

GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 7 - Sayı 61

Kasım 2013

Merhaba,

Günce'L Bülten'in bu ayki konusu sosyal-duygusal ebeveynlik üzerine. Sosyal-duygusal becerilerin ev içinde ebeveynler tarafından da desteklenmesi ve bu yönde bir ebeveynlik anlayışının anne-baba-çocuk arasındaki iletişimi ve ilişkinin kalitesini artıracaklarını düşünmekteyiz. Keyifle okumanız dileğiyle...

YETERİNCE İYİ ANNE-BABA OLMAK*



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Giderek artan bir hızda ilerleyen hayatımızda, giderek artan beklentileri karşılamak için elimizden gelenin en iyisini yapmak yetmediğinde, mükemmele ulaşmak için uğraşırız. İşimizde, evimizde ve ailemizde hiç bir şeyi atlamadan, aksatmadan yetiştirme telaşındayız.

Tüm bu telaş içerisinde çocuklarımızla olan ilişkimiz, iletişimimiz nasıl etkileniyor, nereye doğru gidiyor? Anne-baba-çocuk üçgeninde olup bitenler yüzyıllardır sosyal bilimlerin gündeminde; farklı dönemlerde farklı çocuk yetiştirme akımlarının etkisi sonraki kuşaklara kadar uzanıyor doğal olarak. Bazen anne-babamız gibi olarak, bazen de onlar gibi olmadan (olmamayı deneyerek) çocuklarımızı yetiştirmeye çalışıyoruz.

Meslektaşlarımız ve anne-babalar ile yaptığımız atölye çalışmalarında sorduğumuz bir soru var: "Çocukluğunuzdan gülümseyerek hatırladığınız, siz de olumlu izler bırakan kimi hatırlıyorsunuz?" Bir kaç dakika düşünün, hatırladığınız kişiyi sizin için özel yapan faktörlerin arasında muhtemelen şunlar olabilir; bu kişi sizi

koşulsuz sevdiğini hissettirmiştir, onun yanında güvende hissetmişsinizdir, birlikte eğlenmişsinizdir, sizi kendine hayran bırakmıştır, size zarar vermeyeceğinden emin hissetmişsinizdir vb. Bazılarımız için bu kişi anne ya da babamızdır bazıları için ise aileden bile olmayan biri, ama onu özel yapan bize olan yakınlık derecesi değil bizimle kurduğu ilişkidir.

Peki hangi anne-baba aslında çocuğu için "özel" olan olmak istemez. Bunu sağlamak için ne yapmak, nereden başlamak gerekir? Anne-babalık ile ilgili kaygılarımıza bir yenisini eklemek değil amacımız. Mükemmele ulaşmak, hiç hata yapmamak da değil. Tam tersi, eğrisiyle doğrusuyla, öfkesiyle sevinciyle, çatışmasıyla çözümlüyle günlük hayatın getirdiklerini kapsayarak çocuklarımızla iletişimimizi sağlamlaştırmak.

*Başlıkta ki "Yeterince İyi Anne-Baba" ifadesi ünlü psikanalist D. Winnicot tarafından ifade edilen Good Enough - Mother kavramından esinlenilmiştir.

Sosyal Duygusal Becerileri Destekleyen Anne-Babalar

Zaman ilerledikçe hayat değişiyor, bu zamanda anne-baba olmak da çocuk olmak da zor. Anne-babalar daha uzun saatlerini çalışarak evin dışında geçiriyorlar, akrabaların ve ailelerin desteğini almak daha zor olabiliyor, çocuklar teknolojik aygıtlar ile daha uzun süre (daha küçük yaşta başlayarak ve gün içinde daha uzun süreler ayırarak) geçiriyorlar, yaşlılarıyla giderek daha az bir arada oyun oynayabiliyor, sokağa daha az çıkıyorlar. İşte bu gibi nedenlerle sosyal duygusal gelişim alanında daha büyük bir ihtiyaç hissediliyor.

Tam da bu noktada son yıllarda önem kazanan Duygusal Zeka kuramının alt yapısını oluşturduğu Sosyal Duygusal Gelişimi Destekleyen Ebeveynlik ya da diğer bir deyişle "Sosyal Duygusal Ebeveynlik" kavramı ile tanışıyoruz. Duygusal Zekanın hayat başarısı için öncelikle olduğunu vurgulayan araştırmalara göre uygun ebeveyn tutumları ile çocukların sosyal duygusal gelişimlerini ve duygusal zekalarını desteklemek mümkün. Duyguların ifade edilebildiği, yaşanılan çatışmalara aile bireyleri tarafından ortak çözümlerin bulunabildiği ortamlarda yetişen bireylerin ...

