

HAYALLERİM VAR, PINOKYO DEĞİLİM...

ÇOCUKLARDA YALAN SÖYLEME



Çok azı hatırlasa da yetişkinler de bir zamanlar çocuktuk.
Antoine de SAINT-EXUPERY



PAMUKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

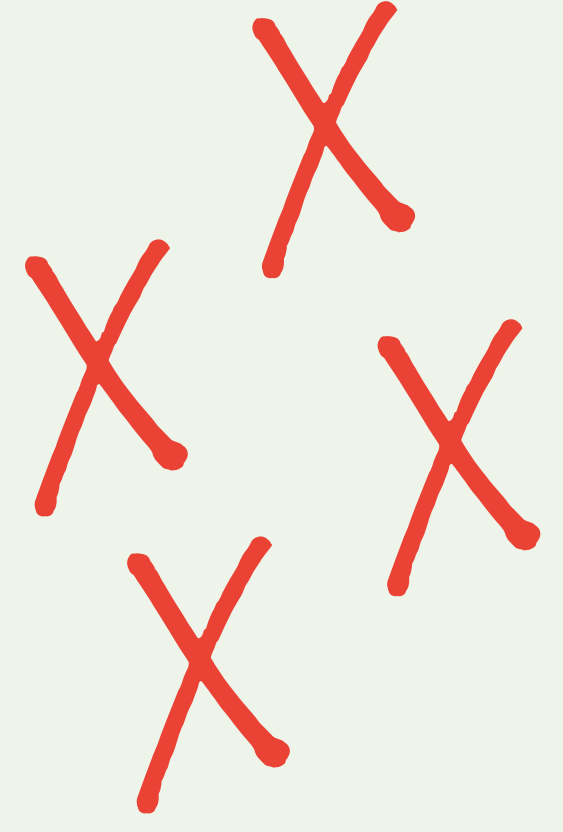
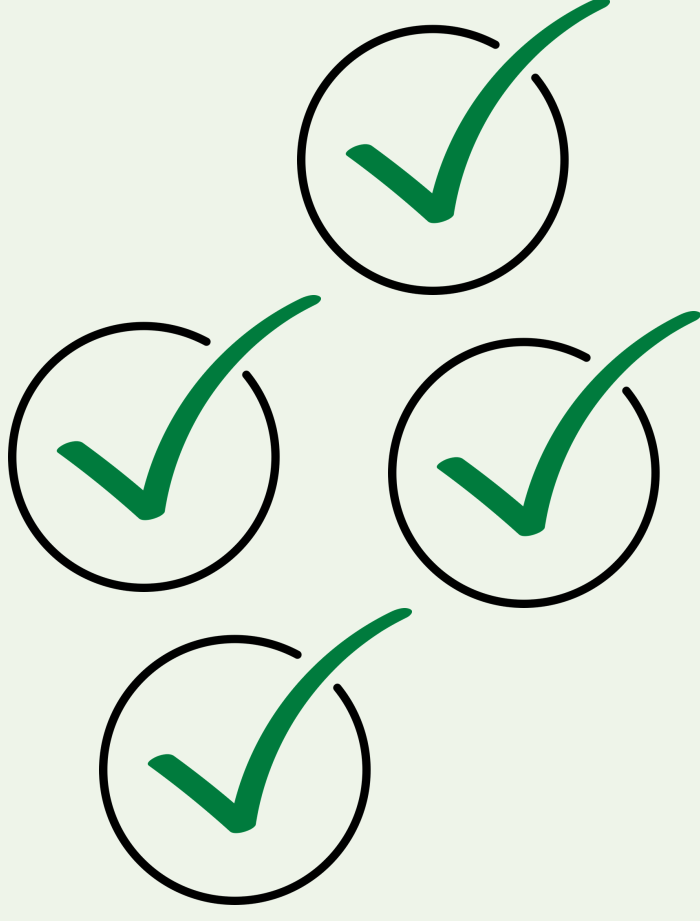
#YANINIZDAYIZ

