Çocuğun Duygularını Kabul Etmek

Çocuğumuzun sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesini istiyorsak, gerçek benliğini yaşamasını sağlamalıyız. Bu da ancak duygularını açıkladığında onları kabul etmemizle mümkün olabilir. Benlik kabulü için anahtar kelime, “duyguları kabul”dür. Çünkü duygular, kişinin kendini gösterme ve yaşama biçimidir. Yoğun duygulara karşı verdiğimiz rutin tepkiler onların benlik algılarını şekillendirmektedir. Ancak bazen şiddetlenen duyguları nasıl kabul edeceğimizi bilemeyiz. Özellikle ebeveynliğin ilk zorlu sınavını duyguların tam anlamıyla ortaya çıktığı iki yaş sonrasında vermeye başlarız. Çocuk artık bebeklikten çıkmış ve yoğun duygular yaşamaya başlamıştır. Bizim bu anlarda duygularımıza nasıl yaklaştığımız, onun da kendi duygularına nasıl yaklaşacağını şekillendirir. Yani çocuk, bu süreçte benlik algısını inşa edecektir. Eğer değerli ve öz saygısı yüksek bir benlik inşa edebilirse nifak ve türevi hastalıkları kapma olasılığı daha düşük olur.

Peki duygular nasıl kabul edilir?

Bunun cevabını böyle anlarda gösterilmemesi gereken tepkileri tek tek sayıp eleyerek vermeye çalışabiliriz:

Diyelim ki çocuk kardeşiyle oynarken onunla tartışıp birden bağırmaya ve ağlamaya başladı. Bu durumda genellikle neler yapılır? En sık karşılaştığımız tepki bu öfkeden son derece rahatsız olup çocuğun üzüntüsünü tamamen reddetmektir. “Bu kadar ağlayacak ne var, yeter ağlama artık!” diyerek çocuğun iç dünyası hiçe sayılır. Oysa çocuğun içinde bir şeyler olmuş, yaşadıkları onu rahatsız etmiştir. Bunu *inkâr* edenler, çocuklarının daha güçlü olacağını zannederler. Ancak inkâr ne gerçekleri değiştirir ne de insanı güçlü kılar. Asıl güç, kabul edip sorunlarla yüzleşmek ve hislerin üstesinden nasıl geleceğini öğrenmektir. Çocuğumuzun duygularını ifade etmesini engellemek, onun hissetmesini önlemez; ancak bizim tavrımız, bilinçaltında kendi duygularını reddetmesine yol açabilir. Bu da aslında bir nevi kendini reddetmektir.

Bazen *korku*tarak duygu bastırılır. “Yeter sus artık, daha fazla ağlarsan sana şöyle yaparım,” diye tehdit edilir. Sonuç olarak çocuk, duygularını içine gömer ve bir daha gün yüzüne çıkarmamayı öğrenir.

Gösterilen bir diğer tepki ise *avutmak*tır. “Gel sana bir şey alayım, işleri düzeltelim, üzülme...” denilerek duygu tam boşalacakken avutularak bastırılır. Çocuğun dikkati dağılır, duygusunu yaşayamaz. Çocuğumuz üzüldüğünde ya da ağladığında onun mutlu olmasını isteyerek hemen oyalayıcı bir aktivite önermek duygularından kaçması gerektiğini öğretir. Üzülmelerine, ağlamalarına müsaade etmeden işleri sürekli düzeltmeye çalışmak mutluluk değil, mutsuzluk getirir. Çünkü mutlu olmak gerçeklerle yaşamayı öğrenip zorluk anında çözüm üretmekle mümkündür. Oysa çocuğumuz onu her mutsuz anında avutursak ileride zorlanmaya karşı toleransı düşük, çabucak bunalıma giren bir yetişkin haline gelir. Ne zaman bir sıkıntı yaşasa kendini avutacak bir şeyler arar. Yoğun hisleri göğüslemek yerine onlardan kaçmak için bağımlılıklar oluşturur.

Bazıları da sürekli *nasihat* eder. “Bak canım, ufak tefek şeylere bu kadar kızma, üzülme, sen çok akıllısın, sana yakışmıyor,” der. Oysa yoğun duygular yaşayan bir çocuğa nasihat etmek, çocuğun hem nasihatten kaçmasına hem de bizden uzaklaşmasına sebep olur.

