



Belarus Cumhuriyeti  
Sağlık Bakanlığı



Birleşmiş Milletler  
Çocuklara Yardım Fonu

Birleşmiş Milletler  
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)  
Belarus Cumhuriyeti Ofisi  
e-posta: unicef@tut.by



İNATÇI ÇOCUKLAR

## İNATÇILIK NEDİR?

Bir çocuğun inatçılığı, çocuk yetiştirmedeki en hassas konulardan biridir. Çocukların inatçılığında birçok yetişkinin, çocuğun gözünde kendisini yetiştiren kişinin yeterliliğine yönelik bir meydan okuma, otoritesine yönelik bir tehdit algılaması mümkündür. Çocuğun bu şekilde davranmasının nedenlerini anlamadan, kendi davranışında neyin çocuğun karşıtlığını kışkırtabileceğini anlamaya çalışmadan yetişkinlerde inatçılıkla mücadele etme isteği uyandıran da bu durumdur. Yeterliklerini ısrarla kanıtlamaya çalışan, kendileri de ısrar eden yetişkinler de aynı inatçılığı göstermektedir. Nitekim bir kişinin inatçı davranışının diğerinde aynı davranışa neden olduğu kısır bir döngü ortaya çıkmaktadır.

Azim ve inatçılık birbiriyle karıştırılmamalıdır. Azim, çocuk bir şey elde etmek istediğinde ve bunu başardığında ortaya çıkar. İnatçılık, bir şeyi gerçekten istediği için değil, kendisi yetişkinlere anlattığı ve fikrinin dikkate alınmasını talep ettiği için ısrar eden bir çocuğun tepkisidir. Değişen koşullar altında bile ilk kararından vazgeçemez. İnatçı bir çocuk, çok istemediği, hiç istemediği ya da hâlihazırda istemekten vazgeçtiği bir şey için ısrar eder.

İnat krizleri sırasında çocuklar, yüksek miktarda strese neden olan bir hormon olan adrenalin salgırlar. Kendilerini yere atarlar, tepinirler, kollarını sallarlar. Ya da nefesleri kesilene kadar çığlık atarlar ve nefeslerini tuttuktan sonra her şeye yeni bir döngüde devam ederler. Ya da tamamen sessiz kalabilirler. Eğer bir inatçılık krizi özellikle şiddetli bir şekilde ilerliyorsa çocuklar kafalarını duvara veya yere vururlar. İnatçılık krizi sırasında çocuklar işitme ve görme güçlüğü çekerler, o anda kendilerine elle dokunulmasına tahammül edemezler. Kendilerine hâkim olamazlar.

İnat krizleri genellikle birkaç dakika sürer. Ağır şekildeyken bir saate kadar devam edebilir. Çocuk kriz sırasında neredeyse tüm gücünü harcar ve sonra kendisini boşalmış hisseder.



## YAŞ ÖZELLİKLERİ

İnatçılık, çocuğun, gelişiminin kriz anları olan 1 yaşında, 3 yaşında, 7 yaşında ve ergenlikte geçtiği kaçınılmaz bir gelişim aşamasıdır.

Bir yaşındaki krizde çocuk; bir yetişkin hiçbir şey teklif etmeksizin onu emeklemesinden, yürümesinden, ilginç bir şeye dokunmasından hoş olmayan ve beklenmedik bir şekilde alıkoyduğunda karşılık veya protesto olarak kapris inadını kullanır.

2 yaş, çocuklarda inatçılıkla baş etmek için en uygunsuz zamandır çünkü bunun sadece psikolojik değil fizyolojik kökleri de vardır. Beynin kürelerinin fonksiyonel gelişimine göre sol beyin mantıktan, analitik soyut düşünceden, davranış kontrolünden sorumluyken yaratıcı düşünceyi kontrol eden sağ beyin ise duyguların ve bilinçaltı süreçlerin merkezidir. Bazı insanlarda, kural olarak, sol beyin daha iyi gelişmiştir. Bunlar matematikçiler, programcılar, dilbilimcilerdir. Diğerlerinde ise sağ beyin daha iyi gelişmiştir ki bunlar da sentez, yaratıcılık ve beşerî bilimlere meraklı insanlardır.

