Genel Bakış

Her yaştan çocuğun ebeveynlerine hitap eden bu kitap, ebeveyn çocuk bağını güçlendirmekle birlikte duygusal açıdan sağlıklı bireylerden oluşan toplulukların kurulmasına imkan tanıyacaktır.

Kitapta anlatılan duygu koçluğu adımları sayesinde ebeveynler:

Çocuğu ve duygularını daha iyi anlayacak,

Tüm duyguları yakınlık kurma ve öğretme fırsatı olarak değerlendirecek,

Çocuğun duyguyu yaşamasına izin verecek,

Empati kurarak dinleyecektir.

Duygu Koçluğu

Duygu koçluğu, duygusal zekası yüksek çocuklar yetiştirmenin en önemli anahtarıdır. Çocukların duygularına önem veren ve onlara koşulsuz ilgi gösteren ebeveynlere duygu koçu ebeveyn denir. Bu ebeveynler çocuklarına, tıpkı sporcuların antrenörleri gibi yaşamın iniş çıkışlarıyla baş etme stratejilerini öğretirler. Çocuklarının öfke, üzüntü, korku yada diğer duygularına itiraz etmezler. Onları görmezden gelmezler. Olumsuz duyguları yaşamın bir gerçeği olarak kabullenirler. Duyguların yoğun yaşandığı anları fırsata çevirmeyi başarırlar. Çünkü ebeveyn çocukla empati kurduğunda yada çocuğun duygularını kontrol etmesini sağladığında çok güçlü sadakat ve duygu köprüleri de inşa eder.

Duygu koçu ebeveynler tam ve net sınırlar belirler. Burada çocuk kurallara uymayı otorite, korku, ödül ve ceza sebebiyle değil sorumluluk duygusu, çocuğun aile ile kurduğu bağ ve sevgiyi hissetmesinden dolayı uyar.

Duygu koçluğu sürecini beş adım halinde düşünebiliriz. Duygu koçu ebeveynler:

Çocuğun duygusunun farkına varır (Ne hissettiğini anlıyorum)

Duyguyu bir yakınlaşma ve öğretme fırsatı olarak görür. (Sarılır, konuşur)

Empati kurarak dinler ve duygularının geçerliliğini onaylar.

Çocuğun, duyguyu adlandırmasını sağlayacak doğru sözcükleri bulmasına yardım eder. (Bu durum seni hayal kırıklığına mı uğratıyor?)

Çocuğun sorunu çözmesine yardımcı olurken bir yandan da sınırlar belirler. (Alternatif çözümler sunar ve seçme hakkı tanır)

Duygu Koçluğunun Etkileri

Ailelerin uzun süre gözlemlendiği çalışmalarda duygu koçluğunun ciddi bir etki yaptığı farkedilmiştir. Duygular konusunda sürekli rehberlik alan çocuklar almayanlara kıyasla daha sağıklı ve başarılı olmuşlardır. Sorunlu davranışları daha seyrek göstermişler, şiddet eylemlerine daha az meyil göstermişlerdir. Olumsuz duyguları daha az, olumlu duyguları daha çok deneyimlemişlerdir. Kısacası duygusal açıdan daha sağlıklı yaşam sürdürdükleri görülmüştür. Anne babalarından duygu koçluğu rehberliği alan çocuklarda en şaşırtıcı sonuç ise çocuklar tüm olumsuz koşulların ardından daha kolay toparlamışlardır. Böyle çocuklar tabiki herkes gibi zor koşullarda üzülmekte, kızmakta, korkmaktadır ancak bunların ardından kendilerini sakinleştirip verimli etkinlikleri sürdürmekte ciddi başarılar göstermişlerdir.

Duygu koçluğu sayesinde çocuğun karşılaştığı riskleri nasıl azaltabilirim?

Gerçek olan şu ki günümüz ebeveyni yepyeni sorunlarla boğuşmakta. Önceki kuşağın ebeveynleri mezuniyet balosunda gizlice alkol tüketilmesinden şikayet ederken, bugünün ebeveynleri ortaokullara dek giren kokain kullanımından kaygılanıyor. Toplumda suç işleme oranları günden güne artmakta cinayetten tutuklanma oranı %93 adam yaralamadan tutuklanma oranı %72’ye yükselmiştir.

