**06 Mayıs 2019**

**“Dengeli büyüyen çocuk daha mutlu, neşeli ve özgüvenli”**

**Türk toplumundaki insanların koruyan ve kollayan gibi görünmekle birlikte aslında sürekli eleştiren ebeveynler tarafından büyütüldüklerine dikkat çeken Psikolojik Danışman Ayça Bolten Ülkü, buna bağlı olarak ya çok uyumlu ya da fazlasıyla isyankâr bireylerin ortaya çıktığını belirtti. Dr. İlay Yılmazlar da dengeli bir şekilde korunan, kollanan ve sevgiyle büyüyen çocukların daha mutlu, neşeli, özgüvenli ve yaratıcı olduğuna dikkat çekti.**

Türkiye’de tek çatı altında en fazla kadın çalışan istihdam eden firmalardan biri olan Yeşim’in Kadın ve Çocuk Kulübü ve Uludağ Soroptimist Kulübü iş birliğiyle hayata geçirilen “Kelebeğin Dünyası” projesi söyleşileri devam ediyor. Kadınların eğitim, sağlık ve kişisel gelişim konularında farkındalığını arttırmak ve toplumdaki güçlü kadın profilleri ve rol modelleri Yeşimlilerle buluşturmak amacıyla organize edilen etkinlik; Psikolojik Danışman Ayça Bolten Ülkü ile Dr. İlay Yılmazlar’ın katılımıyla gerçekleştirildi.

Yeşim’ de yer alan Mavi Konferans Salonu’ndaki programda Yeşimlilerle bir araya gelen Ayça Bolten Ülkü ile Dr. İlay Yılmazlar, “Ailemde iyi ilişkiler” isimlibir söyleşi gerçekleştirdi. Söyleşide ailedeki anne ve baba rollerinin çocuğu nasıl etkilediği, anne ve babanın birbiriyle iletişiminin çocukların gelişimindeki etkisi, erkek ve kız çocuklarına davranış biçimlerinin nasıl olması gerektiği gibi konular üzerinde duruldu.

Söyleşide özellikle kişiliğimizi oluşturan benlik durumlarına sahip olduğumuz ve bunlardan birinin ebeveyn benliği olduğu bilgisi paylaşılırken, söz konusu bu benliğin herkesin içinde bulunduğuna vurgu yapıldı. Ebeveyn benliğinin de ikiye ayrıldığı üzerinde durulurken, bunlardan birinin koruyan, kollayan, destekleyen ve koşulsuz sevgi veren; diğerinin ise eleştiren, yargılayan ama öğreten benlik olduğu kaydedildi. Söyleşide dengeli bir şekilde korunan, kollanan ve sevgiyle büyüyen çocukların daha mutlu, neşeli, özgüvenli ve yaratıcı olduğu aktarılırken; sürekli eleştirilen çocuklarda ise özgüven eksikliği, içine kapanıklık, aşırı uyumluluk ya da isyankâr olma gibi davranış özelliklerinin gözlenebileceğine değinildi.

Ayça Bolten Ülkü, Türk toplumundaki insanların koruyan ve kollayan gibi görünmekle birlikte aslında sürekli eleştiren ebeveynler tarafından büyütüldüklerine dikkat çekti. Aşırı derecede korunan, kollanan ve sürekli eleştirilen çocukların büyüdüklerinde kendilerini yetersiz hisseden bireylere dönüşebileceğine değinen Ülkü, bunun önüne geçmek için öncelikle çocuğuna kullanılan dilin değişmesi gerektiğini aktardı. Ülkü, şöyle devam etti: “Çocuklar küçüklüğünden itibaren anne babasını gözlemler ve zihnine anne babasının davranışlarıyla ilgili bilgiler atar. Aslında 7 yaşına kadar ve özellikle de 0-5 yaş arasında söz konusu ebeveyn davranışlarıyla çocuğun kişiliğine dair kodlar ekliyoruz. Çocuklar bu kodlamayı sadece anne babadan almaz. Evde ebeveyn rolü verilen kişilerin kuralları ve kısıtlamaları da bu ebeveyn benlik durumuna katkıda bulunur. Otoriter bir toplumda yaşayan insanlar olarak bunlara alışmış olabiliriz ancak bunlar öğrenilen davranışlar olduğu için bunu değiştirme ve söz konusu kodları kırma şansımız var.”

**“Çocuğa sözlü ya da sözsüz olumlu ve koşulsuz mesajlar verilmeli”**

Toplum içinde yaşayan sosyal varlıklar olduğumuz için çocukların uyumlu olmasına ihtiyacımız olduğumu ifade eden Dr. Yılmazlar, toplumun ve iş hayatının kuralları olduğunu, bununla birlikte bazen isyankâr yanımızın ağır bastığını ve istenmeyen süreçlerin gündeme gelebildiğini belirtti. Evde bazen kardeşler arasında da önemli sorunlar yaşanabileceğine dikkat çeken Dr. Yılmazlar, “Çocuklar aralarındaki sorunları kendileri çözmeli ve bu sayede problem çözme becerisi kazanmalı. Bunu yaparken birbirlerine fiziksel müdahale, kötü söz - davranış, kişisel saldırı ya da hakarete izin verilmemeli. Sakince konuşmalarına müsaade edilmeli ve sakinleştiklerinde bir araya gelerek sorunu çözmeleri sağlanmalı” diye konuştu. Dr. Yılmazlar, şöyle devam etti: “Çocuklar arasında yaşanacak bir tartışma sırasında anne - baba, çocuklarını bir araya getirerek eleştirel ebeveyn benliğinden çıkmalı ve yetişkin benliğe bürünmeli. Çocuklar kızmadan sorunu ortaya koymalı ve konuşmalı. Çocuklarımızla konuşurken de göz teması kurmalı ve çözüm odaklı olmalıyız. Duygu içermeyen ses tonu yetişkin benlikle sorun çözerken kullanılmalı ve çocukların kendi çözümlerini bulmasına fırsat verilmeli. Şu bir gerçek ki; çocuk doğduğu andan itibaren varlığının onanmasını istiyor. Bazen olumsuz mesajlarla çocuğun varlığının onanması söz konusu olabiliyor ya da koşullu sevgi sergileniyor. Çocuklarımız henüz çok küçükler ve düşünme muhakemesini sağlıklı yapamazlar. Çocuğa sözlü ya da sözsüz olumlu ve koşulsuz mesajlar vermek gerek. Her koşulda ‘Seni seviyorum’ olumlu mesajını alan çocuk gelecekte daha özgüvenli oluyor.”