



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu Rehberlik Bülteni KAYGILI EBEVEYN TUTUMU MAYIS 2024

www.okankoleji.com



Ebeveynlik Kaygısı Nedir?

Ebeveynlik kaygısı; bir kişinin ebeveyn olma yolunda ilerlerken ve çocuk sahibi olduktan sonraki süreç boyunca çocuğu ya da kendi yeterliliği için duyduğu endişeyi ifade eden bir kavram. Hamilelik fark edildiği andan itibaren, her yaştan bireyi etkileyebilen bir durum.

Her ebeveyn, çocuğunun;

Sağlığı, eğitimi, davranışları, notları, sosyal yaşamı, hayatının ilerleyişi, psikolojisi, mutluluğu, arkadaş çevresi, alışkanlıkları, ilgi alanları gibi birçok faktör için endişelenebilir.

Ebeveynlik Kaygısı Neden Oluşur?

Kaygılı anne baba olmak, farklı dönemlerde ortaya çıkabilen ve çeşitliliği değişebilen bir durumdur. Yani bir ebeveyn çocuğunun zarar görmesinden korktuğu için sürekli olarak sadece kendini strese maruz bırakırken, bir diğeri çocuğun yanından da ayrılmayarak aşırı korumacı davranışlar gösterebilir. Ya da başta hayatı etkilemeyen kaygılar zamanla büyüyerek bir sorun haline alabilir.

İşte bu noktada biraz ebeveynlik kaygısını tetikleyebilen risk faktörlerinden bahsedebiliriz. Çünkü bu faktörler ebeveynlerin her birinin neden kendine özgü kaygıları olabileceğini ve bu kaygıların çeşitliliklerinin neye göre değişebileceği konusunda fikir verebilir.

Örneğin;

- Ailede ruh sağlığı sorunları yaşayan ya da yaşamış olan bireylerin yer alması
- Hormon dengesizlikleri, kronik rahatsızlıklar gibi kaygıyı yükseltebilecek fiziksel etkenler
- Finansal sorunlar
- İlişki sorunları
- Ailede özel ilgi ve eğitime ihtiyaç duyan birinin olması
- Çocukların daha önce uyum, davranım bozuklukları yaşamış olması
- Çocukların yatak ısılatması, yemek seçmesi ya da sık sık öfke nöbetleri geçirmeleri gibi etkenler ve tecrübeler, her ebeveynin hissettiği kaygı duygusunu başa çıkılması gereken bir soruna dönüştürebilir.

Tabii bu artan endişeler ebeveynde kaygı bozukluklarına yol açarken, çocukları da farklı şekillerde etkileyebilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Kaygılı Ebeveyn Nasıl Davranır?

Yüksek düzeyde ebeveynlik kaygısı yaşayan kaygılı anne baba;

- Çocuğunu zararlı ya da tehlikeli olduğunu düşündüğü ama aslında günlük hayatın parçası olan mekan ve durumlardan uzak tutmaya çalışabilir.
- Çocuğunun başına bir şey geleceğine dair sürekli korku yaşayabilir.
- Çocuğun yaşamı üzerine fazlasıyla ayrıntılı düşüncelere dalabilir ve olumsuz senaryolarla endişesini yükseltebilir.
- Çocuğuna karşı aşırı korumacı ve kontrolcü davranabilir. Fark etmeden de olsa, onu sürekli izleyen ve kontrol eden bir "helikopter ebeveyn"e dönüşebilir.
- Sosyal ortamlarda ve çocuğunun yanında sürekli kaygıları hakkında konuşabilir.
- Tüm hayatını çocuğunun ve yaşayabileceği potansiyel sorunların üzerine kurgulayabilir.
- Çocuğunun sağlığını takip etmek konusunda takıntılı davranabilir.

Burada şunu da belirtelim: Kaygılı ebeveyn olmak, direkt olarak bir sorun gibi değerlendirilmemeli. Ancak genel anlamda kontrol altına alınması gerektiğini söyleyebiliriz. Çünkü bir ebeveynin çocuğu için endişelenmesini engellemek pek mümkün olmasa da, normal karşılanabilecek kaygı düzeyini koruyabilmek önemlidir.



Kaygılı Bir Ebeveyne Sahip Olmak

Ebeveynlerine ait kaygı dolu senaryolara maruz kalan çocuk, ürkek, küçük şeylerden korkan bir birey haline gelebilir. Bu tutumla büyüyen çocuklar, yetişkinlik yaşamında diğer insanlarla ilişki kurmakta zorluk yaşayabilirler. Kişi yetişkinliğinde; içedönük, insanlara güvenmeyen, hassas, kırılgan, çekingen vb. özellikler gösterebilir.

