

HİPER EBEVEYNLİK



Bu bültenimizde son zamanlarda sıkça duyulan hiper ebeveynlik konusunu işlemek istedik. Hiper ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarına gereğinden fazla ilgili göstermesi, gereğinden fazla kontrolcü ya da gereğinden fazla uyarıcı olması durumuna denmektedir. Bu tür ebeveynler genellikle hep çocuklarının etrafındadırlar ve birçok kararı onların yerine alırlar. Bu kararlara çocuklarının ne yiyeceği, ne giyeceği, okuldan sonra ne yapacağı, kimlerle oynayacağı gibi günlük yaşama dair aşırı müdahaleci kararlar da girer. Bu tür kararlarda elbetteki ebeveynlerin rehberliği gereklidir ancak burada bahsedilen çocuğa hiçbir seçim şansı tanınmadan tüm bu kararların ebeveyn tarafından sorgulanmaya açık olmayan bir şekilde alınmasıdır.

“Günümüzün aşırı stres içeren yaşam tarzlarıyla beraber bu ebeveynlik tarzının arttığı görülmektedir. Birçok ebeveyn çocukları için mükemmel bir dünya yaratıp, onların her türlü ihtiyacını hemen karşılamak zorunluluğunu

hissetmekte, çocuklarının hayal kırıklığı ya da üzüntü yaşamasını istememektedir. Bu ebeveynler hayatlarının birçok alanında başarı baskısı yaşamakta, bunu da aile yaşamlarına yansıtabilmektedirler.

Hiper ebeveynlik başlarda iyi ebeveynlik olarak başlar. Hiper ebeveynler çocukları için ellerinden ne geliyorsa yapmak isterler ki bu gayet vicdani ve övgüye değer bir durumdur. Ancak işte tam da bu noktada bazı ebeveynler ilgi ve kontrolün dozunu ayarlamakta sıkıntı çekerek aşırı ilgili ve kontrolcü olabilmekte, çocuklarının hayatlarının sosyal, akademik, spor gibi çeşitli alanlarının hepsinde bu etkiyi fazlasıyla hissettirebilmektedirler.

Birçok ebeveyn bu satırları okurken, “elbette kendimi çocuğuma adayacağım, bundan daha doğal ne olabilir ki” diye aklından geçiriyordur. Kendini bu denli çocuğuna adama durumunda şöyle bir dezavantaj doğmaktadır: Devamlı çocuğu mutlu etmeye çalışarak onun kendi kendine mutlu olabilmesi, bunu öğrenmesi için ona hiçbir şans vermemiş olmaktadır. Çocuğun kendi kendini eğlendirmek ya da sakinleştirmek, kendi kendine ya da başka çocuklarla oynamak gibi becerilerini geliştirmek için fırsatlara ihtiyacı vardır. Bu noktada oyunun yeri çok büyük önem taşımaktadır. Oyun sayesinde çocuklar dünyayı keşfeder, hayal güçlerini geliştirir, problem çözme becerileri kazanırlar.



Günümüzde birçok çocuğun yaşına göre oldukça yüklü bir programı vardır. Ebeveynler çocuklarını iyi yetiştirmek için okul sonrası ve hafta sonu aktivitelerine de ağırlık vermektedir. Ebeveynlerin uzun saatler boyunca çalışması durumunda bu program yüklülüğünü daha fazla görebilmekteyiz. Ebeveynler kendileri çocuklarıyla olmadıkları zamanlarda çocuklarının kaliteli zaman geçirmesi arzusuyla çocuklarını kurstan kursa göndermekteler. Okul dışı aktiviteler çocukların bir hobi kazanması için elbette ki çok yararlıdır, ancak bu tür aktiviteler haftanın birçok gününü kaplayıp, çocuğa dinlenmek ve oyun oynamak için vakit bırakmadığında bu değerli faaliyet saatleri değerini kaybedip çocuğa yük olmaya başlamaktadır. Programı aşırı yüklü olan çocuklar aşırı uyarılırlar ve programlarındaki tüm etkinliklerden faydalanmaları mümkün olmaz.

Hiper ebeveynlik bazen yeterince iyi bir ebeveyn olamama kaygısından kaynaklanabilir. Birçok ebeveynin içinde bu tarz kaygılar olması aslında normaldir. Ancak bu tür kaygıları çocuğun yaşamına aşırı müdahale ederek gidermek elbette mümkün değildir. Bazı ebeveynler ise yaşamlarının diğer alanlarında yaptıkları gibi, mükemmel olma ihtiyaçlarını çocukları üzerinde de gidermeye çalışma eğiliminde olabilirler. Bazen de bu tür ebeveynlik davranışları ebeveynlerin kendilerini diğer ebeveynlerle karşılaştırıp kıyaslamalarından ve çocuklarının diğer çocuklardan sosyal ya da akademik olarak geri kalmasından endişe duymalarından ileri gelebilir. Bazı ebeveynler ise çocuklarını kendilerinin bir uzantısı olarak görürler ve çocuklarının başarısızlığını kendi başarısızlıkları olarak algırlar. Çocukları başarılı ve mutlu

olduğunda ise kendilerini değerli hissederler. Bazı ebeveynler ise çocukluklarında kendilerinin yapamadıkları şeyleri çocukları üzerinden yaşamak ister ve bu şekilde tatmin olurlar. Ancak ne yazık ki, mükemmel ebeveyn diye birşey yoktur, bu nedenle bu tür gerçekçi olmayan beklentileri karşılamaya çalışmak sadece hayal kırıklığı, suçluluk ve başarısızlık hislerine yol açar.



