



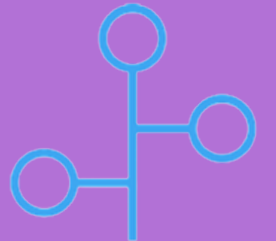
**BAU**  
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

EYLÜL 22, SAYI 4

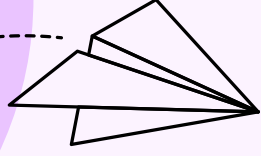
# BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ



## YAŞAMIN İÇİNDE ÇOCUK



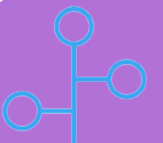
**PUAM**  
AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ



## Yaşamın İçinde Çocuk

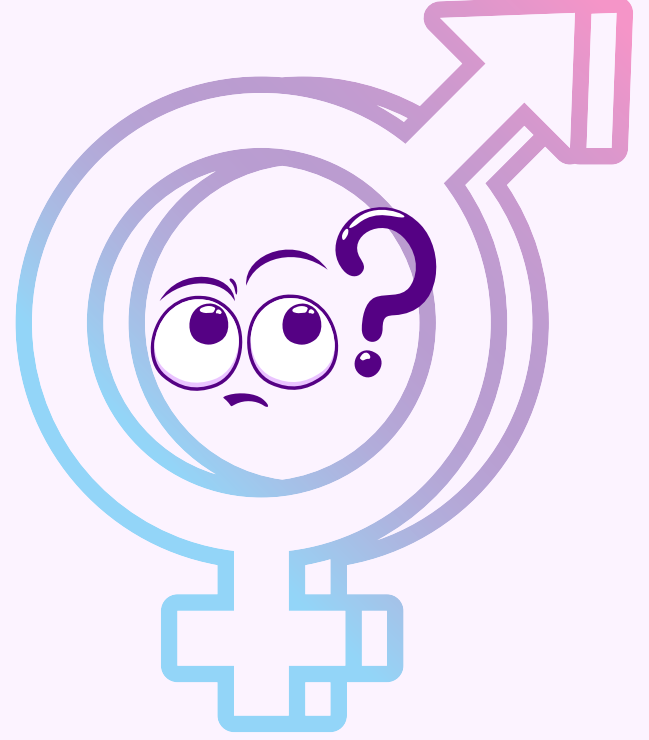
Büyüme süreçleri boyunca çocuklar, çevrelerini meraklı gözlerle inceler, araştırır ve gözlemler. Bu merak duygusu, onların dünyayı tanıma ve anlamlandırma çabalarındaki temel motivasyon kaynaklarından bir tanesidir. Sürekli sorular soran ve meraklarını giderecek cevaplar arayan çocukların sorguladıkları bazı konular ise, yetişkinler için zaman zaman açıklaması güç olabilen, hassas konulardır.

Bizler de, PUAM Aile Çalışmaları Birimi olarak dergimizin dördüncü sayısında, yaşamın içinde karşılaşılan bu hassas konuların, çocuklara aktarılış biçimi ile alakalı yetişkinlere bir fikir oluşturabilmeyi hedefledik.

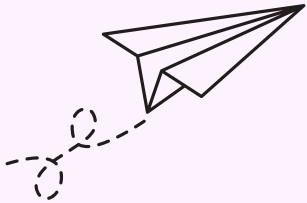


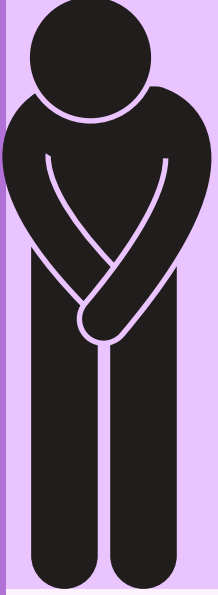
# CİNSELLİK EĞİTİMİ

Cinsellik, yetişkinlerin belki de çocuklarla konuşmakta en çok zorlandığı, hatta belki zaman zaman konuşmaktan tamamıyla kaçındığı konulardan bir tanesidir. Çocukların cinsellik üzerine düşünceleri, meraklı olmaları ve sorular sormaları ise kaçınılmazdır. Cinsellik eğitimi ise bu noktada çok kritik bir rol oynamaktadır. Her ne kadar cinsel eğitim denildiğinde akla ilk olarak üreme ve dolayısıyla cinsel ilişki gelse de (San-Bayhan & Artan 2004) bu eğitim aslında çok daha geniş kapsamlıdır.



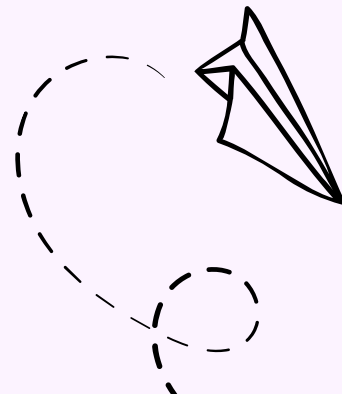
Aile ile başlayıp öğretmenler, akranlar, medya, danışmanlar ve daha birçok çeşitli kaynak ile devam eden cinsel eğitim (Sungur, 1998) bireyin kendisiyle ilgili olumlu bir kişilik kavramı oluşturabilmesi, fiziksel, duygusal ve cinsel gelişimini anlayabilmesi, insan cinselliğine ve diğerlerinin görüşlerine saygı gösterebilmesi gibi değer yargıları oluşturmasını da kapsar (San-Bayhan ve Artan, 2004).





Ebeveynler, çocukların cinsellikle ilgili sordukları sorulara bu soruların uygunsuz olduğu ve normal olmadığı yönünde tepkiler verebilir. Bu tepkiler çocukların yanlış yaptıkları düşüncesine kapılıp suçluluk duygusunu hissetmelerine, özgüvenlerinde azalma yaşamalarına ve kendi bedenlerine yönelik negatif bir bakış açısı geliştirmelerine yol açabilir (Deniz ve Kesicioğlu, 2014).

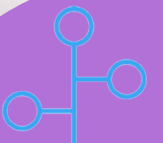
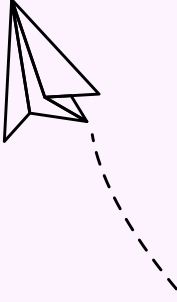
Aynı zamanda, çocuklar meraklarını akran grupları, internet ve televizyon gibi kaynaklardan gidermeye de çalışabilirler (Deniz ve Kesicioğlu, 2014). Fakat bu kaynaklar, çocuklar için her zaman doğru ve güvenilir bilgiyi sağlamadığı için onların cinsellik hakkında yanlış veya algılayabileceklerinin ötesinde bilgi edinmelerine sebep olabilir (Deniz ve Yıldız-Altan, 2019). Bu sebeplerle, önce ebeveynlerin, sonra da eğitimcilerin cinsellik üzerine çocuklara vereceği doğru ve uygun bilgiler oldukça önemli bir konumdadır.





## Çocuk ve Cinsellik

Doğumlarından itibaren her anlamda gelişim basamaklarını tırmanan çocuklar, özellikle erken çocukluk döneminde cinsel gelişim anlamında en hızlı değişimi gösterir (Deniz ve Yıldız-Altan, 2019). 18 aylık bebekler kendileriyle ilgili farkındalık geliştirmeye başlarken, 30. ay itibariyle kendi cinsiyetlerini yavaş yavaş anlamaya başlarlar (Deniz ve Yıldız-Altan, 2019). Bu noktada “cinsiyeti” anlamak; aslında toplumsal cinsiyet rollerinin, çocuğun çevresi tarafından çocuğa nasıl yansıtıldığını ve bu rollerin çocuğun algısındaki yerini de işaret eder. Cinsiyet rollerinin ayrışmasının başlangıcı ise çocuğun kendini kız veya erkek olarak adlandırabilmesi ile başlar (Martin ve Ruble). İki yaş itibariyle bu rollerin temelleri atılmaya ve üç yaş itibariyle temel cinsiyet davranışları görülmeye başlamaktadır (Deniz ve Yıldız-Altan, 2019).

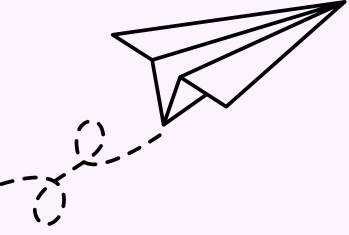


Fakat bu dönemde cinsiyetler arasındaki farklar çocuklar tarafından tam olarak anlaşılammaktadır. Sadece kendilerinin ve karşılarındakinin cinsiyetini ayırt edebilecek düzeyde farkındalıkları vardır (Deniz ve Yıldız-Altan, 2019). Dolayısıyla, bu cinsiyet farkının anlaşılması, çocukların zihnine peşinden birçok belirsizliği ve soruyu da beraberinde getirir.



