

DUYGU DOSTU EBEVEYN OLMAK

Psik. Dan. ve Rehber Öğrt. Aydan TUNÇİL BÖLÜKBAŞ

DUYGULARIMIZ

Hissettiğimiz tüm duygularımız tamamen doğal ve normal olmasına rağmen bazen hem kendimizin hem de çocuklarımızın duygularını kabul etmekte, bunları ifade etmekte zorlanabiliriz. İçinde yaşadığımız toplum bazı duygularımızı örneğin öfke, kıskançlık gibi sanki utanç duyulması veya saklanması gereken şeylermiş gibi etiketleyebilir. Bu durumda ne yazık ki hem kendimizin hem de çocuklarımızın bu duygularını kabul etmeyebiliriz. Duygularımızın yoğunluğunun da kişiden kişiye göre değişmesi normaldir. Kabul edilemeyecek bir şey varsa bu sadece o duyguyu ifade ediş şeklimiz olabilir.

DUYGUSAL KRİZLER

Yoğun duygular yaşadığımızda beynimizin mantıklı düşünmekten sorumlu kısmıyla (üst beyin) duygulardan sorumlu kısmı (alt beyin) arasındaki iletişim kısa bir süreliğe kopar. Üstelik çocuklarda üst beyin hala gelişme halindedir. Bu nedenle zor ve yoğun duygularıyla baş edebilmek için ebeveynlerinin desteğine ihtiyaç duyarlar.

KOŞULSUZ KABUL

Koşulsuz kabul kavramını da sıkça duymaktayız. Peki nedir koşulsuz kabul? Çocuğun her yaptığını kabul etmek, yanlış davranışlarına göz yummak demek değildir. Bir çocuğun "olduğu haliyle sevmeye değer olduğu, bunun herhangi bir koşula örneğin uslu olmasına, başarılı olmasına vb. bağlı olmaması halidir. Ona göstereceğimiz ilgi ve sevgiyi bir şarta bağlamamaktır.

Çocuğun, hissettiklerini/duygularını kabul etmeyi kapsar. Kabul edilmeyecek kısım ise davranışları olabilir. Eğer çocuk davranışlarıyla;

- Kendine zarar veriyorsa,
- Başkalarına zarar ya da rahatsızlık veriyorsa,
- Eşyalara zarar veriyorsa, sizin o duygusunu yönetmesi konusunda rehberliğinize ihtiyacı var demektir.

BAĞ KURMAK

Çocukların yoğun duygularını görmezden gelmek yerine bağ kurmak ve yeniden yönlendirmek gerekir.

Çocuğumuzun yoğun duyguları ve zarar verici davranışlarıyla karşılaşınca neler yapabilirsiniz?

Öncelikle ilk adımımız çocuğumuzla bağ kurmak olmalıdır. Bağ kurabilmek için onun göz hizasına inebilir, ona sarılabilir ve empatik yüz ifadeleriyle onun yanında olduğumuzu hissettirebiliriz. Bu çocukları sakinleştirir. Ardından duygularını ya da yaşadığı olayı bize anlatmasını teşvik edip onu dikkatlice dinleyebiliriz.

Çocuğumuzun duygusunu anladıktan sonra bunu duygularıyla bağlantı kurma ve duygularını öğretme fırsatı olarak görebiliriz. Duygularını adlandırıp yansıtarak onlara duygularını fark etmeleri konusunda rehberlik edebiliriz. Örneğin:

“Aniden gürültü olunca çok korktun.”

“Oyuncağın kırıldığı için üzüldün.”

“Televizyonu kapattığım için bana kızdın.”

Duyguların bu şekilde yansıtılması duygunun kabul edildiğini gösterir. Bu noktada çocuk anlaşılmiş ve kabul edilmiş hisseder.

Tüm duygular kabul edilebilir ancak tüm davranışlar kabul edilemez demiştik. Eğer davranışlarına sınır koymanız gerekiyorsa duyguyu tanımlayıp kabul ettikten sonra çocuğunuzun davranışları üzerinde konuşabilir ve gerekli sınırları çizebilirsiniz.

Örneğin: Çocuğunuzun ekran süresi doldu ve TV'yi kapattınız. Çocuğunuz çok öfkeleni ve üzerinize doğru geliyor, vurmak için elini kaldırdığını gördünüz. Elini nazikçe tutup, sakin ve kararlı bir ses tonuyla:

“TV'yi kapattığım için bana çok kızgınsın.

Ancak ben vurulmak için değilim/bana vuramazsın.” diyebiliriz.

Böylece duygusunu kabul etmiş ancak zarar veren davranışını kabul etmemiş oluruz.

Çocuğunuzun problem çözme becerilerini geliştirerek duygularıyla baş etmesine yardımcı olmak, gelişmekte olan üst beynine yapabileceğimiz en büyük katkılardan biridir. Duygularını nasıl daha yapıcı ifade edebileceğiyle ilgili onunla konuşabiliriz:

Örneğin: “TV'yi kapattım ve bana kızdın. Peki kızınca vurmak yerine sakinleşmek için başka ne yapabilirsin? 10 a kadar derin nefes alıp verebilirsin, TV haricinde seni mutlu eden/eğlendiren başka bir şey yapmak ister misin?” gibi. Böylece ona duyguları anlama, kabul etme ve problem çözme konusunda yardımcı olabiliriz.