

ÇOCUĞUMUZUN RUH SAĞLIĞINDA ÖNEMLİ AKTÖRLER

GEN, ANNE, BABA, ARKADAŞ, ÖĞRETMEN VE TOPLUM



Başkent Üniversitesi



Başkent Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü ve
Araştırma Merkezi



Başkent Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Bu kitap, Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi ile Türkiye Ruh Sağlığı ve Tedavi Vakfı işbirliğinde 30 Nisan 2016 ve 4 Haziran 2016 tarihlerinde Başkent Üniversitesi'nde düzenlenen "Çocuğumuzun Ruh Sağlığında Önemli Aktörler" başlıklı iki seri panelde yapılan konuşmalardan derlenerek hazırlanmıştır.

ISBN: 978-605-66074-7-9

Yayına Hazırlayan:

Nilay Pekel Uludaęlı

Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yazarlar (Kitapta yazıların yer alış sırasına göre)

Aslıhan Gevrekci

Nesrin Hisli řahin

Nilay Pekel Uludaęlı

Dilay Eldoęan

Didem Sevük

Okan Cem Çırakoğlu

İlk Basım

Eylül 2017, Ankara

Basım Yeri

Neyir Matbaacılık

"Yayında bulunan yazıların içeriğinden yazı sahipleri sorumludur. Başkent Üniversitesi ile Türkiye Ruh Sağlığı ve Tedavi Vakfının görüş ve tutumlarını yansıtmaz."

ÇOCUĞUMUZUN RUH SAĞLIĞINDA ÖNEMLİ AKTÖRLER: TOPLUM

Doç. Dr. Okan Cem ÇIRAKOĞLU

Başkent Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Toplumların bireyler üzerindeki biçimlendirici etkisi yadsınamayacak kadar büyüktür. Kültür, toplumsal normlar, gelenekler, yazılı kurallar ya da çocuk yetiştirme pratikleri gibi araçlarla toplumdaki bireyi yaşama merhaba dediği ilk günden itibaren biçimlendirmeye başlar. Toplumun bu gücünü bireyin iradesinden bağımsız düşünmek, kimi zaman sadece toplumla paralel bir gelişim gösterilebileceği, bireysel farklılıkların reddedileceği ve bireyin varlığının yok sayılacağı algısı yaratabilir. Bir diğer deyişle, içinde yaşadığımız toplum üzerinde bireyin de biçimlendirici bir güce sahip olduğu düşüncesi gölgede kalabilir. Oysa toplum ve birey ilişkisi her açıdan karşılıklıdır. Ancak bu yazıda çocukların psikolojik sağlığı üzerinde en etkili aktörlerden biri olan toplumun rolü üzerinde durulacaktır. Bir yanıyla bu yazı toplumsal stres faktörlerinin çocukları nasıl etkilediği üzerine odaklanırken, bir yanıyla da bu strese karşı direnç geliştirme ve psikolojik sağlığı koruma üzerine önerilerde bulunacaktır.

Psikologlar olarak son yıllarda giderek artan bir güvenlik endişesine tanık oluyoruz. Bu endişe toplumun her kesiminde farklı biçimlerde hissedilse de özellikle ebeveynlerden “Çocuklarımız tehlikeli bir dünyada yaşıyorlar”, “Onları toplumdaki tehlikelerden korumak istiyoruz ama çaresiz hissediyoruz” gibi ifadeleri sıkça duyuyoruz. Ne yazık ki, çocukları karşı karşıya kalabilecekleri tehlikelerden bütünüyle korumanın mümkün olmadığını biliyoruz. Bu koruma anlayışı tamamen bakım verene bağımlı bir hayat süren bebekler için bile geçerli değil. Diğer taraftan, bu tür bir güvenlik anlayışının çocukları korumayı ebeveynlerin salt fiziksel varlığına indirgeyen bir bakış açısı içerdiğini söylemek yanlış olmaz. Psikolojik açıdan güçlü ve dirençli çocuklar yetiştirmek, toplumun, ailenin, eğitimin ve çocuğun yaşamında yer alan her birimin ortak etkilerinin sonucudur.

Çocukların toplumsal stres faktörlerinden nasıl etkilendiklerini ve bu etkilene süreçlerinin nasıl işlediği hakkında farkındalık kazanmak çocukların psikolojik sağlığını korumak adına atılacak ilk adımlardan biri olabilir. Bu araştırma sürecine çok temel bir soruya yanıt arayarak başlamak yerinde olacaktır: “Çocukların temel ihtiyaçları nelerdir?”. Zira

psikoloji literatüründe yıllardır biriken araştırmalardan sentezlenebilecek önemli sonuçlardan biri, temel ihtiyaçları giderilmeyen bireylerin psikolojik zorluklar açısından risk grubunda olduğudur. Her canlı için vazgeçilmez sayılabilecek fizyolojik ihtiyaçları bir kenara koyarsak-bunlar hepimiz için hayatta kalmayla ilgili çok temel ihtiyaçlardır-çocukların temel başka ihtiyaçları olduğunu söyleyebiliriz. Çocukların bağlanma, güvende hissetme, güvende olma, kendine ait sınırlar oluşturma, başkalarının sınırlarını görebilme, keşfetme, oyun oynama gibi birçok temel ihtiyacı vardır. Her ne kadar odağı gereği bu yazı çocukların psikolojik sağlığına ve toplumsal etkilere odaklansa da bu ihtiyaçların önemli bir bölümünün yetişkinler için de geçerli olduğunu belirtmemiz gerekir.