Yenidoğanda, beynin her iki bölümü de “sağ”dır ve ancak yavaş yavaş bunlardan biri “sola kaymaya” başlar; bilinç, kontrol ve konuşma işlevlerine odaklanır, bu da 2 yaşına kadar fark edilir hâle gelir. Küçük bir çocuğun oyuna, kendiliğinden oluşa, duyguları doğrudan ifade etme fırsatına (olumsuz olanlar dâhil: hoşnutsuzluk, kızgınlık, kızgınlık) ihtiyacı vardır ve sürekli baskı, yasaklar ve kısıtlamalar ters teper. Çocukların bu özelliklerini görmezden gelen ebeveynler sürekli olarak öğretir, açıklar, birçok talimatın yerine getirilmesini talep eder, henüz güçlenmemiş sol beyne aşırı yüklem yapar ve gelişimini yapay olarak hızlandırırlar. Bu da fizyolojik bir dengesizliği ortaya çıkışına zemin hazırlar.

Sonuç olarak çocuk artık ebeveynlerinin yorumlarını, taleplerini ve tehditlerini “duymaz”, orayı burayı karıştırır, giyinmesi ve soyunması uzun zaman alır, bu da ebeveynlerini daha da çileden çıkarır. Sürekli nutuklar ve cezalar çocuğun durumunu sadece ağırlaştırır ve bunun sonucunda her şeyi tersten algılamaya başlar, “evet” yerine “hayır” der, kaprisli hâle gelir ve her şeyi reddeder.

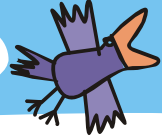


Üç yaş bir krizdir. Çocuk bu yaşta kendisinin farkına varmaya başlar, diğerlerinden ayrı bir insan olduğunu anlar, bağımsızlık arzusu ortaya çıkar. Çocuk, numara yapmak, direnmek, bir konuda ısrar etmek, kaçmak vb. gibi yeni fırsatları kullanarak ebeveynlerini etkilemeye çalışır. Daha sonra fikrini değiştirse de karar verdiği şeyi yapmak ister.

Bir sonraki yaş krizi, çocuğun kendisini yetişkin gibi hissetmeye, ebeveyn bakımından çıkmaya çabaladığı, davranışlarının sorumluluğunu almak istediği ve ebeveynleri onu düzelttiğinde veya bir konuda ısrar ettiğinde hoşnutsuzluk ve inatçılık ifade ettiği 7 yaş civarındadır.



## İNATÇILIĞIN NEDENLERİ



Çocuk, 7 yaşına kadar, bir akrabayı ziyaret, büyükannesiyle bir hafta sonu gibi hayatındaki ani değişikliklere son derece duyarlıdır. Yetişkinler çocuğu hazırlamazsa, çocuk ani olaylar karşısında korkuya kapılabilir, bunalabilir ve kaygılanabilir. Çocuk olağan yaşam tarzının, çevresinin ve beslenmesinin kaybından dolayı endişelenebilir ve acı çekebilir. Bu gibi durumlarda deneyim biriktiren çocuk, her türlü değişime ve yeniliğe direnmeye başlar. Her yeni teklife "hayır" cevabını verir.

Bir başka inatçılık kaynağı da yetişkinlerin çocuğun maharetlerini ve yeteneklerini istismar etmesidir. İyi bir işitme duyusu, çizim yeteneği veya diğer yetenekleri fark ettikten sonra ebeveynler veya eğitimciler onları aşırı aktif bir şekilde geliştirmeye başlar ve bunları zevkten işe dönüştürür. Çocuk yeteneklerinden duyduğu hazzı kaybeder ve bazen bunları sonsuza dek reddeder ve "hayır" diyerek tezahürlerini engeller.



İnatçılığın gelişimi, otoriterlik ve ebeveynlerin sıkı kontrolüne hizmet eder. Ebeveynlerin yargılayıcı, aşırı talepkâr, sabırsız olması; sürekli yorum yapması, taleplerinin hemen karşılanmaması durumunda şiddetli tepki göstermesi, sürekli tehdit etmesi ve cezalandırması; çocuğa inisiyatif alma ve bağımsız kararlar için çok az bir alan bırakır. Çocuk, yetişkinin dediğini yapmaya zorlanır, seçme hakkından, oy kullanma hakkından mahrum kalır. Ancak içgüdüsel olarak seçme hakkının kişiliğinin gelişimi için çok önemli olduğunu anlar. Bu seçim hakkı reddedildiğinde çocuk, kişiliğine ve iradesine yönelik saldırıya karşı direnir. "Bunu yapmayacağım!" diye bağırır ya da "Hayır, beni zorlayamazsın!" diyerek pasif bir şekilde itiraz eder. Haklarını savunmanın tek yolu inatçılık olabilir. Çocuk büyürken hiçbir otoriteye güvenmez ve birisi ona ne yapması gerektiğini söylemeye çalıştığında açıkça isyan eder.



