

Sayı: 2  
ARALIK 2020



# psikoloji dünyası

Yetişkin - Aile - Çocuk - Ergen Danışmanlığı



Uzm. Klinik Psk.  
**Süleyman  
HECEBİL**

## SİZ ÇOCUĞUNUZ İÇİN NE TÜR BİR AYNASINIZ?

“Ayna ayna söyle bana; var mı benden güzeli bu dünyada?”. Ayna hep aynı cevabı verir; “Yok kraliçem, siz dünyanın en güzel insanısınız”. Ayna her zaman hem cazibe hem de rahatsızlık kaynağı bir nesne, tuzaklarla dolu bir semboldür. Bakmayı bilene, kendini bulma,

erginleşme fırsatı sunan bir araçken, bakmayı bilmeyen için de, egoyu şişiren, kibri besleyen bir tehlike kaynağı. Sirtına bu kadar büyük anlamlar yüklemiş olan ayna sembolü bir bebek için de doğduğu andan itibaren önem taşır.

Ayna metaforundan yola çıkarak şunu söyleyebiliriz ki, anne çocuğun en temel nesnesidir. Burada kastettiğim nesne eşya değildir, çocuğun içselleştirdiği annedir. Çocuk memeyle birlikte anneyi içine alır: annenin duygusunu, kokusunu, huyunu, kişilik özelliklerini, kendisi hakkındaki fikirlerini, dünyaya bakışını yani her şeyi içine alır. İçselleştirilen anne, nesnenin temsilidir ve kişiliğin kaynağını oluşturur.

0-6 yaş dönemi anne temsiliinin oluştuğu ve tamamlandığı dönemdir. Bu dönemde anne-çocuk arasındaki temaslar, yaşantılar, deneyimler ve anılar anne temsili olarak kaydedilir. Annenin çocuğa karşı duygusal açıdan yakınlık – uzaklık mesafesi, aralarındaki bağın türü, annenin bakım verme davranışı ve bunlarla ilgili her şey içselleştirilir. Aslında içselleştirilen, çocuğun kendisi hakkındaki fikirleri, duyguları, başkaları ve dünya hakkındaki kararlarıdır. Bu nedenle 0-6 yaş dönemindeki olumsuzlukların telafisi oldukça zor ve zaman alıcıdır.

Temel nesne olarak adlandırdığımız anne aslında çocuğu için bir ayna işlevini görür. Çocuk annenin aynasında kendini görür ve tanır. Elbette nasıl ki çeşitli anne-babalık tarzları varsa annelerin aynalarının özelliği de çeşitlilik gösterir. Ayna, anne tarafından çocuğa verilen geri bildirimler, çocukla ilgili beklentileri, fikirleri, duyguları ve çocuğun annenin dünyasında nasıl bir anlam içerdiği ile ilgilidir. Söz konusu ayna türlerinden bazılarını şöyle açıklayabilirim:

- **Normal ayna:** Bu bildiğimiz, her gün kendimize baktığımız aynadır. Neyse onu gösterir. Saçlarımız beyazlamaya başlamışsa, yüzümüzde kırışıklıklar varsa abartmadan ya da küçültmeden olduğu gibi gösterir. Yani gerçekçi, sağlıklıdır. Normal ayna işlevi gören annelerin çocukları kendileri hakkında gerçekçi fikirler edinir, dengeli bir kişilik geliştirir. İlerleyen yaşlarda sağlıklı öz değerlendirme yapabilir, ilişkilerinde tutarlılık ve istikrar görülür.

- **İç bükey ayna:** İç bükey aynalar bilindiği gibi olduğundan daha büyük gösterir. Böyle bir aynaya bakıyorsanız kendinizi olduğundan daha büyük, daha güçlü görürsünüz. Bu çocuğunu her durumda pohpohlayan, en olumsuz durumlarda bile gerçekçi geri bildirim veremeyen, çocuklarına hayır diyemeyen, sınır koyamayan annelerin aynasıdır. Hep böyle bir aynaya bakarak yaşadığınızı düşünün. Nasıl hissederdiniz? Bu tür aynada kendini görerek büyüyen

çocuklar gerçekçi benlik algısı oluşturmakta zorlanırlar, dürtüsellik sorunu yaşayabilirler, kendilerini organize etmekte pek başarılı olamazlar, ilişkilerinde istikrarsızlık görülür. Kırılgandırlar, öz değerlendirme yapamazlar, geri bildirim almakta zorluk yaşarlar.

