

**Güven oluşturmak zaman alır.
“Birlikteyiz ve güvendediz” hissinin
yerleşmesi güven oluşturma çabamızın
düzenli ve sürekli olmasına bağlıdır.**

Kendi duygusal ihtiyaçlarınızı karşılamaı unutmayınız

Duygusal olarak uzak bir anne ya da baba, duygusal olarak uzak bir çocuğa yol açacaktır. Çocuklarımızın duyguları ve ihtiyaçlarını öğrenmesine ve duygusal olarak güvenli ilişkiler geliştirmesine yardımcı olmanın en iyi yolu, önce bizim kendi duygularımızla baş etmeyi öğrenmemizden geçer.

Geçmişteki hayal kırıklıklarımız, utanç ve öfke duygularımız, anne babalık becerilerimizi olumsuz etkileyebilecek korkuları harekete geçirebilir. Bunları bilmeden çocuğumuza yansıtmaktan kaçınmak için kendi duygularımız ile ilgili kendimiz çalışabiliriz.

Örneğin, kızgınlığımızı çocuğumuzdan saklamaya çalışmak yerine, vakit vakit bazı şeylere kızabildiğimizi onlara anlatabiliriz. Çocuklarımızın duygularına ve ihtiyaçlarına nasıl tepki vereceklerini belirlemek için bizleri izlediğini unutmamalıyız. “Konuşmadan önce 5 dakika sakinleşeceğim” gibi bir şey söylemek, çocuğumuza, herkesin kızgınlık yaşayabileceğini, ancak bunun başa çıkılabilir bir duygu olduğunu gösterir.



Önce dinleyip, sonra tepki verelim

Söylenmeyen şeylerle de çok şey anlatılır. Çocukların davranışlarının çoğunun duygular tarafından yönlendirildiğini unutmayın. Tepki vermeden önce söylenmemişleri dinleyebiliriz.

Cevap verirken, nasıl iletişim kurduğumuzu fark etmek önemlidir. Sesin güçlü bir araç olduğunu unutmamalıyız; ses tonumuz çok şey anlatır...

Çocuğumuzu aktif olarak dinlemek, aynı zamanda onun güvende hissetmesine yardımcı olacak sorular sormak anlamına gelir: “Bu konuda neler yapılabilir?”, “Nasıl daha iyi hale getirebiliriz?”, “Seninle gelmemi ister misin?” gibi çözüme yönelik konuşmalar yapmak işe yarayacaktır. Hatta bazen, çocuğumuza, basitçe, “Ben buradayım”, “Senin yanımdayım” demek, kendisini güvende hissettiği bir ortam yaratmaya yardımcı olabilir.

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam y sgdd-asam in ASAM



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yaygın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



ÇOCUKLARIMIZ İÇİN DUYGUSAL GÜVENLİK ALANI OLUŞTURMAK

Çocukların hissetmek, öğrenmek ve büyümek için güvenli bir alana ihtiyaçları vardır.

Duygusal güvenlik, öğrenmenin ve büyümenin önemli bir parçasıdır. Çocukların benlik hissi kazanmalarını, çevrelerinde olup biten ile ilgilenmelerini ve dünyayı öğrenmelerini sağlayan alan duygusal güvenlik alanıdır.



Hollanda Kraliyeti



Duygusal güvenlik; kişinin, yakınları ve etrafındakilerle kendine ait bedensel ya da duygusal durumları anlayabilmesi ve paylaşabilmesi, bu konularda yaşadığı sıkıntılara ilişkin olarak çevresindeki kişilerden yardım alabileceğini bilmesi ve kendi hisleri (örneğin, yaşadıkları ve hatta korkuları) ile ilgili olarak kendini açabilmesi anlamına gelmektedir.

Çocukluktan başlayarak açlık-tokluk, üşüme-terleme, korkma-güvende olma gibi hislerimizin farkında olmak ve bu hislerimizi fark etmeye çalışmak, bedensel ihtiyaçlarımızı karşılamayı ve dürtülerimizi kontrol altına almayı öğrenirken çok büyük önem taşır.

