

ANNE BABA OLMAK TAM ZAMANLI BİR İŞTİR. YİRMİ DÖRT SAATİN TAMAMI!

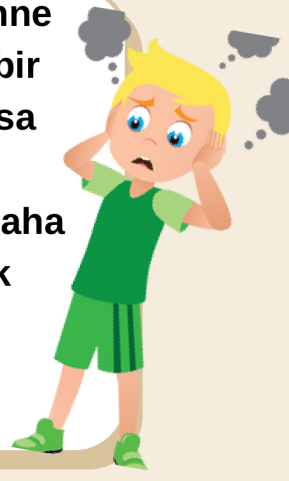


Çocuğumuz "bir hiç için" ağlamasın, istediği bir şey kabul etmediğimizde ya da kendimizden emin bir şekilde fikrini tamamen değiştirmesini istediğimizde sinirlenmesin isteriz

Çocuğumuz bizimle iş birliğine daha açık olsun, üstünü giyinmesini söylediğimizde giyinsin, herkesle aynı anda sofraya gelsin, kendiliğinden gidip yatsın, odasını toplasın, montunu askıya assın, ayakkabılarını yan yana olacak şekilde dolaba kaldırsın isteriz.

Sakin ve uslu olsun, bağırarak koşmasın, sandalyesinde sakince oturup tabağındaki her şeyi hızlı ve temiz bir şekilde bitirsin, suyunu dökmeden içsin, sofrada fizik deneyleri yapmasın isteriz.Çocuklarımız çocuk olmasın isteriz!Ama onlar çocuktur! Onların rolü budur. Tüm oyuncaklarını dökerler, çıplak ayaklarıyla taşa basarlar, oyun oynamak için gün doğarken uyanırlar, nefesleri tükenene kadar çığlık atarlar, dolaplara saklanırlar, çamurlu ayakkabılarıyla evin içine dalarlar.

Duygusal zekâlarını geliştirmede çocuklarımıza yardım edebilir miyiz? Anne babalık yeteneklerimize nasıl güvenebiliriz? Konu eğitim olunca, mutlak bir reçete yoktur. Kesinlikle bilinmesi gereken bazı temel gelişim kuralları olsa da "şöyle yapmak gerekir" diye bir şey yoktur. Birdenbire "başarmanızı" sağlayan mucize çözümler yoktur. Belli bir zamanda doğru olan bir şey daha sonra doğru olmayabilir. Hazır cevaplar, uygulamaya hazır tarifler aramak yerine kendi kendimize düşünmeyi ve karar vermeyi öğrenmeliyiz.



Sabah giyeceği kıyafetleri çocuğun kendi başına seçmesi "iyi" mi "kötü" mü? İsteddiği bir şeyi kabul etmek "iyi" mi "kötü" mü?

Akşam sekizde uyutmak "iyi" mi "kötü" mü? Gerçekte bunların hiçbiri iyi ya da kötü değildir. Bizi amacımıza yakınlaştırır ya da uzaklaştırır. Cevaplar çocuğunuzun gelişimine, ihtiyaçlarına ve amacınıza göre değişir. Çocuklarla ilişkilerde "iyi" ya da "kötü" olduğu söylenen şeylerle ilgili dışarıdan gelen tavsiyeler değil, anne babanın çocuğuyla olan ilişkisinde gitmek istediği yolun bilincinde olması önemlidir. "Çocuğumla olan ilişkimde amacım ne?"



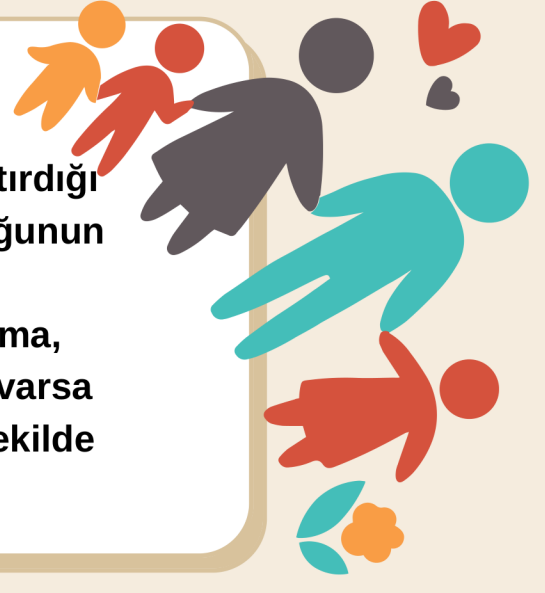
Duyguların dünyasına girmeden önce bir hatırlatma: Çocuklarımız bizden mükemmel olmamızı değil, sadece insan olmamızı beklerler. Kimse hatasız olamaz. Hata, öğrenme sürecinin bir parçasıdır. "İyi bir anne" ya da "iyi bir baba" olma fikrine takılmayın. Asıl, çocuğunuzun nelere ihtiyaç duyduğuna dikkat edin.

Abartılı ve sürekli olan her davranışın, bu ister saldırganlık ister pasiflik, anneye aşırı bağlılık, kıskançlık, her şeye itiraz etme ya da odaklanma eksikliği olsun arkasında mutlaka bir neden vardır. Bastırılmış bir duygu, saklanmış bir ihtiyaç vardır. Bir davranış sizi şaşırtıyorsa, sinirlendiriyorsa, dikkatinizi çekiyorsa, çocuğunuz size alışılmadık gelen bir duyguyu ifade ediyorsa, sürekli olarak itiraz ediyorsa ya da başka semptomlar gösteriyorsa bunlar alarm noktasına gelmeden kendinize şu soruyu sorun: Ne söylüyor?

