

SÜLEYMAN HECEBİL

ÇOCUK PSİKOLOJİSİ

Erken Dönem Yaşantıları • Anne-Baba Çocuk Etkileşimi • Aile ile İlgili
Özel Durumlar • Çocuklara Kazandırılması Gereken Beceriler • Çocuk
ve Okul • Çocuklarda Görülen Uyum ve Davranış Sorunları



Remzi Kitabevi

SÜLEYMAN HECEBİL 1966 yılında Denizli'nin Tavas ilçesinde dünyaya geldi. İlk, orta ve lise öğrenimini Tavas'ta tamamladıktan sonra İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri (Pedagoji) bölümünde lisans, İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans ve İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans bölümlerinden mezun oldu. Daha sonra Doğuş Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora programına katıldı.

11 Mayıs 2005 tarihinden itibaren Prof. Dr. Üstün Dökmen'le Üstün Dökmen Yaşam Boyu Gelişim ve Eğitim Akademisi'ni kurarak mesleki hayatında yeni bir sayfa açtı. 14 yıldır Üstün Dökmen'le Küçük Şeyler Anaokulları, Psikoloji Dünyası, Yönder Okulları ve Okul Dostu markalarını geliştirmeye devam ediyor.

Süleyman Hecebیل 'psikoloji dünyası'nda yetişkinler, aileler ve çocuklar için danışmanlık hizmeti vermeyi sürdürüyor.

Yazar, meslek yaşamı boyunca mesleğiyle ve çalıştığı alanlarla ilgili birçok eğitime katıldı. Bunlardan bazıları şunlardır:

Şema Terapi Uluslararası Sertifika Eğitimi; CAS Uygulama Sertifikası Eğitimi; Aile Danışmanlığı Temel Eğitim Sertifikası; Aile Terapisi Eğitimi; Evlilik ve Cinsel Terapi Entegrasyonu; Cinsel Terapi Eğitimi; EMDR Terapi I ve II. Düzey Eğitimi; Transaksiyonel Analiz (TA 101 Kursu); Çocuklarda Rorschach Uygulaması ve Yorumu; Şema Terapi, CAS Testi Eğitimi vb.

instagram: @hecebils

facebook: @suleymanhecebیل

twitter: @hecebils

PSİKOLOG
SÜLEYMAN HECEBİL

ÇOCUK PSİKOLOJİSİ



Remzi Kitabevi

ÇOCUK PSİKOLOJİSİ / Süleyman Hecebil

© Remzi Kitabevi, 2019

Her hakkı saklıdır.

Bu yapının aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Nesrin Arslan

Kapak: Ömer Erduran

Kapak görseli: Serezniy, 123RF

ISBN 978-975-14-1917-0

BİRİNCİ BASIM: Eylül 2019

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

*Beni doğuran, doyuran ve
büyüten iki özel insana;
Faydım ve Mehmet Hecebil'e...*

İçindekiler

Önsöz.....	9
Giriş	11

ERKEN DÖNEM YAŞANTILARI, 17

Anne-Bebek İlişkisi.....	19
Bağlanma.....	24
Bağımlı Çocuk.....	28

ANNE-BABA ÇOCUK ETKİLEŞİMİ, 35

Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun	
Kişilik Gelişimine Yansımaları	37
Çocuğun Benlik Gelişimi.....	42
Özgüven	46
Kahraman Babalar (Baba-Çocuk İlişkisi).....	52
Ebeveynlik Tarzları.....	55
Çocukla İletişim.....	59
Anne-Babalarda Tükenmişlik Sendromu.....	65
Değerler Eğitimi.....	69
Soyguna Uğrayan Çocukluk.....	71

