

✘ Kendi içinizde tutarlı olmanız gerekir. Örneğin, istemediğimiz davranışlara bazen onay verip, bu davranışları bazen reddetmek çocukların neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlayamamalarına sebep olur. Anlattığınız şekilde hareket etmek, "Yapmayacağım" dediğiniz şeyleri de yapmamak, yani sözünüz ile davranışınızın birbiriyle uyumlu olması çocuklarınızın sizi anlamasını ve size güven duymasını kolaylaştırır. Bu durum çocukların kafa karışıklığı yaşamalarına engel olur.

✘ Çocuğun her şartta ve koşulda yanında olacağımızı bilmeye ihtiyacı vardır. "Senden bıktım", "Beni üzüyorsun, dayanamıyorum", "Bırakıp gideceğim" gibi cümleler şaka olarak ya da çocuğu korkutarak söz dinlemesini sağlamak amaçlı olarak bile söylense çocukla güven ilişkisi kurmayı engeller.

✘ Kendinizi iyi hissetmediğiniz anların olması doğaldır. Ancak, çocuk ile iletişiminizde dikkatli olmanız gerekir. Kavga ya da tartışmaları çocukların yanında yapmamalı, çocuğun yanındayken söylediklerinize dikkat etmelisiniz. Çocukların bizleri dinlemediklerini ya da anlamadıklarını sanabiliriz. Ancak, çocuklar etraflarında konuşulanları dinlerler ve anlarlar.

✘ Çocuklar, sorunları görebilir ve hissedebilirler. Sorunları onlardan saklamak yerine, anlayabilecekleri bir dille onlara anlatmak gerekir.

✘ Yaşamda bir sorunla karşılaştığında çocuğun temel ihtiyaçlarının aksatılmaması önemlidir. Kötü olayların olduğu zamanlarda bile ev ortamındaki düzenin mümkün olduğunca sürdürülmesi, örneğin anne baba kavga etmiş olsa ya da baba işten çıkarılmış da olsa akşam yemeği için sofrayı kurmak ve zamanında yemek önemlidir. Ertesi gün çocuğun okula gitmesi gerekecektir, evdeki sorun ortamından bağımsız olarak çocuğun okula hazırlığı konusunda ona destek olmanız önemlidir. Evdeki düzenin korunmasını sağlayan bu tavır, ev içerisinde güven ortamının sağlanması açısından önemlidir.

✘ Güven oluşturmak zaman alır. "Birlikteyiz ve güvendeyiz" hissinin yerleşmesi, güven oluşturma çabamızın düzenli ve sürekli olmasına bağlıdır.

## Korkular belirsizlikten doğar

Güven hissinin oluşmasında ve sürmesinde korkuların olumsuz etkilerini göz ardı etmemeliyiz. Çocuğun dünyasında, en büyük korkular belirsizlikten doğar. Onlar üzülmeyi, önemli olayları onlardan saklamak, olaylar olmamış gibi davranmak, konu açılırsa veya çocuk bu konu hakkında soru sorarsa onu susturmaya çalışmak endişelerinin daha da artmasına ve güven hissinin zarar görmesine neden olacaktır. Çocuklar hayatlarında nelerin değişebileceği konusunda çok ciddi endişeye kapılabilirler. Güven hissinin yerleşebilmesi için çocuğun korkularını dinlemeli; kendini, duygularını ve düşüncelerini anlatmasına fırsat verilmelidir.

Çocukların, hayal dünyası çok geniştir. Doğru bilgiyi almadıklarında; bilmedikleri ve anlayamadıkları noktaları kendileri için anlamlı hale getirebilmek amacıyla hayal dünyalarını kullanarak cevaplar üretirler. Çocuğun çok sevdiği birisi hayatını kaybettiğinde, bu olayı çocuktan saklamak yerine, ölüm kavramını anlayabileceği şekilde açıklamak ve çocuğunuzla konuşmak daha sağlıklı olacaktır. Bunu yapmadığınızda çocuk bilmediği ve kavramakta güçlük çektiği bu olayı kendi hayal dünyasında yorumlamaya ve kendince cevaplar üretmeye çalışacaktır. Çocukların hayal dünyasında masallardaki gibi canavarlar, olağanüstü varlıklar, korkunç doğüstü olaylar olabilir; çocuğa anlayamadığı konular hakkında yardımcı açıklamalar yapmadığımız durumlarda çocuk çok daha fazla korkabilir.

