

Sağlıklı Ebeveyn-Çocuk İlişkisi: Ebeveynlik Stilleri

Çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişki bir kişinin hayatında kurabileceği en güçlü bağıdır. Çocuğun anne ve babasıyla kurduğu ilişki, erken yaşamındaki ilk deneyimi olup, yaşamının geri kalanındaki diğer ilişkileri de etkileyebilecek düzeyde önemlidir. Ailelerin çocuk yetiştirirken bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde tercih ettiği ebeveynlik stilleri, sağlıklı bir ilişki kurabilmek adına önemli rol oynamaktadır. Çocuğun ileride kuracağı ilişkilerinden, kendisini nasıl gördüğü ve kendisi hakkında neler hissettiğine kadar birçok konuda belirleyici olabilir. Araştırmalar 4 temel ebeveynlik stili olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar; otoriter, demokratik, izin verici ve ihmalkar ebeveynlik stildir.

- 1. Otoriter Ebeveynlik:** Bu tarz ebeveynler oldukça katı kurallar koyarlar ve çocuktan tümüne uymasını beklerler. Koyulan kuralların neden uygulandığına dair mantıklı sebepler sunmak yerine, genellikle 'Ben öyle istediğim/dediğim için, Anne-baba olduğumuz için.' gibi açıklamalar yaparlar. Ve kurallara uyulmadığı takdirde disiplini sağlamak adına cezalar verirler. Çocuklarla ilgili beklentilerini onlara uygun bir şekilde oluşturmazlar, çocuğun kişisel özelliklerini ve gelişimini göz ardı ederek hep daha iyisini beklerler. Bunun sonucu olarak da otoriter ebeveynlere sahip çocuklar, kurallara her zaman uyarlar fakat düşük özgüven ve benlik saygısıyla başa çıkmak zorunda kalırlar. Anne-babaya karşı güvensiz bağlanmaya sahip oldukları için daha kaygılı, daha agresif oldukları da gözlenebilir.
- 2. Demokratik Ebeveynlik:** Bu ebeveynler hem talepkar hem de karşılık veren roldedir. Kurallar koyarlar fakat bu kuralların neden olduğunu, arkasında yatan sebepleri açıklarlar. Çocuğa dair beklentilerini, onların gelişimine göre şekillendirirler. Davranışsal problemleri engellemek adına pozitif disiplin yaklaşımında olurlar, aynı zamanda olumlu davranışları da takdir ederek veya ufak ödülleri vererek pekiştirirler. Bunun sonucunda, çocuk ve ebeveyn arasındaki güvenli bağlanma kurulmuş olur ve çocuğun öz yeti becerileri iyi gelişmiş olur. Anne veya babanın bulunmadığı ortamda rahat bir şekilde bulunur ve dönüşlerini mutlulukla karşılar. Araştırmalar yıllar içinde göstermiştir ki; demokratik ebeveynlere sahip çocuklar daha mutlu ve başarılı olmaya

daha yatkınlardır. Kendi fikirlerini belirtmekten çekinmeyen, sınırlarını kendi belirleyen ve sağlıklı ilişkiler kuran sorumlu yetişkinler olurlar.

- 3. İzin Verici Ebeveynler:** Bu ebeveynler az beklentide bulunup, bu yüzden de ufak ufak kurallar koymayı tercih ederler. Çocuğun ihtiyaçlarına karşılık verme noktasında fazla tutarlı değildirler. Yalnızca ciddi sorunlarla karşılaştıklarında müdahale ederler. Çocuk 'Annem babam her zaman yanımda.' duygusuna hiç bir zaman sahip olamaz ve ilişkilerinin tuhaf bir dinamiği olur. Ebeveynlerine güvensiz bağlanan bu çocuklar, okula uyum problemleri yaşayabilirler. Çünkü otoriteye saygı duyma, ayak uydurma duyguları gelişmemiş olur. Bunun sonucunda da davranışsal problemler, düşük özgüven ve mutsuzluk gibi tablolarla karşılaşılabilir.
- 4. İhmalkar Ebeveynler:** Bu ebeveynlik stilinde, anne baba çocukla çok az zaman geçirir. Fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarına karşı oldukça duyarsız olurlar. Kısaca çocuğun kendi kendine yetişmesini beklerler. Çocuklarının günlük hayatları hakkında çok az bilgi sahibi olurlar. Bir kaç temel kural uygularlar. Çocuk anne-babadan almayı beklediği ilgiyi, şefkati ve rehberliği alamaz. Bunun sonucu olarak da bu çocuklarda, düşük öz kontrol ve özgüven eksikliği çok sık görülür. Ayrıca okul hayatlarında akademik olarak motivasyonsuzluk ve başarısızlık gibi problemler de yaşarlar.

Ebeveynlik becerileri toplumsal değerler ve kişinin kendi değer yargılarına ve ihtiyaçlarına göre şekillenir. Her ebeveyn her zaman tek bir tutumda olmayabilir, aynı ebeveynlik stilini uygulamayabilir. Kimi zaman otoriter kimi zaman izin verici olmayı gerektiren durumlar yaşanabilir. Araştırmalar demokratik ebeveynlik stiline en sağlıklı ve en doğru tutum olduğunu göstermektedir. Demokratik ebeveynler de sağlıklı bir yaklaşımla, gereken alanlarda otoriter olarak, çocukla olan pozitif ilişkilerini sürdürmeye devam edebilir. Yeteri kadar kararlılık, ilgi ve tutarlılık gösterildiği takdirde çocuğun en çok ihtiyaç duyduğu şeyleri ona sağlamış olursunuz. Olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri, çocuğun özerkliğini artırır, yüksek benlik saygısı sağlar ve iyi karar verme yetilerini geliştirir. Onların hayatlarına dahil olmaya çalışarak, çocuklarınızla daha güçlü ilişkiler kurabilirsiniz.

Sezen GÜCÜKKILINÇ

Uzman Klinik Psikolog & Oyun Terapisti