

GÜNCEL

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 57

Nisan 2013

Merhaba, endişeler anne ve baba olmanın bir parçası . Ama kimse bebek planları yaparken, yanında otomatik olarak gelen endişelere karşı ebeveynleri hazırlayamıyor. Bu endişeler ile kimi anne ve baba daha rahat baş ederken, kimi anne ve baba ise endişeleri nedeniyle çocukları için hayatı kısıtlayıcı hale getirebiliyor. Bu nedenle bu ayki bülteni ebeveynlerin endişeleri ile baş etmelerini desteklemek için zihinlerinde yapabilecekleri bahar temizliği konusunda hazırladık.

Endişesiz Bir Hayat için Zihindeki Bahar Temizliği



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Acaba iyi besleniyor mu? Uykusu kaliteli mi? Kendi kendine nasıl uyur? Bezi nasıl bırakacak? Duvara tırmandı ama ya düşerse? Kardeşi ile neden bu kadar çok kavga ediyor? Neden bu kadar hareketli? Acaba gelişimi normal mi? İyi bir ebeveyn miyim? Çocuğuma zarar mı veriyorum? Ya hasta olursa? Okul seçimimiz iyi oldu mu? vb. bir sürü soru, neredeyse hamilelik döneminden itibaren ebeveynlerin kafalarını kurcalamakta.

Araştırmalar , çok yoğun olmayan endişenin kişinin ilerlemesine yardımcı olduğu, kendisini ve çevresindekileri koruduğu için gerekli olduğunu göstermekte. Endişe ve korkular sürekli ve yoğun olduğunda ise hem kişiyi mutsuzluğa sürüklemekte hem de çocuklarıyla olan iletişimde bazı engeller oluşturmaktadır.

Ebeveynlerden gelen "Aman dikkat et!", "Bak şimdi düşeceksin!" gibi söylemler aslında çocuklara, korundukları ya da önem verildikleri mesajlarını vermez, tam tersine verdiği iki mesaj; dünya güvenilir bir yerdir ve sen bu dünya ile baş edemezsiniz (Markham, L. 2013 www.ahaparenting.com). Kaygı durumu yüksek ebeveynler çocuklarının kendilerine olan güvenini olumsuz etkilemektedir. Yapılan bazı araştırmaların bulgularına göre; kaygı problemi yaşayan ebeveynlerin, çocuklarına karşı daha mesafeli olduğu, daha eleştirel ve şüpheyle yaklaşmakta oldukları gözlemlenmiştir (Nauert, R. 2012 Parents' Anxiety Can Trickle Down to

Kids. <http://psychcentral.com>). Çocuğu endişeler ile bastırmak yerine, onu problemleriyle ve davranışlarının sonuçlarıyla baş etmesi için hazırlamak gerekir. Bu sayede ihtiyaç durumunda çocuk, kendi kendini korumayı öğrenir. Bunun yanında anne ve babanın kaygıları, hem kendileri hem de çocukları için hayatı olumsuz çevirmektedir. Yoğun kaygılar için içinde olduğunda, problemler olduğundan daha büyük ve önemli gözükmetedir. Kaygılı ebeveynler, barışçıl, huzurlu bir ev ortamındansa korku, kaygı, çaresizlik gibi yoğun duyguların yaşandığı bir ev ortamı yaratmaktadır. Böylesi bir ortamda ise çocukların gelişimleri olumsuz etkilenmektedir.

Anne ve babalığın ilk günlerinden itibaren gelen endişeler aslında belirli bir düzeyde tutulabilirse, olabilecek tehlikeleri önceden fark edip çocuğu korumak adına önemlidir. Ama bu endişe düzeyi çok yüksek olursa her şey bir tehlike gibi algılanıp gündelik hayatı olumsuz şekilde etkiler (Hallowell, E.) Zaten anne ve babalık ile ilgili en zor şeylerden biri bir yandan çocuğa hayatın problemleri ile baş etmeyi öğretirken bir yandan da onu koruyabilmektir.