Özetle; anlayabileceği bir dille, mümkün olduğunca mantıklı açıklamalar ile çocuğun olayları anlamasına yardım etmek gerekir. Korkularını bize anlatabildiklerini ve bu konuda yardım alabildiklerini hissettiklerinde çocuklarımız bize güvenebileceklerdir.

Aklına takılan soruları sorabilen ve sizinle bu tür konularda konuşmanın sakıncalı olmadığını fark eden çocuklar, daha sağlıklı ve kendine güvenli şekilde yetişecektir.

**Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.**



[sgdd.org.tr](http://sgdd.org.tr) • [info@sgdd-asam.org](mailto:info@sgdd-asam.org)

[f asamsgdd](https://www.facebook.com/asamsgdd) [t sgdd\\_asam](https://twitter.com/sgdd_asam) [i sgdd\\_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [v sgdd-asam](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) [in ASAM](https://www.linkedin.com/company/ASAM)



**SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.**

*Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.*



Türkiye'de Yaşam Mütecilerinin Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Destek Faaliyetlerinin Araştırılması



## Göç ve Çocuk - 1

**Anne Babalar için Çocukları ile Sağlıklı İlişki Kurma ve Geliştirme Kılavuzu**

Çocuklarıma oyuncak alamıyorum!

Çocuğun her istediğini mi karşılamak lazım?

İstediklerini karşılayamazsam çocuğum beni sevmekten vazgeçer mi?

İstediklerini alamıyorum, kendine güveni az olur mu?

Çalışmak zorundayım ve çocuklarımla artık çok vakit geçiremiyorum. Çocuğumun bana olan sevgisi azalır mı?

Çocuğumla çok fazla zaman geçiremiyorum, beni yine de sever mi?

Çocuğum arkadaşlarından görüyor ve özeniyor, benim onları alacak durumum yok. Ne yapabilirim?



Hollanda Kraliyeti



Ülkemizden, bildiğimiz, tanıdığımız her şeyden birdenbire uzaklaşmak zorunda kalmış olabiliriz. Yepyeni bir ortam bilmediğimiz pek çok korku içerir. Bu tüm insanlar için böyledir. Evimizi, eşyalarımızı kaybetmiş olabiliriz, bildiğimiz yaşam biçimini yitirmiş, çocuklarımızın istediklerini yerine getirebilecek gücümüzü kaybetmiş olabiliriz. Bunlar anne babalar olarak bizim güvenlik hissimizi olumsuz etkiler.

Tüm bu şartlar altında, anne babalar olarak, haklı nedenlerle, çocuklarımız için bazı endişeler taşıyoruz. Çocuklarımız istediklerini alamadığımız için, ülkemizdeki eski yaşam koşullarını onlara sunamadığımız için endişelenebiliriz.

Çocukların pek çok ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaçlarının karşılanması elbette önemlidir. Öte yandan, bu ihtiyaçların karşılanmasında en önemli faktör maddi olanakların iyi olması değildir.

**Çocukların asıl temel ihtiyaçları sevgi, güven ve güvenlik ihtiyaçlarıdır;** eşyaları ya da oyuncakları değildir. Pahalı giysilerinin olması ya da çok eğlenceli yerlere gitmek güzel bir his olabilir, ancak, bunlar çocukların önemli ve temel ihtiyaçlarından değildir.

