

## Mükemmel Ebeveyn (Anne Baba) Sendromu Tehlikesi!

### Velilerin Egolarını Tatmin İçin Çocukları Üzerinden Hipodrom Yarışı Hevesleri

Parenting Skills & Counseling Center'a gelen çocukların büyük bir kısmı mükemmel ebeveyn sendromu mağdurları diyebilirim. Başka türlü ifade etmek gerekirse **anne babalarının mükemmel olma çabaları yüzünden normal kişilik gelişimlerinin engellendiği** ve bu nedenle çeşitli davranış problemleri yaşayan çocuklar da diyebiliriz. Daha hamilelik döneminde başlayan mükemmel anne baba olma kaygısı profesyonel destek alınmazsa çocuk büyüyene kadar devam ediyor. Eğer anne veya babada mükemmel anne baba olma endişesinin yanında bir de kaygı bozukluğu varsa bu çocuğun gelişimini daha da olumsuz etkileyecektir. Özellikle küçük yaştaki çocuklar, bu sendromdan en çok zarar görenler arasında yer alıyor.

0-6 yaş döneminde çocuğun sağlıklı yetişkinler tarafından büyütülmesi çocuğun sağlıklı gelişimi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü her şeyin temeli bu yaşlarda atılır ve sonraki yaşlarda gelişim desteklenir. Bebeğin bakımından birinci derecede sorumlu anne babanın sağlıklı olması ve çocuğun gelişimini bu dönemde desteklemesi gerekmektedir. Mükemmel anne baba olma sendromu yaşayan ebeveynler kuşkusuz **çok korumacı ve çok ilgili** olduklarından, çocuğu kısıtlayacaklardır.

Aynı zamanda çocuklarının **başarılarına takıntılı olduklarından** çocuklarının **“çocukluklarını”** yaşamalarına izin vermek yerine, **sürekli daha iyi yapmasını** bekleyeceklerdir. Dolayısıyla bu çocuklar kendilerini başarısız, yetersiz hissedecek ve bağımlı bir kişilik geliştirecektir. Bunla birlikte mükemmel olma endişesi yaşayan anne babaların çocuklarında çok çeşitli psikolojik problemler ve davranış sorunları gözlenebilir. Ağlama krizleri, inatlaşma, parmak emme, mükemmeliyetçi kişilik, bağımlı kişilik, ayrılma anksiyetesi, performans kaygısı, okul fobisi, konuşma gecikmesi, kekemelik vb. gibi problemler bunlardan sadece bir kaçıdır.

### Mükemmel ebeveyn sendromundan nasıl kurtulabilirsiniz?

Öncelikle dünyada tek çocuk büyüten anne babanın siz olmadığınızı ve dünyadaki tek çocuğun da sizin çocuğunuz olmadığını hatırlayın. Aynı şekilde zorlu hayat şartlarından geçmek zorunda olan, iyi bir meslek sahibi olarak kendi hayatını kuracak ve hayatla mücadele edecek tek çocuğun da sizin çocuğunuz olmadığını unutmayın. Çocuğunuzun hayatının **her anında yanında olup onu koruyamayacağınızı**, onun yerine onun görevlerini yapamayacağınızın farkında olmalısınız ve onun tek başına her şeyi başarması için motive etmelisiniz.

Çocuğunuz sizin desteğinizle büyüyecek ama siz onun yerine her şeyi yaparsanız **kendi güçsüz ve yetersiz** hissedecek. Bu nedenle çocuğunuzun kendi başına bir şeyler yapması için **yüreklendirin ve beklentilerinizi çok yüksek** tutmayın. Çocuğunuzun sınırlamayın ve çevresini özgürce keşfetmesine fırsat verin. Çocuğunuzun daha bebeklikten en iyi yapmaya, hep başarılı olmaya programlamayın. Bu **çocukta performans kaygısı yaratır**. Çocuğunuzun özgürce oyun oynamasına ve kendine zaman ayırmasına izin verin. Çocuğunuzun kendi seçimlerine saygı duyun ve daha 3 yaşında anaokulunda çeşitli branş dersleriyle baskı altına sokmayın. Bu yaşlarda çocuğunuzun oyun oynayarak öğrenir ve akademik beklentiler ilkokulda başlar.

Ayrıca çocuğunuzun, kendi hayatınızda kaçırdığınız fırsatları gerçekleştirebilecek **birer küçük siz** (anne baba) olarak görmeyin. Çocuğunuzun ayrı bir birey olduğunu ve sizden çok farklı güçlü ve zayıf yönleri olduğunu unutmayın. Kısacası çocuğunuzun kendi doğrularını hatalar yaparak öğreneceğini, sizden ayrı bir birey olduğunu unutmayın ve çocuğunuzun özerkliğine saygı duyun.

Çocuğunuzun, mükemmel anne baba olma endişesi yaşamadan büyütmeniz dileğiyle...