

Gençlerde hatta çocuklarda alkol ve uyuşturucu kullanımı çok küçük yaşlara indi. Tüm bunlara ek olarak bilgisayar başında aşırı vakit geçirme, obezite ya da enoreksia gibi problemlerde çocuklarımızın yakasını bırakmıyor. Aileler "yedikleri önlerinde yemedikleri arkalarında, bunlar şımarık" derken, bu sorunların sebeplerini sizler için Beykent Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Yrd. Doç. Dr. ŞULE KAYA ile görüştük.

Mehtap Erel: Sizce niye madde kullanımı küçük yaşlara indi?

Şule Kaya: Kitle iletişim araçlarının bu sorunu arttırdığını düşünüyorum ben. Eskiden de vardı bu sorunlar ama günümüzde gençler ailelerinden uzaklaştıkça televizyonda gördükleri bir takım müzisyenlerin ya da film yıldızlarının ekrandaki görüntüsünü taklitle başlıyorlar. Kendilerine rol modeli aldığı, uzaktan gördüğü kadarıyla çok "cool" yaşadığını düşündüğü bir müzisyen konseri esnasında sigara içiyorsa ergen de ona yaklaşabilmek, "onun gibi cool olabilmek" için doğru yanlış bir takım davranışları benimsemeye başlıyor. Gençlerin kafasında ideal olarak gördüğü insanlar alkol ve sigara kullanıyorsa gençler de kullanmaya başlıyor. Çünkü bu yaşlarda farklı ve orjinal olmak önemli ve farklı olmanın yolu bunlarmış gibi bir anlayış var. Özetle bu sorunun ilk ayağı olarak kitle iletişim araçlarının özendirici yanı diyebilirim.

İkinci olarak, gençler daha boşlukta. Günümüzde anne baba ve çocuk ilişkileri çok sağlıklı değil. Eğitimli anneler çocuğun üzerine çok düşüyor ve çocuğun kendi kendine kalamaması gibi bir durum söz konusu oluyor ya da bireyselleştirdiğimiz aileler çocuk olsa da kendi hayatını yaşamak istiyor, kimse çocuk için kendini sınırlamak istemiyor. Bu durumda çocuk yalnız ve boşlukta kalabiliyor ve sapmalar başlayabiliyor. Çocuğun 12 yaşa kadar anne baba ile hareket etmeye çok ihtiyacı var ve bu dönemde bu ihtiyaç karşılanmazsa çocuk içine düştüğü duygusal boşluğu farklı şeylerle doldurmaya çalışabiliyor. Geçici ve yapay mutluluk hissine sebep olduğu ve ne yazıkki artık ulaşılması da çok kolay olduğu için ailenin yarattığı boşluktan kaynaklanan mutsuzluk uyuşturucu kullanımı ile sahte bir mutlu hissetme haline dönüştürülmeye çalışılıyor.

Şunu iyice anlamak lazım bence. Çocuğun mutlu olabilmesi için düzen önemli ve gereklidir. Evde olabilmek, anneye vakit geçirebilmek, akşam babanın gelmesi, hepberaber yemek yenmesi, babaya mızıkçılık yapabilmek, çocuğun bunların hepsine ihtiyacı çok fazladır. Bu düzen olmadığı zaman çocukta boşluk duygusu oluşuyor. Çocuğa "ben burda varım ya da yokum, kimin umrunda, ne farkedir?" ruh haline sokmamak gerekiyor.

M.E: Nasıl yaklaşsın aileler?

Ş.K: Ne yapıyor? Arkadaşları kimler? Nereye gidiyor okuldan çıkınca? Gibi soruların cevaplarını bilir halde olsunlar ama hafife gibi çocuğu takip anlamında demiyorum bunu. Çocuklarla ilgili olmak anlamında söylüyorum. Çocuklar zaten okulda olan biteni evde anlatmak anne-babalarıyla konuşmak istiyorlar dolayısıyla anne baba da dinlesin çocuğunu. Eğer anne baba "ben de hayata bir kere geldim" havasındaysa çocuğun ne yaptığını bilmek daha zorlaşıyor. Türk aile yapısında ciddi çözümler var. Ailelerimiz aynı evin içinde bireysel hayatlar yaşamaya başladı, belirgin bir bencilleşme var ilişkilerde. Hal böyle olunca çocuklar da kendi başlarının çaresine bakıyor. Önemseyen, ilgilenen, okul çıkışı "çocuğum ne yaptın?" diyen ailelerin çocukları bu duruma gelmiyor. Öyle dışardan görüldüğü kadar kolay birşey değil çocuğun madde kullanmaya karar vermesi. Şöyle düşünün tamam belki televizyonlarda özendirici haller var ama diğer taraftan her dakika madde kullanan kişilerin düştüğü durumlarda anlatılıyor. Gençlerde aptal değil görüyor hem vücüda hem sosyal hayata verdiği zararı ama buna rağmen uyuşturucu kullanıyorsa bu

