

Çocuğunuzu Gerçekten Görüyor Musunuz?



Bir dakika durun ve zihninizi geleceğe, çocuğunuzun yetişkin olduğu zamana götürün ve çocuğunuzun sizin tarafınızdan gerçekten "**görüldüğünü**" ve "**kapsandığını**" hissettiğini ve bunu sizinle paylaştığını hayal edin. Bu hissi hayatta en dürüst

olduğu eşine, terapistine ya da arkadaşına anlattığını gözünüzün önüne getirin. Belki de, "annem mükemmel değildi, ama beni her zaman olduğum gibi severdi" diyor. Ya da "babam, her zaman benim yanımdaydı, yanlış birşey yaptığımda bile." Çocuğunuz böyle birşey söylüyor olabilir mi? Ya da ailesinin, onu olmak istemediği biri olmaya zorlamasından mı bahseder? Ya da onu gerçekten anlamak için zaman harcamadıklarından, aile içinde kendisi gibi olmak yerine olması gerektiği gibi davranmasını istediklerinden mi bahseder?

Başka bir deyişle çocuklarımız bizim tarafımızdan görüldüklerini hissediyorlar mı?

Onların **zihnimize düşündüğümüz kişi olmalarını istemenin aksine, endişe ve korkularımızı** bir yana bırakıp onları oldukları halleriyle gördüğümüzü hissettirebiliyor muyuz?

Günümüzde ebeveynler, '**hiper ebeveyn**' olma konusunda giderek artan bir baskıya maruz kalıyorlar. Yoğun zaman ve maddi kaynak gerektiren bu ebeveynlik '**helikopter ebeveynlik**' olarak da biliniyor. Ebeveynlerin çoğu helikopter ebeveynliği ideal bir yaklaşım olarak benimsiyor olsa da, bu yaklaşımı daha çok çocuklarının – Çince derslerinden futbol kurslarına, obua derslerinden özel derslere kadar – her olası eğitimden faydalanabilmesini sağlamak için çok fazla para ve zaman ayıran varlıklı aileler hayata geçiriyor.

Helikopter ebeveynlik, ebeveynler üzerinde ciddi bir baskı oluşturması açısından sorunlu bir yaklaşım olmakla kalmıyor, yapılan araştırmalar da bu yaklaşımın çocuk yetiştirmek için çok iyi bir yöntem olmadığını savunuyor. Yapılan pek çok araştırma ve yaşanan deneyimler mutlu, sağlıklı ve iyi gelişen bir çocuk yetiştirmenin aslında **tek bir anahtar** olduğunu gösteriyor. Ve bunun, en çok satan ebeveynlik kitaplarını okumakla ya da ya da çocuklarınızı aktiviteden aktiviteye kaydettirmek için çabalamakla hiçbir ilgisi yok. Tam olarak ne yaptığınızı bilmenize bile gerek yok.

Sadece **çocuğunuzun yanında olmanız** gerekiyor.

Çocuğunuzun yanında olmak demek, **bütün varlığımız, yani dikkatiniz ve farkındalığınızla birlikte çocuğunuz ile anda olmanız** anlamına geliyor. Çocuğumuzun yanında olduğumuzda, **zihinsel ve duygusal** olarak o an çocuğumuz için orada oluruz. Doğal olarak bir kimsenin, kendini bir başkası için, her zaman tüm varlığı ile ortaya koyması pek mümkün değildir. Ancak buradaki ana fikir, ebeveynlik anlayışımızı, çocuğunuz ile yaşadığımız tüm

etkileşimleri **farkındalıkla ve anda kalarak yaşamak** – ve bunu yapamadığınız durumlarda ilişkinizi onarmak – üzerine kurmanızdır.

Çocuk gelişimi üzerine yapılan uzun vadeli bir araştırmaya göre bir çocuğun nasıl bir yetişkin olacağını – mutluluk, sosyal ve duygusal gelişim, anlamlı ilişkiler kurma, akademik başarı ve kariyer başarısı dikkate alınarak – en iyi belirleyicilerden biri, çocukların erken yaşlarda **duyarlı ve destekleyici bir bakım almış olmaları**. Bir yetişkinin çocuğa şu dört önemli unsuru sunması çok önemli: **1) Güven duygusu:** Tehlikeden korunduklarını ve kullandıklarını hissetmelerini sağlamak, **2) Görülmek:** Gerçekten oldukları halleriyle önemsendiklerini ve ilgi gördüklerini bilmelerini sağlamak, **3) Sakinleştirilmek:** Canları yandığında yanlarında olacağınızı bilmelerini sağlamak, **4) Güvenlik hissi:** Diğer tüm unsurlardan kaynaklanır ve dünyada kendilerini "evde" gibi hissetmek konusunda size güvenmeleri anlamına gelir.

