



VELİ BÜLTENİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



Videoyu izlemek için linki tıklamanız yeterli .
<https://https://https://youtu.be/on27Dyq5t0o>

DUYGUSAL İHMAL

.....

- Duygusal ihmal, çok kez göz ardı edilen, gizlenen ve hatta bazen de fark edilmeyen bir durumdur. Eylemden ziyade, pasif eylemle ilgilidir; resmin kendisinden ziyade, aile resmindeki beyaz alandır. Genellikle çocuklukta 'söylenmiş' şeylerden çok 'söylenmeyen', 'gözlemlenmeyen' ya da 'hatırlanmayan' alanlardır. Duygusal ihmale maruz kalmış kişiler, genellikle diğerlerinin ne istediğini ya da neye ihtiyaç duyduğunu iyi bilir. Ancak genellikle içsel deneyimlerinde neyin yanlış olduğunu ve onlara nasıl zarar verdiğini tanımlama konusunda iyi olmaya bilirlir.

Ebeveyni tarafından sürekli eleştirilen, duygusal ihtiyaçları sağlanmayan çocuklar kendi duygusal ihtiyaçlarının pek çoğuna kör bir şekilde büyüyebilirler.

Duygusal olarak ihmalkar ebeveynler ikiye ayrılabilir: Ya kritik kriz anlarında çocuklarını duygusal olarak ihmal ederler ve tamiri mümkün olmayan yaralara yol açarlar .

Bir çocuğun duygularına ve ihtiyaçlarına ebeveynleri tarafından \"önemsiz\" muamelesi yapılırsa, çocuğun kendisinin kişisel bir parçası derinden reddedilmiş olur.

İhmal edilmiş çocukların içlerinde; kendileri, kendilerine duydukları sevgi ve diğerleriyle duygusal bağ kurma yeteneğiyle ilgili boşluk hissiyle büyümüş olduklarına şüphe yoktur.

BU SAYIDA

Duygusal İhmal Nedir ?

5 Güçlü Yön

Çocukluk Çağında İhmale Maruz Kalmak

Size Özel Öneriler

Kaynak ve Röpörtajın Devamı İçin;
<https://https://gonullupsikolog.org/blog/cocuklukta-duygusal-ihmal-duygusal-yokluk>



ÇOCUKLUK ÇAĞINDA DUYGUSAL İHMALE MARUZ KALMAK

DR. GİZEM SÜRENKÖK

Fiziksel ve duygusal ihmal, çocuğun ihtiyacı olan fiziksel ve ruhsal ihtiyaçların karşılanmaması anlamına geliyor. İhmal, cinsel taciz ve fiziksel şiddete kıyasla çok daha zor fark ediliyor ve çocuğun gelişiminde ciddi olumsuz etkilere sebep oluyor. Fiziksel ve duygusal ihmalin gelişim dönemindeki etkilerinin yanında, bu duruma maruz kalmış çocukların yetişkinlik dönemlerinde de olumsuz etkileri gözlenebiliyor.

Tecrübe edenlerin fark etmekte zorlanmalarından ve tam olarak tanımlamakta güçlük çekmelerinden dolayı, maruz kalan kişiler uzun yıllar boyunca maruz kaldıkları duygusal ve fiziksel ihmal anlamlandırmada zorlanabiliyorlar. Beden üzerinde doğrudan bir etkinin görülmemesi, duygusal ihmalin bazı işaretlerinin toplumda normal sayılması ve duygusal ihmalin ne olduğuna dair farkındalığın düşük olması, bu durumun farkına varılmasına engel olabiliyor.

