

Koç Okulu, İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü Veli Bülteni

Aşırı Koruyucu Anne Baba Tutumları ve Çocukta Özgüven Gelişimine Etkileri

Aşırı koruyucu ebeveynlik çocuğunun hayatına gereğinde fazla müdahil olan ebeveyn tutumu olarak tanımlanabilir (Bernstein ve Trigger, 2010). Medyada ve popüler kültürde “helikopter ebeveynlik” olarak da adlandırılan bu ebeveynlik tutumu, yüksek miktarda davranışsal ve ruhsal kontrol içermekte ve çocuğun sosyal duygusal gelişiminde kaygı, utangaçlık, özgüven problemi, düşük akademik benlik algısı gibi problemlere neden olmaktadır (Wood, McLeod, Sigman, Hwang, ve Chu, 2003; Schiffrin, Liss, Miles-McLean, Geary, ve Erchull 2013).

Aşırı koruyucu ebeveynlik çocuğun destek ya da rahatlatılma ihtiyacı olmasa da ebeveynin aşırı kontrol çabasını içerir. Ebeveynler böyle bir tutum içinde olduklarında çocuklarının bağımsızlığını ve kendi kendini yönetme kapasitelerini zayıflatmaktadır. Bu şekilde davranarak çocuklarının gelişimsel açıdan normal olan zorluklarla baş etmede ya da bağımsız bir biçimde gerçekleştirebilecekleri gelişim görevleri konusunda yetersiz hissetmelerine neden olurlar. Çocuğun yapabileceği hemen her şeyi ebeveynlerin yapması, çocuğun yaşayarak öğrenmesine engel olmaktadır (Sezer ve Oğuz, 2010).

Bu tutum nedeniyle çocuk güvensiz, aşırı bağımlı, duygusal olgunluğu gelişmemiş bir birey olmakta, hayat boyu da bu tutumun etkilerini yaşamaktadır (Sezer ve Oğuz, 2010). Aşırı koruyucu tutumda aile, çocuğun kendi gücünü oluşturmaya ve keşfetmesine olanak tanımamakta, bu nedenle çocuk kendini savunma yetisini geliştirememektedir. Diğer insanlara aşırı bağımlılık, güvensizlik, isyankârlık gösteren ve sıklıkla hayal kırıklığı yaşayan çocuklar, aşırı koruyucu ebeveyn tutumuyla yetişen çocuklardır. Bu tutumda çocuğa sevgiyle beraber çocuğun özgürlüğünü ve yapabileceklerini kısıtlayan davranışlar sunulmaktadır. Çocuğa kendini keşfetme imkanı sağlamamak, psiko-sosyal olgunlaşmayı sekteye uğratmakta ve çocuğu anne babanın da istediği biçimde bağımlı bir bireye dönüştürmektedir. Çocuğun üzüntü, kaygı, korku gibi acı veren hiçbir duyguyu yaşamasına izin verilmemesi her şey kolaylaştırıldığı için yaşama hazırlıksız bırakılmasına neden olmaktadır (Berlin ve Cassidy, 2003).

Aşırı koruyucu ebeveynliği anlayabilmek için ebeveyn ve bebek arasındaki sevgi ve yakınlıktan oluşan duygusal bağı anlatan Bowlby'nin, (1977) bağlanma kuramı temel alınabilir. Bağlanma, çocuk ile bakım veren kişi arasında gelişen ilişkide, çocuğun bakım veren kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres durumlarında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 2002). Güvensiz bağlanma davranışını kapsayan ebeveynlikte aşırı koruyuculuk ve gereğinden fazla müdahaleciliğin neden olduğu yüksek kaygı, duygu düzenlemede zorluk, düşük öz-yeterlik gibi olumsuz sonuçlar gözlemlenebilir (Sideridis, & Kafetsios, 2008).

Aşırı-koruyucu anne-baba tutumlarına örnek gösterilebilecek davranışlar

- Çocuğun yaşı uygun olmasına rağmen bağımsız hareket etmesine izin vermemek
Örneğin, yalnız başına merdivenlerden inip-çıkma isteyen çocuğu engellemek, giysilerini kendi başına giyip çıkarmasına fırsat vermemek.

- Çocuğun sorumluluğunda olan davranışları anne-babanın üstlenmesi; Çocuk ödevlerini okulda unuttuğunda annenin gidip ödevleri alması veya çocuğun ödevlerini anne-babanın yapması.
- Çocuğun arkadaşlarıyla yaşadığı problemlere anne babanın müdahil olması, onun adına çözmeleri gibi davranışlar.