Ebeveynler ise çocuklarının cinsellik üzerine sorduğu sorulardan, henüz onlar için erken olduğu düşüncesi ile kaçabilmektedirler. Ancak bu noktada, çocuğun gelişimini göz önünde bulundurarak, okul öncesi dönemde dahi olsa algılayabileceği şekilde açıklamalar yapılabilir. Çocukların baş etmekte en çok zorlandıkları durumlardan biri belirsizliktir, dolayısıyla bu açıklamaları yapmak onların kendi bedenlerini ve gelişimlerini algılamaları açısından çok önemlidir.

## Cinsel Organların Adlandırılması

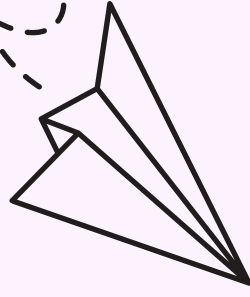


Özellikle erken çocukluk dönemi yani altı yaşa kadar olan dönemde, çocuklara cinsel organlardan bahsederken bu organlara takma isimler ile işaret etmek çok yaygın görülen bir davranıştır. Yaygın olanın aksine, cinsel organlara takma isimler takmak yerine onların bilimsel adlarının (penis-vulva) kullanılması gerekmektedir (Deniz ve Gözütök, 2017). Bedenin diğer bölgelerine isim takmayıp sadece cinsel organlara farklı isimler takmak, çocuklar için kafa karıştırıcı olabilir. Gerçek isimlerinin kullanılmaması, sanki bu bölgeler ile ilgili konuların konuşulmaması veya bu konuların üstünün örtülmesi gerektiği gibi bir izlenim de yaratabilir.

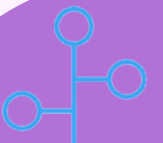


Ayrıca, her ne kadar çocuklar ergenlik döneminde okulda aldıkları eğitimle cinsel organların bilimsel adını öğrenseler de cinsel gelişiminin temellerinin atıldığı erken çocukluk döneminde “orası, pipi, kuku, kuş” gibi takma isimlerin yaratacağı muhtemel toplumsal tabular, onların bakış açısını ve tutumlarını etkilemeye devam edecektir.

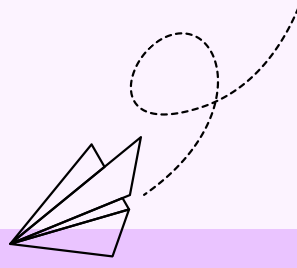




Özellikle cinsel istismar başlığı düşünülürken, çocukları cinsellik üzerine konuşabilmek adına özgüvenli olarak yetiştirmek oldukça önemlidir. Cinsel organları “pipi” veya “kuku” gibi sempatik görünümlü takma isimler yerine bilimsel adları ile adlandırarak, çocukların bu bölgelerinin mahrem bölgeler olduğunu öğrenmeleri sağlanabilir. Cinsel bölgelerine yönelik mahremiyet kavramını geliştiren çocukların, herhangi bir cinsel istismar durumunda, bunu ebeveynleri ile paylaşmaları gerektiğine yönelik bilinçleri de artacaktır.



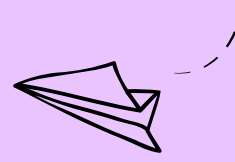
# Hamilelik



Bebeklerin nereden geldikleri üzerine sorulan sorular, belki de ebeveynleri en çok zorlayan konulardan bir tanesidir. Bu noktada, çocuklara yeterli miktarda ve kafa karıştırmadan bilgi vermek oldukça önemlidir çünkü gereğinden fazla detay vermek, çocuğun zihninde başka soruları da uyandıracaktır (Bilkent Üniversitesi, tarihsiz). Özellikle beş yaş ve öncesinde çocukların soyut kavramları tam olarak algılayamadığı düşünülürken, “Seni leylekler/melekler getirdi.” gibi açıklamalar yapmak, çocuklar için fazlasıyla karmaşık ve yetersiz olacaktır. Bunun yerine, annenin karnında bebeği tutan özel bir kese olduğu, bebeğin zamanla bu kese içerisinde büyüdüğü ve yeterince büyüdüğünde doğum ile dışarı çıktığı anlatılabilir (Bilkent Üniversitesi, tarihsiz).

Bebeğin nasıl dışarı çıktığı eğer çocuk tarafından sorulursa, doğum yolunun idrar yapılan açıklığının arkasında olduğu anlatılabilir (Bilkent Üniversitesi, tarihsiz). Eğer çocuk burayı görmek isterse, bir oyuncak bebek üzerinde veya kız çocuklarda ayna ile kendi bedenlerinde doğum çıkış yeri gösterilebilir (Bilkent Üniversitesi, tarihsiz). Bebeğin nasıl oluştuğu sorulursa, annenin ve babanın içinde bebeği oluşturmak için tohumlar bulunduğu ve bebek yapmak istediklerinde babanın tohumlarının penisinin ucundan çıkararak, annenin vajinasından bebek kesesine geçtiği söylenebilir (Bilkent Üniversitesi, tarihsiz)





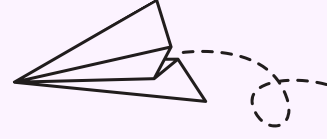
# Mastürbasyon

Cinsellik ile ilgili ebeveynlerin konuşmaktan kaçındığı bir diğer konu da mastürbasyondur. Kişinin cinsel doyuma kendi kendine ulaşması olarak tanımlanan mastürbasyon (Çakşak, 2018), erken çocukluk döneminden itibaren görülmeye başlayabilir. Gelişimlerinin doğal bir parçası olarak, çocuklar büyüyen bedenlerini merak etmeye ve keşfetmeye meyillidir. 2.5 yaşından itibaren ve özellikle 3-6 yaş aralığında, çocukların mastürbasyon yaptığı gözlemlenebilir. Bu anlarda, çocuğu sert bir dille uyarmak, yaptığıının ayıp olduğunu söylemek, elini cinsel organından çekmeye çalışmak, eline vurmak gibi hareketler oldukça sakıncalıdır. Ebeveynlerin, çocukların mastürbasyonlarını bu yollarla engellemeye çalışmaları, çocukların aklına kendi bedenine dokunmanın ayıp, sakıncalı ve suçluluk duygusu yaratabilecek bir şey olduğu düşüncesini yerleştirebilir.

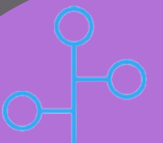
Kendi koluna, bacağına veya yüzüne dokunduğunda böyle bir tepki almayıp cinsel organına dokunduğunda bunun ailesi tarafından ayıplanması çocuğun kafasını karıştıracaktır. Bu durum aynı zamanda, çocuğun kendi cinselliğine ve genel olarak cinsellik konsepti üzerine tabular geliştirmesine sebebiyet verebilir. Dolayısıyla, mastürbasyon anında eğer toplum içindeyse ve durması isteniyorsa, direkt olarak bir müdahalede bulunmak yerine, sakın bir şekilde eline bir oyuncak veya bir görev vererek çocuğun dikkatini başka yöne çekmek uygun olacaktır.



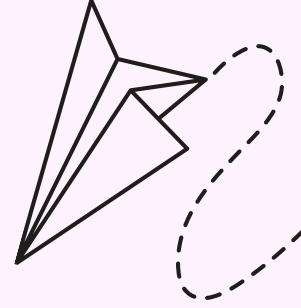




Gelişimleri gereği doğal bir süreç olsa da çocuğun mastürbasyon davranışını hangi sıklıkta ve hangi zamanlarda gerçekleştirdiği gözlemlenebilir. Örneğin, annesi veya babası ona her kızdığı veya bağırdığında gizli bir köşeye girip mastürbasyon yapan çocuk için bu, duygusal tatmini sağlayıcı bir yol olarak seçilmiş olabilmektedir. Bu sebeple, çocuğun davranış örüntüsünü gözlemlemek yerinde olacaktır.



Ergenlik döneminde ise, konu üzerine ebeveynlerin çocuklarıyla açık ve uygun bir şekilde konuşması, çocuğun hem doğru bilgiyi edinmesine hem de ebeveynlerine ve kendine karşı güven duygusunu güçlendirmesine yarayacaktır. Örneğin mastürbasyonun doğal bir eylem olduğu, bedensel ya da ruhsal bir hastalığa yol açmadığı çocuğa açıklanmalıdır (Çakşak, 2018). Aksi yöndeki mastürbasyona karşı “ayıp, günah” şeklindeki yaklaşımlar suçluluk ve pişmanlık gibi duygulara, anlamsız korkulara ve cinsel işlev bozukluklarına yol açabilmektedir (Sadock & Sadock, 2005) Bu gibi korkular ise muhtemel bir cinsel istismar durumunda çocuğun utanç duymasına, kendini suçlamasına ve ailesinden bu yaşantısını gizlemesine yol açabilmektedir.



Yazar: Psk. Zeynep Özlem ALTINOK

#### Kaynakça:

- Çocuklarımıza Cinselliği Nasıl Anlatalım. Bilkent Üniversitesi (tarihsiz). <https://w3.bilkent.edu.tr/www/saglik-merkezi/genclik-danisma-birimi/uremesagligi/cocuklarimize-cinselligi-nasil-anlatelim/>
- Çakşak A. (2018). Ergenlerde Cinsel Eğitim. Journal of Institute of Economic Development and Social Researches. 4(11):498-504. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iksad/issue/51706/671338>
- Deniz Ü. ve Gözütök A. (2017). Okul Öncesi Dönem Çocuk Kitaplarının Cinsel Gelişim ve Cinsel Eğitim Açısından Değerlendirilmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 10(49). [www.sosyalarastirmalar.com](http://www.sosyalarastirmalar.com)
- Deniz, Ü. ve Kesicioğlu, O.S. (2014). Sexuality-related questions of children in early childhood period and appropriate approaches, Preschool Education In Turkey And In The World: A Theoretical And Empirical Perspective. Sofia: Kliment Ohridski University
- Deniz Ü. ve Yıldız-Altan R. (2019). Millî Eğitim Bakanlığı 0-36 Aylık Çocuklar İçin Eğitim Programında Cinsel Gelişim ve Eğitim. Çocuk ve Gelişim Dergisi. 2(3): 34-44. <https://doi.org/10.36731/cg.544056>
- Martin, C. L. ve Ruble, D. N. (2009). Patterns of gender development. Annual Review of Psychology, 61, 353-381. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100511
- Sadock, B.J. ve Sadock, V.A. (2005). Klinik Psikiyatri. (Çev.Ed. Aydın, H. & Bozkurt, A.), 2. Baskı, Güneş Tıp Kitabevi, Ankara.
- San-Bayhan P. ve Artan İ. (2004). Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi. Morpa Yayınları, İstanbul.
- Sungur, M.Z. (1998). “Cinsel Eğitim”, Klinik Psikiyatri Dergisi, (2):103-108.

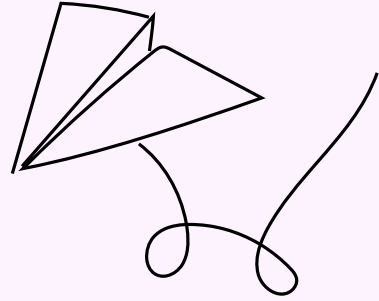


## ÇOCUKLAR VE ÖLÜM ALGISI

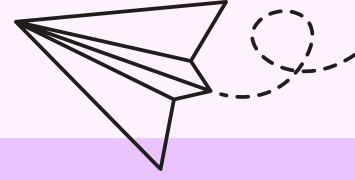
Ölüm, yaş grubuna bakılmaksızın herkes için kabullenmesi zor bir olaydır. Ölüm sonrası yas ise zaman zaman tutmaktan kaçtığımız, çekindiğimiz ve belki de bu süreci nasıl geçireceğimizi bilmediğimiz bir süreç olabiliyor. Bir formülü olmayan bu süreç herkes için özel ve normaldir. Çocuklar da yetişkinler gibi kayıp yaşadıklarında yas tutabilirler. Çocuklar için ölümü anlamak ve kabullenmek biraz daha zor ve karmaşık olabilir. Çocuğun bakış açısından ölüm kavramının bir yetişkinin ölüm anlayışından farklı olması, hepimizin hayatın içinde deneyimlediği bir gerçektir. Ölümü anlamaya çalışmak çocuklar için zor bir mücadeledir ve bu zorluğun önemli bir nedeni, ölüm kavramının basit bir kavram olmamasıdır.

Yetişkinler, ölümü temelde biyolojik bir olay olarak anlar ve bu anlayış ölüm kavramının diğer yönlerini de etkiler. Bonoti ve arkadaşları (2013) der ki yetişkinler, ölümün tüm canlılara geldiğini, yaşam döngüsünün son aşaması olduğunu, kaçınılmaz ve geri döndürülemez olduğunu ve vücudun işleyişindeki bir bozulmadan kaynaklandığını kabul eder. Ancak çocuklar için bu sürecin böyle ilerlemediğini söylememiz önemlidir. Çocuğun, hayatın içinde köklü bir gerçek olan ölümü algılayışı yaşına, gelişim düzeyine ve kişilik özelliklerine göre değişmektedir.

Her çocuğun ölüme yüklediği anlam ve yas tepkisi farklı olmaktadır (Ellis ve ark., 2000). Çocuk büyüdükçe ve olgunlaştıkça, ölüme ilişkin önceki düşünme biçimleri de değişiklik gösterebilir. Bir evcil hayvan, sevilen biri veya çocuğun hayatından biri hayatını kaybettiğinde, ölüm hakkında konuşmak bir yetişkinin sorumluluğudur. Ölümle ilgili sorulara yetişkinin uygun bir şekilde yanıt verebilmesi için, farklı yaşlardaki çocukların gelişimsel farklılığını da göz önünde bulundurarak ölümü nasıl kavramsallaştırdığı konusunda bir anlayışa sahip olması esastır.



# Ölümün Dört Temel Kavramı



Yetişkinlerin kabul edebildiği, ölenin "geri gelemez" ve ölümün "evrensel" oluşu gibi olgular, ölümün dört temel kavramından gelir. Bunlardan birincisi **geri dönülmezlik** kavramıdır. Ölüm, değiştirilemeyen bir olgudur ve küçük çocuk, bunu hem bilişsel hem de duygusal anlamda kabul edemeyebilir. Bilişsel algılama yaklaşık 7 yaşında tamamlanır, duygusal algılama ise farklılık gösterebilir (Ellis ve ark., 2000).

Yine aynı yazara göre, ölümü tanımlayan bir diğer kavram ise **sona ermedir**; yani bilincin, hareketin ve duygunun bitişidir. Oysa çocuk için 5 yaşına kadar her şey canlıdır, bu nedenle ölen kişi ona göre başka bir yerdedir ve kendisini görüp duymaktadır. Yani küçük çocuk, ölen kişiye yaşamsal işlevler yakıştırabilir.

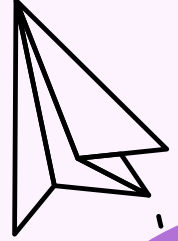
Ölümün **evrensel** ve herkes için oluşu, yetişkinler tarafından idrak edilen ancak çocukların yine gelişimsel dönemlerinde farklılık gösteren bir kavramdır (Ellis ve ark., 2000).

Son üzerinde durulan kavram ise **nedensellik**dir. Belki de, ölüme yol açan bedensel işleyişin bozulmasıyla sonuçlanan nedensel mekanizmaları anlamak ölüm kavramının en karmaşık bileşeni olduğundan, elde edilecek son alt kavramdır (Bonoti ve ark., 2013).



Yine aynı yazar belirtir ki, ölüm kavramını oluşturan 4 temel özellikten ilk üçünün, yani; geri dönülmezlik, erme ve evrensellik kavramlarının 5-7 yaşlarında geliştiği kabul edilir, daha geç gelişen nedensellik alt kavramıdır. Bunun yanı sıra, ölümlü bilişsel algılaması üzerinde çocuğun daha önce kayıp yaşayıp yaşamadığı da önemlidir. Anne, baba ve sevdiği yakını ölen çocukların bu kavramları daha erken yaşta eksik ya da yetersiz algılamaları sonucunda birini kaybetmek onlar için endişeye hatta ölüm anksiyetesine dönüşebilir.

Örneğin çocuk “geri dönülmezlik” kavramını yetersiz algıladığı zaman ölen kişiyi seyahatten dönecekmiş gibi bekleyebilir. Bu durum ölen kişiden kopmasını, ayrılmasını zorlaştırır. Oysa uygun bir yaş döneminin gelişebilmesi için ilk adım ölen kişinin bir daha geri gelmeyeceğinin kabul edilmesidir. Ölümün “tüm işlevlerin bitmesi” demek olduğunu yetersiz kavrayan çocuk ölen kişinin gömüldüğü yerde üşüyeceğini veya acı çekeceğini düşünerek üzülecek, korkacak ve bu normal yaşama uyum sağlamasını zorlaştıracaktır.



“Evrensellik” kavramı ise ölümden kimsenin kaçamayacağını belirtir. Çocuk için anne-baba öyle güçlüdür ki ölümü yenerler, ölmezler. Çocuk, herkesin öleceğini kavrayamadığı zaman ölenin cezalandırıldığını düşünebilir, böylece ölen kişiye öfkelenebilir veya ondan utanç duyabilir. “Nedensellik” kavramını tam anlamadığı zaman ise kendisinin yaptığı bir şeyden ötürü anne-babasının öldüğünü düşünebilir. Bu düşünce, çocuğun kendisini suçlamasına ve çocukluk depresyonu yaşamasına kadar götürülebilir.



