

Duygusal Kas-Güçlü Ebeveynler, Güçlü Çocuklar

Kerry Kelly Novick & Jack Novick

(Çeviri Editörleri: Mine Elagöz Yüksel & Saadet Aybeniz Yıldırım, 2021),
Yeni Aile Yayınları

Emotional Muscle: Strong Parents, Strong Children

Kerry Kelly Novick & Jack Novick (2010)

Mine Ela YÜKSEL*, Saadet Aybeniz YILDIRIM*

10.32739/usmut.2023.9.15.101

Anne baba olmak her birey için oldukça önemli hem mutluluk verici hem de oldukça zor bir durumdur. Anne baba olacağını öğrenen kişiler için bu süreç belirsizliklerle dolu olan ve karmaşık bir süreci beraberinde getirir. Bu süreçte nasıl bir anne baba olacağını düşünmek de işleri oldukça zorlaştıran bir durumdur. Belirsizliklerin çoğunlukta olduğu bu süreç başlı başına zorlanan bir dönem olarak tarif edilmektedir. Bu süreci sağlıklı şekilde tamamlayabilmek için tıpkı fiziksel kasların güçlendirilmesi zor bir günün ardından daha rahat günü tamamlamanıza yardımcı olacağı gibi duygusal kasların geliştirilmesi de zor geçen duygusal zamanların aşılmasında oldukça önemlidir. Örneğin sporcuların sadece fiziksel becerileriyle zorlu karşılaşmalarda başarı gösterdiklerini düşünmek yanlış olur. Başarılı olmalarını sağlayan en önemli faktörlerden bir tanesi de zihinsel faktörlerdir. Bu zihinsel faktörleri geliştirirken kullandığımız en önemli kas duygusal kaslarımızdır. Bir günde fiziksel kaslarımızın gelişmeyeceği gibi duygusal kaslarımızın da bir günde gelişmesini bekleyemeyiz. Burada önemli bir nokta duygusal kaslarımızı geliştirmeye ne zamandan itibaren başlayacağımızdır. Kitap boyunca vurgulanan bir önemli nokta da duygusal kasların doğumdan itibaren gelişebilmesi ve yaşamımızın sonuna kadar geliştirilebileceğidir.

Bu kitapta önemli olan bir başka nokta ise genellikle kendi sözleriyle ebeveynler ve çocuklar hakkındaki hikâyelerin anlatılmasıdır böylece ebeveynler ve öğretmenlere günlük yaşam koşullarında duygusal kasları geliştirebilmek için pratik teknikler aktarılmıştır. Bu kitapta her bir yaş için bir bölüm oluşturulmuştur ve kitap 6 bölümden oluşmaktadır. Her bir bölümde gelişimi destekleyici birbiriyle tutarlı olan temalar bulunmaktadır. Kitaptaki her bir bölümde belirli bir yaş grubunun özellikleri ile yaşadığı zorluklar ebeveyn ve diğer ilişki yetişkinlerin bu zorluklarla başa çıkabilmesi için üzerinde çalıştıkları duygusal kaslar, çocukların geliştirebilecekleri duygusal kaslar ve ebeveyn ve öğretmenlere çocukların kendi yaş dönemlerinde en güçlü duygusal kasları geliştirmelerine yardımcı olabilmek adına neler yapabileceğine dair öneriler, daha detaylı araştırmaya dair bilgilerin ve referansların takip edilebilmesi için dipnotlar yer almaktadır.

Yazarlar kitabın birinci bölümünde ebeveynlerinin duygusal kasları nasıl geliştireceğini anlatmışlardır. Bu bölümde duygusal kası oluştururken vurgulanan en önemli temalar

* Çocuk ve Ergen Psikiyatristi, dr.mineelagoz@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9261-8913

** Üsküdar Üniversitesi, NP Etiler Tıp Merkezi, Psikoterapi Hizmetleri, Uzm. Psikolog, aybeniz.yildirim@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-2408-1859

