Kaygılı Çocuğun İlacı “Güven” Duygusudur 

Kaygı, bir tetikçidir… Kimin ruhunda var olursa o ruhun kimyasını bozar. Anormal davranışlara yol açar. Mesela, aslında hiçbir çocuk “yalancı” değildir. Yalan söylemek insanın özünde yoktur, çünkü insan “iyi”dir. Ancak çocuğu azıcık kaygılandırırsanız, çocuk “kendini korumak için” yalana başvurabilir. Sınavdan zayıf alan bir çocuk anne babasının üzüleceği “kaygısı” ile sınav notunun yüksek olduğu yalanını söyleyebilir. Burada çocuğun bizzat kendisine ve onun yalan davranışına odaklanmak yerine yalan söylemesine neden olan “kaygı” ortadan kaldırılırsa, yalan söyleme eğilimi de ortadan kalkacaktır.

Aslında hiçbir çocuk “saldırgan” da değildir. Ancak çocuğu kaygılandırırsanız çocuk “kendini korumak için” saldırgan bir davranış sergileyebilir. Mesela, yeni kardeşi dünyaya gelen çocuk annesinin kardeşi ile daha çok ilgilendiğini ve kendisinin artık daha az sevildiğini zannederse kaygılanır. Böylesi bir kaygı hali, bu çocuğun küçük kardeşine yönelik “şiddet”, “kıskançlık” ve “zarara uğratma” eğilimini artırır. Burada çocuğun saldırgan davranışından daha önemli olan şey anne sevgisini kaybetme kaygısıdır. Böylesi bir çocuğun tekrar “normalleşebilmesi” ancak duyduğu kaygıdan arınması ile mümkündür…

Kaygı bugüne ait düşüncelerle oluşmaz, kaygıya sebep olan şey geleceğe ait belirsizliktir. Sınavından zayıf alan bir çocuğun kaygısı zayıf aldığı dakikalara ait değildir, sonrası ile ilgilidir. “Biraz sonra anne babama ne diyeceğim?” düşüncesi kaygıyı oluşturur.

Kaygının iki ilacı vardır. Birincisi “anı yaşamak” prensibidir. “Sonuca” odaklanmak değil, “süreci” yaşamak üzere kişi yetenek geliştirirse, kaygının ilk panzehirini almış olur. Ancak bu yeterli değildir. Kişinin kaygıdan arınması için kendini “emniyette” hissetmesi de gerekir. Ne antidepresanlar ne de sakinleştiriciler… Kaygının en etkin ilacı “emniyet” ve “güven” duyusudur.

Yazılıdan zayıf alan bir çocuk, ebeveynine karşı kendini hâlâ emniyette hissederse, kendisinin zarara uğramayacağının “emniyetini” ruhunda duyuyorsa, böylesi bir çocuğun yalan söylemesi ihtimal dâhilinde değildir… Veya annesinin sevgisini kaybetmeyeceğinden emin olan çocuk kardeşini kıskanmayacak, ona karşı saldırgan davranışlar sergilemeyecektir.

Çocuk davranışlarının normalleşmesi için pedagojinin uyguladığı en temel prensip “çocuğun kendini emniyet ve güven içinde hissetmesi” prensibidir… Koşulsuz bir sevgi içinde çocuğa “sen beni sevmesen de ben seni seviyorum” güveni verildiği sürece çocuk kaygılarından arınır, davranışları normalleşir.

Günümüz ebeveynleri, çocuklarında gördükleri anormal davranışlarla mücadele etmek için zaten kaygılarından dolayı anormal davranmaya başlamış olan çocuğun üzerine çoğu defa baskı ve zorlamalarla giderek yeni yeni kaygı alanları oluşturuyorlar. Böyle bir durum ise çocukta yeni yeni anormal davranışlara yol açıyor.

Her eğitim-öğretim döneminin sonunda çocuklar karneleriyle evlere geliyorlar. Karneleri ellerine geçtiğinde, kim bilir kalpleri ne kadar da pır pır atıyor, “Acaba annem babam ne diyecek?” diye akşamı bekliyorlar. Eğer çocuğunuzun başka başka anormal davranışlar edinmesini istemiyorsanız, her dönem sonu elinize aldığınız karneye şöyle bir göz ucu ile bakın, düşük notlarını görseniz bile onu incitmeyin, üzmeyin. “Bu ne biçim karne!” diyerek kaygılandırmayın. Ona “Bunlar hep gelip geçici şeyler oğlum/kızım” diyerek karneyi bir kenara koyun, çocuğunuza coşku ile sarılın… Korkmayın, “Çocuğum bunu suiistimal edebilir” kaygısından siz de kurtulun.

Unutmayın, siz de kaygılarınızdan arınabildiğiniz kadar normal bir ebeveyn olacaksınız.

Pedagog Adem Güneş (Bu yazı, yazarın “ÇOCUK DEYİP GEÇMEYİN” adlı kitabından alınmıştır.)