Anne babalar birer yetişkindir. Beyinleri, otomatik tepkileri alt etme, kendi amaçları ve değerlerine uygun davranışı sergileme becerisine sahiptir. Bir çocuğun beyni ise henüz bunu yapamaz. Onu kesinlikle suçlamayın. Zaten henüz çok hassastır ve bu yüzden o duyguyu kaldıramamaktadır. Tersine kendi gözündeki imajını güçlendirmesine yardım edin. Onu karşılıksız sevdiğinizi söyleyin. Hata yapsa, oyuncağını kırsa, çorbasını dökse, kardeşine vursa bile... Yaptığı davranışı onaylamayabilirsiniz ama onu sevmeye devam edersiniz, o hâlâ sizin çocuğunuzdur. Onu sakinleştirin. Herkes bazen kızgınlık, kıskançlık hatta çok yoğun öfkeler duyabilir.

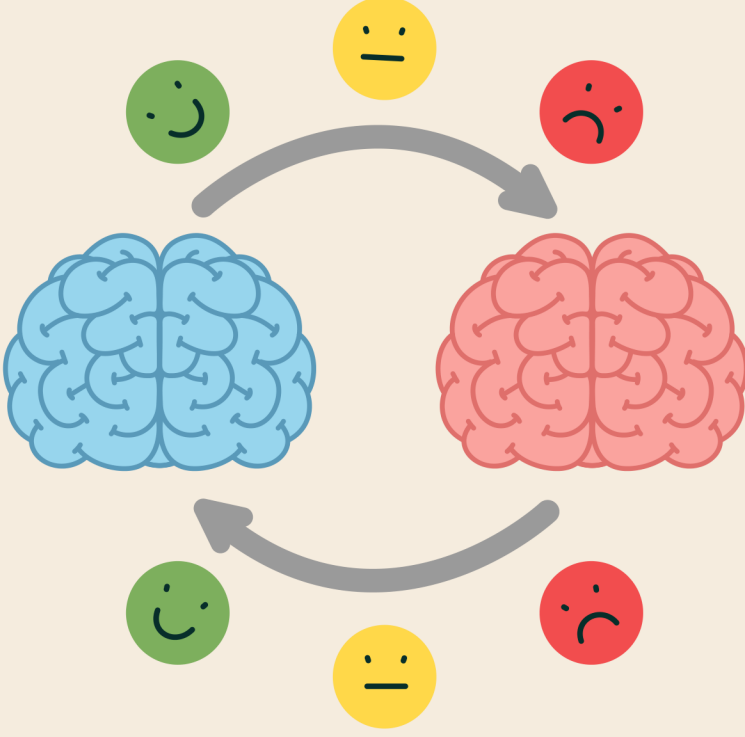


Her anne ve her baba çocukları üzerinden kendi çocukluğunu yeniden yaşar. Her tür sorunun kaynağı oradadır. Kendi yaşadıklarını yansıtmaya, çocukken bastırıldığı acı veren duyguların yeniden ortaya çıkması, çocukluğunun kindar güdülerinin, kıskançlıklarının, aile sırlarının, aşağılanma ya da mahrumiyetlere dair anılarının, utanma, suçluluk duygularının ve orada, bilinçaltında daha ne varsa yüzeye çıkmasını ve çocuklarımıza karşı düzgün bir şekilde davranmamızı engeller.



Eğer anne baba sürekli çocuğun öfkesine kulak vermede tereddüt ederse kendilerini bir güç mücadelesinin içine sokmuş olurlar. Daha gelişmiş bir beyne sahip olduklarını unutarak çocuklarıyla rekabet eder, "burada emirleri ben veririm ya da "küçük veledin lafına göre hareket etmeyeceğim'lere başlarlar.

Annelerini çok seven ve onların acı çektiklerini görmeye dayanamayan her çocuk onun ifade etmediği duygularını kendi üstüne alır. Çocuklar tam bir süngerdir. Kızgınlıkları, korkuları, üzüntüleri, anne baba arasındaki ifade edilmeyen gerginlikleri, hepsini emerler. Bu duyguların kendilerine nereden geldiğini bilmeden onu çevrelerindeki herhangi bir şeye atfederek "bir hiç için" öfke nöbetlerine girerler. Peki gerçekten bir hiç için mi? İfade edilmeyen, tanınmayan, anne baba tarafından kabul edilmeyen bir duygunun gerginliğinden kurtulmak için



Duygusal anlamda eşlik etmenin aşamaları

1. Bir şey söylemeden, bakışınızla orada olmak... Nefesinizle, iç davranışınızla... Ardından çocuğun yaşına göre onu kucağa almak.... Hissettiklerini sözcüklere dökmek:
2. "Kızgın olduğunu görebiliyorum!" "Ah, ne kadar üzgünsün!" "Korkuyorsun!"
3. Duygunun çözümlene kadar ifade edilmesine izin vermek...
4. Çocuğun nefesi normale döndüğünde konuşma ya geçmek...

ISABELLE FİLLİOZAT'IN "ÇOCUĞUN DUYGUSAL DÜNYASI" KİTABINDAN ALINTIDIR. DAHA FAZLA BİLGİ EDİNMEK İÇİN KİTABI OKUYABİLİRSİNİZ.
PSİKOLOJİK DANIŞMAN SEVDA AĞIN