Eğer çocuk ölümü eksik kavransa; kaybettiğini hep bekleme, ölenden kopamama (geri dönülmezlik), ölenin üşüdüğünü ve acı çektiğini düşünme ve bundan rahatsız olma, bu durumlarla hayata yeniden uyumunu bozma (işlevlerin bitmesi), kaybettiği kişinin cezalandırıldığına inanma ve bundan suçluluk duyma (evrensellik) ve son olarak ölenin ölüm nedenini kendi kötü davranışymış gibi görme (nedensellik) gibi sonuçları deneyimleyebilir (Slaughter ve ark., 2007).

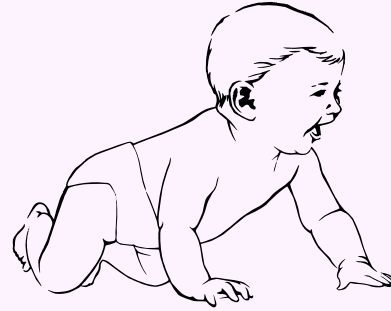
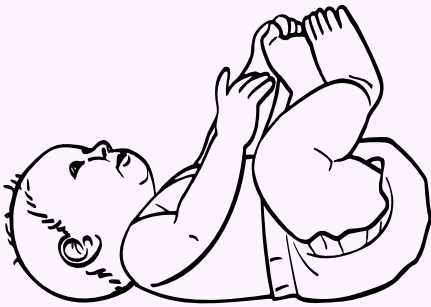


# Yaş Gruplarına Göre Ölüm Kavramları

Çocuklara ölüm konusu anlatılırken ve onlara bu konuda destek olunurken, gelişimsel basamaklara dair farklılıkları bilmek önem taşımaktadır.

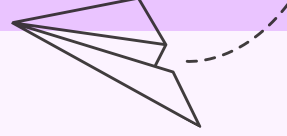
## Küçük Bebekler (Doğumdan 1 Yaşına Kadar):

- 6 aya kadar, belirli kişisel ilişkiler için gelişmemiş hafıza kapasitesi nedeniyle bir kayıp bebekte yanıt vermez.
- İlk 6 aya kadar ölümü kavramsallaştırma yetenekleri yoktur.
- 6 aydan 1 yıla kadar bir kayıp, ayrılık gibi bir belirsizlik "farklı bir şeyin yokluğu veya deneyimsel duygusu" olarak hissedilebilir.



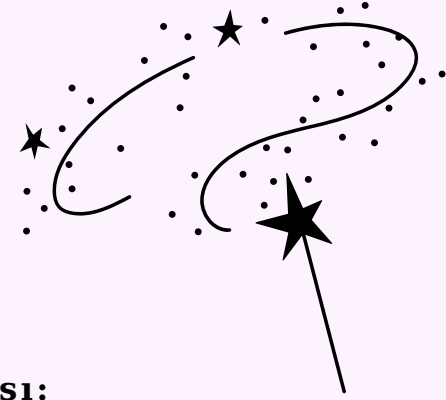
## Daha Büyük Bebekler (1 ila 2 Yaş Arası):

- Birincil bakıcının ölümü genellikle hoşnutsuzluk ve depresyona neden olur.
- Bir kayıp meydana gelse de bunun anlamını anlama veya kişiye atfetme yetenekleri hala yoktur.
- Bebekler, ebeveynin yakın ailedeki bir ölüme verdiği gergin ve duygusal keder tepkilerinden etkilenebilir.



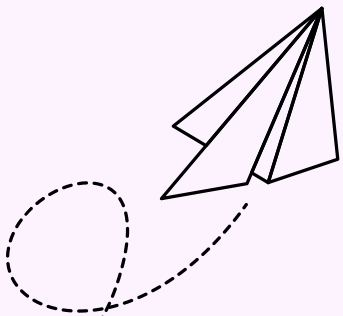
## 2 ila 6 Yaş Arası:

- Ölüm, geçici ve geri dönüşümlü olarak anlaşılır.
- Kişisel ölüm kavramı yoktur; ölüm, onlara göre yalnızca başkalarının başına gelen bir şeydir.
- Ölümler zarar görebilir ya da iyileştirilebilir, uyuyabilir ve uyanabilir veya gidebilir, geri dönebilir.
- 4-6 yaşındaki çocuklar genellikle ölüm hakkında düşünür ve ölümlle oldukça ilgilenirler, genellikle ölü şeyleri ortamı oluşturduğu senaryoda görmek ve onlara dokunmak isterler.



## 6 ila 9 Yaş Arası:

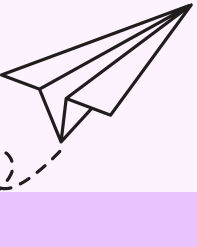
- 6 ila 8 yıl arasında daha net bir ölüm anlayışı gelişir.
- Ölümün fiziksel ve biyolojik yönlerine ilgi bu yaş grubunda artmaktadır.
- “Büyülü düşünme”, düşüncelerin bir şeyleri gerçekleştirebileceği ya da değiştirebileceği inancıyla baskındır.
- 9 yaşına gelindiğinde, çocuğun ölüm kavramı bir yetişkine çok benzer.
- Ölüm tersine çevrilebilir veya geçici değildir, ancak yalnızca bazılarında veya diğer insanlara olur.





### 9-12 Yaş Arası:

- Çocuk artık somut bir kavram olarak ölümü anlamlandırabilir.
- Mantıksal düşünme becerileri geliştiğinden ölümün tüm canlılar için var olan bir gerçek olduğunu bilirler.
- Ölümün bilişsel farkındalığı, evrenselliği ve kesinliği olmasına rağmen, inkâr etme yönünde güçlü bir eğilim vardır.
- Ölümünden sonra olanlara olan ilginin artması söz konusudur.



### 12 Yaş ve Sonrası:

- Ergenlik döneminde ölüm kavramını tam olarak yetişkinler gibi anlayabilirler.
- Soyut düşünme ve akıl yürütme becerilerinin gelişmesiyle hayat, benlik, ölüm gibi kavramları çokça sorgulayabilirler.
- Öznel meraklar gelişir: "Yaşamın anlamı nedir?", "Özel görevim nedir?" gibi sorular sorabilirler.

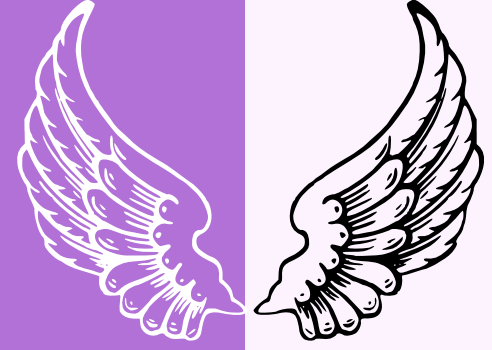




# Çocuklara Ölüm Kavramı Nasıl Anlatılır?

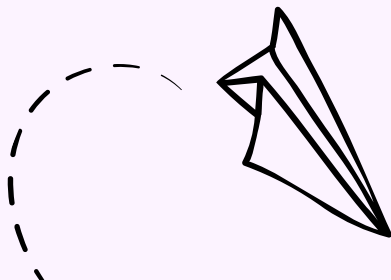


Birçoğumuzun bize acı veren, bizi üzgün hissettiren şeyler hakkında konuşmak istemediği anlar olur. Duygularımızı bastırır ve dile getirmekten kaçınabiliriz fakat bir konu hakkında konuşmuyor olmak o konuya dair hiçbir duygu ve düşünceyi yansıtmadığımız anlamına gelmez.



Çocuklar ise iyi gözlem yetenekleri ile bu farklılıkları asla gözden kaçırmazlar. Anne-babalarının ve etraflarındaki yetişkinlerin yüzlerindeki mesajları kusursuz şekilde okuyabilirler. Bu yüzden, ebeveynlerin çocuklar ile konuşmaktan ve duygularını dile getirmekten kaçınmaları, çocuğa yanlış mesajlar verebilir. En güvendiği kişilerin üzerine konuşmadığı ve gizlemeye çalıştığı bir konu, onları ürkütebilir (Ürer, 2017).

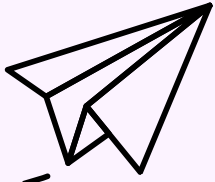
İşte bu yüzden, çocuklara ölüm anlatılırken oldukça yalın ve anlaşılır bir dil kullanmak önemlidir. Ölen kişinin ardından çocuğa “uzaklara gitti”, “çalışmaya gitti, melek oldu” gibi açıklamalar yapmak doğru değildir. Bütün bu açıklamalar çocukta terk edilmişlik hissi yaratabilir.