ÇOCUKLARDA YALAN SÖYLEME



Aslında hemen hemen herkesin bazı durumlarda ufak tefek yalan söylediği doğrudur ve kimse de bunu inkar etmez. Ancak, yetişkinler yaparken gereklilik olan; çocuklar söylediğinde ise kızdığımız, tedirgin olduğumuz ve paniğe kapıldığımız şeydir yalan söylemek. Birçok farklı tutum sergileseniz de çocuğunuzun yalan söylediğine şahit olmanız muhtemeldir. Bu süreçte asıl önemli olan çocuğunuzun yalana başvurmasının nedenini anlayabilmektir.

Çocuğunuzun yalan söyleme davranışını anlamlandırırken yaşını ve gelişim özelliklerini dikkate almak gerekir. Temel olarak baktığımızda küçük yaş grubundaki çocukların yalan söylemesinden pek bahsedemeyiz. Eğer yaşı küçükse (0-6 yaş) tam olarak yalan ve doğru ayrımı yapamadığı için, sizin yalan olarak nitelendirdiğiniz ifadeyi, çocuğunuz hayal olarak adlandırıyor olabilir. Ve aslında bu onu yalancı yapmaz. Bu yaş grubundakilerin dönemsel özelliklerine gelin bir bakalım.



Çocuklar 3 yaş öncesinde yalan söylediğini fark etmezler çünkü yalan kavramını anlamazlar. Yeni öğrendiği kelimeleri ailesini mutlu etmek için yalan veya gerçek bakmaksızın arka arkaya kullanabilir. Bu dönemdeki çocuklar görmedikleri şeyi göz önünde canlandıramaz ve yaptıkları eylemleri akıllarında tutamazlar.

Halının altına tarağınızı saklayan çocuğunuza, tarağımı sen mi aldın, diye sorduğunuzda size hayır cevabını vermesi muhtemeldir. Peki, bu onu yalancı mı yapar?



I. Durum



II. Durum

3 – 4 yaş aralığındaki çocukların büyük çoğunluğu yalan söyleme davranışı sergileyebilir. Ancak bunun kötü bir şey olduğunu henüz kavrayamamıştır. Bu dönemde çocuklar dili, gerçek olmayan bir şeyi ifade etmek için kullanabileceğini fark eder ve bu onları mutlu eder. Aslında bu, çocuğun zihinsel gelişimini destekleyen bir süreçtir. Dili bu şekilde kullanması, sizi sınamasından değildir. Çocuğunuz, sözcüklerle gerçeklik kurabilmeyi sınar. Örneğin bir şeyi düşünüp yapmadığını ayırt eder fakat o eylemi yapmamasına rağmen yaptım diyebileceğini de fark eder. Bu yaş grubundaki çocuklar korktukları, tedirgin oldukları veya yargılandıkları zaman da yalan söyleyebilir.

4 yaşından itibaren bir davranışın sonucundan kaçınmak, ceza almamak veya istemediği şeyleri yapmamak için yalana başvurabilir.

5 yaşından itibaren gerçek ile yalan arasındaki fark çocuk tarafından kavranmaya başlanır.

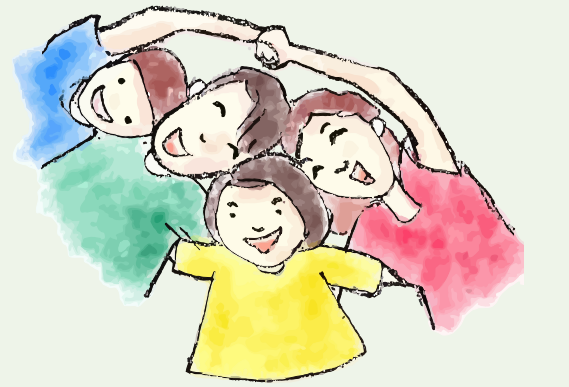
Genel olarak baktığımızda çocuklar, 6 yaşına kadar geniş hayal dünyasıyla yalanı birbirine karıştırabilir. Ancak 6 yaşından sonra yalanın ne olduğunu bilir ve amaçlı kullanır.

