

Mutlu Çocuk yetiştirmenin formülü var mı?

Sağlıklı ve mutlu çocuk yetiştirmek her ebeveynin hayalidir. Peki, 23 Nisan gibi özel günlerin dışında da hayatının her anını bayram mutluluğunda yaşayan bir çocuk yetiştirmek için nelere dikkat edilmeli?

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Merve Soysal Başa, mutlu çocuk yetiştirmenin ipuçlarını paylaştı.

23 Nisan çocukların coşkusunun doruğa çıktığı bir bayram. Peki, böylesine güzel ve anlamlı bir günde onları mutlu etmek mümkün mü? Bu tabii ki mümkün ama asıl yapılması gereken, çocuklar için mutlu bir yaşamın kapılarını açmaktır. 'Mutlu Çocuk', 'Mutlu Yetişkin', 'Mutlu Çalışan' misyonu ile hareket eden DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü hayatın her döneminde olduğu gibi mutlu bir çocukluk dönemi için de ebeveynlerin en büyük yardımcısı oluyor.

Mutlu çocuklar yetiştirmek, tüm ebeveynlerin ortak dileğidir.

Peki, mutlu bir çocuk yetiştirmenin formülü var mıdır? Konuyla ilgili açıklama yapan DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Merve Soysal Başa, "Hayattan keyif alan, kendini oyalayabilen, çevresindeki olaylara ve canlılara duyarlı, arkadaşları ile iyi bir iletişime sahip, empati kurabilen, duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde ifade eden, insan ilişkilerinde başarılı olan, iniş-

çıkışlarda yıkılmayan, karamsar düşüncelere alternatifler üretip olayları doğru yorumlayan çocuklara 'mutlu çocuk' diyebiliriz. Bunların yanı sıra, mutlu çocukların başarısızlıkları

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 bir şekilde kullanabilirler" diyor.

İyimser düşünme becerisinin küçük yaşlardan itibaren öğretilmesine dikkat çeken DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Merve Soysal Başa, "Mutlu Çocuk" yetiştirmenin formülünün rahat ve mutlu bir hamilelikten başlayıp, ergenlik dönemine kadar uzandığını söylüyor ve göre mutlu çocuk yetiştirmenin formülünü şöyle sıralıyor:

- Çocuk ile doğduğu andan itibaren güvenli bir bağ kurmak gerekir: Kucağımıza 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 öğretirseniz, çocuğun günlük hayattaki iniş çıkışlara karşı direncini arttırabilirsiniz.

-- Çocuklara yaşlarına uygun konularda seçim şansları tanımak özgüveni destekleyici olacaktır.

-- Ona karşı yaptığımız övgülerin zamanında olmasına özen gösterebilirsiniz.

-- Olaylar karşısında yaptığı kötümser yorumlara alternatifler üretebilirsiniz.

-- Yapılan yanlışlar karşısında bağışlamayı ve bağışlanmayı öğretebilirsiniz.

-- Çocuğumuzu eleştirirken genellemelerden kaçınarak,

sadece o durum veya davranışa özel bir yorum yapabilirsiniz.

--Beraber 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.

