

unicef   
Birleşmiş Milletler  
Çocuklara Yardım Fonu



Belarus Cumhuriyeti  
Sağlık Bakanlığı



unicef 

Birleşmiş Milletler  
Çocuklara Yardım Fonu

Birleşmiş Milletler  
Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF)  
Belarus Cumhuriyeti Ofisi  
e-posta: unicef@tut.by



# EBEVEYNLERİN ÖZEL HAYATI

**EBEVEYN MAHREMİYETİ NEDİR?**

“Ebeveyn” kelimesi bir kişiye belirli bir rol ve sorumluluklar yüklüyorken ebeveynin “özel” hayata sahip olması mümkün müdür? Sonuçta ebeveynlik, maaşı, zammı, terfisi ve yıllık izni olmayan, yirmi dört saat çalışılan bir iştir. Ebeveynler çocuklarının başına gelen her şeyden sorumludur. Ebeveynler, çocukları bunu şiddetle istese bile hiçbir zaman işlerini bırakma hakkına sahip değildir. Bir ebeveynin kim olduğu ve çocuklarına karşı ne gibi sorumlulukları olduğu yasalarda belirtilmiştir. Peki ya özel hayat?

**HAYATIN “ÖZEL” VE BAŞKA BİR ŞEY OLARAK BÖLÜNMESİNİN ALTINDA ÇOK BÜYÜK BİR SORUN YATMAKTADIR...**

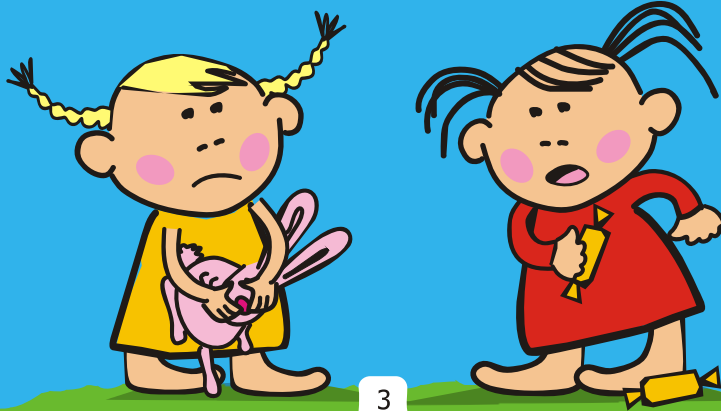
Aslında her ebeveyn “ebeveynliği” kendine göre anlar ve buna göre çocuğuna karşı sorumluluklarını şekillendirir. Neredeyse herkes “Önemli olan çocuğunuzu sevmektir.” diyecektir. Ve herkes farklı şekillerde de olsa sever...

**MELİSSA HAKKINDA BİRİNCİ HİKAYE**

Zamanında Melissa adında bir kız varmış. Ailesi, büyükannesi ve büyükbabası tarafından çok sevilirmiş. Melissa doğduğu andan itibaren ailenin göz bebeği olmuş. Tüm akrabalar pembe yanaklı küçük kıızı ölesiye sever ve onu mutlu edermiş. Kız iyi yemek yesin diye tüm aile, onu yıkar, besler, masallarla, oyuncaklarla, gösterilerle eğlendirmiş. İşte Melissa’nın ilk adımları: herkes kamera ve fotoğraf makineleriyle etrafında koşuşturmuş, Melissa düşünce herkes Melissa’yı kaldırmak için birbirileyi yarışmış. İşte Melissa’ya telefon verilmemiş ve kız küçük eliyle babasını vurmuş, ama babası üzülmemiş, “Ah, Melissa! Ne kadar da akıllı bir kıztır!” diye gülmüş. Melissa için disiplin diye bir şey yokmuş, yasak yokmuş, “yapamazsın” kelimesi yokmuş. Herkes Melissa’nın rutinine göre yaşar, ona uyum sağlamış. Yaptığı kabahatlerin çoğu, henüz küçük olması ve bir şeyleri bozmanın hoş karşılanmadığını anlamamasıyla açıklanırdı. Daha 2 yaşındayken Melissa’nın birçok yeteneği ortaya çıktı ve ebeveynler çok fazla zaman ve para harcayarak bunları hevesle geliştirmeye başladı. Melissa anaokuluna gittiğinde sadece öğretmenlerin Melissa’nın benzersizliğini anlamadıkları değil, aynı zamanda bazı nedenlerden dolayı çocukların onunla oynamak istemedikleri ortaya çıkmış. Ebeveynleri, dehşete düşmüş, çocuklarının anaokuluna neden uyum sağlamadığını anlamamışlardı...