Çocuklar neden yalan söyler?

- Çocuğun yakın çevresinde yalan söyleyen biri varsa bunu taklit ederek öğrenmiş olabilir. Bu duruma tanık olma devam ederse hem bunu öğrenir hem de meşrulaştırabilir. Örneğin; mademki X tanıdığım bunu yapıyor o zaman ben de yapabilirim.
- Onaylanmak ve takdir görmek herkesin ihtiyacı. Çocuğunuz kendisini size iyi gösterip sizden onu onaylama ve takdir etmenizi istiyor olabilir.
- Özgüven problemi yaşıyor ve bununla baş edebilmek için yalana başvurmuş olabilir.
- Anne – baba baskısı, aşırı otoriter tutumu ve üst düzey beklentileri ve buna bağlı ceza alma korkusu olan çocuklar bu cezadan kaçınmak ve ailesini mutlu etmek için yalana başvurabilir.

- ✚ Arkadaşları arasında kabul görmek için yalana başvurabilir. Eğer arkadaşları arasında kendini kötü görüyorsa sahip olmadığı oyuncaklarından veya başarılarından bahsederek kendini onlarla eşitlemeye çalışıyor olabilir.
- ✚ Elde edemediği şeyi kendi hayal dünyasında oluşturup gerçekte olmuş gibi anlatabilirler(İlgi isteği). Ailesiyle her hafta parka gitmeyen çocuk ailem beni çok sever her hafta parka gideriz şeklinde çevresine durumu ifade edebilir. Fakat bu eylem hiç yapılmıyor olabilir.
- ✚ Yukarıda bahsettiğimiz gibi henüz yaşı küçük çocuklar zaten bu ayrımı yapamadıkları için sizin için yalan anlamına gelen şeyi hayal güçleri geniş olduğundan ve henüz gerçeği değerlendiremediklerinden, olmuş gibi abartarak anlatıyor olabilirler.
- ✚ Davranım bozukluğu olabilir. Yalan bazen çocuğun hastalığının bir bulgusudur. O zaman tehlikelidir ve genellikle yanında hırsızlık yapma, okuldan kaçma gibi belirtileri de taşır. Bu tür yalanda, kesinlikle uzman yardımı gerekir. Sıklıkla doğruyu söylediğinde bile yalan söylediği iddia edilen bir çocuk, bir süre sonra bunu gerçekten yapmaya başlar. Yalanla pirim elde edebildiğini, kazançlı çıkabildiğini gören çocuğun da yalan söylemesi kaçınılmaz olur. Bu şekilde isteklerine ulaşmanın bir yolu olarak düşündüğü yalana sıkça başvurur.

Bir sorun olmadan önlemek sorun olduktan sonra onunla mücadele etmekten daha kolaydır. Önleyici olarak neler yapabiliriz gelin birlikte bakalım.



- ⚠ Öncelikle siz çocuğunuza doğru rol model olun. Çocuklar büyüklerini çok kolay taklit ederler. Ve şu hep aklınızda olsun; çocuğunuza karşı söylemlerinizi ve davranışlarınızın tutarlı olmasına özen gösterin. Çocuklar söylediklerinizi de dikkate alırlar ancak asıl baktıkları bunların sizin davranışlarınızla olan uyumudur.

❗ Herhangi biri sizi başkalarıyla kıyasladığında neler hissedersiniz ve nasıl davranırsınız?

.....
.....
.....
.....

İş yerinizde sizin yapamayacağınız veya tam olarak bilgi sahibi olmadığınız bir konuda sizden mükemmel bir iş çıkarmanızı ve hiç hata yapmamanızı bekleseler ne hissedersiniz, nasıl davranırsınız?