Anne ve babanın endişelenebilecekleri konular, çocuğun gelişimsel dönemine göre farklılıklar gösterse de hiçbir zaman tamamen yok olmaz. Bebeklik döneminde ebeveynin rolü daha çok koruyuculuk üzerine inşa edilmiştir. Zaman geçtikçe çocuğu birebir korumaktansa,

onun problemleriyle baş etmesini sağlamak gerekir. Dönemsel olarak ihtiyaçlar değişmektedir ve bu nedenle anne ve babaların, çocuklarının yeni gelişim dönemine göre ebeveynlik rollerini adapte etmeleri gerekir. Ebeveynlerin unutmaması gereken şey, kendi endişeleri ile çocuğu da endişeli hale getirip, çocukların fonksiyonel olan hayatlarını yaşanamaz duruma getirebilecekleridir. Anne ve baba olarak olgunlaşmak, çocuğun gelişimi süresince karşılaştıkları riskleri kabul etmeleri demektir. Tabii ki yürümeyi yeni öğrenen bir çocuk yere düşecektir. Düşmenin diye uğraşmak çocuğun kaygı seviyesini yukarı çekmeye neden olur. Dizinde oluşacak bir iki sıyrıkla baş etmesi, hayatı boyunca onunla beraber olacak kaygılar ile baş etmekten daha kolay olacaktır.

Araştırmalar ebeveynlerin kaygı düzeylerindeki farklılıkların nedenleri arasında aşağıdakileri göstermektedir.

- 1)Ebeveynin kendi anne ve babasının kaygı düzeyi.** Ebeveynin kendi anne ve babasının hayata karşı yaklaşımının, ebeveynlik kaygısı ile ilintili olduğu gözlemlenmektedir. Bu noktada hem genlerin ve hem de çevrenin etkilerinin bir arada görüldüğü düşünülmektedir. Ebeveynlerinden birinde kaygı bozukluğu olan çocukların %65'i kaygı bozukluğu kriterlerinin bazılarını göstermektedir (Ginsburg, G. 2012. www.hopkinschildrens.org).
- 2)Ebeveyn olma yaşı.** Erken yaşta anne ve baba olan ebeveynlerde kaygı seviyesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- 3)Doğum sırası.** Araştırmalar, ebeveynlerin ilk çocuklarında kaygı seviyelerinin ikinci çocuklarına oranla daha fazla olduğunu göstermektedir.

Ebeveynlik Kaygılarını Azaltmak için

Anne babanın kendi hayatları ve iç dünyalarına dair kaygıları, bazen çocukları üzerinde ifade bulduğunda; kaygının gerçek kaynağındaki bu sapma, ebeveyni kendi hassasiyeti ile yüzleşmesinden uzaklaştırmanın yanında, çocuk ebeveyn ilişkisini de olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, çocuğun üzerine aldığı bu kaygıları, anne babadan ayırışamamasına da neden olabilir. Bu nedenle, bu bölümde anne ve babalara, ebeveynlik endişelerini azaltmak için bazı ipuçları sunuyoruz.