Bu kitabın farklı bölümlerinde detaylı olarak ele alındığı gibi çocukların gelişiminde, ebeveynin, okulun, akranların büyük bir rolü vardır. Tüm bu birimlerin çocuklar üzerindeki etkileri ise sosyalleşme süreçleri içinde oluşur^[1]. İnsan yavrusunun tek başına hayatta kalma şansından yoksun olması, insanların topluluklar halinde yaşamasını zorunlu kılmaktadır. Yani, neslimizi sürdürülebilme için bir toplum oluşturma ihtiyacı içindeyiz. Bir toplumun bireyleri arasındaki farklılıklara rağmen bütünlüğünü koruyabilmesi için de normlar ve kurallar oluşturmaya ihtiyacı vardır. Kültür sayesinde bu işleyiş nesiller boyunca değişim ve dönüşüm göstererek aktarılır. Sosyalleşme kavramı bir yanıyla hayatta kalmak amacıyla içinde yaşadığımız toplumun temel değerlerini, oradaki davranış biçimlerini öğrenebilmek ve ona uyum sağlama süreci olarak görülebilir. Sosyalleşme sürecinin bazı dönemlerinde, belirli birimler doğal olarak diğerlerinden daha ön planda olabilir. Örneğin, bir çocuğun 0-6 yaş arasındaki gelişim sürecinde temel sosyalleşme birimleri ebeveynler, aile, bakım verenler ya da akranlardır. Bunlara birincil sosyalleşme birimleri diyebiliriz. İkincil olanlar da okul, medya, akranlar, daha sonra iş hayatı, toplumsal bazı kurumlar, siyasi/politik yaşam gibi birimlerdir. Sosyalleşme birimlerinin herhangi birini birincil ya da ikincil olarak tanımlıyor olmamızın temel nedeni sadece zamansal bir ayrımdır. İnsan yaşamının belirli dönemlerinde bazı sosyalleşme birimleri daha çok ön plana çıkabilir. Ancak modern sosyal yaşam içinde herhangi bir sosyalleşme biriminin üzerimizdeki rolünü yadsımak mümkün görünmemektedir. Bu birimlerle gereken düzeyde bağlanma ilişkisi kurmak her çocuğun temel ihtiyaçlarından kabul edilebilir. Kurulan bağlanmanın sağlıklı olması ne kadar koruyucuysa güvensiz ve kaygılı bağlanma ilişkileri kurmak da o kadar endişe vericidir. Bir çocuğun içinde yaşadığı toplumun geneline ya da onun içindeki sosyal birimlere endişe, korku ve güvensizlikle yaklaşması başlı başına stres kaynağıdır. Bu nedenle sosyalleşme sürecinde bireyin toplumu ve onunla kurduğu ilişkiyi nasıl algılandığı temel bağlanma ihtiyacının bir parçası olarak görülebilir.

Çocukların yaşamında belirli rutinlerin izlenmesi, kuralların ve sınırların olması, onlar için oldukça kaygı azaltıcı bir gelişme ortamı sağlar. Bu sayede çocuklar güvenilir, tutarlı ve öngörülebilir bir dünya algısı geliştirebilirler. Böylesi bir dünya algısı çocukların kontrol algısına önemli katkılarda bulunur. Sosyalleşme sürecinde çocukların en büyük rehberi ise kendilerine bakım veren yetişkinlerdir. Henüz yargılama, soyutlama gibi üst düzey işlevleri tam anlamıyla gelişmemiş olan çocuklar için bu rehberlik çok önemlidir. İster istemez akla şu soru gelebilir: Ya çocuğa yol göstermesini beklediğimiz ebeveynlerin de bazı temel ihtiyaçları karşılanmıyorsa ne olacak? Ebeveynlerin de toplumdaki bireylerle etkileşimde olmak, bir sosyal yapıya ait olduğunu hissetmek, zor durumlarda sığınmak ve destek almak gibi temel ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar bireysel ya da toplumsal etkenler sonucunda giderilemediğinde, ebeveynin çocuğa rehberliği de belirli açılardan zorlaşmaya başlar. Bu koşullar altında toplumsal streslere maruz kalan ve bu stresi etkili biçimde yönetemeyen ebeveynin temel rolleri üstlenmekte güçlükler yaşayacağı, anne ve baba rollerinin gereklerini sağlamakta zorlanacağı öngörülebilir. Bilimsel araştırmalar anne-babalık rolleriyle ilgili stres yaşayan ebeveynlerin huzursuzluğunun arttığını, daha otoriter ve cezalandırıcı bir yaklaşım benimsediklerini göstermektedir [2, 3, 4]. Ebeveynleri tarafından bu tarzda yaklaşımlara maruz kalan çocukların da sosyal davranışlarında, akademik başarılarında ve duygusal iyi oluş hallerinde olumsuzluklar yaşadığı bulunmuştur [5]. Kısacası, çocuklar temel sosyal ve bağlanma temelli ihtiyaçları karşılanmadığında strese maruz kalırlar.