.....
.....
.....

Bu iki soru ışığında bu önerimiz daha anlamlı olabilir. Çocuğunuzu kardeşi veya herhangi biriyle kıyaslayıp ondan kapasitesi üzerinde işler yapmasını beklemeyin. Bazen çocukların da kıyas yapmak zorunda kaldıklarına tanık olmuş olabilirsiniz. Örneğin, anneni mi babanı mı daha çok seviyorsun gibi sorulara maruz kaldıklarında. Bu sorular çocukları hem zor duruma bırakır hem de sizi kıyaslamış olur. Bunun yerine siz ebeveynler olarak her zaman onun yanında olun, yani her ikiniz de.

❗ Aşırı otoriter, baskıcı, tehditkâr ve cezalandırıcı olmak çocuğunuzu yalana itebilir ve neticesinde bir kısır döngü oluşturabilir. Örneğin bir hata yaptığında ailesinden korkan/ceza alacağını düşünen çocuk kendisini korumak ve korktuğu için yalana başvurabilir. Hatta siz bu durumu fark edip kızdığınızda da durumu telafi etmek için bunu başka bir yalan takip edebilir. Bu kısır döngüyü oluşturmak yerine ilgi ve sevginizi çocuğunuza yöneltin, yapabileceklerinin farkında olun, istek ve sıkıntılarını sizinle paylaşmalarını sağlayın ve destekleyici olun.

❗ Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ve yapabildiklerini fark edip takdir ederek hem onun özgüven gelişimine destek olun hem de bu davranışların sürmesi ve kalıcı olmasını sağlayın.

⚠ Çocuklarınıza karşı kullandığınız dil çok önemlidir ve çocuklara genelde hep ne yapmamaları gerektiği söylenir. Sizden, dikkatinizi buraya vermenizi ve odaklanmanızı istiyorum çünkü bir ricam olacak. Lütfen lacivert bir aslan düşünmeyin. Sizden rica ediyorum lacivert bir aslan düşünmeyin. Aslında şu an size olan, çocuğunuza olanla aynı şeydir. Tam da bu yüzden çocuklarınıza yapmalarını istediğiniz şeyleri söyleyin. Örneğin:

Hiç bir zaman yalan söyleme.

Yerine Her zaman doğruyu söyle.

Arkadaşının kalemini izinsiz alma

Yerine Arkadaşının eşyasını kullanmak için izin al.

Gibi cümleler kullanabiliriz.

Bu bilgiler ışığında kendi hayatınıza bir göz atın ve çocuğunuzla iletişimde kullandığınız cümleleri aşağıya not edip düzenlenmesi gereken cümleler varsa düzenleyin.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⚠ Etiketlemek olumsuz davranışı teşvik eder ve pekiştirir. Sizden şu an çocuğunuz kaç yaşındaysa sizin de kendinizi o yaşta hayal etmenizi rica ediyorum. Birkaç olumsuz yaşantıdan sonra ailenizin sizi sürekli yalancı olarak etiketlediğini düşünün. Ne yapardınız? Nasıl hissederdiniz? Size nasıl davranılmasını isterdiniz? Lütfen yanıtlarınızı aşağıya yazın.



.....

.....

.....

.....

- ❗ Çocuğunuz, bir konuda başarılı da başarısız da olsa her zaman yanında olduğunuzu ona söyleyin ve hissettirin.
- ❗ Yalan söyleme ihtimali olan konularda soru tarzınızı değiştirin. Ödevini bitirdin mi? Demek yerine Ödevlerin konusunda ne durumdasın bir bakabilir miyim? diyebilirsiniz.
- ❗ Ebeveyn olarak çocuk yetiştirme tarzınızı gözden geçirip nasıl daha iyi hale getirebilirsiniz biraz araştırın.

Nasıl Davranmalıyız?



