



OKUL REHBERLİK SERVİSİ

KONU: **YETERİNCE İYİ EBEVEYNLİK**

Anne baba olmak uzun ve meşakkatli bir yol; bu yolun üstü ise hep kaygı durakları ile dolu. Bu duraklarda durmamak oldukça zor ama ne kadar duracağınız sizlere bağlı. Kaygının fazlası çocuğunuzla olan ilişkinizi olumsuz etkilerken, çocukla ilgili yetersiz ruhsal ve zihinsel yatırım ise de onun gelişimini sekteye uğrattırıyor. Çünkü mükemmel olmaya çalışmamak demek çocuğunuzun ihtiyaçlarını görmezden gelmek ya da akışına bırakmak demek değil. Ebeveynler olarak çocuklarınızın ihtiyaçlarını optimum düzeyde karşılamakla yükümlüsünüz. Hedefiniz bunu yaparken çocuğunuzu her yönden kuşatmadan, ona da alan tanıyarak ve bireysel gelişimine izin vererek var olmak olmalı. İşte tam da bu noktada her şeye yeten, mükemmel olan anne babalar değil de “yeterince iyi” yani ihtiyaç kadar verebilen, destek olabilen anne-babalar olmak konusu işin içine giriyor.

Peki, nedir bu yeterince iyi ebeveynlik? Gelin hep birlikte yanıtlayalım.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

YETERİNCE İYİ EBEVEYNLİK



“Yeterince iyi ebeveynlik” İngiliz psikanalist Donald Winnicott’un psikoloji literatürüne kazandırdığı önemli kavramlardan biri olan “yeterince iyi anne”lik kavramından geliyor. Winnicott, çocuğun tüm istediklerini değil, ihtiyaçlarını karşılayan anneyi “yeterince iyi anne” olarak tanımlıyor. Çocuğun olgunlaşabilmesi için her arzusunun karşılanmamasını ve çocuğun yaş dönemine uygun yoksunluklar yaşaması gerektiğini ifade ediyor. Yani çocuğunuzun ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken sınırsız destek vermek yerine onun da kendi ihtiyaçları için mücadele etmesine, çabalamasına izin vermeniz, ona alan tanımanız gerekiyor. Çünkü yaşadığı makul düzeydeki yoksunluklar sayesinde çocuğun:

- Yaratıcılığı, problem çözme becerisi ve zekâsı/bilişsel becerileri gelişiyor.
- İhtiyaçlarını ertelemeyi ve beklemeyi öğreniyor. Bekleyebilen, sabredebilen çocuk dürtü kontrolü ve ego gelişimi açısından daha avantajlı hale geliyor.
- Tek başına kalma kapasitesi gelişir ve bireyselleşme yolunda önemli adımlar atabilir.

Ebeveynlik doğası gereği zorlukları olan bir yaşam rolüdür. Kendi kendine yetemeyen bir çocuğun gereksinimlerini karşılamaya çalışmak, onu hayata iyi bir şekilde hazırlamak bir yetişkinin üstlenebileceği en ağır sorumluluklardan biridir. Anne ve baba olmak, her ne kadar çocuk sahibi olmadan önce zihnimizde tasarlayabileceğimiz kavramlar olsa da çoğunlukla tasarladığımız şekliyle hayata geçiremeyiz. Anne ve baba olduktan sonra artık işin içine kendi anne, babalarımızla ya da bize bakım veren kişilerle olan geçmiş deneyimlerimiz de girmeye başlar. Çünkü anne, baba olmayı, uzun bir yaşam süreci içerisinde kendi anne babalarımızdan ya da bizlere bakım veren kişilerden öğreniriz. Ebeveyn olduktan sonrada **“Yeterince iyi bir ebeveyn miyim? Çocuğuma yetebiliyor muyum ?”** gibi soruların cevabını aramaya başlarız.



