



# EBEVEYİNLIK(2) ANNE BABA OLMAK

## NEREDE YANLIŞ YAPIYORUZ?

AŞIRI KORUYUCULUK  
AŞIRI HOŞGÖRÜ  
SINIR KOYAMAMAK  
YÜKSEK BEKLENTİ  
KIYASLAMAK  
İYİ DİNLEYİCİ OLAMAMAK  
FAZLA AÇIKLAMA YAPMAK

### AŞIRI KORUYUCULUK

Çocukları cam fanusta yetiştiriyoruz. Çocuk o kadar prens – prenses gibi ki nasıl anlatayım onu. Çocuk öyle cam gibi kristal vazo gibi.Öyle güzel bir çocuk ki öyle iyi eğitilmiş bir çocuk ki nerdeyse gerçeklikle hiç teması olmamış, masallar dünyasında yaşıyor.

Çocuk ilk gerçeklikle karşılaştığında kırılıyor. Tuz buz oluyor eller kanamaya başlıyor kendi de paramparça oluyor. Aşırı koruyucu ebeveynler çocuklarını yetiştirirken aynı bir elmas gibi, bir cam gibi yetiştiriyorlar, sonra o çocuklar kırıldığında çocuklarda aileler de dağılıyorlar.

### AŞIRI HOŞGÖRÜ

Olur ya /olur öyle denilen sistem çocuğu arsızlaştırır. Duyarsızlaştırır, değersizleştirir. Aile yapılarından/tutumlarından aşırı hoşgörölü/aşırı serbest aile tutumu kuralsız sınırsız aile demektir. Çocuğun her şeyi özgürce kendisinin yapabileceğini düşünür. Savunmaları da şudur özgüvenli çocuk yetiştirmektir. Ama''şımarık'' çocuk yetiştirirler. Her istediğini elde eden çocuk '' doyumuzluk '' yaşamaya başlar ve elde etiklerinden mutlu olmamaya başlar. İleri de katıldığı ortamlarda istenilmeyen bencil damgası yiyen birisi olur.

### SINIR KOYAMAMAK

Çocuğa sınır koymazsanız çocuğu kaygılandırırınız. Hiperaktif zannederseniz çocuğu DEHB olarak tarif edilen bize gelen çocukların %5'i hiperaktif çıkıyor. DHEB organik kökenleri yüksek olan bir rahatsızlık. Çocuğu alıyorsun 8-10 hafta sınır çalışıyorsun oyun terapisi yapıyorsun çocuğun hiperaktifliği bitiyor. Ya da anneye çalışıyorsun annenin kaygısı düşüyor, çocuğun kaygısı da düşüyor. Sorun ağırlıklı olarak sınır koyamamak. Çünkü insanda öyle bir ayna nöron var ki ben gülersem siz de en az benim güldüğümdeki aldığım hormon seviyesi kadar hormon alıyorsunuz beyin seviyenizde. Anne çocuğa kaygı yüklerse bakışı dahi yeterli bunun için. Çocukta da kaygı oluşur. Anne/baba çocuğa kaygı yüklerse ne yapar? Yerinde duramaz. Düşünün ki ocağın üzerinde süt kaldı 1 saat burada durman gerekiyor durabilir misin? Durursun da elin ayağın titrer, durusunda mecbursan. Dolanır durursun, yerinde duramazsın. Sakince sırtını arkaya yaslayıp oturamazsın. Hocam çocuk derste arkaya yaslanıp oturamıyor. Çünkü kaygılı. Kimin kaygısını taşıyor? Annenin / babanın XL bedeninin kaygısını XS giyen çocuğun üstüne atmışlar. Çocuk o kaygının içerisinde boğulup kalıyor. O yüzden anne/babanın kaygısını düzelmezseniz, çocuk düzelmüyor.

## YÜKSEK BEKLENTİ

Bunlar bildiğimiz şeyler, çocuğun yaşının, cinsiyetinin, gelişiminin üstünde beklenti içinde olmak. Aslında her anne babanın hayalinde bir imaj var, çocuğun geleceğiyle ilgili hayalleri var. Hatta bu hayallerin çoğunluğu kendi çocukluk ve gençlikleriyle ilgili gerçekleştiremedikleri şeylerle ilgili doğru mu? Her anne babanın çocuğuyla ilgili hayalleri beklentileri vardır. Olmalıdır da eklentiler umutlar bizi hayata bağlar.

