

Güçlü bir baba çocuk ilişkisi, çocuğu hayata daha güçlü hazırlıyor...

BAŞARININ TEMELİNDEKİ EN BABA FAKTÖR

Bilim kanıtladı: Okul hayatında baba desteği anneninkinden daha etkili! İlgili babaların çocuklarının matematik zekâsı ve kelime haznesi yüksek. Uzman Klinik Psikolog Ece Eryılmaz, baba çocuk ilişkisinin püf noktalarını anlattı.



Belki haklarında anneler kadar çok yazılmış methiye yok. Ama bilimsel araştırmalar babaların haklarını onlara teslim ediyor. Son verilere göre çocukların babalarıyla kurduğu ilişki, kelime dağarcığından analitik zekâyâ kadar pek çok noktayı biçimlendirmede kritik rol oynuyor. Yeni nesillerin ruh sağlığının gelişiminde anne kadar babanın da rolünün önemli olduğunu anlatan DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Klinik Psikolog Ece Eryılmaz "Araştırmalara göre derslerine babalarıyla çalışan çocuklar anneleriyle çalışanlardan daha başarılı. Babadan ilgi görmek çocukların özgüvenini artırıyor. Ruh sağlığının yanı sıra beyni etkiliyor. Babalarıyla daha fazla etkileşimde bulunan çocukların matematik zekâları ve kelime dağarcığı diğerlerinden yüksek" diyor. Eryılmaz, mutlu ve başarılı bir nesilde babalar için çizilen rol haritasını şöyle çiziyor.

■ **Çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçları baba tarafından da karşılanmalı.** Mesela çocuğa sevdiğini söylemeli, sarımalı, ona gülümseyerek ve şakalaşarak sevgisini somut bir

şekilde ifade edebilmeli. Problemlerde iyi bir dinleyici ve yargılamayan bir yol gösterici olmalı.

■ **Baba çocuğun rehberi.** Okul öncesi oyunlarla çocuğun özgüvenini inşa eder. İlkokul çağında çalışmaya teşvik etmek için para yönetimini ya da bir spor veya sanat dalını öğretme konusunda destek olur. Ergenlikte çocuğuyla konuşur, soru sorar, hayat tecrübelerini öğüt vermeden anlatır. Aktiviteler ve sosyal sorumluluk projelerine ergeni dâhil ederek çocuğuna kendini değerli ve güvende hissettirir.

■ **Babalar kendini kontrol etmeyi, beden dilini ve disiplini öğrenmeli.** Çocuğuna bağırarak, şiddet uygulayan ya da bir eşyaya zarar veren babalar kötü davranışın modeli haline gelir. Çünkü kontrolü kaybettiklerinde çocuklarının saygısını da kaybederler. Çocuğun kendini güvende hissedebilmesi için sınırlara da ihtiyacı vardır. İstentmeyen söylemleri ya da davranışları olduğunda ona fiziksel ya da duygusal şiddet uygulanmadan ancak kararlı ve tutarlı bir şekilde, anne ile ortak bir tutumla sınır koyması gerekmektedir" dedi.

Babalar kendilerini kontrol etmeyi, beden dilini ve disiplini öğrenmeli. Çocuğun kendini güvende hissetmesi için sınırlara ihtiyacı var.



Psikolog Ece Eryılmaz

BUNLARA DİKKAT!

■ **Sevginizi gösterin:** Sevgi çocukları güvende hissettirir. Her gün çocuğunuza ilgi ve yakınlık göstermek çocuğun sevildiğini bilmesinin ve hissetmesinin en iyi yoludur.

■ **Çocuğun annesine saygı gösterin:** Eğer evliyseniz evliliğinizi güçlü ve canlı tutmaya çalışın. Eğer boşanmışsanız, hâlâ anneye karşı saygılı ve destekleyici olmalısınız. Birbirine saygı duyan anne babalar çocuklarına da güvenli bir dünya sağlar.

■ **Çocuklarınızla birlikte zaman geçirin:** Çocuklar çok hızlı büyürler, şimdi kaçırdığınız fırsatlar ve birlikte yapmadıklarınız hem şimdi hem de ilerleyen zamanda çok şeyi de beraberinde götürülecektir.

■ **Onu dinlediğinizi hissetmesini sağlayın:** Anneler genellikle çocuklar ile baba arasında köprü görevi görür. Çocuklarınızın düşüncelerini veya problemlerini dinleyin ve bunun için zaman yaratın.

■ **Sevgi ile disiplin verin:** Her çocuğun rehberliğe, disipline ve sınıra ihtiyacı vardır. Cezalara değil. Çocuğun olumsuz davranışlarının sonuçla-

rının ne olacağına yönelik konuşun ve gerekirse hatırlatma yapın. Açık, net, tutarlı ve sakin şekilde sınır koyan babaların çocukları, nerede ne zaman durmaları gerektiğini bilir, sevilen biri olduklarını hisseder ve güvende olduklarını bilirler.

■ **Rol model olun:** Babaları ile birlikte vakit geçirerek büyüyen kız çocukları erkekler tarafından saygı görmenin nasıl olduğunu bilir ve gelecekteki eşlerini de bu şekilde seçerler. Erkek çocukları ise, hayatta en önemli üç şeyi yanı dürtülüğü, alçakgönüllülüğü ve sorumluk sahibi olmayı babalarından öğrenirler.

■ **Ömür boyu öğretmenlik:** Çocuğa doğruyu yanlış göstermek, cesaretlendirmek ve iyi seçimler yapmayı öğretmek babaların görevi.

■ **Unutmayın babaların işi hiç bitmez:** Çocuklar büyüdüğünde bile babalarının öğütlerine ve bilgeliğine olan ihtiyaçları eksilmez. Okula gitmek, yeni bir işe başlamak ya da evlenmek. Konu ne olursa olsun babalarının hayatlarında ve gelecekte her zaman önemli bir yeri vardır.