlendirmesine Yardımcı Olmak / 103*
- 5. Adım: Çocuğa Problem Çözerken Yardımcı Olurken Sınırları Çizmek / 103*

Ahlaki Zeka / 108

- Vicdan / 109*  
*Kişisel Kontrol / 112*  
*Saygı / 115*  
*Nezakat / 116*

*Hoşgörü / 119*

*Adalet / 121*

## **Altıncı Bölüm / Gelişimde Anne-Babanın Rolü / 123**

Yaygın Anne-Baba Tutumları / 126

*Otoriter-Katı Kuralcı Aile / 127*

*İlgisiz ve Kayıtsız Aile / 127*

*Aşırı Koruyucu Aile / 128*

*Tutarsız Aile / 129*

*Sevgiye Dayalı, Hoşgörülü, Destekleyici ve Sınırları Belli Aile / 130*

Mutlu Çocuk Mutlu Aile / 132

*'Sevgi' ve 'Güven'le Başlamak / 132*

*Birlikte Vakit Geçirmek / 133*

*Oyun / 133*

*Yemek Saatleri / 135*

*5-8 Yaş İçin Etkinlik Tavsiyeleri / 138*

*9-10 Yaş İçin Etkinlik Tavsiyeleri / 139*

*11-13 Yaş İçin Etkinlik Tavsiyeleri / 139*

*Gençlerle Sohbet Etmekte Güçlük Çekenler İçin Öneriler / 140*

*Çocukların İlgisi ve Kaygıları Hakkında Konuşmak / 144*

*Anne-Babanın Kendi İlgisi, Duygu ve Kaygılarını Paylaşması / 145*

*Çocuğa Yeterince Güvenmek / 147*

*Çocuğa Saygı Göstermek / 148*

*Destekleyici Olmak / 150*

*Cinsiyet Farkını Sorun Haline Getirmemek / 151*

*Net ve Anlamlı Sınırlar, Kurallar Koymak / 153*

*Sınır Konacak Yeri Bilmek / 156*

*Kavga Etmek Yerine 'Düşünmek' / 157*

*Kontrol Ama Nereye Kadar? / 159*

*Bağımsızlık-Denetim Dengesi / 160*

*Denetim Ne Kadar Olmalıdır? / 161*  
*Disiplinli ve Adil Olmak / 165*  
*Tutarlı Olmak / 171*  
*Çocuğu Birey Olarak Kabul Etmek / 172*  
*Çocuğumuza Neden Kızdığımızın Farkında mıyız? / 176*  
*Tecrübelerimiz Anne Babalık Tutumlarımızı Nasıl Etkiliyor? / 177*  
*Anne-Baba Olarak Gücünüzün Dayanağını Fark Edin / 179*

### **Yedinci Bölüm / Aile İçi İletişim ve Problem Çözme / 181**

Aile İçi İletişimin Engelleri / 184  
Sağlıklı İletişimin Yolları / 186  
Çocuğumuzla Konuşurken Aktif Dinleyici Olabilmek / 189  
Sorun Çözmek / 195  
*“Kazanan Yok” Çözümleri / 196*

### **Sekizinci Bölüm / Çocuk ve Medya / 201**

Medya Çağında Çocuk Yetiştirmek / 206  
*Televizyonun Çocuğun Psiko-Sosyal Gelişimine Etkisi / 212*  
*Reklamlar / 217*  
*Alışveriş / 218*  
*Çocuklarla Alışveriş Yaparken Dikkat Edilmesi Gerekenler / 219*  
Çocukları Televizyonla Birlikte Gelen Tehlikelerden Nasıl Koruyabiliriz? / 220  
RTÜK Koruyucu Simge Sistemi Çalışma Grubu Raporunun Uygulama Rehberi / 222

### **Dokuzuncu Bölüm / Anne-Baba Anlaşmazlığı ve Boşanma / 229**

Sorunlu Evliliklerde Çocuklar İçin Risk Faktörleri / 231  
Sorunlu Evliliklerde Çocuklar İçin Koruyucu Faktörler / 232  
Evlilik, Boşanma ve Çocuğunuzun Ruh Sağlığı / 234  
Evlilikte Duygusal Rehberlik / 235

