



KOÇ OKULU
İLK · ORTA · LİSE

YETERİNCE İYİ EBEVEYNLIK

Sevgili Velilerimiz,

"Yeterince İyi Ebeveynlik" kavramını ele aldığımız
bültenimizi keyifle okumanızı dileriz.

KOÇ OKULU, ORTAOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ





Mükemmel Ebeveynlik Yoktur!

Nasıl bir ebeveyn olmaya çalışıyorsunuz? Bir ebeveyn olarak ne gibi beklentileriniz var? Olabileceğiniz en iyi ebeveyn olmak için mi, yoksa hiç hata yapmayan, mükemmel ebeveyn olmak için mi çabalıyorsunuz?

Bir ebeveyn olarak beklentilerinizi azaltmanızı, kusurlarınızı kucaklamanızı, “**yeterince iyiyi**” hedeflemenizi istediğimizi söylesek ne derdiniz ?

Ebeveynlik dünyadaki en önemli, en ciddi öncelik. Hepimiz sağlıklı, kendine güvenen, kendi ayakları üzerinde durabilen çocuklar yetiştirmek istiyoruz. Bu nedenle en iyiden daha azını hedeflemek pek çok ebeveyn için kabul edilmesi zor bir durum. Çünkü yeterince iyi ebeveynlik için, bilinçli bir çaba göstermek gerekiyor.

Peki Nedir “Yeterince İyi Ebeveynlik”?

“Yeterince iyi ebeveynlik”, İngiliz psikanalist Donald Winnicott’un psikoloji literatürüne kazandırdığı önemli bir kavramdır. Çocuğun her arzusunu karşılayarak sınırsız destek vermek yerine; yaş dönemine uygun yoksunluklar yaşamasına, kendi ihtiyaçları için mücadele etmesine, çabalamasına izin vererek ona alan tanımak demektir.

Bebekler rahatlatılmak, beslenmek, sarılmak, sallanmak, yıkanmak, ağlayarak ihtiyaçlarının karşılanması için çok fazla zaman ve emek ister. Bakım veren kişi bu isteğe anında sıcaklıkla ve şefkatle yanıt verir. Bu durum bebekte bir güven duygusu yaratır. Minik bebeğin gelişmek için ihtiyaç duyduğu güvenlidir bu.

Bebek büyüdükçe ihtiyaçları daha karmaşık hale gelir. Artan ihtiyaçlarına hemen cevap vermek, günün her anında tüm dikkatini ona vermek giderek güçleşir. Anne onunla her an oynayamamaya, istediği her şeyi her zaman karşılayamamaya başlar. Kimi zaman “hayır!” diyerek beklemesi gerektiğini söylerken kim zaman da hoşuna gitmeyecek taleplerde bulunur. Esasen bu durum bebeğin ve çocuğun gelişimi için bir ihtiyaçtır. Bebek kendisine bakım verenin yokluğunu görmeli, anlamalıdır. Kendi kendine sorumluluk alması, ihtiyaçlarını gözlemleyebilmesi için büyümenin gerektirdiği bir süreçtir.

Çocuğun ihtiyaçlarının karşılanma sürecinde, yaş dönemine uygun yoksunluklar yaşatılması çocuğun kendi ihtiyaçları için mücadele etmesine alan tanımayı gerektirir. Çünkü çocuğun yaşadığı makul düzeydeki yoksunluklar; onun yaratıcılığını, problem çözme becerilerini ve bilişsel süreçlerini destekler. Çocuk bu sayede ihtiyaç ertelemeyi, beklemeyi öğrenir. Bekleyebilen ve sabredebilen çocuk dürtü kontrolünde daha yetkin hale gelir. Bir başkasına yaslanma ihtiyacında olmadan tek başına kalma kapasitesi gelişir ve bireyselleşme yolunda önemli adımlar atar.

Çocuğun her ihtiyacının karşılanmaması çocukta bir kırılma yaratır. Devam eden bu kırılmayı onarma süreci, anneyle çocuk arasında güçlü bir ilişki kurmaya yardımcı olur. Bu deneyim, çocuğun zorluklara uyum sağlayabilmesine, zorluklarla baş edebilmesine, esnek ve duyarlı sinir sistemi geliştirmesine yardımcı olur. Yani bu kırılmalar çocukta dayanıklılık oluşturmak için gereklidir.



Kırılma ve Onarmanın Önemi

Çocukla kurulan ilişkide uyumsuzluk olduğunda kırılmalar meydana gelir. Uyum, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını tanıma ve bunlara yanıt verme becerisidir. Çocuğun duygusal durumuyla “uyumda” olmak; görüldüğünü, duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmesini sağlayan duygusal bir bağlılık duygusudur. Uyumlama, tüm yakın ilişkilerin üzerine kurulan temeldir. Çocuk, kendini güvende hissetmek ve en iyi şekilde gelişmek için buna ihtiyaç duyar.