şunlardır: Belirsizliğe katlanmak bilinmeyenle yüzleşmek, bebeğinizle birlik olmak, destekleyici ortaklıklar oluşturmak, bebeğin hafif sıkıntılarıyla yaşayabilmek, büyük resimde neşeyi ve sevgiyi bulundurmamak, ne zaman yardım gerektiğini anlamak, kendinizi bebeklerin duygularının gerçekliğini açmak, kendi yoğun duygularına dayanabilmek, ayrışmayı ve ayrılmayı ayırt etmek, duygusal kasları güçlendirmek için olumlu bir döngü yaratmak. İlk olarak belirsizliğe katlanmak ve bilinmeyenle yüzleşmek alt maddesinde şunu anlıyoruz ki yeni doğmuş bebekle karşılaşmak aslında yabancı biriyle karşılaşmak gibidir. İlk başta bebeği çok iyi tanımıyoruz bu yüzden belirsizliğe ve bu cesur yolculuğun getirdiği heyecana dayanmak durumundayız. Bebeğin en çok zorlanılan yönünün özgün olduğunu kabul etmek olduğunu fark etmeliyiz. İşte tam olarak bu fark ediş sonrasında bebeği tanıma yolunda adımlar atabiliriz. Burada yapabileceğimiz en güzel şey kendimizi bebeğin yerine koyabilmemiz için küçük, sınırlı, denenmemiş fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip deneyimsiz biri olarak alışkın olmadığımız bir evrende yaşadığımızı hayal etmemiz olabilir. Bebeğimizle birlik olmak olarak bahsettiğimiz süreci uyum sağlama süreci olarak açıklayabiliriz. Bu uyum sürecinde bebek ile ebeveynin beraber duygusal kaslarını güçlendirdiğini gözlemleyebiliriz.

Kitabın ikinci bölümünde bir yaş çocuklarının ve ebeveynlerinin nasıl duygusal kaslarını geliştireceği hakkında bilgiler verilmiştir. Bu bölümde vurgulanan bazı noktaları şöyle sıralayabiliriz: Üzüntüyle başa çıkmak, çocuğunuzla uyum içinde olmaya çalışmak, dilin gücüne inanmak, çocuğunuzun güvenliği için sorumluluğu sürdürmek, gerçekçi ve uygun sınırlar belirlemek, çocuğunuzun yaptığı etkinliklerde olumlu bir şey bulmak, rolünüzü bir model olarak kabul etmek, yol boyunca atılan adımların keyfine varmak. Bir yaşındaki çocuklar kendini kontrol etme, kendinin farkında olma, öz denetim, karmaşık duygulara katlanma, zorluklara karşı olumlu şekilde tepki verme, empati kurma gibi becerilere yavaş yavaş sahip olmaya başlarlar. Bu becerilerle birlikte duygusal kasların gelişimi de devam etmektedir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarının duygularını, düşüncelerini ve hayallerini adlandırması çocuklarda anlaşıldıklarını hissettirdiğinden olumlu şekilde süreci desteklemektedir. Bunun yanı sıra ebeveynler zor zamanlarında kullanabilmek ve alternatif bir çözüm olabilmesi adına davranışları yerine geçebilecek kelimeleri ve jestleri adlandırıp, çocuklarına da bu çözümü sunabilirler. Bu da aralarında güçlü bir bağ oluşmasını sağlamaktadır. Ebeveynleri zorlayan bir başka durumdan bahsetmemiz gerekirse karmaşık ve zor duygularla başa çıkabilmektir. Özellikle öfke kriz anlarını yönetmek zorlayıcı olabilmektedir. Bu gibi anlarda ebeveynler nasıl davranacaklarını bilemediklerinden dolayı kendilerini yetersiz ve kötü hissedebilirler. Duygusal kasların hem çocuk hem ebeveyn için gelişmesiyle birlikte bunun üstesinden daha kolay gelebilmeyi öğreneceklerdir.