**Onuncu Bölüm / Ailedeki Riskler: Çocuğa Kötü Davranmak ve Ev İçi Şiddet / 239**

Çocuğa Yönelik Şiddetin Türleri ve Çocuk Üzerindeki Etkileri / 245

Fiziksel Şiddet / 245

*Şiddet Uygulayan Ebeveynler Kimlerdir? / 248*

İhmal / 250

*İhmalkâr Ebeveynler Kimlerdir? / 252*

Psikolojik Şiddet / 253

Cinsel İstismar / 255

Ev İçi Şiddete Şahit Olmak / 257

Erken Müdahale Nasıl Olur ve Koruyucu Faktörler Nelerdir? / 263

**Onbirinci Bölüm / Çocukluk ve Ergenlikte Görülebilecek Bazı Psikolojik Sorunlar / 267**

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) / 269

*Dikkat Eksikliği / 273*

*Hiperaktivite / 273*

*Dürtülerine Hakim Olamama (İmpulsivite) / 274*

Depresyon / 275

Davranım Bozukluğu ve Karşı Gelme-Karşıt Olma Bozukluğu / 278

Şiddet Uygulayan Çocuk / 280

Ergenlik Döneminde Madde Kullanımı ve Bozuklukları / 284

İzinsiz Eşya Almak / 288

Alt İslatma / 289

Parmak Emme, Tırnak Yeme, Yalan Söyleme / 292

Çocukluk Döneminde Korkular / 293

*Zayıflık/Güçsüzlük Korkusu / 293*

*Terk Edilme Korkusu / 294*

*Karanlık Korkusu / 294*

*Kâbus Korkusu / 294*

*Anne-Baba Çatışması Korkusu / 295*

*Ölüm Korkusu / 295*

Kardeş Kıskançlığı İçin Bazı Tedbirler / 295

Profesyonel Destek Almak / 299

### **TEST: EBEVEYN TUTUMUNUZU BELİRLEYİN / 303**

1. Çocuğun Duygularını Hiç Sayan Ebeveyn Tutumu / 314
2. Eleştiren Ebeveyn Tutumu / 317
3. Aşırı Serbest Ebeveyn Tutumu / 319
4. Duygusal Rehber Ebeveyn / 321

### **Referanslar / 327**

### **İndeks / 333**

Birinci Bölüm

**GELİŞİME FARKLI BİR BAKIŞ AÇISI**



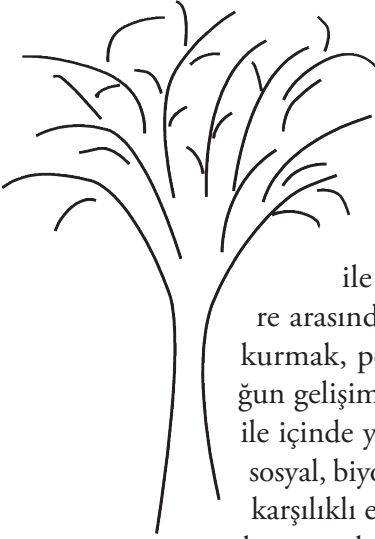
Her insan, doğum öncesi dönemden başlayarak büyür ve gelişir.

*Büyüme*, bir insanın bedeninin ve iç organlarının hem boy, hem ağırlık yönünden artışının ifadesidir. Boyunun uzaması, beyninin ağırlaşması gibi.

*Gelişme* ise, bir insanın doğum öncesinden başlayıp ölümüne kadar geçirdiği bedensel, zihinsel, duygusal, sosyal, ahlaki bütün gelişme ve değişimler ile cinsiyet gelişimi bakımından geçirdiği bütün değişimleri içine almaktadır. Bu gelişme, kalıtım ile çevrenin etkileşimi içinde gerçekleşir.

Bu ikili tanıma göre, her çocuk, daha doğum öncesi dönemden başlayarak, hem büyür, hem de gelişir. Çocukların büyüyüp geliştiği ortamın merkezinde anne-baba vardır. Ailenin diğer üyeleri ile yakın akraba ve dost çevresi de, bu büyüme ve gelişme ortamının unsurlarıdır. Çocuk işte bu çevre içinde kendi mizacı ve biyolojisi ile yoğrulur.

Çocuğumuz büyürken onunla beraber olan; onunla aynı evde, aynı mahallede, aynı şehirde ve hatta aynı dünyada yaşayan insanların doğrudan veya dolaylı olarak onun üzerinde etkisi vardır. Bu etkilerin bazıları içerik olarak riskli, bazıları ise koruyucudur. Çocuğumuz, bütün bu şartların karşılıklı



etkileşimini kendi kişiliğinde ne şekilde yoğun yorumladığına bağlı olarak, karşılaştığı durumlara uyum sağlar veya sağlayamaz.

Burada, çocuğun gelişimi ile bu gelişimin gerçekleştiği çevre arasında basit bir neden-sonuç ilişkisi kurmak, pek de açıklayıcı değildir. Çocuğun gelişiminde, kendi mizacı ve biyolojisi ile içinde yaşadığı çevre başta olmak üzere, sosyal, biyolojik, duygusal pek çok etmenin karşılıklı etkileşimi söz konusudur. Bütün bu etmenler, zaman zaman kesişen yollara ya da birbirine bağlı ağaç dallarına benzer. Yer yer çakışır, sonra yine pek çok yola ayrışır. Dolayısıyla, bir yola girilmişse geri dönüş imkânı ortadan kalkmış değildir. Tam aksine, eğer bu yolun uygun olmadığı görülmüşse yeni bir yolu deneyebilme imkânı her zaman vardır.

Bebeklikten başlayarak insanın gelişim süreci, zihinsel ve duygusal anlamda kişinin faal halde olduğu, tecrübelerin bir anlam taşıdığı, dinamik bir süreçtir. Elbette kişinin biyolojik özellikleri tecrübe ettiği şeylere verdiği cevapları etkiler, ama buna karşılık biyolojisi de tecrübelerinden etkilenir.

Gelişimin ömür boyunca devam ettiğini söyleyebiliriz. Çünkü hayatta tecrübe edilen her şey gelişimi etkilemektedir. Okul, evlilik, askerlik, iş hayatı, çocuk sahibi olmak, kariyer yapmak, hastalanmak, torun sahibi olmak, yaşadığı sürece her insanın başına gelen ve gelişimi etkileyen olayların ilk anda akla gelenleridir.

Şunu da peşinen belirtmek gerekiyor: Gelişim ve değişim, sadece temel biyolojik, psikolojik veya sosyolojik değişkenlerle açıklanamaz. Bunun yanı sıra, kişisel farklılıkların da dikkate alınması gerekmektedir.

