

ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE DOYUMSUZLUK

Hürrem Irmak
Psikolojik Danışman



Reklam, hız ve haz odaklı modern çağda bireylerin en temel problemlerinden birisi de doyum-suzluğun getirdiği mutsuzluk hissi. Hedonizm (hazcılık) kıskancındaki insan, sürekli tüketmek açlığında ömrünü tüketirken mutluluğa ulaşamıyor. Sürekli almak, tüketmek isteği bireyi, yokların içindeki varları görebilen bir insandan varların içindeki yokları bulmaya çalışan bir kanaatsize dönüştürüyor.

Ünlü psikanalist Eric Fromm, *Sahip Olmak ya da Olmak* adlı kitabında “Eğer insan yalnızca sahip olduğu şeylerden ibaretse, onları yitirdiğinde kendini de yitirecek, kim olduğunu bilemeyecektir.” uyarısında bulunuyor.

Şahsiyetini, giydiği kıyafetin markasına, bindiği arabanın modeline göre niteleyen insana maalesef ki sahip oldukları sahip olur; kişi, şahsiyeti çağın haz anlayışına göre şekillenen bir kuklaya dönüşür. Tüm bu olumsuzluklardan çocukları korumak için ebeveynlerin dikkat etmesi gereken noktaları şöyle sıralayabiliriz:

Doymusuz Çocukların Yetiştirdiği Ortam: Çocukerkil Aile Modeli

Her istediği anında yerine getirilen, “Biz görmedik o görsün.”

Çocukerkil aile modelinin çocuğa zarar verdiği unutulmamalı, ifrat ve tefritten uzak ebeveyn tutumlarıyla çocuklara yaklaşılmalıdır.



mantığıyla çocuğa şefkat zehirlenmesi yaşatan bu aile modelinde kurallar yoktur; çocuk bir süre sonra anne babasını nasıl kontrol edebileceğini öğrenir. Her istediği yerine getirilen çocuk, benmerkezciliğe yönelir. İlerleyen yaşamında eleştiri kabul etmeyen, dilediği olmadığında sosyal çevresiyle çatışma yaşayan, dünyanın merkezi olduğunu sanan bir yetişkine dönüşür. Aile hayatında kural ve sınır görmediği için okul ve iş yaşamındaki kurallara uymakta da güçlük çeker. Sınırsız ve kuralsız yetiştiği, “Hayır” sözcüğünü duymadan büyütüldüğü için yetişkinliğinde narsistik kişilik özellikleriyle beraber tatminsiz ve mutsuz bir duruş benimser.

Çocukerkil aile modelinin çocuğa zarar verdiği unutulmamalı, ifrat ve tefritten uzak ebeveyn tutumlarıyla çocuklara yaklaşılmalıdır.

Doysuzluğun İlk Sinyali: Oyuncak Cenneti (!) Evler

Alışveriş merkezlerinde sıklıkla karşılaşılan manzaralardan birisi, ağlamaya başlayan bir çocuğa başlangıçta “Hayır” deyip birkaç dakika sonra elinde oyuncakla kasa kuyruğuna girmiş ebeveynlerdir. Yoğun çalışma temposuyla çocuğuna yeterince vakit ayırmadığını düşünüp suçluluk duygusunu hediye ve oyuncaklarla örtmeye çalışan ebeveynlerde ise başlangıçtaki “Hayır” kısmı dahi görülmez. Böylece ilk çocukluk yıllarından itibaren sürekli almakla tanışıp doysuzluk duygusunun temelleri atılan çocuk, tüketim devrinin küçük figüranlarından birine dönüşmeye başlar.

Bunun önüne geçmek için oyuncak alımı ve kullanımı hususunda kurallar ve sınırlar belirlenmiş olmalıdır. Evden çıkmadan önce çocuğa, oyuncak alma hakkının olup olmadığı, varsa kaç tane oyuncak alabileceği açık bir şekilde belirtilmelidir. Çocuk ağlayarak istediklerini yaptırmaya çalıştığında ise ebeveynler kararlı bir tutumla çocuğun

•••

Şahsiyetini, giydiği kıyafetin markasına, bindiği arabanın modeline göre niteleyen insana maalesef ki sahip oldukları sahip olur; kişi, şahsiyeti çağın haz anlayışına göre şekillenen bir kuklaya dönüşür.

•••

karşısında durmalı; “Bu oyuncacı istemeni anlıyorum. Fakat evde buna benzer pek çok oyuncacı varken bir tane daha almamız doğru olmaz.”, “Bu oyuncacı almadığımız için üzülmüş olmalısın. Galiba bu yüzden ağlıyorsun. Ama ağlaman bir şeyi değiştirmez. Kurallarımızı evden çıkmadan önce konuşmuştuk.” gibi cümlelerle ağlayarak her istediğini elde etmesinin mümkün olmadığını ona anlatmalıdırlar. Ağlama krizleri karşısında “etkin aldırılmazlık” ile

sakin bir şekilde duran ebeveynini gören çocuk, bir süre sonra kuralları kabul edecek, sabır ve sebat duygularını geliştirecektir.

Çocuklar, alınan oyuncaklardan çabuk bıkarlar. Oyuncak sektörünün sunduğu aşırı fonksiyonel oyuncaklar ise çocukların hayal gücünü köreltir ve üretme yeteneğini elinden alır. Bu durumun çözümü ise çocuklara oyuncak almak yerine çocuklarla birlikte oyuncak yapmaktan geçer. Ebeveyni ile beraber hazırlanan, görünüşte basit bir oyuncak, çocuk için çok daha kıymetli olur ve çocuğun oyuncaktan çabuk bıkmamasını da engeller. Birlikte oyuncak yapma, ebeveyn ve çocuğun kaliteli zaman geçirerek bağlarının kuvvetlenmesini sağlar, çocuğu pasif tüketici konumundan aktif üretici konumuna geçirir. Ayrıca eski oyuncakların tamiri, boyanması, parçalarının değişmesi, bir yandan çocuğun üreticiliğini arttırırken bir yandan da problem çözme becerilerini de geliştirir.