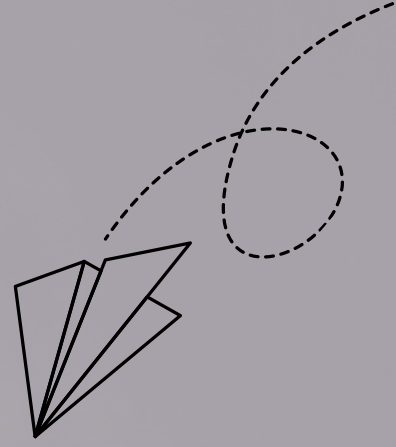
Çocuklar, her hasta olanın öleceğinden endişelenip yoğun kaygı yaşayabilirler ya da soyut kavramlaştırma henüz tam oturmadığı için “ o artık bir melek oldu” tabiri onlar için karmaşık bir ifade olabilir. Yaşına ve gelişimine uygun bir şekilde açık ve dürüst olup çocuğun acısını yaşamasına izin vermek, duygularını daha kolay dile getirmesini sağlamak için onun yanında olduğunuzu hissettirmek önemlidir (Bonoti ve ark., 2013).



Yine aynı yazar belirtiyor ki, çocukların ölümle ilgili sorduğu sorulara somut ve doğrudan yanıtlar vermek önemlidir. Ölümü bir tür yolculuk gibi açıklamak yerine, ölümün yaşamın sonu olduğu ve ölen birinin hiçbir şekilde geri dönmeyeceği çocuğa uygun bir dille anlatılmalıdır. Yaşanılan kayıp sonrasında çocuğun günlük yaşamında ve aktivitelerinde büyük değişiklikler yapmamak, kayıptan önceki yaşantısına ve alışkanlıklarına geri döndüğü bir ortam yaratmak çocuğun uyum süreci için önemlidir (Ürer, 2017).



Çocuğa en yakın olan kişinin bu olguyu paylaşması önemlidir (Slaughter ve ark., 2007). Çocuğun yaşı her ne olursa olsun haberi verirken onu kollarınıza alabilir, ellerini tutabilirsiniz çünkü temas bu hassas konularda yumuşatıcı bir görev görebilir. Ölüm konuşulurken önemli olan mutlaka çocuğu dinlemek ve dürüstçe ona güvence vermektir (Bonoti ve ark., 2013). Kayıpla ilgili yaşanan duyguları çocuktan saklamak doğru bir rota olmayabilir. Duyguları çocuklardan saklamak, onlara da kendi duygularını saklamayı öğretir.



Ölen kişi hakkında konuşulmazsa çocuk bu kişinin unutulduğunu sanabilir. Bu nedenle birlikte ölen kişiyi anmak çok önemlidir. Eğer ebeveyn aşırı duygusal tepki gösteriyorsa, devamlı ağlıyor ve duygularını kontrol edemiyorsa, çocuğun güvendiği başka bir yetişkinle konuşması sağlanmalıdır.



Çocuğu cenazeye ya da mezarlığa götürmek, her zaman ebeveynlerin ya da ebeveyn kaybı yaşanan bir senaryoda çocuğa en yakın yetişkinin merak ettiği ve ne yapacağı üzerine düşündüğü bir konudur (Ürer, 2017). Burada önemli olan, çocuğu birden cenazenin ortasına bırakmak yerine, çocukla, ilgili yaş grubunun ölümü anlayış biçimi göz önüne alınarak ölüm olayının anlatılmasından sonra çocuğun isteğine ve o anki gücüne, dirayetine bağlı olarak değişiklik gösterir. Dolayısıyla, bu durum da kendine özel bir durumdur, o an karar veremeyen yetişkinin bir uzmana bu konuda danışması ve uzmandan yardım alması önerilir. Cenazeye katılmanın veya mezarlık ziyaretinin çocuklar için bir veda anlamı taşımaması kadar çocuğu olumsuz etkilediği senaryolar da görülebilir.

Son olarak söylenebilir ki, her ölüm kavramının anlatılacağı çocuk kendine özgü bir gelişim sürecine hakimdir ve ölüm gibi hassas konuların konuşulduğu senaryoda bu konuşma gerçekleşmeden önce farklı yaş gruplarındaki çocukların ölümü hangi noktada ve ne kadar kavradığına hâkim olmak faydalı olabilir.

Yazar: Psk. Merve ŞAHİN

Kaynakça:

Bonoti, F., Leondari, A., ve Mastora, A. (2013). Exploring children's understanding of death: Through drawings and the death concept questionnaire. *Death Studies*, 37(1), 47-60. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.623216>

B. Ellis, Jamie E., ve Stump, J. (2000). Parents' perceptions of their children's death concept. *Death Studies*, 24(1), 65-70. <https://doi.org/10.1080/074811800200702>

Slaughter, V., ve Griffiths, M. (2007). Death understanding and fear of death in young children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(4), 525-535. <https://doi.org/10.1177/1359104507080980>

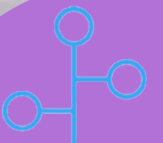
Vázquez-Sánchez, J. M., Fernández-Alcántara, M., García-Caro, M. P., Cabañero-Martínez, M. J., Martí-García, C., ve Montoya-Juárez, R. (2018). The concept of death in children aged from 9 to 11 years: Evidence through inductive and deductive analysis of drawings. *Death Studies*, 43(8), 467-477. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1480545>

Ürer, E. (2017). Çocuklarda ölüm ve Yas üzerine bir inceleme. *Dini Araştırmalar*, 1-1. <https://doi.org/10.15745/da.363801>



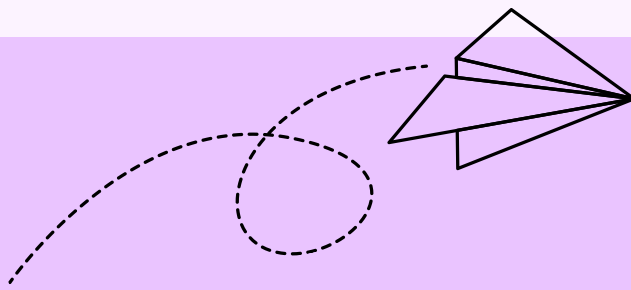
# ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI

Korkular, çocuk olmanın kaçınılmaz bir parçası olabiliyor. Gök gürlediğinde koltuğun arkasına saklanmak, yatağın altında bir canavar olduğuna inanmak, dişçiye, doktora gitmekten kaçınmak, karanlıktan, yalnız kalmaktan ya da bakım verenlerden ayrı düşmekten korkmak... Pek çok farklı formlarda çocukluk dönemi korkuları ile karşılaşabiliyoruz. Çoğu zaman da bu korkular gelişimsel açıdan normal olarak konumlanıyor. Düşünüldüğünde, korku duygusu çocukların yaşam içerisinde ihtiyatlı ve dikkatli davranmalarına yardımcı olabiliyor (Lyness, 2018).



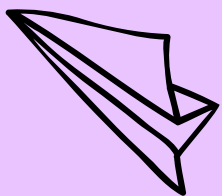
Maria Luisa Ferreros (2021) "Seni Korkularınla Seviyorum" adlı kitabında çocukluk korkularını gelişimsel dönemleriyle sınıflandırıyor:

Gelişimsel Dönem:	Korkular:
0-6 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gürültü/yüksek ses</li> <li>• Yalnız Kalmak</li> <li>• Anne-babanın fiziksel yakınlığını kaybetmek</li> </ul>
1 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gece korkularının başlangıcı</li> <li>• Yabancılardan korkmak</li> <li>• İzlenme korkusu</li> <li>• Zarar görmekten korkmak</li> <li>• Anne-babadan ayrılmaktan korkmak</li> </ul>
2 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gürültü</li> <li>• Gece korkuları, boşluğa düşmek</li> <li>• Vahşi hayvanlar</li> <li>• Anne-babadan ayrılmaktan korkmak</li> </ul>
3 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gece korkuları, canavarlar</li> <li>• Karanlık</li> <li>• Hayvanlar (böcek vb.)</li> <li>• Anne-babadan ayrılmaktan korkmak</li> </ul>



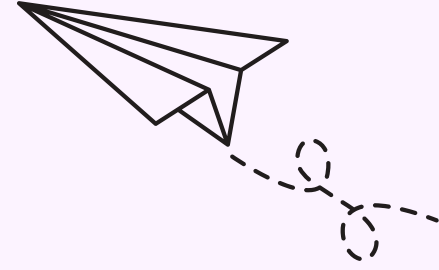
Maria Luisa Ferreros (2021) "Seni Korkularınla Seviyorum" adlı kitabında çocukluk korkularını gelişimsel dönemleriyle sınıflandırıyor:

Gelişimsel Dönem:	Korkular:
4 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fırtına, şimşek</li> <li>• Karanlık</li> <li>• Hayvanlar (böcek vb.)</li> <li>• Cadılar, büyücüler vb. hayali varlıklar</li> </ul>
5 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaralanma, kan görme, acı çekme korkusu</li> <li>• Karanlık</li> <li>• Hayali/fantastik dünyalar</li> <li>• Anne-babayı yanında görememek</li> </ul>
6 yaş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ölüm, yaşam döngüsü korkularının başlangıcı</li> <li>• Yalnız kalmak</li> <li>• Kaybolmak</li> <li>• Anne babayı yanında görememek</li> </ul>





Çocukların korkularının temelinde genetik aktarımların, çevresel maruz kalmaların sebebi olabileceği gibi bazı korkuların temelinde bir bilinmezlik olabilir. Örneğin gök gürültüsü nasıl o kadar yüksek bir ses çıkartıyor, ölünce ne oluyor, sifon çekildiğinde atıklar nereye gidiyor gibi soruların cevabı bilinmediği zaman bu eksik bilgiler korkutucu bir hal alabiliyor.