Bu soruların cevabını ararken ister tecrübeli birer ebeveyn olalım ister dünyaya gelecek bebeğini bekleyen tecrübesiz ebeveynler zaman zaman suçluluk duygusu ile karşılaşırız. Yeni anne olanlar sütlerinin bebeklerine yetmediği, küçük yaşta çocuğu olan ebeveynler çocuğuna “yeterince” vakit ayıramadığı, okul çağında çocuğu olanlar okul meselelerine ve arkadaşlık ilişkilerine “gereken” ilgiyi gösteremediği, çalışan anne babalar da çocuğuyla geçirdiği zaman diliminde ona karşı “yeterince” sabırlı, hoşgörülü olamadığı konularında kaygı duyabilir ve kendini suçlama aşamasına geçebilir. Yani aklımızdaki bilgi ile ruhumuzdaki duygunun uzlaşmadığı çok fazla durum baş gösterebilir.

Ebeveynlerin yaşadıkları bu suçluluk duygusunun temelinde kişinin kendisini yeterince iyi, ilgili, başarılı, mükemmel özellikte bulmaması ve konuyla ilgili gereklilikleri yerine getiremeyecek olduğu düşüncesine sahip olması yatmaktadır. Kültürümüzde ebeveynliğin bir görev ve meslekmiş algısının fazla olması ve bu yöne vurgu yapılması, toplumumuzda en eğitilmiş ve ilgili ebeveynlerin bile sürekli olarak kendilerini eleştirmelerine ve suçlamalarına neden olmaktadır.

PEKİ NASIL YETERİNCE İYİ EBEVEYN OLURUZ?

Ne yapmalı, nasıl yapmalı ki çocuklarımızla ilişkilerimizde hem aşırıya kaçmamalı hem de yetebilmeli onlara?

Yeterince iyi ebeveynler mükemmel ebeveynler olmak için çabalamazlar ve çocuklarından da mükemmel olmalarını beklemezler...



Mükemmel anne olmanın bir yolu yoktur, ama iyi bir anne olmanın milyonlarca yolu vardır.
Jill Churchill

- ◆ Yeterince iyi ebeveyn olmanın ilk adımı mükemmel ebeveyn değil yeterince iyi ebeveyn olmanın çocuklarımız için en faydalısı olduğunu bilmemizle başlar. Yetersiz olduğunuzu hissettiğinizde kendinize şunu hatırlatın: “Ben yeterince iyi bir ebeveynim, çocuğum için en iyisini yapmaya çaba gösteriyorum.”
- ◆ Diğer önemli adım çocuğunuzu koşulsuz kabul etmektir yani her çocuğun farklı olduğu inancıyla çocuğunuzu olduğu gibi kabul etme adımı atmaya çalışın. Çocuğunuzu tanıyın ve ona uyum sağlayın. Çocuğunuzun mükemmel ve hayalinizde arzulan birer hayat projesi değil de, bizler gibi birer birey olduğunu kendinize hatırlatarak yeterince iyi olmasını bekleyin.
- ◆ Çocuğunuzla ilişkinizde ancak kendi egonuzu bir kenara çekip empati kurarak ihtiyaçlarına odaklandığınızda; onun kendine has farklılığını keşfedip saygı duymayı başarabilirsiniz. Kendinize ‘Çocuğumu yeterince kendi haline bırakabiliyor muyum?’ sorusunu sorun.
- ◆ Çocuğunuzun duygularını tanıyın, empati kurarak anlamaya çalışın ve zaman zaman ayna işlevi görerek onların duygularını dönüştürün, yansıtın. Ona duygularıyla tanışması ve duygularını yaşayabilmesi için alan tanıyın. Olumlu duyguların yanı sıra bırakın olumsuz duygularıyla da başa çıkabilmeyi öğrensinler. Olumsuz duygularını bastırmaya çalışan çocuklar bu duygularını; öfke nöbetleri, kendine ve çevresine zarar verme davranışları şeklinde yansıtır. Ebeveyn olarak olumsuz duygularını dönüştürmeye çalışın. İstedığı oyuncak almadığınızda ağlamaya başlayan çocuğunuza “Paramız bitti, maasım yatınca alacağım, ağlanacak ne var bunda? , ağlamaya devam edersen bir daha asla oyuncak almam sana!” gibi söylemler yerine “Sana yeni oyuncak almadığımız için üzgünsün” diyerek ona duygusunu anladığınızı göstermiş olursunuz. Bu güçlü olumsuz duygular kaşısında siz sakin ve sağlam durabildiğinizde onu rahatlığınızla sarıp sarmalamış, tutmuş olursunuz. Hislerinin ebeveyninden daha güçlü olmadığını deneyimlemek onun güvende hissetmesini sağlar. Kendinize ‘Çocuğumun olumsuz duyguları karşısında sakin kalarak güvenli bir ortam yaratabiliyor muyum?’ sorusunu sorun.
- ◆ Çocuklarınızın tutumları ve davranışları karşısında zaman zaman başa çıkamadığınızı düşündüğünüz durumlar ya da başa çıkamadığınız durumlar mutlaka olacaktır. Bunun normal olduğunu bilin ve bu bilgiyi kendinize öğretin. Çünkü ‘yeterince iyi’ olmak, zaman zaman başa çıkamadığımız şeylerle karşılaşabileceğimiz anlamına da gelir. Yeterince iyi ebeveyn olmak, çocuğunuza mükemmel bir yaşam sunmak değil, olumsuzluklar karşısında mücadeleci ve çözüm odaklı bir birey olabilmeyi öğretmekten geçer.