Bazı ebeveynler kaygılarını o kadar yoğun yaşarlar ki bu kaygı çocuğunun temel ihtiyaçlarını görmelerini engelleyebilir. Çocuk ile ebeveynler arasında bir iletişim kopukluğu yaşanabilir. Böyle bir tutumla yetişen kişi, kendini boşlukta hissederek kendini yönlendirmekte güçlük yaşayabilir.

Ebeveynlerin çocuklarına sürekli bir şey olacakmış gibi davranması ile büyüyen kişi sürekli bir tehlike ihtimali olduğu düşüncesi ile yaşamaya başlar. Tehlike olmasa bile tetikte olan, ailesini görünce kendisinin göremediği bir tehlike olduğuna dair düşünceler geliştiren bir birey haline gelebilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



Ebeveynlikte Stres ve Kaygı ile Başa Çıkma Yolları

Ebeveyn olarak kaygı duygusunu kontrol edemediğinizde; çocuklarınızla bağlantı kurmak yerine onları yönlendirmeye, kontrol etmeye, korumaya ve izlemeye çalışabilirsiniz. Örneğin; çocuklarınızla bağ kurmak, kaliteli zaman geçirmek için çıktığınız seyahati yaşanabilecek aksaklıklara odaklandığınız için verimli ve keyifli bir şekilde tamamlayamayabilirsiniz. Tabii ki her zaman endişeyi kontrol altına almak çok da kolay olmayabilir. Böyle zamanlarda genel kaygı yönetimi stratejilerinin yanında ebeveynliğe özel birkaç ipucunu takip etmek fayda sağlayabilir.

1. Endişe ve Korkuya Yol Açan Konular Hakkında Bilgi Edinin

Sizi çocuğunuzla ilgili spesifik olarak korkutan, endişelendiren konuları araştırmak, gerçekten bir şeyler yapıp yapamayacağınızı görmeye ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

2. “Gerçek” Riskleri, Çocuğun Hayatına Müdahale Etmeden Ortadan Kaldırmaya Çalışın

Örneğin, çocuğunuz spor aktiviteleri için bir salona gitmek istiyor. Ama siz güvenliğinden, temizliğinden emin olmadığınız yerlere çocuğunuzun göndermekten çekiniyorsunuz. O zaman bir ön araştırma yaparak içinizin rahat edeceği alanları belirleyebilirsiniz. Sonrasında çocuğunuza bunlar arasından seçim yapma şansı sunabilirsiniz.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

3. Endişelerinizi Sevdiklerinizle Paylaşın

Endişelerinizi sesli bir şekilde dile getirmek ve üzerine mantıklı konuşmalar yapmak, rasyonel kaygıları ayırt etmeyi ve kontrolü ele almayı kolaylaştırabilir. İlk etapta basit görünen, ama uzun vadede kaygıları artırabilecek günlük bir deneyimi partnerinizle paylaşarak etkisini azaltabilirsiniz. Aynı zamanda sorumlulukların yarattığı kaygıyı, görevleri partneriniz ile bölüşerek azaltabilirsiniz.

4. Diğer Ebeveynlerle Konuşun

Yüksek seviyedeki ebeveynlik kaygısı, 21. yüzyılın en yaygın sorunlarından biri. Yani bu konuda yalnız değilsiniz. Bunu fark etmek, diğer ebeveynlerin geliştirdiği stratejilerden yararlanmak ve duygularınızı benzer hisleri yaşayan kişilerle paylaşmak, kaygı seviyesini düşürebilir.

5. Çocuğunuzun Hayatını Kontrol Edemeyeceğinizi Kabullenin

Kaynağı ne olursa olsun, kaygı bozukluklarının çoğunun temelinde kontrol etme isteği yatar. Ama aslında hayatta çoğu zaman hiçbir şey tam olarak bizim kontrolümüz altında ilerlemez. Bunu kabullenmeli, çocuğunuzunkinin farklı bir hayat olduğunu anlamalı ve ona seçim hakkı tanımayı öğrenmelisiniz. Kontrol etme çabasından vazgeçmeye başladığınızda hem kaygınızın azaldığını hem çocuğunuzla ilişkilerinizin iyileştiğini görebilirsiniz.

KAYNAKÇA

<https://www.salusmental.com/blog/kaygili-ebeveyn-olmak>

<https://sahikaizgi.com.tr/kaygili-bir-ebeveyne-sahip-olmak/>

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE