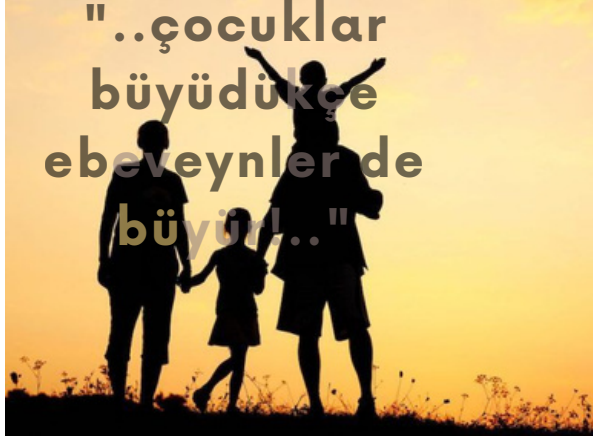


# EBEVEYNLİK AŞAMALARI



# ÇOCUĞUN GELİŞİM AŞAMALARINA EBEVEYNLİK TARZININ UYUMLANMASI

Hiç "..of yaa', ailem bana hala 5 yaşındaymışım gibi davranıyor!" gibi bir şey duyduunuz mu ya da hayatınızda benzer bir şeyi kendi kendinize söylediniz mi?

Kişisel deneyimlerinizden bileceğiniz yahut tahmin edebileceğiniz gibi herhangi birine gerçekte olduğundan daha çocukmuş ya da gençmiş gibi davranılması çok sinir bozucu olabilir.

Öte yandan, aslında olduğunuzdan daha yaşlıymışsınız gibi davranılması kafa karıştırıcı ve yabancılaştırıcı olabilir; "..bunu yapmamı beklediklerine inanamıyorum?.. Nasıl yapacağım hakkında hiçbir fikrim yok!. Yeterince büyüdün artık sen deyip; beni yalnız bıraktılar ve bana yardım edecek kimse yok...".

Ebeveynlik, çocuğun büyümesine ve gelişmesine paralel olarak gelişir. Çocuklar fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal olarak büyüdükçe, her aşamada farklı şeyler yaparlar. Ebeveynlerin görevi, onların gelişimine ayak uydurmak ve onları buna göre beslemektir. Bir çocuğun büyümesinin aşamalara göre nasıl ayırabiliyorsak benzer şekilde, ebeveynlikteki değişiklikleri de kabaca ilişkilendirerek farklılaştırabiliriz. Ebeveynler, çocuğu büyütürken ve hayatlarının nasıl ilerleyeceği konusunda kurdukları hayallerden beslenen planlarına sadık kalırlarken, bir yandan da çeşitli ayarlamalara giderler ve olan biten gerçeğin gereklerine göre kendileri için uyumlandırmaya başlarlar.

Sürekli olarak değişen ve gelişen dünyamızda, çocuklar ve gençler hayatlarının farklı aşamalarında ilerledikçe, ebeveynler ve çevrelerindeki yetişkinler de dillerini, beklentilerini ve disiplin tarzlarını ayarlamak zorundadır.



# EBEVEYN GELİŞİMİ VE EBEVEYNLİK AŞAMALARI: ÇOCUKLARIMIZ DEĞİŞTİKÇE BİZ DE DEĞİŞİRİZ

Ebeveynler olarak, çocuklarımız geliştikçe yeni roller üstleniyoruz, çocuklarımızın gelişimsel talepleri değiştikçe ebeveyn kimliklerimizi dönüştürüyoruz.

Ebeveynler bir çocuğun gelişimi için kritik öneme sahip olduğundan, birçok araştırma ebeveynlerin çocukları üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Bununla birlikte, ebeveynlerin kendilerinin gelişimi ve çocukların ebeveynler üzerindeki etkisi hakkında çok az şey bilinmektedir.



