



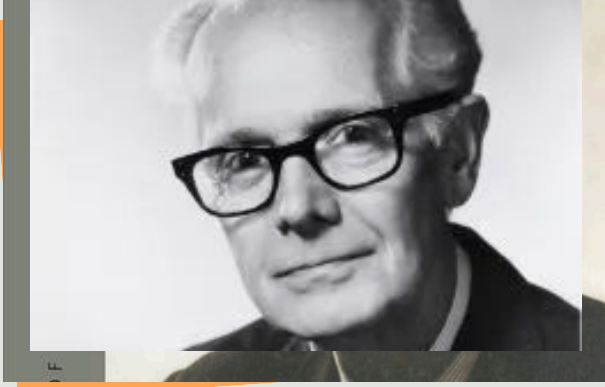
Osmangazi Rehberlik ve Araştırma Merkezi

İdealize Edilen Çocuk

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ELİF EFE ZEYBEK

İdealize edilmiş çocuk, ebeveynlerin kendi gerçekleştiremedikleri hayalleri, değerleri veya beklentilerini bilinçli ya da bilinçdışı olarak çocuklarına yükledikleri bir psikolojik gelişim sürecinin sonucudur.

Bu çocuklar, ebeveynleri tarafından 'mükemmel', 'özel' veya 'olağanüstü' olarak görülür ve yetiştirilir. Ancak bu idealizasyon, çocuğun gerçek benliğinden uzaklaşmasına ve sahte bir kimlik geliştirmesine neden olabilir.



Psikolojik Temelleri

Bu kavramın psikolojik temelleri, Heinz Kohut'un Kendilik Psikolojisi, Alice Miller'ın 'Yetenekli Çocuğun Dramı' kitabı, Donald Winnicott'un 'Gerçek ve Sahte Benlik' teorileri ve Mehmet Teber'in 'Aşırı Ebeveynlik' kavramı üzerine kuruludur.

- Heinz Kohut'a göre idealize edilen çocuk, ebeveynlerinden yeterince 'ayna tutulmayan' bir çocuktur. Bu durum, çocuğun kendilik gelişimini olumsuz etkileyerek sahte bir benlik yaratmasına yol açar.
- Alice Miller, ebeveynlerin çocuklarını kendi eksikliklerini telafi edecek bir 'nesne' olarak gördüğünü ve bunun çocuğun duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edilmesine neden olduğunu savunur.
- Winnicott'un sahte benlik kuramına göre, çocuğun gerçek benliği yerine ebeveynlerinin beklentilerine uygun sahte bir benlik geliştirmesi, erişkinlik döneminde kimlik karmaşasına ve içsel boşluk hissine neden olabilir.
- Mehmet Teber'in 'Aşırı Ebeveynlik' kavramı, çocuğun aşırı yüceltilmesi ve ebeveynin çocuğu merkezine alarak bütün hayatını ona adanmasıyla ilgilidir. Bu tür bir ebeveynlik çocuğa ağır bir sorumluluk yükler ve çocuğun özgün gelişimini engelleyebilir.



Gelişimsel Süreç ve Sonuçlar

İdealize edilen çocuklar, erken yaşlardan itibaren ebeveynlerinin yüksek beklentileri doğrultusunda şekillenir. Bu süreçte, çocuk kendi doğal eğilimlerini, ilgi alanlarını ve duygularını bastırmak zorunda kalabilir. Mehmet Teber, 'Yüceltilmiş Çocuk' kavramıyla, ebeveynlerin çocuğu bir 'proje' olarak görmelerinin çocuğun duygusal gelişimini olumsuz etkilediğini vurgular.

Örnek Olay 1: Ayşe'nin Hikayesi

Ayşe'ninailesi, onun doktor olmasını istemektedir. Çocukluk yıllarından itibaren akademik başarıları ön planda tutulmuş, oyun oynaması veya sanata yönelmesi desteklenmemiştir. Ayşe, ailesinin beklentilerini karşılamak için çok çalışmış, tıp fakültesine girmiş ancak ilerleyen yıllarda büyük bir tükenmişlik yaşamıştır. Çünkü bu mesleği kendisi değil, ailesi istediği için seçmiştir. İçsel olarak büyük bir boşluk ve tatminsizlik hissetmektedir.

Bu tür çocuklar, büyüdüklerinde mükemmeliyetçi, kendilerini sürekli kanıtlama ihtiyacı duyan bireyler haline gelirler. Ancak, başarıları ne kadar büyük olursa olsun, içsel tatmin hissine ulaşamazlar.

Erişkin Hayatta Etkileri

İdealize edilmiş çocukların erişkinlik döneminde yaşadıkları başlıca sorunlar şunlardır:

- Kendi kimliğini bulmada zorlanma ve başkalarının beklentilerine göre yaşama.
- Başarı odaklı yaşam tarzı nedeniyle tükenmişlik sendromu yaşama.
- Duygusal ilişkilerde kendilik değerini partnerinin onayına bağlama.

Örnek Olay 2: Mehmet'in Hikayesi

Mehmet, çocukken ailesi tarafından 'üstün yetenekli' olarak görülmüştür. Onun zeki olması, hatasız davranması ve her zaman en iyi olması beklenmiştir. Bu nedenle, yetişkinlikte duygusal ilişkilerinde zorlanmış, hata yapmaktan korkmuş ve sürekli kendini kanıtlamak zorunda hissetmiştir. Partneriyle sağlıklı bir ilişki kurmakta zorlanmış, çünkü sevgiyi ancak başarılı olduğunda hak ettiğine inanmıştır.