Günümüzde çocuklara temel bir eğitim vermekten, iyi bir öğretim sağlamaktan ve güçlü bir ahlaki anlayış kazandırmaktan çok daha fazlasını yapmak zorundayız. Toplumbilimciler geçen yıllar içinde şunu kanıtladılar, antisosyal davranışlara ve suça yönelmenin altında aile ortamındaki olumsuzluklar yatmaktadır. Eş çatışması, babanın yokluğu veya duygusal açıdan uzak oluşu, aile içi şiddet, niteliksiz ebeveynlik, ihmal, istismar ve yoksulluk bu olumsuzlukların başında gelmektedir.

Çocukları risklerden korumanın yolu onlarla daha güçlü duygusal bağlar kurmaktan, böylece daha yüksek seviyede duygusal zeka geliştirmelerini sağlamaktan geçer. Ebeveynlerinin sevgi ve desteğini hisseden çocukların

gençler arası şiddet, antisosyal davranış, uyuşturucu bağımlılığı, zamansız cinsellik, ergen intiharı ve diğer toplumsal özelliklerdeki olumsuzluklardan korunabildiğini gösteren kanıtlar oldukça fazladır. Araştırma sonuçlarına göre aile içinde kendisine saygı gösterilen ve değer verildiğini hisseden çocuklar okulda daha başarılı oluyor, daha çok arkadaşlık kuruyor daha sağlıklı ve başarılı bir yaşam sürüyor.

Duygu Koçluğu Bir Evrim Basamağıdır

Psikiyatrist Lloyd deMause'un ifadesiyle, ebeveynlik artık 'çocuk iradesini kırmak için değil, bu iradeyi eğitmek, doğru tarafa yönlendirmek, toplumsallaştırmak, ve gerektiğinde riayete yöneltmek anlamına gelmektedir.'

Pek çok iyi niyetli ebeveyn, çocuğun korkularını ve kızgınlıklarını önemsizmiş gibi bir kenara süpürür. Gece kabustan uyanıp ağlamaya başlayan çocuğa korkacak bir şey yok diyebilir. Çocuk buna karşılık benim gördüğümü görmedin de ondan dese verecek cevabımız olmaz. Ancak çocuk bunu demez çünkü ebeveyninin kanaatini doğru kabul eder ve zamanla kendi yargılarından kuşku duymayı öğrenir. Duygularının yersiz ve geçersiz olduğunu ifade edip duran yetişkinlere baka baka sonunda özgüvenini de yitirir.

Çocukların duygularını ciddiye almak istiyorsak olan biteni onların gözünden anlamaya çalışmalıyız.

Duygu koçluğu bilinci sayesinde pek çok anne baba çocukluğundaki katı otoriter ebeveynlik modellerini terk etmiş çocuğun ilgi alanları ve ihtiyaçları doğrultusunda büyümesine yardım etmenin önemli olduğuna inanmaya başlamıştır. Artık biliyoruz ki, nezaket, sıcaklık, iyimserlik ve sabır, duygusal açıdan sağlıklı çocuklar yetiştirmek konusunda sopadan daha etkili araçlardır.

Ebeveynlik Tarzları

Dikkate Almayan Ebeveyn:

Çocuğun duygularını görmezden gelir, önemsiz bulur.

Çocuğun duygularının hızla yok olmasını ister bu yüzden dikkatini başka şeylere çekmeye çalışır.

Çocuğun duygularını hafife alıp onlarla alay edebilir.

Çocuğun duyguları nedeniyle huzursuzluk korku kaygı ve üzüntü deneyimler. Boğuluyormuş gibi hisseder.

Olumsuz duyguların yaşanması gerektiğine değil zararlı olduğuna inanır.

Sorunları çocukla birlikte gidermeye çalışmaz. Çocuğun ifade etmek istediklerine az ilgi gösterir.

Bu ebeveynlik tarzında çocuk duygularının hatalı, uygunsuz , geçersiz olduğunu düşünür. Duygularını düzenlemekte zorluk çeker ve hatayı kendinde arar.

Onaylamayan Ebeveyn:

Çocuğun duygularını yargılar ve eleştirir.

Aşırı sınırlamalar getirir.

Çocuğu olumsuz davranışlarda bulunmadığı halde sırf duygularını ifade ediyor diye azarlar, cezalandırır.