Yukarıda belirtilen çerçeveye dayanarak toplumsal stres faktörlerinin çocukları doğrudan ve ebeveynleri üzerinde dolaylı olarak etkileyebileceğini söylemek yanlış olmaz. Sosyalleşme sürecinin her aşamasında çocuklar toplumsal stresin etkilerine maruz kalırlar. Bu yazıda farklı biçimlerde değinildiği gibi, toplumsal streslerde yaşamın önemli bir parçasıdır ve makul düzeydeki işlevsel stres toplumlara değişim ivmesi kazandırır. Ancak, düzenden yoksun, yıkıcı, bireylerin temel ihtiyaçlarına ve gelişime hizmet etmeyen stres faktörleri ne yazık ki toplumdaki her birey için zorlayıcı yaşantılara dönüşür. Siyasi karmaşalar, ekonomik kriz dönemleri, savaşlar, kitlesel göçler, geniş ölçekli doğal afetler, demokratik hakların kısıtlanması gibi önemli olaylar bireyler üzerinde uzun süreli etkiler bırakabilir [6, 7, 8]. Çocuklar da bu olumsuz durumdan fazlasıyla etkilenmeye açık, risk altındaki bireyler olarak düşünülebilir. Dolayısıyla çocukların doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kalabilecekleri toplumsal stres kaynaklarını belirli başlıklar altında gözden geçirmek yararlı olacaktır.

Güvenlik, son yıllarda yerel ve uluslararası ölçekte çok ciddi fiziksel ve psikolojik sonuçlara yol açabilen bir konu olarak karşımıza çıkıyor. Bombalı saldırılar, terör eylemleri, taciz, tecavüz ve saldırı haberleri gibi güvenliğe

yönelik olaylar yaşamımıza fazlasıyla girmiş durumda. İletişim olanaklarının artması ve sosyal medya ağlarının kullanımı bu olaylardan neredeyse anlık olarak haberdar olmamızı sağlıyor. Maruz kalınan içerik açısından ele alındığında sağlıklı yetişkinlerin bile başa çıkmakta güçlük çektiği bu yaşantılar çocukları da etkileyebiliyor. Son yıllarda ülkemizde yaşanan bombalı saldırıların ya da 15 Temmuz 2016'da ülkemizde yaşanan darbe girişimi sırasında Ankara'da alçak uçuş yapan uçakların yarattığı süpersonik patlamaların ve silah seslerinin hem çocukları hem yetişkinleri günlerce etkilemiş olması güvenlikle ilgili hala belleklerde yer alan yakın tarihli örneklerden biri olarak verilebilir. Doğal olarak ebeveynlerin çocuklarının güvenliğiyle ilgili endişeleri son yıllarda giderek artıyor. Bu endişenin bir kısmının işlevsel olduğunu söylemek yanlış olmaz. Öte yandan, ebeveynlerin dünyaya dair güvenlik algıları gerçekten çok hassas hale geldiyse, her an güvenlikle ilgili bir tehdit bekliyorlarsa ve çocuklarını seviyorlarsa, kaçınılmaz olarak onları korumak için normalden fazla tedbir almak zorunda hissedeceklerdir. Doğal olarak bu endişelerin ve koruma girişimlerinin çocuklara nasıl yansdığı önemli hale gelmektedir. Bilimsel araştırmalar çocuğun iyi oluş hali ve güvenliği ile ilgili aşırı endişe içeren kaygılı çocuk yetiştirme pratiklerinin çocuklardaki kaygı belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermektedir [9, 10].

Çocukların da tıpkı yetişkinler gibi öngörülebilir veya öngörülemez tehlikelerle dolu bir yaşam süreceklere bilgisi çok acımasız bir gerçeklik olarak karşımıza çıkıyor. Bizler tehlikeleri en aza indirgenmiş bir dünya kurana kadar bu durumun süreceğini düşünmek durumundayız. Ancak, var olan koşullar altında tehlike algısı güçlenmiş ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı korumacı davranışlar geliştirmesi olasılığı da artıyor. Son yıllarda, "Helikopter ebeveyn", "Kar küreyici ebeveyn" gibi çocukları adına her şeyi yapan ve onun her işini kolaylaştıran aşırı korumacı ebeveyn modellerinden söz edilmektedir [11,12]. Kendisi de toplumsal streslere maruz kalan, bu stresi etkili yönetemeyen ve çocukları için çaresizlik hisseden bir ebeveynin aşırı korumacı yaklaşımında daha da artış olacağı rahatlıkla iddia edilebilir. Oysa bu tür davranışların çocukların "tehdit altındayım" algısını pekiştirmek, yetersizlik hissini ve kaygısını artırmaktan başka bir amaca hizmet etmeyeceği de açıktır. Kısacası, çarpıtılmış bir güvenlik algısının çocukların çaresizlik inançlarını pekiştirmek dışında bir işlevi olmayacaktır. Bu inanç, kaygıyla ilişkili neredeyse bütün problemlerde ortak olan bir temayla yakından ilişkilidir: "Tehditler büyük, biz de bunun karşısında çoğunlukla yeterli başa çıkmaya sahip değiliz." İşlevsel bir kaygı düzeyinde bireyin düşünceleri çoğunlukla "Tehdit büyük, ama zorlanarak da olsa ben bununla baş edebilirim" ya da "Tehdit küçük, bununla çok uğraşmam gerekiyor" teması üzerine kuruludur. Öte yandan, kaygı işlevsel olmayacak düzeyde artmışsa "Tehdit büyük ve ben yetersizim"

düşüncesi ana temalardan birine dönüşür. Bu temanın aile içinde çok sık vurgulandığını düşünürsek, bir çocuğun anne-babaya, yetişkinlere baktığında göreceği şey şudur: “Annem babam daha kendilerini koruyamıyorlar, beni nasıl koruyacaklar?” Sözüne ettiğimiz tarzda bir güvenlik anlayışının çocuklara yansımaları, dünyaya ve insanlara olması gerektiğinden fazla bir korkuyla yaklaşmak ve sürekli korunma ihtiyacı duymak olacaktır.