Kitabın üçüncü bölümünde 2 yaş çocukları ve ebeveynlerinin nasıl duygusal kasları geliştireceği hakkında bilgiler verilmiştir. Bu bölümde 2 yaş çocuklarının gelişim özellikleriyle birlikte ebeveynlerin çocuğun bireyselliğini kabullenmesi, atılganlık girişimini saldırganlıktan ayırt etmesi, karışık duyguları kapsamak, empati, yetişkinlerin ve küçük çocukların farklı haz ihtiyaçlarını tolere etmek, çocukları için taraf tutmak, sosyal sonuçları dahil etmek yer gibi konu başlıkları yer almaktadır. 2 yaşındaki çocukların dönemsel özelliklerini göze aldığımızda duygularını sözlerle ifade etmek, duyguların yoğunluğunu ayarlamak, sevgi ve nefreti beraber kapsamak, cesaret, gerçek güç ve sınırları kabul etmek ve çaba göstermek gibi becerilere sahip olduklarını görmekteyiz. Bu dönemin en önemli özelliklerinden biri de 2-3 yaş dönemi çocuklar anne ve babalarının duygusal olarak hala ulaşılabilir

olduklarını bilmeye ihtiyaç duymaları ve bu yüzden bireyselleşmeye başlasalar da ebeveynlerinin fiziksel ve duygusal olarak orada olduğunu bilmek istemeleridir. Hepinizin 2 yaş krizi olarak bildiği o zorlu dönem ebeveynlerin duygusal kaslarını güçlendirilmesiyle daha rahat bir şekilde atlatılabilir.

Kitabın dördüncü bölümünde duygusal kasları gelişmiş olan 3 yaş çocuklarının ve ebeveynlerinin hayatlarında ne gibi farklılıklar ve değişiklikler olduğu vurgulanarak 3 yaş çocuklarının duygusal kasları geliştirmeleri için nelere ihtiyaç duyduğu ve ebeveynlerinin hangi duygusal kaslarını geliştireceği hakkında bilgilere yer verilmiştir. 3 yaş çocuklarının dönemsel özelliklerini düşündüğümüzde ayrışma ayrılık öz bakım ve duyguları konusunda daha iyi bir noktada olduklarını gözlemleyebiliriz. Okul öncesi dönemdeki çocukların ebeveynleri için en büyük zorluk çocuğun büyüyen ayrı benliği ile olumlu bir şekilde ilişki kurarak ilişkiyi buna göre dönüştürmektir. İşte tam olarak bu noktada duygusal kaslardan yardım alırız. Duygusal sebep sonuç ilişkisini öğrenmek, bir hedefe yönelik sebat ve adanmışlık, iddialı olmak ve keşfetmek, karar vermek, öfkeyi bir işaret olarak kullanmak, gerçek ile hayal arasındaki farkı görmek 3 yaş çocuklarının en belirgin özelliklerindedir.

4 yaş çocukları ve ebeveynlerinden bahsedilen beşinci bölümde genel olarak 4 yaş çocukları özellikleri, 4 yaş çocuklarının duygusal kaslarını geliştirmek için nelere ihtiyaç duyduğu ve ebeveynlerinin hangi duygusal kasları geliştirdiği hakkında bilgiler verilmiştir. 4 yaş çocuğunun en belirgin özelliği istediklerini elde edebilmek için bir yol yöntem bulunmalarıdır, bunu yapabilmek için isteklerine uygun yöntem bulduklarından bir şeyi doğru şekilde yapabilmeyi tatminini yaşarlar bu evredeki çocuklar ebeveynlerinden destek görmeyi sonucunu tam olarak düşünülmeyle birlikte ebeveynlerinin onlara desteklemesine ihtiyaç duyarlar, bu noktada net ve karşılıklı sınırlar koyulması ailelerin yapması gerekenlerin başında gelir. Bu dönemdeki çocuklar yavaş yavaş dilek, düşünce ve duygularının içerisinde gerçekleşen olaylar olduğunu ve eylemlerin gerçek dünyada etkilerinin olduğunu kavrayacak bilişsel beceriye yavaş yavaş sahip olmaya başlarlar. Dışarıdaki her şeyin tam da istedikleri gibi olduğunu varsaymak daha kolay olduğundan dış dünyayı kabullenmekte oldukça zorlanırlar. İşte tam da bu noktada 4 yaşındaki çocuklar duygusal kasları bütünleştirmek ve sağlamlaştırmak, içsel kontrolleri üretmek, saldırganlığını düzenlemek, grup vicdanını geliştirmek, beceriler başlatmak, gerçek dünyada yaşamak, gerçekçi standartları içselleştirmek gibi duygusal kaslara sahiptirler. 4 yaş grubunda ebeveynlerinin; daha önceden öğrendikleri duygusal kasları hayatlarında kullanmaları, güvenli şartlar yaratmaları, tutarlı beklentileri sürdürmeleri, çocukları kötü davranışlar sergilediklerinde büyük tepkiler vermeyerek çocuğu değil eylemin sonuçlarını vurgulamaları, çocuklara bir grubun üyeleri olduklarını hatırlatmaları, farklı gruplara kolay bir şekilde uyum sağlamayı öğretmeleri, çocuğun kafasının içinde olan olaylar ile dış dünyadaki gerçekliği ayırt etmesine yardımcı olmaları ve gerçekte taleplerde bulunmaları oldukça önemlidir.

