

Çocuğunuzu, Kendi Çocukluğunuzdan Koruyabiliyor musunuz?

Gerçek otorite, sesin yükseldiği yerde değil, kalbin mutmain olduğu yerde başlar.

Pazar gecesi... Evin içinde yeni haftanın telaşı ve mutfakta günün yorgunluğu asılı. Masada ise yarım bırakılmış, bitmek bilmeyen bir ödevin direnci var. Sabrınızın sonundasınız; vaktiniz dar. Aniden o tanıdık, keskin ses yankılanıyor: “Kaç kere söyledim sana, bitir artık şu ödevi!” Bir an duruyorsunuz. Zaman donuyor... Bu cümle size çok tanıdık geliyor, değil mi? Çünkü bu sadece sizin kurduğunuz bir cümle değil; bir zamanlar size de söylenen, zihninizin derinliklerine kazınmış bir yankı. Yeni nesil ebeveynliğin en çetin savaşı işte tam burada başlıyor: En çok sevdiğimiz varlığa, en çok korktuğumuz sesle hitap etmek. Geçmişten gelen o davetsiz sesi susturabilmek ve çocuğumuzu, aslında kendi çocukluğumuzun gölgelerinden koruyabilmek...

İtaat mi, Şahsiyet mi?

Pek çok ebeveyn bugün kendi çocukluğunda deneyimlediği “korku ve itaat” kısılcığını kırmak istiyor. Çocuklarının sadece söz dinleyen birer “uyaroğlu” değil; düşünebilen, hissedebilen, risk ve sorumluluk alabilen özgür bireyler olmasını arzuluyor. Ancak burada devasa bir paradoksla karşılaşılıyorlar: Kendi ruhlarında şifa bulmamış yaralar varken, bir başka ruhu incitmeden büyütmek!

Ne yazık ki eski kalıpları kırmak, sadece modern psikoloji kitapları okumakla mümkün olmuyor. Çünkü geçmişte çocuklar çoğu zaman birer birey değil, “küçük yetişkinler” olarak görüldü. Duyguları birer teferruat, itaatleri ise temel esastı. Oysa bilimsel veriler bugün çok başka bir gerçeği haykırıyor: Harvard Üniversitesi Çocuk Gelişimi Merkezi’nin raporlarından *Frontiers in Psychology*’deki araştırmalara kadar tüm veriler, korku ve baskı ortamının çocuğun öğrenme kapasitesini felç ettiğini ve yetişkinliğe taşınan ağır bir anksiyete mirası bıraktığını kanıtlıyor.

Zor Ama...

Bugünün ebeveynleri aslında hiç deneyimlemedikleri bir üslubun “teorisini” yapmaya çalışıyor. Ne var ki, öfke ve yorgunluk anında dilleri hemen o eski “korkutma” refleksine kaçıyor. Tanınmış klinik psikolog Dr. Becky Kennedy, *Good Inside* adlı eseri ve podcast’iyle milyonlara ulaşan “şefkatli ve sınırları

olan ebeveynlik” yaklaşımıyla bugün dünyada yankı uyandırıyor. Bu ses, aslında bizim kadim terbiyemizdeki hilm ve merhamet dengesinin modern bir yankısından başka bir şey değil. İşin özü, otoriteyle şefkatin birbirini dışlamadığı gerçeğinde yatıyor. Çocuğun duygusunu anlamak, ebeveynin otoritesini sarsmıyor; aksine o otoriteyi “korku” çemberinden çıkarıp “güven” zeminine taşıyor. Güç yetirebildiği hâlde yumuşak davranabilen ebeveynler, çocuklarına birey olma alanı açarken rehberlik dengesini de başarıyla kurabiliyor.

Döngünün Kırıldığı O Eşik

Şimdi tekrar o pazar gecesine, mutfak masasına dönelim. Çocuk yine ödevini yapmak istemiyor. İçinizde o eski, gürültülü ses yükselmek üzere... Ama bu kez bir şey farklı. Kendi çocukluğunuza bir anlığına şefkatle bakıyor ve o sesi susturuyorsunuz. Derin bir nefes alıp yanına oturuyorsunuz. Sesinizde korkutmanın keskinliği değil, hilmin huzuru var: “Ödevin zor olduğunu ve yorulduğunu görüyorum; gel beraber nasıl planlayacağımıza bakalım.” İşte o an, sadece bir ödev sorunu çözülmüyor; nesillerdir devredilen o ağır zincir halkası kopuyor. Döngü, sizin o sessiz ve şefkatli tercihinizle tam burada kırılıyor.

Zinciri Kırarak İçin 4 Durak

- Çocuğunuzun güvenli limanı olmaya çalışın: Bağlanma teorisi, çocuğun dünyayı keşfederken arkasında sarsılmaz bir güven hissetmesi gerektiğini söyler. Sevgiyle inşa edilen bu temel, yarının özgür bireylerinin mayasıdır.
- Cezaya değil çözüme odaklanın: Pozitif yaklaşım, hatayı bir korku nesnesi değil, bir ders aracı olarak görür. Pazar gecesini o defterin başında bağırarak yerine, “Bir dahaki sefere nasıl daha iyi planlayabiliriz?” diye sormak, çocuğa hata yapma cesareti verir.
- Duyguların dilini öğrenin: Çocuğun öfkesini veya yorgunluğunu tanımasına izin vermek, ona kendi iç rehberini hediye etmektir. Kendi duygusunu yönetebilen çocuk, korkuyla değil, farkındalıkla büyür.
- Kendi çocukluğunuzla barışın: En kritik durak burasıdır. Kendi ebeveyninizden miras kalan o sert sesin farkına vardığınızda, ona kızmak yerine “Senin zamanın geçti, artık benim şefkatli sesim devrede” diyebilmek... Zincir, ebeveynin kendi içindeki o yaralı çocuğu teskin etmesiyle tamamen kopar.