



ÇOCUKTA SALDIRGANLIK VE YIKICILIK

Değerli velilerimiz,

Bilindiği gibi saldırganlık, köken olarak tüm insanlarda yer alan varoluşsal ve yaşama hizmet eden bir dürtüdür. Henüz bebek yaşta bebeğin, anne memesine saldırısında görüldüğü gibi temelde yaşamı sürdürebilmek için gerekli bir hamle olarak düşünülür. Anne babalar için yazılan birçok kaynakta çocukta öfke nöbetlerine, saldırganlığa son vermek için çeşitli yöntemler önerilir. Ne yazık ki çocukların bireyselleşmelerini, bağımsızlaşmalarını sağlayan, stresle baş edebilmeleri için hayati öneme sahip bu dışavurumların olumlu, yapılandırıcı ve iyileştirici niteliğinden çok da söz edilmez. Bu yazı ile çocuklarda saldırganlığı sınırlandırmak, yok etmek veya yokmuş gibi davranmak yerine bu duygulanımları anlamlandırmaya ve düşlemsel boyutta varlığını sürdürmesinin yapılandırıcı yönüne dikkat çekmeye çalışacağız.

Temel olarak bakıldığında insanoğlu, öteki canlılarla kıyasla diğerine en bağımlı varlık. Bir insan bebeğini düşünelim. Yaklaşık üç yaşına kadar bir bakım veren olmadan hayatta kalması mümkün olmayan bu canlının agresyon seviyesinin diğer canlılardan fazla olmasını anlamak bu yönüyle düşününce çok zor değil. Ötekinin tahakkümü ve müdahalesi altında kalmanın öfkeyle doğrudan bağlantılı olduğunu doğrulayacak şekilde, çocukların gelişim evrelerine bakıldığında da, önemli bireyselleşme dönemlerinde, çocukların daha çok inatlaştığını ve saldırganlıklarının arttığını görürüz.

İlk olarak yürümeyle başlar çocuğun bireyselleşmesi ve son yıllarda sıkça duyulan adıyla iki yaş sendromu (terrible two) gelir arkasından. Bu dönemde çocuğunuzdan en çok duyduğunuz kelime "hayır" olmuştur. Çocuk artık agresyonunu açıkça ortaya koyar: annesinin saçını çeker, babasına vurur, arkadaşını ısırır vs. Bu inatlaşmaların, zorlamaların yaşandığı bir diğer bireyselleşme dönemi olan ergenliğe baktığımızda da yeniden artan öfke ve saldırganlıkla karşılaşırız. Çocukların bu keskin bireyselleşme dönemlerinde artan



saldırganlıkları karşısında anne babaların süreci idare etmek ve anlamlandırmakla ilgili bazı zorluklar yaşadıklarını sıkça duyarız. Bu geçişlerde çocuklarda olan şey aslında bireyselleşmek için ötekini itmekten başka bir şey değildir. O zamana kadar yetişkin müdahalesi altında olan çocuk onlarla çatışmadan, reddetmeden, adeta “sizin benim üzerimdeki arzularınız yerine benim kararlarım var artık” demeden özerkleşemez çünkü. Aslında öznel bir kimlik gelişimi çabası tüm yaşam boyunca devam edeceğine göre şiddetin de herkeste her zaman olacağını kabul etmek yanlış olmaz; ancak çocuklarda bu dürtünün akıbetini belirleyecek olan en önemli şey şüphesiz ki ebeveyn çocuk ilişkisi olacaktır.

Anne-Baba-Çocuk İlişkisinde Saldırganlık

-Düşlemsel anlamda saldırganlığa izin verip; eylemsel saldırganlığı sınırlandırmak: Çocukları bütün duygu ve isteklere sahip olmaya hakkı bulunan kişiler olarak kabul etmek gerekir. İstedikleri şeyleri, arzularını, duygularını, rüyalarını içerikleri fark etmeksizin kabul etmek ve uygun yollarla ifade etmesine izin ve fırsat vermek önemlidir. Bununla birlikte çocukların yıkıcı davranışlarına kesinlikle izin verilmemelidir (birilerine, kendisine ya da bir eşyaya zarar vermesi gibi). Yıkıcı davranış gerçekleştiğinde ebeveynin müdahalesi ve bu gibi davranışları sözlü ifadelerle veya diğer sembolik kanallara yönlendirmesi önemlidir. Bir çocuğun oyunda elini silah olarak kullanması, cinayet öyküleri yazması, bir arkadaşına bağırıldığını hayal etmesi, savaşla ilgili bir rüya görmesi gibi saldırganlığın dışları çıkabilmesi için bu gibi simgeleştirmelerin önü kesilmemelidir. Özetle temel nokta şu ki çocuğun yaratıcılığının ve bireyselleşmesinin önünü açan düşlemsel saldırganlığı serbest bırakıp gerçek eyleme dökmelerine sınır getirmek.

