

## “Kuşlar uçar, balıklar yüzer, çocuklar oynar” Garry Landreth

Sevgi, saygı ve güven ortamında bulunan çocuk oyun oynayabilir. Oyun, çocuğun öğrenme ve iletişim biçimidir. Ancak kendilerini güvende hissedebilen çocuklar oyun oynayabilirler; oyun oynamak çocuğun kendini ifade etmesine ve bizimle iletişim kurmasına da yardım eder.

Oyun oynayabilmenin temel şartı pahalı oyuncaklar ya da özel oyun alanları değildir. Oyuncak, kâğıttan ya da bezden de üretilebilir. Oyun oynayabilmek için çocuğun kendini güvende hissetmesi gerekir. Kendini güvende ve seviliyor hisseden çocuk çeşitli oyunlar üretebilir. Güvende hissedebilen, oyun oynayabilen ve kendilerini bu yolla ifade edebilen çocukların ileride arkadaşları ile iletişimlerinin daha iyi olduğu ve okul yaşamlarının da daha başarılı olduğu bilinmektedir.

### Önce Güven, Sevgi ve Saygı

Özetle; çocuk için evin içinde ne kadar güzel eşyaların olup olmadığı ya da pahalı giysiler giyip dışarıda pahalı eğlencelere gidebilmesinden daha önemlisi güvенеbildiği ve konuşabildiği bir anne babasının olmasıdır.

Çocuklarımız için, evde olmak ve bizim yanımızda olmak, sağ salım ve yan yana olmak demektir. Çocuklarımız için sağlayabileceğimiz güvenli ve sağlıklı geleceğin en önemli unsuru, biz anne babalar olarak, varlığımızın ve sevgimizin çocuklarımız için ne denli önemli olduğunu hatırlamak ve evimizdeki güven hissinin yeniden inşa etme için çaba göstermeye başlamaktır.

**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](https://www.facebook.com/asamsgdd) asamsgdd [sg](https://www.instagram.com/sgdd_asam) sgdd\_asam [sg](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) sgdd-asam [in](https://www.linkedin.com/company/asam) ASAM



**SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kralliyetine 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.



## Göç ve Çocuk - 2

### Güven bağı için sağlıklı iletişim önemlidir

İyi bir şekilde iletişim kurabilmek çocuklarımızla olan bağımızı güçlendirir. İyi iletişim için konuşabilmek de önemlidir. Çünkü herkesin olduğu gibi, çocukların da konuşmaya ihtiyacı vardır. Çocuğumuzla konuşurken, onun yüzüne bakmak, söylediklerini kesmeden dinlemek, soru sormasına izin vermek önemlidir. Çocuklar kendilerini ifade etmek konusunda bizler kadar becerikli olamayabilirler; çocuk ne söylemek istiyor ise söyleyebilmesi için ona vakit vermek gerekir. Bu esnada, hareketlerimiz ve bakışlarımız ile çocuğu dinlediğimizi, anlamaya çalıştığımızı göstermek, zaman zaman “Evet, anladım” diyerek ya da “Hı hı” şeklinde, “Ben hala seni dinliyorum” mesajı vermek önemlidir. Konuşurken, çocukların sorularını cevaplamak, anlamadığı şeyleri anlamasına yardım edecek şekilde açıklamalarda bulunmak gerekir. Tüm bu çaba, çocuğun önemsenen, güven duyulan ve sevilen biri olduğu duygusunu pekiştirecektir. Ayrıca, çocuğun, anne babasına duyduğu güveni artıracaktır.

Bazen söyledikleri bize saçma da gelse, çocuklarımız ile konuşmalı, sorularını mantıklı şekilde cevaplamaya çalışmalı, onlarla vakit geçirmeliyiz.



Hollanda Kralliyeti



## Güven için karşılıklı saygı gerekir

Yukarıda belirttiğimiz gibi, sevgi saygı ve güven birbiri ile çok yakından bağlantılıdır. Bu duyguların tamamı karşılıklı olmalıdır. Bize saygı duymasını istiyor isek, öncelikle, biz çocuğumuza karşı saygılı olmalıyız. Çocuğumuza saygı duyduğumuzu, davranışlarımızla gösterebileceğimiz gibi, sözlerimiz ile de hissettirebiliriz. Çocuğumuz ile iletişimimizde, ona gösterdiğimiz saygı, onun da bize saygı ve güven duymasına yardım edecektir. Bunu çok çeşitli yollarla yapabiliriz.

