

2020

EBEVEYN STİLLERİ VE KORONA SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Psikolojik Danışman/Rehberlik Öğretmeni
Dilek VARLI

Erenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi
19.05.2020



İçindekiler

EBEVEYNLİK	2
Ebeveynlikle İlgili Kavramlar	3
Ebeveynlik Stilleri	4
1.Yetkili/Demokratik Ebeveyn Stili	5
2.Otoriter Ebeveyn Stili	6
3.Müsamahakâr/Hoşgörülü-İzin Verici Ebeveyn Stili.....	7
4.İhmalkar Ebeveyn Stili	8
Hangi Ebeveynlik Stili En Etkilidir?.....	8
Korona Sürecinde Ebeveyn-Çocuk İlişkileri	9
1.Bilgi edinin.	9
2.Çocuklarınızı Dinleyin.	9
3.İzin verin.	9
4.Süreci Normalleştirin.	9
6.Rahatlatın.	10
7.Koruyun.	10
8.Birlikte vakit geçirin.	10
10.Model olun.	11
11. Uzmanla başvurun.....	11
Çocukların Koronavirüs İle İlgili Kaygısını Azaltması İçin Ebeveynleri İle Birlikte Yapabilecekleri Etkinlik Örnekleri	12
Çocuklardan Gelebilecek Sorulara Verilebilecek Alternatif Cevaplar.....	13
Bir Ebeveyn Olarak Çocuğunuza Koronayı Nasıl Anlatabilirsiniz?	14



EBEVEYNLİK



- **Ebeveynlik**, “gelişme hayatta kalma için bir çocuğun bakım, ihtiyaç ve desteğinin sürekli olarak sağlanması” şeklinde tanımlanmaktadır.

Ebeveynlik ilk çocuğun doğumu ile başlayan ve ailedeki bütün çocukların tam olarak olgunlaşmasına kadar devam eden bir süreçtir.

Ebeveynlikle İlgili Kavramlar

Ebeveynlik Tarzı: Ebeveynlerin çocuklarını yetiştirdiği duygusal iklimdir.

Ebeveynlik Uygulamaları: Ebeveynlerin ebeveynliklerinde uyguladıkları özel eylemlerdir.

Talep: Ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını kontrol etme veya olgunluklarını talep etme kapsamını ifade eder.

Duyarlılık: Ebeveynlerin çocuklarının duygusal ve gelişimsel ihtiyaçlarını kabul etme ve duyarlılık derecelerini ifade eder.

Ebeveynlik Stilleri



Ebeveyn stilleri konusunda özellikle **Diana Baumrind**'in görüşü oldukça yaygındır. 1960'larda Baumrind, okul öncesi çocukların belirgin şekilde farklı davranışlar sergilediğini fark etmiştir. Her davranış tipi, belirli bir ebeveynlik türü ile yüksek derecede ilişkilidir. Baumrind'in teorisi, ebeveynlik stilleri ve çocukların davranışları arasında yakın bir ilişki olduğuna dayanmaktadır.

Kapsamlı gözlem, görüşme ve analizlere dayanarak, Baumrind başlangıçta üç farklı ebeveynlik stili tanımlamıştır:

- Yetkili Ebeveynlik,
- Otoriter Ebeveynlik,
- İzin Veren Ebeveynlik.

Diana Baumrind'in ebeveynlik stillerini kategorize etme konusundaki çalışmaları ile bilinmesinin yanında, Maccoby ve Martin de bu 3 ebeveyn modelini iki boyutlu bir çerçeve kullanarak genişleten kişilerdir.

- İzin Veren Ebeveynlik (Hoşgörülü ebeveynlik stili olarak da bilinmektedir.)
- İhmal Edici Ebeveynlik (Aynı zamanda katılımsız ebeveynlik stili olarak da bilinmektedir.)