çocuğun aile hayatında birşeyler kesinlikle yoplunda değil demektir. Biz şimdiye kadar aile çok mutlu mesut, çocukta gitti madde kullanıyor gibi bir örnek görmedik . Ailelerin "biz yemedik yedirdik, giymedik giydirdik, çocukta ders çalışacak başka birşey beklenmiyor ondan, bizim bu şartlarımız yoktu" kompleksinden sıyrılıp çocuğun duygularına değer vermeye başlaması gerekiyor.

Yalnız şunun altını tekrar çizelim çocuğa güvenerek ilgilenmek çok önemli ilgiden "hafiye" gibi ilgilenmeyi anlamayalım. Hafiye gibi ilgilenme de çocuğa bir güvensizlik durumu var "o heran bir hata yapabilir, o hata anında orada olayım" durumu, bu da yanlış. Çocuğun yaptığı ettiği ile alakadar olma, çocuğun yaptıklarını isteyerek ve severek dinleme durumundan bahsediyorum ben.

M.E: Peki –hani her ihtimale karşı- çocuk evde yokken çekmecelere ya da dolaplara göz gezdirmek olabilir mi?

Ş.K: Ergenlik dönemindeki bir gencin eşyalarını karıştırmak kadar yanlış birşey olamaz. Bu çocukta ciddi bir öfke birikmesine sebep olacak bir davranış. Bunu yaptığınız anda çocuğun aldığı mesaj "sen kendi başına birey değilsin, benim parçamsın, ben sana sahibim, benim kontrolümdesin" oluyor ki ergenler bu duruma çok itiraz ediyorlar. Çocukların özel alanına saygı göstermek zorundayız. Nasıl bizim yatak odamız bizim özel alanımızsa, odasında çocuğun özel alanı ve tabiki odasındaki herşeyi bizimle paylaşmak istemeyecek.

M.E: Tamamen anne mantığıyla soruyorum. "Çaktırmadan bakmak" modeli var mı? Anne bakar da çocuğun ruhu duymaz.

Ş.K: İyi anne baba, doğru anne baba çocuğun özel alanına saygısızlık etmemeli. Bunu yaptığınız anda çocuğunuzun da başkalarının özel alanına tecavüzüne izin vermiş, yanlış bir davranışı yapılabılır olarak öğretmiş oluyorsunuz. Dolabına değil çocuğunuzun yüzüne bakın bence.

M.E: Yine çocuklarımızda yeme problemleri baş göstermeye başladı. Çocuğa yardımcı olmak için ailelere neler düşüyor bu konuda? Çocuklar neden çok yerler ya da yemezler?

Ş.K: Bu çocuk ve yemek ilişkisi anne ve çocuk ilişkisi ile çok alakalı bir durum. Anne ve çocuğun ilişkisi sağlamsa çocukta yeme bozukluğu olmuyor. Biyolojik rahatsızlıkları dışında tutarsak, anneye ilişkiyi düzeltmeden anoreksiya veya obeziteyi tedavi etmek mümkün olamıyor. Çocuk anneye öfkeleniyor bu öfkeyle anneyi cezalandırmak için ya yemiyor ya çok yiyor. Bu arada hep anne diyoruz ama babanın tavrı da çok önemli çünkü babanın çocuğun hayatındaki yeri ve rolü çok çok önemli. Otorite ile ilişkiler, sınırlar koyabilmek, hayata güven duyabilmek anlamında babaya kayıtsız şartsız ihtiyaç vardır. Aile ilişkileri düzgün olan, anne ve babadan sevgi ve ilgi gören çocuk ne uyuşturucu kullanır ne de yeme problemi yaşar.

M.E: Tek sorun ilgi mi yani?

