Zor Zamanlarda Çocuklara Yardım Edebilmek 1

Şu bir gerçek ki hiçbirimizin hayatın akışı içinde kontrol edilemezmiş gibi görünen iniş çıkışlara karşı bağışıklık geliştirebildiğimiz söylenemez. Hepimiz değişikliklerden etkileniriz, kimi değişimler hoşumuza giderken bazıları da adeta meydan okuyarak bizi tehdit eder. Zihin odaklı (mind kind) ve daha gerçekçi bir ebeveynlik modeli, sizi stres zamanlarında çocuklarınıza yardım edebilmeniz için donanımlı hale getirir. Ebeveynlerin çoğu, zor zamanlarında çocuklarına destek olmaları gerektiğinde kaygılı ve endişeli olur ve kendileri yatıştırılmaya ihtiyaç duyarlar. Ve biz bugün artık, ebeveynlerin yaşadığı stresin çocuklarını derinden etkilediğini de biliyoruz.

İçine düştüğünüz olay ya da yaşadığınız sıkıntı her ne olursa olsun, ebeveyn olarak sahip olduğunuz destekleme ve koruma içgüdüsünü mümkün olduğunca muhafaza etmeniz gerekir. Eğer siz yapamıyorsanız, rolünüzün sizin yerinize destek verebilecek ve koruma görevini yürütebilecek bir kişi tarafından üstlenilmesi gerekir. Bir çocuk için, ister matematikte sınıfın sonuncusu olsun isterse korkunç bir olay yaşamış olsun, kriz krizdir, üzüntü de üzüntüdür ve her koşulda ilginiz gerekir.

İlerleyen satırlarda sıkıntılı zamanlardan geçerken çocuğunuzu destekleyebilmeniz için önerebileceğim ve sizi çözüme yaklaştıracak bazı tepkilere ve davranış modellerine yer verdim. Bu önerileri kendi hayatınızda stresle mücadele ettiğiniz zamanlarda da rahatlıkla uygulayabilirsiniz.

**Çocuğunuza, ona ilgi göstermeye istekli olduğunuzu belli edin**

Kriz zamanlarında ebeveynler kendi düşüncelerinin ve öz yönetim becerilerinin, aslında çözümün bir parçası olduğu gerçeğini unuturlar. Unutmayın, siz de insansınız, sizi zorlayan olaylarla mücadele ediyor olabilirsiniz. Evet, hayatın gerçeklerini bilen çocuklar yetiştirmek istiyoruz ama onların bizim umutsuzluğumuza ve buna bağlı olarak güçten düşüşümüze şahit olmalarını da istemeyiz. Bizi güçsüz görmek onlarda kendi başlarının çaresine bakmaları gerektiği hissini doğurur ki bu, genç bir zihin için taşınması oldukça ağır bir yüktür. Kendinizi ölçüp tartmanız gerekir. Şayet içine bulunduğunuz sıkıntılı durumu, çocuğunuza cesaret verecek bir üslupla çözebileceğinizi düşünmüyorsanız aklınızla hareket edin ve böyle bir durumda hem size hem de çocuğunuza karşı nazik, sevgi dolu, düşünceli ve aynı zamanda saygılı davranacağına inandığınız, çocuğunuzu güvenle emanet edebileceğiniz birinden yardım alın.

Arkadaşlarınız ve aile bireyleriniz bu konuda yanınızda yer alamıyorsa en iyi çözüm, doktorunuzdan, okulunuzdan, varsa kayıtlı olduğunuz yardım kuruluşundan ya da profesyonellerden destek almaya başlamak olacaktır. Buradaki en önemli husus şudur; yaşanan olay karşısında ortaya koyduğunuz özgüven, ileride benzer bir durumda çocuğunuzun ortaya koyacağı özgüvenle neredeyse aynı olacaktır. -Lütfen çocuklarınızın sizin iç dünyanızın yansıyacağı aynalar olduğunu aklınızdan çıkarmayın! Kısacası, bu konuda kendi yeteneğinize güvenmiyorsanız, olabilecek en iyi alternatifi aramak, yapacağınız en doğru şey olacaktır.

**Çocuğunuzla bir sohbet ortamı oluşturun**

Stres söz konusu olduğunda, kelimeleri bulmakta zorlandığımız anlar yaşamamız olasıdır. Çocukların aşırı endişeli, saplantılı veya depresif bir ruh haline bürünmesi durumunda, onları desteklemek mutlaka faydalı olacaktır. Bu şekilde, problemin onları kontrol altına almasının önüne geçerek, onları sorunu kontrol altına almaları için cesaretlendirebiliriz. Fakat bu senaryoda bile, öncelikle söz konusu sıkıntılı durum ile ilgili bir diyalog kurulması elzemdir.

