

# YETERİNCE İYİ EBEVEYN OLMAK



## HER ÇOCUK FARKLIDIR.

İyi bir ebeveyn olmak tek bir yöntemin takibiyle gerçekleşebilecek bir olgu değil.

## YETERİNCE İYİ EBEVEYN NASIL OLUNUR?

Araştırmalarında söz ettiği gibi ebeveynler her zaman çocuklarının ihtiyaçlarını anlama, o an için uygun bir karşılık verebilme konusunda kusursuz olamazlar.



Süleymaniye  
okulları

## YETERİNCE İYİ EBEVEYN OLMAK

Yeterince iyi ebeveyn olmak; çocuğuna duyarlı, sıcak ve empatiyle yaklaşmak, fiziksel ve duygusal olarak ulaşılabilir olmak ve çocuğun ihtiyaçlarına yanıt verebilmektir. Yeterince iyi ebeveynlikte en temelde çocuk için güvenli bir ortam oluşturulur ve çocuğun ihtiyaçlarına olabildiğince uygun biçimde verilen yanıtlarla her zaman yanında olunacağı mesajı verilir.

Çocuk yetiştirmek ilk andan itibaren açığa çıkardığı mutluluk ve heyecan duygularıyla birlikte bazı endişeleri de beraberinde getirebilir. Ebeveynler,

büyük bir baskıyı sırtlanarak çocuklarına nasıl daha iyi bir ebeveyn olacaklarını, onların ihtiyaçlarına nasıl en mükemmel şekilde yanıt verebileceklerini bulmaya çalışırlar.

Ebeveynliğin yanı sıra iş stresi, evlilik sorunları, varsa diğer çocuklara dair meseleler ya da kişisel sorunlar da bir yandan kendini göstermeye devam eder. Tüm bunlar varken "mükemmel" olmak zorunda hissedilen ebeveynler, bunu tam olarak nasıl yapacaklarını bulmakta zorlanabilirler. Her kural, her çocuğa işlemez; ebeveyn için işler giderek daha da zorlaşmaya başlar...



## **EBEVEYNLİKTE "YETERİNCE İYİ" KAVRAMININ ORTAYA ÇIKIŞI**

1950'lerde çocuk doktoru psikanalist Dr. Winnicott, anneler ve bebeklerle süregelen araştırmaları sonucunda, annelerin bebeklerinin ihtiyaçlarına yüzde yüz tutarlılıkta ve doğrulukta yanıtlar vermesinin aslında o kadar gerekli olmayabileceğini ortaya koydu. Araştırmada, bu oranın yüzde otuz dolaylarında, bir diğer deyişle ihtiyaçların üçte bir oranında gerçekten iyi biçimde yanıtlanmış olduğu koşullarda dahi, yeterince iyi ilgi görmüş bebeklerin güvenli bağlanmış mutlu bebekler olarak büyüdükleri görüldü. Güvenli bağlanma, bebeklerin çevrelerini rahatlıkla keşfe çıkabilmeleri ve geri döndüklerinde onlara konfor sağlayan güvenli bir kaynak olarak ebeveynlerini bulabilecekleri anlamına geliyordu.



“Yeterince iyi” kavramı, ebeveynlerin olabildiğince ve genel manada tutarlı, çocuğuna iyi bir bakım veren ve zaman zaman hatalar yapan hallerini anlatır. ocuk, ancak bu şekilde bireysel anlamda gelişebilir ve kendi kendine kullanacağı becerileri edinebilir.



Aynı zamanda çocuğun gördüğü ve deneyimlediği her hatalı ebeveyn davranışının, çocuğu dış gerçekliğe hazırladığını vurgulayan Winnicott, çocukları mükemmellikten uzak dünyamıza mükemmel biçimde yetiştirerek hazırlamanın mümkün olmayacağını söyler.

Winnicott bu çalışmalarında “yeterince iyi annelik” kavramı üzerinden ilerledi. Bettelheim ise bu kavramı “yeterince iyi ebeveynlik” olarak yeniden düzenleyerek aynı isimle bir kitap ortaya koydu ve kavramın



babalarını da sahneye davet etmiş oldu. Ebeveynlerin mükemmel olmasını beklememek gerektiği gibi büyüyen çocuklarında mükemmel insanlar olmasını beklememek gerektiğini vurgulayan Bettelheim, mükemmellik tabirinin insanlık için uygun bir kelime olmadığını işaret ediyordu. Önemli olan, olabildiğince iyi insan ilişkileri inşa edebilmektir. Takip eden süreçte “yeterince iyi ebeveynlik” şemsiyesi altında kavramsallaştırma sağlanmış oldu.

## YETERİNCE İYİ EBEVEYN NASIL OLUNUR?

Araştırmalarında söz ettiği gibi ebeveynler her zaman bebeklerinin ve büyürken çocuklarının ihtiyaçlarını anlama, o an için uygun bir karşılık verebilme konusunda kusursuz olamazlar. Çeşitli bireysel, fiziki ya da ilişkisel nedenlerle bunu yapamadıkları ve o kadar uyumlu olmayan bir tepki ile bebeğin ihtiyaçını tam olarak karşılayamadıkları anlar olabilir.

Bebekler, bu ufak hayal kırıklıklarını yaşayarak bir bakıma dayanıklılık kazanırlar. Yeri geldiğinde onları en iyi biçimde karşılayan ebeveynleri varken yeri geldiğinde yalnız ya da anlaşılmamış halde kalan bebekler, zaman içerisinde bu anlarda kendilerini sakinleştirme becerisi elde ederler.