Psikoloji bilimi, önceleri hep ruhsal hastalıklar, diğer bir deyişle 'psikopatolojiler' üzerinde dururdu. Ancak, yapılan araştırmalar ele alındığında, uzmanların hep hasta olan kişileri incelediği; oysa aynı şartlarda olduğu halde bir ruhsal hastalığı, yani 'psikopatolojisi' olmayan insanların da var olduğu anlaşılmıştır. Bu durumda, o kişilerin hayatları üzerinde de durulması gerektiği sonucuna varılmıştır. Böylece, ruhsal hastalığı olan kişilerle aynı süreçlerden geçtiği halde patolojisi olmayanları neyin veya nelerin koruduğu görülecek; oluşturulacak koruyucu önlemlerle daha fazla sayıda insan ruhsal hastalıklardan korunabilecek veya kurtarılacaktır.

Madalyonun öbür tarafından bakılacak olursa: Aynı durumda bir ruhsal rahatsızlığa yakalanmadan yaşayan başkaca insanlar varken, neden bazı insanlar psikopatoloji sahibi oluyordu? Hayatlarında, onları riske atan ne gibi unsurlar vardı?

İnsanların anne-babalarında ruhsal bir problem varsa, bu, onların hayatlarında yalnızca birer risk faktörü niteliğindedir. Evvelce düşünüldüğü gibi, çocuklarının yazgısı değildir. Eğer hayatlarında bazı önemli koruyucu faktörler varsa, yaşanan zorluklara rağmen, bu faktörler onların mizaçları ve çevresel faktörlerle etkileşime geçip koruyucu nitelik kazanabilir.

Peki, aradaki bu fark nasıl ortaya çıkmaktadır? Aynı durumda olduğumuz halde, hayatımızın birbirinin zıddı yollarda ilerlemesinde hangi faktörler rol oynamaktadır?

## GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Hepimizin göz ve saç rengi genlerimizde kayıtlıdır. Aynı şekilde, herhangi bir travma veya sıkıntı halinde hangi rahatsızlıklara yakalanma eğiliminde olduğumuz da genlerimizde kayıtlı haldedir. Mesela, aynı olay karşısında kimimiz kalp krizi geçirme riskine sahipken, kimimiz depresyona girebiliriz. Ancak, genlerimizde, illa ki zor bir durum sonrası kalp krizi

geçirilecek veya benzeri bir durum olacak diye kesin bir kod yazılı değildir. Bu, sadece bir risk faktörüdür. İhtimallerden yalnızca biridir. Çevreden göreceğimiz destek veya hemen peşi sıra yaşanacak güzel bir olay ya da ona yüklediğimiz anlam, bizi tamamen farklı bir yola da yönlendirebilir.

***Genlerimiz ve çevresel faktörler, birbiriyle sürekli etkileşim halindedir ve hayat serüvenimizde neredeyse eşite yakın öneme sahiptir. Tabii burada hayata bakış açımız, mizacımız, yetiştiriliş tarzımız, kendimizi kontrol yeteneğimizin düzeyi de önemlidir.***

Beynimizde iletişimi sağlayan küçük hücreler vardır. Bunlara *nöron* denir ve nöronlar balık ağı gibi beynimizde yayılmışlardır. Fakat yayılma yönleri önceden tam olarak kestirilememektedir.

Bir örnekle açıklayalım: Her kız çocuğu anne ve babasından birer X-kromozomu alır ve bunlardan sadece bir tanesi işlevsel olarak aktifleşir. Diğerinin ise tabiri caizse şalteri kapatılır. Aktifleşenin hangisi olacağını önceden bilemeyiz. 1993'te Molenaar ve arkadaşları, 'Üçüncü Kuvvet' diye adlandırılan, sırrını çözemediğimiz gizli bir kuvvetin bunu belirlediğini söylediler. 'Üçüncü Kuvvet,' genetik ve çevresel faktörler haricinde bir kuvvet demektir.

Bebek bekleyen bir anneyi düşünelim. Bu anne, annelikle ve bebekle başa çıkamayacağı önyargısına sahip olsun. Yahut, hakikaten kontrol edemeyeceği yoğun bir strese maruz kalsın. Bu durumda, bebeğin dünyaya geldiğinde zorluklarla başa çıkabilmesi için gerekli biyolojik desteği çeşitli hormonlar salgılayarak sağlayacak olan özel hormon bezleri (*HPA-axis*: hipotalamik-pituitary-adrenal eksenini), daha çocuk annesinin karnındayken strese maruz kalır. Böylece bu sistem çocuk dünyaya gelmeden kendi düzenini kurar. Çocuk doğum sonrası hayatında zorluklarla karşılaştığında, bu özel hormon bezleri yeni durumlara uyum sağlamada muhtemelen zorlanır. Burada

risk, bebeğin anne karnındayken annenin stres hormonlarına maruz kalmasında değildir; dışarıdaki ortama ve şartlara cevap vermek zorunda kalmasındadır.

Eğer bir sorunla karşılaştığımızda, olan oldu, artık yapılacak bir şey yok diye düşünürsek ilerleme kaydedemeyiz. Uzmanların çocuğun gelişiminde en önemli dönem olarak belirlediği 0-6 yaş aralığı geride bırakılmış olsa bile, çocuk nerede ne yapacağını bilen, azimli, tutarlı, sevgi dolu bir anne-baba tarafından yetiştirilmeye devam edildiği ve gerektiğinde uygun tıbbi/psikolojik destek sağlandığı takdirde, 'geri dönüşsüz' gibi görülen bu durumlar pekâlâ iyileştirilebilir veya daha iyi bir duruma getirilebilir.