Hiper ebeveynler çocuklarının özgüven duygusunun gelişmesi için yeterince fırsat tanımadıklarından, bütün bu aşırı kontrolcü, planlamacı ve inceleyici tutumlar çocuklarına kendi kararlarını verme ve kendi problemlerini çözme konusunda yeterli becerilere sahip olmadıkları yönünde gizli mesajlar iletir. Ebeveynleri tarafından fazlaca kontrol edilen çocuklar ebeveynlerinin onlara güvenmediği hissine kapılabilirler. Böyle çocuklar aşırı bağımlı ve itaatkar ya da kırgın ve isyankar olabilir ve ebeveynlerinin onlara öğretmek istedikleri şeyleri bir süre sonra reddetmeye başlayabilirler. Ebeveynler çocuklarının bazı becerileri öğrenmesini istiyorlarsa bu becerilerin doğal bir şekilde oluşabilmesi için fırsat vermelidirler. Eğer ebeveynler devamlı çocukları yerine kararlar alıp, onları devamlı olarak olumsuz durumlardan korumaya çalışırlarsa

çocuklar bu tür olumsuz durumlarla baş başa kaldıklarında kendi başlarına baş edemezler. Ebeveynlerin çocuklarını olumsuz duygulardan korumaya çalışmaları doğaldır, ancak öfke, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duyguların normal duygular olduğunu kabul etmek önemlidir. Ebeveyn olarak çocuğunuzun bu tür duyguları deneyimlemesine izin verirsiniz çocuklarınız bu tür duyguları yönetmeyi öğrenmek ve uygun çözümleri bulmak için kendi başlarına çalışabilirler.

Çocuklarınızın kendine güvenen ve kendinden emin bireyler olması için öncelikle kendi duygu ve davranışlarınızın çocuklarınızın duygu ve davranışlarını direkt olarak etkilediğinin farkında olmalısınız. Kontrol etme eğilimi yerine işbirliğini öne çıkarmak ve çocuklarınızın davranışlarının olumlu yönlerine odaklanmak yerinde olacaktır. Çocuklarınızın yaş özellikleri konusunda bilgi sahibi olmak, onları sorunlarının çözümü için başkalarına güvenmek yerine kendilerinin düşünceleri ve çözümler üretmeleri için teşvik etmek çocuklarınıza yapabileceğiniz en önemli katkılardan olacaktır. Bu tür destekler çocuğunuzun özgüveninin oluşması ve ileride kendine güvenen ve bağımsız bir birey olması açısından son derece önemlidir.

Çocuğunuzun hayatını gereğinden fazla kontrol edip etmediğinizi anlamamanın yolu öncelikle kendinize karşı dürüst olmaktan geçer. Tüm ebeveynler zaman zaman çocuklarının üzerinde fazlaca kontrol sergileyebilmektedir. Çocuğunuzun kendine ait bir kişiliği olduğu ve sizden bağımsız bir birey olduğunu kabul etmekle işe başlayabilirsiniz. Eğer kendinizi dürüstçe değerlendirdikten sonra, fazla zorlayıcı ve kontrolcü olduğunuz ya da gerçekçi olmayan beklentilere sahip olduğunuz zamanlar

aklınıza geliyorsa önceliklerinizi tekrar gözden geçirmekte fayda olabilir. Önceliklerinizin çocuğunuzun başarısı üzerinde odaklı olduğunun farkına varırsanız odağınızı özgüven ve kişiler arası ilişkiler üzerine çevirebilirsiniz.

Yeterince iyi bir ebeveyn olmak yolunda atılabilecek adımlardan biri belki de koşuşturmacanıza bir ara vermek ve çocuğunuzla beklenti içermeyen, özel vakit geçirebileceğiniz zaman dilimleri yaratmak olabilir. Bu doğrultuda, amacı sadece birlikte birşeyler yapmaktan keyif almak olan, herhangi başka bir amaç içermeyen etkinlikler planlayabilirsiniz. Çocuğunuza verebileceğiniz en büyük destek ise sevginin başarıya bağlı olmadığı, olduğu gibi sevildiği ve değerli olduğu mesajını ona vermek olacaktır.

H.HİLAL ARSLANOĞLU

Psikolojik Danışman