Güvenli ve temiz bir ortamda barınması, yeterli ve dengeli beslenmesi, temel bakım ihtiyaçlarının karşılanması bir çocuğun gelişim dönemindeki temel fiziksel ihtiyaçlarını oluşturuyor. Bu ihtiyaçların uzun süreli olarak karşılanmaması, çocuğun fiziksel olarak ihmal edildiğinin göstergesi olabiliyor

Yetişkinlerin uzun süre boyunca işte vakit geçirmeleri ya da kişisel hobileriyle ilgilenmeleri gibi sebeplerle çocukları ile vakit geçirmemeleri, çocuğun ailesinin ihtiyaçlarını karşılamak için çalışmak zorunda kalması ya da ebeveynlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için yetişkin rolüne bürünmesi, çocuğun duygusal ya da fiziksel olarak ihmal edildiğinin göstergeleri olabiliyor. Çocuğun ebeveynlerinin hayatlarında öncelik haline getirilmemesi, çocuğun öz benliğine zarar veriyor. Bir çocuğun ailesinin geçimini sağlama ya da kardeşlerine bakma, ev işlerine tam zamanlı olarak destek olma gibi sebeplerle çocukluk dönemine uygun bir yaşantısının olmaması da ihmal edildiğinin göstergesi olabiliyor.



<https://yakiniliskiler.com/2029-%C3%87ocukluk-%C3%87a%C4%9F%C4%B1nda-Duygusal-%C4%B0hmale-Maruz-Kalmak>
[Kaynakça ve yazının devamı için](#)



Videoyu izlemek için linki tıklamanız yeterli.
<https://https://youtu.be/U7k124AkOJQ>

ÇOCUKLUKTA DUYGUSAL İHMAL YAŞAYANLARIN 5 GÜÇLÜ YÖNÜ

PSK. ÖZLEM TOKGÖZ ÖZSOYLAR

Ebeveynler bazen farkında olmadan, bazen iyi niyetle çocuğum daha iyi olsun diye, bazen de umursamazlıklarından çocuklarına duygusal ihmal yaşatabiliyorlar. Aslında benim ailem çok iyiydi, benimle çok ilgilenirdi, beni severlerdi diyen insanların dahi bir kısmı çocukluklarında duygusal ihmale maruz kalmış olabilirler. Duygusal ihmal, bir çocuğun sevgi, güven, şefkat, değerli ve önemli hissetme, yeterli ve güçlü hissetme gibi birtakım duygusal ihtiyaçlarının ebeveynlerince yeterince karşılanmaması durumudur. Anne baba olmak sadece çocuğun maddi ihtiyaçlarını karşılamak değil, çocuğu yedirmek, içirmek, temiz tutmak, bakımını yapmak, okula göndermek vesaire değil, duygusal ihtiyaçlarını da karşılamaktır.

Bunu çoğumuz biliyoruz. Peki bu bilgiyi? Yani evet, ben bunu zaten biliyorum dediğimiz bu bilgiyi ne kadar hayata geçiriyoruz?

[Kaynakça ve yazının devamı için](https://ozlem.ozsoylar.com/c%CC%A7ocuklukta-duygusal-i%CC%87hmal-yas%CC%A7ayanlarin-5-gu%CC%88c%CC%A7lu%CC%88-yo%CC%88nu%CC%88/)

<https://https://ozlem.ozsoylar.com/c%CC%A7ocuklukta-duygusal-i%CC%87hmal-yas%CC%A7ayanlarin-5-gu%CC%88c%CC%A7lu%CC%88-yo%CC%88nu%CC%88/>

