

Zor Şartlarda Ebeveyn Olmak

Günümüzde gittikçe daha fazla çocuk oldukça stresli çevrelerde, çeşitli hayat koşulları nedeniyle yüksek stresli ebeveynler tarafından büyütülmekte. Ekonomik sorunlar, toplumsal çalkantılar, anne babanın iş saatlerinin uzun ve yıpratıcı olması, şahsen yaşanan veya her gün medyada görülen şiddet hem yetişkinleri hem de çocukları zorlamakta.

Uzmanlar özellikle aşağıdakilerin çocuklar için stres kaynağı olabileceklerini vurguluyorlar: Destek almadan çocuklarını tek başlarına büyüten (sadece anne veya sadece baba) kişilerin çocukları. Tek ebeveynler hem çocuğa bakımını, hem de finansal sorumluluğu tek başına üstlendiği için sıkıntı yaşamaktalar. Bu durum özellikle bu tek ebeveyni destekleyen diğer aile üyeleri ve yakın dostlar olmadığına sorun haline gelmekte. Eğer çocuğunuzu yalnız büyütüyorsanız uygun bulduğunuz dostlarınızdan ve aile üyelerinden destek almaktan kaçınmayınız.

Depresyonlu bir ebeveyn sahip olmak. Toplumumuzda çocuk büyük bir değerdir ve önce çocuğum diye düşünerek (maddi veya manevi kaygılarla) özellikle anneler kendileri ile ilgili sıkıntıların çözümünü ertelemekteler. Oysa depresyonlu bir ebeveyn çocuk için hem risk hem de sıkıntı kaynağıdır. Bir birey olarak nasıl hissettiğiniz nasıl bir ebeveyn olduğunuzu direkt etkiler.

Özellikle iki ebeveynin de çok geç saatlere kadar çalıştığı aile ortamları. İşe gittiğiniz saatte çocuğunuz uyuyorsa ve döndüğünüzde de yatağındaysa ve bu sizin için yaşam biçimiye çocuğunuzun "size" ihtiyacı olduğunu hatırlatmak isterim.

Çocuğa uygun bir dil ve zihinsel uyaran kullanmayan aileler. Her çocuğun yaşına uygun kaldırılabilecekleri ve anlayabilecekleri vardır. Örneğin halen pek çok ebeveyn (veya bakıcı) televizyonu elektronik bir bakıcı olarak görmekte, çocuğu tv karşısında oturtup kendi işleri ile ilgilenmekteler. Unutmayın ki bu esnada çocuklar bizim bile görmekten hoşlanmayacağımız veya etkilenebileceğimiz konuşmalara ve görüntülere maruz kalmaktalar. Hoş olmayan tarzlardaki tartışmalar, şiddet içeren konuşma ve görüntüler, aşağılamalar ve küfürlerin kullanıldığı konuşmalar çocukları olumsuz etkilemektedir. Uygun olmayan dili kullanmamak ve çocukla yaşına uygun kelimeleri seçerek konuşmak, yaşına uygun zihinsel uyaranlar sağlamak önemlidir.

Anne baba dışında sosyal destek ve kaynağın olmadığı çevreler. Yaşanan çevrede çocuğun arkadaş olabileceği diğer çocukların olması kadar, anne babanın sosyalliği de çocuk için model alındığından ve ebeveynin stresini azalttığından önem taşır. Uygun bir sosyal çevre hem anne babayı rahatlatacak hem de çocuk için uygun sosyal davranışları gözlemleyebileceği bir kaynak olacaktır.