Melissa ise büyümeye devam edip herkesin ona itaat etmek zorunda olduğunu düşünüyordu. Öğretmen yemeklerden önce tatlı yenmemesi gerektiğini söylediğinde ve bir kız ona oyuncak vermediğinde bu, onda büyük bir stres yaratmıştı. Sözlerinin ve eylemlerinin birilerini kırabileceğini ve kızdırabileceğini fark etmemişti. Melissa ağlar, çılgık atar, götürülmek için yalvarırdı ve evde öyle bir sinir krizi geçirirdi ki Melissa'yı eğlendirmesi ve dikkatini dağıtması için derhâl bir palyaço çağırmak gerekirdi. Melissa işte bu hâlde bir psikoloğa gitmeye başladı...



### EMRE HAKKINDA İKİNCİ HİKAYE

Emre 2 aylıkken annesi işe başlamış ki daha önce de hamileliğinin sonunda hastaneye gitmesi gerektiği için yapması gereken çok iş kalmış. Aile toplanıp Emre'nin annesinin işinden ayrılmasının imkansız olduğuna karar vermiş çünkü doğum izninden sonra işe çok geç "dönememiş" ve daha genç ve enerjik adaylar hemen onun yerini alabilirmiş. Emre'nin ailesi iyi bir dadı bulmuş. Oğullarını çok sevdikleri için birini seçmeleri uzun zaman almış. Emre'nin ilk gülümsemesini annesi görememiş ve ilk adımlarını kimse fark etmemiş, sanki birdenbire yürümeye başlamış. Hafta sonu ailesi bir araya geldiğinde ebeveynler bir haftalık çalışmadan sonra çok yorgunmuş; uyumak, uzanmak, televizyon izlemek, alışverişe gitmek, gelecek hafta için alışveriş yapmak ve sonra tekrar çalışmak istemişler. Emre erken bağımsızlaşmış, daha iki yaşındayken kendi kendine giyinip soyunabilir, tuvalete gidebilirmiş; tek başına oynamayı öğrenmiş ve bu durum herkesin çok hoşuna gitmiş. Disiplin ona erkenden öğretilmiş (çok deneyimli bir dadı vardı), o da nerede nasıl davranması gerektiği açıkça anlamıştı.



Emre, uzunca bir zaman, “Annen nerede?” diye sorulduğunda parmağıyla annesinin duvardaki resmini işaret edermiş. Ailesi para kazanmış, Emre her şeye sahip olmuştu (bir sürü güzel kıyafet, güzel ve pahalı oyuncaklar...). En iyi anaokuluna ve en iyi okullara gidiyormuş, her şeyin en iyisine sahipmiş. Emre'nin içine kapanık, bazen agresif olduğunu ve çocuklarla kavga ettiğini fark eden anaokulu öğretmenleri olmuştu. Çizimleri kasvetliymiş ve en sevdiği temalar felaket ve savaşmış. Ailesi Emre'ye daha fazla ilgi göstermeye başlamış, onu eğlendirmiş ancak Emre, ortak gezilere kayıtsız kalmış, yeni hediyeler ve pahalı oyuncaklar ona büyük ama kısa süreli neşe verirmiş. Emre bu hâlde bir psikoloğa görünmüş...