Ş.K: Tabi ilgi şöyleki; yeme bozukluklarını ele alalım. Eğer anne çocuğuna yeterince zaman ayıramıyor, evde yemek yapacağı yerde fastfood sipariş ediyorsa bu çocuk obez olmasında ne olsun. "Bende kendi hayatımı yaşamak istiyorum" diyerek yemek yapmaya üşenen bir annenin çocuğunu suçlayamayacağımıza göre iş dönüp yine ilgi ve ailede bitiyor haliyle.

M.E: Başka?

Ş.K: Çocuğun müsameresi oluyor, bir bakıyorsunuz hep anneler, baba çocuğunun hayatında ne kadar önemli rol sahibi olduğunu, o çocuk için babayı orada kendini izlerken görmenin önemini

bilmiyor ve kendi işi bile olsa bir saatini ayırıp çocuğun okuluna gidemiyor. Bu olmaz işte. Aileler bu tür fedakarlıkları yapar çocuklarına zaman ayırırsa daha büyük problemlerin yaşanmasını engellemiş olurlar bunu bilmek çok önemli. Bir de bilimsel çalışmalarla ispatlanmış gerçekler var. Cipslerin sakızların çukulatanın içinde suni mutluluk veren maddeler var ve mümkün mertebeye ailelerin çocukları bu tarz besinlerle geç tanıştırmaya çalışmasında fayda var. Fast food mekanlarında arkadaş toplantıları yapmak, doğumgünleri kutlamak bunlar hep obeziteye yardım eder.

M.E: Bir de yemeyen genç kızlarımız var. Bu konuda hem çocuklarımıza hem de ailelerine neler söylemek istersiniz? Yine mi aile yani, belli bir yaştan sonra toplumda kabul görmek ya da erkek arkadaşına beğendirmek için yapmıyorlar mı bunu?

Ş.K: Maalesef yine aile tabii. Bir kız çocuğu eğer aile içinde kendini değerli ve önemli hissetmezse bu kez arkadaşlarının ya da kendine dayatılan "güzellik ölçülerinin" içinde değerli olmaya çalışıyor. Tabiki ailenin yaklaşımı önemli, hiç belli bir yaştan sonra çocuk toplumun falan diye kaçamayız bundan. Çocuk aileden gerekeni aldıysa ki bu gerekenler kendini sevmek, özgüven, kendine saygı duymaktır o zaman "kendimi erkek arkadaşına beğendireyim, zayıf olayım" diye kusmaz. Çocuk kendini değerli hissediyorsa eğer ona "kilolusun" diyen arkadaşına "evet ama böyle de çok güzelim" diyebilir. İşte ailelerin bunu diyebilecek kendini seven ve inanan bireyler yetiştirmesi çok önemlidir. Çocukla ilgili her hal döner dolaşır ve aileye bağlanır yetişkinler bunun sorumluluğundan kaçamayacağına göre ellerinden geleni yapmakla mükelleftir.

M.E: Bilgisayarın başında aşırı zaman geçirmek de ailelerin mücadele ettiği konulardan biri. Ne yapmalı bu bilgisayar alışkanlığına karşı?

Ş.K: Şimdi aileler bir alem. Komşu aldı diye alanda var bu bilgisayar oyunlarını eve. "Aman benimkisi eksik kalmasın" durumu var Türk aile yapısında. Sanıyoruz ki başkasının evinde olan herşey bizim evde de varsa ve arkadaşında olan herşeyden bizde çocuğumuza aldıysak o zaman iyi anne babayız. Bu çok doğru değil tabii

Diğer önemli unsur; aile çocuk evdeyken, boş kalan zamanında onunla sohbet imkanı yaratır, beraber sinemaya tiyatroya gider, birlikte müze gezerse çocuk kendini ekranın karşısına kitlemek gibi bir alışkanlık geliştirmez. Küçük yaştan geliştirilecek basit alışkanlıklar çocukların gelecekte kendi geliştirecekleri alışkanlıkları etkiler.

M.E: Nasıl?

Ş.K: Ders bitti, çocuk boşa çıktı, "hadi gel kitapçıya gidelim, kendimize kitap bakalım sonra da sinemaya gideriz" ya da "bak bu saatlerde hep boş zamanımız oluyor, birlikte spor yapmaya ne dersin, beraber spora gidelim mi?" bu kadar basit işte.

M.E: Çok teşekkür ederim bana zaman ayırdığınız için.

Ş.K: Rica ederim.