Diana Baumrind'in 4 Tip Ebeveynlik Stili Aşağıdaki Gibidir:

- Yetkili/Demokratik Ebeveyn Stili
- Otoriter Ebeveyn Stili
- Müsamahakâr/Hoşgörülü-İzin Verici Ebeveyn Stili
- İhmalkâr Ebeveyn Stili



1.Yetkili/Demokratik Ebeveyn Stili

Çocuk ayrı bir birey olarak kabul edilir. Çocuğun ilgileri göz önünde bulundurulur, yeteneklerini geliştirici ortam hazırlanır. Kuralların uygulanmasında çocuğa etkin bir rol ve sorumluluk verilir. Çocuğa öğüt verme yerine, yapması istenilen davranışlar açıkça belirtilir. Problemlerle baş etme yolları demokratik yollarla yapılır. Ailede cezalandırıcı olmayan (özellikle fiziksel şiddet), soru sorma ve düşüncelerini ifade etmenin teşvik edildiği, sonuçtan çok süreçle ilgilenilen, merak ve keşif duygularının beslendiği, gereksiz kısıtlama ve baskıların olmadığı, kendi kendine yeterli olma ve kendi problemlerini çözmenin cesaretlendirildiği, sıradan hataların hoş görüldüğü, yergi yerine övgüye odaklanılan, ısrar ve zorlamanın olmadığı bir ortam vardır.

Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

- Yaratıcıdır.
- Dengeli ve uyumludurlar.
- Karar alma becerileri gelişmiştir. Özgüven sahibidirler.
- Seçenekli düşünmeyi bilirler, yeni durumlara uymada zorluk yaşamazlar.
- Kendilerine güvenirlirler.
- Başkalarının özgürlüklerine saygılıdırlar, kendi özgürlüklerinin sınırlarını bilirler.
- Kendi haklarını korurlar, başkalarının haklarına saygı gösterirler.
- Arkadaş gruplarına rahatlıkla uyum sağlarlar.
- Bir gruba dâhil olmadada, grup içinde aldıkları görev ve sorumlulukları yerine getirmede zorlanmazlar.
- Çevrelerindeki akran ve yetişkinlerle sağlıklı iletişim kururlar.



2.Otoriter Ebeveyn Stili

Sürekli eleştiren, yargılayan, suçlayan anne-babalardır. Anne babalar çocukları kendi kalıplarına göre yetiştirirler. “Çocuğumu eğitiyorum” mantığıyla şiddet uygulanabilir. Çocuktan yaşının üzerinde bir olgunluk beklenir ve ona özgürlük tanınmaz.

Çocuğın Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

- Çocuk içine kapanık, çekingen, itaatkâr olabileceği gibi aşırı saldırgan ve zorba da olabilir.
- Sosyal becerileri zayıftır.
- Çocukta daima güçlü olma ve kendinden zayıfları ezme isteği vardır.
- Kendine güveni hemen hemen yok gibidir. Mutsuzdurlar.
- İleri yaşlarda sıkıntılar karşısında dayanıksız ve çaresiz kalır.
- Çocuk alacağı ağır cezalardan kaçmak için yalan söyleyebilir.
- İnsanlar tarafından kolay kandırılabilir, yanlış hareketler yapmaya eğilimlidir.
- Aşırı hassas, kırılğan ve hastalıklı bir kişilik yapısı görülebilir. Sürekli eleştirildiği için aşağılık duygusuna kapılabilir.



3.Müsamahakâr/Hoşgörülü-İzin Verici Ebeveyn Stili

Çocuğa hiçbir zaman kesin kural konmaz. Konulan kurallar da uygulama ve denetimden uzaktır. Bu tutum ev içerisinde geçerli olduğu gibi ev dışında da geçerlidir. Çocukların her istedikleri sorgulanmadan yerine getirilir. Anne baba çocuğun davranışına karışmaz, sadece büyük problem olduğunda varlığını hissettirir. Çocuğun aşırı hareket serbestliğı vardır. Kendisine ve çevresine zarar verecek davranışlar da bile müdahale edilmez. Aile doğruyu ve yanlışı çocuğunun yaparak yaşayarak öğrenmesini ister, çocuğa neyi yapması veya neyi yapmaması gerektiğı konusunda bilgi verilmez.

Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

- Gururlu, kibirli, kendini beğenen kişilik özelliğı sergilerler.
- Sabırsız, sorumsuz, bencil, çabuk darılan ve her an dilediğinin yapılmasını bekleyen çocuklardır.
- Her istediğini ailesine yaptırmayı alışkanlık haline getiren çocuk bu tavrı arkadaşlarından ve çevresinden görmeyince uyum sağlamada güçlük çeker.
- Başkalarının haklarına saygı duymaz.
- Kendi istediğinin olması için mücadele verir ve çevreden dışlanır.
- Benmerkezci eğilim gösterirler.
- Sosyal ilişkilerinde sorun yaşarlar.