Eğitim bir yanıyla toplumsallaşmanın en önemli araçlarından biri olarak kabul edilebilecekken, bir yanıyla aileler ve çocuklar üzerindeki stres kaynaklarından birine dönüşmeye adaydır. Üretimin düşük düzeyde gerçekleştiği, işsizliğin yüksek olduğu ve dolayısıyla gelir dağılımının toplum tabakaları arasında dengesiz olduğu bizimki gibi ülkelerde fırsat eşitliğinden söz etmek mümkün değildir. Bu durumun özellikle alt ve orta sosyoekonomik düzeydeki aileler için en önemli yansımalarından biri çocuklarının “iyi bir yaşama” sahip olmaları için koşulları zorlamaları ve iyi eğitim almaları gerektiği inancıdır. Bir yandan iyi bir eğitim herkesin hakkıdır, diğer yandan bu durumun aileler ve çocuklar üzerinde fazladan baskı yaratacağı açıktır.

Ebeveynlerin çok sık duyduğu bir soruyu sözüne ettiğimiz bu toplumsal baskının iyi örneklerinden biri olarak göstermek mümkündür. “Sen çocuğu hangi okula (dershaneye) gönderiyorsun?”. Çocuğunu dershaneye ya da özel bir okula göndermemiş /gönderememiş bir ebeveyn için bu sorunun anlamı düşünüldüğünden farklı olabilir. Bu gibi sorular aslında oldukça kanıksanmış bir “iyi eğitim” anlayışının iyi niyetli bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Öte yandan, bu basit sorunun “her çocuğun dershaneye ihtiyacı vardır, çocuğu dershaneye göndermemek içinde olduğu yarışta dezavantajlar yaratır. Sen de ebeveyn olarak bu durumun nedenisin” tarzında bazı örtük varsayımları olabilir. Ebeveynin bu soruyu soran arkadaşından alacağı tepkiler açıktan ya da örtük biçimde “Dershanesiz çocuk mu olur?” anlamına gelen eleştirel bir yaklaşıma dönüşebilir. Ebeveyn bu konuda cesur değilse, çok kısa sürede kafa karışıklığı yaşayabilir, çaresizlik ya da suçluluk hissedebilir. Çocuğun bireysel özelliklerini, temel ihtiyaçlarını ve ailenin koşullarını tamamen dışarıda bırakan böylesi bir eğitim anlayışı önemli bir stres kaynağıdır. Hem ebeveyn üzerinde hem de çocuk üzerinde istenmeyen bazı etkilerinin görülmesi de gayet doğaldır.

Biraz eleştirel yaklaştığımızda en büyük idealimiz her çocuğun kendine en uygun ve en kaliteli eğitime ulaşabilmesi olmalıdır. Öte yandan, var olan koşullar altında, ebeveynlerin çocuklarını yapabileceğinden fazlasını yapmaya zorlamalarına sıkça tanık oluyoruz. “Ekmek aslanın ağzında değil midesinde”, “büyük bir yarışın içindesin” gibi cümleler

ailelerin çocuklarına eğitim konusunda yaptıkları baskıların bir göstergesidir. Bu ifadelerde gerçeklik payı olabilir. Ancak daha önce de değinildiği gibi, eğitimi aile içinde önemsemek ve çocuğa baskı yapmak farklı kavramlardır. Baskı genellikle olumlu sonuçlar vermeyen bir yöntemdir. Çocuk bir yere akmak isteyen sonsuz bir enerjiye sahiptir. Bu enerjiyi doğru yöne yönlendirebilirsek, çok doğru bir gelişimsel yol izlemiş oluruz ama bu enerjiyi çok farklı alanlara bölersek, ilgi alanlarının ve ihtiyaçların dışına taşarsak enerjinin verimli olması söz konusu olamaz. Aşırı korumacı ve katı bir ebeveynin çocuğunun anne-babanın gölgesinden çıkabilmesi, oyuna yeterince zaman ayırabilmesi giderek zorlaşır. Aileden gelen tutumlar çocuğun olayların niceliksel yanını ön planda tutmasına, niteliği önemsememesine neden olabilir. Daha somut ve özet ifade etmek gerekirse; bu yarış anlayışı çocuğun sadece dersleriyle var olmasına neden olur ve bütünlüğünü bozar. Erken yaşlarda yaşanan bu baskı uzun bir eğitim yaşamı içinde çocuğun okula karşı isteksizlik yaşamasıyla, öğrenmeye karşı motivasyonun düşmesiyle sonuçlanabilir. Böyle ele alırsak, her çocuğun ders çalışmaya ihtiyacı olduğu kadar, arkadaşlarıyla zaman geçirmeye, oyun oynamaya ve hatta boş zaman geçirmeye hakkı vardır. Sadece akademik başarısına odaklanmış bir çocuk, dersleri iyi olmadığında ya da ders çalışmadığında ebeveynlerinin kabulünü alamadığına inanır ki bu da öfke, değersizlik hissi, duygusal uzaklaşma gibi sonuçlar yaratacaktır. Bu nedenlerle, anne babanın eğitim alanında kendi üzerindeki baskıyı eleştirel yaklaşımlarla azaltması, çocuğunu genel kabul gören düşüncelerle değil de onun ihtiyaç ve özelliklerini dikkate alarak değerlendirmesi eğitim odaklı streslerden korunma yönünde önemli bir adım olacaktır.