Ancak ailenin beklentileri; çocuğun ihtiyaçlarının, becerilerinin isteklerinin yeteneklerinin önüne geçmemelidir. Bu hayal kırıklıkları ve baskı yaratır çocukta. Çocukların başarılı olmasını, popüler olmasını, sosyal etkinliklere katılmasını, sanatla ilgilenmesini, spor yapmasını isterken bazı şeyler gözden kaçabiliyor. **Anne baba tarafından belirlenen yüksek beklentileri karşılayamadığını hisseden çocuk başarısızlık, yeteneksizlik ve suçluluk duygusuyla karşı karşıya kalmaktadır.** Çocukları bir etkinlik için ya da bir beceriyi öğretmek için istekli hale getirmek, sahip oldukları kapasiteyi ortaya çıkarmalarına destek olmak anne babalığın zor ve aynı zamanda en heyecan verici yönüdür. Anne babalar için en kolay ve belki de en zor olan şey çocuklarını oldukları gibi koşulsuz kabul etmek ve koşulsuz sevmektir. Kimse çocuğunu sınıf birincisi olduğu için sevmez. Çocuğunu sever çünkü o sadece onun çocuğudur. Ama bazen hayat koşuşturması içerisinde bu basit gerçek unutulur.

Çocuğunuzun **kendine güvenmesini istersiniz, değil mi?** Yani siz de bütün anne-babalar gibi çocuğunuzun her yaşta her durumda “ben yapabilirim” demesini, zorluklar karşısında güçlü durabilmesini istersiniz, diye düşünüyorum. **Ancak kıyaslama yapıyorsanız, öz güveni yüksek çocuklar yetiştirmenizin pek mümkün olduğu söylenemez.** Çünkü bu şekilde çocuğunuza yetersiz hissettiriyor. Çocuğunuzun kendine güvenmesini istersiniz, değil mi? Yani siz de bütün anne-babalar gibi çocuğunuzun her yaşta her durumda “ben yapabilirim” demesini, zorluklar karşısında güçlü durabilmesini istersiniz, diye düşünüyorum. Ancak kıyaslama yapıyorsanız, öz güveni yüksek çocuklar yetiştirmenizin pek mümkün olduğu söylenemez. Çünkü bu şekilde çocuğunuza yetersiz hissettiriyor.

## KIYASLAMAK

“Milletin çocuğu hiç senin gibi yapıyor mu, onun bütün notları iyi senin niye olmuyor, Ahmet annesini babasını hiç üzmüyor, neden Ayşe kadar başarılı olamıyorsun, hiç ablana çekmemişsin...” **ve benzeri bitmek bilmez kıyaslama cümleleri!**

“Bak, arkadaşın derslerinin hepsinden geçmiş, bak o nasıl piyano çalıyor, bak o annesinin sözünü nasıl dinliyor” gibi kıyaslama cümleleriyle çocuğunuzun öz güvenini sarsmamalı, onun tertemiz zihnine kıyaslama kavramını yerleştirmemelisiniz.

**Yoksa siz de çocuğunuza aynı şekilde yaklaşıyor musunuz? Onu başkalarının çocuklarıyla ya da kardeşleriyle kıyaslıyor musunuz?** Çocuğunuzu **teşvik etmek ya da başarılı olmasını sağlamak adına** böyle hatalı davranışlar sergiliyor musunuz? Eğer öyleyse, kıyaslama yapmanın çocuğunuz üzerinde gerçekten olumsuz etkiler hatta silinmez izler yaratacağını bilmelisiniz. Çünkü siz çocuğunuzun iyiliği için uğraştığınızı düşünürken farkında olmadan ona zarar veriyorsunuz. Size göre masum olan o kıyaslama cümleleriyle, **çocuğunuzun ruhunda derin yaralar açıyor**, ona kendini pek çok farklı yönden yetersiz hissettiriyorsunuz. Tamam, söylediklerinizin onu zerre kadar etkilemediğini düşünebilirsiniz. Ama emin olun ki çocuğunuz **ağzınızdan çıkan her bir kelimeden** etkileniyor. Belki bunu belli etmiyor ama o her bir **sözcüğünüzü** bilincinin derinliklerine yerleştiriyor. Ve ne yazık ki gelişimi, duyduğu o kıyaslama cümleleri yüzünden kötü etkileniyor.

Bunun yerine çocuğunuzun yeteneklerini tanımalı, iyi olduğu konularda onu takdir etmeli, yetersiz hissettiği alanlarda ise eksikliklerini kapatmasına yardım etmelisiniz. Onun kendine güvenmesi için çocuğunuza doğru bir şekilde yaklaşmalı, kıyaslama yapmaktan şiddetle kaçınmalısınız. Örneğin, arkadaşınızın çocuğu matematikten hep yüksek not alıyor diye kendi çocuğunuzdan da aynı şeyi beklememelisiniz. Bunun için de en başta dediğim gibi çocuğunuzun yeteneklerini tanımaya gerçekten özen göstermelisiniz. **Uzun lafın kısıası;** çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslayarak onu başarıya değil de başarısızlığa yönlendireceğinizi ve ayrıca onda utanç duyma, kıskanma, yetersiz hissetme gibi olumsuz duygularla tanışmaya neden olacağınızı bilmelisiniz.

