



Pandemide Ebeveyn Olmak: Zor Günler İçin 5 Temel Yaklaşım

ORTAOKUL PDR SERVİSİ
Veli Bilgilendirme Broşürü

**“Çocuklarımız büyük ve güçlü duyguların etkisindeyken,
bizim işimiz onların kaosa katılmak değil,
sakinliğimizi paylaşmaktır.”**

L.R. Knost

Bazı günler diğerlerinden daha zordur. Uyguladığınız tüm yaklaşımlar teoride doğru olabilir. Uzmanların, kitapların önerdiği gibi davranmış olabilirsiniz. Ama bazen “Nerede hata yapıyorum?” sorusuyla başınızı yastığınıza koyduğunuz akşamlar olabilir. Bazı günler gerçekten zordur. O günlerde kendinizi dünyanın en kötü ebeveyni gibi hissedebilirsiniz. Hatta o “bazı” günlerde diğer anne babaların nasıl olup da “işleri hiç batırmadan” götürebildiklerini merak edersiniz. Zor günler de bu yaşadığınız duygular da geçicidir. Zor günler geçer. Evet huzursuz eder, çaresiz hissettirir, yorar ama geçer. Zor bir günün ardından soracağınız soru: “Ben/ Biz nerede hata yaptım/ yaptık?” değil, “Ebeveyn olarak bu zor günü hem kendi ruh sağlığını hem çocuğumun ruh sağlığını korumak, çocuğumla olan ilişkiyi dönüştürebilmek adına nasıl yorumlayabilirim?” olmalıdır.

Bu sorunun ebeveyn rolünüz sürdüğü sürece karşınıza her daim çıkacağını unutmadan 5 temel strateji ile yol alabilirsiniz.

 **Bağlantıları kontrol edin...**

Teknolojinin bu kadar gelişmediği yıllarda “ankesörlü telefon”lar vardı. Bu ankesörlü telefonlara metalik, ortasında çentiği olan jetonlar atılır ve jeton yerine tam yerleşince çevir sesi gelirdi. Eğer jeton sıkışırsa arama yapan kişi, jetonu yerine oturtmak için ankesörlü telefonu sarsar, vurur, “sistemi düzeltmeye” çalışırdı. Benzer bir biçimde çalışmayan bir elektronik mekanizma için de hepimiz ara sıra “kapat- tekrar aç”, “aç kapa yap” kuralını uyguluyoruz. Bazen bu yöntem çalışır ve sistem “yeni baştan başlayarak” bize hatasız ve sorunsuz çalışma alanı açar.

Çocukların veya yetişkinlerin açma- kapama, yeniden başlatma tuşları yoktur. Ya da güncelleme yapmak gerektiğinde bunu size hatırlatan bir uyarıcı da yoktur. Bu nedenle nasıl sistemleri “aç kapa” yapmak yerine o sisteme öncesinde iyi bakmak önemli ise çocuğunuzla olan ilişkinizde de “bağınızı” sağlam ve sağlıklı tutmanız önemlidir. Zor günlerin hemen ertesinde sorun: “Çocuğumla olan bağım (özellikle bu ara) nasıl?” Bu soruyu sorarken esas nereye bakmanız gerektiğini hatırlamak için aşağıdaki soruların üzerinden geçebilirsiniz:

- Çocuğumun yaş dönemine ait özelliklerini biliyor muyum?
- Çocuğumun hayatında bu dönemde neler olup bittiğinin farkında mıyım?
- Bu dönemde kendi hayatımda yaşadığım stresin farkında mıyım? İyi yönettiğimi düşünüyorum muyum?
- Son dönemde (çocuğumla ilişkimle ilgili olmayan) öfkemi, kaygımı, rahatsızlığımı ilgili kişilere aktarabiliyor muyum?
- Kendi ruh sağlığımın iyiliği için koruyucu bir bakış açım var mı?

Yukarıda yer alan soruları trafik işaretleri gibi düşünebilirsiniz. Trafik işaretleri bizim “tehlikesiz” yolculuk yapmamız ve gideceğimiz yere “sağ salim” ulaşmamız için vardır. Trafik işaretlerinin varlığı sizi kazalardan korumaz. Başkalarının hatalı araba kullanımları sonucunda biz de yaralanabiliriz. Ancak ailede, bu trafik işaretlerini kendisi bizzat takip edecek ve çocuklarının da araçlarını güvenli kullanıp kullanmadıklarını denetleyecek kişi ebeveyndir. Bu nedenle zor günlerin ardından, zamanı geriye sarın ve sorun: “Çocuğumla aramızdaki bağlantımız sağlam mı?”, “İşaretler bize neler anlatıyor?”

Sorulara verdiğiniz cevapları düşünmek için zaman ayırın. Aynı, trafik cezası aldığınızda veya bir kaza yaptığınızda “Bir dahaki sefere neyi doğru yapmalıyım?” veya kaza olmaması için “Hangi işarete daha erken dikkat etmeliyim?” gibi.