Görünüşe göre oldukça farklı hikâyeler... Ortak noktaları sadece çocukların bir psikoloğa gitmeleri değil, aynı zamanda her ikisinin de ebeveynleri tarafından çok sevlmeleri ancak yine de hayatlarını farklı şekilde inşa etmeleridir. Emre'nin ebeveynleri “çok fazla sevgi diye bir şey yoktur” diyerek, Emre'nin ebeveynleri ise “çocuğunuz için kendinizi özel hayatınızdan mahrum edemezsiniz” diyerek kendilerini haklı çıkarmışlardır. Bu hikâyeler büyük bir sorunun iki uç noktasıdır: ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkisi. Peki ideal ölçüyü nasıl bulursunuz ve çocuğunuzu ona psikolojik travma yaşatmayacak ve aynı zamanda yaşamınızı koruyacak şekilde nasıl seversiniz?

Bu soruları yanıtlamak için ne zaman ve nasıl ebeveyn olduğumuzu tartışarak başlayalım. Birçok kişi bebek dünyaya geldiğinde, hamile olduklarını öğrendiklerinde ya da sperm yumurtayı dölediğinde diyebilir. İşte o andan itibaren çocuğun hafıza bankası (fetüs değil, çocuk!), etrafında olup biten her şeyi -hislerinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi ve hatta cümlelerinizi- istemsiz olarak kaydeder.



Hamilelik sırasında sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzı sürdürürseniz iyimser ve stressiz olursanız ve etrafınız güzellik, "pozitiflik" ve sevgiyle çevriliyse bebeğiniz daha sağlıklı ve mutlu doğacaktır. Perinatal psikologlar, çocuğun duygusal tonunun hamilelikten önce bile belirlenebildiğini söylüyor.

Ebeveynler, iki kişi gelecekteki çocukları hakkında ilk kez birlikte düşündüklerinde ve hayal kurmaya, onun için bir şeyler yapmaya başladıklarında ebeveyn olurlar... İşte gelecekteki bebeğin duygusal tonu o zaman şekillenmeye başlar. Ton, bir duruma verilen anlık bir tepki değil, hayata karşı genel olarak baskın olan duygusal tepkimizdir, bir tür duygusal refah derecesi gibidir.

En yüksek tonlardan bazıları: **Coşku:** "Her şeyi başarabilirim. Her şey mümkün! Hayat çok güzel!" **Neşe:** "Ben iyiyim, hayat harika! Hayatta pek çok yeni ve harika şey var!" **Merak:** "Peki, ne var burada? Süper! Hadi yapalım bunu!"

Orta tonlar da vardır: **Muhafazakârlık:** "Hayat gayet net! Ta ki siz onu değiştirene kadar iyi ve istikrarlıdır. Bir şey mi öneriyorsunuz? Önce bunun bizim için doğru olduğunu kanıtlayın." **Memnuniyet (tatmin):** "Her şeye rağmen yaşamak güzel!.. Ne? Bir teklif mi? Tamam, yarın bakacağım ..."

Düşük tonlar: **Can sıkıntısı:** "Hayat hayattır. Bırak istediği gibi gitsin, ben de dinleneyim. Bir şey mi öneriyorsun?... Bu bana göre değil..." **Acı:** "Kahretsin! Neden?!!!" **Öfke (kızgınlık):** "Çık dışarı!!! Sessiz ol!!!" **Empati eksikliği (soğukluk):** "Benim kendi hayatım var. Ne istiyorsan onu yap. Bu, senin sorunun." **Korku:** "Fırça yiyeceğim... Ah, ne oldu?... Biri bana yardım etsin!" **Mağduriyet:** "Hayat bu, sen neden bahsediyorsun!?! Beni mahvetti. Her şeyimi kaybettim ve kimse umursamıyor..." **İlgisizlik:** "İşte bu kadar. Her şey boşuna."



**TON SADECE GENEL SAĞDUYUYU, REFAHI VE BAŞARIYI DEĞİL, AYNI ZAMANDA FİZİKSEL SAĞLIĞI DA BELİRLER.**

Psikosomatik, kronik hastalıkların büyük çoğunluğu düşük tonlarla ilişkilidir. TON NE KADAR YÜKSEKSE KİŞİ O KADAR ZEKİ, ETİK VE GENEL OLARAK BAŞARILIDIR. "Yüksek tonlu bir kişi" ile konuşmak, sosyalleşmek hatta yalnızca etrafında olmak hoştur. "Yüksek tonlu bir insanın" mutlu bir insan olduğu söylenebilir. Küçük çocukların özellikle de sevecen çocukların neredeyse tamamı "yüksek tondur", bu yüzden bizi çok memnun eder ve sevindirirler. Peki daha sonra onlara ne olur, yüksek tonu nasıl koruruz? Ebeveynlerin büyük çoğunluğunun hayali, çocuklarının sağlıklı ve mutlu olması değil midir? "Evet, eğer sevilirse" diye cevap verecektir ebeveynler! Ancak yukarıda bir çocuk için iki farklı sevgi hikayesi anlattık.



**BİR ÇOCUĞU "DOĞRU" SEVMEK, KOŞULSUZ SEVMEK DEMEKTİR, YANİ, SADECE ORADA OLDUKLARI İÇİN, GÜZEL, İYİ, BABA GİBİ OLDUKLARI İÇİN DEĞİL VE KESENLİKLE SADECE İYİ DAVRANDIKLARINDA DEĞİL.** Çocuklar sizin sevginizin aynasıdır ve eğer karşılıksız sevebiliyorsanız onlar da size (ve diğer pek çok insana) koşulsuz sevgi verecek, bunu bir şey karşılığında göstermeyecek, kendi içlerinde taşıyacaklardır. Bu arada eğer ebeveynler kendileri böyle koşulsuz bir sevgiyi görmemişlerse, kendi içlerinde bu sevgiyi beslememişlerse, bunu çocuklarına aktarmaları zor olacaktır çünkü aktarılacak hiçbir şey yoktur...

**KOŞULSUZ SEVGİ ÇOCUĞA SİZİN TUTUMUNUZLA AKTARILIR. ÇOCUĞA BİR İNSAN OLARAK DAVRANILMALIDIR. ÇOCUKLAR DA BİZİM GİBİ İNSANLARDIR ANCAK BOYLARI DAHA KISADIR.**



Birçok yetişkin, çocuklarına bu şekilde davrandıklarından emindir ancak bu doğru değildir. Bunu kontrol etmek için kâğıdı ikiye bölün. Sol tarafa normal durumlarda diğer insanlara ne yapmanıza izin verdiğinizi yazın. Kendinize emir verilmesine hatta sadece taleplerle işinizin zorlaştırılmasına, kaba davranılmasına, hakarete edilmesine izin veriyor musunuz? Bir şeyi yasaklamanıza, eşyalarını elden çıkarmanıza, itaat talep etmenize izin veriyor musunuz? Uygun gördükleri gibi davranırlarsa, toplum içinde eksikliklerini belirtmek için sinirlenmenize izin veriyor musunuz? Verdiğiniz sözleri yerine getirmemenize, kiminle arkadaş olacağınıza, kim olacağınıza, ne yapacağınıza onlar adına karar vermenize izin veriyor musunuz? Vcdansızlığınız, sevgisizliğiniz, fikrinizi ve yardımınızı dayattığınız için azarlanmanıza izin veriyor musunuz?

Sağ tarafa da tahmin edeceğiniz üzere çocuklarınıza ne yaptırabileceğinizi yazabilirsiniz. Birçok kişi yukarıdakileri basitçe yeniden yazabilir. Açık olan bir şey var, insanlara bu şekilde davranamazsınız, çocuklarımıza bunu her zaman söylüyoruz! Teste devam edilebilir: insanların size ne yapmasına izin verebilirsiniz? Peki ya çocuklarınız?



Kendimize bu soruları ciddi bir şekilde sorarsak çocuklarımızın bize en yakın **İNSANLAR** olduğu ve bizim ve onların **mutlu olabilmemiz için ilişki kurabilmenin önemli olduğu ortaya çıkar.**

Bir başka önemli nokta: çocuklar **size ait olmayan insanlardır! Siz bir insana** hayat verdiniz. Onun güçlenmesine ve büyümesine yardımcı olacaksınız. Ancak o bir insan olarak **size ait değildir ve onun üzerindeki haklarınız sınırsız değil. O** zaten bir insandır. Kendi yolu, kendi amacı ve kendi deneyimleri vardır. Ona sahip olmak istediği desteği verebilirsiniz.