• **Dış bükey ayna:** İç bükey aynanın tam tersi özelliklere sahiptir. Her şeyi olduğundan daha küçük gösterir. Bu ayna, aşırı eleştirel ve mükemmeliyetçi annelerin aynasıdır. Çocuk annenin gözünde bir türlü memnuniyet ifadesi göremez, annesinden kabul görme ve onaylanma sorunu yaşar. Annenin beklentilerini bir türlü karşılamayan çocuk sık sık başka çocuklarla kıyaslanma durumuyla karşı karşıya gelir. Böyle bir ayna ile büyüyen çocuklarda düşük benlik algısı, derin değersizlik ve yetersizlik duygusu görülür. Bu durumdaki çocuklar depresif kişilik özellikleri gösterebilirler, kırılgandırlar.

• **Sürekli yer değiştiren ve sürekli özellik değiştiren ayna:** Bu özellikteki annelerin en temel özelliği tutarsızlık, öngörülemezlik, istikrarsızlık, değişkenliktir. Çocuğun bu tür bir aynada kendini görebilmesi için çok çabalaması gerekir. Kendini annenin duygularına ve ihtiyaçlarına odaklı olmak zorunda hisseder. Böyle bir ayna ile büyümek çocuğun içinde gitgide büyüyen büyük boşluk ve karanlıklar oluşturur, nasıl bir zemine tutunacağını bilemez. Anneyle yaşadığı ilişkinin zemini hem değişken hem de kaygandır. Anne çocuğunu yüceltirken bir anda onu değersizleştirebilir. İlerleyen yaşlarda içindeki "kötü ve tutarsız" anneye yönelik öfkesini, nefretini yakın ilişkide olan kişilere yansıtır. Doyurulması imkansız bir sevgi talebi, terkedilme korkuları ve derin yalnızlık duyguları ile başkalarına saldırır. Bu özellikler anlaşılacağı gibi sınırdaki kişilik bozukluğuna işaret etmektedir. İntihara yatkınlık söz konusu olabilir.

• **Kırık ve parçalanmış ayna:** Ayna hem çok parçalıdır hem de her bir parçanın açısı farklıdır. Bu tür bir ayna çocuğun kendi hakkında bütünlük içeren bir fikir sahibi olmasını zorlaştırır. Aslında bu durumda olan anne kendi duygusal bütünlüğü olmayan bir kişidir. Duygusal bütünlük gerçeklik algısının bozulmaması demektir. Gerçeklik algısının bozulması kişiliğin bütünlüğünü kaybetmesi anlamına gelir. Kırık ve parçalanmış ayna ile büyüyen çocuklarda ilerleyen yaşlarda, özellikle ergenlik döneminden itibaren ağır psikolojik tablolar görülebilir.

• **Göstermeyen ayna:** Göstermeyen ayna annenin olmadığı anlamına gelir. Çocuğun içselleştirdiği bir anne temsili yoktur. Anneyle bir bağ yoktur, anne fiziksel olarak vardır ama çocuk annenin dünyasına dahil değildir. Anne temsili olmaması ya da çok acımasız ve şiddet uygulayan annelerin çocuklarında vicdan gelişimi olumsuz etkilenir. Vicdanın gelişmemesi anti-sosyal kişilik örüntüsüne neden olabilir. Böyle bir ayna ile büyüyen çocuklarda da özellikle ergenlik dönemi ve sonrasında ağır psikolojik sorunları görmek mümkündür.

