

Çocuklarımızın Akıl Sağlığını Desteklemek Konusunda Ebeveynler Olarak Neler Yapabiliriz?

Söz konusu çocuklarını tanımak olduğunda anne-babalar gerçek birer uzmandır ve çocuklarının davranışlarındaki herhangi bir değişikliği sıklıkla ilk fark eden onlardır:

Colin mutlu bir gençti. Arkadaşları vardı, okulda başarılıydı, evde kardeşleriyle ve anne-babasıyla iyi geçiniyordu. Ama son aylarda annesi, Colin'in daha mesafeli görüldüğünü fark etti. Asabi, kendini soyutlamış bir hâldeydi ve basketbol, resim veya mutfak masasında takılmak gibi eskiden sevdiği şeylerden zevk almıyor gibi görünüyordu. Ailesi endişeliydi ancak ne yapacaklarını bilmiyorlardı.

“Yanlış bir şey mi yaptık? Travmatik bir şeyler mi yaşadık? Bu bir ruh sağlığı sorunu mu?”

Bu durumdaki birçok ebeveyn, kendini kaybolmuş hisseder. Yalnız başlarına endişeleniyor veya ortada bir sorun varsa bu sorunun asıl sebebini nasıl bulacaklarını bilemiyor olabilirler. Bu tür sorular ve korkular gerçekten yaygındır.

Peki aileler neler yapabilir?

Çocuklarımızın genel duygusal sağlığına erken yaşlarda dikkat etmemiz gerekir. Bunun yapmanın yollarından biri, ebeveynlerin çocuklarının dirençli bireyler olarak yetişmesine yardımcı olacak ortamlar oluşturmalarıdır.

Direnç, doğuştan gelen bir özellik değildir. Onu yaşadığımız deneyimlerle inşa ederiz. Bu deneyim sayesinde de çocuklar depresyon, kaygı ve diğer duygusal sorunlar gibi meseleleri atlatma ve ortaya çıkan sorunları aşma becerileri edinirler.

Direncin iki ana bileşeni, bağlılık ve farkındalıktır. Bağlılık, başkalarıyla nasıl bağ kurduğumuzdur. Çocuklar, diğer insanlarla (ebeveynler, öğretmenler, kardeşler) samimi, güvene dayalı bir iletişim kurduklarında deneyimlerini işleme pratiği yapmış olur ve yeni başa çıkma yöntemleri keşfeder. Farkındalık, kendimiz hakkında düşünebilme yeteneğimizdir. Bu, çocuklar tarafından öğrenilebilen ve ebeveynlerce teşvik edilebilen bir beceridir. Çocuklar kendilerini keyifsiz hissettiklerini tespit edebildiklerinde yardım isteyebilmeye ve arayabilmeye bir adım daha yakın olurlar.

Aşağıda ebeveynlerin çocuklarda direnci geliştirmek ve ruh sağlığı sorunlarını erkenden belirlemek için kullanabilecekleri bazı tekniklere yer verdik. Bunların çoğu doğal, gündelik yaşamlarımızın bir parçası hâline gelebilecek şeyler.



Ebeveynler için İpuçları

Erken Yaşlardan İtibaren ve Sık Sık Sohbet Edin. Bağlılığı geliştirmenin, çocuğunuzun öz farkındalığını artırmanın ve çocuğunuzun neler yaşadığını anlamının en iyi yolu onunla açık şekilde sohbet etmektir. Bunu yapmaya erken yaşlardan başlayın. Küçük çocukluktan ergenliğe ve genç erişkinliğe kadar, onlara ruh hâllerleriyle, ilgi alanlarıyla, davranışlarıyla, arkadaşlarıyla, yaşadıkları zorluklarla ve başarılarıyla ilgili sorular sorun ve bu konularda sohbet edin. Bu, rutin ilişkinizin bir parçası olarak görülürse uzun vadede bunun faydasını görürsünüz. Ayrıca kendi deneyimlerinizi de paylaşın. Çocuklar aileleri hakkındaki hikâyelere bayılır ve başınızdan geçenleri dinlemeye değer verir.

