

ÇOCUGUMUN MUTLULUĞU İÇİN;

Çocuklarımız için benzer şeyleri dileriz hep. Sağlıklı, mutlu ve başarılı olsunlar. Sizin yaşadığımız sıkıntıları yaşamamışlar. Hayal ettiklerine kavuşsunlar. Araştırmalar mutlu çocukların ileride de mutlu ve başarılı yetişkinler olduğunu gösteriyor. Şüphesiz siz de çocuğunuzun mutlu olabilmesi için bütün kaynaklarınızı kullanıyor elinizden gelen ne varsa yapıyorsunuz. Gerçekten çocuğunuzun hem şimdi hem de ileride mutlu olabilmesi için yapmanız gerekenler neler olabilir? Bir bakalım;

Sosyal Bağlarını Kuvvetlendirin

Çocuğunuzun yaşam boyu duygusal mutluluğu sağlamanın en önemli yollarında biri onun sizinle, ailenizle, akrabalarla, arkadaşlarla, komşularla, hatta evcil hayvanlarla bağ



kurmasını sağlamak. Ulusal Boylamsal Ergen Çalışmalarının 90.000 ergenle yürüttüğü araştırmaya göre çevresindeki diğer insanlarla bağ kuran çocuklar ‘sevildiklerini, anlaşıldıklarını, istediklerini, önemsendiklerini’ düşünüyorlar. Bu düşünceler aynı zamanda çocuklar için ergenlik çağında risk oluşturabilecek duygusal sıkıntılar, intihar düşünceleri, alkol, madde ve sigaraya bağımlılık gibi durumlara karşı güçlü bir

koruma ve önleme sağlıyor. Elli yıldır araştırmalar sosyal ilişkilerin insanları hayatta en çok mutlu eden şeyler olduğunu gösteriyor. Ancak ebeveynler çocuklarının zaman yönetimini yaparken ilk olarak bu sosyal aktiviteleri sınırlıyorlar. Bunu dikkate alarak aile bireyleri, akrabalar, arkadaşlar ve komşularla düzenli olarak çocuğunuzun da katılabileceği görüşmeler düzenleyebilir bunu bir ritüel haline getirebilirsiniz. Çocuğunuz küçücükken bunu önemsenmez onun da mutlu bir yetişkin olmasını sağlarsınız.

Çocuğunuzu Mutlu Etmeye Çalışmayın!!

Size de ilginç geldi değil mi? Mutlu etmenin yollarından birinin de çocuğu mutlu etmemek olması. Söyleyeceğimiz şey çocuğunuzun uzun vadeli mutluluğu için kısa sürede yapmaya çalıştığınız bazı şeyleri durdurmanız. Eğer çocuğunuzu mutlu etmek için istediği her şeyi alıyor ve bütün fırsatları onun önüne sunuyorsanız, çocuğunuz gerçek dünyanın nasıl çalıştığını anlamak konusunda sıkıntı yaşayabilir. Ancak istediği her şeye sahip olarak mutlu olabileceğini düşünebilir.

Diğer yandan çocuğunuzun hep mutlu olmasını istediğinizden ve bunu sizin sorumluluğunuz olarak gördüğünüzden onun öfkeyi, üzüntüyü ve diğer sıkıntılı duyguları yaşamasına izin vermek istemeyebilirsiniz. Hemen yaşadığı problemi çözmek ve mutlu kalmaya devam etmesini görmek istersiniz. Ancak erken yaşlarda mutsuzluk, öfke ve üzüntü ile baş etmeyi öğrenemeyen çocuklar ileride mutlaka yaşayacakları bu duyguları yaşadıklarında çok fazla sıkıntı çekiyorlar ve mutlu olmaları zorlaşıyor. Öncelikle çocuğunuzun duygularını tamir etmekten kaçınarak ona bu duyguları yaşadığında ifade etmesi ve başa çıkabilmesi için destek olun.

Kendi Mutluluğunuzu Önemseyin!

