

Helikopter Ebeveynliğin Çocuk Ruh Sağlığındaki İzleri

ELİF NİDA AKGÜL

Ebeveynlik, geleceğin mimarı olan çocukları yetiştirmek için sorumluluk içeren bir yaşam yolculuğudur. Çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek isteyen anne babalar, farklı yaklaşımlar benimseyerek onların gelişimine katkıda bulunmaya çalışırlar. Kimi zaman koruyucu, kimi zaman yönlendirici, kimi zaman da tamamen özgürlükçü bir tutum sergileyen ebeveynler, çocukları için en doğru yolu bulma çabasıdadır.



Ancak bu yolculukta, niyet iyi olsa da bazen aşırı müdahaleci davranışlar ortaya çıkabilir ve bu da çocuğun bağımsızlık kazanmasını zorlaştırabilir. İşte tam da burada günümüzde sıkça kullanılan bir kavram olan helikopter ebeveynlik karşımıza çıkmaktadır.



Helikopter Ebeveynlik Nedir?

Helikopter ebeveynlik kavramı, 1969 yılında psikoterapist Ginott tarafından ilk kez dile getirilmiştir (Padilla-Walker ve Nelson, 2012). Bu yaklaşım, çocuklarının yaşamını odağına alarak her ayrıntısını planlayan, sürekli destek sağlayan, kararlarına müdahale eden ve onlara aşırı derecede ilgi gösteren ebeveyn davranışlarını ifade eder.

Helikopter ebeveynler aşırı düzeyde kontrolcü ve korumacı davranışlar sergileyebilirler. Bu da ebeveynlerin çocuklarının kişisel ve sosyal yaşamlarına çok fazla dahil olmalarına neden olur (Lawrence, t.y.). Helikopter ebeveynler adeta bir helikopter gibi çocuklar üzerinde gezindiklerinin çoğu zaman farkına bile varmayabilirler.

Helikopter Ebeveynlerin Özellikleri

- Çocuklarını yaşamlarının merkezinde tutabilirler (Arslan ve Kırıl,2020).
- Genellikle az sayıda çocukları vardır.
- Ebeveynler sürekli olarak eğitimler ve sosyal etkinliklere katılım planlaması yapabilirler (Yılmaz,2020).
- Ortamlarda sürekli çocuklarından bahsetmeye çalışabilirler.

Helikopter Ebeveynliğin Çocuk Ruh Sağlığındaki İzleri

- Çocuklarının sorumluluklarını ve sorunlarını çocuk yerine kendileri üstlenebilirler (Özdemir,2023).
- Çocuklarının bağımsız olma fırsatlarını engelleyebilirler (Flower, 2021).
- Çocuklarının akademik ve sosyal yaşantısında başarı odaklı oldukları için mükemmeliyetçi bir tutum sergileyebilirler.



Helikopter ebeveynin çocuk üzerinde psikolojik etkileri

Helikopter ebeveynlerin aşırı kontrolcü davranışlarını kendilerince olumlu olarak değerlendirebilirler (Segrin vd., 2012). Ancak yöntemleri çocuk için olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bu sonuçlar, çocukların yetişkinlik dönemlerinde daha belirgin hale gelebilir (Güçlü ve Çok, 2021). Aşırı ilgi ile birlikte anksiyete ve kaygı ortaya çıkabilir.

Çocuğun, duygusal ve bilişsel gelişimi olumsuz etkilenebilir (Ekşi vd., 2020). Çocuk kendi başına başarılı olma hissini hissedememiş olabilir (Özdemir,2023). Çocuğu sürekli sorunlardan uzak tutmak, ileride karşılaşacağı zorluklarla baş etme yeteneğinin gelişmesini engelleyebilir.

Çocukların etraflarında sürekli olarak ebeveynleri olduğu için çocuklar onlardan ayrılamayabilirler.. Bunun sonucunda bağlanma sorunları ortaya çıkabilir. Çocuk, bir görevi yaparken ebeveynlerinin ona inanmadığını hissedebilir. Bunun sonucunda çocuğun kendine olan özsaygısı ve özgüveni azalabilir.



- Helikopter ebeveynler, çocuklarının günlük deneyimlerini ve karşılaştıkları sorunları, sanki kendileri yaşıyorlarmış gibi aktarabilirler (Kelly vd., 2017).
- Örnek : Biz bugün sınavdan yüksek aldık. Bugün biraz boğazımız ağrıyor.



Helikopter Ebeveynliğin Çocuk Ruh Sağlığındaki İzleri

Ebeveynlerin ihtiyaçlarını karşılanarak büyüyen çocuklar, benzer ilgi ve alakayı çevrelerinden de bekleyebilirler.(Eberly Lewis vd., 2018).

Helikopter Ebeveynlikten Daha Farklı Bir Ebeveynlik Tarzına Geçmek Mümkün



- Ebeveynler, çocuklarının başkalarıyla olan ilişkilerine çok fazla dahil olmamaya çalışabilirler.
- Çocuğun akademik başarılarına yönelik gereğinden fazla beklenti içinde olmak, onun başarısızlık duygusuyla karşılaşmasına yol açabilir. Bu nedenle, beklentilerin dengeli tutulması önemlidir.



- Bir sorunla karşılaşıldığı zaman anne ve babanın sorunları bizzat kendilerinin çözmesi yerine çocuğa çözüm önerileri sunulması yardımcı olması beklenir.
- Çocuğun sorumluluk almasına fırsat tanınması önemlidir.
- Anne ve babalar, çocuğun sosyal etkinliklere katılımında onun performansını dikkate almalı ve fikrini alarak etkinliklere yönlendirmelidir.
- Çocuğun karar süreçlerinde seçenek sunmak ve rehber olmak önemlidir.

Teknoloji ve helikopter ebeveynlik

Teknolojinin gelişimi ile birlikte ebeveynlerin çocuklarına her an ulaşabilmektedirler. Cep telefonları ile birlikte ebeveynler çocuklarının nerede olduklarını ve ne yaptıklarını takip edebilmektedir (Fidan ve Seferoğlu, 2020). Abartılmış bir koruyucu tutum sergilemek çocuk üzerinde helikopter ebeveynliğe sebep olabilmektedir. Sürekli kontrol altında tutma isteği çocuğun yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle ebeveynler, teknolojiyi çocuklarını kontrol etmek yerine onlardan haberdar olmak için kullanabilirler.