Çözüm ve Terapi Süreci (Çocuklar İçin)

Çocukluk döneminde idealize edilmiş çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek için şu terapi yaklaşımları önerilir:

- Oyun Terapisi: Çocuğun iç dünyasını keşfetmesi ve kendini ifade etmesi için kullanılır.
- Sanat Terapisi: Çocukların duygularını ifade etmesi ve içsel çatışmalarını anlamaları için resim, kil veya müzik gibi sanatsal araçlar kullanılır.
- Bağlanma Temelli Müdahaleler: Çocuğun ebeveyniyle güvenli bir ilişki geliştirmesine yardımcı olur.
- Duygu Odaklı Çocuk Terapisi: Çocuğun bastırılmış duygularını fark etmesini ve kendini ifade etmesini destekler.
- Aile Terapisi: Ebeveynlerin çocuklarına yönelik beklentilerini düzenlemelerine ve çocuklarını olduğu gibi kabul etmelerine yardımcı olur.

Cözüm ve Terapi Süreci (Yetişkinler İçin)

Yetişkinlik döneminde bu durumun aşılması için bireyin kendi gerçek benliğiyle yeniden bağ kurması gerekmektedir. Psikoterapi bu süreçte kritik bir rol oynar.

- Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT): Bireyin kendisiyle ilgili olumsuz inançlarını sorgulamasına yardımcı olur.
- Psikanalitik Terapi: Çocukluk travmalarını ve sahte benlik oluşum sürecini analiz eder.
- Duygu Odaklı Terapi: Bastırılmış duyguların açığa çıkmasını sağlar.

İdealize Edilmiş Çocuğa Yaklaşım

İdealize edilmiş çocuklar, ebeveynlerinin yüksek beklentileri ve yüceltmeleri nedeniyle gerçek benliklerini geliştirmekte zorlanabilirler. Bu nedenle, hem ebeveynlerin hem de terapistlerin çocuğa yönelik yaklaşımlarında şu ilkeler öne çıkmalıdır:

- Çocuğun Kendiliğini Kabul Etme: Çocuğun yeteneklerini ve ilgi alanlarını olduğu gibi kabul etmek, ona koşulsuz sevgi hissettirmek önemlidir.
- Gerçekçi Geri Bildirim Verme: Çocuğun yaptığı her şeyi mükemmel olarak değerlendirmek yerine, çabasına ve gelişimine odaklanmak gerekir.
- Başarıdan Bağımsız Değer Algısı Geliştirme: Çocukların değerinin yalnızca akademik veya sanatsal başarılarla ölçülmediğini onlara hissettirmek önemlidir.
- Duygusal İhtiyaçları Fark Etme ve Karşılama: Çocuğun sadece başarılarına değil, duygusal dünyasına da önem vermek gerekir.

Aileler İçin Öneriler

Ebeveynlerin idealize ettikleri çocuklarına sağlıklı bir gelişim ortamı sunabilmeleri için şu öneriler dikkate alınmalıdır:

- Aşırı Övgü Yerine Gerçekçi Destek Sunun: Çocuğun her davranışını abartılı şekilde övmek yerine, ona gerçekçi geri bildirimler verin.

- Çocuğun İlgisi ve Yetilerini Keşfetmesine İzin Verin: Kendi hayallerinizi çocuğunuza yüklemek yerine, onun kendisini keşfetmesine olanak tanıyın.
- Kendi Eksiklerinizi Çocuğunuz Üzerinden Tamamlamaya Çalışmayın: Çocuk, ebeveynin gerçekleştiremediği hayallerin bir yansıması olmamalıdır.
- Koşulsuz Sevgi Gösterin: Çocuğunuz başarılı ya da başarısız olduğunda sevginizin değişmediğini ona hissettirin.
- Duygusal Paylaşımı Güçlendirin: Sadece başarılarını değil, hislerini de paylaşmasına fırsat tanıyın.
- Çocuğunuzun Hata Yapmasına İzin Verin: Onun gelişimi için hata yapmanın ve başarısız olmanın doğal olduğunu kabul edin.

Terapistin Aile ile Çalışma Süreci

İdealize edilmiş çocuklarla çalışan terapistlerin aileyi sürece dahil etmeleri oldukça önemlidir. Aile ile çalışma sürecinde şu yöntemler uygulanabilir:

- Ebeveyn Farkındalık Çalışmaları: Ebeveynlerin çocuklarını nasıl idealize ettiklerini fark etmelerini sağlamak için psiko-eğitim verilmelidir.
- Aile Dinamiklerini Değerlendirme: Ailenin değerleri, beklentileri ve çocuğa karşı tutumları analiz edilmelidir.
- Duygusal Farkındalık Çalışmaları: Ebeveynlerin kendi duygusal dünyalarını tanımları ve çocuklarıyla sağlıklı bir bağ kurmaları için rehberlik edilmelidir.
- Ebeveyn-Çocuk İlişki Güçlendirme Çalışmaları: Aile içinde daha sağlıklı iletişim kurmak için ebeveyn-çocuk etkileşim çalışmaları yapılmalıdır.
- Aile Terapisi: Gerekli durumlarda, ebeveynlerin çocuklarına olan bakış açılarını dönüştürebilmeleri için aile terapisi uygulanmalıdır.