Ebeveyn olarak çocuklarımızın sınavdan kaç aldığını ya da ödevini yapıp yapmadığını ya da sınava hazırlanıp hazırlanmadığını soruyoruz belki. Peki o günün nasıl geçti? Ne düşünüyor? Ne hissediyor? Bu gibi konularla ilgili olarak da onlarla yeterince sohbet ediyor muyuz? Onlarla konuşurken yargılamadan, akıl vermeden, dikkatle, şefkatle onları dinliyor muyuz? Mesela odasına girmeden önce kapıyı çalıp izin istiyor muyuz? Herhangi bir karar almadan önce ona da fikrini soruyor muyuz? Yoksa sadece dayatıyor muyuz birtakım kuralları, onları yeterince ve kaliteli vakit ayırıyor muyuz? Mesela onlarla oyun oynuyor muyuz? Ne yazık ki en eğitimlisinden en eğitimsizine maddi durumu, sosyo kültürel durumu en yukarıdan en aşağısına çoğu aile çocuğuyla yeterli ve kaliteli iletişimi kuramıyor. Ve bunun sonucunda ne oluyor? Bunun sonucunda yetişkinliğinde kendisini çok sık yargılayan, kendini yerden yere vuran, kendine değer vermeyen, özgüveni düşük, içinde nedenini bir türlü anlayamadığı ve bulamadığı büyük bir boşluk duygusu yaşayan, aşırı mükemmeliyetçi, depresif ve kaygılı yetişkinler ordusuyla karşılaşıyoruz.



Bu öykümüzde edindiğimiz yaşamsal deneyimler çocuk sahibi olduğumuzda da onları yetiştirirken de bizi bunaltır ve neyin eksik olduğunu, neden eksik olduğunu bir türlü anlamlandıramaz, kaybolmuş hissederiz.

FARKINDA OLMAK

Duygusal olarak ihmal edildiğimiz bir evde büyümek bize zarar verir. Biz büyürken hiç kimse ne hissettiğimizi ya da neye ihtiyacımız olduğuyla ilgilenmediğinde ya da fark etmediğinde; onlar tarafından hiç dile getirilmeyen ama yine de hayatımızı yönlendiren üstü kapalı mesajlar ve öğütler alırız. Sessiz, istemeden yapılan, çoğunlukla fark edilmeden gönderilen bu mesajlar erken yaşlarda iyice yerleşirler. Ergenlik döneminde ise oluşması gereken öz güven ve benlik duygumuzu zayıflatırlar. Yetişkin olduğumuzda da doğru tercihleri yapmamıza engel olurlar. Erken yaşlardan itibaren bize yerleşmiş olan bu öğüt ve mesajlar tüm ilişkilerimizde kendimize değer vermenizi engellerler.



Bu öykümüzde edindiğimiz yaşamsal deneyimler çocuk sahibi olduğumuzda da onları yetiştirirken de bizi bunaltır ve neyin eksik olduğunu, neden eksik olduğunu bir türlü anlamlandıramaz, kaybolmuş hissederiz. Duygusal olarak ihmal edilerek büyümüş olmanın üzerinizdeki bu gücünü azaltmanın tek yolu, bu duygunun içimizde bir yerde olduğunu ve bu duygulara nasıl sahip olduğumuzu fark etmektir. Bu hissin sizi geriye çekmesini ve aşağı itmesini durdurmak için bilinçli bir seçim yapabiliriz.

[Kaynakça ve yazının devamı için](https://yakiniliskiler.com/2029-%C3%87ocukluk-%C3%87a%C4%9F%C4%B1nda-Duygusal-%C4%B0hmale-Maruz-Kalmak)

<https://yakiniliskiler.com/2029-%C3%87ocukluk-%C3%87a%C4%9F%C4%B1nda-Duygusal-%C4%B0hmale-Maruz-Kalmak>

Ne İzlesem ?

Film

Babam ve Oğlum
Hıçkırık
Yerdeki Yıldızlar

Video

Nevzat Tarhan
Mutlu İnsan Kimdir ?
Duygusal Boşluk Yaşayan İnsan Ne Yapmalı ?
Kişinin Kendini Tanıması ve Kendi ile Bağ Kurması.



Ne Okusam ?

Jonice Web
Çocukta İhmalin izi- Boşluk
Çocukta İhmalin izi- Çözümler

Helen Hant
Ailede İyileştirici Sevgi

Çocuklarınızı terbiye
etmeye çalışmayın.
Zira Onlar **size**
benzeyeceklerdir...

Çocuğa verilebilecek
en güzel şey
zaman'dir....





Keşke değil ***iyi ki*** demesi için,
Çocuğunuz hata yapınca gülümseyin.....