

Huzurlu bir hamilelik önemli

İyimser düşünme becerisinin küçük yaşlardan itibaren öğretilmesine dikkat çeken Mev ve Başa, mutlu çocukluğun, rahat ve huzurlu bir hamilelikten başlayıp, ergenlik dönemine kadar uzandığını vurguluyor.

İyimserlik çocuklukta başlıyor

İyimser düşünme becerisi, mutluluk için en önemli erdemlerden biri. Bu düşünce biçiminin anne baba tarafından küçük yaşlarda öğretilmesi gerekiyor. Sadece öğretmek de yetmiyor, ebeveynin bu konuda gerçek bir rol model olması gerekiyor

Çocuk yetiştirmede en büyük görev kuşkusuz anne babaya düşüyor. Çocuk aileden ne görür öğrenirse öyle yetişiyor. İnsanlığın özellikle günümüz 'öfke' yüklü dünyasında 'iyi' düşünce alabildiğine önem kazanıyor. Uzman klinik psikolog Merve Soysal Başa, bu konuda ebeveynlere önemli görevler düştüğünü söylüyor.

Nasıl tarif edilir?

Mutlu çocuklar yetiştirmenin, tüm ebeveynlerin ortak dileği olduğunu vurgulayan psikolog Başa'ya göre, 'mutlu çocuk' şöyle tanımlanabilir: "Hayattan keyif alan, kendini oyalayabilen,

çevresindeki olaylara ve canlılara duyarlı, arkadaşları ile iyi bir iletişime sahip, empati kurabilen, duygu ve düşüncelerini doğru şekilde ifade eden, insan ilişkilerinde başarılı olan, iniş-çıkışlarda yıkılmayan, karamsar düşüncelere alternatifler üretilen olayları doğru yorumlayan çocuklara 'mutlu çocuk' diyebiliriz. Yani sıra, mutlu çocukların başarısızlıklarını genellemeyip sadece o duruma özel bir hale soktukları için tekrar denemeye motivasyonları vardır. Bu durum, hem sosyal hem de akademik hayatlarında başarılı olmalarını sağlar. Bu sayede yeteneklerini yaşamlarına yansıtıp aktif şekilde kullanabilirler."

Gülümseyin ve göz teması kurun

Psikolog Başa'ya göre mutlu çocuk yetiştirmenin püf noktalarını şöyle sıralamak mümkün:

- Çocuk ile doğduğu andan itibaren güvenli bir bağ kurmak gerekir: Kucağınıza alıp, göz temasında bulunup, gülümseyerek konuştuğunuzda o bağ kurulmaya başlar. Bol bol kucağınıza alarak, fiziksel olarak da sevginizi gösterebilirsiniz.
- Bebekleri veya çocukları mutlu etmenin en kolay yolu onunla oyun oynamaktır. Oyunun bir amacı olması gerekmez. Önemli olan birlikte keyifli vakit geçirmektir. Aktif bir şekilde oyunda yer almanız,

çocuğunuzun dış dünyayı algılamasını kolaylaştırır, hayal dünyasını genişletir ve enerjisini doğru bir yere boşaltmasını sağlar. Kazanmayı ve kaybetmeyi, kendini güvende hissettiği aile ortamında oyunlarla öğretilerseniz, çocuğun günlük hayattaki iniş çıkışlara karşı direncini artırabilirsiniz.

- Çocuklara yaşlarına uygun konularda seçim şansları tanımak özgüveni destekleyici olacaktır.
- Ona karşı yaptığınız övgülerin zamanında olmasına özen gösterebilirsiniz.
- Olaylar karşısında yaptığı kötümser yorumlara

alternatifler üretebilirsiniz.

- Yapılan yanlışlar karşısında bağışlamayı ve bağışlanmayı öğretebilirsiniz.
- Çocuğunuzun eleştirirken genellemelerden kaçınarak, sadece o durum veya davranışa özel bir yorum yapabilirsiniz.
- Paylaştığınız zamanları sadece zorunluluklar veya sorumluluklar (ödevler, kurslar, vs.) ile harcamadan, size özel keyifli organizasyonlar (evde sinema keyfi, beraber yemek yapmak, balık tutmak, şehir içinde keşif gezilerine çıkmak vs.) yapabilirsiniz.