

Sayı: 5  
MAYIS-HAZİRAN 2021



# psikoloji dünyası

Yetişkin - Aile - Çocuk - Ergen Danışmanlığı



Uzm. Klinik Psk.  
**Süleyman  
HECEBİL**

## ANNE BABALARDA TÜKENMİŞLİK SENDROMU

(PSİKOLOJİ DÜNYASI INSTAGRAM CANLI YAYININDAN)

Tükenmişlik sendromu literatürde daha çok mesleki tükenmişlik olarak ortaya çıkmış olsa da son yıllarda anne baba tükenmişliği de dillendirilmeye başlandı. Tükenmişlik, kavram olarak baktığımızda kişinin hedeflediği bir şey gerçekleşmediğinde, ruhen ve bedenen

kendini tükenmiş ve çaresiz hissetmesidir. Tükenmişlik yaşayan kişi bu hisle “ben bu işi yapamıyorum”, “şimdi ben ne yapacağım?” diyerek tükenmişliğini ifade eder. Son yıllarda tükenmişlik sendromuna ebeveynlerde çok sık rastlıyoruz. Anne baba olmak kolay bir şey değil, çocuklar için çok fazla fedakarlık yapmak gerekiyor, çocukları için kendi tercihlerinden vazgeçen anne babalar var. Bunun karşılığında anne babaların da çocuklarından çalışkan olması, başarılı olması, iyi huylu olması, kendine güvenli olması, sağlıklı olması gibi bir takım beklentileri var. Bu beklentiler zaman içerisinde karşılanmadığında anne babaların tükenmişlik duygusu içine girmeleri mümkün olabiliyor. Ailelerin çocuklarına adanmışlık düzeyi ne kadar fazla ise, beklentileri ne kadar fazla ise çocuk onlar için ne kadar büyük bir anlam ifade ediyorsa bu tükenmişlik duygusunun da büyüklüğü artabiliyor. Bundan yola çıkarak adanmışlıkla tükenmişlik sendromunun büyüklüğü arasında bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Bebek dünyaya geldiği andan itibaren “hoşça kal güzel uykum”, “hoşça kal kariyerim”, “hoşça kal özgürlüğüm” diyoruz. Dolayısıyla anne baba olmak güzel şey ancak bir o kadar meşakkatli ve stresli. Ancak bu kadar stresli bir tecrübe olsa bile aileler çocuk yapmaya devam ediyor. Bunun sebebini şöyle açıklayabiliriz, çocuk yapmak aslında bizim ölüm korkumuza iyi geliyor, çocuk yapmak yarına kalmak demek. Dolayısıyla çocuk yapmak sürdürülebilirlik duygusuna çok iyi geliyor. Çocuk sahibi olmak küçük ve geleneksel toplumlarda terfi sahibi olmak şeklinde değerlendiriliyor. Dolayısıyla anne baba olmanın bu kadar meşakkatli olmasına, yaşanan yılgınlık bıkkınlık hislerine rağmen, devam etmesinin en büyük sebeplerinden biri bu duygular.

Anne baba olarak tükenmişlik sendromuna girdiğimiz andan itibaren çocuklarımızla yavaş yavaş bir miktar yabancılaşmaya başlıyoruz. Ona olan ilgimiz azalmaya başlıyor. Örneğin, daha önce oyun parkına götürüyorsak götürmemeye başlıyoruz, daha az konuşmaya, daha az etkinlik yapmaya başlıyoruz. Tükenmişlik sendromu ebeveynin kendi dünyasına dönmesine, bu dünyaya da çocuğu mümkün olduğu kadar almamasına neden oluyor. Çünkü çocuk girdiğinde daha çok problem çıkıyor.