Hiper ebeveynlik dünyasında, ikinci sırada yer alan "görülmek" genellikle göz ardı ediliyor. Hepimiz, sporla ilgilenmeyen oğlunu sporcu olmaya zorlayan baba ya da eğilimlerine bakmaksızın çocuğunu tüm derslerden en yüksek notları almaya zorlayan anne hikayelerini duymuşuzdur. Bu tip ebeveynler, **çocuklarının gerçekte kim olduğunu göremeyen ebeveynlerdir**. Elbette kimse bir çocuğu yüzde 100 göremez. Ancak çocuğun, ebeveynleri tarafından görülmediğini hissetmesi, zaman içinde sadece çocuğa değil ebeveyn-çocuk ilişkisine de zarar verir.

Bu durum yürek burkan bir gerçekliği gözler önüne serer: Çocukluklarının büyük bir kısmında ebeveynleri tarafından görülmeyen çocuklar vardır. Asla anlaşıldıklarını hissetmeyen çocuklar. Bu çocuklar, birinin onun duygularını hissettiğini, kendi bakış açısından bakabildiğini, sevdiği ve sevmediği şeylerin neler olduğunu bildiği deneyimini çok nadiren yaşarlar. Bu çocukların nasıl hissettiklerini bir hayal edin: **Yalnız ve görünmez**. Öğretmenlerini, akranlarını ve hatta ebeveynlerini düşündüklerinde akıllarında tek bir düşünce vardır: "Beni hiç anlamıyorlar."

Bir çocuğun görülmesini ve anlaşılmasını engelleyen nedir? Bazen çocuklarımızı, onların kendi kişilikleri, tutkuları ve davranışlarından değil, **kendi korkularımız, arzularımız ve sorunlarımızdan süzülen bir mercekten** görürüz. Bazen de, "o daha bir bebek" ya da "o utangaç", "o atletik", "babası gibi inatçı" gibi **etiketler** koyarız. Çocuklarımızı buna benzer etiketler takarak sınıflandırdığımızda ya da kıyasladığımızda, kendimizi onların gerçek kişiliklerini görmekten alıkoyarız.

Tüm iyi niyetimize rağmen çocuklarımızın kendileri olmaktan çok "bir şey" olmalarını isteme uzağına düşeriz. Çocuğumuzun çalışkan, atletik, sanatçı ruhlu ya da düzenli ya da başarı odaklı biri olmasını isteyebiliriz. Peki ya çocuğumuz topu ağlara göndermekle ilgilenmiyorsa ne olur? Ya da bunu beceremiyorsa? Ya flüt çalmak istemiyorsa? Ya da yüksek notlar almak onun için hiç önemli değilse?

Çocuklarımızı görmek demek **kendi varsayımlarımızın ve yorumlarımızın** ötesini görmeye istekli olmak demektir. Çocuğunuz bir yetişkin ile karşılaştığında sessizleştiğinde onun kabalık ettiğini varsayabilir ve sosyal becerilerini geliştirmeye çalışabilirsiniz. Ama belki de kendini sadece utangaç

ve kaygılı hissetmiş olabilir. Derhal davranışlarını düzeltmek yerine önce o an ne hissettiğini gözlemleyin ve bu davranışının arkasındaki duyguyu anlamaya çalışın. Mesele onu hemen yargılamak yerine sorunun nedenini anlayabileceğimiz bir **merak tutumu** geliştirmektir.

Sonuç olarak, çocuklarınızın farkında olmak bir tür süper ebeveynlik değildir. Sadece orada olun, çocuklarınızın onları anladığımızı ve her ne olursa olsun onların yanında olduğunuzu hissetmelerini sağlayın. Bunu yaptığımızda onlara sevginin ve ilişkilerin nasıl olduğunu öğretirsiniz. Böylece çocuklarımız, kendilerini gören ve gözetilen arkadaşlıklar ve ilişkiler kurmaya daha meyilli olacak ve bu davranış biçimini yetişkin olduklarında kendi çocuklarına da göstererek gelecek nesillere taşıyacaklardır.

O zaman belki bir gün, çocuklarınızla birlikte bir fincan kahve içerken onları oldukları gibi görebildiğiniz ve kabul ettiğiniz için size ne kadar minnettar olduklarını söyleceklerdir.