Sağlık da tıpkı eğitim gibi doğru ele alındığında strese karşı önemli bir koruyucu olabileceği gibi bir stres kaynağına dönüşmeye aday alanlardan biridir. Burada bireysel sağlımızdan olduğu kadar toplumun sağlık konuları aracılığıyla yaratabileceği streslerden söz edildiğini vurgulamamız gerekir. Çocuklarının sağlığını önemseyen her ailede artık yenilecek ürünlerden kullanılacak ilaçlara kadar bir hassasiyet oluştuğunu görebiliriz. Sağlığı fiziksel bir durum olarak ele alırsak bu hassasiyetin çok kıymetli olduğunu söylememiz gerekir. Bununla birlikte toplumsal stresle ilişkili olarak sağlığın psikolojik iyi oluş halini de içeren daha geniş bir kavram olduğunu düşünmemiz gerekir. Çocuklarının sağlığını önemseyen ebeveynlerin bu kısıtlı bakış açısıyla gösterdikleri davranışlar çocukları nasıl etkiliyor olabilir? Bir yandan çocukların sağlığını önemsiyor ve ne yedikleriyle fazlasıyla ilgileniyoruz, diğer yandan toplumsal yargılar nedeniyle güzel görünmeye fazlaca vurgu yapıp çocukların beslenmesinden ziyadesiyle kilosuyla uğraşmaya başlıyoruz. Yine karşımıza ne yaptığımız değil nasıl yaptığımız konusu çıkıyor. Örneğin, günümüzde obezitenin bir

toplum sağlığı sorunu olmaya başladığını inkâr edemeyiz. Ancak, bu problemin önemli bir ayağını toplumdaki kiloya yönelik olumsuz tutumlar oluşturmaktadır. Dolayısıyla beslenme ayrı bir odak noktasıdır, kilo ayrı bir odak noktasıdır. Toplumsal olarak yetişkine ve ebeveyne kurulan güzellik baskısı bir anda çocuk üzerinde sağlık görünümlü bir estetik baskıya dönüşebiliyor. Çocuklara aktarılan değerler tutarlı biçimde verilen bu mesajlarla odağını yitirebiliyor. Aşağıda bu durumu çok iyi örnekleyen gerçek bir örnek verilmektedir.

“Eczanede 14-15 yaşlarında bir genç kız elindeki iki kutu ilaca bakıp karar vermeye çalışıyor. Kalabalık eczanede bir köşeye çekilmiş ve sırtı diğer müşterilere dönük. Diğer müşterilerle ilgilenen eczacının bir boş anını yakaladığında alçak bir ses tonuyla ona elindeki kutulardan birini gösterip “Bu ne kadar?” diyor. Eczacının cevabı: “80 lira”. Sonra diğer ilacı soruyor. “100 lira.” Sorduğu sorunun ve aldığı cevabın diğer insanlar tarafından duyulmasını istemez bir hal var üzerinde. Kutulara bakıp yine aynı soruları soruyor bir süre sonra. “Bu ne kadardı?”. Belli ki utanıyor ama aslında sormak istediği soru 100 liralık ilacı 80 liraya alıp alamayacağı. Zira, içeriği her neyse 100 liralık ilacın daha iyi olduğuna inanıyor olmalı. Sonunda isteksiz ve çaresizce fiyatı 80 lira olan ilacı alıp eczaneden çıkıyor. Eczacıdan daha sonra öğrendiğime göre bu genç kızın almak istediği ilaç aslında “Zayıflama hapı” olarak kullanılan bir destekleyici ürün.”

Yaşıtlarına ve boyuna göre biraz kilolu olan bu genç kızın yaşadıklarını, duygularını ve düşüncelerini bilmek mümkün değil ama muhtemelen kilosundan duyduğu rahatsızlık onu tıbbi ürünler alabilmek için para biriktirmeye itecek kadar zorlayıcı. Toplumsal değer yargılarını hiç eleştirmeden, içselleştirip aktarmaya başladığımızda çocuklarımıza hangi değerler aşıladığımızı fark etmemiz bile güçleşiyor. Sağlıklı çocuklar yetiştirmek onların fiziksel sağlığı kadar psikolojik sağlığını, strese karşı direncini ve olumlu benlik algısını da içeren bir hedef olmadığı sürece istenilen sonucu verecek gibi görünmemektedir.