Tükenmişlik sendromu için 3 temel belirti sayabiliriz. Mükemmel anne baba olma yanılgısı tükenmişlik sendromunun belirtilerinden bir tanesi. Gerçekte mükemmellik, standartları belli olmayan bir şey ancak aileler mükemmel erişmek için çocuk yetiştirmede çocukları için en iyisini yapmaya çalışıyor, başarılı olup olmayacağını bilmediği halde iyi olanaklar sunmak, en iyisini yapmak için çabalıyorlar. Böyle olduğu takdirde çocuk ailenin odak noktası haline geliyor ve tüm planlamalar çocuğa göre yapılmaya başlıyor. Çocuk anne babanın projesi,

gerçekleştirmek istediği bir hedef haline geliyor. Böylece idealize edilen bir çocuk söz konusu oluyor. Eş olmak bile son sıraya bırakılıyor. Çocuğun diğer çocuklara göre star olması, en çok alkışı toplaması, en başarılı olmasını beklerken yani beklentiler giderek artarken hayal kırıklığı yaşama olasılığı da giderek artıyor. Çünkü ne kadar çok beklentiniz varsa o kadar çok hayal kırıklığı kapının arkasında sizi bekliyor olacaktır. Zaman içinde idealize edilmiş çocuk beklentilerinizi karşılamadıkça anne baba "bu kadar çok uğraşıyoruz ama yine de istediğimiz gibi olmuyor" şeklinde düşünerek hiçlik duygusu içine girebiliyor ve yetersizlik duyguları ile kendilerini suçlamaya başlıyor. Mükemmel anne babalık yaparak mükemmel çocuk yetiştiremeyiz. Aksine özgüveni düşük ve belki de kaygı bozukluğu olan çocuklar yetiştiririz. Bu yüzden çocuklarına kendileri gibi olmalarına izin vermeli, onların bizim bir parçamız olmadığını kendi başına bir bütün olduğunu bilerek doğal anne babalık yapmayı tercih etmeliyiz.

Tükenmişlik sendromunun bir diğer belirtisi ise adanmışlık ve bu adanmışlığın takdir edilmesi ve örnek gösterilmesi çabası. Ebeveyn idealize edilen çocuğa yönelik yaptığı tüm çabaların takdir görmesi için uğraşiyor. Eğer alkış görmezse ebeveyn bir anlam kaybı yaşamaya başlıyor. Bu da onu çaresizliğe ve yetersizlik duyguları ile mücadele etmeye itiyor.

Tükenmişlik sendromuna yol açan bir diğer belirti ise rollerin çatışması. Örneğin, anne eğer çalışan bir anne ise yönetici olarak bir rolü var, eş olarak bir rolü var ve anne olarak bir rolü var. Bu roller arttıkça birbirleriyle çatışmaya ve birbirlerini zorlamaya başlıyor. Böyle olduğunda da ebeveyn aşırı yorgunluk ve yük altında ezilme duygusu hissediyor. Bunun yanı sıra ebeveynlerden biri çalıştığı için tek başına sorumluluğu üstlenen, çocuğu tek başına büyötmeye çalışan ebeveynler de var. Genelde çalıştığı ve işten yorgun halde eve döndüğü için babalar anneyi çocukla tek başına bırakabiliyor. Bu da annenin bu yükün altında tek başına ezilmesine neden olabiliyor. Her iki ebeveynde "hiçbir şeye yetişemiyorum" duygusuyla tükenmişlik sendromuna maruz kalabiliyor.

Anne baba olmak problemlerin olacağını baştan kabul etmek demektir. En çok tükenmişlik gördüğümüz anne babalar hiperaktif çocuğa sahip olan anne babalar diyebiliriz. Hiperaktif çocuğa sahip olmak aşırı düzeyde bir yorgunluğa sebep olduğu için ebeveynlerin de mutlaka yardım almaları gerekiyor. Aynı şekilde engelli çocuk sahibi ebeveynlerde, uyum ve davranış sorunları olan ebeveynlerde de aynı tükenmişliği görebiliyoruz. "Ben çocuğumu yeterince iyi yetiştiremedim" ya da "emeklerim boşa gitti" düşünceleriyle suçluluk duyguları yaşayabiliyorlar.

