

EBEVEYNDEN ÇOCUĞA İÇ SES ÖZŞEFKAT



KIRDAR
BİLGİÖREN
KOLEJİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE REHBERLİK SERVİSİ

Hepimizin içinde çocuk yanımızdan beslenen bir “ben” var.

Çocukluk deneyimlerimizle şekillenen, bazen neşeli, bazen kırılgan, bazen de öfkeli...

Kendi kendimizle konuştuğumuz anlarda, iç sesimizin yankı bulduğu o çocuk ben.

Doğan Cüceloğlu'nun dediği gibi, “Çocukluk anavatanımızdır.”

Çocukların iç sesi de toprağa kök salan bir filiz gibidir; sessiz, görünmez ama derinlerde hep vardır.

Ebeveynin ses tonu, bakışı, sözcükleri o toprağın nemi, ışığı gibidir.

Filiz hemen görünmez; bazen ebeveyn çabasının bir karşılığı yokmuş gibi hisseder.

Oysa köklenme başlamıştır.

Bir gün çocuk zorlandığında, o köklerden güç alarak kendine şöyle demeyi öğrenir:

“Olmadı ama ben değerliyim.”

“Hata yaptım ama bu, kötü olduğum anlamına gelmez.”

Ebeveynin şefkatli dış sesi, zamanla çocuğun şefkatli iç sesine dönüşür.

Bu yüzden çocukla konuşurken aslında bir tohum ekiyoruz:

Nazik bir sözcük, sabırlı bir nefes, güven veren bir bakış...

Hepsi o görünmeyen köklerin besini oluyor.

Çocuğun iç sesi, tıpkı görünmez bir filiz gibi zamanla büyür.

Ebeveynin söyledikleri, yaptığı jestler, verdiği tepkiler o filizin besin kaynağıdır.

Öz şefkat sanılanın aksine durup dururken kendine sevgi vermek değildir . Öz Şefkat zorlandığımız anlarda kendimize destek olabilmek, yanlış yaptığımız yerlerden kendimizi suçlamadan ders çıkarabilmek, insani olan duygularımıza hoş geldin deyip kendimizi affederek yolumuza devam edebilme gücümüzün bir parçasıdır.

Ebeveyn olarak çocuğumuzun öz şefkatinin bir parçası olmak için küçük ama etkili adımlar vardır.

Nazik sözler: “Elinden gelenin en iyisini yaptın” gibi cümleler, çocuğun kendi hatalarına karşı yumuşak ve destekleyici bir ses geliştirmesine yardımcı olur. Buradaki konuşma cümlelerimizi bulurken kendimize sormak iyi bir kaynak oluşturur: “Ben çocukken zorlandığımda neleri duymak isterdim, ne bana iyi gelirdi?” kendi içsel cevabım şimdiye şefkatli bir ebeveyn çocuk bağı dokunuşu..

Empati ve anlayış: “Bunu yapmak zor geldi, anlıyorum” demek, çocuğun kendi duygularını tanımasını ve onlara nazikçe yaklaşmasını sağlar. Yeniden kendimize soralım: “ Ben çocukken kendimi kötü hissettiğimde ebeveynlerimin nasıl yaklaşmasını isterdim ?” üzülmeye korkma, ağlanacak bir şey yok yerine ne duymak isterdim ... İşte! buradaki cevabım empati ve anlayış rotam için bir kaynak...

Destekleyici bakış ve tutum: Fiziksel yakınlık, sarılmak, göz teması kurmak; sözsüz ama güçlü bir mesaj verir: “Sen değerlisin, yalnız değilsin.” Bazen o kadar zor bir andır ki kelimelerimiz çocuğumuzu sakinleştirmek için yetersiz kalır. Zorlandığımda kendime sarılabilmek, nefes alabilmek de özşefkatin bir parçasıdır..

Bu küçük ama sürekli adımlar, çocuğun iç sesinde bir güven duygusu yaratır.

Bir süre sonra çocuk, kendi kendine de ebeveynin sesinden öğrendiği tonla konuşur:

“Denedim ve başaramadım, ama bu beni değersiz yapmaz.”

“Zorlanmam çok doğal bu insan olmanın bir parçası , bazen zorlandığım yerden güçlenir yoluma devam ederim ..”

Ebeveynin sesi, çocuğun iç dünyasında yankı bulur; ne kadar sabırlı, şefkatli ve tutarlı olursa, iç ses o kadar nazik ve güçlendirici olur.

Kimi zaman bu etki hemen görünmez; ama zamanla, zorlandığı anlarda çocuğun yanında bir destek gibi durur — görünmez ama hep oradadır.

Neden Ebeveyn Olarak Kendi Şefkatli Sesimizi Bulmak Zor Olur?

Birçok ebeveyn fark eder ki, çocuğuna şefkatli bir iç ses kazandırmak isterken kendisi aynı dili kolayca bulamaz.

Çünkü bu dil nesillerarası geçişe gebedir: biz de kendi ebeveynlerimizin izlerini taşıyoruz.

Kendi içimizde kendini yargılayan, suçlayan veya utanmış bir çocuk varsa ve o çocuğu sakinleştirmek, sevgi göstermek mümkün olmadıysa, ebeveynlikte tıkanma tam burada başlar.

Kendi kırgın çocuk benimizle temas kuramadığımızda, çocuğumuza şefkatle yaklaşmak için gereken iç sesi bulmak zorlaşır.

Ama iyi haber: farkındalık ve küçük adımlar, bu tıkanıklığı çözmeye yardımcı olabilir.

Kendi iç sesimizi yumuşattıkça, iç çocuğun iç sesi de nazik, güvenli ve cesaret verici hâle gelir. Burada önce kendi içimizle temas kurmak kendi kendimizle ilişkimize bakmak çocuğumla olan ilişkiye sağlam bir zemin yaratır. Küçük bir ipucu :

“Ben zorlandığımda kendimle nasıl konuşuyorum?”

Sadece kendinizi gözlemleyin ve yorum yapmadan kendi kendinizle konuşma biçiminizi not alın. İç sesiniz sizinle nasıl temas kuruyor fark edin....

Son olarak, en iyi ya da mükemmel ebeveyn diye bir şey yoktur.

Ebeveyn-çocuk ilişkisinin en sağlıklı şekilde geliştiği yer, kendi duygularımıza ve kalbimize bakabildiğimiz yerdir. Çünkü çocuklarımız bize sadece onları sevmeyi değil, aynı zamanda kendi duygularımızla kalmayı da öğretir. Bazen sabırsız, bazen yorgun, bazen de çaresiz hissederiz.

Ama bu duygularla dürüstçe kalabildiğimizde, çocuğumuza da insan olmanın doğal hâlini gösteririz. Mükemmel olmaya değil, gerçek olmaya izin verdiğimizde ilişki şefkatle büyür...

**Uzman Psikolojik Danışman
Seda ERSÖZ DALKILINÇ**