Çocuğun ihtiyaçlarına her zaman %100 uyum sağlamak gerekmez. Araştırmalar, zamanın yaklaşık %30'unda çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak gerektiğini gösteriyor. Elbette bu, çocukla ara sıra ilgilenmek ya da zamanın kalan %70'inde ona ilgisiz kalmak anlamına gelmiyor. Burada ihtiyaç duyulan şey, uyumsuzluğun olduğu zamanların farkında olmak. Çünkü bir uyumsuzluk meydana geldiğinde, çocukla arada bir kopukluk olduğunda, onu onarmak için çaba sarf etmek gerekir. Onarma olmadan devam eden kronik uyumsuzluk, bir ilişkide kopukluk ve ilişkisel güvenlik eksikliği oluşturur.

Ancak bir kırılma sonrası oluşan onarım, ilişkiyi güçlendirebilir. Yakınlık ve bağlanma için bu bir fırsattır. Şu anda uyumlama fırsatını kaçırdığınızı düşünüyor olabilirsiniz, ancak çocuğunuzla bunu tamir ettiğinizde, onun ihtiyaçlarına uyum sağlamak ve olaydan sonra tekrar bağlı hissetmek için bir şansınız daha olur.

Kopmalar çocuğun yeni becerileri öğrenmesi için fırsatlardır. Sıkıntı toleransı, duygusal düzenleme, problem çözme, iletişim, çatışma çözme. Bir dizi duyguyu deneyimleme fırsatı olmadan, çocuk bu duyguları nasıl yöneteceğini öğrenemez.





Mükemmelliği Hedeflemek Yararsızdır!

Winicott, mükemmel bir annenin olmadığını (hiç kimse diğerinin ihtiyaçlarına %100 uyum sağlayamaz!) ve mükemmel bir anne olmaya çalışmanın çocuk için yararsız olduğunu savunmuştur. Çocuğun ifade ettiği her ihtiyacı veya arzuyu karşılamayı amaçlamak, onu tüm insani duyguları deneyimleme fırsatından mahrum bırakmaktır.

Bir annenin çocuk için her türlü sıkıntıyı tamamen ortadan kaldırmaya kalkışması, çocuk için en iyisini yapmak demek değildir. Çocuğu her zaman mutlu etmeyi amaçlamak, onun zorluklarla, hayal kırıklıklarıyla baş etmesini, işler zorlaştığında sebat edebilmesini, zor duyguları yönetebilmesini, güçlü, yetenekli ve yetkin olduğunu öğrenmesi fırsatını elinden alır. Çocuk her gün yaşanan aksilikler ve hayal kırıklıkları olmadan dayanıklılık geliştiremez. Hatta endişeli ve güvensiz hale gelir.

Mükemmellik yoktur!

Yeterince iyi bir anne mükemmellikten çok dengeyi hedefler. Bir annenin çocuğun ilk yıllarında hızlı ve sevgi dolu tepki vermesi, çocuk için güvenli bir temel oluşturacaktır. Hayal kırıklıkları, aksilikler çocuk büyüdükçe meydana gelecek kaçınılmaz kırılmalarla daha iyi başa çıkmasını sağlayacak bir tampondur. Bu denge, tepki vermedeki bu kademeli değişim, bağımsızlığa, duygusal istikrara ve dayanıklılığa yol açar.

Mükemmellik yoktur. Bu anneler üzerinde çok fazla baskı yaratan imkansız bir idealdir. Mükemmelliği hedeflediğimizde, çocuğumuz kadar kendimizi de başarısızlığa hazırlarız. Çünkü çocuk bu ulaşılmaz hedef için çabayı görerek hataya yer olmadığına inanır. O da ancak mükemmel olduğunda kabul göreceğine inanır.





Kusursuzluğun Hediyesi

Hata yaptığında çocuğa verilen en önemli hediye, hata yapma iznidir. Kusurluluğu örnek aldığımızda, onun da kendi kusurlu, özgün benliğini görmesine izin veririz. Onarımı hedeflediğimizde, çocuğa onun da kendi ilişkilerini nasıl onarabileceğini gösteririz. Ona bağışlamayı, empatiyi, alçakgönüllülüğü öğretmiş oluruz. Kendimize ve eksikliklerimize şefkat gösterdiğimizde, ona da zorluklar karşısında kendine şefkat gösterebilmesini öğretiriz.

Çocuğun kendisi olmasına izin veren, kendi gerçek benliğini gizleme ihtiyacı duymayan, özgür çocuk yetiştirmek. Kendini olduğu gibi kabul eden ve seven çocuklar. Bu, mükemmellikten uzaklaştığımızda, yeterince iyi ebeveynliği amaçladığımızda çocuğumuza verdiğimiz hediye dir.

Yeterince iyi ebeveynlik yeterince iyidir. Kusurlu ve yeterli. Ve anne, sen de öyle...



Kaynak

C.Sarah (2021) " Why good enough parenting is good enough" www.mindfullittleminds.com

G.Peter (2015) " The Good Enough Parent Is the Best Parent" www.psychologytoday.com