Davranıştaki Değişiklikleri Gözlemleyin. Bir çocuğun davranışlarındaki endişe verici değişiklikler apaçık olabileceği gibi belli belirsiz de olabilir. İştahtaki, uykudaki, ruh hâlindeki (asabiyet, öfke nöbetleri, üzüntü) değişiklikler, başkalarıyla ilişkiler (arkadaşlar, kardeşler, ebeveynler), sosyal izolasyon, akademik performansta düşüş, daha önce hoşlanılan şeylere (spor, müzik) ilginin kaybedilmesi ebeveynlerin farkına varabileceği davranışlar arasındadır. Bunlardan herhangi biri; ruh hâli, anksiyete veya diğer psikiyatrik bozukluğun; travmatik bir deneyimin; madde kullanımı sorununun; zorbalık gibi bir ilişki sorununun işareti olabilir.

Davranış Değişiklikleri Fark Ederseniz, Sorun. Sohbetlere erken başladığınız bu yapmak daha kolaydır. Başlamadıysanız, ılımlı bir şekilde başlayın. "Davranışların gerçekten değişti," gibi kati söylemlerde bulunmaya gerek yok. Bunun yerine "Hayat nasıl gidiyor? Hayatında yeni gelişmeler var mı? Yanlış giden veya seni üzen bir şeyler var mı?" gibi açık uçlu sorular sorun. Bu yaklaşım, basit bir evet veya hayır yanıtından ziyade çocuğunuzu bir hikâye anlatmaya davet eder. Sabırlı olun. Neler olup bittiğine ilişkin daha fazla bilgi almak için uzun sohbetler etmeniz gerekebilir. Ancak çocuğunuz herhangi bir nedenden ötürü kendini bunalmış hissediyorsa, onu tek seferde bütün meseleleri anlatmaya zorlamak geri tepebilir.

Sohbet Ederken, Daha Fazla Ayrıntıya Girin. Çocuğunuz size siber zorbalık, depresyon veya kaygı gibi konularda açılmaya başlarsa, siz de daha fazla ayrıntıya girmeye başlayabilirsiniz. Sosyal ilişkilerin veya depresif duyguların niteliğine veya kaygının ya da intihar düşüncesinin ayrıntılarına ilişkin sorular sormaktan korkmayın. Kendine zarar verme hissi gibi tehlikeli konularda sorular sormanın bunların yaşanmasına yol açacağına ilişkin yanlış bir kanı vardır. Bu tamamıyla yanlıştır. Çoğu çocuk ve yetişkin, birisi ona neler olup bittiği hakkında sorular sorduğunda ve onunla bu konuda konuşmak istediğinde kendini rahatlamış hisseder.

Başkalarına Akıl Danışın. Okulun rehberlik danışmanını, bir öğretmeni, koçu veya çocuğunuzla vakit geçiren diğer ebeveynleri aramak ve onların da aynı şeyleri fark edip etmediğini veya neler olup bittiğine dair bir fikirleri olup olmadığını öğrenmek çoğu zaman faydalı olur. Unutmayın, çocuğunuzun duygusal veya davranışsal sağlığına ilişkin endişeleriniz varsa, bunları çocuğunuzun doktoruyla görüşmek, fiziksel sağlık endişelerini dile getirmek kadar önemlidir.

Kendinize İyi Bakın. Uçaklarda söylenen şu sözü hepimiz biliriz: "Acil bir durumda başkalarına yardım etmeden önce lütfen kendi oksijen maskenizi takın." Bu, ebeveynler için gerçekten önemlidir. Kendinize bakmadığınız sürece çocuğunuza yardım edemezsiniz. Bu kendi kaygılarınızı, korkularınızı veya depresyonunuzu dindirmenin yollarını bulmak anlamına gelebilir. Eşiniz, kardeşiniz, arkadaşınız veya anne-babanız gibi başka kişilerden alacağınız destek gerçekten işe yarayabilir. Çocuklarınızla sohbet ettiğinizde uyguladığınız kuralların aynısı, hayatınızdaki diğer kişilerle ettiğiniz sohbetlerde de geçerlidir. Bu sohbetleri gerçekleştirirken kendi direncimizi geliştiririz ve çocuklarımız için bir model oluşturmuş oluruz.