Son olarak şunu da belirtelim: **Erken dönemde maruz kalınan bir risk, şu an hayatımızda başka herhangi bir risk yoksa, uzun vadede herhangi bir probleme neden olmaz. Çünkü gelişim bir bütündür ve ömür boyu devam eder.** Evlilik, askerlik, çocuk yetiştirme gibi hayatımızın temel faaliyetlerine uyum sağlama derecemiz, belki de çocukluğumuzda yaşadığımız riskler kadar önemlidir. Bunlara uyum sağlamada yaşadığımız yoğun stres ve uyum problemleri ise, eski riskleri de tetikleyip belli başlı sorunlara yol açabilir.

Sonuç olarak, küçük yaşta yaşanan tecrübelerin uzun vadede ne kadar veya nereye kadar etkili olduğu konusunda tam bir bilgimiz mevcut değildir. Ama şurası kesin olarak bilinmektedir: Maruz kaldığımız ve hayatımızda mutlaka etkisinin olduğunu öngördüğümüz olumsuz olaylar var olsa bile, elimizde onların etkilerini en aza indirebilecek imkânlar da mevcuttur. Bunların başında **Sevgiye Dayalı, Hoşgörülü, Destekleyici ve Sınırları Belli** bir aileye sahip olmak gelmektedir.

Çevrede olup biteni okuyabilmek ve sağlıklı değerlendirmeler yapabilmek, hem kendimizin hem de çocuğumuzun ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Çünkü tutum ve

davranışlarımızı ona göre düzenler ve belirleriz. Olup biteni, başımıza gelenleri ilk andaki görünür özelliklerine göre etiketlemek, buna göre mutluluk veya hüüzün uçlarında yaşamak çok da yapıcı sonuçlar doğurmaz. Yani hayatı sadece 0 ile 100 sayılarından ibaret görmemek, aradaki sayıların varlığını da fark etmek önemlidir. Bunu görmek, hayatımızda endişe-umut dengesini kurabilmemizi sağlayacak, yaşanmış sorunlar da bu sayede daha az yıpratıcı olacaktır.

Bir kez daha vurgulayalım: İnsanın ömrü boyunca, biyolojik, sosyal ve duygusal gelişimi gibi, kişilik gelişimi de devam eder. Bu süreçte sağlıklı bir kişilik gelişimine sahip olmanın, hayatın içinde karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmenin olmazsa olmazı, ‘duygu, düşünce ve dürtülerini kontrol edebilme yeteneği’ nin gelişmiş olmasıdır.

Bu nasıl sağlanabilir diye soruyorsanız, cevabı bir sonraki bölümde beraberce arayalım.

## BİREYSEL KORUYUCU FAKTÖRLER

Bir araştırmada, Amerika’nın çeşitli eyaletlerinden Anglo-Sakson, Avrupa, Afrika, Latin ve Asya kökenli 1000’den fazla çocuk incelenmiş. Bu çocuklar okul öncesi çağlardan başlayarak, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve orta yaş dönemlerinde düzenli olarak takip edilip testlerden geçirilmiş ve gözlemlenmiş. Sonuçta, bir insanın sağlıklı bir ruh yapısına sahip olması yolunda hem koruyucu faktörler, hem de risk faktörleri belirlenmiş. Görülmüş ki, bu koruyucu faktörlerin bir kısmı insanın kendisinde, bir kısmı ise aile ve toplumun desteğinde saklı.

Bu araştırmada, incelemeye alınan bin çocuğun üçte biri, bebeklik döneminde çeşitli davranış veya öğrenme bozuk-

lukları göstermiş. Bu durumdaki çocukların çoğunun zor geçen hamilelik, anne veya babanın ruhsal rahatsızlığının olması, tutarsız, ilgisiz ve ihmalkâr ebeveynlere sahip olmak veya yoksulluk gibi risk faktörlerinin birden fazlasına aynı zamanda sahip olduğu tespit edilmiş.

Fakat grubun yaklaşık yüzde 20'sini oluşturan bir kesim, yine aynı şekilde, aynı anda birden fazla risk faktörünün etkisi altındayken, gelişimlerine sağlıklı bir şekilde devam edebilmiş. Ebeveynleri ile yapılan görüşmeler ve gözlemler sonucu, bu çocukların düzenli bir sosyal yaşama sahip, yakın akrabaları (dede, nine, dayı, amca, hala, teyze, kuzen) ile görüşen, **Sevgiye Dayalı, Hoşgörülü, Destekleyici, Sınırları Belli** ailelere sahip oldukları görülmüş. Bir kısmında ise aile bireyleri çocuklarının neşeli, sevgi dolu, çevresiyle rahat iletişime geçebilen mizaçta olduğunu belirtmişler.

Bir bütün olarak bakıldığında, araştırmalar sonucu, hayat karşısında esnek, yani herhangi bir zorlukla karşılaştığında kırılmadan tekrar eski sağlıklı halini koruyabilen çocukların:

- yaşlıları, yetişkinler ve diğer insanlarla iletişime rahatlıkla geçebildikleri,
- iyi ve etkili problem çözebilme yeteneklerinin olduğu,
- çevreleri tarafından desteklenen ve onaylanan yeteneklere, hobilere sahip oldukları,
- kendi tutum ve davranışlarının farkında oldukları,
- güçlü bir inanca sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 1 ve Tablo 2'de gelişim dönemlerine göre bireyde, ailede ve toplumdaki koruyucu faktörleri ve risk faktörlerini daha detaylı görebiliriz.