Çocuğunuzun mutluluğunu kontrol edemeyebilirsiniz ama kendi mutluluğunuzdan siz sorumlusunuz. Unutmayın ki çocuğunuz sizdeki her şey gibi duygu durumunuzu da özümser. Mutlu ailelerin mutlu çocuklara sahip olma ihtimali daha yüksekken, depresif ailelerin de çocukları mutlu ailelerin çocuklarına göre iki kat daha fazla depresyon geçirme oranına sahipler. Çocuğunuzun duygu durumunun iyi olması için yapacağımız şey kendinizinkine dikkat etmek, stresli olduğunuz zamanlarda kendinizi rahatlatmak, ebeveyn olmanın yanı sıra bir çift olarak ihtiyaçlarınızı karşılamak. Prof. Byron Norton'unun da söylediği gibi anne babanın ilişkisi çocuğun üçüncü ebeveynidir ve sizin mutluluğunuzun arkasından çocuğunuzun ki gelir.

Doğru Şeyi Takdir Edin

Araştırmalar, mutluluk ile özgüven arasında çok da sürpriz olmayan bir ilişki olduğunu gösteriyor. Çocuğunuz biri olmaksızın diğerine sahip olmakta güçlük çekecektir. Bunu bilen çoğu ebeveyn çocuğunu özgüvenini kazanabileceği bazı sınavları kazanmaya, spor

veya sosyal aktivitelerde ön planda ve başarılı olmaya yönlendirmektedir. Çocuklar bununla özgüven kazanmak yerine çoğu kez ya başaramazsa ne olacağı konusuna odaklanır. Ailesi onu sevmeyecek mi? Başarısız mı olacak? Yeterince zeki değil mi? Bunun kaygısı hem başarılı olmayı hem de mutlu olmayı engeller. Çocuğunuzun öz güveninin yüksek olmasını isterseniz sonucu değil süreçte gösterdiği eforu, yaratıcılığını, azmini, sıkı çalışmasını takdir etmelisiniz. Aynı zamanda gelecekte mutlu olabilmesi için başarılı olmayı bir yetenek veya zeka sonucu değil odaklanma ve çalışma ile başarılabilceğini öğretmelisiniz. Böylelikle çocuk başarının başka bir şeyin değil kendi kontrolünde olacağını düşünecektir.

Gerçek Sorumluluklar Verin

Araştırmalar, mutluluğun bizim yaptıklarımız ve yaptıklarımıza başkaları tarafından değer verildiği zaman yaşandığını gösteriyor. Buna göre bu his olmadan her zaman insan gruplardan dışlanma korkusu yaşıyor. Ve yine araştırmalar insanoğlunun temelde her şeyden çok dışlanmaktan ve yalnız kalmaktan korktuğunu gösteriyor. Diğer bir deyişle, insanlar ihtiyaç duyulmaya ihtiyaç duyuyorlar. Siz çocuğunuza aileniz için faydalı bir şey yaptığını iletirseniz çok küçük yaşlardan itibaren mutluluğu için gerekli olan kendilik değeri gelişecektir. Çocuğunuz 4 yaşındayken bile ona evde verebileceğiniz görevler olabilir. Yemek masasına peçete koymak, köpeğin yemini tasına koymak gibi. Çocuğunuzun güçlenmesi için yaşına göre ona roller verin. Kardeşi ile ilgilenmek, masayı düzenlemek, meyveleri yıkamak, kapıyı anahtarla açmak vb. Unutmayın o bunları yaparken aileye katkıda bulunduğunu hissedecek buda onun mutluluğu için gerekli olan şartların büyük bir kısmını karşılayacaktır.

Sizin Onunla Özel Bağınız

Ve son olarak sizin çocuğunuzla olan bağınız onu mutlu edecek bir diğer önemli şey. Onu koşulsuz sevin. Onunla ilgili beklentilerinizi her zaman karşılayamayabilir ve hayal kırıklıkları yaşayabilirsiniz. Onun sizin ayrılmaz bir parçanız olduğunu ve onu kabullendiğinizde ve onu desteklediğinizde istediğinize kavuşacağınızı unutmayın. Ona yakın olun. Üzüldüğü zaman onunla üzülnü onu dinleyin. Empati kurun, beraber güzel vakit geçirmenin yollarını arayın beraber bol bol gülün ve eğlenin.

*Bu yazı Özge Altan Aytun tarafından hazırlanmış makaleden alıntılar içermektedir