Toplumsal stres faktörlerinin bir diğerinin de ülkedeki ekonomik durum olduğunu kabul edebiliriz. Bir yandan ekonomik güçlüklerin varlığı diğer yandan toplumun zenginliğe ve paraya çok önemli anlam atfediyor olması başlı başına bir stres kaynağı olarak düşünülebilir. Benzer biçimde gelir dağılımının dengeli olmadığı ekonomilerde daha fazla görülebilecek bazı değer yargılarının da bireylerin yaşama bakışlarında etkili olmaya başladığını söyleyebiliriz. “İyi bir hayat yaşayalım ama bunu elde etmek için çok enerji harcamayalım”, “Yani ben zengin olayım, nasıl olduğu çok önemli olmasın” gibi bazı düşüncelerin giderek daha çok birey tarafından kabul görmeye başladığını ifade etmek yanlış olmaz. Bu koşullar altında medyadan ve diğer bireylerden benzer düşüncelerin bombardımanına

tutularak büyüyen çocukların isteklerini ve ihtiyaçlarını ayırt etmekte zorluk çekecekleri ve gerçekleştiremedikleri isteklerini tıpkı giderilmemiş ihtiyaçlar gibi algılayıp strese maruz kalacaklarını öngörebiliriz. Ebeveynin eleştirel bir yaklaşımda bulunmadan böylesi inançları içselleştirmiş olması benzer düşüncelerin doğrudan ve dolaylı olarak çocuğa geçmesi için yeterli olacaktır. Ailede maddesel değerlerin bu denli önceleniyor olmasının çocuğun benlik algısının oluşumunda olumsuz etkilere yol açması olasıdır. Örneğin, bir ergenin belirli bir kıyafeti giydiğinde kendini daha beğenilir bulacağına inancı gelişimsel olarak normal kabul edilebilir. Öte yandan, kendini sosyal olarak karşılaştırmaya çok yatkın hissediyor olması, bunu maddesel değerler üzerinden yapması ve içselleştirmesi, değersizlik ve yetersizlik inançlarına neden olabilir. İsteklerini elde edemediği için olumsuz duygular yaşayacağı gibi, yoksunluk karşısında diğer bireylere empati kurma sıkıntısı da yaşayabilir. Özetle, toplumdaki ekonomik algıların ve değerlerin doğrudan ve dolaylı olarak çocuklar üzerinde de bir stres kaynağı oluşturacağını söylemek mümkün görünmektedir.

Son yıllarda ebeveynlerin çocuklarının medya ve sosyal medya kullanımıyla ilgili tedirginliklerinin arttığını görüyoruz ^[13]. Taciz, tecavüz, istismar, şiddet içerikli haberler ve sosyal medya paylaşımları toplumun her kesiminde güvenlik algısının değişimine neden oluyor. Özellikle sosyal medyaya doğmuş ve büyümüş çocukların bu mecralardan uzak kalmalarını beklemek hem mümkün değil hem de yeni yaşamın gerekleri açısından çok mantıklı görünmüyor. Bu durum ebeveynlerin çocuklarının psikolojik sağlığı konusundaki endişelerini ve güvenlikle ilgili kaygılarını da artırıyor. Ebeveynler bu endişelerle başa çıkabilmek için kimi zaman çocukların sosyal medyaya erişimlerini yasaklamaya çalışmak gibi tedbirlere başvurabiliyorlar ya da aşırı kontrolcü davranışlar geliştirebiliyorlar. Çocuklar açısından bu durum dünyaya ve ilişkilere güvensizlikle yaklaşmak, sürekli güvenlik endişesiyle yaşamak gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bilimsel çalışmalar çocukların sosyal medya kullanımlarını yasaklamak ya da kısıtlamak yerine evde ilişkisel olarak olumlu bir atmosfer yaratmanın daha koruyucu olduğunu göstermektedir. Olumlu bir ev atmosferi çocukları internet kullanımından kaynaklanan risklere karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Örneğin, çocuklarıyla internetten kaynaklanabilecek riskler konusunda konuşan ailelerin çocuklarının güvenlik bilincinin yüksek olduğu bulunmuştur ^[14]. Ayrıca, internetle ilgili ailesel kurallara sahip olmak internette tanışılan biriyle yüz yüze temas kurma riskini de azaltmaktadır ^[15]. Benzer biçimde aile bağlarının kuvvetli ve ailede paylaşılan etkinliklerin sık olmasının çocukların internet üzerinde istenmeyen içeriğe maruz kalma riskini azalttığı da bilinmektedir ^[16]. Bu bilgiler ışığında aile ilişkilerinin herhangi bir teknik yöntemden (örneğin, internet denetim yazılımları) daha etkili bir güvenlik anlayışı geliştirdiğini söylemek mümkündür.

Bu yazıda toplumsal stres kaynaklarının ebeveynler ve çocukları üzerindeki gözlemlenebilen etkileri ele alınmaya çalışılmıştır. Bir çerçeve çizilebilmek adına her ne kadar sosyal etkenler üzerinde duruyor olsak da bu stres kaynaklarının bireyin fizyolojisi üzerindeki sonuçları da unutulmamalıdır. Stres, toplumları, sistemleri ve bireyi farklı mekanizmalarla etkileyen bir yapıdır ama temeldeki dengeye dönmeye çalışma süreci ve isteği tüm bu birimler için geçerlidir ^[17]. Toplumlar da bireyler de stresin yarattığı etkileri bertaraf edecek başa çıkma mekanizmaları geliştirir ve uygularlar. Bu çabaların etkili olmaması durumunda sağlıklı bir denge durumuna dönülemez ve yeni bir denge düzeyi kurulur. Bu yeni denge düzeyi ise aşırı ve iyi yönetilemeyen stresin neden olduğu psikolojik ve fiziksel sağlık açısından riskler taşıyan bir düzeyi yansıtır. Bu nedenle bireysel stres faktörlerinde olduğu gibi toplumdan kaynaklanan stresin de etkili biçimde yönetilmesi gerekir.