Ebeveyn gelişimi, çocuğun doğduğu andan bağımsız bir yetişkin olmak için ayrıldığı zamana kadar olan aşamalara ayrılabilir. Ebeveynlik, bir yetişkinin hayatında önemli bir rol oynar ve işte ebeveyn gelişiminin altı aşaması:

## **Belli Bir İncelem Oluşturma ya da Hazırlık Aşaması (Doğum Öncesi Hamilelik Süresi)**

Bu, ebeveynlerin daha çocuk doğmadan ebeveyn rollerini hayal etmeye ve şekillendirmeye başladıkları ilk aşamadır. Gelecekte bizi neyin beklediğine dair akıllarında canlı fikirler vardır ve tatlı bir telaşla ebeveynliğin hayatlarına getirmek üzere olduğu değişiklikleri tahmin ederler. Hazırlık, mutlaka oyuncak alacakları, çocuk odasını boyayacakları veya beşiği monte edecekleri anlamına gelmez. Bebeklerinin uyku, cinsel yaşam, sosyal yaşam, iş/yaşam dengesi vb. açılardan hayatlarını ne kadar değiştireceğinin farkında olmaları anlamına gelir.

Anne baba adayları, yakında anne baba olacakları fikrine ve anne babalığın neler getireceğine alışırlar. Ebeveyn olarak rolleri, ne tür bir ebeveyn olmak istedikleri hakkında düşünür ve imajlar oluştururlar ve kendi ebeveynleri ile sahip oldukları ilişkileri ebeveyn olarak rollerinin bir modeli olarak değerlendirebilirler.

Anne babalar bebeğin gelişine hazırlanırken aynı zamanda hayatlarının nasıl değişeceğine, bir bebeğin getirdiği sorumluluklar ve zorluklarla nasıl başa çıkacaklarına dair imgeler oluşturmaya başlarlar.

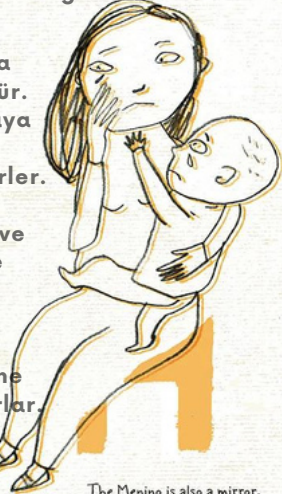


## Yetiştirme Aşaması (Doğum ile Yaklaşık 18-24 Aylık Çocuk)

Bu aşamada ebeveynin asıl amacı bebekleriyle bağ kurmaktır. Ebeveynler, bebek için ne kadar zaman ayıracıklarını ve hayatın diğer yönlerine ne kadar zaman ayıracıklarını hesaplarken, genellikle kendilerine ve kimliklerine ilişkin kavramlarını yeniden şekillendirmek zorunda kalırlar. Ebeveynlik sorumlulukları bebeklik döneminde en zorlu olanıdır çünkü bebekler tamamen bakım vermeye bağımlıdır.

Ebeveynler genellikle kendilerini her şeyi normale döndürmek için mücadele ederken bulurlar, ancak yanlış yapma eğiliminde oldukları yer burasıdır; bunun yerine yeni bir kurallar manzumesi belirlemeyi hedeflemek daha akıllı karardır. Bu, ebeveynlerin çocuklarının nasıl olduğunu hayal ettikleri ve gerçek deneyimin nasıl sonuçlandığı hakkında zihinlerindeki görüntüleri karşılaştırmaya başladığı zamandır.

Beklentileri ile gerçeklik arasında önemli farklılıklar olsa bile; çocuğu tanıdıkça tutarsızlıklar kendiliğinden çözülür. Bebekle kucaklaştıkça ve onunla ilgilendikçe bağ kurmaya başlarlar; önceliklerini ve çocuğa ve hayatlarının geri kalanına ne kadar zaman ayıracıklarını yeniden düşünürler. Ebeveynler, çocuklarıyla kurup geliştirdikleri ilişkileri üzerinden çeşitlilik arz eden bağlanma biçimleri oluşturur ve bebeğin ihtiyaçları ile iş, eş, toplumsal yaşam, diğer aile üyeleri ve ev ihtiyaçları arasında denge kurmayı öğrenirler. Ebeveynler, bebek için ne kadar zaman ayıracıklarını ve hayatın diğer yönlerine ayıracakları zamanı hesaplarken, genellikle kendilerine ve kimliklerine ilişkin kavramlarını yeniden şekillendirmek zorunda kalırlar. Ebeveynlik sorumlulukları bebeklik döneminde en zorlu olanıdır çünkü bebekler, kendilerinden gelecek bakıma tamamen bağımlıdır.