-Çocuğun saldırgan tutumları karşısına kayıp tehdidi ile çıkmaktan kaçınmak: Çocuk ağladığında, öfke nöbeti geçirdiğinde, vurduğunda, küstüğünde ona küsmek, onu odaya göndermek, tepki vermemek o kadar yaygın ki. Oysa bu gibi anne-baba tutumları çocuklarda zaten temelde mevcut olan kayıp endişesini derinleştirecektir. Çocuk herhangi bir çatışma yaşadığında onu odaya göndermek, tepki vermemek gibi ilişki bir süreliğine de olsa dondurulduğunda çocuğa şu bilinçdışı mesajı gidebilir “çatışırsan yalnız kalırsın”. Çocuğun yalnız kalmak endişesiyle çatışmadan kaçınması da onu bağımlılığa doğru geriletken ve öznel kimlik oluşturma sürecini zorlaştıran bir baskılama olacaktır.



-Suçlayıcı değil; öğretici, açıklayıcı ve sınır koyucu bir dil: Çocuklarla iletişimimizde kendi duygulanımlarımızı aktardığımız en önemli araç dildir. Çocuğun güçlü duygulanımlarıyla baş edebilmesi için ona içsel destek sağlayabilecek güçlü ebeveynlere yaslanmaya ihtiyacı vardır. “Bu davranışınla beni hep üzüyorsun”, “canımı çok yaktın” gibi mağduriyetler üzerinden çocuğun öfkesini frenlemeye çalışmak çocukta suçluluk duygusu uyandıracaktır. Özellikle ergenlerin eylemsel saldırganlıkları karşısında anne babaların bu saldırganlıkları sınırlamak ama bunu yaparken de yıkılmamaları ve aciz bir pozisyon almamaları önemlidir. Çocuk psikolojisi alanında önemli çalışmalar yapmış İngiliz Psikanalist Donald Winnocott’un da dediği gibi “anne baba hayatta kalan nesne olmalıdır”.

-Anne-baba-çocuk aynı takımda olmak: Bir çocuk yapmaması gereken bir şey yaptığında bunu “uygunsuz davranış” olarak nitelendirip çocuğun karşısında bir konum almaya koşullanmışızdır. Bu gibi durumlarda uzun vadede işleri kolaylaştıracak ve daha kontrol edilebilir hale getirecek olan tutum işbirlikçi tutumdur. Örneğin bir çocuk kardeşine vurduğunda ona vurduğu için bağırarak, ceza vermek, odasına göndermek ya da bu durumu görmezden gelmek yerine önce bu duruma bir sınır getirmek noktası önemlidir. “Bunu yapamazsın” gibi kesin ve net bir tavırla sınırlandırmak daha sonra birlikte bu olanları anlamlandırma çabasına girmek daha sağlıklı olacaktır. “Az önce sana değil ama davranışına kızdım. Böyle bir şey yapamazsın. Bunu bir anlamaya çalışalım.Ne oluyor?” şeklinde başlayan bir konuşmada belki kardeş sahibi olmanın zorluklarından(içindeki öfkeyi daha kolay anlamlandırabilmesine yardım edebilir), bazen herkesin bu tarz zorlanmalar yaşayabileceğinden(suçluluğunu azaltabilir), hepimizin içinde öfke olduğundan ama bunu başka yollarla ortaya koyabileceğinden (müthiş bir kabul duygusu hissedecektir), eğer zorlanırsa anne babanın bu sorunu çözmek için çocuğa her zaman yardımcı olabileceğinden (bu konuda karşında değil yanındayız mesajı verecektir)bahsedilebilir.

-Olumlu ve olumsuz duyguların insan hayatının doğal bir parçası olduğunu keşfetmelerine yardımcı olmak: Anne babaların çocuklara olumlu, olumsuz ya da çelişkili bütün duyguların meşru olduğu bir ev ve aile ortamıdır. Hem kendimizdeki hem de çocuklarımızdaki olumsuz duyguların varlığını kabul ederek, bu duyguları doğal ve normal karşılayarak ve bunları dile getirerek çocukları suçluluk duygusundan ve kaygıdan kurtarabiliriz. Çocuklarımıza sevginin olduğu yerde biraz da nefretin; hayranlığın olduğu yerde biraz da kıskançlığın; bağlılığın olduğu yerde biraz da düşmanlığın; başarının olduğu yerde biraz da endişenin bulunabileceğini hissettirmek önemlidir.



Sevgili velilerimiz, sona yaklaşırken şunu hatırlatmak isteriz ki: biz yetişkinler bile zaman zaman sakinleşmek için bir diğerin teskinine ihtiyaç duyarız ve güçlü duygular içindeyken hiçbir şey bizi dinleyen ve anlamaya çalışan biri kadar yardımcı olamaz. Bunu göz önünde bulundurarak çocukları anlamak için göstereceğimiz çabanın kendisinin bile iyileştirici olabileceğini söylemek yanlış olmayacaktır. “Duygularını önemsiyorum ve seni anlamak istiyorum” mesajını hissedebildiğiniz ve hissettirebildiğiniz sağlıklı günler dileriz.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK BÖLÜMÜ

KAYNAKÇA

- Zabcı,N., “Seansta Şiddet”, Psikanaliz Defterleri 1 Çocuk ve Ergenle Çalışmak, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2018
- Solter, A. J. ,”Çocuğunuza Kulak Verin”, Doğan Egmont Yayıncılık, İstanbul, 2019
- Haim, G., Ginott, G., “Anne Baba ve Çocuk Arasında”, Okuyan Us, Eylül 2018