AİLE İLE İLGİLİ ÖZEL DURUMLAR, 79

Boşanma ve Çocuk	81
Anne ya da Babanın Ölümü	86
Evlat Edinme.....	93

ÇOCUKLARA KAZANDIRILMASI (UNUTULAN) GEREKEN BECERİLER, 101

Çocuklara Hazzı Erteleme Becerisi Kazandırmak.....	103
Çocuklara Sakinleşme Becerisi Kazandırmak	108

ÇOCUK VE OKUL, 113

Okula Başlayan Çocuklar	115
Okul Başarısızlığı	118
Arkadaşlık İlişkileri.....	125
Akran Zorbalığı.....	130
Okul Reddi.....	136
Sınav Kaygısı	139
Çocuk ve Oyun	145

ÇOCUKLARDA UYUM VE DAVRANIŞ SORUNLARI İLE DUYGUSAL SORUNLAR, 151

Çocukluk Dönemi Korkuları	153
Çocuklarda Endişe (Kaygı).....	159
Çocuklarda Depresyon	165
Çocuklarda Uyum ve Davranış Sorunları	169
Kaynakça	188

Önsöz

Kitabı yazma ve tamamlama süreci beklediğimden daha uzun sürdü. Bunun önemli nedenlerinden biri de çocuk psikolojisi alanında yazılmış kitaplara benzer bir kitap yazmanın benim için hiç heyecan verici olmamasıydı. Hele internette arama motorlarına yazıp karşımıza çıkacak bilgilerle dolu bir kitap yazmanın da bir anlamı yoktu. Bu kitabı anne-babaların en çok ihtiyaç duyabilecekleri ve bilgiye ulaşmakta zorlanabilecekleri konulardan oluşturmaya özen gösterdim. Umarım bir parça olsun bu amacıma ulaşabilmişimdir.

Halen yetişkinlere, ergenlere, çocuklara ve ailelere danışmanlık hizmeti veriyorum. Çalışmalarım sırasında psikolojik sorunların neredeyse tümünün temelinde erken dönem yaşantılarının yattığını deneyimledim. Kısacası herhangi bir yaş grubundaki bireye psikolojik yardım hizmeti verebilmenin çocuk psikolojisini çok iyi bilmekten geçtiğini söyleyebilirim. Psikolojik sorunların dinamiğini ve psikopatolojiyi doğru yorumlayabilmek için erken dönem yaşantılarını çok iyi bilmek gerektiğine inanıyorum. Çocuk psikolojisi bazen çocuk gelişimi alan bilgisiyle karıştırılabilir. Çocuk psikolojisi sadece gelişim bilgisi değildir. Çocuk psikolojisinden söz edebilmemiz için anne-çocuk ilişkisinin dinamiğini ve analitik yaklaşımını bilmek gerekiyor. Erken dönem yaşantılarıyla ilgili yeterince analitik değerlendirme bilgisi olmadan çocuğa, aileye, hatta ergenlik ve yetişkinlik dönemin-

de psikolojik yardım bekleyen kişiye yardımcı olabilmek neredeyse imkânsızdır. Çünkü danışmanlık almaya gelen kişiler sorunlarının içinde bize aynı zamanda çocukluklarını da getirmiş oluyorlar. Ben çoğu zaman o çocukla ilişki kurmaya, o çocuğu anlamaya ve hissetmeye çalışıyorum. Anne ile bebek arasındaki ilk altı aylık dönemi anlayamadan bireydeki huzursuzluk veya kaygıyı, baba-çocuk ilişkisini yordamadan bir majör depresyonu ele almak mümkün değildir.

Elbette kitabın ortaya çıkmasında rolü olan başka kişiler de var. En başta beni yüreklendiren ve kendimi güçlü hissettiren hayat arkadaşım-eşim Havva'ya çok teşekkür ediyorum. Bana babalık deneyimleri yaşatarak hem çocuk psikolojisi hem de ebeveynlik bilgilerimi zenginleştiren çocuklarım Sanem ve Mehmet'e çok teşekkür ediyorum.