## EBEVEYNLER SIKLIKLA “ÇOCUĞA KOŞULSUZ SEVGİ NASIL GÖSTERİLİR?” SORUSUNU SORAR.

1. BAKIŞ (GÖZ KONTAĞI)
2. FİZİKSEL TEMAS
3. YAKIN İLGİ
4. DİSİPLİN

### GÖZ TEMASI

Unutmayın, bir bebek bakışlarını ilk kez annesine yönelttiğinde annesi onun gözlerinin içine bakıp gülümser. Daha sonra bebek de bilinçli bir gülümsemeyle karşılık verir. Bundan sonra çoğu ebeveyn bebeğin gözlerine mümkün olduğunca sık bakmaya çalışır ve gülümsemesini mutlulukla yakalar. Bu göz teması çocuk büyüdükçe kaybolmamalıdır. Ne yazık ki çoğu ebeveyn, büyümekte olan bir çocuğun gözlerinin içine yalnızca sert konuştuklarında, onu azarladıklarında bakar. Ancak **sevgi dolu, kabul edici bir bakış sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de duygusal “beslenmenin” ana kaynağıdır!** Eğer çocuğunuza sadece iyi davranışlarının ödülü olarak sıcak bir gülümseme veriyorsanız koşulsuz sevgiden uzaksınız demektir.



### FİZİKSEL TEMAS

Tekrar bebeklik dönemine dönelim, birçok insan fiziksel temasın, dokunmanın, tıpkı yemek gibi çocuğun normal zihinsel gelişimi için gerekli olduğunu bilir. Yine yaşla birlikte değişen bir şey yoktur. Araştırmalar, üç yaşından sonra ebeveynlerin çocuklarına yalnızca gerekli olduğunda dokunduklarını göstermektedir (giyinmelerine yardımcı olmak, düşüklerinde kalkmalarını sağlamak vb.). Çocuğuna sebepsiz dokunan ebeveynler nadirdir. Bu durumda söz konusu olan sadece öpücükler ve sarılmalar değildir. Bir insanın günde 8 sarılmaya ihtiyacı olduğu zaten popüler bir ifade hâline geldi. Ancak **sarılmaları sayıyorsanız ve çocuğunuza içtenlikle sarılmıyorsanız, koşulsuz sevgiden bir o kadar uzaksınız demektir.** Her türlü dokunuştan bahsedebiliriz: kolu, başı sevmek, sırtı kaşımak, saçları ovma, gıcıklaamak. Ve 11 yaşındaki bir çocuk ya da bir genç için fiziksel temasın önemli olmadığını düşünmeyin! Fiziksel temas yaşla birlikte şekil değiştirebilir, örneğin sevgi dolu bir baba 16 yaşındaki kızını 5 yaşındayken yaptığı gibi kucağına almaz ancak kolunu okşar ya da kolunu omuzuna atar. Ve bu, büyümekte olan bir kız için çok gerekli ve önemlidir.



## İLGİ

Göz kontağı ve fiziksel temasın ebeveynlerden herhangi bir fedakârlık gerektirmediğini ancak dikkat konusunda bunun tam tersinin geçerli olduğunu unutmayın. Yakın ilgi çok fazla zaman gerektirir. Bu da sevgi dolu ebeveynlerin kendilerini, daha önemli işlerini bir kenara bırakıp en isteksiz oldukları anda bile çocuklarının ihtiyacı olduğunda ona ilgi göstermeleri gereken bir durumda bulabilecekleri anlamına gelir. **Yakın ilgi, dikkat dağıtıcı unsurlar (TV, telefon) olmaksızın tamamen çocuğa konsantre olduğumuz zamandır. Çocukla baş başa olduğunuzda göz göze, el ele birlikte özel bir iletişim içinde olduğunuz zamandır.** Bu tür bir ilgi, çocuğunuzun sizin için dünyadaki en önemli kişi olduğunu hissetmesini sağlar. Burada hediyelerden ya da tatlılardan bahsedilmediğine dikkat edin, bunların yakın ilgiyle hiçbir ilgisi yoktur. Bunlar elbette daha kolay olan ama hiç faydalı olmayan araçlardır!



