Zor Zamanlarda Çocuklara Yardım Edebilmek 2

…

**Sizin tepkiniz önemlidir**

Çocuğunuzun tepkisine verdiğiniz karşılık, başlangıçta konuyu ele alış şeklinizden çok daha önemlidir. Almanız gereken pozisyon, içinde nezaket, sükûnet, kabul ve anlayış kavramlarını barındırmalıdır. Bu tepkinizi mizacınızla ortaya koyabileceğiniz gibi, çocuğunuza karşı nazik bir dil kullanarak da yansıtmanız mümkündür. Konuşma için önceden eşinizle ya da bir arkadaşınızla pratik yapabilirsiniz. Bu tür konuşmalar tüm detayları düşünülmüş, kusursuz diyaloglardan çok, henüz tamamlanmamış, üzerinde çalışılmaya devam edilen işlere benzer; görüşme esnasında da iletişim ve anlayış adına bir platform inşa etmeyi sürdürürsünüz.

Şefkat sözcükleri çocukları her daim kalbinden yakalar ve onlara huzur verir. Şefkat gösterdiğiniz çocuk sizinle tek bir kelime konuşmasa bile, şefkatinizi unutmaz.

**Kabahati üstlenmektense sorumluluk almayı tercih edin**

Ebeveynleri suçlu addetmek kolaydır. Suçluluk duygusu hisseden bir ebeveyn hassaslaşır. O halde suçluluğun beraberinde getirdiği utanç duygusunun kendisini bir girdabın içine çekmemesi ve onu zayıf, otoriteden yoksun, etkisiz bir bireye dönüştürmemesi için dikkatli olması gerekir İstisnasız hepimiz ebeveynlik yolunda bazı hatalar yaparız ve çuvalladığımızı, çocuğumuzu hayal kırıklığına uğrattığımızı kabul ederek bu sorumluluğu üstlenmemiz her zaman zordur. Oysa hatalarımızı kabul ederek, doğru yaptığımız ve yapmakta olduğumuz şeyleri anımsayıp düşüncelerimizi geliştirmemiz çok daha doğru olacaktır.

Yanlışlarınız için kendinize merhamet göstermezseniz, çocuklarınıza da gerçekçi bir şefkat sunma olasılığınız düşüktür veya onlara yanlış şekilde şefkat gösterebilirsiniz, ki bu durum çocuklarınızın hiçbir zaman tam anlamıyla sizden emin olamamasına neden olacaktır. Çünkü hisleri onlara sizin gerçek olmadığınızı söyleyip durur. Unutmayın, çocuklar gerçeği bulma ve yaşanmış deneyimleri hissetme konusunda müthiş birer dedektiftir.

**Planlama**

Evladına destek olmak ve onun değişimine katkı sağlamak için plan yapan bir ebeveyn olmanın güzel yanı, planınızın çocuğunuzun ihtiyaçlarına ve benzersizliğine saygı göstermesi ve sizin bu süreci beraberce inşa edebilecek olmanızdır. Plandaki değişiklikleri birlikte yapmak her zaman daha iyidir, çünkü çocuklar onlara rağmen gerçekleşecek birtakım değişiklere karşı duyarlı olabilirler.

Örnek planlar

Size çocuklarınızla birlikte hazırlayabileceğiniz ve onların özsaygısını ve özgüvenini artırmaya yardımcı olacağını düşündüğüm planlardan birkaç örnek sunmak istiyorum:

\*‘Seninle birlikte her gün yürüyüşe çıkacağız. Bu yürüyüşler kendini enerji dolu ve güçlü hissetmeni sağlayacak.’

\*‘Bizler annen ve baban olarak her gün kendini nasıl hissettiğini anlamak üzere seni gözlemleyeceğiz ve seni kaygılandıran şeyleri takip edeceğiz. Duygularını 1’den 10’a kadar notlanmış bir skalada değerlendireceğiz.’

\*’Sana gerçekten keyif alacağın, yapmak istediğin ve o konuda iyi olmayı öğrenebileceğin yeni bir aktivite seçeceğiz.’

\*’Baban akşam ödevlerine yardım etmek için zaman ayıracak.’

\*’Oyun oynamak ve çay saatinde birlikte olmak için haftada bir gün bir arkadaşını evimize davet edebilirsin.’

\*’Geceleri uykunu daha iyi alabilesin diye, biraz daha erken yatmanın iyi olacağına karar verdik.’

\*’Her hafta planını gözden geçireceğiz ve yapmak istediğin değişiklikler varsa bunları değerlendireceğiz. Ayrıca nelerin yolunda gittiğini de görmüş olacağız.’

**Gözlemek**

Bir planın başarılı olması için takibinin yapılması gerekir. Depresyonla başa çıkmaya çalışan bir çocuğa yardım ediyorsanız, keyifli anların tadını en üst seviyede yaşamasını sağlayacak bir plandan cidden fayda göreceksiniz demektir. Mesela, paten kaymak depresyondaki küçüğünüz için korkutucu ise- ya da bu işi kıvıramıyorsa- o zaman bu aktiviteye son verin ve daha aşina olduğu başka bir şeye odaklanmasını sağlayın.

Planınızın işleyişini gözleyin. Detayları fark edin ve bunlar üzerinde çalışın, bir bakmışsınız çocuğunuzla adeta dans ediyorsunuz. Unutmayın ki dans etmek sadece ve sadece mutluluk sebebi olabilir.

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