Okunması oldukça zor olan el yazısı notlarımı bir kriptoto gibi çözerek yazılarımı bilgisayara aktaran, sürecin başından sonuna kadar rol alan asistanım Vildan Bal'a çok teşekkür borçluyum.

Bilgilerime her zaman güvenen ve etkileşimlerimiz sırasında mesleki açıdan zenginleştigimi hissettiren ilk ve son ortağım Prof. Dr. Üstün Dökmen'e çok teşekkür ederim.

Bilgilerimi kitaplaştırarak sizlerle buluşmasını sağlayan başta Ömer Erduran, Öner Ciravoğlu, Nesrin Arslan olmak üzere Remzi Kitabevi'ne sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak da sorunlarını, yaşam deneyimlerini benimle paylaşarak mesleki açıdan gelişmeye katkıda bulunan tüm danışanlarıma şükranlarımı sunuyorum.

Saygı, sevgi ve dostlukla.

Süleyman Hecebil
Ağustos 2019

Giriş

0-6 yaş, insan yaşamının en kritik dönemlerini içeriyor. Bu dönemde adeta tüm yaşamın senaryosu yazılıyor. Çocuklar doğumdan ilkokul çağına gelinceye kadar binlerce saat kayıt yapıyorlar. Bunlar genellikle anne ve babayla yaşadıklarından oluşuyor. Çocuk anne ve babayla ilişkisinin, deneyim ve yaşantılarının kayıtlarını tutuyor; hem de bu verileri herhangi bir filtreleme yapmadan olduğu gibi kayda geçiriyor. Söz konusu kayıtlar çocuk için adeta bundan sonraki yaşantısında geçerli olacak veri tabanını oluşturuyor. Altı yaşından sonra ise kayıtlar hemen hemen tamamlanmış, çocuk kendisi ve dünya hakkındaki kararlarını vermiş oluyor. İlerleyen yaşlarda ‘olumsuz erken dönem kayıtlarının’ olumsuz etkilerinin değiştirilmesi için, bireye ya o kayıtlarını geçersiz kılacak yeni deneyimler yaşamasını sağlamak gerekiyor ya da terapi yoluyla bu kayıtlarla ilgili güncellemeler (yama programlar) yapılması gerekiyor. Erken dönem kayıtları bazen çocuğun kendi kendine yaşadığı deneyimlerle de değişime uğrayabilir. Şöyle ki ‘yeterince güçlü değilim, top oynamayı beceremem’ gibi bir kayıt, çocuğun topla tanışıp onunla oynayabildiğini deneyimlemesi, kaydı olumlu şekilde güncelliyor.

Erken dönem verileri, transaksiyonel analiz yaklaşımına göre üç ayrı bölüme kaydedilir: ebeveyn, yetişkin ve çocuk. ‘Ebeveyn bölümüne’ kaydedilen veriler, ‘kurallar, inançlar, de-

ğerler, ilkeler'den oluşur. Aslında ezberletilmiş veri olarak kaydedilen bu veriler öğütler, emirler, ayıplar ve yasaklarla doludur. Misafirin nasıl karşılanacağı, eşe nasıl davranılacağı, çorbanın nasıl karıştırılacağı, hangi takımın tutulacağı, yalan söylenip söylenmeyeceği gibi ayrıntıları da içerir.

Henüz altı yaşını doldurmamış çocuklar ebeveyn bölümüne yukarıda sözü edilen verileri kaydederken hissettiği duyguları ve ihtiyaçları da 'çocuk bölümüne' kaydeder. Çocuk bölümünde korkular, kaygılar, yoksunluğu hissedilen ihtiyaçlar yer alır. Uzmanlar bu bölüme yazılan verileri 'hissedilen yaşamlar' olarak değerlendiriyor. Aslında bu duygular, çocukluk döneminde kayda geçmiş olsa da çoğu zaman bireyin ilerleyen yaşlardaki favori duygusunu belirleyen özelliğe sahiptir. İlerleyen yaşlarda (birey kaç yaşında olursa olsun) kaygı sorunları, sosyal geri çekilme, yetersizlik duygusu, depresif duygu durumu gibi bir sorunla karşılaşılması halinde erken dönem kayıtlarındaki çocuk verisine iyice bakmak gerekir.

