

# Zor Zamanlarda Çocuklarla Nasıl Konuşmalı?

Ayşegül Cebenoyan  
Ana Baba Rehberi



- Kendimizi kaygı ve karamsarlığa kaptırmayalım
- Çocuğumuzun temel güven duygusunu korumaya çalışalım
- Çocuğumuza her zaman doğruları söyleyelim, ama bunu yaşına uygun bir şekilde yapalım
- Çocuğumuzun bize fikirlerini ve duygularını söylemekten çekinmeyeceği bir iletişim ortamı oluşturalım

Bütün anne ve babaların amacı çocuklarını mutlu görmektir. Gözlerini kapadıklarında çocuklarının huzurlu, barış içinde, pırıl pırıl bir dünya içinde gülümseyen yüzünü hayal ederler. Ama maalesef dünya hayalimizdeki o huzurlu, barış dolu yer olmaktan gittikçe uzaklaşıyor. Salgından, iklim krizinden, terörist saldırılardan söz edilmeyen bir haber programına denk gelmek imkânsız artık. Çocukların olan biteni farkında olmadıklarını anlamadıklarını düşünmek istiyoruz ama maalesef bu da pek doğru değil. O zaman ne yapalım?

İşte birkaç ipucu:

Çocukların gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürmek için en önemli ihtiyaçlarından biri güven duygusu. Bu güven duygusunun sarsılması çok çeşitli kaygıları birlikte getiriyor. Güven duygusunun oluşması ve korunması da büyük ölçüde anne babalara ve çocukların yakın çevrelerindeki yetişkinlere bağlı. Çocuklar, genellikle bizim duygularımızı, bizim onlarinkini hissettiğimizden daha iyi hissediyorlar. Bizim soğukkanlı ve güvenli tavırlarımız onları rahatlatıyor, kaygı ve endişelerimizi hissetmek alarm zillerinin çalmasına neden oluyor. Bu nedenle öncelikle kendimizi kaygı ve karamsarlığa kaptırmamalıyız. Bunun için de mümkün olduğunca uykumuza ve beslenmemize dikkat etmeli, destek sistemlerimizi güçlü tutmalı ve kendimize özen göstermeliyiz. Oksijen maskesini öncelikle kendimize takmamız gerektiğini unutmamalıyız.

Çocuğumuzun kendisini her zaman ve her koşulda sevip koruyacağımıza inancını pekiştirmek, temel güven duygusunu korumak için çok önemli olacaktır.

İzlediğimiz haber programlarında konuşulanları ya da diğer yetişkinlerle yaptığımız sohbetleri, tartışmaları çocuklarımızın duyduğunu ve içeriğini tam anlamasa da hâkim olan duyguyu yakaladığını hiç unutmamalıyız. Tam da bu nedenle çocuğumuzun yanında izlediğimiz programlara ve o yanımızdayken yaptığımız konuşmalara dikkat etmeli, kaygı ve karamsarlık aşılardan kaçınmalıyız. Ancak bundan, olan biten kötü şeyleri çocuklardan gizlememiz gerektiği sonucu çıkarılmamalı kesinlikle. Yapmamız gereken çocuğa her zaman doğruları, yaşına uygun bir şekilde söylemek; bize her türlü sorusunu sorabileceği, kaygı ve endişelerini açabileceği iletişim ortamını oluşturmak. Duygu ve düşüncelerini yargılamayacağımıza güvenmesini sağlamak. O bize doğrudan sorular sormasa bile gündemdeki konular hakkında ne bildiğini ve buna ilişkin duygularını anlamamıza yardımcı olacak sorular sormak, onunla birlikte bu konuları konuşmasına zemin hazırlayacak kitaplar okumak, filmler izlemek. Böyle bir iletişim ortamı oluşturabilirsek yaşananlar ne kadar karanlık olursa olsun çocuğumuzun bize olan güvenini ve temel güven duygusunu olabildiğince koruyabiliriz.



Bu süreçte yetersiz kaldığımızı düşündüğümüz zamanlar mutlaka olacaktır.

Unutmayalım ki ne mükemmel ebeveyn, ne mükemmel yetişkin, ne mükemmel çocuk ne mükemmel bir Dünya var.