Peki anne baba olarak tükenmişlik sendromuna girmemek için ne yapmamız gerekir? Öncelikle çocukla ilgili hedeflerimizi gözden geçirmek ve mükemmellik algısından nasıl çıkabiliriz bunu anlamamız gerekiyor. "Ben yeterli miyim?", "başarılı mıyım?" diye düşünürken, bu yetersizlik duygumuzun önüne geçmek için bir şeyler yapmaya çalışmak ve o suçluluk duygusunu bastırmak için çabalamak da yine tükenmişlik sendromuna yol açıyor. Çünkü böyle olunca panik yaparak, çocuklarımızı kontrol etmeye başlıyor ve doğru çözüm yolları sunabilmek için ya kendimizi ya çocuğu suçlamaya başlıyoruz. Bunun önüne geçebilmek için anne babalık becerilerini geliştirmek gerekiyor. En fazla tükenmişliği anne babalık becerilerini geliştiremeyen ebeveynlerde görüyoruz. Her çocuk biriciktir ve her anne babanın kafasındaki çocuk ayrıdır. Bu nedenle onun bizim bir parçamız olmadığını fark ederek sadece ihtiyaçlarını zamanında karşılamak, onunla etkileşimi sürdürmek, gelişmesi için fırsatlar sunmak, merakını ayakta tutmak, entelektüel öğrenme ortamlarında bulunmasını sağlamak yeterli olacaktır.



Uzm. Psk.  
**Nilay Tülin**  
**CANBAZLAR**

## ANNE OLMAK

Anne, bu hayatta bağ kurduğumuz ilk kişidir. Anne her şeydir. Anne hayattır, yaşamdır ve güvendir. Annenin olmayışı yıkıcıdır, yokluktur, yoğun bir kaygıdır. Sevgili Doğan Cüceloğlu'nun çocukken hissedip söylediği annen yoksa kimsen yok sözü anneliğe yüklenen yaşamsal bağın derinliğini çok güzel anlatır.

Annelik, fizyolojik olarak bebek annenin rahmine düştüğü andan itibaren başlar. Hamilelik dönemi de aslında annelik rolüne bir ısınma sürecidir. Bu dönem boyunca psikolojik olarak da hazırlanırız. Sağlıklı bir anne bebek etkileşimi için psikolojik sağlamlık ve psikolojik olgunluk gerekmektedir. Psikolojik olgunluk; duygu düşünce farkındalığı, ben merkezci olmama, duygu yönetimi, empati becerisi ve sorun çözme becerisini içerir.

Annelik rolü, içinde birçok sorumluluğu içeren bir roldür. Hayatımızda doğduğumuz andan itibaren bir takım toplumsal roller ediniriz. Bazı roller bizim için daha fazla tutduğumuz, bazı roller de hep zorlandığımız bir rol olabilir. Annelik, babalık, kadınlık, erkeklik, çocukluk, öğrencilik, akrabalık rolleri, iş arkadaşı, mesleki rol, komşu olmak, bir kuruluşun üyesi olmak... vb. Hayatta varoluşumuzu bu rollerle ortaya koyarız. Bir role sıkıca tutunmak belki de diğer rollerden uzaklaşma ihtiyacı olabilir. Bu geçmiş yaşamımızdaki anılarımıza ve aile dinamiklerimize bağlıdır. Her rol önemli ve değerlidir. Ancak annelik belki de en kıymetlisi.

Bir canlının kendi bedeninde oluşuyor olması, yanında birçok duyguyu da beraberinde getirir. Bu duygular aslında karmaşık ve içinde birçok dinamik barındırıyor. Hamilelikte olan bu bütünlük hali, bebeğin doğmasıyla birlikte fizyolojik olarak ayrışsa da psikolojik olarak bir süre daha ayrışmamış oluyor. Bebek ilk zamanlar kendi bedenini anneninkinden farklı görmez. Annenin bebeğine göstermiş olduğu özen, bebeğin bedensel mesajlarını görüp cevaplandırması, bebeğin ruhsal dünyasını geliştirmesi için bir kök oluşturur. Winnicott, bir annenin ruhsal olarak çocuğunu tutan, kavrayan, koruyan olmasının öneminden bahsediyor. Ancak anne çocuğuna karşı sevgi, şefkat, koruma, endişe kadar kızgınlık, hayal kırıklığı, suçluluk ve engellenme hislerini de yaşayabilir. Burada önemli nokta tüm bu duyguları duymasına ve yaşamasına izin vermesi ve anlamaya çalışmasıdır.

Annelik rolü ilk zamanlar bebeğin bakımı ile ilgili önemli sorumluluklar yüklerken ilerleyen zamanlarda sorumluluklar şekil değiştirerek devam edecektir. Sorumlulukların üstesinden sabır, çaba, özveri ve sevgi ile gelinebilir.