Paramız ya da gücümüz azalmış olabilir. Ancak çocuklarımız, bizim onların yanında olduğumuzu bilerek bizden güç alırlar. Bu durumda kritik olan çocuğun güvene olan ihtiyacını görmek ve bunu sağlamaya çalışmaktır.

**Çocuk için, güvende olmak, evde ve bizim yanımızda olmak demektir.** Çocuklar için en önemli güven kaynağı, onları seven ve koruyan, her şartta yanlarında olacaklarına inanmak istedikleri anneleri ve babalarıdır. Anne babaların, çocuklarının sevgiye ve güvene olan ihtiyaçlarını görmeleri ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik çaba göstermeleri tüm ailenin güvenli ve sağlıklı olması için çok önemlidir.

## Peki çocukların temel ihtiyaçları nelerdir?

Pek çok anne baba biz psikologlara, "Çocuklarıma oyuncak alamadığımda veya benden istediklerini karşılayamadığımda çocuğum zarar mı görüyor?" gibi sorular soruyorlar ya da "Çocuklarımla isteklerini maddi durumumdan dolayı her zaman karşılayamıyorum, çocuğum bu yüzden beni sevmekten vaz mı geçer?" diye büyük endişeler taşıyabiliyorlar.

Oysa anne babaların taşıdığı bu tür endişelerin çocuğun dünyasında ne anlama geldiğini fark etmek çok önemlidir. Çocuğun temel ihtiyacı sevgi ve güven ihtiyacıdır. Maddi ihtiyaçların karşılanmasından çok daha büyük öneme sahip olan bu duygusal ihtiyaçlar çocuğun yaşamında 'olmazsa olmazlardır'.

**Çocuğumuzun sağlıklı, başarılı ve güvenli bir yetişkin haline gelebilmesinin ana koşulu ona verdiğimiz sevgi ve güvenidir.**

*Çocuğun anne-baba ile ilişkisi, onun gelecekteki kişiliğini, davranışını, ilişkisini ve yaşam seçimlerini belirleyen; çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve bağlanma gelişimini doğrudan etkileyen temel bir ilişkidir.*

*Başka bir deyişle, anne-baba ile çocuk arasındaki sevgi ve güven ilişkisi çocuğun gelecekteki başarısının temelini oluşturur. Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, hangi ortamda yetişir ise yetişsin, sevgi dolu bir ebeveyn ilişkisinin bir çocuğun gelecekteki başarısının en güçlü göstergesi olduğunu gösteriyor.*

*George E. Vaillant. Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study. Cambridge, MA: Belknap Press of Harvard University Press, 2012. 457 pp.*

Anne babalar olarak çocuklarımız hakkında ciddi endişeler taşımamız normaldir. Çocukların dünyasını anlamamızın çok zor olduğu, hatta onların anlaşılabilir varlıklar olduğu ya da ancak tüm isteklerinin karşılanması ile mutlu olabilecekleri gibi düşünceler zaman zaman kafa karıştırıcı olabilmektedir. Bu gibi durumlarda şunu hatırlamalıyız: Bugünün yetişkinleri olan bizler de bir vakitler çocuktuk. Kendi çocukluğumuzda bizler için önemli olan şeyler ne ise bugün etrafımızda bulunan çocuklar için de önemli olan şeyler aynıdır. Bu nedenle, eğer kendi çocuklarımızı anlamak istiyorsak kendi çocukluğumuzda bizim için önemli olan şeyleri hatırlayabiliriz.

Tıpkı bizim çocukluk vakitlerimizde olduğu gibi bugünkü çocuklar için de temel ihtiyaçlar çok benzerdir. Çocukların bizim yanlarında olduğumuzu bilmeye ve hissetmeye, bir başka deyişle sevgi, saygı ve güvene ihtiyaçları vardır.