The Menino is also a mirror.



## Etkinlik ve Yetkinlik Aşaması (2 ile 4/5 Yaş Arası Çocuk)

Ne tür bir otorite figürü oluşturulacağına ve kuralların nasıl konulacağına, hangi kuralların ne zaman uygulanacağına ve çiğnendiğinde ne olacağına ebeveynler karar verir. Ebeveynler çocukları için yasa/yasaklar koyarak sınırlar geliştirirler. Çocuğun güvenliğini sağlamak için bu aşamada kurallar genellikle oldukça siyah-beyazdır. Bununla birlikte, ebeveynler farklı kuralların nedenlerini açıklamaya çalışmalı ve çocuklarını özerkliğe ve kendi başlarına uygun seçimler yapma becerisine yönlendirmeye başlamalıdır.



The Menino eats until he is full and then makes a sound like a happy toad.



Çocukları iki yaşından beş yaşına kadar büyürken anne-babalar, etkin bir yetkinlikte belli bir rolü üstlenirler. Bu, çocuklarına her zaman ne yiyeceğini, nasıl davranacağını, ne yapacağını, ne zaman yatacağını ve neye sahip olup olamayacağını söyleyen yardımsever bir otorite figürü olmaları gerektiği anlamına gelir. Aynı zamanda temsil edilen otorite figürünün niteliği, kurulacak olan karşılıklı etkileşimden beslenir; kuralları nasıl belirleyip uygulayacaklarına ve kurallar çiğnendiğinde ne yapacaklarına karar vermeleri gerekir. Otoritelerini kabullenmeyi öğrenmeleri ve çocukları üzerinde ne kadar kontrol uygulamaya ihtiyaç duyduklarına karar vermeleri, yine anne ve babaların kararına bağlı olarak şekillenir. Çocuklarına bağılıdır, ancak çocuğun kendilerinin bir uzantısı olmadığını ve çocukların onları ayıran kendi kişilikleri olduğunu fark etmeye başlamaları aranır.



## Yorumlama Aşaması (İlkokul Çağından Ergenliğe Geçiş)

Ebeveynler, çocukları ilkokula başlarken yorumlama aşamasına girerler ve bu aşama ergenliğin başlangıcına kadar sürer. Çocuk ilkokula başladığında anne babalar, kendilerini, geçmişi ve beklentilerinden farklı gelişen her şeyi değerlendirirken bulurlar. Bu, gelecekte neler bekleyebilecekleri konusunda daha gerçekçi olmalarını sağlar. Yanıtma yoluyla, bu aşamada deneyimlediklerini yorumlamada daha iyi hale gelebilirler.



Ebeveynler, ayrıca çocuklarının sosyal yaşamının yeni gerçeklerine uyanırlar. Artık sadece anne babadan değil, dışarıdaki başkalarından da etkilenirler ve çocuk büyüdükçe anne baba, çocuğunun kendileri gibi olmayabileceklerini anlarlar. Yorumlama bu aşamadaki en önemli görevdir. Ebeveynlerin çocuklarının kavramlar geliştirmesine nasıl yardımcı olacaklarını bulmaları ve büyüdükçe değişen gerçeklikleri hakkındaki sorularını yanıtlamaları gerekir. Zira çocuklar aile dışındaki dünyaya girerek bu yeni ortamın etkilerine daha fazla maruz kalırlar; ebeveynler, çocuklarının kafalarındaki sorularına ve yaşadıkları endişelerine yanıt verir. Bu, ebeveynlerin ne düşündüklerini, neye inandıklarını ve değer verdiklerini gözden geçirmelerini ve kendi inançlarını çocuklarına geçirebilmeleri için doğru bir anı kollarını zorunlu tutar. Bu zorlu ve zorlu bir süreçtir. Ebeveynlerin, çocuklarıyla nasıl ilgileneceklerini, ne zaman ne devreye gireceklerini ve çocuklarının bağımsız seçimler yapmaları için ne zaman cesaretlendirmelerini karşılıklı olarak konuşmaları gerekir.