Bu noktada, daha önceki yıllarda çocuğunuzla diyalog kurmayı ya da sohbet etmeyi başaramamış olmanızın bir önemi yoktur. Oyun oynamak, destekleyici bir rol üstlenmiş olmak ya da sadece beraber güzel vakit geçirmiş olmak da ebeveyn olarak iyi bir iletişim kurduğunuz anlamına gelir. Bu da şu an aranızda bir iletişim köprüsü kurmak için mükemmel bir başlangıç noktası olmaya yetecektir. Destekleyici bir tutum benimseyen ebeveynlerden duyduklarımla şunu söyleyebilirim ki bir sorunu çocukla doğru bir duruş sergileyerek konuşmak, o problemin kendi kendine ortadan kaybolmasını ummaktan çok daha mantıklıdır.

Zor zamanlar hakkında sohbet etmek söz konusu olduğunda, bunun bir defaya mahsus bir girişim olduğu düşünülmemeli. Çünkü çocuklarınız bazen duygularını sizden saklamak isteyebilirler- ve evet, her çocuğun gizli düşünce ve duygularının olmasına hakkı vardır... Onların aklından geçen her şeyi bilmeniz gerekmez. Öyle ise yapmanız gereken, onlara nazik ve sakin bir biçimde yaklaşmaktır, belki benzer problemleri olan başka bir çocuk hakkında konuşmayı deneyebilir ya da kendi çocukluğunuzda baş etmek zorunda kaldığınız benzer bir sıkıntıdan bahsedebilirsiniz. Onu dikkate alın ve ona karşı olumlu ama bir o kadar da meraklı olduğunuzu hissettiren bir duruş sergileyin.

İşte, size yardımcı olacağını düşündüğüm giriş cümlelerinden bazıları:

\*Bazı çocuklar böyle bir durumun zorlayıcı olduğunu düşünebilir...

\*Amcanın/teyzenin de böyle bir sorunla mücadele ettiğini ve sonrasında ona şunun yardımcı olduğunu hatırlıyorum...

\*Hepimiz bazı konularda iyiyken, bazı konularla başa çıkmakta zorlanırız, mesela ben de şu konuda epey tökezlemiştim..

\*Hepimiz zaman zaman yardıma ihtiyaç duyarız, mesela ben şu zamanda şöyle bir problem için yardım almıştım...

\*Sen şu konuda gerçekten iyisin, ama acaba bunu yaparken zorlanıyor olabilir misin?

\*Umarım sana bu konuda yardımcı olabilirim, çünkü senin için bir şeyler yapabilmek beni çok mutlu ediyor. Zihnen de bunun için hazırım...

\*Hayır, hayır... Problem değil, şu an bu konu hakkında konuşmak istememeni anlıyorum. Ama yine de en azından sarılabiliriz, değil mi? Sen konuşmak istediğinde bana haber vereceksin, bunu biliyorum...

Çocuğunuzla ilk konuşma denemenizde amacınıza ulaşmayı beklemeyin... Amacımız hedef odaklı bir çalışma yapmak değil. Lütfen çocuğunuzun tutarlı ve zarif bir tepki vermesini de beklemeyin. Odadan kovulabilir ya da hiç kabul görmeyebilirsiniz. Çocuğunuz size kulak asmayabilir veya küsebilir. Her türlü tepkiyi kabul etmelisiniz, zira aldığınız tepkinin türü size çocuğunuzun ne düşündüğü ve bir sonraki adımda nasıl davranmanız gerektiği hakkında ipuçları verecektir. Bu noktada yapmanız gereken, onu cesaretlendirmek ve olduğu gibi kabul etmektir... Bizler çocuklarımıza problemlerinin köküne ilk konuşmada hemencecik inip anında çözebileceğimizi hissettirmekten ziyade, onların sıkıntıları üzerinde kontrolümüz olduğu hissini vermek isteriz. Zira problemlerin çoğunun çözülebilmesi için devamlı bir ilgiye ihtiyaç vardır.

Dr. Joanna North (Bu yazı yazarın “ZİHİN ODAKLI EBEVEYNLİK” adlı kitabından alınmıştır.)