Aşırı ilgi gösterilen, şımartılan, tüm kaprislerine ve arzularına boyun eğilen çocuklar, bir şeyler alıştıkları gibi gitmediğinde çoğu zaman inatçı olurlar. Ebeveynlerin her zaman onların istediklerini yapması gerektiğini düşünürler, kendileri için ne yapacaklarını bilmezler. Böyle bir çocuk bağımsız olarak nasıl karar vereceğini, yeni bir durumla, yeni sorunlarla nasıl başa çıkacağını, duygularını kabul edilebilir bir şekilde ifade etmeyi, başkalarının imkânlarını ve isteklerini hesaba katmayı bilmez.



İnatçılık, çocuk için muhtemelen kendisini, arzularını, duygularını bildirmek için erişebildiği bir biçim olabilir. Paradoksal bir durum ortaya çıkar: Çocuk, istemedikleri aracılığıyla arzularını ifade edebilir. Ancak çocukların hakkında konuşamadıkları şeyi nasıl konuşacaklarını bilmedikleri şeyler olduğu ve arzularını gerçekleştirmek ve bunları başkalarının anlayabileceği bir biçimde ifade etmenin kolay bir iş olmadığı da bilinmektedir.

Çocukların inatçılığı ebeveynlerine yönelik kırgınlık, kızgınlık, öfke duygularından kaynaklanabilir. Bu durumda inatçılık çocuk, yetişkinlere aykırı, inadına hareket ettiğinde bir intikam aracı işlevi görür. Çocuk-ebeveyn ilişkilerindeki derin sorunlar çoğunlukla bu şekilde ortaya çıkar.

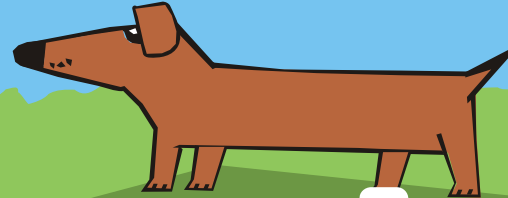
### İNATÇILIĞIN KRONİK HÂLE GELMEMESİ İÇİN NE YAPILMALI?

1. İnatçılarla iletişim kurarken yetişkinliklerin öncelikle karşı gelmekten vazgeçmeleri gereklidir. Kendinize saygı gösterilmesini isteyip başkalarına saygı göstermemek olmaz. Çocuğun hata yapma hakkını kabul edin. İnatçılığının hoş olmayan sonuçlarını kendisinin hissetmesine izin verin. Hata yapmak ve bunları düzeltmek, kişisel gelişimin en kötü yolu değildir ve yardım yalnızca teklif edilmeli, zorla kabul ettirilmemelidir.



2. Teslim olmak zayıflık değildir. Teslim olan kişi, sağduyulu olur, sevdiği kişiyi önemser ve küçük inatçıya farklı bir davranış örneği gösterir. Bu, herhangi bir itirazın olmadığı temel noktalar için geçerli değildir; örneğin: yoldan geçerken annenin elini tutmak, akşam dokuz on arası yatmak, sabah kahvaltı yapmak vb. Ancak diğer durumlarda çocuğa teslim olmanız gerekir, bu durumda hak eşitliğini, önemini ve bağımsızlığını hissedecektir.

3. Çocuğunuza hazır bir çözümü zorla kabul ettirmeden önce ona ne yapmak istediğini sorun. Çocuğa kendi başına bir seçim yapmasını teklif edin, bırakın kendisi bir karar versin. Çocuk siz olmadan bir şey yapabileceğini veya karar verebileceğini hissederse büyük bir memnuniyet yaşayacaktır. Kendi gücüne olan inancı, çocuğun gelecekte hayattaki engelleri aşmasına yardımcı olacak; çocuk amaç sahibi ve sebatlı olacaktır.