Bu noktada bahsi geçen ebeveynlerden gelen uyumsuz yanıtların içerisinde travmaya yol açabilecek ölçüde ihmal davranışları olmasından söz etmiyoruz. Çocuğa karşı sergilenen ihmalkâr ebeveyn tutumları iyi bir ebeveynlikten söz ettiğimiz bu koşulda dışarıda bırakmamız gereken bir mesele olmak durumunda.

Ebeveynler, çocuklarını tam manada anlayamadıkları ve onların ihtiyaçlarını karşılayamadıkları anlarda onları ihmal etmiş olmazlar, aksine meraklı ancak isabetsiz davranışlar sergiliyor olabilirler. Çocuklar ise bebekliklerinden itibaren yavaş yavaş elde ettikleri dayanıklılık ve kendini yatıştırma becerilerini büyürken geliştirir ve genel anlamda kullandıkları bir mekanizmaya dönüştürürler. Bu mekanizma, onla-



rın hayat boyu stres barındıran anların içinden geçmelerine destek verir ve kendilerini yatıştırmalarına yardım eder.

Aslında bahsi geçen ebeveynler, çocuklarının geleceğini şekillendireni değil daha çok eşlik edeni oldukları bir pozisyonda bulunmuş olurlar. Kendileri mükemmel olmadıkça çocukları da kusursuz olmak zorunda kalmaz. Ebeveynin konumu hata yapan, hatası üzerine konuşabilen ya da hatanın telafisi için efor gösterebilen, çocuğuna hayatta eşlik edebilen ve elinden geldiğince bu pozisyonu koruyan bir noktadadır.



## ÇOCUĞUN DUYGULARINA ALAN AÇMAK

Başka bir açıdan baktığımızda mükemmel ebeveynlik düşünceleri, çocukların zorlandıkları duygular içerisinde kalmalarını engellemek gibi tutumlar ile sonuçlanabilir. Ancak aynı bizler gibi çocukların da zorlayıcı hayat deneyimleri olabilir ve pek çok duyguyla belki de yeni temas halindedir. Deneyimledikleri stres bazı zamanlarda normal, hatta gelişimleri için gerekli bir durum olarak değerlendirilebilir.

Bu anlarda ebeveynin çocuğun duygusunu deneyimlemesine alan açması, meraklı ve saygılı bir biçimde bu duygunun seyircisi olması; belki çocuğun ifadesine cesaret vermesi gibi rolleri olduğu düşünülebilir. O an bunları gerçekleştiremeyen ebeveyn, belki de sonrasında çocuğa birtakım sorular sorarak ya da yaşanılana dair desteğini göstererek yaptığı telafiyle yeterince iyi bir ebeveynlik sergilemiş olabilir.

"Mükemmel" bir ebeveyn bebeğinin kaygı ya da öfke deneyimlemesini engellemeye çalışabilir. Bunu yaparak aslında çocuğumuza olumsuz duyguları deneyimlemesi için bir alan açmamış olur. Yeterince iyi bir ebeveyn ise çocuğuna karşı duyarlıdır. İlk dönemlerde çocuğu yıkıcı duygusal deneyimlere karşı kolladığı ve yanında olduğu için ona sakinleşmeyi öğretir. Çocuk zaman içerisinde kendini yatıştırma kapasitesi geliştirip ebeveynin geri gelmesi süresince beklemeyi tolere edebilir.

Küçük küçük stres anları yaşayan ve bu duygu alanlarında tek başına denemeler yaparak büyüyen çocuğun olumsuz duygular deneyimlemesine ebeveyni alan verir. Çocuk, olumsuz duyguların içerisinde kaybolmadan da onları deneyimlenebileceğine dair bir fikir edinmeye başlar. Belki bunu her seferinde mükemmel bir biçimde yapamaz ancak ebeveyni gibi o da bunu yeterince yapabilmenin kendisine iyi geldiğini görebilir.



## HER ÇOCUK FARKLIDIR

İyi bir ebeveyn olmak tek bir yöntemin takibiyle gerçekleşebilecek bir olgu değil. Bahsettiğimiz yakınlık, sıcaklık, sempaticlik ve yanıt veren güvenli hal tasvirinin tamamının, çocuğun ihtiyacına göre şekilleneceğini unutmamak önemlidir.

Aslında uygun yakınlık ve tepkiler ebeveynin açısından değil ancak çocuğun açısından düşünülerek kurgulanabilir. Bebek büyürken, hayata ilk adımlarını atarken ve yetişkinliğe koşarken de aynı şey geçerlidir: Yeterince iyi ebeveyn, kendi istek ve ihtiyaçlarının ötesinde çocuğunun istek ve ihtiyaçlarını gözetken ve destekleyen konumdadır.

Ek olarak her çocuğun mizacı ve gelişim sürecinde yaşamsal olayların etkisiyle çocuğun ihtiyaçları değişiklik gösterecektir. Bu bireysel faktörleri gözeterek biricik bir ebeveynlik deneyimi söz konusu olacaktır. Ebeveynlik, aynı çiftin bir sonraki çocuğunda dahi farklılıklar gösterecektir. Bu noktada alınabilecek en doğru konum, içten gelen bakım verme güdülerine de güvenerek yeterince iyi ebeveyn olmaya dair tanımlamalar çerçevesinde bir ebeveyn olarak var olabilmekten geçer.