'Yetişkin' bölümüne kaydedilen veriler, çocuğun deneyimlediği ve keşfettiği bilgilerden oluşuyor. Örneğin boya kitabındaki bir kuşu boyayan çocuk bu deneyimini ebeveyn bölümüne yazarken, bir resim kâğıdına özgürce kuş çizmeye çalışan çocuk bu deneyimi yetişkin bölümüne yazıyor. 3-6 yaş dönemi tam anlamıyla çocuğun kendini keşfettiği bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun olabildiğince kendiliğindenliğe zarar vermeyecek, merak ve ilgilerini karşılayacak, çok iyi organize edilmiş bir eğitim kurumuna ihtiyacı vardır. Çocuğun gideceği eğitim kurumu oyunlaştırılmış, özgürce deneyimler yaşamasına izin veren bir ortam sunmalıdır. Okul öncesi dönemde bilgi aktarma telaşı içinde olan okullar, çocukların keşfetme meraklarını ellerinden alıyorlar.

Ergenlik döneminde çocuğu olan bazı ailelerin çocuklarından yakındıklarına, onları suçladıklarına ve hatta onlara karşı öfke duygusu içinde olduklarına tanıklık ediyorum. “Oysa biz çocukken bunları hiç yaşamıyorduk” diye de hayal kırıklıklarını ifade ediyorlar. Ben de onlara diyorum ki, “Seçimleri siz yaptınız, çocuklarınız sizin seçimlerinle bu yaşa geldi; onlar bu yaşa gelene kadar kendileriyle ilgili hiçbir önemli konuda seçim yapamadılar.” Yani çocuklarımız bizim seçimlerimizin bir ürünü. Çocukların yaşam senaryosunda etkili olan seçimlerden dördü şu şekildedir.

1) Eşlerimizi seçerken aynı zamanda çocuğumuz için de seçim yapmış oluyoruz

Eş seçimi yaparak bir anlamda çocuğumuzun olumlu olumsuz genetik özelliklerini, huyunu, fiziksel özelliklerini, zekâsını vb... özelliklerini seçmiş oluyoruz. Çocuk tamamen anne-babanın özellikleriyle dünyaya geliyor. Yani çocuklarımız eş seçimlerimizin sonuçlarına maruz kalıyor.

2) Çocuklarımızın isimlerini kendimiz seçiyoruz

Çocuklarımıza isim verirken bir anlamda onlara bir mesaj vermiş oluyoruz ya da onlara bir anlam yüklüyoruz. Örneğin çocuklarımıza sevgilimizin adını veriyoruz, anne ya da babamızın adını veriyoruz, bir film yıldızının adını veriyoruz, hayranlık duyduğumuz kişinin adını veriyoruz. Hatta korkularımıza iyi gelsin diye ‘cesur’, dayanıklı olsun diye ‘demir’, etkili olsun diye ‘ateş’ gibi isimler veriyoruz. Çocuklarımız, kendilerine isim olarak koyduğumuz sözcüğü yaşamları boyunca sayısız kez duyuyor, anlamını hissediyorlar. Çocuklarımıza verdiğimiz isimler bir anlamda çocuktan beklentilerimizi içerir, çocuğu konumlandırma biçimimiz hakkında ipucu verir.