Çocuklarımızın, bu temel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için aşağıdaki konulara dikkat edilmesi çok büyük önem taşımaktadır:

## Sevgi, Saygı ve Güven

Yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuğumuzla sevgi, saygı ve güven ilişkisi geliştirmek çok önemlidir. Sevgi, saygı ve güven birbirinden ayrılmaz, bu kavramları hep birlikte düşünmemiz gerekir. Doğumdan itibaren, bebek, temel ihtiyaçlarının annesi babası ya da diğer bakımverenler tarafından karşılandığını gördükçe kendini güvende hissetmeye ve bu yolla etrafına güvenmeye başlar. Bu güvenlik ve emniyet duygusu, bebeklikten itibaren, dünyayı güvenli bir yer olarak algılamasına katkıda bulunacaktır.

Yıllar içerisinde saygıyı da ekleyerek çocuğunuz ile güven ilişkinizi pekiştirebilirsiniz. **Güven ve saygı çift yönlü olmalıdır.**

**Siz çocuğunuza saygı ve güven gösterir ve doğru yolun bu olduğunu gösterirseniz çocuğunuz da size saygı ve güven gösterecek ve ev ortamı sağlıklı bir ortam haline dönüşecektir.**

Çocuklarımıza saygılı davranmak, bir şey söylemeye çalıştıklarında onları dinlemek, bağırarak ya da vurmak yerine onları ile konuşmak, emir vermek yerine ricada bulunmak, sordukları soruları cevaplamaya çalışmak, çocukların anlayabilecekleri bir dille onlara bazı doğruları anlatmak aramızdaki sevgiyi de artıracak, bağımızı güçlendirecektir. Saygı ve güven üzerine kurulu olmayan bir sevgi ilişkisi zarar verici olabilirken, karşılıklı saygı ve güvene dayanan bir sevgi ilişkisi, ortamdaki herkese sağlıklı büyüme ve gelişme olanağı tanıyacaktır.

## Çocuğunuzun size güvenmesi çok önemlidir.

*Hepimiz için olduğu gibi çocuklar için de, güven temel bir ihtiyaçtır. Çocuğun güvende hissettiği bir ortamda yetişmesi gerekir. Güvenemediği ortamlar çocuklar için endişeye, tedirginliğe ve korkulara yol açar. Çocuğun güven bağı kurduğu ilk kişiler annesi ve babası olduğu için bu kişilere olan güvenini sürdürülmesi, dünyanın güvenilir bir yer olduğu yönündeki inancını pekiştirebilmesi için çok önemlidir. Dünyada kendisini güvende hissetmeyen bir çocuk için yaşam her açıdan çok ama çok zor olacaktır.*

## Güven ve Saygı Geliştirilebilir ve Öğrenilebilir

Güven ve saygı en baştan kurulabileceği gibi, sonradan da geliştirilebilir. Güvenli ortam ve güven ilişkisi üretmek çaba ve dikkat ister. Güveni kurabilmek için önemli bir takım unsurlar bulunmaktadır:

✘ Çocuğunuz desteğe, bakıma ya da yardıma ihtiyaç duyduğunda ulaşılabilir olmanız onun yaşamı için çok kıymetlidir. Okulun ilk günlerinde, çocuğunuzun okula gidiş geliş yolunu öğrenmesi için onunla birlikte gidip gelmeniz çocuğun yolu öğrenmesine yardım edecektir. r ya da çocuğunuzun anlamadığı bir konuyu anlamasına yardım edecek şekilde onunla birlikte çaba göstermek, onun ihtiyaç duyduğunda size gelebilmesine olanak sağlar.

Bunlar, çocuğunuzun size ihtiyaç duyduğunda orada olacağınızı güvenmeyi öğrenmesine yardım edecektir.

✘ Verdiğiniz sözlere bağlı kalın ki çocuğunuz söylediklerinize güvenmeyi öğrensin.

Örneğin, okul çıkışı onu almaya geleceğinize ya da pazar günü parka gideceğinize söz verdiyseniz sözünüzü tutmak için elinizden gelen her şeyi yapmalısınız.

Tutamayacağınızı bildiğiniz konularda ise çocuğa söz vermemeniz gerekir.