

## “Sevgi” NEDİR?



Sevgi, bir insanın bir kişi, durum ya da nesneye ilgi ve bağlılık duygusudur. Sevginin davranışa yansıyan şekli ise, sevgi dolu gözlerle bakmak, dokunmak, öpmek, güzel sözler söylemek, zamanı paylaşmak, öncelik vermek, onu düşündürmektir. Bu ilgi ve bağlılık koşullara rağmen gerçekleştiğinde gerçek sevgiden söz edebiliriz. Güzeli, iyiyi, becerikliyi, akıllıyı, yetenekliyi sevmek kolaylıkla gerçekleşir. Sevginin verilmediği, verilemediği durumlarda kişinin kendisiyle ya da çevresindeki koşullarla ilgili bir sorun vardır. Bu sorunlara sağlıklı bakış açıları geliştiren birey sevgiyi öğrenir ve öğretebilir.

## SEVGİ; SEVMEYİ BİLEN EBEVEYNLERCE ÖĞRETİLİR

Çocuğun sevmeyi öğrenmesi için öncelikle isteyerek dünyaya getirilen bir çocuk olduğunu hissetmeli ve bilmelidir. Yaşamı sevgi ile algılayıp, sevgiyi alıp vermesi bu temel üzerine atılır. İlk bir yıl içinde beslenme, sevgi ve güven ihtiyacının karşılanması için anne ve babanın yaklaşımı önemlidir. Emzirmek hem bedensel hem de duygusal olarak onu besler. Sevginin bebek için hissedilmesi için onun beslenme, uyku, temizlik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması ile birlikte annenin sakin ve sabırlı yaklaşım ile yanında olması, ses tonu, sevgi dolu bakışlarıyla sınırsız sevginin verilmesi sağlanır. Çocuğa sevgiyi öğretmenin yolu sevgi dolu, sevgiyi verebilen ebeveynlerden geçer.

## Çocukların sevgi anlayışı ile biz yetişkinlerin sevgi anlayışı arasındaki fark ya da benzerlikler nelerdir?

Sevginin dili ortak olmakla beraber, çocuklar sevgi ihtiyaçlarını davranış ve sözleriyle ifade ederler. Ebeveynlerinden ayrılmalarına tepki gösterir, her tür koşulda birlikte olmayı talep ederler aynı zamanda koşulsuz severler. Ebeveynler ise koşul koymaya



başlayarak farkında olmadan sevgilerini engellemeye başlarlar. Çocuklarının davranışlarına, kişilik yapılarına, başarı durumlarına, fiziki özelliklerine ve ebeveynlerin kendi kişisel ihtiyaçlarının engellenmesine, iletişim becerilerine, eşler arasındaki ilişki koşullarına ve kendi çocukluklarında aldıkları sevgi modeline göre sevgiyi koşullandırır. Anne babalar öğrenmiş oldukları sevgi modelleriyle çocuklarına sevgiyi öğretirler. Eşinin sevmediği bir özelliğini çocuğunda gören, okulda kendince tanımladığı başarı özelliklerini göstermediğini düşünen, başarılı olduğu halde en mükemmelini talep eden, eleştiri ve yargılayıcı iletişim kurabilen, maddi ve manevi sorunları olan yetişkinler sevgilerini verme konusunda da sorun yaşarlar.

## Anne ve baba arasındaki sevgi çocuğa nasıl aktarılabilir?



Bir çocuk için, anne-babası çok önemlidir. Anne-babası tarafından sevildiğini hisseden çocuk kendini değerli hisseder. Kendini değerli gören çocuğun özgüveni yüksektir ve yeni şeyler denemekten çekinmez.

Çocuklar anne baba arasındaki sevgi dolu ilişki modeline göre gelecekte ilişkilerini

şekillendirirler. Aile içindeki ilişki, düşünce ve inanç sistemlerini etkiler. Bu nedenle olumsuz karşılıklı geri bildirimler zarar vericidir. Onun için ebeveynler diğerinin varlığı ya da yokluğunda çocuğuna, diğer kişiye yönelik olumsuz ve aşağılayıcı ifadeler hatta olumsuz hitapların olduğu şakalar kullanmamalıdır. Çocuklarını kendi bireysel ya da ailesel