4.İhmalkar Ebeveyn Stili

Çocuğa karşı denetim, çocuğun ilgi ve gereksinimlerine verilen tepki çok düşüktür. Sadece anne, sadece baba ya da hem anne hem de baba duyarsızdır. Çocuklarına yeteri kadar zaman ayırmazlar. Çocukları için hiçbir konuda gerekli çabayı harcamazlar. Ruhsal durum ve okul başarısıyla ilgilenilmez.

Çocuğun Kişilik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

- Okula ilgisizlik
- Zamanı iyi değerlendiremememe
- Yanlış arkadaşlıklar kurma
- İçki, sigara gibi zararlı alışkanlıklara başlama eğilimi
- Kural tanımama
- Suç işlemeye eğilimli olma
- Uzun vadeli planlar yapamama
- Başına buyruk yaşama ve evden ayrılma
- Yanlış davranışlara yönelme
- Okulu bırakıp, erken yaşta çalışmaya başlama görülebilir.

Hangi Ebeveynlik Stili En Etkilidir?

On yıllar süren çalışmalar sonucunda araştırmacılar, demokratik (yetkili) ebeveynliğin sürekli olarak çocuklarda en iyi sonuçlarla bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle, demokratik (yetkili) ebeveynlik stili psikologlar ve psikiyatristler tarafından en iyi ebeveynlik stili olarak kabul edilmektedir.

Korona Sürecinde Ebeveyn-Çocuk İlişkileri

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir. Aşağıda, yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler sunulmaktadır.

1.Bilgi edinin. Ebeveyn olarak salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru ve güvenilir kaynaklardan bilgi almaktır.

2.Çocuklarınızı Dinleyin. Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler. Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlataları için en sağlıklı ve doğal yoldur. Okul çağındaki çocuklarınıza “arkadaşların koronavirüs hakkında konuşuyorlar mı?” “arkadaşların koronavirüs hakkında neler söylüyor?” ya da “bu konuda sen neler düşünüyorsun?” gibi sorular sorabilirsiniz.

3.İzin verin. Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olmasına dikkat edin. Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gerekmedikçe) açıklama yapmayın. Bu sayede hem yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat yakalamış olursunuz hem çocuğunuza istediği zaman size gelebileceğine dair güven verirsiniz.

4.Süreci Normalleştirin. Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin.



5.Güven verin. Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın. Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Örneğin küçük yaşta çocuklara doktor, hemşire ve hastanelerin hastalanan insanları iyileştirmek için hazır olduklarını belirtin. Daha büyük yaştaakilere, bilim insanlarının aşı ve tedavi geliştirmek için çok sıkı çalıştıklarını ifade edin.

6.Rahatlatın. Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.

7.Koruyun. Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Okul çağındaki çocukların “Eğitim Bilişim Ağı (EBA)” üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın. Yine, telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun. Diğer yandan, çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarına girmelerine izin vermeyin.

8.Birlikte vakit geçirin. Çocukların psikolojik sağlımlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır. Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinizin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.



9.Sorumluluk verin. Çocukların size ve

çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, yaşlılara yardımcı olmak ya da yardım faaliyetlerine sizin rehberliğinizde birlikte katılmak gibi çeşitli destek faaliyetlerine katılabilirler. Bu süreçte, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba, kararlılık ve fedakarlık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları takdir ettiğinizi mutlaka belirtin.

10.Model olun. Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz. Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

11. Uzmanla başvurun. Koronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.

Çocukların Koronavirüs İle İlgili Kaygısını Azaltması İçin Ebeveynleri İle Birlikte Yapabilecekleri Etkinlik Örnekleri

