

DEĞİŞMEYEN İHTİYAÇLARIMIZ

Çocukluktan yetişkinliğe doğru giden gelişim yolculuğu, her bireyde biyolojik olarak başlayıp devam etmektedir. Bu yolculuk boyunca değişen ve değişmeyen ihtiyaçlarımızın giderilmesi yaşam biçimimizi doğrudan etkilemektedir. İhtiyaçlarımız sınırsızdır; birini gideririz hemen ardından yeni bir ihtiyaç doğar. Giderilen her türlü ihtiyaç, kişi için büyük bir motivasyon kaynağı olur. Yetişkinlerin bu süreçte kendi ihtiyaçları dışında, çocuklarının da değişmeyen önemli ihtiyaçlarını karşılamaları gerekmektedir.

Peki, çocuklarımızın değişmeyen ve ebeveynleri tarafından karşılanması gereken ihtiyaçları nelerdir?

İlk olarak her çocuğun '**güvenli bağlanma**' ihtiyacı bulunmaktadır. Bebeklik itibari ile başlar ve hayat boyu devam eden güvenli bağlanma; sevgi, ilgi, şefkat, kabul edilme ve yönlendirilme ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Anne- babanın seni duyuyorum, seni anlıyorum, sana değer veriyorum, seni kabul ediyorum mesajlarını hisseden çocuğun, kendisine ve çevresine karşı olan güveni artacaktır. Çocuklarınızın değişmeyen güvenli bağlanma ihtiyacını karşılamak için; duygularını anlamak, yargılamadan dinlemek, anlaşıldığını hissettirmek, duygularını küçümsememek ve duygu düşüncelerini olduğu gibi kabul edip bunu çocuğunuza hissettirmek oldukça önemlidir. Güvenli bağlanma duygusu gelişen çocuk, sevgilerini daha iyi kullanacak ve zorluklar karşısında güçlü bir özgüven ile başa çıkacaktır.

Bir diğeri ise '**otonomi**' ihtiyacıdır. Otonomi, kendi kendini gerçekleştirme, kendi kurallarını kendi koyup uygulama anlamına gelmektedir. Otonomi, benliğin oluşumu ile başlamaktadır ve bu sürecin gelişmesine katkı veren en önemli fiziksel ve sosyal çevre ise ailedir. Bu değişmeyen duygusal ihtiyaç çocukların kendi başlarına karar verebilmelerini sağlarken, güvende olduklarını ve güven alanını koruyabileceklerine inanmalarını sağlamak üzere anne ve baba tutumları ile öğretilen bir süreçtir. Otonomi ihtiyacının karşılanması, sağlıklı ve optimal bir yapıya ulaşılmasını sağlamaktadır. Çocuklarımızdaki bu ihtiyacı

karşılama için ise; anlayışla ve ilgiyle yaklaşmak, çocuğun bağımsız bir birey olduğunu kabul etmek, çocuğa yönelik tutum ve davranışlarda kararlı ve tutarlı olmak, belirlenen kurallara uymasını sağlamak, yaşına uygun her türlü sorumluluğu vermek gerekmektedir.

Üçüncü temel değişmeyen ihtiyacımız ise '**duyguları ve ihtiyaçları ifade etme özgürlüğüdür**'. Çocuklar özellikle 11 – 17 yaş aralığında anne ve babayı bir takım olarak düşünürler. Kendi iç dünyalarında doğal olarak ortaya çıkan negatif duygulanımlarını ebeveynlerine aktarmak istemezler, onlar tarafından eleştirilmekten çekinirler ve çoğunlukla duygularını bastırma eğiliminde olurlar. Buna bağlı olarak başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını, kendi ihtiyaçlarının önünde tutmaya başlarlar ve bu durum belli bir süre sonra merhamet yorgunluğu veya tükenmişlik sendromu gibi duygusal çöktüşlere sebep olabilir. Anne baba olarak hissettiğiniz her duyguyu sizler de çocuklarınız ile paylaşmalısınız ki bu sayede onlarda duygularını ifade etmeyi öğrenebilsinler. Çekinilmesi, korkulması, utanılması gereken duyguların olmadığını, ifade etmeleri halinde anne baba olarak onlara rehberlik edeceğinizi aktarmanız önemlidir.

Son temel ihtiyaç ise '**gerçekçi sınırlar ve öz denetim**' ihtiyacıdır. Sınırlar ve sorumluluk alanları olmadan kuralsız ailelerde büyütülen çocuklar, ihtiyaçlarının karşılanmasını bir zorunluluk olarak görmeye başlarlar. Bu zorunluluk onların kişiler arası ilişkilerinde isteklerinin gerçekçi sınırlarda olmamasına, dürtülerini kontrol etmekte zorlanmalarına ve sorumluluk duygusu kazanamamalarına neden olmaktadır. Sınırlar, nelerden sorumlu olduğumuzu gösterdiği gibi, nelerden sorumlu olmadığımızı da gösterir. Çocuğun kendi hayatında belirlenen sınırları ve sorumluluklarını kendi başına başarması için fırsatlar verilmelidir. Unutmayın beceriler kullanıldıkça gelişir.

Hayatında belirlenen sınırlara uyum gösteren bir bireyin, öz denetim becerisi de beraberinde gelişim göstermektedir. Çocuklarımıza bu sınırları öğretirken;

- Ebeveynlerin kendileri için de, sağlıklı sınırlar belirlemesi ve onları evde uygulaması gerekmektedir. Anne baba kendisinin rol model olduğunu unutmamalıdır. Çocuklar ailenin yansımasıdır.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

- Belirlenen sınırlar konusunda tutarlı olmak önemlidir. Bu tutarlılık çocuğun sınırları daha kolay kabul etmesini destekleyecektir.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerinizi kabul ettiğınızı göstermeniz ise benlik ve sınır duygusunu pekiştirecektir.

Değişmeyen ihtiyaçların anne baba tarafından bilinçli bir şekilde karşılanması sayesinde, çocuklarınıza kendilerine bakabilen bireyler olmayı öğreteceksiniz. Çocuklarımızın gelecekteki yetişkinler olacaklarını ve onları, sorumluluk alma gerçeğinden korumak yerine, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen bir birey olmaları yönünde yetiştirmeliyiz.

Sevgili ebeveynler, anne- baba olmanın bir yetenek değil, bir ilişki biçimi olduğunu ve bu ilişkinin sağlıklı olabilmesi için, çocuklarınız ile her daim iletişim kurmanızın da değişmeyen bir gerçek olduğunu lütfen unutmayınız.

Kaynakça

Aktaş, Nilgün. "Çocuk Yetiştirme Tutumlarında Özerklik ve Duygusal Bağlılık".

turkpdistanbul.com. 21 Kasım 2012. Web. 7 Ocak 2021.

Ergül, Artun. "Şema Terapi". psikologofisi.com. 18 Haziran 2019. Web. 7 Ocak 2021.

Özek, Manolya. "Doğumdan Ölüme Değişmeyen İhtiyaçlarımız". psikolium.com. 2 Ağustos 2013. Web. 7 Ocak 2021.