Çocuklarımız bizleri izleyerek ve görerek büyürler. Doğru ve istenir davranışları öğrenmelerini istiyor isek en başta biz bu davranışın örneği olmalıyız. Yanındaki büyüklerin küfredtiğini gören çocuk, küfretmeyi; büyüklerin tokat attığını ve birbirlerine bağırdıklarını gören çocuk tokat atmayı ve bağırmayı öğrenir. Çocuğumuzun böyle davranmamasını ve saygılı olmasını istiyor isek, öncelikle ona gösterdiğimiz davranış örneklerini gözden geçirmemiz ve yapılmamasını istediğimiz hareketleri yapmamamız gerekir. Davranışlarımız da birbirimize saygı duyduğumuzu göstermenin yollarından biridir.

Saygı olmayan ilişkilerde sevgi ve güvenin kurulması çok güçtür.



## Doğrudan iletişim sevgi ve güven duygusu açısından önemlidir

Çocuklarımıza neyin doğru ve önemli olduğunu anlatmamız gerekir. Bunu yaparken, çocuğun anlayabileceği şekilde ve direkt çocuğun kendisiyle konuşmak faydalı olacaktır. Bu esnada, neden böyle yapmasını istediğimizi de anlatmak, varsa sorularını cevaplamak çocuğun kafasının karışmaması açısından önemlidir. Örneğin, "Matematik ödevini yap, bak ablan bitirdi" demek yerine "Matematik ödevini bitirdin mi? Yardımcı olabileceğim bir konu var mı?" diye sormak önemlidir. Ödevini ne nedenle yapması gerektiğini ve ödevini yapmanın kendi görevi olduğunu çocuğa anlatmak gerekir.

## Kıyaslamak tehlikelidir

Çocuklarımızı birbirleri ile kıyaslamak, "Bak ağabeyin çok başarılı, sen değilsin" demek çocuğu başarıya götürmeyecektir. Siz onu başkaları ile kıyasladığımızda o da bir süre sonra kendini başkaları ile kıyaslamaya başlayabilir. Kendine ait güzel ve iyi becerileri bulup geliştirmeye çalışmaktansa, başkalarını kıskanabilir ve onlardan nefret etmeye başlayabilir. Sürekli başka birileriyle karşılaştırılmak çocuğa yetersiz olduğu, her zaman en iyisini yapamaz ise sevilmeceği, kendi olduğu haliyle istenmeyen biri olduğu düşüncesini aşılayacağı için çocuğa yararlı değil zararlı olacaktır. Bu durum çocuğumuzun bize sevgi ve güven duymasını da engelleyecektir.

## Mükemmel anne babalık diye bir şey yok!

Hatalar yapabiliriz. Yaptığımız hatalar bize pek çok şey de öğretebilir. Bu bizim insan olduğumuzun ve yanılabilir olduğumuzun işaretidir. Çocuklar da pek çok konuda hayır yaparak öğrenirler. Çocuklara deneme ve yanılma şansını tanıyarak hayatı öğrenmelerine müsaade etmeliyiz.

Hataları yapan biz de olabiliriz. Her şeyi bilmek, hiçbir konuda hata yapmamak, her zaman en doğru kararı vermek mümkün değildir. Hata yaptığımızda hatamızı kabullenebilmek ama düzeltmek, bilmediğimiz konularda biliyormuş gibi yapmak yerine öğrenmeye çaba göstermek çocuklarımızın da bizi bu konuda örnek almalarına ve aslında daha fazla güvenebilmelerine yardım edecektir.

## Evdeki psikolojik ortam çocuk için önemlidir

Ev ortamında bulunan kişilerin psikolojik sıkıntıları varsa, bu durum çocuklara ister istemez yansacaktır. Evde herkesi azarlayan ya da durduk yere bağırıp çağırmaya başlayan ya da çok üzgün ve nedensiz gibi görünen şeylere ağlamaya başlayan anne ya da babalara çocuğun güvenmesi güçleşecektir. Bu durumun düzelmesinin en sağlam yolu kendi psikolojik iyilik halimizi iyileştirmeye yönelik adım atmaktır.

Bizler kendimizi iyi hissetmeden ya da biz düzelmeden çocuğumuzdan kendini çok iyi hissetmesini bekleyemeyiz. Benzer şekilde, bizim psikolojik sağlığımıza kavuşmamız çocuklarımızın da psikolojik sağlığına destek verecektir. SGDD-ASAM'da psikolojik durumunuza yönelik profesyonel destek alabileceğiniz uzmanlar bulunmaktadır. Eğer psikolojik olarak kendimizi iyi hissetmiyor isek, çocuğumuz için yapabileceğimiz en kıymetli şey, kendi psikolojik sağlığımız için uzmandan destek almaktır.