Sosyal Duygusal Ebeveynlik yeni bir anne-babalık tanımı değil aslında sadece günlük hayat içerisinde zaman zaman hepimizi zorlayan durumlar ile baş etmemizde farklı bir bakış açısı ve anlama sağlayan bir kavram. Aslında hepimizin az -çok bildiği, bazılarımızın doğal olarak kendiliğinden yapabildiği, bazılarımız için biraz pratik ve zaman gerektiren 5 temel adım ile özetleyebiliriz.

5 ADIMDA SOSYAL DUYGUSAL EBEVEYNLİK *

1) *Çocuğun duygularını fark etmek*; Sosyal duygusal gelişimin olmazsa olmazı duyguları ile ilgili farkındalıktır. Anne-baba olarak günlük hayatın telaşından, kendi ajandalarımızın yoğunluğundan sıyrılmak zor da olsa aslında çocuğumuzun davranışının arkasında hangi duygunun yattığını anlamak olayların seyrini tamamen değiştirebilir. Oyunun en keyifli yerinde ders yapması için odasına gitmesi gereken bir çocuğun hissettiklerini anlamak çok zor değildir ama günün koşuşturmasında bunun için durup düşünmeyi çoğu zaman unutabiliriz. Duyguları anladığımızda (öncelikle kendi duygularımızın farkında olarak) bir sonraki adıma geçmek için hazırız demektir.

2) *Duyguları ilişki kurma ve yakınlaşma fırsatı olarak kullanmak*; Bazı duygular çok güçlüdür (öfke, kıskançlık, hayal kırıklığı gibi). Çocuğumuzda bu kadar güçlü duyguları görmek, kabullenmek söylendiği kadar kolay olmayabilir. Çünkü güçlü duygular kolayca kontrolden çıkabilir. Pek çoğumuz bu duygular karşısında orada kalmayı, çocuğumuza destek olmayı denesek de bu duyguları bastırmaya çalışmak (çocuğumuz kızgınken biz ondan dah çok kızarak işleri kontrol almayı denemek gibi), yoklarmış gibi yapmak (ağlamanın en şiddetlendiği anda dikkatinin başka bir şeye çekmeye çalışmak gibi) çoğu zaman daha kolay gelebilir. Aslında çocuklar anne-babaları tarafından her koşulda kabul gördüklerini, bu güçlü duygular karşısından ebeveynlerinin panik olmadığını, dağılmadığını gördüklerinde kendilerini güvende hissedeler. Günlük hayattaki krizler çoğu zaman çocuğun becerilerinin gelişmesi için gerekli olan fırsatları da beraberinde getirir. Sadece bunu başarabilmek için bol bol pratik yapmak gerekir bir de diğer 3 adımı takip etmek.

3) *Empati ile dinlemek çocuğun duygularını önemsemek/kabullenmek*; Empati günümüzün en popüler terimlerinden biri olsa da çoğu zaman tam anlaşılmadığını ya da yanlış anlaşıldığını görüyoruz. Empatinin ne olduğunu tanım olarak hepimiz biliyoruz belki ne olmadığını anlatmak yardımcı olur. Empati çocuğun hatalı davranışlarını görmezden gelmek demek değildir. Yanlış davranışı kabullenmek değil buna neden olan duyguları anlamaktır. Empati karşımızdakinin bize zarar vermesine izin vermek değildir. Kızgın olduğunu anlamamız bize vurmasına izin vermemiz anlamına gelmez. Empati ile dinlemek karşımızdakinin her söylediğini onaylamak değildir, satır aralarındaki duyguları anlamaya çalışmaktır.

Ve bu her zaman çok kolay değildir. Nedense bir çocuk korktuğu, üzülmediği, kızdığı zaman yetişkinler için bu çoğu zaman o kadar "önemli bir konu" değildir, çocukların abarttıklarını düşünürüz (ya da öyle düşünmek işimizi kolaylaştırır). "Ne var canım bunda korkacak" dediğimizde tüm iyi niyetimizle çocuğumuzu rahatlatmak istesek de aslında yaptığımız onun duygularını önemsememek/kabullenmemektir. Oysa duygularını kabul edemezsek 4. Adıma geçmemiz mümkün olmaz.

