

Merhaba,  
Günce'L Bülten'in 100. yeni yılın ilk yazısını sevgili meslektaşımız Suzi Mizrahi hazırladı. Bu özel sayının başlığı "Yeni senede yeni kararlar ile ebeveynlik". Keyifli okumalar dileriz.

## -Yeni Senede Yeni Kararlar ile Ebeveynlik-



Yeni sene, yeni kararları getiriyor beraberinde. Çoğu zaman sene başında verilen kararlar, bir sonraki senenin listesinde tekrar yer alıyor. Bireyler bazı zamanlarda kararlarını uygulamadığını fark etmiyor bile, diğer zamanlarda ise verilen kararı uygulamıyor olmanın mutsuzluğunu hissediyorlar. Ebeveynler de kendi ebeveynlikleri hakkında farklı kararlar verebiliyorlar. Genellikle bu kararlar;

- Bağırılmayacağım,
- Bu sene daha sakin olacağım,
- Daha çok vakit ayıracağım... gibi kararlar oluyor.

Bu kararları verdikten belki de bir gün sonra tekrar aynı davranışlara geri dönüyorsunuz. Başaramıyor muyuz? Aslında tam da böyle değil.

Ebeveynlik bir yolculuk, ebeveynliğin tek bir anı yok. Tek bir varış noktası da yok. Her yolculukta da mutlaka iniş çıkışlar var. O nedenle bu kararlara mutlak şekilde uyabilmek de çok mümkün olmayabiliyor.

Kötü haber bu sene de aldığınız bazı kararları yerine getirmeyeceksiniz. Kötü haber bu sene de mükemmel olamayacaksınız. Ama çocuğunuzun ihtiyacı zaten mükemmel bir anne baba değil. Onların ihtiyacı; onları tüm kusurlarıyla seven, kabul eden, saygı ve tolerans gösteren, gerektiğinde özür dileyen ve işler kötü gitse de aradaki bağı devam ettiren ebeveynler (Markham, L. 2018).

**"ve artık mükemmel olman gerekmediğinden sadece iyi olabilirsin."**

**John Steinbeck**

Hedef çocuğun mutluluğu olduğunda bu hedefe ulaşmak imkansız. Hayatta salt bir mutluluk beklemek hem çocuğa hem de ebeveyne haksızlık. Durumlar ne olursa olsun bireyin hayatıyla ilgili keyifli ve yeterli hissediyor olması önemli. Bu da ancak duygusal dayanıklılığın desteklenmesi ile sağlanabilir.

**"Küçük mutsuzluklar, hayata hazırlayan aşılardır gibidir."**

**İnci Vural**

Hedef mutluluk olunca hayal kırıklığından kaçınmak mümkün olmuyor. Bu sene, hedefleri biraz değiştirmekte, biraz daha gerçekçi yapmakta fayda var...

### Karar 1: Bu sene kendi duygularımı yönetmek üzerine çalışacağım.

- Evin huzurlu ve sakin olabilmesi demek; aile bireylerinin yoğun duygular yaşamaması anlamına gelmez. Yoğun duygular hissedilebilir ancak önemli olan bu duygular sırasında verilen tepkilerdir. Evde anlaşmazlıklar ve çatışmalar olabilir. Bu durumları yönetebilmek önemlidir. Ebeveynin kendi duygularını yönetebilmesi için önce kendine zaman ayırması gerekir. Ebeveynin kendi ihtiyaçlarının farkında olması ve bu ihtiyaçları karşılıyor olması, kendine zaman harcıyor olması önemlidir. Birçok anne-baba çocukları olduktan sonra sadece çocuk odaklı yaşamaya başlar, bu durum da bir süre sonra tükenmişlik, kızgınlık, sakinleşememe hislerini getirir.
- Sakinleşmek için her birey farklı yöntemler kullanabilir. Hangi yöntemlerin iyi geldiğinin farkında olmak ve sakinleşme yöntemlerini önceden denemek önemlidir. Önden yapılacak denemeler sayesinde, yoğun duygular hissedildiğinde bu yöntemlerden iyi geleni uygulamak daha kolay olur. Özellikle de kızginken, çocuğa verilecek ani ve dürtüsel tepkiler yerine, durup bir an'lık bir ara vermek ve daha duyarlı bir çözüm yolunu düşünmek önemlidir.

