

Mutlu çocuk yetiştirmenin yolu bebeklikten geçiyor Bol bol kucağınıza alın ve gülümseyin

Yaşamdan zevk alan, kendini oyalayabilen, arkadaşları ile iyi iletişime sahip ve empati kurabilen, duygu ve düşüncelerini doğru şekilde ifade eden çocuklar genelde mutludur. Mutlu olan çocuklar hem sosyal, hem de akademik hayatta başarılı olur. Kendine güvenir ve yeteneklerini farkına varır. Olumsuz düşüncelerden biraz olsun sıyrılır. Uzmanlara göre de mutlu çocuk doğduğu anda oluşturulan güvenli bir bağla yetiştiriliyor. Sevgi gören, kucağa alınan, yaşlarına uygun konularda seçim şansı verilen, övgüleri zamanında yapılan özel keyif organizasyonları oluşturulan çocuklar diğer akranlarına göre daha mutlu oluyorlar. Uzman Klinik Psikolog Merve Soysal Başa ile mutlu ailede yetişmenin çocuk üzerine etkilerini konuştuk:



ncakmakci@hurriyet.com.tr

Ailece Nuran ÇAKMAKÇI

- Mutlu çocuk demek, hayatını polyannacılık oynayarak geçirmesi anlamına gelmemeli. Yaşamdan zevk alan, kendini oyalayabilen, çevresindeki olaylara ve canlılara duyarlı, arkadaşları ile iyi bir iletişime sahip, empati kurabilen, duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde ifade eden, karamsar düşüncelere alternatifler üretip olayları doğru yorumlayan çocuklara mutlu tanımı yapabiliriz. Bunların yanı sıra, mutlu çocukların başarısızlıklarını genelle-meyip sadece o duruma özel bir hale soktukları için tekrar denemeye motivasyonları vardır. Bu durum, hem sosyal hem de akademik hayatlarında başarılı olmalarını sağlamada ve kendilerine güven duymalarına yardımcı olmaktadır. Bu sayede yeteneklerini yaşamlarına yansıtıp aktif bir şekilde kullanabilmektedirler. Son olarak da, travmatik olaylarla karşılaşmaları durumunda dirençlerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Başlarına gelen, stresli durumları atlatmada veya zor zamanları geçirmede onlara yardımcı olan bir düşünce sistemleri olduğu için olumsuz etkilerini iç dünyalarında hafifletebilirler.

Mutlu ve mutsuz çocuğu kıyaslayabilir misiniz? Mutsuzluk çocuğun hayatındaki hangi alanlara yayılır?

- Karamsar düşünceleri, içselleştirmiş çocukların hayattan aldıkları tatmini giderek azalttıklarını görebiliriz. Örneğin, sınavdan düşük bir not aldığı anda o dersi hiç anlamadığını, aptal veya beceriksiz olduğunu, yüksek bir not aldığı anda ise öğretmenin o günlük kolay sorduğunu düşünebilir. Okul derslerine karşı isteksizliği, belki de başaramayacağına dair inancından kaynaklanmaktadır. Bu tip çocuklar ilerleyen süreçlerde, zorbaca hareketlere başvurabilir ya da tam tersi pasifize olabilirler. Arkadaşlık ilişkilerini başlatmada veya devam ettirmede sıkıntı yaşayabilirler. Onunla bir kere oynamadığı zaman, bu ona hiç arkadaşı olmadığına veya kimsenin onu sevmediğini düşündürebilir. Böylece kendi yarattığı mutsuzluk ile beslenip hayatın değişik yönlerinde bile zevk alma sıkıntısı yaşayabilirler.

Mutlu ailede yetişmenin çocuk üzerinde etkisi nedir?

- Günümüzde, gelişen psikoloji disiplinlerinden birisi de Martin E.P Seligman'ın önderliğinde yaygınlaşan pozitif psikolojidir. Bu akıma göre, klinik psikoloji kişilerin yaşadığı patolojiler için teşhis ve tedavi etmekten daha fazlasını yapabilmelidir. Kişilere iyimser düşünme becerisi küçük yaşlardan itibaren öğretilirse ileride karşılaşabilecek depresyon, kaygı bozuklukları, intihar eğilimi gibi ruhsal sıkıntılar da bu sayede önlenmiş olacaktır. Bunun için de çocuk doğduğu andan itibaren çaba harcanmalıdır.

Aileye düşenler neler? Mutlu bir çocuk yetiştirmenin formülü var mı?

- Anne ve babalara, çocuğunuzla ilgili en büyük beklentiniz nedir? Diye sorulduğunda ilk sırada sağlıklı olmasının ardından çok büyük oranda "mutlu" olması gelir. Bu tanım kişiden kişiye göre değişse de "hayattan keyif alan, pozitif düşünen, insan ilişkilerinde başarılı olan, iniş-çıkışlarda yıkılmayan" olarak tanımlanabilir. Bunun gerçekleşmesi için de olabildiğince rahat ve mutlu bir hamilelikten, ergenliği bitirene kadar ebeveynlerin dikkat etmesi gereken bazı noktalar vardır:

Mutlu çocuktaki hangi özellikler daha belirgin olur?



Mutlu çocuk yetiştirmek için bunu yapın

✓ Çocuk doğduğu andan itibaren güvenli bir bağ kurun. Kucağınıza alıp, göz temasında bulunup onunla gülümseyerek konuştuğunuzda o bağ kurulmaya başlar. Daha sonralarında ihtiyaçlarının ana bir bakıcı (mümkünse anne) tarafından olumlu bir yüz ifadesi ile zamanında karşılanması, bunun etkileşime girilerek yapılması bağı güçlendirir.

✓ Bol bol kucağınıza alarak, fiziksel olarak da sevginizi gösterebilirsiniz.

✓ Bebekler veya çocukları mutlu etmenin en kolay yolu onunla oyun oynamaktır, illa ki bir amacı da olması gerekmez. Önemli olan beraberce keyifli vakit geçirmektir. Aktif bir

şekilde beraberce oyunda yer almanız, çocuğunuzun dış dünyayı algılamasını kolaylaştırır, hayal dünyasını genişletir ve enerjisini doğru bir yere boşaltmasını sağlar.

✓ Kazanmak ve kaybetmeyi, kendini güvende hissettiği aile ortamında yine oyunlarla öğretirseniz günlük hayattaki iniş çıkışlara direncini arttırabilirsiniz.

✓ Çocuklara yaşlarına uygun konularda seçim şansları tanımak özgüvenini destekleyici olacaktır.

✓ Ona karşı yaptığınız övgülerin zamanında ve yeterince olmasına özen gösterebilirsiniz.

✓ Olaylar karşısında yapıştı kötü-

ser yorumlara alternatifler üretebilirsiniz.

✓ Yapılan yanlışlar karşısında bağışlamayı ve bağışlanmayı rol modeli olarak öğretebilirsiniz.

✓ Çocuğunuzun 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.