Yine bu dönemde ebeveynler, çocuklarına başkalarının bakış açısını anlamayı, diğer insanların davranışlarını yorumlamayı ve buna göre tepki vermeyi öğretmeye başlamalıdır. Çocuklar genellikle zorbalık, akran baskısı, yaşlılarıyla kıyaslanmak gibi değişen akran ilişkileriyle baş etmeyi ve bir arkadaş grubu içinde rol oluşturmayı öğrenirler ve ebeveynler, çocuklarının bu zorlu toplumsallaşma süreçlerinde rehberlik ederek yardımcı olabilir.

## Birbirine Bağlı Aşama (Ergenlik Çağındaki Çocuk)

Çalkantılı ergenlik yılları, ebeveynliğin bu aşamasının merkezinde yer alır ve genellikle çocuklarında beklenmeyen değişikliklerin farkına vardıklarında başlar. Fiziksel büyümeleri, dilleri, saç stilleri, giyimleri, tavırları ve karşı cinsle karşı davranışları gibi bazen şok edici değişiklikler, bu dönemde deneyimlenir. Değişiklikler genellikle beklenmedik olduğundan, ebeveynlerin çocukla ilgili sahip oldukları imajdan vazgeçmeleri biraz zaman alır. Bu dönemde ebeveynler, üstesinden gelme konusunda deneyimsiz hissettikleri birçok sorunla uğraşmak zorundadır. Aile, çocuk için artan özgürlük ve bağımsızlık talebiyle ebeveynin son sözü söyleyen karar alıcı tavrı arasında bir uyum bulmaya çalıştığından, bu hem ebeveynler hem de ergenler için zor bir dönem olabilir. Sorunlar, meselelere yol açabilir ve dış etkilerin belirleyiciliğinde işin içinden çıkılmaz durumlarla karşılaşılır.

Hızla değişen bir dünyada tehlikelerin daha büyük olması ve ebeveynlerin genellikle bunlarla başa çıkmak için deneyimlerinin sınırlı kalması sebebiyle çocuğun hayatı üzerindeki kontrollerinin azalması beklenir. Bu aşamada sınırları ihlal etmeyen türde etkili ve saygılı bir iletişim, sadece ergen ile anne ve baba arasında değil, aynı zamanda ebeveynlerin birbirleriyle kuracakları iletişimin niteliğinde de yol gösterici olacaktır.

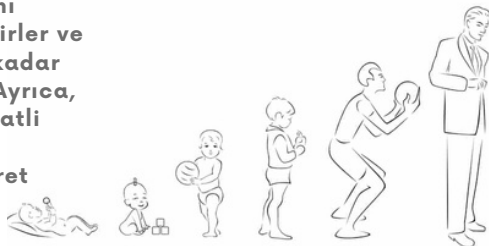




Çocuk kendi ayrı kimliğini geliştirmeye başladığında, ilişkileri yakınlaşma ve ayrılma arasında gidip gelme eğilimindedir. Ebeveynler, gençlerin asıl görevinin ayrı bir kimlik geliştirmek olduğunu kabul etmelidir. Ayrılık aşamalı bir süreçtir. Bu aşamada ebeveyn/ çocuk ilişkisi yeniden tanımlanır. Yeni ilişki, mesafe ve yakınlaşma, ayrılma ve bağlanma arasında belli bir momentumda ileri ve geri sallanmayı beraberinde getirir.

## Ayrılma Aşaması (Çocuk Evden Ayrıldığında)

Çocuklar büyüüp yetişkinliğe girmeye hazırlanırken, ebeveynler değerlendirmenin en derin aşamasını yaşarlar. Her aşamayı gözden geçirirler ve tasavvur ettikleri şey açısından ne kadar başarılı olduklarını merak ederler. Ayrıca, çocuklarının gelecekte onların dikkatli gözetimi olmaksızın neyi, ne ölçüde başarabileceklerini kestirmeye gayret ederek zihinlerinde yeni imajlar oluştururlar.