**TABLO 1\***

<b>KORUYUCU FAKTÖR</b>	<b>GELİŞİM DÖNEMİ</b>	<b>RİSK FAKTÖRÜ</b>
<p>0-6 Yaş Arasında Risk Altında Olan 1000'den Fazla Çocuğun Ömür Boyu İzlendiği 10'dan Fazla Araştırma Sonucunda Ortaya Çıkan Bireysel Koruyucu Faktörler</p>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stresi az bir hayat</li><li>2. Düzenli bir hayat</li><li>3. Akriba, dost ve arkadaşlar ile iletişimi olan sosyal bir aileye sahip olmak</li><li>4. Çocuğun neşeli, sevgi dolu, çevresi ile rahatlıkla iletişime geçebilen bir mizacının olması</li></ol>	<p>BEBEKLIK</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çocuk istismarı veya ihmali</li><li>2. Yoksulluk</li><li>3. Çeşitli travmalar</li><li>4. Ebeveynde psikolojik rahatsızlık</li><li>5. Boşanma</li><li>6. Ebeveynin madde (alkol, uyuşturucu) kullanması</li></ol>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stresi az bir hayat</li><li>2. Çocuğun neşeli, sevgi dolu, çevresi ile rahatlıkla iletişime geçebilen bir mizacının olması</li><li>3. Normalin üstünde zekâ (Problem çözebilme ve dil yeteneğinin iyi olması)</li><li>4. Kendisini kontrol edebilme; dürtülerine hakim olabilme</li><li>5. Çalışkanlık</li><li>6. Özel yetenekler, hobiler</li><li>7. İnanç sahibi olmak</li></ol>	<p>ÇOCUKLUK</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çocuk istismarı veya ihmali</li><li>2. Yoksulluk</li><li>3. Çeşitli travmalar</li><li>4. Ebeveynde psikolojik rahatsızlık</li><li>5. Boşanma</li><li>6. Ebeveynin madde (alkol, uyuşturucu) kullanması</li></ol>



<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stresi az bir hayat</li> <li>2. Kendisini kontrol edebilme; dürtülerine hakim olabilmek</li> <li>3. Çalışkanlık</li> <li>4. Özel yetenekler, hobiler</li> <li>4. Kendisiyle barışık olmak</li> <li>5. Zamanını boşa harcamamak, üretken olmak</li> <li>6. İnanç sahibi olmak</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>GENÇLİK</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çocuk istismarı veya ihmali</li> <li>2. Yoksulluk</li> <li>3. Çeşitli travmalar</li> <li>4. Ebeveynde psikolojik rahatsızlık</li> <li>5. Boşanma</li> <li>6. Ebeveynin madde (alkol, uyuşturucu) kullanması</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stresi az bir hayat</li> <li>2. Sosyal aileye sahip olmak (Ailenin akraba, dost ve arkadaşlar ile etkileşim içinde olması)</li> <li>3. Normalin üstünde zekâ (Problem çözebilme ve dil yeteneğinin iyi olması)</li> <li>4. Kendini kontrol edebilme (Dürtü vb.)</li> <li>5. Çalışkanlık</li> <li>6. Özel yetenekler, hobiler</li> <li>6. Kendisiyle barışık olmak</li> <li>7. Zamanı boşa harcamamak</li> <li>8. Üretken olmak</li> <li>9. İnanç sahibi olmak</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>YETİŞKİNLİK</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yoksulluk</li> <li>2. Çeşitli travmalar</li> <li>3. Ebeveynde psikolojik rahatsızlık</li> <li>4. Madde (alkol, uyuşturucu) kullanımı</li> </ol>

\* Tablolar Emmy E. Werner (2000)'in "Protective Factors And Individual Resilience" adlı makalesinden alınmıştır.

**TABLO 2\***

<b>0-6 Yaş Arasında Risk Altında Olan 1000'den Fazla Çocuğun Ömürboyu İzlendiği 10'dan Fazla Araştırma Sonucunda Ortaya Çıkan Aile ve Toplumdaki Koruyucu Faktörler</b>	<b>KORUYUCU FAKTÖR</b>	<b>GELİŞİM DÖNEMİ</b>	<b>RİSK FAKTÖRÜ</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 4'ten az çocuğa sahip olmak</li><li>2. Annenin eğitim durumu, kendine güveni, sağlıklı kişiliğe sahip olması</li><li>3. Anne-baba ile sağlıklı, güvenli bir bağ kurmak</li><li>4. Destekleyici anneanne, babaanne ve dedeler</li></ol>	BEBEKLİK	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ergenlikte annelik</li><li>2. Yoksulluk</li><li>3. Çocuk istismarı veya ihmali</li><li>4. Ebeveynde psikolojik hastalık</li><li>5. Boşanma</li><li>6. Ebeveynin madde (alkol, uyuşturucu) kullanması</li><li>7. Çeşitli travmalar</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Annenin eğitim durumu, kendine güveni, sağlıklı kişiliğe sahip olması</li><li>2. Anne-baba ile sağlıklı, güvenli bir bağ</li><li>3. Destekleyici anneanne, babaanne, dedeler, kardeşler</li><li>4. Kızlar için özellikle: Anne-babadan duygusal destek almak ve kendi ayakları üstünde durabilmek için destek görmek</li></ol> <p>Erkekler için özellikle: Evde makul, mantıklı kurallar konularak belirli bir yapı içinde yaşamının öğretilmesi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Kız erkek ayrımı yapmadan: Sorumluluk vermek; gerektiğinde destek olmak</li></ol>	ÇOCUKLUK	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çocuk istismarı veya ihmali</li><li>2. Yoksulluk</li><li>3. Çeşitli travmalar</li><li>4. Ebeveynde psikolojik rahatsızlık</li><li>5. Boşanma</li><li>6. Ebeveynin madde (alkol, uyuşturucu) kullanması</li></ol>