## ÖNERİLER

- Annelik rolünden önce kendi varoluş rolünüzü unutmayın.
- Birçok duyguyu aynı anda yaşayabiliriz. Şefkat, merhamet, sevgi, öfke, suçluluk, yetersizlik bunların hepsi doğal. Duygularınıza izin verin ve duygularınızı kendinizi suçlamadan anlamaya çalışın.
- Anne çocuğunu nasıl tanımlarsa, çocuk kendini öyle tanımlar. Bu sebeple çocuğunuz hakkında düşüncelerinize dikkat edin.
- Mükemmel olmaya çalışmanın sağlıklı olmadığını bilin.
- Kendinizi sevin, değer verin. Çocuk kendini sevmeyi ilk önce annesinin kendisini sevmesinden öğrenir.





Uzm. Klinik Psk.  
**Didem EVRE**

## AİLE İÇİ KAVGALAR VE ÇOCUKLARA YANSIMASI

Çocuğun sağlıklı bir gelişim göstermesi ve sağlam bir kişilik kazanması için ailede düzenli bir yaşam biçimi sürdürülmelidir. Aile içinde eşler arasında zaman zaman yaşanan kavga ve tartışmalar çocukları olumsuz yönde etkiler. Özellikle küçük yaşlardaki çocuklar anne baba arasında süregiden tartışmalara sıklıkla tanık oluyorsa dışa vuramadıkları duyguları; anne babanın tartışma

sonucunda ayrılacağı ve kendilerinin ortada kalacağı duygusudur. Bunun yanı sıra çocukların büyük bir çoğunluğu kavgalara kendilerinin neden olduğu duygusuna kapılarak kendilerini suçlama eğilimine girerler.

Çocuk sevgiyi, hoşgörüyü de, öfkeyi ve kızgınlığı da aile içinde anne ve babasını model alarak öğrenir. Dolayısıyla çocuğun yaşadığı mekânda ebeveynler tarafından hangi duygular ve davranışlar daha çok sergileniyorsa çocuk bunları görerek ve taklit ederek yetişir ve kişiliğini oluşturur. Sürekli öfkeli olan ve ev içinde sürekli karşılıklı birbirine bağırarak anne baba ile birlikte büyüyen bir çocuğa aile öfkeli olmamayı, her olaya hoşgörüyle bakmayı öğretmez. Aile kavgalarını mümkün olduğunca çocuğun bulunmadığı bir mekanda yapmalı ancak bu kavgaları sürekli hale getirmemelidir. Önemli olan anne baba arasında tartışma olsa da bunun uzlaşmayla sona erdirilmesidir. Çünkü anne babanın ayrılacağı ve ortada kalacağı endişesini yaşayan çocuk ilişkilerinin bozulmadığını ve aile içinde sevginin azalmadığını anlamalıdır. Ancak her tartışmanın kavgaya ve karşılıklı ağır hakaretlere dönüştüğü evlerde çocukların ruh sağlığı kuşkusuz olumsuz yönde etkilenir. Sık sık anne babasının kavga ettiğine tanık olan çocuk özgüven duygusunu da kazanamamış olur.

Ebeveynler arasındaki çatışma bebeklikten başlayarak, ergenliğe kadar her yaşta çocuğu etkiler. Ancak farklı yaş gruplarının tepkileri de farklıdır. Çocuklar anne babaları arasındaki kavgalara genellikle odayı terk etme, kulaklarını kapama, ağlama, donakalma, çatışmaya araya girerek ve sözel tepkilerle müdahale ederek çözmeye çalışma gibi tepkiler verebilir. Ergenler sözel olarak müdahale edebilecekleri gibi, kendi odasına kapanıp müziğin sesini sonuna kadar açma gibi başa çıkma yöntemleri bulmaya çalışırlar. Bebeklikte ve okul öncesi çocuklarda ise tepkiler aşırı hareketlilik, ağlama, çığlık atma gibi duygusal tepkiler şeklinde olabilir.