Olumsuz duyguların kötü kişilik özelliklerini gösterdiğini düşünür ve duyguların kontrol edilmesi gerektiğine inanır.

Duyguların çocukları zayıflattığını düşünür. Ve hayatta kalmak için kişinin sert olması gerektiğine inanır.

Çocuğun otoriteye itaat etmesi gerektiğine önem verir.

Müdahale Etmeyen Ebeveyn:

Çocuğun duygularını kabul eder. Olumsuz duygular yaşayan çocuğu avutur.

Ne yapması gerektiği konuunda çocuğa yol göstermez.

Çocuğa duyguları öğretmez. Çoğu şeye göz yumar, sınır belirlemez.

Sorun çözme yöntemlerini öğretmez. Olumsuz duyguların kendi kendine yitip gitmesini beklemek gerektiğini düşünür.

Bu ebeveynlik tarzında çocuk duyguları dengelemeyi ve düzenlemeyi öğrenemez. Arkadaşlık kurmakta zorluk çeker.

Duygu Koçu Ebeveyn:

Çocuğun olumsuz duygularını yakınlık kurma fırsatı olarak görür.

Kendi duygularının farkındadır. Olumsuz duygular yaşayan çocuğa tahammül eder.

Çocuğun duygularına saygı gösterir. Olumsuz duygular onu kaygılandırmaz ne yapılması gerektiğini bilir.

Olumsuz duyguları küçümsemez alay etmez, çocuğun duygularına saygı gösterir.

Çocuğun nasıl hissetmesi gerektiğini dayatmaz ve her sorununu çözmesi gerektiğini düşünmez.

Duygusal anları fırsata çevirir. Çocuğun duyguyu inceleyip tanımasını empati yeteneğinin gelişmesini sağlar.

Bu ebeveynlik tarzında çocuk duygularına güvenmeyi, dengelemeyi, sorunlarını çözmeyi öğrenir. Çocukların özsaygısı yüksek olur ve çocuk herkesle iyi geçinebilir.

Duygusal Farkındalık Geliştirmek İçin Bazı İpuçları

Duygularınızla bağlantıya geçmek için meditasyon yapmak, dua etmek, günlük tutmak, resim yapmak, müzikle ilgilenmek gibi çeşitli yollar bulunmaktadır. Duygusal farkındalık geliştirmek için bir miktar yalnızlığa da ihtiyaç vardır.

Bir duygu defteri tutmak duygusal farkındalık kazanmak için oldukça etkili bir yoldur. Duygularınızı ne tip olay ve düşüncelerin tetiklediğini bunlara nasıl karşılık verdiğinize yönelik notlar yazabilirsiniz. Bir duyguyu adlandırmak ve onunla ilgili yazılar yazmak duygunun kontrol altına alınmasına olanak verir. Eskiden gizemli, anlaşılmaz, kontrol edilemez görünen duygular birdenbire şekil alır. Böylece daha yönetilebilir hale geldiğinden korkutucu da olmaz.

Sorun Çözerken Sınırlar Belirlemek

Bir çocuk uygun olmayan bir şekilde arkadaşına vuruyor, bir oyuncağını kırıyor ve kötü sözler söylüyorsa ebeveyn önce bu davranışın ardındaki duyguyu saptamalı ve çocuğun bu duyguyu adlandırmasına yardım etmeli. Ardından bazı davranışların uygun olmadığını çocuğa anlatmalı. En sonunda ise çocuğa rehberlik ederek olumsuz duygularla başa çıkmanın uygun yollarını bulmasını sağlamalı. Örneğin ‘kız kardeşin oyuncağını elinden aldı diye kızdığını biliyorum ben olsam ben de kızardım. Ama gidip ona vurman yanlış. Vurmak yerine ne yapabilirsin?’diye sorabilir.

Çocuk ve bizler şunu iyi bilmeliyiz. Sorun yaratan unsur hissettiği duygu değildir. Sorun yaratan unsur içinde bulunduğu olumsuz davranıştır. Her duygu istek ve dilek makbuldür ama her davranış değildir. Bu nedenle ebeveynin görevi duygu istek ve dileklere değil olumsuz eylemlere sınır getirmektir. Çocuklara kontrol sahibi olduklarını hissettirdiğinizde ve anlayabilecekleri sınırlar belirlediğinizde uygunsuz davranışlara zaten yönelmezler.