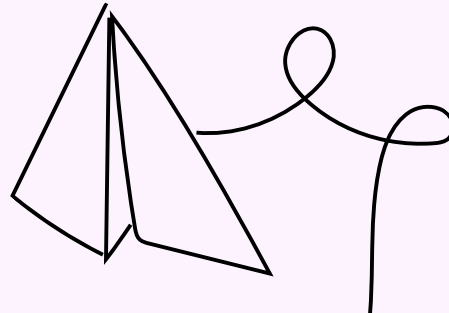
*Peki ebeveyn olarak çocuklarınızın korkularıyla başa çıkmasına nasıl yardımcı olabilirsiniz?*



Bu konuda yapılabilecek en önemli adım, çocuğunuz korktuğu anlarda onun yanında olduğunuzu ve güvende olduğunu hissettirmekle başlıyor. Onu daima koruyacağınız mesajını veren sakinleştirici cümleler kurmaya özen gösterebilirsiniz.

Korkusunu görmek ve onaylamakla başlayarak korkusu hakkında konuşmalar yapmayı deneyebilirsiniz. Örneğin, “Bir köpeği ne bu kadar korkutucu yapıyor?”, “ Bir köpek seni daha önce beklemediğin bir anda korkuttu mu?” veya “Korktuğun belirli bir köpek var mı?” gibi sorularla çocuğunuzun korkularının kökenlerine ulaşabilir, onu daha iyi anlayabilirsiniz.

Çocuğunuz size belirli bir korkusundan bahsettiğinde, bir yetişkin olarak bunu korkutucu bulmadığınızı görmek çocuklar için iyi bir kaynak olsa da ilk başta çocuğunuzun korkusunu anladığınızı ve kabul ettiğinizi hissettirmek önemli olabiliyor. “Ah karanlıktan korkuyorsun, görüyorum.”, “Karanlıktan korkan birçok çocuk tanıyorum, evet...”

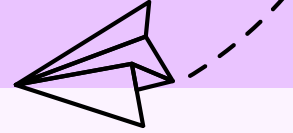


Bu güvenceyi sağladıktan sonra ise korkusuyla nasıl baş edebileceğine dair birlikte düşünmenin tam sırası. Çocuğunuzla ufak ve gerçekçi hedefler koyarak adım adım bu korkuyla baş edebilmeyi deneyebilirsiniz. Örneğin, eğer çocuğunuz kendi odasında yalnız başına uyumak istemiyorsa ve sizin yatağınızda uyuyorsa, bu korkusuyla mücadele etmek için onunla birlikte ufak görevleri tamamlayabilirsiniz:

- 1) Çocuğunuzun yatağınızın yanında bir yatak üzerinde uyumasına izin verebilirsiniz.
- 2) Çocuğunuzun uyuduğu yatağı kendi yatağınızdan kapıya doğru biraz daha uzaklaştırabilirsiniz.
- 3) Çocuğunuzla uykuya daldığında onu kendi odasına götüreceğine dair bir anlaşma yapabilirsiniz.
- 4) Çocuğunuzun kendi odasında siz de odadayken uyumasına izin verebilirsiniz. Odasında uyuduğu gecelerde masallar, hikayeler okuyabilir aranızdaki bağı güçlendirebilirsiniz.
- 5) Çocuğunuzla onu sürekli kontrol edeceğinize dair söz verip kendi odasında uyuması için bir anlaşma yapabilirsiniz.
- 6) Işıklar açık bir şekilde kendi odasında uyumasına izin verebilirsiniz.
- 7) Son olarak, kendi odasında gece ışıkları kapalıyken uyuma aşamasına geçebilirsiniz.

*Not: Çocuğunuz hali hazırda kendi yatağında uyuyor ama yine de bundan rahatsızlık duyuyorsa 4. adımdan başlamanız daha doğru olacaktır.*

Çocuğunuzun ve elbette ki sizin gösterdiğiniz çabayı takdir etmekte fayda var. Korku duygusu oldukça güçlü bir duygudur. Çocuğunuzun korkuyla baş edebilmesini öğrenmesi için sabra ve istikrarlı bir çabaya ihtiyaç olacaktır. Ayrıca bu yolda çocuğunuzun başardığı her adım için içtenlikle takdir etmeyi ve cesaretlendirmeyi ihmal etmeyin. “Dün gece ne kadar da cesur davrandın, seninle gurur duyuyorum, bu gece daha iyisini yapabileceğine inanıyorum!”

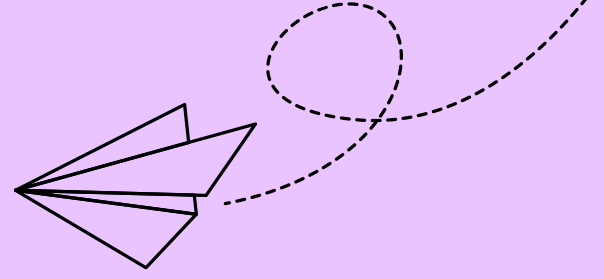


### *Ne zaman Uzman Desteği?*

Çocukluk çağı korkuları genellikle belirli gelişimsel dönemler arasında görülüp bakım verenler tarafından doğru şekilde yönetildiğinde geçici olsa da yardım almayı işaret eden belirli durumlar olabiliyor:

- Çocuğunuzda genel olarak takıntılı bir korku hali varsa, örneğin korku duyduğu objeye gözlerini sabit tutarak bakıyor, korku objesi görünürde değilken bile hakkında çok sık düşünüyor, konuşuyor ise bir uzmana danışmayı düşünebilirsiniz.
- Çocuğunuzun yaşam faaliyetleri kısıtlanıyor, örneğin korkusu çocuğu okula gitmekten, uyumaktan, kendi başına oynamaktan alıkoyuyor ise bir uzman desteği almayı düşünebilirsiniz.
- Çocuğunuzda korku kaynaklı bazı somatik belirtiler (baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı, nefes daralması, kalp çarpıntısı gibi) görüyorsanız bir uzman desteği almayı düşünebilirsiniz.

# Öz Denetim Becerisi ve Çocukluk Dönemi Korkuları

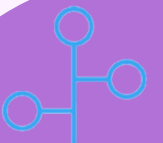


Gelişmiş bir öz-denetim becerisi, çocukların korkularıyla baş edebilmesinin en güçlü yoludur. Öz denetim becerisi duygu ve davranışlarımızı sağlıklı bir şekilde yönetme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Baumeister ve Vohs, 2004). Çocuğun kendini regüle etmesine yardımcı olacak aktiviteler sunmak, verilebilecek en önemli çabalar arasındadır.

CONTROL



Beden ve nefes farkındalığı egzersizleri, korku ve kaygı gibi yoğun duyguların karşısında çocuklar için önemli bir kaynak olabilir. Örneğin, çocuğunuza diyafram nefesini öğretmek, zorlandığı zaman 1'den 10'a kadar saymak, bedeni kasıp bırakma gibi aktiviteleri deneyebilirsiniz.

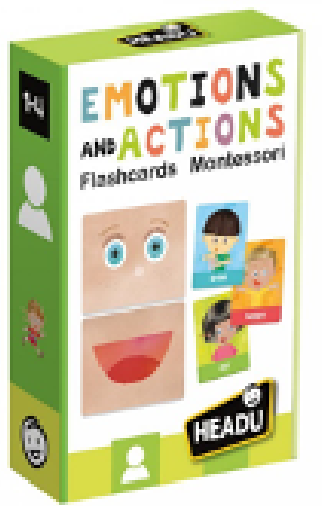


## Bedeni Kasıp Bırakma Egzersizi Örnek Yönerge:

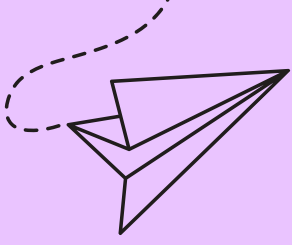
"Marketten aldığımız çubuk makarnaları hatırlıyor musun canım? Hani sonra birlikte pişirmiştik. Makarnaları suya ilk işte böyle attığımızda kaskatıldılar!" (Beden bu sırada kasılır.) "Daha sonra suyun içinde gevşediler, rahatladılar ve yumuşadılar..." (Burada da sakin bir ses tonu ile beden rahat bırakılır, kollar yavaş yavaş sallanır. Önce sıkı sonra gevşeyen bu makarnalar birkaç kez taklit edilebilir.)