Anne baba kavgaları çocuklar üzerinde derin izler bırakır. Anne babalar çocuklarının tartışmalardan olumsuz etkilendiğini bildikleri halde kavga etmeyi sürdürmekte, kavga etmeden önce çocuğu odasına göndermek gibi çözüm yolları bulmaya çalışmaktadır. Ancak gürültülü bir kavgaya dönüşen karşılıklı öfke aktarımından çocuk uzak tutulmaya çalışılsa bile, duymamasına imkân yoktur. Anne ve babalarının öfkeli, kızgın ve üzgün hallerine tanık olan çocuk için bu durum oldukça sarsıcıdır. Ev içerisinde tartışma ve kavgaya şahit olmayan çocukların insanlara güvenme, başkasını sevme ve kendi başına iş yapabilme yetileri istenen

düzyeyde gelişim gösterirken, kavganın eksik olmadığı evlerde büyüyen çocuklarda görülen sorunlar azımsanmayacak kadar fazladır. İlk başta okul başarısızlığı, ders notlarında düşüş olarak kendini gösteren sorunlara davranışsal pek çok sorun eklenir. Okulda kavgacı olabilir ve uyumsuz davranışlar sergileyebilir. Ani içe kapanma gözlenebilir. Uykü bozuklukları başlayabilir, anne baba yanında yatma isteği oluşabilir. Korku ve alt ıslatma gibi bozukluklar gelişebilir. Anne babadan yeterli sevgi alamadığını düşünür. Devam eden kavgalardan yaşadığı tedirginlik ve kaygı depresyona dahi sürükleyebilir.

Bütün bu sorunların yanı sıra, çocuğun gelecek yaşantısı da anne baba kavgaları sonucunda şekil alır. Aile içinde sürekli kavga ve şiddete tanık olan çocuklar yetişkinliğe ulaştıklarında bazı kişilik bozuklukları gösterebilirler. Saldırgan ve öfkeli davranışlar, evden kaçma, yalan söyleme, anne ve babadan kopma, aile bireyleri arasındaki bağların azalması, yalan söyleme, evden kaçma gibi sorunlar görülebilir. Ayrıca evlenmeye karşı olumsuz duygular geliştirebilir, başarısız evlilikler yapabilir.





Prof. Dr. Üstün Dökmen, yılların deneyimiyle toplumumuzun çözümsüz kalmış sorunlarına ışık tutuyor. Bu çarpıcı kitapta aile içi ilişkilere ve bunların toplumdaki yansımalarına yepyeni bir bakış açısı bulacaksınız: Göz ardı edilen gerçekleriyle anne-babanın istismar edilmesi.

- Anne-babalar, yetişkin çocuğunuz tarafından istismar edildiğinizin farkında mısınız?
- Siz her şeyinizi onlara verirken çocuklarınız neden talepkâr davranıyor?
- Yetişkin çocuklarınızın öfkeli olmasının sebebi ne?

- Çocuklarınıza ne zaman sınır koymaya başlamalısınız?
- "Bağlı" ve "bağımlı" kişi arasında hangi önemli farklar var?
- "Çöp Sepeti", "Paspas", "Akü" olmak ne demek?
- Çocukların öfke ve taleplerinin hedefi neden sıklıkla anneler oluyor?
- Aile içindeki iletişim kopukluğu nasıl çözülebilir?

Üstün Dökmen, nesilden nesle aktarılarak neredeyse gelenekselleşmiş açmazları bir bir göz önü'ne serip etkili çözüm önerileri sunuyor ve istismar konusuna bambaşka bir açıdan bakıyor. Aile evini bir türlü terk edemeyen yetişkin çocukları sorumluluklarıyla yüzleştiriyor.





## psikoloji dünyası

Caddebostan Mah. Bağdat Cad. Çetintaş Apt. No: 265/3-4 Kadıköy / İstanbul

Tel: 0216 456 18 18

[www.psikolojidunyasi.com.tr](http://www.psikolojidunyasi.com.tr) - [bilgi@psikolojidunyasi.com.tr](mailto:bilgi@psikolojidunyasi.com.tr)

 psikolojidunyasi1

 psikoloji1

 psikolojidunyasi

 psikolojidunyasi

ÜSTÜN  
DÖKMEN  
Akademi

Psikoloji Dünyası  
"Üstün Dökmen Akademi" nin  
bir markasıdır.