



Sevme becerisi

CEMRE SOYSAL
Psikolog

İnsan doğasının içinde kabul görme ve sevilme ihtiyacı olduğunu biliyoruz. Hepimiz hayatımıza baktığımızda onaylandığımız işlerde ne kadar motive olduğumuzu, sevilmenin nasıl iyi geldiğini fark edebiliriz. Peki sevme becerisini bir çocukta nasıl geliştiririz?

Albert Camus'nün Veba adlı romanında geçen bir diyalog vardır. Veba salgını olan kentte Rambert adında bir gazeteci röportaj yapmak için gittiği kentten salgın sebebiyle çıkamaz ve bundan çok rahatsız olur. Fakat hikâyenin devamında Rambert'in yalnızca kendini düşünen, bencil halleri değişir. İşte o noktada söylediği çarpıcı bir söz vardır: "Tek başına mutlu olmakta utanılacak bir yan vardır."¹

Bu kısa cümlelerin birçok anlam ve hatta büyük bir dünya görüşü barındırdığını düşünüyorum. Modernitenin sanki olmazsa olmazıymış gibi sunulan bireyselleşmenin övüldüğü, kişisel gelişim furiasıyla tüm bu bireyselleşmeyi, "ben" olmayı nasıl yapacağımızın anlatıldığı bir dönemde tek başına mutlu olmaktan utanacak bireyler yetiştirmek oldukça cesur bir hareket olabilir.

Çocuk ve gençlerle çalışırken elbette ailelerle de her zaman dirsek temasında kalıyoruz. Çocuğun isteği kendine güvenen, ayakları yere basan, başarılı bireyler yetiştirmek. Bunu yapabilmek adına ellerinden geldiğince çocuklarını koruyor ve onlara en iyi imkânları sunmaya çalışıyorlar. Bense onların bu "en iyiyi sunma" telaşının arasına biraz daha farklı bir konudan söz etmek istiyorum: Sevme becerisini geliştirmek. Sevme becerisi yüksek olan insan öncelikle kendine karşı daha şefkatli oluyor. Bir hata yaptığında ya da herhangi bir işi yapamadığında bireyin kendini nasıl seveceğini bilmesi büyük önem taşıyor. Çünkü aksi takdirde kendilerine karşı acımasız davranabiliyorlar. Sevme becerisi gelişmiş kişiler sadece kendilerine değil başkalarına karşı da daha anlayışlı, farklılıkları kabul eden kişiler oluyor. Böylece aslında kişinin potansiyel öfke, nefret, şiddet dürtüleri de azalıyor. Toplumsal olaylara baktığımızda sevme

becerisi gelişmiş çocuklar yetiştirmenin bireyselliğin ötesinde faydalar sağlayacağını görmek mümkündür.

İnsan doğasının içinde kabul görme ve sevilme ihtiyacı olduğunu biliyoruz. Hepimiz hayatımıza baktığımızda onaylandığımız işlerde ne kadar motive olduğumuzu, sevilmenin nasıl iyi geldiğini fark edebiliriz. Peki sevme becerisini bir çocukta nasıl geliştiririz?

Çocukların öğrenme yöntemlerinden bir tanesi ve belki de erken çocuklukta en önemlisi gözlemdir. Annesinin, babasının ne yaptığını bakarak kendisinin de ne yapması gerektiğini idrak eder. Ebeveynlerin birbirlerini nasıl sevdiklerini görmek bu işin ilk adımıdır. Bizim toplumumuzda ebeveynler çocukların önünde pek samimi olmazlar. Halbuki onları sarılırken gören bir çocuk sevmenin ne demek olduğunu doğru bir örnekle öğrenecektir.

İkinci adım çocuğun ebeveynleri tarafından nasıl sevildiği konusunda edindiği tecrübelerdir. Eğer bir çocuğu sadece aldığı notlar, gösterdiği başarılarla överseniz çocuk da sevilmenin koşulunun ancak buralardan geçtiğini zanneder. Bu sebeple de başarısızlığa tahammülü düşer, çünkü başarısız olursa sevilmeceğini düşünür. Halbuki sevgiyi davranış sonrası kazanılan bir hak değil, koşulsuz sunulan bir duygu olarak hissetmeli çocuklar.

Üçüncü adım ise çocuğun başkalarına sevgi gösterebileceği ortamların yaratılmasıdır. Örneğin yanından geçen bir kediye tabağındaki köfteden küçük bir parça vermek isteyen çocuğa "Ama o senin yemeğin, kendin yememek için kediye veriyorsun." dersiniz o çocuk başkalarını sevmek konusunda oldukça bencil bir bilgi edinmiş olur. Onun yerine yanına bir kedinin geldiğini

gördüğünüzde çocuğun aklına gelmesi dahi sizin ona "Köfteden küçük bir parça kediye ver, belli ki aç." demeniz ona öğreteceğiniz en önemli sevgi becerilerinden biri olabilir. Sizin doğayı, hayvanları, başka insanları nasıl sevdiğinizi görmek çocuklar için her zaman en inandırıcı örnektir. Unutmayın ki çocuklar sözlerinize değil davranışlarınıza bakarlar.

Sevmeyi öğretmek için yapılabileceklerden bir tanesi de şefkat gösterebileceği alanlar yaratmaktır. Ne yazık ki oyuncakların cinsiyetlere göre ayrıldığı düşünülüyor. Silahlar erkeklere, bebekler kızlara. Halbuki erkek çocuklarına da mutlaka oyuncak bebek seçeneğini sunmak gerekir. Bakıma muhtaç bir canlıya nasıl davranılacağını öğrenmek, sevme becerisinin temel öğelerindendir. O bebeği besliyor ya da altını değiştiriyor gibi yapmak, onu uyutma oyunu oynamak... Bunlar erkek kız fark etmeksizin her çocuk için ihtiyaçtır.

En baştaki Camus'nün sözlerine dönecek olursak, tek başına mutlu olmaktan utanan bireyler yetiştirmenin bireyselleşmenin ben merkezli yapısından kurtulup "hep birlikte" paylaşılan mutluluğa vesile olduğunu görebiliriz.

Bu yazıyı yine aynı kitaptan başka bir diyalogla bitirmek isterim. Neden sevmeyi öğretmeliyiz sorusunun en güzel cevabını içinde saklıyor:

"Bir an süren sessizlikten sonra doktor doğruldu ve Tarrou'ya barışa, huzura varabilmek için tutulacak yol hakkında bir fikri olup olmadığını sordu:

- Evet, dedi, sevgi duymak."²

¹ Veba, Albert Camus; Can Yayınları (2013)
Çeviri: Nedret Tanyolaç Öztokat

² Veba, Albert Camus; Varlık Yayınları (1960)
Çeviri: Oktay Akbal