Bu tutumlar sonucunda çocuk;

- Başkalarına bağımlı olabilir.
- Arkadaşlarıyla ilişkilerinde utangaç ve çekingen tutumlar sergileyebilir.
- Akranlarına karşı saldırgan davranışlar gösterebilir.
- Sorumluluk almaktan kaçıp dış denetime ihtiyaç duyabilir.
- Gereksinimlerini ayırt etmekte güçlük çekebilir.
- Kolay yönlendirilir ve hayır demeyi öğrenemeyebilir.
- Hayata karşı olumsuz bakış açısı geliştirebilir.
- Mutsuz ve isteksiz olabilir.
- Arkadaş edinmede sorun yaşayabilir.
- Hayatta her ihtiyacının ailesi tarafından karşılanacağını düşünebilir.

Çocuk güvende hissettiğinde ise ebeveyni ile olan bu bağı çevresini ve dünyayı keşfetmek için bir basamak olarak kullanır. Bakım verenin duyarlı ve sıcak davranışı, bebeği ile aralarında güvenli bir bağlanma oluşmasına ve böylece bebeğin kendine ve çevresine ait olumlu bir benlik modeli geliştirmesine, daha özgüvenli ve öz-saygısı gelişmiş olmasına olanak sağlar (Bowlby, 1977). Örneğin, ebeveyniyle güvenli bir bağ kuran bebek çocukluğunda akranları ve arkadaşları ile uyumlu ilişkiler kurabilen, duygularını kontrol edebilen, odaklanabilen, okulda meraklı ve öğrenmeye açık ve güçlü problem çözme becerilerine sahip dolayısıyla daha bağımsız ve özgüvenli bir yapıda olacaktır.

Güvenli bir bağı olduğu, çocuğun bireyselleşmesini kolaylaştıracak ebeveyn tutumlarına örnek davranışlar :

- Duygusal bir bağ kurabilmek için sıcaklık göstermek ve destek olmak (kabul, şefkat, ilgi, fiziksel ve duygusal bakım).
- Çocuğun davranış gelişimi için davranış kontrolü sağlamak (sınır koymak, neden sonuç ilişkileri üzerine konuşmak).
- Psikolojik açıdan kendi kendine yeterli hissetmesi için bağımsız olmasına alan tanımak (kendi kendini yönetme fırsatı tanımak).

Çocuğunuzun bağımsız, kendine yetebilen, özgüveni ve öz-saygısı gelişmiş bir birey olması için neler yapabilirsiniz?

- Öncelikle, çocuğu tehlikelerden korumak ve ona yardım etmekle aşırı koruyucu tutum arasındaki farkı iyi belirlemek gerekir. Tabi ki, yetişkinler olarak çocuğun yardıma ihtiyacı olduğunda yanında olmak güven vericidir, ancak bu yardımın çocuğun becerilerinin

gelişmesini engellemek yerine onun gelişimini destekler nitelikte olması önemlidir. Çocuğun bağımsız yapabildiği işlerde müdahale etmemek, kendi ürettiği çözümler karşısında desteklemek özgüvenini arttıracaktır. Örneğin, kendi kendisine yemek yemesine ve üstünü değiştirmesine küçük yaşlarda izin vermek, tuvalet temizliği ve banyo yapmak gibi bedeninin sınırlarının da belirlendiği süreçlerde 4-5 yaşından itibaren sorumluluğu çocuğa vermek, kısaca öz bakımını kendisinin gerçekleştirmesine olanak sağlamak çocuğun ihtiyaçlarının farkına varmasına ve yapabileceğine dair güveninin gelişmesine yardımcı olur.