• **Bazı durumlarda gösteren ama bazı durumlarda göstermeyen ayna:** Bu tür ayna, çocuk başarılı oldukça gösteren, performansına göre annenin dünyasında kabul gören ve yer bulabilen, performansın olmadığı zamanlarda çocuğu değersizleştiren bir özellik gösterir. Bu tür bir anneyle büyüyen çocuklarda görülen en temel özelliklerden biri sahte kendiliktir. Başarılı olduğu sürece sevilen, yüceltilen çocuk tüm enerjisini alkışlanmak, kabul görmek ve başkalarının vereceği değer peşinde koşmak için harcar. Kırılgandır, alıngandır. İlerleyen yaşlarda narsistik özellikler görmek şaşırtıcı olmaz.

Doğum anında ya da çok küçük yaşlarda annesini kaybeden çocukların anne temsillerini ona bakım veren yetişkinler oluşturur.

Bu ay sizlerle paylaşmak istediğim konu bir ayna olarak annenin işleviydi. Umarım işinize yarar. Peki siz nasıl bir aynasınız? Sizin aynanız nasıldı?



Uzm. Psk.  
**Nilay Tülin**  
**CANBAZLAR**

## SINAV KAYGISI

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir. Öğrenme için orta düzeyde bir kaygı durumuna ihtiyaç vardır. Düşük kaygı düzeyi, öğrenme ve çalışma isteğini ve motivasyonunu azaltır. Orta derecede yaşanan kaygı düzeyi ise kişiyi motive eder ve yüksek öğrenme düzeyi sağlar.

Kaygı düzeyindeki belirli artış performansı artırır. Yüksek kaygı düzeyindeki kişi, gerginleşir, yanlış kararlar verebilir.

Sınav kaygısının bedende; kalp atışının hızlanması, hızlı nefes alıp verme, terleme, titreme, üşüme, sıcak basması, mide, bağırsak hareketlerinde değişme, baş ağrısı gibi fizyolojik belirtileri görülebilir. Davranışsal ve duygusal olarak da öfke, huzursuzluk, karamsarlık, panik olma, yetiştirememek korkusu, bıkkınlık gibi belirtiler olabilir. Akademik olarak da zihinsel beceriler zayıflayabilir, bilgilerin hatırlanması güçleşebilir, okuduğunu anlama ve düşüncelerini organize etmede zorluk yaşanabilir. Dikkat ve konsantrasyon olumsuz etkilenebilir.

Kaygı düzeyini arttıran öğeler arasında, kişilik yapısı, kaygı düzeyi yüksek ebeveyn tutumu, özgüven eksikliği, kötü çalışma alışkanlıkları, geçmiş olumsuz deneyimler, çevrenin yüksek beklentisi, kıyaslamalar ve bilişsel yanlış düşünceleri (başaramayacağım, zaten herkes benden daha başarılı, kazanamazsam herkes ne der düşüncesi...) sayabiliriz.

Olumlu düşünme becerisi, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi, uyku düzeninin sağlanması, etkin zamanlama ve planlama teknikleri, gevşeme ve nefes egzersizleri ile sınav kaygısını azaltabilmek mümkündür.

### ÖNERİLER

Sınav bir amaç değil, hedefe giden bir araçtır. Çocuğunuzla ileride istediği hedeflerin ne olduğu ile ilgili konuşun. Asıl konu sınav değil, hedefleri olmalıdır.

Kendi beklentilerinizi çocuklarınıza yüklememelisiniz, onun beklentileri ve istekleri neler bu konuda konuşabilirsiniz.

Çocuğunuzun gücünün, performansının üzerinde bir beklenti içinde olmamak gerekir.

Ders çalışması ve sınavda başarılı olması uğruna çocuğunuzla ilişkinizi zedelemeyin. Ona olan sevginizin sınav sonucuna bağlı olmadığını, onu her koşulda sevip destekleyeceğinizi davranışlarınızla ve sözleriniz ile belli etmelisiniz.