4. Çocuğun hafızasında bu tür davranışlarla istediğini elde edebileceğini pekiştirmemek için inatçılığa neden olan bu gibi durumlardan kaçınmaya çalışın. Akıllı davranın, olumsuz yanıt veremeyeceği sorular sorun. Çocuğa zaten bir cevabınız ve hazır çözümünüz olan, onun farklı bir yanıt verebileceği sorular sormayın. Örneğin: “Öğle yemeği ister misin?” Çocuk hayır cevabını verse bile yine de onu yemeye zorlayacaksınız. Bu durumda “Yemek zamanı!” demek daha iyidir.

5. Çocukları şımartmayın, her şeye izin vermeyin, her kaprislerine boyun eğmeyin, çocuğun kendi başına yapmak istediği şeyi onun için yapmayın. Çocuklar olayların her zaman istedikleri gibi gitmeyebileceğini ancak bununla baş edebilmeleri gerektiğini anlamalıdır.

6. Esnek bir ebeveyn olmaya çalışın, çocuğunuzun çeşitli koşul ve durumlara esnek bir şekilde yanıt vermesi için bir örnek teşkil edin. Davranış esnekliğinin gelişimi, beden esnekliğinin gelişimi yoluyla gerçekleşir. Bırakın çocuk hareketli, aktif, becerikli olsun. İnatçılık ve gerginlik reaksiyonları nedeniyle oluşan kas gerginliğini azaltmak için bedensel teması ve okşamayı kullanın.

### KRİZ SIRASINDA NASIL DAVRANMALI?

Ağlayan, isyan eden, öfkeli bir çocuk nasıl sakinleştirilir? Böyle bir durumda fazla söze gerek kalmaz. Çocuğun dikkatini hızlı ve kararlı bir şekilde dağıtmak ve daha ilginç bir şeye çekmek en iyisidir.

Çocuğa, annesinin sözünü dinlemesi ve rezil etmemesi gerektiğini, “ilk seferinde söz dinlemeye alışma zamanının geldiğini” hemen orada kanıtlamamalısınız. Geçiş yapmak için çocuğa biraz zaman gereklidir.

Çocuğun davranışını beğenmediğinizde onu utandırmayın, azarlamayın, cezalandırmayın, ona lakap takmayın.

Çocukla duyguları hakkında konuşun, onu anladığınızı gösterin. (“Üzgün olduğunu biliyorum, işler yolunda gitmediğinde bana da böyle oluyor.”)



Onunla birlikte öfke çizilebilir (karalama olsun). Sonra birlikte resmî yırtabilir veya evden çıkarabilir, atabilirsiniz.

Çocuğa “öfkeden kurtulmak” için çeşitli fiziksel egzersizler yapmasını (öfkeyi yumruklarla ezme, yastıklarla boğuşma) önerebilirsiniz. Belki de kendisi öfkeyi serbest bırakmanın bir yolunu teklif edecektir, onu dinleyin.

Çocuğa saygılı, şefkatli ve nazik davranın, ancak aynı zamanda kararlı ve ısrarcı olun, planınızdan vazgeçmeyin. Çocuğa sınırlı bir seçenek sunabilirsiniz (“Bunu şimdi veya 5 dakika sonra yapabilirsin”).



Çocuğu “bir daha yapmayacağına” dair sözler vermeye zorlamayın. Bu şekilde ona sadece yalan söylemeyi öğretirsiniz.

Çocukta yalnızca olumlu, iyi niteliklerin ortaya çıkmasına çabalararak, farkında olmadan ruhunda olumsuzlukların birikmesine ve sinirliliğinin gelişmesine katkıda bulunmuş olursunuz.

Bu şekilde çocuğa olumsuz deneyimlerle başa çıkmayı ve onları biriktirmemeyi öğreteceksiniz. Ayrıca çocuk kötü olanın kendisi değil, davranış şekli olduğunu bilecek ve öz güveni

zedelenmeyecektir, çok yıkıcı bir stres olan suçluluk duygusu altında ezilmeyecektir. Çocuğa sürekli sevildiğini, ebeveynlerinin onunla ilgilendiğini anlamasını sağlamak gerekir.