Adeta günün sonunda bir z raporunu alıyorlarmış gibi çocuk evden ayrıldığında, ebeveynler tüm ebeveynlik deneyimini değerlendirir ve muhasebelerini yaparlar. Bu noktada herhangi bir ayrılma anksiyetesine girmeksizin otoritelerini yeniden tanımlamalı ve kontrolünden giderek daha bağımsız kararlar alan ergen çocukları ile ilişkilerini yeniden düzenleme yoluna geçebilmelidirler. Bu aşamada ebeveynlik, karmaşık bir dizi görevi içerir; ilgilenmek, ulaşılabilir olmak, kontrolcü bir baskıyı kurmadan yardım etmek, yetişkin çocuğun ayrı kimliğini kabul etmek gibi. Ebeveynler, bu ayrı kimliği kabul ederken, ayrılığı kabul etmenin, yeni ve güçlü karşılıklı bir bağ inşa etmenin başlangıcı anlamına geldiğini öğrenirler.



Ayrılma aşaması, ebeveynler için çocuklarıyla yeni gelenekler, alışkanlıklar ve uzun veya ritüeller yoluyla bağlarını güçlendirmeye çalışmaya başladıkları ve uzun süre devam ettirme eğiliminde oldukları bir evredir. İster istemez, çocukları üzerindeki kontrolleri azaldıkça, çocuklarının ihtiyaç duyduğu anda yanlarında olmak ve onları kontrol etmeye çalışmadan yardım etmek gibi yeni bir rolün belirleyiciliğinde bir yandan çocuklarının ayrı kimliğini kabul ederek, yeni bir bağlantı kurma yöntemini hayata geçirme eğilimini vücuda getirirler.

Bu aşama genellikle en büyük çocuğun uzaklaşmasından en küçüğün ayrılmasına kadar geçen uzun bir zaman dilimini kapsar. Ebeveynlik rolü, bir ebeveynin kimliğinde daha az merkezi bir rol olarak yeniden tanımlanmalıdır. Her zaman genç yetişkinin, fiziksel olarak terk etmesi anlamına gelmeyecek olan ve geç ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir süreçte tanımlanan mevcut ayrılış döneminde çocuğun, neredeyse tam bağımsızlığa ulaştığı zamana tanıklık eden ebeveynler ve çocuklar için yeni roller oluşur, karşılıklı olarak daha eşit bir temelde iletişim kurmaya başlayabilirler. Bu, ebeveynler için anne/ baba kimliklerini yeniden tanımladıkları için üzücü bir dönem olabilir, ancak aynı zamanda kendi bireysel arayışlarını yeniden keşfetmelerine de yol açabilecek olumlu çağrışımlı yeni bir başlangıç da olabilir.

Yukarıdaki aşamaların her biri, ebeveynler için yeni zorluklar ve öğrenilecek şeyler getirir. Çocuklarımızın kendi gelişim aşamalarında büyümelerini desteklemek için sürekli olarak yeni stratejilere ve tekniklere ihtiyaç vardır. Bu aşamalar, aynı zamanda ebeveyn olarak farklı zaman dilimlerini beraberinde getirir; örneğin, yeni doğmuş bir çocuk nasıl 24 saat bakıma ihtiyaç duyarsa, bir genç de büyük ölçüde bağımsızdır ve ancak ebeveynlerin ilişkilerinde takip edecekleri yaklaşımlarla bu sağlanacaktır. Zira kendi hayatınızın arzularını takip ederken ve bir yandan da sorumluluklarınızı yerine getirirken çocuğunuzla güçlü bir bağ sürdürmek gerekecektir. Çocuklarıyla birlikte öğrenen ve büyüyen ebeveynler, ebeveynliği benzer aşamalarını yaşarlar. Zaman ilerledikçe, ebeveynliklerinin gerçekliğini benzer şekilde tasavvur ettiklerinden farklı olduğunu keşfederler. Unutulmamalıdır ki; az, çoktur ve sorumluluğun küçüğü ya da büyüğü yoktur!