Çocuklar ilgi ihtiyaçları konusunda çok nettir ve basit bir “benimle kal” sözleri işe yaramazsa kötü davranmak ve ebeveynlerinin dikkatini çekmek için kendi yollarından çıkmak zorundadırlar. Elbette bu, ebeveynlerin hayatlarının diğer yönlerini ihmal etmeleri gerektiği anlamına gelmez, burada asıl önemli olan, bu özel anı çocukla geçirmek için samimi ve bilinçli bir arzuya sahip olmaktır.

Kahvaltıda bir sohbet, dersten sonra bir yürüyüş, yatmadan önce bir sohbet... Bunlar yetişkinlikte çocukların hatırladığı, onları güvende tutan ve duygusal tonlarını yüksek tutan anlardır.



## DİSİPLİN

Disiplinin en son gelmesi tesadüf değildir. Bir çocuğun disipline edilebilmesi için koşulsuz sevgiyi hissetmesi ve ihmal edilmemesi gerekir. Birçok ebeveyn için disiplin cezalandırma anlamına gelir ki bu yanlış bir kanıdır.

**Disiplin, bir çocuğun zihninin ve karakterinin bağımsız ve kendi kendine yeten bir kişi olması için eğitilmesidir.** Çocuk sadece dinlediğinizden değil, aynı fikirde olmasanız bile tüm düşüncelerini, duygularını ve arzularını duyduğunuzdan ve kabul ettiğinizden emin olursa sizinle aynı fikirde olması daha kolay olacaktır. Hiçbir şey bir çocuğu, durumunu anladığınızı hissetmediği durumda bir şey yapmasını istemeniz kadar öfkelenemez. Disiplin ilkeleri, çocuğun kendi başına yapabilecekleri, sadece sizinle birlikte yapabilecekleri ve izin verilmeyen şeylerin alanını belirleyen net sınırlar oluşturma ilkelerine uygundur. Yine çocuğunuzu dinlerseniz ve ona yeterince ilgi gösterirseniz sınırları zaman içinde yeterince değiştirirsiniz. Her ebeveyn, izin verilen şeylerin sınırlarını kendi kişisel yaşamına göre uygun gördüğü şekilde belirler ancak sınırların yalnızca ilk üç nokta karşılandığında kabul edildiğini unutmayın.

**Özetleyelim: SEVGİ, KOŞULSUZ KABUL EDEN, SICAK BİR TUTUMDUR; İLGİ, ÇOCUĞUN DUYGULARINA, DÜŞÜNCELERİNE YAKIN İLGİ GÖSTERMEKTİR; DİSİPLİN İSE İKİ KİŞİ ARASINDAKİ İŞ BİRLİĞİDİR.**

Özel bir hayata sahip olma meselesi başlı başına tartışmaya açık bir meseledir... Yeni bir ilişki, sizinle çocuk arasında bir ilişki kurulur kurulmaz belki de bitmez ama paylaşılr hale gelir. **Hem hayatınızda hem de çocuğunuzla ilişkinizde olan her şeyden sorumlu olduğunuz gerçeğini bilinçli ve dürüst bir şekilde kabul etmeniz önemlidir.**

**Okuma önerisi:** R. Campbell.  
"Çocukları gerçekten nasıl seversiniz?"  
N.I. Kurdyumov.  
"Aşkın Başarı Bilimi";  
"Çocuklarımızda inatçılığı, şımarıklığı ve çaresizliği nasıl yaratırız"  
Yu. Gippenreiter.  
"Çocukla iletişim kusun. Nasıl?"  
Şehir Klinik Çocuk Psikiyatri Dispanseri Psikoloğu  
A.V. Simonenko