- ◆ Yeterince iyi ebeveynler kusurları hakkında aşırı endişelenmezler. Akıllarındaki çocukları yetiştirmek için çabalarlar, ancak temenni ettikleri gibi tamamen başarılı olamayacaklarının farkındadırlar ve bunun için kendilerini affederler.
- ◆ Hata payının da olduğu bu yaşam serüveninde, hata yapmayan, her anlamda mükemmel oldurmaya çalıştığımız çocuklar duygularını kontrol edemez ve başa çıkma becerilerini geliştiremezler. Sizlerin de çocuğunuza karşı hata yapmanız, sizi çocuğunuzun gözünde eksik ve yetersiz bir ebeveyn yapmaz. Tam tersine, hatanız karşısında üzgün olduğunuzu belirtmeniz çocuğunuz için oldukça faydalıdır. Çocuk bu şekilde, hataya değil hatanın nasıl düzeltildiğine odaklanır.
- ◆ Çocuğunuzla iletişiminizin sağlıklı olmadığını düşündüğünüz anlarda veya iletişimde kopukluk yaşadığınız durumlarda olaya mola verin. “Şu an ikimiz de sinirliyiz ve birbirimizi doğru şekilde anlayamayacağız, sakinleşince konuşalım” diyerek, sakinleşebileceğiniz bir alana yönelin ve nefes teknikleri uygulayın.
- ◆ Yaşadığımız çevre de bazı insanlar bizi mükemmel olmaya iten söylemlerde bulunur. Bu insanlar “Çocuk nasıl yetiştirilir, mükemmel ebeveyn nasıl olur” gibi konularla ilgili kendi deneyimleri doğrultusunda fikirlerini söyler dururlar. Çocuğunuzun gelişimi konusunda kendinizi doğru kaynakları kullanarak geliştirmeye çalışmanız yeterince iyi olmanızı sağlayacaktır. Unutmayın ki çocuğunuzun ihtiyaçlarını ebeveynleri olarak sizden daha iyi anlayıp, çocuğunuzun ihtiyaçlarına cevap verebilecek bir başkası yoktur. Bu noktada sezgilerinize, aranızdaki ilişkiye ve çocuğunuza kulak verin ve güvenin. Çevrenizdeki insanların tavsiyelerini filtrenizden geçirin ve gerçekten faydalı olduğunu düşündüklerinizi kullanın. Amacımız tecrübelerden faydalanmak fakat kendimize ve çocuğumuza uygun tarzı oluşturmak olmalı.
- ◆ “Leb demeden leblebiyi anlamamak”!. Bazen çocuğun ihtiyacı oluşmadan ihtiyacını çok kolay tahmin edebilirsiniz: “Şimdi kucak isteyecek”, “Birazdan acıkacak, mızızlanmadan vereyim ben yemeğini”, vb. Bırakalım çocuğunuz ihtiyacını dile getirsin, gerekirse biraz ağlasın, mızızlansın. Bırakalım talep etmeyi, çabalamayı öğrensin çünkü hayatı boyunca etrafındaki herkes onu bizler kadar iyi anlayamayabilir...
- ◆ Kendilerine normalden fazla zaman ayrılan çocuklar, genellikle bu yoğun ilgiyi bir beklenti haline getirebilirler. Elbette onların yanında olunmalı, elbette onlarla vakit geçirilmeli ancak tüm yaşantınız çocuğunuzu merkeze alarak onun etrafında dönmemelidir. Çünkü daha sonra çocuğunuz, herkesten aynı tepkiyi bekler bir hale gelecektir. Öğretmeni sadece onun öğretmeni olsun, arkadaşı sadece onunla oynasın, annesi babası sadece onunla ilgilensin ve hatta başka insanlara kendilerini kapatsın beklentisi içerisinde olacaklardır. Her istediği olsun isteyen, ötekinin varlığını ısrarla