- Çocuğa zarar gelmesini engellemenin tek yolu onun yerine işleri yapmak değil, ona gerekli olan becerileri kazandırmak, yapabileceği işlerde onu serbest bırakmak ve hissettirmeden kontrol etmektir. Sizin çocuğa güvenmeniz, ihtiyaç duyduğunda, sizden yardım alabileceğini hissettirmeniz onun da kendisine güvenmesini sağlayacaktır. Örneğin, ödevlerinde anlamadığı yerleri sorma konusunda cesaretlendirmek ve desteklemek, ancak ödevini onun adına yapmamak kademeli bir biçimde bağımsızlaşmasını kolaylaştıracaktır.
- Çocuğunuzun kendi çalışmalarını değerlendirmesi konusunda onu teşvik etmek, yaptığı etkinlik her ne olursa olsun kullandığı yöntemi paylaşması için cesaretlendirmek öz farkındalığını artıracaktır.
- Başarılı olamadığı şeyleri değil, başarılarını öne çıkarmak, başarılı olduğunda gerçekçi geribildirimler vermek kendi gücünü keşfetmesine yardımcı olacaktır. Yapmakta zorlandığı şeyleri onun yerine yapmak yerine onu cesaretlendirmek merak ve deneme konusundaki motivasyonunu sürdürmesini sağlayacaktır. Ancak çocuğu sadece iyi yaptığı bir iş için değil, çaba gösterdiği için de takdir etmek önemlidir. Çocuğunuzdan çok fazla (veya çok az) şey beklemek gerçek kapasitesini ortaya koymasına engel olabilir. Ebeveynleri çocuktan yapabileceğinden daha fazlasını beklerse, sürekli hayal kırıklığına uğrarlar ve çocuğa da kendisinden memnun olmaması gerektiği yönünde mesaj verirler. Çocuktan beklentilerin çok az olması da çocuğun kendinden beklentisinin çok az olmasına neden olur. Gerçekçi beklentiler oluşturmak çocuklara kontrol duygusu verir.
- Özgüvenli çocuk zorluklar ve çatışmalarla daha kolay mücadele eder ve olumsuz baskılara daha kolay direnir. Bunun tersine özgüveni düşük çocuk zorluklar karşısında kaygı ve gerilime kapılır, sorunları çözemeyeceğini düşünür. Arkadaş baskılarına daha kolay boyun eğer. Çevresindekilere karşı zorbaca davranışlarda bulunabilir veya zorbaca davranışların kurbanı olabilir.
- Tüm çocukların sevgi ve takdir görmeye ihtiyacı vardır ve özellikle anne-babalarının olumlu ilgisi çocukların gelişip, ilerlemesini sağlar. Özgüven için sağlam bir temel oluşturmanın en önemli araçlarından biri ise kullandığınız kelimelerdir. Çocuklar anne-babalarının söylediklerine ve söyleme şekillerine karşı son derece hassastırlar. Bu nedenle alay veya utandırma tarzındaki eleştirilerden kaçınmanız çok önemlidir, suçlama ve olumsuz yargılamalar özgüven düşüklüğüne neden olur. Çocuğunuza asla lakap takmamalı ("sakar", "tembel" gibi) ve özellikle başkalarının önünde kesinlikle çocuğunuzun eleştirmemelisiniz. Bunun yerine, "bu çok iyi bir denemeydi", "bu çok güzel bir fikir" gibi ifadeler kullanarak, saygılı bir şekilde konuşmak ve davranmak onun da olumlu bir benlik tasarımı oluşturmasına yardımcı olacaktır.
- Yeni şeyleri denemeye teşvik etmek, denemelerinde başarılı da olsa, başarısız da olsa onunla gurur duyduğunuzu göstermek hataya toleransını artıracaktır. Anne-babasının

sevgi ve kabulünden emin olursa kendini daha güvenli hissedecektir ve bu da öz gelişimi için yeni görevler ve fırsatları değerlendirmeye teşvik edecektir.

Bültenimizi çocuğun bireyselleşip hayata karışmasını çok güzel tarif eden şu sözle bitirelim;

Büyürken...

Ben seni emzirmekten vazgeçmeliyim ki başta tatlar tadabilesin,
Ben seni kucağımda tutmaktan vazgeçmeliyim ki yürüyüp yeni keşifler yapabilesin,
Ben senin aşk nesnen olmaktan vazgeçmeliyim ki başka aşklar bulabilesin...

Desteğe ihtiyaç duyduğunuz durumlarda bizimle iletişime geçebileceğinizi hatırlatmak isteriz.

Sağlıklı günlerde buluşmak üzere

İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü

Kaynaklar:

Appleyard, K., & Berlin, L. J. (2007). Supporting healthy relationships between young children and their parents. Center For child and Family Policy Duke University. Diakses dari <http://www.icctc.org>.

Berlin LJ. & Cassidy J. "Mothers' Self-reported Control of Their Preschool Children's Emotional Expressiveness: A Longitudinal Study of Associations with Infant-Mother Attachment and Children's Emotion Regulation". *Social Development*, 2003; 12: 477-495.

Bernstein, G., & Triger, Z. (2010). Over-parenting. *UC Davis Law Review*, 44, 1221- 1279.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal Of Psychiatry*, 130:201-210. doi:10.1192/bjp.130.3.201

Sezer, Ö & Oğuz, V. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Kendilerini Değerlendirmelerinin Anne Baba Tutumları ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3):743758

Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2013). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 548-557. doi: 10.1007/s10826-013-9716-3

Sideridis, G.D., & Kafetsios, K. (2008). Perceived parental bonding, fear of failure and stress during class presentations. *International Journal of Behavioral Development*, 32, 119-130.

Thompson RA. Attachment theory and research. In *Child and Adolescent Psychiatry*, 3rd Ed. (Ed M Lewis):164-172. Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins, 2002.

Wood, J. J., McLeod, B. D., Sigman, M., Hwang, W., & Chu, B. C. (2003). Parenting and childhood anxiety: theory, empirical findings, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(1), 134-151.