Uzm. Klinik Psk.  
**Didem EVRE**

## DEPREM VE SALGININ ÇOCUK PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

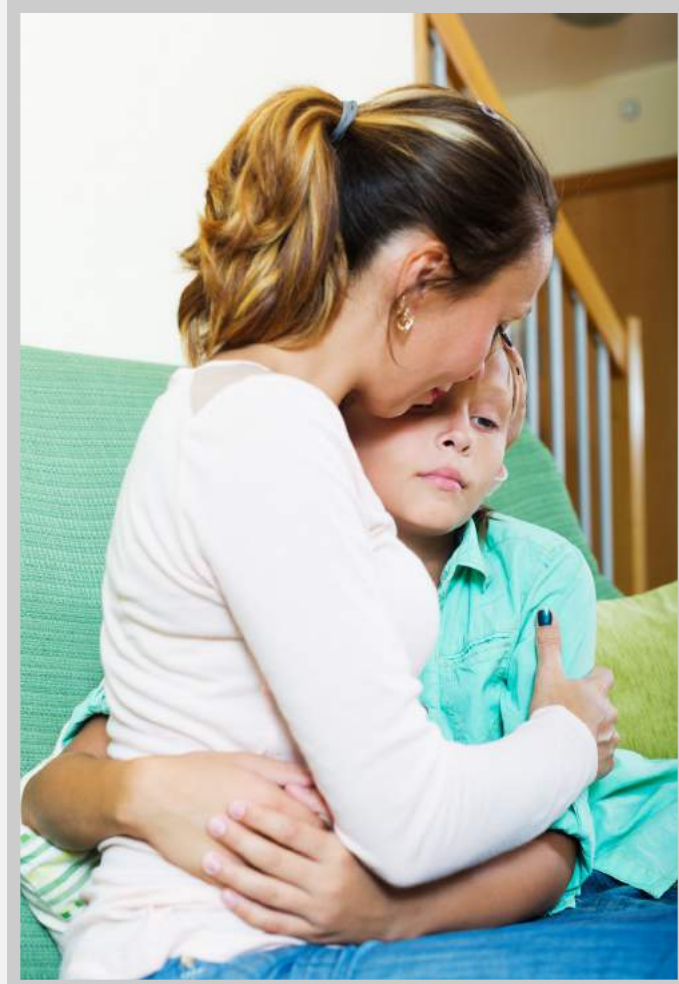
10 aydır süregelen Pandemi gerçeği dört bir yanımızı kuşatmışken, bir de İzmir’de yaşanan deprem ile korkularımıza bir yenisi daha eklendi. Türkiye’nin deprem kuşağı üzerinde yer alması ve bu acı gerçeğin ülkemizin farklı köşelerinde olan depremlerle tekrar tekrar tokat gibi yüzümüze çarpması ile kaygı ve korkularımız daha da tetikleniyor. Koronavirüs salgını şiddetini her geçen gün daha fazla hissettiren,

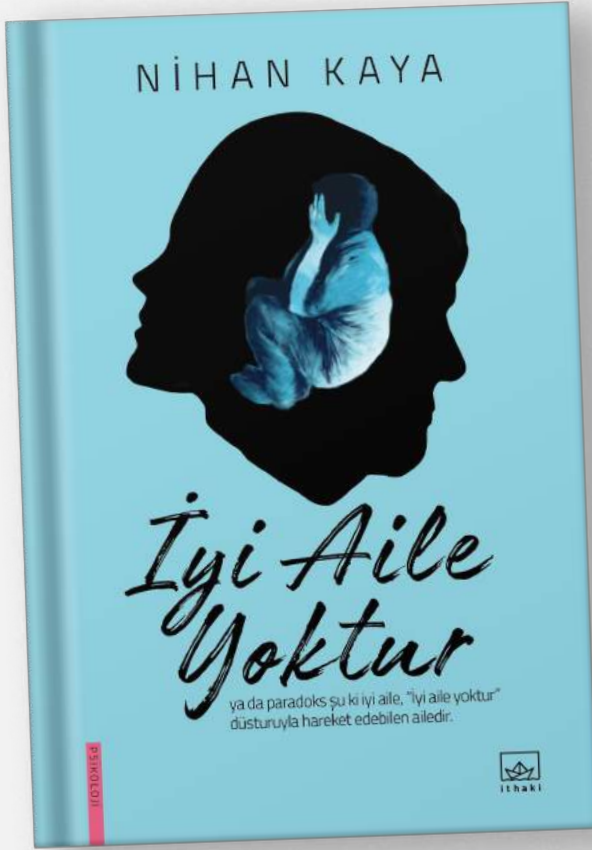
yaşadığımız panik ve kontrolü kaybetme korkusu biz yetişkinleri fazlasıyla etkiliyor. Buna birde ebeveyn olmanın getirdiği sorumluluk da eklenince, bir yandan hem kendi psikolojimizi olumlu tutmaya ve duygularımızı kontrol altına almaya çalışıyor, bir yandan da çocuklarımızı bu kaygı ortamından olabildiğince uzak tutmaya çalışıyoruz.