Zor günlerinizin sayısı ve sıklığı giderek artıyorsa, sahip olduğunuz ebeveynlik becerileri, sabrınız, bakış açınızın yetmediğini düşünüyorsanız, belki zor günlerin ardında bıraktığınız zor ayları hatta zor yılları düşünmeniz gerekebilir. Kendi ailenizden öğrendiğiniz baş etme becerilerinizi, hayatta taşıdığınız yükleri, “ebeveyn”lik dışında kalan rollerinizin sizi ne kadar mutlu ettiğini düşünmeniz gerekebilir. Çünkü kendimizle bağlantıda olmadan (yani kendi arabamızda benzin, yağ, su yokken) trafik işaretlerini de okuyamayız.

Dinleyin ve “OL”un...

Anne babaların en sık saptıkları çıkmaz yolların başında, çocuklarımızın zorlayıcı bir davranışına hemen tepki vermek gelir. İçimizdeki öğretme, düzeltme, nasihat etme, çözüm bulma arzusuna yenik düşerek acele ederiz ve çocuğumuzu dinlemeye zaman ayırmayız. Halbuki, gerçekten dinlemek çocuğumuzun ihtiyacı olan “doğru” yaklaşımdan daha önemlidir.

Çatışmalı, seslerin yükseldiği, gerilimli bir hafta sonu geçirdiğinizi varsayalım. Adeta pazartesi olsun da işe gideyim diyorsunuz. İşe varınca da suçluluk duygusu veya iç hesaplaşma ile baş başa kalıyorsunuz. İşte tam da böyle zamanlarda içinizden gelen “Ne yapabilirim? Ne yapmalıyım?” sorusuna cevabımız şu olmalı: sadece OL’un. Zor günlerin ardından bir şeyler yapmak yerine sadece OL’mak ne demektir?

- Kalpten ve içten bir biçimde onu dinlemektir.
- Duygularına kulak vermektir.
- Dilinizin hemen ucunda bekleyen nasihatleri biraz ertelemektir.
- Her krizin ardından “Ama bak sen de bunu dedin, öyle yapmasaydın” demek yerine sadece duygularınızdan bahsetmektir: “Pazar günü yaşadığımız gerginlik için üzgünüm.”
- Söylenmeyi, “hadi”leri, azaltmaktır.

Özetle ebeveyn olarak “OL”mak, çocuğunuzun doğduğu ilk saatlerdeki gibi, O’nun belirlediği akış içinde O’na eşlik etmektir. Kolay değildir, ancak çok kıymetlidir. Siz çocuğunuzun hayatında hep “yapan, eden” ebeveyn olup “olan ve eşlik eden” ebeveyn olmayı atlarsanız, zor günler sizi sarsabilir.

Yol Uzun. Mola Alın, devam...

İkinci yılına girdiğimiz pandemide süreci yönetmek kolay olmadı. Ancak bu tür zorlu süreçlerden veya bazen sadece zor geçen günlerin ardından her daim mutlu ve dayanıklı olmak mümkün değildir. Hele hele yetişkin olanın ve sorumlu olanın biz olduğu gerçeği tepemizde sallanırken bazen gerçekten 'bırakıp gitmek' istersiniz. Bu bırakıp gitme ihtiyacı terk değildir. Üzerinize gelen her şeyin taşınmasının artık mümkün olmadığı veya dağılmaya yakın olduğunuzun bir göstergesidir. Yetişkin ve ebeveyn olmadan önce insan olduğumuzun göstergesidir. Zor günlerin ardından yola devam edebilmek için, yıkılmamak, dağılmamak için şu 3 temel soruyu sorun;

1. Belki biraz klişe olacak ama: 'En son ne zaman eğlendim?' 'En son ne zaman karnım ağrıyana kadar güldüm?' 'En son ne zaman içimdeki çocuğa 'Naber?' dedim'. Cevabınızdan memnun değilseniz yine sorun: 'Kendi ihtiyaçlarımı en az çocuğumunkileri takip ettiğim kadar hassas takip ediyor muyum?'
2. Öğrendiklerimi/ Etraftan duyduklarımı/ Eşimin/ Öğretmenin/ Uzmanın söylediklerini mi uyguluyorum? Kendi sesimi duyuyor muyum?
3. Ebeveynlik yükümü paylaşıyor muyum? Mükemmel ebeveyn olmak yerine 'Yeterince İyi Ebeveyn' olma fikri kulağıma nasıl geliyor?

Ebeveynlikte ilk 35 yılın zor olduğunu (Prof. Dr. Yankı Yazgan'ın öngörüsü ile) kabul edersek, yolumuz uzun. Engebeli, belirsizliklerle dolu zorlayıcı bu yolda takılmadan ilerlemek mümkün değil. Kendinize haksızlık etmeyin. Yardım isteyin. İdeal ebeveynliği yapmayı değil, çocuğunuz için OL'an ebeveyn olmayı seçin.

'Neden' değil 'Nasıl' sorusunu sorun...