çatışmalarını dinleyecek terapistler haline getirmemelidirler. Anlaşmazlık ve tartışmanın düzeyi çocuğun algısında farklı boyuttadır. Biraz yüksek ses tonunu çocuk çok fazla, travmatik algılayabilir. Sağlıklı iletişimin yolu karşındakini anlamaktan geçer, onun dediğini kabul etmekten değil. Çocuğun önünde tartışmamak ya da uygun boyutlarda sadece fikir çatışması yapabilmek gelişmiş bir iletişim becerisi ve düşünce yapısı gerektirir. Sabah kalktığında birbirine “günaydın” diyen, bakışlarıyla, davranışlarıyla, sözleriyle birbirine sevgilerini ifade edebilen anne baba arasında çocuk kendini huzur, güven ve sevgi ortamında bulacaktır. Bu koşulların içindeki ufak çatışmalar çocuk içinde tolere edici olacaktır.

## Çocuğa sevgiyi öğretmenin yolları nelerdir?



Çocuklarla zaman geçirmenin etkisi araştırmalarda da kanıtlanmış, anne ve bebeği arasında doğumu izleyen ilk günler, haftalar, aylar arasındaki sağlıklı temasın, çocuğun ilerdeki kişilik ve davranış bozukluklarını önemli bir miktarda indirgelediği bilinmektedir. Temas bebek ağlamasında azalmaya, çocuğun büyüme hızında artmaya ve annenin güveninin güçlenmesine neden olmaktadır. Annenin çalışması gerektiği durumlarda, çocuğuna bakan kişinin aynı yaklaşım ve iletişimde olmasına özen göstermelidir. Annenin vereceği özel zamanlar akşam yorgun olunan, can sıkıcı işlerin beklediği zamanlar olamaz. Yaşamı gidişine bırakmadan, çocuğu büyümeye terk etmeden, ya da tüm hayatını çocuğuna vermek de olmamalıdır.

Özel aile zamanları yaratmak, yakın arkadaş veya akrabaların ziyaret edilmesi, rahat ve bilgilendirici zaman için müze, hayvanat bahçesi gezmek, tüm aile fertlerinin katıldığı, yiyeceklerin hep beraber hazırlandığı, gidilecek yerin beraber belirlendiği, yemek öncesi ve sonrası aktivitelerinin hep beraber ayarlandığı bir piknik düzenlenebilir. Yakın çevre tarihi yerler gezilebilir, parka gidilebilir, beraber spor yapılabilir. Çocuğun özel ve önemli olaylarında yanında olmak, veli toplantılarına, gösterilerine katılmak, karne günlerinde yanında olmak onun değer bulmasını ve sevildiğini hissetmesini sağlar.

Çocuklar büyüdükten ve okula gitmeye başladıktan sonra altı yedi saatlik zaman diliminden sonra eve geldiklerinde erişkinin koruması altında rahatlamak, günlerini karşılıklı diyaloglarla paylaşmak, neşe ve hayal kırıklıklarını aktarmak isterler. Evde bulunmasanız da bu destek telefonla verilebilmelidir. Zaman ayrılmayan çocuklar kabul görmeme, çoğunlukla derine yerleşen kızgınlık ile değersizlik hisleri içinde olurlar.

Anne-babalar, çocuklarına karşı sevgi sözcükleri kullanmakta her zaman cömert davranmazlar. Hayat karmaşası içinde, bu güzel sözcükleri unutuvermektedirler. Bazen “çocukların şımaracağı inancı, bazen bizim kendilerini sevdiğimizi zaten biliyorlar düşüncesindedirler.



“Çocuklarınızı sevin” kavramından anlaşılacak olan çocuklara onları sevdiğimizi hissettirmektir. Yoksa hangi anne-baba çocuğunu sevmez ki? Her anne-baba çocuğunu sevmektedir. Ancak her çocuk anne-babası tarafından sevildiğini hissetmemektedir. Bu iki farklı sonucun ortaya çıkmasına sebep olan şey iletişimdir. Sevgisini ifade eden, çocuğun sevildiğini hissedeceği faaliyetlerde bulunan, takdir ve onay gören anne-babanın çocukları

sevildiğini hissetmektedirler. Sevgi sözcüklerini kullanmayı ihmal eden ya da çocuğuyla beraber zaman geçirmeyen, onlara vakit ayırmayan anne- babaların çocukları ise sevildiklerini hissedememektedirler.