Olağan dışı zamanlar geçirdiğimiz şu günlerde, çocuk sahibi yetişkinler olarak öncelikle kendi duygu durumunuzu düzenliyor olmanız oldukça fayda sağlayacaktır. Aksi halde güçlü görünmek ve çocuklarınıza zaaflarınızı göstermemek uğruna çocuğun kaygı ve korkularını istemeden arttırabilir ve işin içinden çıkılmaz bir hale sokabilirsiniz. Covid, deprem gibi can sıkıcı durumların olması ya da herhangi yolunda gitmeyen kişisel bir sorununuz var ise, bu sorunlara dair yoğun duygular yaşıyor iseniz, bunları diğer yetişkinlerle, arkadaşlarınızla paylaşmak, dışa vurmak, size iyi gelen aktivitelere, hobilerinize zaman ayırmak duygu regülasyonu için iyi araçlar olabilir. Kendi duygularınızı kontrol altına aldıktan sonra soğukkanlı davranacağınızı düşündüğünüz bir zamanda, çocuklarınızla konuşmak ve onları rahatlatmak iyi fikir olacaktır. Ancak bunu da çocuğunuzda farklı bir duygu durumu gözlemlerseniz yapmanız gerekmektedir. Zaten konfor alanında olup herhangi bir stres durumu aksettirmemiş olan çocuğunuzla konuşmak, yarardan ziyade zarar getirecektir.



Çocuğun, kaygı ile nasıl baş edebileceği ev ortamından, anne ve babasının davranışlarından oldukça etkilenir. Bu nedenle, olağan dışı bir durum yaşandığında, Koronavirüs pandemisinde olduğu gibi virüsü açıklama, neden okulların kapandığını, neden maske takılması gerektiğini çocuğa söylemek söz konusu olduğunda ya da beklenmedik bir sarsıntının ardından depremin ne demek olduğunu ve ne sebeple olduğunu çocuğa açıklamak gerektiğinde, kaçmamak ve durumu dürüstçe çocuğa açıklamak gereklidir. Çocuklarla süreci konuşurken, onlara yaşanan olayı ya da durumu tasvir etmek ve duygularını isimlendirmek konuyu daha iyi anlamalarını sağlayacaktır. Çocuklar yakınınzdayken, kendi aranızda olsa bile korkutucu ve abartılı detaylar paylaşmaktan kaçınılmalıdır. Kendilerine anlatmasanız bile televizyondan, sosyal medyadan, okulda ya da parktaki arkadaşlarından farklı ve anlamlandıramadıkları birçok cümle öbeği duyacak ve bu durum onları daha da tedirgin edecektir. Bunlara maruz kalmasını engellemek için yapılacak en doğru şey yaşanan olağanüstü durumu öncelikle sizden duymalarıdır. Tüm paylaşımlarınızı yaparken dikkat etmeniz gereken şey her zaman onların yanında olduğunuzu ve “birlikte güvende olduğunuzu” söylemenizdir. Çocuğun sorularına mümkün olduğunca dürüst yanıtlar vermek önemlidir. Elbette çocukların bazı soruları olacaktır. Bu durumlarda amacına uygun yazılmış hikâye kitaplarından ya da çocuğun yaşına göre bilimsel kaynaklardan faydalanmak etkili olacaktır. Bazı çocuklar düşüncelerini sözlü ifade ederken, bazıları resim ve oyun yoluyla ifade eder. Bazı çocuklarda ise umursamaz gözükmelerine rağmen uyku düzensizlikleri, kabus görme gibi durumlar ortaya çıkabilir, alt ıslatma, tırnak yeme, içe kapanma gibi davranış sorunları baş gösterebilir. Bu süreçte çocukların yakından takip edilmesi önemlidir. Çocuğun oyunları, yaptığı resimler ve sohbetleri iç dünyasına dair büyük ipuçları verecektir. Bu takip sonucunda çocukla duyguları hakkında konuşabilir, yaşanan olaylar ve süreç hakkında ne hissettikleri öğrenilerek, ihtiyaçlarına cevap verilebilir.