<p>6. Güvenilir, samimi, yaşıtlı arkadaşlara sahip olmak</p> <p>7. Destekleyici ve uzman öğretmenler</p> <p>8. Okulda başarılı tecrübeler</p>	<p>1. Annenin eğitim durumu, kendine güveni, sağlıklı kişiliğe sahip olması</p> <p>2. Anne-baba ile sağlıklı, güvenli bir bağ</p> <p>3. Destekleyici anneanne, babaanne, dedeler, kardeşler</p> <p>4. Kızlar için özellikle: Anne-babadan duygusal destek almak ve kendi ayakları üstünde durabilmek için destek görmek</p> <p>Erkekler için özellikle: Evde makul, mantıklı kurallar konularak belirli bir yapı içinde yaşamının öğretilmesi</p> <p>5 Kız-erkek ayrımı yapmadan: Sorumluluk vermek; gerektiğinde destek olmak</p> <p>6. Güvenilir, samimi, yaşıtlı arkadaşlara sahip olmak</p> <p>7. Destekleyici ve uzman öğretmenler</p> <p>8. Okulda başarılı tecrübeler</p>	<p>GENÇLİK</p> <p>YETİŞKİNLİK</p>	<p>1. Çocuk istismarı veya ihmali</p> <p>2. Yoksulluk</p> <p>3. Çeşitli travmalar</p> <p>4. Ebeveynde psikolojik rahatsızlık</p> <p>5. Boşanma</p> <p>6. Ebeveynin madde (alkol, uyuşturucu) kullanması</p>
<p>6. Güvenilir, samimi, yaşıtlı arkadaşlara sahip olmak</p> <p>7. Destekleyici ve uzman öğretmenler</p> <p>8. Okulda başarılı tecrübeler</p>	<p>1. Annenin eğitim durumu, kendine güveni, sağlıklı kişiliğe sahip olması</p> <p>2. Anne-baba ile sağlıklı, güvenli bir bağ</p> <p>3. Destekleyici anneanne, babaanne, dedeler, kardeşler</p> <p>4. Kızlar için özellikle: Anne-babadan duygusal destek almak ve kendi ayakları üstünde durabilmek için destek görmek</p> <p>Erkekler için özellikle: Evde makul, mantıklı kurallar konularak belirli bir yapı içinde yaşamının öğretilmesi</p> <p>5 Kız-erkek ayrımı yapmadan: Sorumluluk vermek; gerektiğinde destek olmak</p> <p>6. Güvenilir, samimi, yaşıtlı arkadaşlara sahip olmak</p> <p>7. Destekleyici ve uzman öğretmenler</p> <p>8. Okulda başarılı tecrübeler</p>	<p>YETİŞKİNLİK</p>	<p>1. Yoksulluk</p> <p>2. Çeşitli travmalar</p> <p>3. Ebeveynde ruhi rahatsızlık</p> <p>4. Madde (alkol, uyuşturucu) kullanımı</p>

\* Tabloları Emmy E. Werner (2000)'in "Protective Factors And Individual Resilience" adlı makalesinden alınmıştır.

## TOPLUMSAL KORUYUCU FAKTÖRLER

Konunun bir de toplumsal boyutun olduğunu göz ardı etmemek gerekir. Yapılan araştırmalarda, sosyo-ekonomik açıdan ne derece zor ve karmaşık ortamlarda yaşamış olurlarsa olsunlar, herhangi bir zorlukla karşılaştıklarında kırılmadan tekrar eski sağlıklı halini koruyabilen, yani 'esnek' çocukların, oyun ve sınıf arkadaşları tarafından sevildiği ve en azından birden çok yakın arkadaşının olduğu görülmektedir.

Tam da bu noktada, şu da ortaya çıkmaktadır: Bir kişi için risk taşıyan bir durum, aynı durumdaki başka bir kişi için kendini geliştirmeye sebep olabilir. Mesela yoksulluk içinde, zor şartlar altında büyümek, alışkan ve üretken bir insanı hedeflerine ulaşma yolunda daha da azimle çalışmaya itebilir.

Hayat karşısında esnek olabilme özelliği, dış etkenler tarafından da desteklenebilir. Bu bağlamda:

- Dürüst olmayı,
- Kendi ayakları üstünde durabilmeyi,
- Başkalarının hakkını çiğnemedi, kendi hakkını iğnetmeden yaşamayı,
- retken ve girişimci olmayı

destekleyen duygusal bağların azımsanmayacak bir önemi vardır. Bunu sadece anne-babadan değil; abla, ağabey, nine, dede, hala, dayı gibi geniş aile üyelerinden de sağlayabilmek, çocuğu daha da kuvvetli kılacaktır. İyi komşu, ğretmen ve akranlar da bu anlamda hayli önem taşımaktadır.