## İYİ DİNLEYİCİ OLAMAMAK

İyi dinleyici olmayan bir anneniz /babanız varsa size iyi bir dinleyici olamazsınız. **Sürekli sizi işgal eden** bir anneniz varsa sizde kendinizi sürekli

birilerini işgal ederken görürsünüz. İyi bir dinleme, empatimizi nasıl gösterdiğimizizin bir şeklidir. Çocukların duygu ve düşüncelerinin önemli olduğunu hissettirmek ve diğerleri tarafından anlaşıldıklarını onlara göstermek. En saçma şey dahi olsa sonuna kadar dinlemek. İyi bir dinleyici olmak için;

Güzel sorular sorun

Duyduklarınızı tekrar söyleyin

Onları anladığınızı gösterin ama kendi duygularınızı da regüle edin.

Konuşurken dikkatiniz dağılır ve ne dediğini anlamazsanız da şöyle diyebilirsiniz: " Özür dilerim, dikkatim dağıldı. Lütfen bana son kısmı tekrar söyler misin?"

### FAZLA AÇIKLAMA YAPMAK

Çocuklarla ilişkilerimizde hem otorite olmanın getirdiği hem de "büyükler her şeyi bilir" misyonu ile çok fazla bilgisel açıklamalar yapıyoruz. Bu onların sorumluluk almasına, mızızılana süresini uzatmasına ve bizi bir şekilde ikna edebilmek için o alanı uzatmasına neden oluyor. (Seçenek sunmak ikna sürecinde önemli.) Ama çocuğu mutlaka ikna etmeliyim düşüncesi ve bu uğurda yapılan uzun ve fazla açıklamalar. Çocuğu da bizi de açıkçası çok tatmin etmiyor. İstendik davranışa götürmüyor.

### SON SÖZ

Okul başarısından ziyade yaşam başarısı hakkında düşünmek daha yararlıdır. Yaşam başarısı sadece okul başarısına bağlı değildir. Yaşam başarısı, sağlıklı bir benlik duygusuna sahip olmak, yardım isteyebilmek ve yardım sunulduğunda kabul edebilmek, zorluklarla başa çıkabilmek, insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmek gibi özelliklerden oluşur.

Aslında ebeveynler içten içe çocuklarının onlarla aynı bakış açısına sahip olmasını, aynı şeyleri sevip aynı şeylerden nefret etmelerini isterler. Ama işte burada büyük bir hata yapılmaktadır. Çocuklar anne-babanın genlerinin birleşimiyle meydana gelmiş olabilirler; ama bu onlara tıpatıp benzeyecekleri, benzemek zorunda oldukları anlamına gelmez. İşte ailelerin bu gerçeğin farkına varması gerekmektedir. Sonuçta; onun siz olmadığını anlamalı, düşüncelerinin ve isteklerinin sizden çok farklı olabileceğini kabullenmelisiniz. Ona sürekli kendi doğrularınızı kabul ettirmeye ve kişiliğini bir oyun hamuru gibi şekilden

şekle sokmaya çalışırsanız, ileride onun başarısızlığına şahit olmanız kuvvetle muhtemeldir.

Söylediklerinizle yaptıklarınız arasında çelişki olmaması! Yani çocuğunuza bir öğüt veriyorsanız, siz de aynı doğrultuda davranışlar sergilemelisiniz. Yoksa hem ona kötü örnek olur hem de güven duygusunu zedellerseniz. Yapmanız gereken şey ağzınızdan çıkanlarla yaptıklarınız arasında zıtlık olmamasına dikkat etmek. Mesela; çocuğunuza dedikodu yapmanın kötü bir şey olduğunu söyleyip, sonra komşunuz ya da iş arkadaşınız hakkında atıp tutmamalısınız. Aynı şekilde ona kendine inanmasını söyleyip, karşılaştığınız bir zorluk karşısında yenilgiyi kabul etmemelisiniz.

Çocuklar her ne kadar özgür olmak isteseler de anne-babanın rehberliğine ihtiyaç duyar. Oysa sizin arkadaş gibi yaklaşımınız durumunda ona ebeveynlik yapacak kimse kalmayacak. Büyüme çağındaki bir çocuğun kurallara, bu kuralların uygulanması için gözetene, yol gösterene ve gerektiğinde sınırlara ihtiyacı vardır. Çocuğunuza arkadaş gibi değil, yol gösterici birer anne-baba olarak yaklaşın.

Günümüzde anne-babalar maddi imkânları olmasa bile çocuklarına her istediklerini satın almaya çalışıyorlar. Çoğu zaman fedakârlık yaptıkları için de ondan daha fazla başarılı olmasını, daha mutlu olmasını ve kendilerini daha çok sevmesini bekliyorlar. Ancak böyle bir beklenti hem de 'Benim onun yaşında hiçbir şeyim yoktu, onun her şeyi olmalı' diyerek her istediğini almak son derece yanlış. İhtiyaç dışı sunulan maddi imkânlar çocuğa fayda yerine zarar verir. Paranın kıymetini anlamamasına, kazanmadan harcamaya alıştığı için tembelliğe alışmasına yol açar.

Çocuklarınızla mutlu, sağlıklı, başarılı bir hayat temennisiyle...

Levent Sandalcı

İtri Güzel Sanatlar Lisesi

Rehberlik/Psikolojik Danışma Servisi