**“İnsanlar söylediklerinizi ya da yaptıklarınızı unutur, ama onlara neler hissettirdiğinizi asla unutmazlar.”**

**Maya Angelou**

### Karar 2: Çocuğum ile iletişimde olmayı atlamayacağım.

Yoğun hayatlar esnasında bazen ebeveynler çocukları ile iletişimde olmayı farkında olmadan atlayabiliyorlar. –meli,-malı'lar nedeniyle sohbetler, oyunlar, birlikte olan an'lar iyice azalıyor. Özellikle de çok yoğun etkinlikler ile dolu olan programlarda, iletişimin iyice azaldığını fark ediyoruz. Aileye özgü “Biz hep beraber ...yaparız” anları özellikle çok kıymetli ve çocuklar için unutulmayacak birer anı. Çocukluğunuzdan olan anıları düşündüğünüze aklınıza gelen anların birçoğu iletişim, iyi hissetme, önemsenme, değer verilme ile ilgili.

Bu konuda bir başka önemli konu da yoğun duygular esnasında da çocuğunuzla aranızdaki bağı kopartmaktır. En zor olanı da belki bu yoğun anlarda ilişkiyi sürdürürebilmektir. Özellikle çocuğın kızgınlık anlarından kaçınmamak, çocuğın kızgınlığı sırasında da ona ve duygusuna saygı gösterebilmek gerekir. Çocuğın yoğun duyguları sırasında, destekleyici, kapsayıcı ve güçlü bir duruş sergilemek önemlidir.

### Karar 3: Çocuğuma model olurken “Saygı” ön planda olacak

İnsanlara, doğaya, canlılara karşı duyarlı, saygılı olmasını istiyorsak öncelikle bizim ona model olmamız gerekir. Bu saygı ve ilgi sadece çocuğumuza karşı olmamalıdır. Çocuklarımızın bizi duymadıklarını, görmediklerini düşündüğümüz anlarda bile aslında bizi görürler ve duyarlar. O yüzden her an sorumlu kararlar vermeye çalışmak, ani ve dürtüsel hareket etmekten kaçınmak önemlidir.

### Karar 4: Davranışlarının ardındaki duyguları fark etmeye, anlamaya çalışacağım

Çocuğunuzun zorlayıcı davranışları sırasında, belki de sizi kızdırmak ya da üzme dediği düşünceleri aklınızdan geçiriyor. Aslında tam da bu anlarda karşılanmamış bir ihtiyacı ya da baş edemediği bir duygusu vardır. Çocuğın davranışlarına odaklanmak yerine hissettiği duyguya odaklanmak sakinleşebilmenin bir adımıdır ve ancak sakinleştikten sonra problemlere çözümler bulabiliriz.

**“Çocuğunuzun sevginizi en az hak ettiğini düşündüğünüz anlar, aslında onun sevginize en çok ihtiyaç duyduğu anlardır.”**



### Karar 5: Koşulsuz SEVGİmi vereceğim

Çocuğu –meli,-malı'lar olmadan, beklentisiz sevebilmek önemlidir. Her çocuk farklıdır ve her çocuğun farklı ihtiyaçları vardır. Bu nedenle, kardeş dahi olsa her çocuğa farklı bir ebeveynlik yapmak gerekir. Sevgi vermek çocuğu "şımartmaz!" Sevmek ve çocuğu olduğu gibi kabul etmek, çocuğun her istediğini yapmak anlamına da gelmez. Çocuğu koşulsuz sevmek; onun gerçek ihtiyaçlarını fark etmek, gerekli sınırlar ile onu koruyabilmek ve her türlü duygusunu kapsayabilmek ve taşıyabilmek demektir.



Sevgiyi ve karşılıklı hoşgörüyü çoğalttığımız, birbirimize ne kadar değer verdiğimiz fark ettirebildiğimiz ve birbirimizi önemseydiğimiz gösterebildiğimiz bir sene olsun.

Suzi Levi Mizrahi

Uzman Psikolog

### Kaynaklar:

Ginott H. G. (2008). *Anne Baba Çocuk Arasında*. Yayınevi: 'O' Kitaplar.

Markham, L. (2018). 5 Resolutions That Will Make You a Better Parent This Year. [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)



**Adres:** Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt.  
B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye  
**Telefon:** 0216 380 76 85  
**Faks:** 0216 380 78 02  
**Cep Tel:** 0506 323 78 85



[www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net)



[facebook.com/guncedanismanlik](https://facebook.com/guncedanismanlik)



[twitter.com/guncedanismanlik](https://twitter.com/guncedanismanlik)