Bu yazının temel hedef okuyucusunun ebeveynler olduğunu kabul edersek bazı önerilerde bulunabiliriz. Bu önerilerin belki de en önemlisi “cesur ebeveyn” olmakla ilgilidir. Strese dayanıklı ve cesur çocuklar yetiştirmek istiyorsak cesur ebeveyn olarak tanımlayabileceğimiz bireyler olmak durumundayız.

Peki, kimdir cesur ebeveyn? Toplumsal yaşamdan elde ettiğimiz gözlemler ışığında baktığımızda toplumun çocuk yetiştirme konusunda ebeveynler üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Eğitim, sağlık, beslenme, yaşam tarzı gibi alanlarda neyin doğru olduğu ebeveynlere medya ve sosyal ortamlar aracılığıyla aktarılıyor. Ebeveynler eleştirel biçimde yaklaşmadıklarında kendilerini bu baskı altında çaresiz hissetmek ve çocuklarına da baskı yapmak riskiyle karşı karşıya bulacaklardır. Sözünü ettiğimiz nokta oldukça kırılgan bir denge içermektedir. Zira bazı gerçekler ret edilemeyecek denli güçlü biçimde önümüzde duruyor. Örneğin, iyi bir eğitim bireysel ve toplumsal anlamda gelişmiş bir toplumun teminatıdır. Ancak nasıl bir eğitimin iyi olduğu, çocuğun yönelimlerine ve ailenin koşullarına ne ölçüde uygun olduğu mutlaka dikkate alınmalıdır. Bir başka deyişle, ebeveynin var olan algılara ve baskılara kapılmak yerine “çocuğumuz için en iyi olanı nedir?” sorusunu kendisine sorması gerekir. Bunu da ancak kendini çaresiz hissetmeyen, alternatif üretebilen ve sosyal olgulara eleştirel biçimde yaklaşan anne babalar yapabilecektir. Çocuklar ailelerin her zaman öncelikleri olmuştur ve bu çok kıymetli bir değerdir. Çocuklar için fedakârlık yaparken yapılanların çocuğun ihtiyaçlarına ve yönelimlerine hizmet etmesi önemlidir. Bu nedenle toplumsal baskılardan ne kadar arınabilirsek, çocuğumuzun gelişimini o kadar iyi gözetebiliriz. Sonuç olarak cesur ebeveyn olmak yeri geldiğinde “toplumsal olarak kabul gören her şey bizim ailemiz ve çocuğumuz için uygun değildir” diyebilmektir. Sözünü ettiğimiz

bu durumun toplumdaki gelişmelerin dışında kalmak anlamına gelmediğini, ailemiz ve çocuklarımızın iyiliği için değişimi takip etmenin çok önemli olduğunu yeniden hatırlatmamız gerekir.

Ailenin çocuklar üzerindeki koruyucu rolünü yadsıyamayız. Aile de her sosyal yapı gibi bazı kuralların olduğu ve işlevlerini bu sayede yerine getirebilen bir sosyal birimdir. Dolayısıyla, bu kuralların neler olduğu ve nasıl işlediği bir aile olmak düşüncesinin temelini oluşturur. Çocuğunu toplumsal streslere karşı korumak ve dirençli kılmak isteyen bir ebeveyn ailedeki kuralları gelişim dönemlerini ve değişen ihtiyaçları gözeterek kararlı biçimde uygulama cesaretine sahip olmalıdır.

Cesur ebeveyn, isteklerini ve ihtiyaçlarını ayırt edebilen ebeveyndir. Yüzeysel bir değerlendirmeye bile ihtiyacımız olduğunu düşündüğümüz şeylerin çoğunun aslında isteklerimiz olduğunu görebiliriz. İhtiyacımız giderilmediğinde gerçekçi biçimde strese maruz kalırız fakat isteklerimizi erteleyebiliriz. Toplu taşıma sistemi gelişmemiş bir büyük şehirde yaşayan bir aile için araba sahibi olmak bir ihtiyaç olabilir ama lüks bir arabaya sahip olmak bir istektir. Lüks bir arabaya sahip olmak isteyen bir birey bu isteği bir ihtiyaç gibi algılamaya başlarsa ve isteğine ulaşamazsa kendisini engellenmiş ve ihtiyacı giderilmemiş gibi hissedecektir. Bir başka deyişle, önemli düzeyde stres yaşayacaktır. Bu nedenle, istekleri ve ihtiyaçları ayırt edebilmek ebeveynin çocuğuna aktaracağı değerler açısından çok önemlidir. Bu aktarım toplumdan kaynaklanan stres kaynaklarına karşı görünmez kalkanlardan biridir. Cesur ebeveyn olarak tanımlamaya çalıştığımız ebeveynin temel özelliklerini özetlemek gerekirse, cesur ebeveyn;

- Toplumsal baskılara karşı çaresiz hissetmeyen ve direnebilen,
- Çocuklarına rehberlik edecek güce sahip,
- Gözden geçirdiği doğrularını aile içinde tutarlı biçimde uygulayan,
- Çocuğunu toplumsal düzensizliklere ve değer aşınmalarına karşı destekleyebilen,
- Çocuğunu toplumsal belirsizliklerle ve çelişkilerle başa çıkabilmesi için güçlendirebilen ve bu konuda doğru model olan,
- Haksızlık etmeden eleştirel düşünebilen ve bunu çocuğuna öğretebilen,
- İsteklerini ve ihtiyaçlarını ayırt edebilen ebeveyndir.