Oyuncak konusunda dikkat edilmesi gereken diğer bir konu ise oyuncakların muhafazasıdır. Tüm oyuncakları aynı anda önüne serilen çocuk, oyuncaklarından daha çabuk bıkar hâliyle yeni oyuncak arayışlarına girer. Bu durumun önüne geçmek için oyuncaklar birkaç kutuya paylaştırılmalı, belirli aralıklarla çocuğun oynadığı oyuncak kutuları değiştirilmelidir. Örneğin çocuk mavi kutudaki oyuncaklarla bir ay oynadıktan sonra o kutu kaldırılıp yerine yeşil kutuda oyuncaklar çıkartılmalıdır. Bu yöntemle oyuncak sirkülasyonu sağlanıp sürekli yeni oyuncak almaktan kaçınılmış olunur.



Doyumsuzluğun Kaynağı: Sınırsız Harçlıklar

Çocuklarda doyumsuzluk duygusu oluşturan bir diğer nokta ise çocuğa yaş ve ihtiyacının üstünde verilen harçlıklardır. Doğru miktar ve zaman aralıklarında verildiğinde harçlık, çocukta sorumluluk ve sahiplenme duygusunu geliştirir. Harçlık alan çocuk, kendisine değer verildiğini hisseder, ayrı bir fert olarak kabul edilmesi öz güven duygusunu güçlendirir. Aldığı harçlığa göre hareket eden çocukta isteklerini erteleme ve ihtiyaçlarını sıralayabilme becerileri gelişir. Tüm bunlar düşünüldüğünde harçlığın etkili ve pratik bir finansal eğitim aracı olacağı açıktır. Yaş ve ihtiyacına uygun olarak sabit zaman aralıklarıyla harçlık alan

çocukların paranın kıymetini bilen ve parasını en doğru şekilde kullanabilen yetişkinler olması beklenir.

Tüm bunlarla beraber ailenin dikkat etmesi gereken diğer bir nokta, çocuğa alınan herhangi bir şeyin bir çaba ve para karşılığı elde edildiğini öğretmektir. Böylelikle çocuk, paranın sınırsız bir kaynaktan gelmediğini öğrenip istemenin de limiti olduğu gerçeğini kabul edecektir. Anne ve babasının iş yerine yaptığı küçük gezilerle bu durumu kavrayacak, çalışma sürecini gözlemleyerek para kazanmak için emek harcamak gerektiğini de öğrenecektir.

Doyumsuzluğun İlacı: Şükür Duygusu

Time dergisinin yaptığı bir araş-

tırmada dünyaca ünlü, mutlu insanların üç ortak özelliği saptanmıştır. Bunlardan ilki şükretmeleri, ikincisi karşılıksız iyilik yapmaları, üçüncüsü ise sevdikleri bir işi yapıyor olmalarıdır.

Kur'an-ı Kerim'in pek çok yerinde (Kasas, 28/73; Câsiye, 45/12; Nahl, 16/78...) geçen "Umulur ki şükredersiniz." uyarısı, psikolojik dayanıklılık için mihenk taşı olan "şükür duygusu"nu işaret etmektedir. Şükür duygusu, hayatın acı ve sıkıntıları içinde ilaç hükmündedir. Depresyondaki hastalara verilen tavsiyelerden birisi, sahip oldukları güzel şeyleri listeleyip her sabah bir kere okuyup şükretmeleridir. Bu yöntemi uygulayan hastalarda zamanla hayat doyumunu artarken depresifliğin azaldığı gözlemlenmiştir.

Peki, şükür duygusu için ebeveynler neler yapabilir?

Şükürün ilk şartı farkındalıktır. Çünkü insan fark edemediği şeye teşekkür edemeyecektir. Çocukla birlikte hazırlanan şükür kavanozuna her akşam yatmadan önce şükrettiği bir şeyi yazıp atmak çocuğun sahip olduklarına dair farkındalık kazanmasını sağlayacaktır.

Çocuklar, ailece yapılan yarışmalarla da şükür duygusu geliştirebilirler. Her aile üyesinin sırayla şükrettiklerini sayması ile oynanan bu oyunda beyin otomatik olarak şükretmeye odaklanırken aile üyeleri hep beraber hayata karşı daha olumlu bakış açıları geliştirir.

Ebeveynlerin dikkat etmesi gereken bir diğer nokta ise günlük hayatlarına teşekkürü yerleştirerek çocuklara teşekkür etme bilincini kazandırmaktır. Peygamberimiz (s.a.s.), “İnsanlara teşekkür etmeyen Allah'a da şükretmez.” (Tirmizi, Birr, 55) diyerek sosyal hayatta basit gibi gözükse de teşekkür etme davranışının ne kadar mühim olduğuna işaret etmiştir.

Görüldüğü gibi elindekilerin fiyatını değil değerini bilen çocuklar yetiştirmek emek ister. Fakat depresyon, kaygı, anksiyete bozukluğu gibi pek çok psikolojik problemlerin kökeninde doyumsuzluk duygusunun yattığı; elindekilerle mutlu olmayı bilemeyen kişilerin hayatlarının huzursuzluk içinde geçtiği düşünülürse bu zahmete değdiği görülür. Unutmayın, mutluluk neye sahip olduğumuzla değil sahip olduklarımızı algılayışımızla alakalıdır.