- 1)Eşinizle paylaşın.** Çocuğunuz ve onun gelişimi hakkında sizin kadar endişelenebilecek bir diğer kişi eşinizdir. Bu nedenle endişelerinizi onunla paylaşmanız, birbirinize destek olmanız için önemlidir. Birbirinizin konuyla ilgili sakın kalmasını sağlamanız faydalı olacaktır.
- 2)Diğer anne ve babalar ile konuşun.** Diğer güvendiğiniz anne babalar da sizinle benzer endişeleri paylaşmakta. Zaman zaman onlardan alacağınız bilgiler sakinleşmenizi sağlayabilir. Onların deneyimi belki de durumun endişelenilmesi gereken bir durum olmadığı hakkında sizi ikna edebilir.
- 3)Bilgi edinin.** Gerçeklerin bilinmediği durumlarda, hayal gücü devreye girip, sanki bir felaket yaşıyormuşuz gibi bizleri yönlendirir. Bu nedenle doğru bilgiye ulaşmak oldukça önemlidir. Örneğin bebeğinizin boğulacağından endişe ediyorsanız, çocuk ilkyardımları konusunda bir eğitim alın. Kendinizi donanımlı hissettiğinizde endişeleriniz de azalacaktır.
- 4)Çocuğunuzun diğer çocuklarla karşılaştırmayın.** Çocuğunuzun davranışlarını veya gelişimini başka çocuklarla kıyaslamak doğru değildir. Her çocuk ve her çocuğun gelişimi kendine özeldir. Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamak hem

sizin endişenizi arttıracak hem de çocuğunuzla aranızdaki iletişimi olumsuz etkileyecektir.

- 5)Mükemmel olmaya çalışmayın.** Mükemmel anne ve baba olmaya çalışmak sizi yorduğu kadar çocuğunuzun da yoracaktır. Bu nedenle mükemmel olmaya çalışmak yerine doğal olmaya çalışın.
- 6)Kendinize vakit ayırın.** Unutmamalısınız ki uçakta oksijen maskeleri önce anne ve babalara takılmalıdır. Eğer siz kendinize bakmazsanız, çocuğunuza da bakmanız zor olacaktır. Sinemaya gitmek, eşinizle baş başa yemek yemek, kitap okumak gibi sizi keyiflendirecek etkinliklere mutlaka zaman ayırın. Bu gibi etkinlikler sizin kendinizi daha huzurlu ve keyifli hissetmenizi sağlayacaktır.
- 7)Zihninizden geçen endişeleri fark edin ve filtreleyin.** Endişelerinizin ne olduğunu fark etmek onlarla baş etmenin ilk adımıdır. Öncelikli olarak bu endişenin geçerli olup olmadığını tartmanız ve gereksiz endişeleri filtreden geçirip zihninizden çıkarmanız gereklidir. Endişeli düşünceyi fark ettikten sonra durup sakinleşmek önemlidir. Böylece o endişenin gerekli olup olmadığını objektif bir şekilde tartabilirsiniz. Eğer endişelerinizi fark etmek ya da onlarla baş etmek sizi zorluyorsa, bu konuda bir uzmana danışmak faydalı olacaktır. Bu uzman endişelerinizin kaynağını keşfetmenize ve onlarla baş etmeniz için gerekli yöntemleri uygulamanıza yardımcı olacaktır.

Endişelerinizi en aza indirebileceğiniz güzel bir bahar dileriz...

GünceL'in Önerdikleri

Aha! Parenting
.com

Dr. Laura Markham tarafından ebeveynler için hazırlanmış bu site, oldukça yararlı bilgileri anne ve babalarla paylaşıyor. Paylaşılan bilgilerin net ve günlük bir dille yazılması, onları gerçek hayata dahil etmeyi kolaylaştırıyor. Ebeveynlerin günlük hayatta sık sık karşılaştığı konular ile ilgili tavsiyeler, onların hayatlarını kolaylaştırmak için hazırlanmış.

Bu bültenimizi hazırlarken sık sık yararlandığımız www.ahaparenting.com a girip yazıları incelemenizi tavsiye ediyoruz.



Çocukların kaygılarıyla baş etmeleri için hazırlanmış bu kitap ebeveynler için önemli bir kaynak.

*Çocuklara öncelikle yaşadıkları sorunun özünde ne olduğunu basit ve anlaşılır örneklerle açıklayıp, daha sonra adım adım, bazen çocukları yazmaya ve çizmeye de yönlendirerek bu sorunlar konusunda neler yapabilecekleri anlatıyor. **

**Kitabın arka kapağından alıntıdır.*