Kimi zaman da olaylar *abartı*lır: “Ne kadar da kötü oldu ne üzücü bir olay, keşke olmasaydı...” Oysa bu türden bir yaklaşım, sevgi göstermek değil, yaşadığı olayı çocuğun gözünde büyütüp dayanıklılığını azaltmaktır. Olumsuzlukları bilinçaltında böyle yorumlamaya başlayan çocuk zamanla sorunları büyük, kendini küçük görecektir. Bütün bu yaklaşımları bir kenara bırakıp önce, çocuğumuzun yaşadığı dramatik anların ardında içini sıkan bir duygu olduğunu görmeliyiz. Şimdi ya da daha önce oluşan bir sıkıntının tetiklendiğini ve çocuğun o duyguyu ifade etmeyi bilmediğini düşünmeliyiz. Bize hal diliyle “Anneciğim, yaşadıklarım beni üzüyor, nasıl baş edeceğimi bilemiyorum, sorunlar karşısında nasıl bir insan olmam gerektiğini anlayamıyorum, lütfen bana yardım et,” dediğini düşünmeliyiz. Onun yardım çığlığını duyabilirsek, çocuğumuza öfkelenmeden ve rahatsızlık duymadan yaklaşırız. Bu hissiyata girmek, vermemiz gereken doğru tepkinin doğal şekilde kendiliğinden oluşmasını sağlar. Önce onu anladığımızı ve hislerinin normal olduğunu ifade ederiz. Bu türden kabul cümleleri çocuğun kalbinde hemen karşılık bulur. Duygularının kendisinin bir parçası olduğunu ve bunları yaşamasının doğal olduğunu düşündürür. Reddedilmeyeceğini ve eleştirilmeyeceğini anlayarak annesinin ona yardımcı olabilmesi için güvenle içindekileri açıklar. Aslında bu noktada zırhını indirip annenin yönlendirmesine açık hale gelmiştir. Annenin kalbindeki sükûnet onun kalbinde aynalanır. Çocuk bu aynaya bakarak duygularını anlamaya başlar çünkü ancak tanıdığı duygularla baş etmeyi öğrenecektir. “Korku, öfke ya da üzüntü nasıl bir duygudur, şu anda hangisini hissediyor, peki bu hissi nasıl kontrol edebilir?” İşte bu durumlarda nasıl tavır takınacağına dair çıkarımlarda bulunmaya başlar ve tecrübe edip olgunlaşır. Aslında ebeveyn onun benliğine nasıl kabul ve şefkatle yaklaşıyorsa aynı şekilde o da duygularına kabul ve şefkatle yaklaşmayı öğreniyordur. Anne ve çocuk böyle bir bütünleşme yaşadıktan sonra artık sorunların çözümünü rahatlıkla konuşabilecek kıvama gelirler. Bu kabul belki birkaç saniye sürer ancak çocuğu birkaç yıl daha olgun hale getirir. Böylece çocuk benliğini ve duygularını saklamak ya da reddetmek zorunda kalmaz. İçindeki gerçekleri açıkladığında sevilmeyeceğine dair bir korku yaşamaz.

Çocukluğumuzda anne babamız saydığımız tepkilerden biriyle sık sık duygularımızı bastırmış olabilir. Bu nedenle duygularımızı gizlemiş ve onlarla nasıl baş edeceğimizi öğrenememiş olabiliriz. Hatta *bazı anne babalar, öfkelendiğinde saldırgan davranan çocuğuna kızarken, kendisi öfkelendiğinde aynı şekilde kontrolsüzce bağırıp şiddet gösterebilir.* Çocuğu üzüldüğünde tuhaf davranmasını kabullenemezken, kendi üzüldüğünde ne yapacağını bilemeyerek hayattan kopabilir. Kendindeki bu gibi halleri çocuğunda gördüğünde ise müthiş bir korku yaşar. Çünkü hem kendinin hem de çocuğun duygularıyla aynı anda baş etmesi gerektiğini anlayıp bunu asla başaramayacağını düşünür. Şurası önemlidir; kendi duygularımıza doğru yaklaşmadan çocuklarımıza doğru yaklaşmamız ve onları kabul etmemiz kolay olmayacaktır. Çocuklarımızın duygularını kabul etmedikçe de onların olduğu gibi görünmelerini ve samimi olmalarını sağlayamayız.