Sonuç

Bu yazıda ele alınan konular ve bilimsel araştırmalar ışığında ister çocuk ister yetişkin olsun tüm bireylerin kimi zamanlar güvenilir bir sığınağa ihtiyaç duyduğunu söylemek mümkündür. Kriz durumlarındaki davranışlarımız bu durumun en iyi örnekleridir. Başımıza olumsuz bir olay geldiğinde sevdiklerimize ulaşmak isteriz. Örneğin, büyük bir terör saldırısında insanlar birbirini tanımadıkları halde bir araya gelme ve korunma ihtiyacı duyarlar. Kaygımız, öfkemiz, üzüntümüz arttığında bu sığınma ihtiyacımız da artar. Bu güvenilir sığınak kimi zaman bir aile, bir arkadaş ya da toplumun kendisi olabilir. Zira bu sığınak bize sağlıklı düşünebilmek, ilişkilerimizi ve kendimizi güven içinde onarabilmek için gereken ortamı sağlar. Bu sığınağı gerçek ya da gerçek olmayan güvensizliklerle, tehditlerle, yarışmalarla, hiçbir amaca hizmet etmeyen tüketici rekabetlerle, hiç de hak edilmeyen yoksunluklarla doldurursak, artık sığınma ihtiyacımızı gidermek mümkün olmaz. Hatta böyle bir toplum algısının kendisi bir stres kaynağına dönüşür. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarını toplumsal stres kaynaklarına karşı güçlendirmek konusunda en önemli görevlerinden birinin sağduyulu ve gerçekçi biçimde düşünmek ve bunu çocuklarına aktarmak olduğunu söyleyebiliriz.

Çok sayıda bilimsel araştırma çocuklar için en koruyucu faktörün olumlu bir aile atmosferinde büyümek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin dışarıdaki risklere odaklanmak kadar aile içindeki atmosferi de gözetmesi gerekir. Çocukların psikolojik sağlığı açısından düşünüldüğünde ebeveynlerin en öncelikli görevlerinden bir diğeri de iletişime açık, düşünsel ve duygusal açıdan besleyici, paylaşılan etkinliklerin rutine dönüştüğü, çatışmanın olumlu biçimde ele alındığı, sınırların belirgin olduğu ve değerlerin aşılandığı bir aile atmosferi oluşturmak gibi görünmektedir.

Kaynaklar

- [1] Grusec, J. E. (2011). Socialization processes in the family: Social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, 62, 243–269.
- [2] Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: the stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 298–301.
- [3] Coldwell, J., Pike, A. ve Dunn, J. (2006). Household chaos: links with parenting and child behaviour. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 1116–1122.
- [4] Crnic, K. A., Gaze, C. ve Hoffman, C. (2005). Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behavior at age 5. *Infant and Child Development*, 14, 117–132.
- [5] Vallotton, C., Harewood, T., Froyen, L., Brophy-Herb, H. ve Ayoub, C. (2016). Child behavior problems: Mothers' and fathers' mental health matters today and tomorrow. *Early Childhood Research Quarterly*, 37, 81–93.
- [6] Klein, T. P., Devoe, E. R., Miranda-Julian, C. ve Linas, K. (2009). Young children's responses to September 11th: The New York City experience. *Infant Mental Health J*, 30, 1–22.
- [7] Celebi Oncu, E. ve Metindogan Wise, A. (2010). The effects of the 1999 Turkish Earthquake on young children: Analyzing traumatized children's completion of short stories. *Child Development*, 81, 1161–1175.
- [8] Dass-Brailsford, P., Thomley, R. S. H., Talisman, N. W. ve Unverferth, K. (2015). Psychological effects of the 2010 Haitian earthquake on children: An exploratory study. *Traumatology*, 21, 14–21.
- [9] Grüner, K., Muris, P., & Merckelbach, H. (1999). The relationship between anxious rearing behaviours and anxiety disorders symptomatology in normal children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(1), 27–35.
- [10] Muris, P. ve Merckelbach, H. (1998). Perceived parental rearing behaviour and anxiety disorders symptoms in normal children. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1199–1206.
- [11] Segrin, C., Givertz, M., Swaitkowski, P. ve Montgomery, N. (2015). Overparenting is associated with child problems and a critical family environment. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 470. doi:10.1007/s10826-013-9858-3
- [12] Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J. ve Tashner, T. (2013). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*. Doi:10.1007/s10826-013-9716-3
- [13] Wolak, J., Kimberly, M. ve Finkelhor, D. (2006). Online victimization of youth: Five years later. *National Center for Missing and Exploited Children*, #07-06-025. <http://www.unh.edu/ccrc/pdf/CV138.pdf>.
- [14] Fleming, M. J., Greentree, S., Cocotti-Muller, D. Elias, K. A. ve Morrison, S. (2006). Safety in cyberspace: Adolescents' safety and exposure online. *Youth and Society*, 38(2), 135–154.
- [15] Liau, A. K., Khoo, A. ve Ang, P. H. (2005). Factors influencing adolescents engagement in risky internet behavior. *CyberPsychology and Behavior*, 8(6), 513–520.

- ^[16] Cho, C., ve Cheon, H. J. (2005). *Children's exposure to negative internet content: Effects of family context*. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 49(4), 488–509.
- ^[17] Glazer, S. ve Gasser, C. E. (2016). *Stress management*. *APA handbook of clinical psychology içinde* (s. 461-475). Washington, DC: American Psychological Association.