Çözümler Üretme

Çocuğun bulacağınız çözümü benimsemesini istiyorsanız kendi fikirlerini üretmesini teşvik edin. Bir soruna getireceğiniz çözümleri canlandırmak için oyuncak bebeklerden veya kuklalardan yararlanabilirsiniz. Büyük çocuklarla birlikte beyin fırtınası yapılabilir. Benzer sorunları kendi çocukluğunuzda nasıl çözdüğünüzü anlatabilirsiniz. Ne tür hatalar yaptığınızı hangi kararlarınızla gurur duyduğunuzu anlatabilirsiniz.

Bazen ise sorunun bir çözümü yoktur. Ev hayvanı ölmüştür, en yakın arkadaşı başka bir yere taşınıyordur vs. Böyle durumlarda hedef, kaybı kabullenmek veya bir teselli bulmaktan ibarettir.

Ek Stratejiler

Ağır eleştirilerde bulunmaktan, aşağılayıcı görüşler belirtmekten ve çocukla dalga geçmekten kaçının. Her çocuk nasıl biri olduğunu anlamak kimliğini netleştirmek için ebeveynlerine bakar ve onların söylediklerine inanır.

İskele kurma yönteminden yararlanın. Bunu uygulayan kişiler, çocuk bir şeyi yaptığında genel değil özel bir övgüde bulunurlar. ‘Aferin çözdün bu olayı’ şeklinde değil. ‘Çok iyi tam zamanında başladın’ şeklinde odaklı takdir yaparlar.

Ebeveyn hedeflerini unutun. Ebeveyn olarak belirlediğiniz hedefleri uygunsuz davranışlarla karşılaştığınızda kısa bir süreliğine kenara bırakın eleştirmekten yargılamaktan kaçının.

Çocuğun deneyimlerini yetişkin yaşamındaki benzer olaylar penceresinden irdeleyin.

Çocuğun sorunlarına kendi çözümlerinizi dayatmayın.

Seçim şansı tanıyarak ve isteklerine saygı göstererek çocuğunuzu destekleyin ve cesaretlendirin.

Çocuğunuzun hayal ve fantezilerine katılın

Her çocukta güçlü bir altıncı his vardır. Her zaman dürüst olun.

Birlikte çocuk kitapları okuyun. Çocuk kendi başına okuma yaşına gelmişse bile birlikte okuma etkinliğini sürdürün.

Sabırlı olun. Çocuğunuza duygularını ifade etmesi için zaman tanıyın. Çocuk üzgünse ağlayabilir kızgınsa tepinebilir. Duygu koçluğu duyguları bastırmayı değil, onları incelemeyi ele alır. Duyguları görmezden gelinen çocuk ihmal edilmiş olur ve uzun vadede kendinizden giderek uzaklaşır.

Gücünüzün kaynağını doğru tanıyın. Duygu koçu ebeveynlerin güç kaynağı çocukla kurdukları duygusal bağdır. Çocukla duygusal bir bağ kurulduğunda sınırlar çocuğun uygunsuz davranışlarına verilen içten tepkilerle belirlenir. Böylece tokat, mola gibi yöntemlere gerek kalmaz. Karşılıklı sevgi ve saygı sınırları belirleyen asıl unsura dönüşür.

Duygu Koçluğuna Uygun Olmayan Durumlar

Zaman Kısıtlıyken:

Çocuğunuzla zaman baskısı hissetmeden ve tartışmanız kesintiye uğramadan konuşabileceğiniz bir etkinlk belirlemeniz önemlidir. (mümkünse her gün aynı zaman aralığı olmalıdır.)

Çevrenizde Başka İnsanlar Varken:

Duygu koçluğu, aile üyelerinin arkadaşların ve diğer insanların önünde değil baş başayken uygulanır. Eğer koçluk yapmanız gereken bir durum yaşıyorsanız ortamda başkaları da varsa erteleyin. Onu utandırmadan bu konuyu daha sonra konuşacağınızı söyleyin ve ilk fırsatta da konuşun.