4) *Çocuğa duygularını sözel olarak ifade etmesi için destek olmak*; İşte bu adım en zorlarından biridir. Karşımızın ne hissettiğini anlamak, onun duygusunu kabullenmek, onu dinlemek için odaklanmak bir yere kadar. Eğer çocuğumuzun kendi duygularını ifade etmesine fırsat veremezsek sosyal duygusal gelişim süreci yarım kalmış olur. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki duygularını ifade edebilen bireyler kendilerini daha kolay sakinleştirebiliyor ve bu özellikleri onları akademik ve iş yaşamında daha başarılı bireyler olmalarında önemli bir rol oynuyor. Duygularını ifade edebilmek bizi 5. Adıma götürüyor.

5) *Sınırları belirleyerek çocuğun kendi problemlerini çözmesine yardımcı olmak*; Buraya kadar geldik ama hala çocuğumuz bir arkadaşına yumruk attığında ya da alışveriş merkezinin ortasında ağlama krizine girerse ne yapacağımızı bulamadık. Aslında sosyal duygusal becerileri desteklemenin altında yatan temel prensiplerden biri çocuklara düşünmeyi, davranışlarının sonuçları hakkında farkında olmayı, ve sorumluluk almayı öğretebilmek. Anne-babalar olarak sınırları çizmeden çocuklarımıza doğru- yanlış öğretebilmemiz mümkün değil. Ama bunu yaparken de çocuklarımızın kendi problemleri çözmek için nasıl bir yol izlemeleri konusunda destek olmamız da gerekiyor. Çok koruduğumuzda çocuklar kendi başlarının çaresine bakmayı zor öğreniyorlar, çok sert kurallar koyduğumuzda baskı altında ne yapacaklarını öğreniyorlar ama baskı ortadan kalktığı anda kaosa sürükleniyorlar. O nedenle hem uygun olanı göstermek hem de kendi çözümlerini üretmeleri için onlara fırsat vermek yeterli birer birey olmaları için gerekli olan sihirli formül. Ama tabi ki önce bizlerin anne-baba olarak sonra onların bol bol deneme yapmaları lazım.

* Kaynak: John Gottman (1997). [Raising an Emotionally Intelligent Child](#).

GünceL'in Önerdikleri

ÇOCUKLARLA EL ELE EBEVEYNLİK

tehdit, zorlama ve baskı yerine gönüllü bağ,
korku yerine sevgi ile ebeveynlik



PAM LEO

GÜN YAYINCILIK

Kitabın adı: Çocuklarla El Ele Ebeveynlik

Yazar: Pam Leo

Yayın evi: Gün Yayıncılık

Elinizdeki kitap tam bir başucu kitabıdır. Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun içinde işinize yarayacak muhakkak bir öneri, bir minik ipucu ya da kocaman bir kolaylıkla karşılırsınız.

'Ebeveynlik emek gerektiren bir iştir... Ama sıkıntıyla, üzüntüyle değil keyifle, hem de çok büyük keyifle yapılabilir'. Benim Pam Leo'dan duyduğum ilk cümle buydu. Anlattıklarının devamı işte bu kitapta... Yetişkin olduklarında çocukluklarından ve çocukluklarında aldıkları yaralardan iyileşmek zorunda kalmayan çocuklar yetiştirebilmemiz dileği ile... Keyifli okumalar.

* Kitabın tanıtım bülteninden alınmıştır.



JOHN GOTTMAN, PH.D.
AND DEBBIE PEELER
WITH JULIE KAPLAN GOTTMAN

Kitabın adı: Raising an Emotionally Intelligent Child

Yazar: John Gottman

Yayınevi: Three Rivers Press

Her aile çocuklarının okulda ve hayatta başarılı olması için bazı bilişsel donanımlara sahip olması gerektiğini bilir fakat bu başarı için çocukların duygularını da yönetmeyi bilmesi gerekir. Bu kitap ailelere, bu becerileri kendilerinde ve çocuklarında nasıl geliştirebilecekleri yönünde önemli bilgiler veren bir rehber kitap.

* Kitabın arka yüzünden alınmıştır.