Usta yazar Nihan Kaya tarafından kaleme alınan İyi Aile Yoktur kitabı, gençler ve ebeveynlerin davranışlarına yönelik incelemeleri barındırıyor. Çocuklara, aileleri tarafından öğretilen davranışların, aslında çocukları ne denli bir sıkışmışlığın içerisine ittiği konusuna yer veren Kaya, örnekler ve alıntılar ile konuyu detaylı bir şekilde ele alıyor. Daha çok anne ve babalara ithafen yazıldığı düşünülen eser, aslında yediden yetmişe herkesin okuması gereken bir baş ucu kitabı niteliği kazanıyor. Henüz ebeveyn olmamış gençler ve çocuk sahibi herkes için bir ders niteliği taşıyan bu kitap, sizi de davranışlarınız üzerine düşünmeye yönlendirecek.

Hayatı daha iyi anlamlandırmaya başlayacağınız bu eser ile yaşamınızı ve ilişkilerinizde üstlendiğiniz rolleri sorgulamaya başlayacağınız bir deneyim sizi bekliyor. Bugüne kadar duyduğunuz ve size doğru olduğu öğretilen tüm kalıpları yıkmaya hazırsanız, hemen bu kitaba sahip olmalısınız.

Aile, Çocuk, Hayat ve Kendini Anlamak Üzerine...

Çocuklar ve anne-baba ilişkisini irdeleyen kitap, çocukların birey olmaları yolunda kendilerine öğretilenleri derin bir sorgulama ve süzgeçten geçiriyor ve ekliyor: "İyi aile, iyi aile yoktur düsturuyla hareket edebilen ailedir." Hayatın açmazları karşısında geçmişten günümüze adeta bir miras olarak bizlere öğretilen belli kalıplar ve davranışları etraflica anlatan kitap, Alice Miller'ın yaklaşımlarından da izler taşıyor.

Kitabı bu denli vurucu ve çarpıcı kılan ise davranışlar hakkında derin bir sorgulama yaşıyor oluşu. Bunu ikili ilişkiler, aile, çocuklar, okul sistemi gibi pek çok alanda tek tek inceleyen kitap; aynı zamanda kendimize dair pek çok öznel duygunun nedenlerini de araştırıyor. İnsanın kendine ve davranışlarına adeta bakış açısını değiştiren kitap, yalnızca ebeveynler için değil, kendisini anlamak ve anlamlandırmak isteyen herkes için yazılıyor.



## psikoloji dünyası

Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt. No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul

**Tel:** 0216 456 18 18

**www.psikolojidunyasi.com.tr - bilgi@psikolojidunyasi.com.tr**

 psikolojidunyasi1

 psikoloji1

 psikolojidunyasi

 psikolojidunyasi

ÜSTÜN  
DÖKMEN  
Akademi

Psikoloji Dünyası  
"Üstün Dökmen Akademi" nin  
bir markasıdır.