Gerek yapılan araştırmalar, gerek tecrübelerimiz sonucunda görülüyor ki; koruyucu faktörlerin insan hayatındaki etki alanı risk faktörlerinden kat kat fazladır. Üstelik koruyucu faktörler ırk, dil, kültür farkı gözetmez; her ortamda aktif ve etkilidir.

O halde, yaşadığımız zorluklar karşısında hayatımızdaki risk faktörleri üzerinde odaklanmak, hele ki geçmişimize baka-

rak bugünümüze ve geleceğimize ilişkin karamsar yaklaşımlar üretmek yerine, hayatımızda yer alan koruyucu faktörleri mümkün olduğu kadar aktifleştirmemiz ve yeni koruyucu faktörler oluşturmanın gayreti içerisinde olmamız; çocuklarımız söz konusu olduğunda ise, onları hem bireysel, hem toplumsal koruyucu faktörlerle donatma çabası göstermemiz gerekiyor.

## **RİSK SÖZ KONUSU OLDUĞUNDA ERKEN MÜDAHALE NASIL OLMALI?**

Çocukların kişilik gelişimini etkileyen risk faktörlerine erken müdahalede şu yedi nokta özellikle önemlidir:

(1) Zor şartlar altında yaşayan bebek ve küçük çocuklara, diğerlerinden daha fazla maddi ve manevi destekte bulunmak gerekir.

(2) Eğer ülke genelinde özellikle 0-6 yaş arasındaki çocuklara yeterli derecede destek olunamıyorsa, o zaman, stres ortamını ve zor koşulları artırabilecek çevrede büyüyen çocuklara öncelik verilmelidir. Zor bir hamilelik geçiren annelerin çocuklarına; uzun zaman ailelerinden ayrı kalıp hastanelerde tedavi görenlere; alkol ve/veya kumar bağımlısı olan veya psikolojik rahatsızlık yaşayan ebeveynleri olanlara; düzenli, tutarlı ve sağlıklı bakım sağlayamayacak kadar çok çalışan annelerin çocuklarına; şu veya bu nedenle erken yaşta anne olmuş ve çocuğunu büyütürken yanında yetişkin bulunmayan anne-babaların çocuklarına; evsiz barksız, temel ihtiyaçlarını dahi giderebilme imkânı olmayan ailelerin çocuklarına öncelik verilmelidir. Bu hem bireysel, hem de toplumsal mutluluk, kalkınma için gereklidir.

(3) Teşhis ve tedavi, erken müdahalenin ilk adımlarıdır. Onun için sadece risk faktörlerine odaklanmayıp, koruyucu faktörlere de öncelik verilmelidir. Çocukların problem çözebil-

me kabiliyetlerini artıracak, dolayısıyla kendi ayakları üstünde durabilecek kuvveti kendilerinde bulmalarına yardımcı olacak sosyal faaliyetler gerçekleştirilmelidir.

(4) Tecrübelerimiz ve yapılan araştırmalar gösteriyor ki, eğer ebeveyn yeterince donanımlı değilse veya ebeveyn mevcut değilse, çocuğun yakınlarından biri, mesela ninesi, dedesi, ağabeyi, ablası, hatta öğretmeni ona rehber olabilir.

(5) Müdahalenin etkili olabilmesi için çocuğun düzenli, güvenilir bir bakıma ihtiyacı vardır. Zor durumlarla başa çıkabilen esnek çocukların hayatları incelediğinde, bu çocukların ömürleri boyunca en az bir kişi tarafından koşulsuz, karşılık beklemeden, fiziksel görünüşlerine, zekâ seviyelerine veya zor mizaçlarına aldırış edilmeden sevilmiş olduklarını görürüz.

(6) Yapılan çalışmalar, çocuklarla ilgilenen insanların onların hayatlarındaki zor koşulları ortadan tamamıyla kaldırmaya çalışmak yerine (ki bu çoğu zaman mümkün olmaz), zorluklarla mücadele etmelerini ve kendilerine güvenmelerini destekleyecek ve ilerletecek yönde onlara rehberlik yapmaları gerektiğini gösteriyor.

(7) Zorluklarla karşılaşan çocukların düzenli, sevgi dolu, tutarlı bir aile ortamı varsa, bu zorlukları en az zararla atlattıkları bilinen bir gerçektir.

Bütün bunlar göz önüne alındığında, toplumun acil ihtiyaç duyduğu bölgelerde çatısı altında psikolog, pedagoğ, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanları, öğretmenler ve rehberlerin toplandığı Çocuk ve Gençlik Merkezlerinin kurulması; ve o beldenin çocuklarının bu merkezlerde eğitimden geçmiş abla ve ağabeylerin gözetiminde eğitsel ve eğlenceli faaliyetler gerçekleştirilmesi; ayrıca, bunların görsel ve yazılı medya program ve yayınlarıyla desteklenmesi, sağlıklı bir nesil yetiştirme yolunda atılacak en önemli adımlardandır.