- ✗ Çekinmek
- ✗ Anlaşılmayacağını düşünmek
- ✗ Kendisini dinlemeyeceklerini ve ilgilenmeyeceklerini düşünmek

Duygusal güvenlik alanının oluşmamasına neden olabilir.

Duygusal güvenlik alanını nasıl oluştururuz?

Bebekler dünyadaki ilk günlerinde, midelerinde var olan değişiklikler nedeniyle ağlamaya başlar. Anne bebeğin ağlamasından acıktığını anlayıp ona süt verir. Bebek, bu yolla, yaşadığı durumun açlık hissi olduğunu ve annesinin bu konuda ona yardım edebildiğini öğrenir. Yani bir başka deyişle, anne bebeğe açlık hissini ve bu konuda ona yardım edebildiğini göstermiş olur. Bu, bebeğin ilerleyen yaşlarında, kendi hislerini tanımlamak ve adlandırmak için kullandığı yolu oluşturur. Hislerimizin farkına varmak ve bu konuda etrafımızdakilerden destek isteyebilmek bu anlama gelir.

Bebeğin ne nedenle ağladığını fark edemez ve o sırada ona süt ya da açlığını gidermesine yardım edecek başka uygun yiyecek veremez ise, bebek aynı hissi yine hissedecek ancak bu konuda etrafından yardım alamadığını öğrenecektir.

Duygusal güvenliğin temeli, çocuklarımız ile kurduğumuz sağlıklı ilişkilerde yatar. Çocuğun anlaşıldığını hissetmesi, rahat olması ve kendisine saygı duyulduğuna inanması kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır; bu yolla, varlığımız çocuğumuz için inanılmaz bir güvenlik duygusu oluşturacaktır.

Çocuğumuzun bizim yanımızda kendini nasıl hissettiği önemlidir. Çocuğa "Bana güven, ben senin yanındayım" diyerek böyle hissetmesini sağlayamayız; ona bu durumu hareketlerimizle ve varlığımızla hissettirmemiz gerekir. Örneğin, çocuk okuldan geldiğinde onun için hazırladığımız yemekle ilgilenirken, çocuğumuz bize okulda canını sıkın bir olayı anlatmaya başladığında, onu dinlemek yerine, yemek yapmaya devam etmek çocuğumuzun anlaşılmadığını düşünmesine sebep olabilir. İki dakika dahi olsa bu önemli

işlerimize ara verip, konuşurken çocuğumuzun yüzüne bakmak ve onu duyduğumuzu göstermek çocuk için önemlidir. İlerleyen yaşlarında çocuğumuzun yaşadığı olası bir sorunda bizlerden destek isteyebilmesi için bizlerin onu duyduğunu, sorunlarını önemseyeceğimizi ve onu anlayabileceğimizi bilmesi etkili olacaktır.

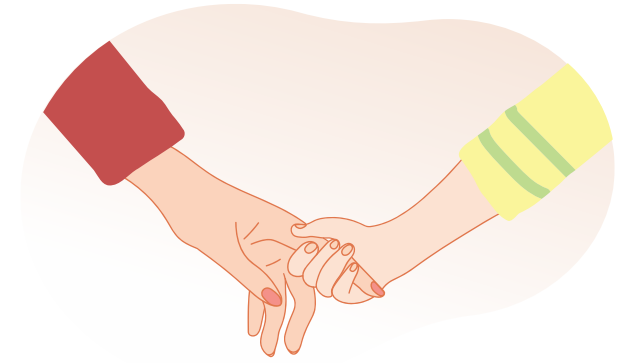
Çocuk için, güvende olmak, evde ve bizim yanımızda olmak demektir. Çocuklar için en önemli güven kaynağı, onları seven ve koruyan, her şartta yanlarında olacaklarına inanmak istedikleri anneleri ve babalarıdır. Anne babaların, çocuklarının sevgiye ve güvene olan ihtiyaçlarını görmeleri ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik çaba göstermeleri tüm ailenin güvenli ve sağlıklı olması için çok önemlidir.