Kitabın son bölümü olan altıncı bölümde ise 5 yaşındaki çocuklar ve ebeveynlerinin duygusal kaslarını nasıl geliştirdikleri ve desteklemeleri gerektiği hakkında bilgilere yer verilmiştir. 5 yaşındaki çocuklar buluş çağı ve ergenlik döneminde değişikliklerle sonuçlanacak uzun bir öğrenme ve büyüme dönemine giriş yaparlar. Dış dünyadaki gerçeklik algısı onlara giderek daha tanıdık ve daha büyüleyici gelmeye başlar. 5 yaşındaki çocuklar daha önceden öğrendikleri duygusal kaslarını pekiştirebilir, sentezleyebilir ve bütünleştirebilirler. Çocukların ilkökul çağında, ortaokulda, lisede, üniversiteye ve yetişkinliğe girerken

yani hayatlarının çoğu döneminde duygusal kaslara ihtiyaçları vardır. Çocuklar çok büyük duygularla başa çıkmak, uygun öz düzenleme becerilerine sahip olmak ve bunları harekete geçirmek için stratejilere ihtiyaç duyarlar. 5 yaşındaki çocuklar duygularını yönetilebilir bir düzeyde tutmalarına yardımcı olan güçlü bir takım duygusal kaslar geliştirmişlerdir. 5 yaşındaki çocukların temel olarak öğreneceği duygusal kaslar şunlardır; duygusal kaslarını kullanmak, işbirliği içinde oynamak, gerçek ile hayal arasındaki ayrımı bulanıklaştırmadan içsel ve dinsel baskılara karşı dayanıklılık, gerçeklik kurallarını kabul etmek, içtenlikle oyun oynamak, sentez ve bütünleştirme, esneklik, yetkin olmaktan keyif almak, can sıkıcı duyguların kaynağını araştırmak, iyi bir vedanın nasıl yapılacağını bilmek ve stratejileri kullanmak gibi özellikler. Bu yaş grubu çocukların ebeveynlerinin dayanıklılık, duygusal sorumluluk ile ilgili kararlar uygulanması, öz saygıyı sağlamak, yetişkin ihtiyaçlarının karşılanması, yaramazlığı bir çözüm girişimi olarak anlama gibi duygusal kasları kullandıklarını gözlemleriz. Ayrıca kitabın sonundaki ekler kısmında çocukların yaş gruplarına göre sahip oldukları duygusal kaslar ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra ebeveynlerin de sorunlar karşısında hangi duygusal kaslardan yardım alabilecekleri noktasında destek sağlanmıştır.

Bu kitap çocukların dönemsel özelliklerini göz önüne alarak yaşadıkları zorluklar karşısında duygusal kaslarını geliştirerek sorunları çözmelerine kaynaklık eder. İşte bu yüzden bir başucu kitabı olma özelliği taşımaktadır. Farklı yaş gruplarında kullanılacak bir kaynak olduğunu vurgulamak gerekir. Ailelerin, eğitimcilerin, öğretmenlerin ve alana ilgi duyan uzmanların rahatlıkla kullanabileceği bir kaynak olduğunu aktarabiliriz.

Keyifli okumalar dileriz.