Çocuğunuzun korkusunu ve genel olarak tüm duygularını bedeninde nerede duyumsadığını çizmesini isteyebilirsiniz. Bunun için Kurabiye Adam sizin yardımınıza koşabilir.

Çocuğunuzla duyguları üzerine konuştuğunuz zamanlarda duygusunu vücudunun neresinde hissettiğini işte bu kurabiye adamın üzerinde gösterebilir!



Çocuğunuzun duygularını ifade etmekte zorlandığı anlarda duygu kartlarından ve duygunun şiddetini belirleyen duygu termometrelerinden de faydalanabilirsiniz.



Elbette ki çocuklarının korku içerisinde olduğuna tanıklık etmek, ebeveynler için her zaman keyifli bir durum değil. Yine de, çocukları korktuğunda ebeveynlerin takındığı tutum ve tavırlar, bu korkular ile nasıl başa çıkılacağını belirleyen en önemli değişkenler arasında yer alıyor. Bu sebeple kendi kaynaklarınıza bakmakta fayda var.

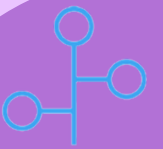
**Siz kendi çocukluğunuzu düşündüğünüzde, nelerden korkardınız?**

**Ebeveynlerinize korkularınızdan bahsedermiydiniz?**

**Bahsettiğinizde nasıl karşılıklar alırdınız?**

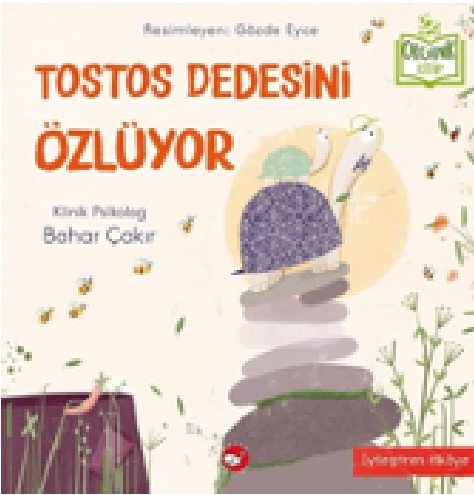
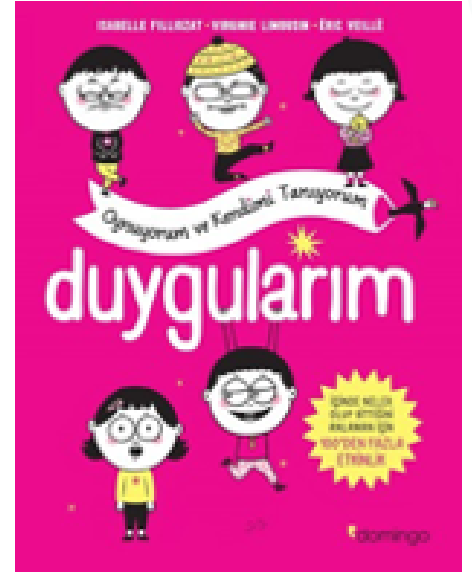
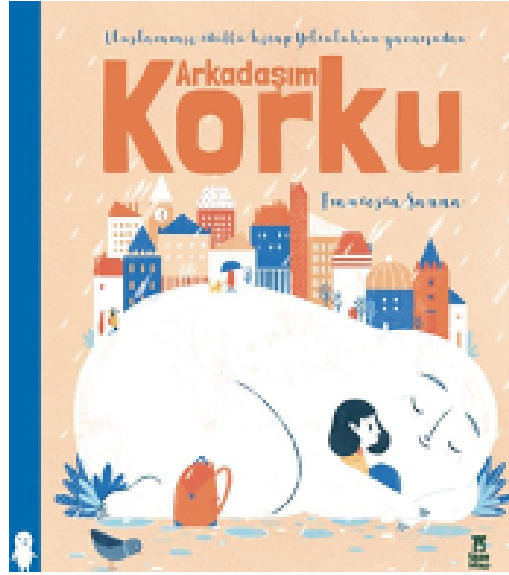
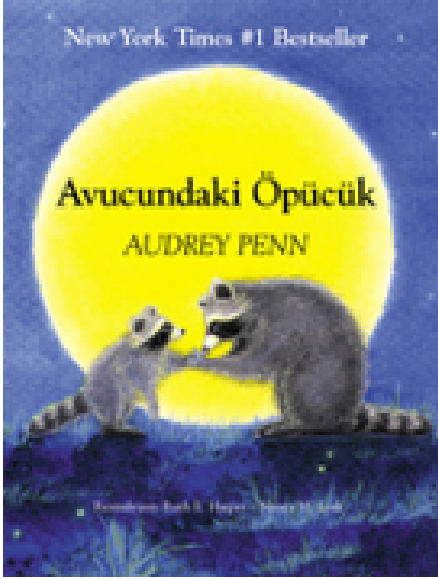
Bu soruların cevaplarını düşünmek, şimdiki korkularınızı nasıl yatıştırdığınıza ve çocuğunuza nasıl rol model olduğunuza dair önemli ipuçları veriyor olabilir.

Tekrar hatırlatmak isteriz ki çocuklarınızın korkuları olması, çoğu zaman sağlıklı gelişimlerinin birer parçası ve aslında öz-denetim becerilerinin gelişimi için bir alan olabiliyor. Bu anlamda kendi öz-denetim becerilerinizi güçlendirirken, ona da duygularını regüle etmeyi öğrenebileceği alanlar yaratmanız, gösterebileceğiniz en kıymetli çaba!





Bu yolculukta size yardımcı olabilecek kitap önerileri:



Yazar: Elif SABUNCUOĞLU

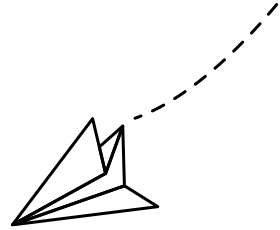
Kaynakça:

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Self-regulation. Character strengths and virtues: A handbook and classification, 499-516.

Polat, İ. (2022). Çocukluk Çağı Korkuları. <https://www.irempolat.com/>

Ferreros, M.L. (2021). Seni Korkularınla Seviyorum. Doğan Kitap.

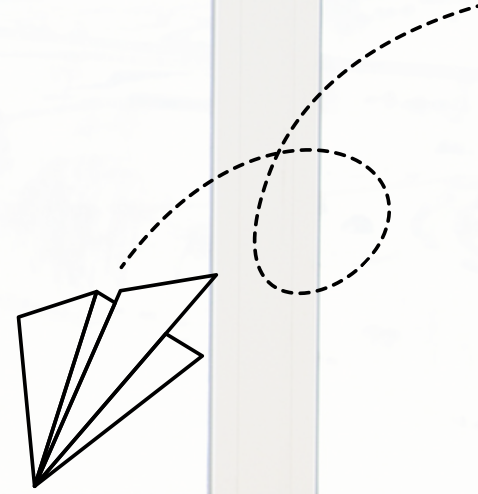
Jacobson, R. (2021). How to Help Children Manage Fears. ChildMind Institute. Retrieved from <https://childmind.org/article/help-children-manage-fears/>



# ÇOCUK VE MEDİTASYON

Meditasyon, zorlayıcı duygularla baş ederken yararlanabileceğimiz uygulamalardan biridir. Gün geçtikçe meditasyon yapan kişilerin sayısı da artmaktadır. Yapılan bir araştırmadaki verilere göre meditasyon uygulaması, ABD'deki çocuklar arasında 2012'de %1,6'dan 2017'de %7,4'e önemli ölçüde artmıştır (Wang, Li, ve Gaylord, 2019). En yapılandırılmış meditasyon uygulaması, 'dikkatimizi belirli bir şekilde verdiğimizde ortaya çıkan farkındalık' olarak tanımlanan "**mindfulness**" tır (Kabat-Zinn, 1990). Diğer meditasyon uygulamalarının aksine mindfulness, acil hedeflere (gevşeme gibi) odaklanmaz; bunun yerine, zihinsel, fiziksel veya duygusal sıkıntıyı gidermekle ilgili bir dizi niyetle dikkati düzenleme kapasitesini ve farkındalığı geliştirir (Shapiro, 2006).

Bu programlar yetişkinlerde günde 15 ila 45 dakika ve çocuklarda günde 10 ila 15 dakika arasında uygulanabilir (Thompson ve Gauntlett-Gilbert, 2008). Çocuklar 5 yaşından itibaren ebeveyn veya bakıcı desteği ile meditasyon uygulamalarına başlayabilir (Thompson ve Gauntlett-Gilbert, 2008).