görmek istemeyen, başkasının ihtiyaçlarını ve isteklerini dikkate almayan, narsistik bireyler haline gelebileceklerdir. Oysa sağlıklı insan ilişkisi dengede olmayı gerektirir. Doğal olarak ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkide de dengede olmak önemlidir. Ev yaşantımız içinde çocuğumuza bazı zamanların kendimize özel ayrı zaman olduğunu (kişisel işlerimiz, hobilerimiz için) ifade etmemiz ve bu zamanı ayırmamız gereklidir bu sayede çocuğumuzla olan ilişkimizde dengeyi sağlamış oluruz.

- ◆ Çocukluk ve ergenlik döneminde iyi bir ruh sağlığına sahip olan bireyler içinde bulundukları gelişimsel dönemin özelliklerine uygun becerileri kazanmış demektir. Ebeveynleriyle, çevresindeki diğer yetişkinler ve arkadaşlarıyla iyi iletişim kurabilen çocuklar, bağlılık duygusu geliştirebilen, istekleri reddedildiğinde beklemeye dayanıklı davranabilen çocuklar olurlar ve gelişimsel görevlerini başarma yolunda ilerleme kaydederler. Bu durumda ebeveynlere önemli bir görev düşmektedir. Çocuklarımızın 'beklemeye tahammülü olan, zorluklarla başa çıkabilme konusunda güçlü ve yaşamda ki olumsuzluklara rağmen yaşama dair umutlu bireyler olmalarını istiyorsak kendi davranışlarımızı gözden geçirmemiz ve gerekiyorsa iletişim biçimimizi değiştirmemiz gerekebilir. Çocuklarımızın, yapabildiği alanlara odaklanarak onların özgüven ve benlik algılarını olumlu yönde etkilemek, eğer bir zorluk yaşıyorsa da onun düzeleceğine inanarak iyimserliğimizi korumak için sadece bakış açımızda bir değişiklik yapmamız yeterlidir.



Unutmayalım, aşırıya kaçmamak ve mükemmel olmaya çalışmamak sizi sıradanlaştırmaz “normal” bir ebeveyn yapar. Çocuğunuzla ilişkinize, aranızdaki uyuma ve onu anlamaya odaklandığınız sürece “yeterince iyi” olabilirsiniz. Sizlere ve çocuğunuza yeterince iyi bir anne-çocuk uyumu diliyoruz..

Kaynakça

- Winnicott, D. W, Oyun ve Gerçeklik
- Polat, C. Ş.,Yeterince İyi Ebeveynlik, Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi
- www.irembray.com
- www.egitimpedia.com
- www.otizmtv.com