- ✓ Birlikte virüsün **komik** veya **saçma** hale getirilmiş **resimlerini** yapabilirsiniz. Bu resmi buruşturup çıkmaması için çok gizli bir yere **saklayabilir** ya da **yırtıp** çöpe **atabilirsiniz**. Salgın sonrası yapmak istediklerinizin resimlerini çizip öncelik sırasına göre istediğiniz bir yere asabilirsiniz.
- ✓ En sevdiği **çizgi filmin en komik sahnesini** düşünüp size anlatmasını isteyebilirsiniz. **Arkadaşlarıyla** daha önce **oynadığı eğlenceli oyunları** konuşup birlikte oynamayı teklif edebilirsiniz. El yıkarken **tekerleme** uydurup eğlenceli hale getirebilirsiniz.
- ✓ Arkadaşları veya akrabalar ile **görüntülü** yada **sesli görüşmeler** yapabilirsiniz.
- ✓ Büyüdüğü zaman yapmak istediği bir şeyi çizebilir, resim ile ilgili sohbet edebilirsiniz.
- ✓ Okulun veya okulda öğrenilen bir şeyin resmini çizebilir,
- ✓ Kaygılandığında kendisini **güvende hissettiği bir yerde** hayal edebilir.
- ✓ Ailecek birlikte geçirdiğiniz bir tatil gününü hayal edebilirsiniz,
- ✓ Ev içi **sorumluluk** verebilirsiniz,
- ✓ Güzel günlerde yapılacaklar listesi oluşturabilirsiniz.

Çocuklardan Gelebilecek Sorulara Verilebilecek Alternatif Cevaplar



- **Neden evde kalmak zorundayım?**
- 'Etrafta kötü mikroplar varmış, o yüzden okulları, marketleri ve sokakları temizliyorlar. Bu arada biz de evde kalıp birlikte vakit geçirecek ve daha çok eğleneceğiz!'
- **Niye arkadaşlarımı göremiyorum?**
- 'Virüsün sana veya arkadaşlarına bulaşmasını önlemek için bizim gibi arkadaşların da bir süre evlerinde olacaklar. İstersen arkadaşlarını telefonda görüntülü arayabilirsin'
- **Çok korkuyorum. Virüs beni öldürür mü?**
- 'Korkmakta haklısın, ancak ailen olarak seni korumak için gerekeni yapacağız. Sen de bize yardımcı olmak için bazı şeylere dikkat edebilirsin. Mesela;
- Sokakta bir yerlere elini sürdüğünde elini yüzüne, gözüne, burnuna ve ağzına değdirmeyebilir,
- Sık sık ellerini su ve sabunla 2 kere iyi ki doğdun şarkısını söyleyip köpürterek yıkayabilir,
- Sana hazırlanan sağlıklı yemekleri yiyebilirsin.'
- **Büyük annemi/babamı görememek beni çok üzüyor, bir daha ne zaman göreceğim?**
- Sevdiğin insanları göremediğin için özlemen ve üzülmene çok normal, bu onları ne kadar önemseydiğini gösteriyor. Ama onları göremiyor olman onları sevmeyi bırakacağın anlamına gelmiyor. Salgın bittiğinde eskisi gibi görmeye devam edeceksin.



Bir Ebeveyn Olarak Çocuğunuza Koronayı Nasıl Anlatabilirsiniz?

Soyut bir kavram olan korona virüsünü çocuklarınıza anlatabilmeniz için el kuklalarından faydalanabilirsiniz. Örneğin;

"Ben bir virüsüm. Bu ara benden çok bahsediyorlar. Siz de beni duydunuz mu? Bendeki de soru mu canım? Muhakkak duymuşsunuzdur. Hadi öyleyse tanışalım. İsmim Korona. Ama sen istersen bana "Papatya" da diyebilirsin. Aslında grip ve soğuk algınlığı virüslerine çok benzerim. Ama merak etmeyin. Çok uzun süre insanların üzerinde kalmam. Hele temiz yerleri hiç sevmem. Su ve bol sabun ile ellerinizi yıkarsanız giderim. He bir de kolonya kokusundan nefret ederim hemen orayı terk ederim. Hapşururken ağızınızı dirsek içine kapatırsanız başkalarına bulaşamam. Kalabalık ortamlar bir numaralı dostlarımdır. Benden korunmak istiyorsanız evinizden dışarı çıkmayın derim. Acil ihtiyaçlarınızı karşılamak için dışarıya çıkacaksanız maske takmayı ihmal etmeyin. Eve geldiğiniz zaman "İyi ki doğdun" şarkısını iki kere söyleyerek ellerinizi bol su ve sabunla yıkadığınızda sizden uzaklaşırım. Ailelerinizin ve büyüklerinizin sözlerini dinleyin".

Gibi bir metin üzerinden ebeveynler kuklaları konuşdurarak bu anlatımı çocuklarına yapabilirler. Böylelikle hem çocuklarının virüsten korkmasının önüne geçmiş olur hem de virüs hakkında doğru bilgiler edinmelerine katkı sağlamış olursunuz.