Okunacak bunca kitap, fikir veren bunca uzman varken bir yanıt bulmaya hevesli zihnimiz yanıtları buldukça çok mutlu olabilir. Ancak sadece zihninizle ebeveynlik yapmanız mümkün değildir. Sağlıklı bir ebeveynlik sürdürebilmek için iki S'ye daha ihtiyacınız vardır. Sağduyu ve sabır. Zihninizin ihtiyacı olan bir 'çünkü' bulmak kolaydır, kalbinizin razı geleceği 'sağduyu ve sabır' ise kitaplarda yoktur...

Çocuğunuzla zor zamanlardan geçerken ‘neden’ sorusunu sormanızı gideceğiniz yere varmak için uzun (hatta çıkmaz) yola girmenize benzetebiliriz. ‘Neden böyle yapıyor?’, ‘Neden böyle yapıyorsun?’ sorularını sormak size bazı ‘çünkü’ler sağlayabilir. Ancak bu çünkülerin gerçekliğinden emin olmak, daha doğrusu bu çünküleri faydanıza dönüştürmek için ‘Nasıl’ sorusunu da sormanız gereklidir. Nasıl sorusunu;

- Çocuğumu ve ihtiyacını ‘nasıl’ daha iyi anlarım?
- Kendimi ‘nasıl’ sakinleştirebilirim?
- Yüklerimi ‘nasıl’ hafifletebilirim?
- Ailemizdeki ilişkileri birlikte ‘nasıl’ besleyebiliriz?
- Zor günlerin, güç savaşlarının, bağırma ve çağırmaların ardından sükûneti ‘nasıl’ inşa ederiz?
- Ben ebeveyn olarak sağduyumu ‘nasıl’ duyarım? Sabrımı ‘nasıl’ tazelerim?

Nasıl kelimesini kullanarak soru sormak neden kelimesini kullanarak soru sormak kadar kolay değildir. Çünkü ‘nasıl’ sorusunu sormak ve yanıtlarını almak emek ister. ‘Neden’ kelimesi size bahaneler, mazeretler, çünküler getirirken nasıl kelimesi size alan açar. Çocuğunuzla yaşadığınız zorlu günlerin ardından olayları yorumlamanıza yardım eder. Daha zordur, ancak uzun dönemde katkısı büyüktür. Çünkülerin yol açtığı yol ise kısadır; çocuğunuzu ve onunla olan ilişkinizi anlamaktan ziyade zihninizin ikna olması için uğraşır.

Geçiciliği görün...

Hani çocuğunuzun hiç uyumadığı bir gece vardı.

Hani siz öğlen uyusun diye 45 dakika uğraşmıştınız ve O 15 dakika uyuyup gözlerini açmıştı.

Hani özene bezene yaptığınız sebze çorbasını kusmuştu ve siz çorba yaptığınız zamana mı, çocuğunuzun aç kalışına mı, kusmuk temizlemeye mi üzülesiniz bilememiştiniz.

Hani eşiniz bir akşam evde yoktu ve tam da o akşam çocuğunuzun azı dişinin çıkacağı tutmuştu.

Yuvaya başladığı günü hatırlıyor musunuz? İlk defa onu kapıda ‘bırakmış’tınız ve kendinize ‘fazladan’ ayıracağınız 1,5 saat kalmıştı ve siz elinizi ayağınızı nereye koyacağınızı bilememiştiniz.

Geçti.

Hepsi geçti.

Ağlatan gaz sancıları bitti, azılar çıktı, okula başlandı.

Hayat bizi pandemi ile tanıştırdı. Bize gölge öğretmenlikten tutun da günde 3 öğün yemek yapan aşçılığa kadar varan roller biçti. Bilim kurgu filmlerinde olan oldu., söylemeler inanmayacağımız bir biçimde çocuklarımızla Mart 2020’den bu yana evde birlikteyiz, sürecin ne olacağına dair belirsizlik ise sürüyor. Ama gaz sancılarının ve büyüme ataklarının bittiği gibi bu süreç de bitecek, pandemi günleri sonlanacak.

Çocuğunuzla yaşadığınız krizlerin geçiciliğini görmek, tam da ‘Öldürmeyen şey güçlendirir’ prensibinin hayatta yansıma bulmasıdır. Sizi öldürmeyen şeyin sizi (ebeveynliğinizi ve çocuğunuzla olan ilişkinizi) güçlendirmesi için, durumun geçiciliğine inanmak, o geçtiğiniz yollardaki zorlu mücadeleyi onurlandırmak gerekir. Böylelikle o zor hafta sonundan çıkıp işe gidip (veya kendinizle baş başa kaldığınız ilk zamanda) çayınızı/kahvenizi yudumlarken: ‘Zor bir gündü ama neyse hayatta kaldık/hallettik’ diyebilirsiniz.

“Fırtına geçtikten sonra nasıl atlattığınızı hatırlamayacaksınız.

Nasıl hayatta kaldığınızı da...

Ancak bir şey kesindir;

fırtınadan çıktıktan sonra fırtınaya girenle aynı insan olmayacaksınız.”

Haruki Murakami



Sevgiyle ve sevdiklerinizle...