

OLUMSUZ TUTUMLARIN, YAŞANTILARIN ÇOCUK KİMLİĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Haim Jinott, “Çocuk, donmamış bir beton gibidir, üzerine ne düşerse iz bırakır.” demiş. Gerçekten bir ebeveynle çocuk arasında yaşanan her olumsuz yaşantı, çocuk kimliği üzerinde derin izler bırakabilir mi?

Son yıllarda, “*çocuğum üzerinde bir etki bırakır mı?*” sorusunu o kadar sık duyuyorum ki. Yoğun suçluluk ve endişe duygusu. 90’lı yıllar öncesinde bu sorguların yapıldığını hiç duydunuz mu? Kendi anne babalarınızı düşünün. Hiç bu kaygıyı onlarda hissetmiş miydiniz? Onlar, doğrularına göre bizleri yetiştirirdi ve içleri huzurluydu. Yaptıkları yanlışları sorgulamadıkları için, acaba daha patolojik insanlar haline mi geldik? Nereden öğrendik bu kadar endişeli olmayı ve her davranışımızı sorgulamayı. Ebeveynlerdeki bu kaygıyı, toplumsal yapıdaki değişimlerin ebeveynlik anlayışını etkilemesine, bilginin medyada, yazılı basında kontrolsüzce “Doğrunun yolu budur.” şeklinde hazır reçeteler sunulmasına bağlayabiliriz.

Psikolojide $2 \times 2 = 4$ olduğunu söyleyemeyiz. Evet, yapılan araştırmalar belli eğilimleri ortaya çıkarabilir ama söz mekanik bir varlık olmayan insan olunca %100 ‘den hiçbir zaman bahsedemeyiz. Her olumsuz davranış kalıbının veya her olumsuz yaşantının, çocuk üzerinde olumsuz bir etki yaratacağını söylemek Tanrı rolüne soyunmaya benzer. **Çocuklar anlık olumsuz tepkilerden değil, genelde tekrarlayan davranış kalıplarından etkilenirler.** Çünkü beyinde öğrenme, tekrarlarla gerçekleşir. Örneğin, dışarıdan bir silah sesi duyduğunuzda korku hissedebilirsiniz. O esnada çocuğunuz yanınızdaysa o da korkabilir. Ama bir süre sonra sizin korkunuz geçtiğinde, siz rahatladığımız için o da rahatlayacaktır. Ancak sizin genelde duyduğunuz en küçük bir seste irkildiğinizi, kapıları kilitletiğinizi hayal edelim ve çocuğunuz evde sizinle birlikte bu havayı sürekli olarak soluyor ve aldığı mesaj “Dünya tehlikeli bir yerdir.” olabilir mi acaba? Dünya tehlikeli bir yerse, o zaman bende sürekli tetikte olmalıyım.” kalıbını geliştirebilir. **Verilen sözsüz mesajlar, sözlü mesajlardan çok daha etkilidir çoğu zaman.** Sizin yüzünüzde endişe varsa, çocuğunuzun yüzünde de endişe olur. Çünkü, çocuklar ilk önce ebeveynlerinin yüzlerine bakıp dünyayı anlamlandırır. Ebeveynlerinin yüzleri çocuklar için bir ayna görevi görür. Her ebeveyn hata yapabilir ya da yaşamda kontrolümüzde olmayan olaylarla (eve hırsız girmesi, kaza vb.) karşılaşabilir. **Ne yaşadığımız değil, o duruma nasıl baktığımız ve nasıl tepki verdiğimiz önemlidir.** Siz süreci yaşamın doğal bir parçası gibi algıladığımızda, bu durum çocuğunuzun da normal haline gelir.

Her çocuk eşsiz bir dünyadır. Bu dünyada farklı renkleri içlerinde barındırırlar. Tekrarlayan olumsuz davranış kalıpları, yaşantıları gri renge benzetecek olursak; gri, renk skalasında sadece bir renktir. Onun da kullanım yerleri vardır. İnsan olarak bizi biz yapan şey, olumlu veya olumsuz modellediğimiz kalıpların, yaşantılarımızın, öğrendiklerimizin içimizde harmanlanmasıdır. “Ben” çıkar ortaya, bizi diğer insanlardan ayıran. Eminim, annenizin, babanızın onaylamadığınız pek çok davranışı vardı ve hatta bazılarının sizde etki yarattığını bile düşünüyor olabilirsiniz. Ama yine de onları yaptıkları davranışlar için değil sadece ve sadece anne babanız olduğu için seviyorsunuz değil mi!

Kendinize dönüp baktığınızda “Ben çocuğum için elimden gelenin en iyisini yapıyorum.” diyebiliyorsanız ebeveynlik rolünüzü en iyi şekilde yerine getiriyorsunuz demektir. “Mükemmel ebeveyn olmak” değil, “**Doğal ebeveyn olmak**” sloganımız. Kendi davranışlarını yargılamayan ebeveyn olmak (*Bunu biliyorum, bunu yapıyorum*). Çocuğuna verdiği değerlerle, çocuğunun yaşamda ayakta kalabileceğine inanan ebeveyn olmak. Kendini her haliyle, olduğu gibi kabul eden ebeveynler olduğunuzda, çocuklarınızın içine mutluluk tohumlarını atmış olursunuz. Çünkü kendini kabul eden birey, yaşamı olduğu gibi kucaklar ve mutluluğun anahtarına sahip olur.

Sağlıkla, sevgiyle, neşeyle kalın.

Psikolog Mehlika ATEŞDAĞLI