3) Anne-babalık tarzımızı kendimiz seçiyoruz

Hepimiz çocuklarımızı kendimize özgün anne-babalık tarzıyla yetiştiriyoruz. Çocuklarımız aşırı koruyucu, eleştirel, cezalandırıcı, mükemmeliyetçi, başarı odaklı, ilgisiz, demokratik, tutarlı, tutarsız vb. tarzımızdan birine maruz kalıyor. Örneğin aşırı koruyucu tutumla yetişen çocuklar güvensiz, sakıncacı, edilgen bir kişilik örüntüsü geliştirirken eleştirel ve cezalandırıcı bir tarza maruz kalanlar ise kaygılı, benlik saygısı düşük ve depresif kişilik örüntüsüne sahip olmaktadır.

4) Çocuklarımızın gideceği okulu kendimiz seçiyoruz

Çocuklarımızı seçtiğimiz okulun eğitim felsefesine, eğitim yöntemlerine, çocuğa bakış tarzına dünya görüşüne, değerlerine, inanç sistemine ve vizyonuna emanet ediyoruz. Bazı uzmanlara göre okula başlamak, 'sosyal doğum'dur. Çocuk sosyal olarak okulda bir kez daha dünyaya geliyor. İlkokul başlama dönemine kadar benlik algısı oluşan çocuğun akademik benlik algısı okulda oluşuyor. Çocuk okuldaki deneyimleri ve yaşantılarıyla akademik benlik algısını oluşturuyor. Çocuğun merakı, ilgileri, yetenekleri, becerileri, akademik etkinliklere karşı tutumu, çalışma alışkanlığı vb. okul tarafından şekillendiriliyor. Okul seçimi bizim zannettiğimizden daha farklı anlamlar içerir.

Kıscası çocuklarımız bizim seçimlerimizin bir sonucudur; beğensek de beğenmesek de... Çocukları için psikolojik destek isteyen anne-babaların sadece çocuklarına değil kendilerine de yardımcı olmayı önemsiyorum. Hatta mümkünse çocuk dört yaşına gelmeden doğrudan, anne-babayla çalışmayı tercih ediyorum. Çocuğun yaşı küçüldükçe anne-babaya yöne-

lik verilecek psikolojik yardım hizmetinin önemi o denli artıyor. Çocuğun psikolojik sorunlarının çözümünde anne-babanın farkındalığı ve sorumluluğu çok değerlidir.



Erken Dönem Yaşantıları

Psikolojik sorunların neredeyse tümünün temelinde erken dönem yaşantıları yer alır. Bu konuda danışmanlık almaya gelen kişiler, sorunlarının içinde aynı zamanda çocukluklarını da getirmiş olurlar. Bu yüzden, çocukların sağlıklı bir ergenlik ve yetişkinlik dönemi geçirmesi için anne-babaların çocuk psikolojisi konusunda bilinçlenmesi çok önemlidir.

Psikolog SÜLEYMAN HECEBİL bu kitapta, hem çocuk eğitimi hem de psikolojik danışmanlık konusundaki deneyimlerinden yararlanarak, anne-babalara çocuğun erken dönem yaşantıları konusunda en çok ihtiyaç duyabilecekleri ve ulaşmakta zorlanabilecekleri bilgileri sunuyor.

“Dostum ve meslektaşım Süleyman HecebİL, yıllarca masa başında ve uygulama alanında damla damla biriktirdiklerini, yeni ve coşkulu bir sel halinde ana babalara sunuyor. Kitapta benim için de yeni olan şeyler var.”

Prof. Dr. ÜSTÜN DÖKMEN



Psikolog SÜLEYMAN HECEBİL İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri (Pedagoji) bölümünde Lisans, İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans ve İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans bölümlerinden mezun oldu. Daha sonra Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora programına katıldı.

14 yıldır Üstün Dökmen’le Küçük Şeyler Anaokulları, Psikoloji Dünyası, Yönder Okulları ve Okul Dostu markalarını geliştirmeye devam ediyor.

Süleyman HecebİL ‘psikoloji dünyası’nda yetişkinler, aileler ve çocuklar için danışmanlık hizmeti vermeyi sürdürüyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1917-0



9 789751 419170