## VAK'A: MERVE'NİN ÖYKÜSÜ

Merve taşradan büyük şehre göç etmiş bir memur çocuğuydu. Doğduğunda annesi doğum sonrası depresyona girmişti. Bu da doğal olarak Merve ile annesi arasındaki bağın cinsini ve kalitesini etkilemişti. *(Anne-çocuk arasındaki güvensiz bağ Merve için bir risk faktörüydü).*

Merve büyürken, ailesi Merve'nin çevresinde olup bitene uyum sağlamada zorluk çektiğini gördü *(zor mizaç, risk faktörü)*. Mesela ilkokula başlarken çok kaygılandı ve korktu. Ortaokul yıllarında da dersleriyle çok uğraştı *(zihinsel gelişim, riske doğru hafif bir kayma)*.

Merve 8 yaşına geldiğinde anne-babası artık kavga etmeyi alışkanlık haline getirdiklerinden evlerinde çok ciddi huzursuzluk yaşıyordu. *(ebeveynler arası çatışma, risk faktörü)*. Fakat Merve'nin babası ile olan yakın, sevgi dolu ve güvenli bağı onun stresini biraz azaltmıştı *(diğer ebeveynin, babanın çocukla ilişkisi, koruyucu faktör)*.

Merve 10 yaşındayken annesiyle babası boşandı *(ailenin dağılması, risk faktörü)*. Velayeti annesine verildi. Anne-kız şehir merkezinden uzakta küçük bir apartman dairesine taşındılar. Annesinin işe başlamasıyla Merve evde yalnız kalmaya başladı. Maddi sıkıntılar sebebiyle annesi iki işte birden çalışıyordu *(sosyo-ekonomik olumsuzluk, risk faktörü)*.

İşte tam da bu zamanlarda Merve'de davranış sorunları ortaya çıkmaya başladı. Özellikle öğretmenlerine karşı sürekli öfke patlamaları ve kavgacı tutumu göze çarpıyordu *(duygularının kontrol edememe, ciddi anlamda risk faktörü)*.

Sene başında sıcakkanlı olan Merve, zamanla akranları arasında 'mızıkçı, oyunbozan' diye anılır oldu. Yavaş yavaş

kimse onunla oynamamaya başladı. Arkadaşları tarafından dışladıkça, Merve'nin onlara karşı düşmanca tavırlarında artış gözlemlendi (*çevre ve birey arasındaki etkileşim*). Sonuçta artık sınıfta ve okulda sevilmeyen biriydi (*akran ilişkileri, riske doğru kayma*).

Merve 12 yaşına geldiğinde hayatında iki önemli olumlu olay meydana geldi. Okul psikoloğu daha önceden fark edilememiş olan öğrenme güçlüğüne teşhis edip Merve'nin gerekli desteği almasına yardımcı oldu. Merve özel alt sınıfta kendisiyle aynı probleme sahip iki kızla yakın bir arkadaşlık kurdu (*sosyal ilişkiler, koruyucu faktör*).

Yavaş yavaş genç kızlığa adım atan Merve'nin annesi ile arası hiç de iyi değildi (*aralarındaki güvensiz bağın devam etmesi, risk faktörü*). Daha çok babasını ziyaretten döndüğü zamanlarda, annesine bağırıp çağırıyor, ona ismi ile hitap ediyordu. Tartışmaları hep sudan sebeplerden çıkıyordu.

Genç kızın okuldaki not ortalaması 75 iken, 50'lere doğru düştü. Okuldan sıkıldığı halde okulu bırakmadı (*içinde bir yerlerde başarı motivasyonuna sahip, pes etmiyor, koruyucu faktör*). Ödev yapmaktansa, çizimler yapmayı tercih ediyordu. Zaten babası ile buluştuklarında hep bir şeyler çizerlerdi. Bu özelliği babasına çekmişti. Hakikaten de yetenekliydi ve bu konuda övüldüğünü duymak hoşuna gidiyordu (*kendine güven ve yeteneğin keşfi, koruyucu faktör*).

Kız arkadaşları ile erkeklerden konuşuyor, ama flört etmeye çekiniyordu. Zaman zaman öfke patlamaları oluyordu. Aslında Merve kontrolünü tamamıyla kaybetmiş bir genç kız değildi. Yaşadıkları kaldırabileceğinden biraz daha ağırdu (*duygusal gelişim, riske doğru kayma*).

14 yaşına geldiğinde annesi yeniden evlendi. İlk başlarda fırtınalı dönemler geçirseler de Merve üvey babası ile iyi



anlaşmaya başladı (*koruyucu faktör*). Davranış problemleri yavaş yavaş azalıyor, daha sağlıklı bir gelişime doğru yol alıyordu. Annesine karşı daha saygılı ve mesafeliydi. Lisede derslerine o kadar çok çalışıyordu ki üniversiteye giriş sınavında iyi bir puan alıp iyi bir üniversiteye girerek bir an evvel evden uzaklaşmak istiyordu (*anne-çocuk arasındaki güvensiz bağın devamı, riske doğru yaklaşma*). Ancak bu aynı zamanda onu başarıya doğru iten bir motivasyon faktörüydü (*başarı motivasyonu, koruyucu faktör*).

Merve'nin hayatı bize risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin de kendi içlerinde çeşitlilik arz ettiğini, problemin yoğunluğuna ve zamanına göre farklılaştığını gösteriyor. Aynı zamanda koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasında nasıl bir denge olduğuna da işaret ediyor. Merve bize hayatta karşılaştığımız ciddi problemlerin çocuğun kişiliğini ve tüm gelişimini tamamıyla olumsuz etkilemeyeceğine dair güzel bir örnek sunuyor.