- ❗ Çocuğunuza tutarlı söylem ve davranışlarınızla siz doğru rol model olun.
- ❗ Her şeyden önce sakin olun. Çünkü yalan söyleme davranışıyla karşılaştığınızda yoğun tepki vermek tekrar aynı davranışın sergilenmesine neden olabilir. Amacınız onun yalanını ispat etmekten ziyade doğru davranışın gerçekleşmesini sağlamak olsun. Süreçte sabırlı ve sakin kalarak dolaylı yoldan ona anlatın(Doğru konuşmak insanlara güven verir ve güven vermek de insanlar için çok önemlidir.) ve bu tarz konuşmaları ara ara tekrarlayın. Davranış hemen birden bire değil ama zamanla ortadan kalkacaktır.
- ❗ Çocuklarınıza gerçek ve hayal arasındaki farkı anlamaları için yardımcı olun. Bu süreçte durumu somutlaştırmak çocuğunuzun anlamasını kolaylaştıracaktır.
- ❗ Sürekli hikayeler anlatıyorsa durumu olumsuz yöne götürmektense (Yine yalan söylüyorsun gibi) süreci olumlu yöne çevirin(Evet bu çok güzel bir hikaye sen anlat ben de yazayım, sonra istersen sana okurum.).
- ❗ Çocuğunuz ile iletişimde nasihat etmekten ziyade çocuğunuzun dinlemeye, anlamaya, istek ve ihtiyacını fark etmeye çalışın. Hangi konuda ve neden yalana başvurduğunu bulup çözüm için gerekli adımları atın. Örneğin, çocuğunuz anne veya babasıyla her gün parka gittiğini anlatıyorsa ve gerçekte böyle bir durum yoksa siz çocuğunuzun bu konuda ihtiyacını fark edip anladığınızı ona yansıtın.
- ❗ Yaşanan problem durumlarında çocuğunuzun kişiliğine değil sergilediği olumsuz davranışa ve değişimine odaklanın.

❗ Çocuklarınız yetişkin değiller ve hata yapmaları kadar doğal bir şey yoktur. Kaldı ki kaç yaşımıza gelsek de biz de hala hata yapıyoruz ve muhtemelen de yapmaya devam edeceğiz. Çocuğunuzun bir veya birkaç kere hata yapması onun hep hata yapacağı anlamına gelmez. Siz bu konuda onun ceza alma korkusunu önleyin ve her zaman onun yanında olduğunuzu hissettirin(Hata da yapabileceği ne olursa olsun aile olarak yanında olduğunuzu ve hataları çözerek daha güçlü adımlar atabileceğini çocuklarınıza ifade edin.) Annesine 1 bardak süt götürürken yere döken çocuğa çok fazla kızmak veya etiketlemek (Sen beceriksizsin, bırak yardım da etme gibi cümleler kurmak.) gibi davranışlarda bulunmayın. Bu şekilde davranılırsa çocuğunuzun özgüveni düşecek, herhangi bir davranışta bulunma eğilimi azalacak ve bir sonraki hatasına ceza almamak için veya ebeveynleri ona kızmasın diye yalan söyleme eğilimi içinde olacaktır. Bunun yerine bu tarz hataları yapabileceğini ve nasıl daha iyi yapabileceği üzerine konuşun. Bu çocuğunuzun hem daha güçlü kılacak hem de olası problemlerin önüne geçmiş olacaksınız.

❗ Çözüm bulamadığınız noktada uzman yardımı alın.

Çocuğunuzun dönem özelliklerinin, ilgi ve ihtiyaçlarının farkına varıp onları etiketlemeden doğru rol model olmanız dileğiyle...

Kaynakça:

1-<https://bengisemerci.com/cocukda-galan/>

2-<https://www.antalyapsikiyatri.cmo/cocuk-sorunlari-psikolog/cocugun-galan-soylemesi>

3-Denemediğim Yol Kalmadı(Sf. 146), Isabelle FILLIOZAT, Çeviri: Ertuğrul Memed KOÇ