Duygu Koçluğunun Verimli Olmasını Engelleyecek Kadar Yorgun Veya Kızgın Olduğunuzda:

Böyle koşullarda dinlenene sakinleşene kadar kadar duygu koçluğunu erteleyin. Bir yürüyüşe çıkmak, biraz kestirmek, sıcak bir duş almak veya sinemaya gitmek size iyi gelebilir. Olumsuz faktörler sizi devamlı olarak engelliyorsa yaşam tarzınızda bazı değişiklikler yapmayı düşünebilirsiniz.

Çocuğunuz Sizi Manipüle Etmek İçin Numara Yaparken:

Buradaki durum gerçek öfke nöbetleri veya sızlanmalar değildir. Hemen hemen bütün çocukların isteklerini elde etmek için başvurduğu numaradan şikayetler ve öfke nöbetleridir. Örneğin ağlayarak istediğini yaptırmak isteyen bir çocuğa ebeveynin, ağlayarak kendini kontrol edemeyeceğini göstermesi gerekir ve çocuğu karşısına alıp nezaketle ‘onu çok istediğini biliyorum ama ağlaman bu durumu değiştirmeyecek’ demeli gerekçelerini de sunmalıdır.

Evlilikte Çatışma ve Boşanma Çocukları Nasıl Etkiler

Çiftlerin evli, ayrı veya boşanmış olup olmadığının hiçbir önemi yoktur. Anne ve baba birbirine düşmanca davranıyorsa evlilik bağı olsun yada olmasın çocuklar mağdur olur. Nasıl ki ağaç, ortamındaki havadan sudan topraktan etkilenirse çocuğun duygusal sağlığı da çevredeki ilişki kalitesinden etkilenir. Diğer ebeveynle etkileşimleriniz çocuğun tutum ve başarılarına, duygularını düzenleme becerisine başkarıyla daha iyi geçinmesine etki eder. Aile içinde zaman zaman anlaşmazlıklar mutlaka olacaktır ancak çocuklara zarar veren ebeveynlerin yaşadığı çatışma yada anlaşmazlıklar değil onları nasıl yönettikleridir. Yani ebeveynler çocuğun duygularını dikkate alıp yanıt verdiğinde, olumsuz duygularla başa çıkmasında yardımcı olduğunda ve aile içinde stres yaratan süreçlerde ona rehberlik ettiğinde çocuk pek çok aile içi çalkantının etkilerinden korunabilir.

Duygu Koçluğunu Evliliğinizde de Uygulayın

Çocuklar aile içi çatışmalarda belli oranlarda yarar sağlamaktadır. Ebeveynler anlaşamadıkları konu üzerinde saygılı bir şekilde tartışırlarsa ve anlaşmazlığı gidermek için yapıcı çözümler üretirlerse bir çözüm yada orta yol bulunduğuna tanıklık eden çocuk duygusal zeka gelişimine katkı sağlayacaktır.

Son Özet

Tüm araştırma sonuçlarına göre, duygu koçu ebeveynlerin çocukları gerçekten de akademik performans, sosyal yeterlilik, duygusal esenlik ve fiziksel sağlık konularında daha iyi durumdadır. Pek çok gösterge, bu çocukların daha az stres yaşadığına işaret etmektedir. Örneğin idrarlarında daha az stres hormonu olup dinlenme halindeki kalp atım hızı daha düşük çıkmaktadır.

Başka bir araştırmaya göre bir duygudan söz etmek dil ve mantık merkezi olan sol beyni harekete geçirir. Duyguları adlandırmanın (üzgün, kırgın, korkmuş, mutlu, huzurlu, öfkeli, istekli, igisiz, güçlü, zinde, kafası karışık, incinmiş, dışlanmış, kıskanç vs) sinir sistemini dinginleştirici etkisi vardır.

Sonuç olarak bizler ebeveynlik sürecimizde önce kendi duygularımızın farkına varırsak ve onları ifade ederken çocuklarımıza rehberlik edebilirsek sağlıklı bir şekilde yolumuza devam ederiz.

Tıpkı uçaklardaki güvenlik talimatında olduğu gibi ‘önce kendi oksijen maskenizi takacaksınız, sonra çocuğunkini’

Duygusal zekası yüksek çocuklar yetiştirmek dileğiyle.

İçeriklerimiz hakkında geri bildirimlerini duymayı çok isteriz.

E-mail konu başlığına bu kitabın ismini yazarak görüşlerini info@kitup.net adresine e-mail göndererek bizimle paylaşabilirsin.