Ev, güvende olduğumuz ve çevreden gelecek tehditlere karşı zırhımızı çıkarabileceğimiz yer demektir. Ev kavramını oluşturmanın yolu çocuğumuzun bu güveni hissetmesine yardım etmektir.

Güven ve güvenlik hissini oluşturmak için çaba harcamak gerekir.

Çocuklarımız için duygusal güvenlik ortamı oluşturmanın çeşitli yolları vardır:

- ✗ Çocuğumuzun daha dayanıklı kılınmasını umarak duygularını göz ardı etmemeliyiz. "Korkma", "Ağlama" demek çocuğumuzun korkusunu gidermesine ya da üzüntüsünü başa çıkmasını öğrenmesine değil, bu duyguları gizlemeyi öğrenmesine neden olabilir.
- ✗ Evde sıcak bir ortamda bulunduğunu hissetmesini sağlayabiliriz. Gülümseyebilir, çocuğumuz eve geldiğinde "Hoş geldin" diyebiliriz.
- ✗ Çocuğumuzun anlattıklarını dinleyebiliriz, dinlerken yüzüne bakabiliriz.
- ✗ Tepki vermemiz gereken bir konu da olsa, tepki vermeden önce meseleyi dinlemek ve anlamaya çalışmak için vakit vermek önemlidir.
- ✗ Çocuğumuzun dinlerken olumlu bir şekilde katkıda bulunabilir, konuşmaya teşvik edebiliriz.
- ✗ Hareketlerimiz ve bakışlarımız ile çocuğumuzun dinlediğimizi, anlamaya çalıştığımızı ona gösterebiliriz.



- ✗ Zaman zaman "Evet, anladım" diyerek ya da "Hı hı" şeklinde, "Ben hala seni dinliyorum" mesajı verebiliriz.
- ✗ Konuşurken, çocukların sorularını cevaplayabilir; anlamadığı şeyleri anlamasına yardım edecek şekilde açıklamalarda bulunabiliriz.
- ✗ Çocuğumuzun önemsenen, güven duyulan ve sevilen biri olduğu duygusunu pekiştirebiliriz. Bu durum çocuğumuzun bize duyduğu güveni de artıracaktır.
- ✗ Hatalarının olabileceğini (hatta herkesin hata yapabileceğini), önemli olanın hataları fark edip düzeltmek olduğunu çocuğumuza hatırlatabiliriz.
- ✗ Her şartta sevilen biri olduğunu çocuğumuza hissettirebiliriz.
- ✗ Çocuğumuz bizimle bir şey paylaşmak istediğinde bize bunu anlatabileceğini bilsin; her şey hakkında konuşmaya açık olduğumuzu sadece söylemek yetmez, göstermek de gerekir.
- ✗ Kötü bir olay olduğunda, korktuğunda ya da can sıkın bir durum yaşadığında sizin onu her şartta koruyacağınızı bilmesini sağlamak çok önemlidir!
- ✗ Vakit vakit, anlattıklarına katılmasak bile, onu hala seviyor olduğumuzu görmesini sağlamak da çok önemlidir!
- ✗ Bu açıdan, kendi duygularımızın farkında olmak önem taşır. Bir şeye çok kızıyor ya da bir şeyden çok korkuyor olabiliriz. Ancak çocuğumuza kendi korkularımızı yöneltirsek yalnızca korkularına ama yeni şeyler öğrenememelerine neden olabiliriz. Kendi yollarını kendilerinin bulmasına ve farklı durumları öğrenmelerine fırsat tanımalıyız.
- ✗ Tüm bunları bize anlatabilmelerinin yolu onları sakin biçimde dinlemek ve gerekirse doğru şekilde yönlendirmekten geçer.
- ✗ Çocuklar da tıpkı büyükler gibi, bazen sadece anlatmaya ihtiyaç duyabilirler. Öğretmeni değil annesi ya da babası olduğumuzu hatırlayabilir, bize canını sıkın meseleleri anlatabilmesine ortam sağlayabiliriz.