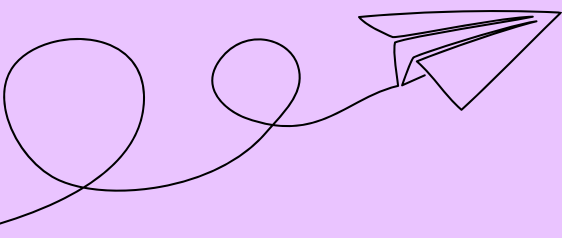




Yapılan bir araştırmadaki sonuçlar, meditasyonu deneyimleyen grupta sosyal kaygı, saldırganlık ve kortizol düzeylerinin önemli ölçüde düştüğünü gösterdi. Bu sonuç, meditasyon programının ilkokul çocuklarında ruh sağlığının psikososyal ve davranışsal yönlerini iyileştirmede de etkili olabileceğini göstermiştir (Yoo ve ark., 2006). Meditasyon uygulamaları yaygınlařtıķça meditasyondan yararlanan kişilerin yaş grupları da değişkenlik göstermeye başlamıştır.

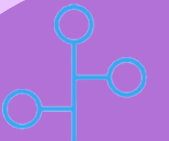


Ailesi meditasyon deneyimlememiş çocuklar için bu kavram çok yenidir. Dolayısıyla bir alışma süreci gerektirmektedir. Bařlangıķta kısa dakikalarla çalışmak ve/veya çocuğun aileden birilerinin meditasyon uygulamaları yaptığını gözlemesi yararlı olacaktır. Ayrıca meditasyonun ne olduğunu detaylıca açıklamaya çalışmak yerine örnekler vererek deneyimlemesine yardımcı olmak çocuk için daha kolay olacaktır.



Örneğin, “Bugün bir yürüyüşe gidelim ama sadece yürüelim, sessizce yürüelim. Sadece attığımız adımları, ayaklarımızın hareketini düşünelim. Aklımıza başka düşünceler gelse bile, gelip geçsinler...” ya da “Şimdi birlikte bir nefes egzersizi yapalım mı? Burnumuzdan kocaman bir nefes alalım. Nefes alırken karnımız şişsin, şişsin, şişsin... Şimdi de bu nefesi ağızımızdan dışarı verelim. Bunu birkaç kez daha tekrarlayacağız.” gibi cümleler yardımıyla meditasyon hazırlığı yapılabilir.

Meditasyon uygulaması, duygusal deneyimleri değiştirmeye çalışmak yerine bireyi duygularını olduğu gibi fark etmesi, gözlemlemesi ve ortaya çıktıklarında duygusal tepkilerini kabul etmesi yönünde eğitir (Lutz ve ark., 2008). Duyguların zihne gelmesini engellemeye çalışmak değil, gelmesine ve gitmesine izin vermek asıl amaçtır. Çocuklarla yapılan sessiz yürüyüşler, yoğun duygular hissettiklerinde odaklarını bedenlerine döndürmelerine yönelik sorular ve bunlar gibi çok sayıda küçük destekler meditasyon mantığının çocuklarla oturmasına yardımcı olabilir.



Bedeninin ve duyguların farkında olan çocuk regüle olmaya daha yakın olacağından rahatlamayı da deneyimlemiş olacaktır. Hatta bazen; çocuğun uyanıp yataktan inerken ilk önce hangi ayağını yere bastığı ya da ayakkabısını giyerken ilk hangi ayağını giydiğine dikkat etmesi gibi basit yöntemler de beden farkındalığını ve 'anda kalma' durumuna yardımcı olacaktır. Christopher Willard 'Mindful Büyüme' adlı kitabının notlarında; belirlenen iki nokta arasında yürürken ayağımızı yere nasıl koyduğumuzun, yere değen ayağımızdaki değişen hislerin farkında olurken çocuklarınızdan şu şekillerde yürümelerini isteyebilirsiniz der: Yerin yüzeyini ayaklarıyla öpüyormuş gibi, ince bir buz tabakasının olduğu gölün üstündeymişsin ya da buzda düşmemek için dikkatle yürüyorsun gibi, sevdiğin bir süper kahraman gibi... Çocuklara mindfulness tanıtılırken bu şekilde geliştirilmiş bazı beden farkındalığı oyunlarından yararlanılabilir.

Yazar: Simay GÜNAY

#### Kaynakça:

- Kabat-Zinn J. & University of Massachusetts Medical Center/Worcester. (1990). Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress pain and illness. Delacorte Press.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. Trends in cognitive sciences, 12(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. Journal of clinical psychology, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: effective clinical application. Clinical child psychology and psychiatry, 13(3), 395-407. <https://doi.org/10.1177/1359104508090603>
- Wang, C., Li, K., & Gaylord, S. (2019). Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among U.S. children: Results from the National Health Interview Survey. Complementary therapies in medicine, 43, 271-276. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.02.004>
- Yoo, Y. G., Lee, D. J., Lee, I. S., Shin, N., Park, J. Y., Yoon, M. R., & Yu, B. (2016). The Effects of Mind Subtraction Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea. Journal of pediatric nursing, 31(3), e185-e197. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.12.001>

# Çocuklarla Denenebilecek Meditasyon Egzersizleri

(Yumuşak bir ses tonuyla ve yavaşça okunması önerilir.)

Şimdi seninle belli bir konu üzerine düşünmek için bir araya geldik. Kollarının, bacaklarının, vücudunun ve başının rahat olabileceği şekilde bir pozisyon bulabilirsin. İstersen biraz hareket et, yer değiştir ve kendin için en rahat pozisyonu bulduğunu hissettiğinde öylece kal. Nasıl istersen öyle kalabilirsin. Nasıl istersen... Eğer hazırsan lütfen şimdi gözlerini kapat. Derin bir nefes al. Nefes alırken sadece burnunu kullanmanı rica ediyorum. Burnundan çek havayı içine... Hava vücuduna girdikçe karnın şişsin, şişsin... Şimdi ise yine burnundan bırak havayı dışarıya. Bir kez daha tekrarlayalım. Burnundan hava girsin, girsin... Burnundan giren havanın tüm vücuduna yayıldığını hisset ve şimdi bırak o hava burnundan çıkıp etrafa yayılsın. Son bir kez daha; burnundan kocaman bir nefes al. O nefes karnını şişirsin, şişirsin... Ve boşalt aldığın nefesi burnundan. Şimdiden daha rahat hissediyorsun değil mi? Şimdi eğer hazırsan seninle bir yolculuğa çıkacağız...

Gözlerim kapalıyken en rahat hissettiğim yerde olduğumu hayal ediyorum. Şu anda, en rahat hissettiğim yerdeyim. Burası belki sıcak, belki soğuk, belki yumuşak, belki küçük, belki de büyük bir yer... Şu anda, en rahat hissettiğim yerdeyim. Etrafta neler var? Çiçekler, insanlar, sesler, kuşlar... Şu anda nerede istersem oradayım; güvendeyim ve rahatım. Kalbimin atışını duymaya çalışıyorum. Tık... Tık... Tık... Kalbimin atışına odaklanıyorum; güvendeyim ve rahatım. Kalbim bazen daha hızlı; tık, tık, tık diye atıyor. Bazense yavaşlıyor; tık... Tık... Tık... Kalp atışlarımın farkına varıyorum. Şu an olduğum yerde etrafı izliyorum. Kendimi izliyorum. Kendimi seviyorum. Bir yerde durup kendimi izlemeyi seçiyorum. Yorum yapmıyorum, eleştirmiyorum... Sadece izliyorum. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum; güvendeyim ve rahatım. Kendimi sıkışmış hissettiğimde bile düşüncelerimin sonsuz olduğunu biliyorum. Ne istersem onu düşünebilirim. Bazen işler yolunda gitmeyebilir. İşler yolunda gitmese bile; düşleyebileceğimi, hayallerim için harekete geçebileceğimi, düşüncelerime odaklanabileceğimi biliyorum. Güvendeyim ve rahatım. Kendi gücümün farkındayım. Çok değerli olduğumu biliyorum. Tüm farklılıklarımı düşünüyorum. Saçım, boyum, cinsiyetim, ten rengim başkalarından farklı olabilir. Bu farklılıklarımın hepsi çok değerli ve hepsi bana ait. Kendimi seviyorum ve kendime sarıldığımı hayal ediyorum. Bazen tökezleyebilirim, bocalayabilirim, sorular sorabilirim; aynı zamanda, hayal kurabilirim, harekete geçebilirim ve devam edebilirim. Ben böyleyim. Güvendeyim ve rahatım.

Şimdi derin bir nefes daha alıp gözlerini açabilirsin.

Yazar: Simay GÜNAY



**PUAM**  
AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ

# BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ AİLE ÇALIŞMALARI BİRİMİ

Yazarlar:

Psk. Zeynep Özlem Altınok

Psk. Merve Şahin

Elif Sabuncuoğlu

Simay Günay

Süpervizör: Dr. Sena Cüre Acer

Psk. Ebrar Yıldırım

Görsel Tasarım: Psk. Zeynep Özlem Altınok

