

GÜNCE'L

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 59

Haziran 2013

Merhaba, bir tüketim çılgınlığı aldı başını gidiyor. Artık etrafta sürekli ve ihtiyaç olmasa da alınabilecek bir çok oyuncak, eşya, giysi, yapılabilecek bir çok etkinlik var. Bizi sürekli oyalayabilecek filmler, diziler, oyunlar, programlar var. Sıkılma gibi bir durumumuz artık yok. Peki tüm bunlar bizden neler götürüyor? Sıkılmazsak üretmiyoruz, kendimize dönemiyoruz. Ancak bir yandan da sohbet etmeden de artık insanların hayatına bir şekilde dahil olabiliyoruz. Bu yazıya girerken yeni bir yazı projesi olarak çocuklarımız için "Hayatı Sadeleştirme" yi ele alıyoruz.

Daha Sade Bir Hayat İçin...



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

Sade bir hayat yaşamak artık bir lüks belki de. Şehir hayatı hızlı, stresli, yorucu. Bazen durup bir nefes almak gerekiyor. Çocuklar da bu hızlı hayattan nasiplerini alıyorlar. Artık çocukların da kaygıları var, onlar da gerginler. Çoğu zaman çok eşyaları olduğu için yeni gelen bir hediye anlamı onlar için o kadar da büyük değil. Çizgi filmler ve her türlü çocuk filmine artık her an ulaşabiliyorlar. Neredeyse her evde en azından bir bilgisayar ya da i-pad var. Çocuklar bahçeye çıkmak yerine hayatlarını televizyon ve bilgisayar önünde geçirmeyi tercih ediyorlar. Onların gelişimlerini desteklemek, daha özgüvenli bireyler haline getirmek ve en önemlisi hayattan keyif almalarını sağlamak için aslında yapabileceğimiz şey çok basit; "hayatı sadeleştirmek."

Bu durumun ironik yanı, aslında zaten hayatımızı bir şekilde bu karmaşıklığa da bizim getirmemiz. O yüzden de çocukların hayatlarındaki sadeleştirmenin ilk adımını da ebeveynler birey ve ebeveyn olarak kendi hayatlarında atmalılar.

Ebeveyn olarak şu cümleleri duyduğunuz oluyor mu?

"Ne çok uyarıyorsun anne!", "Tamam anne demin söyledin ya", "Biliyorum...biliyorum". Ya şu cümleleri söylediğiniz: "Hadi....", "Geç kalıyoruz..", "Biraz hızlı..", "Çabuk!!!". Sadeleşmenin il adımını dilimizde atabiliriz. Daha az uyarı vermek, daha az "hadilemek", daha az hatırlatmak, çocuklarımıza daha az tekrarlayan yönergeler vermek kulağa basit, belki imkansız – çünkü yoksa nasıl yetiştiririz her şeyi?- geliyor olabilir. Çünkü sadeleşmek için uğraşmak aslında doğamıza aykırı.

Sade, basit, az olanın "doğal" ve "gerçek" olduğunu düşündüğümüzde dilimizi sadeleştirmek için verilen uğraşın kısa sürede geri dönüşlerini verecektir. Ama ilk yapmaya başladığınızda çocuklarınız dahil etrafınızdaki kişilerin kafalarının karışması ve şaşkınlıklarını da beklemek gerek..

Ebeveynin sadeleşmekteki ikinci adımı ise mükemmeliyetçilikten uzaklaşmak olabilir. Çünkü "tam" ve "eksiksiz" sürdürülmeye çalışan bir hayatı sadeleştirmek daha zordur. Aklınızdaki planları, "olmazsa olmaz" ları, "an"lara sıkıştırdığınız telefon görüşmelerini sadeleştirmek sizi tüy gibi yapmasa da şu anki halinizden daha sade ve daha rahat kılacaktır..

Sadeleşmek neleri beraberinde getiriyor?

*Evdaki huzur ve keyif artıyor; çünkü koşturma, yetiştirme, telaş, çırpınma, kısıtlı zamanın getirdiği yorgunluk hissi azalıyor.

*Stres ve kaygı azalıyor; çünkü sadeleşen hayat sayesinde aile bireylerinin "engellenme", "kısıtlanma", "tükenme" durumları azalıyor.

*Dikkat ve konsantrasyon artıyor; çünkü az malzeme, az uyaran, az eşya, az oyuncak, az televizyon izleme süresi, az dijital hayat zihnimizi özgür bırakıyor. Özgür kalan zihin ise çok daha iyi ve uzun sürelerde odaklanabiliyor.

*Aile bireyleri arasındaki iletişim artıyor; çünkü sade bir hayatta "an"lar daha fazla. Daha çok durulan, ama aynı zamanda da daha çok konuşulan, paralel değil karşılıklı iletişimin arttığı bir ev ve aile hayatı ancak daha "sade" bir düzen ile gerçekleşiyor.

*Sağlık olumlu etkileniyor; çünkü stresin ve kaygının azaldığı, sükunet, sakinlik, iletişim, huzurun arttığı bir hayatta fiziksel sağlık ve beden de ellerinden geleni yapıyorlar, "iyileşiyorlar".

Sadeleşmenin Adımları

1) Evler adeta oyuncak ve eşyalar ile dolup taşıyor. Ev ortamında az eşya demek; çocuk için daha fazla alan olması yani özgürlük ve doğal olarak daha az duyuşsal yük demek. Özgür olan çocuk kendi dünyasını daha rahat keşfedebilir. Bunun yanında, çok oyuncakla oluşmuş fazla uyaran çocukların dikkatini ve konsantrasyonunu olumsuz olarak etkiliyor. Çocuklar bu kadar çok oyuncak içinde seçim yapmakta da zorlanıyorlar.

Kırık, bozuk, oynanmayan, çok gürültülü, çok fonksiyonlu, çabuk kırılabilir ve rahatsız eden oyuncakları ayırın. Kırık oyuncakları attıktan sonra kalan oyuncaklar ile bir oyuncak kütüphanesi yapabilirsiniz. Böylece her an her oyuncak etrafta olmaz ve uzun zamandır görmediği eski oyuncaklar bile çocuğu heyecanlandırabilir. Bazen bir kutu aslında bir oyuncaktan daha büyüleyici olabiliyor çocuklar için. Kutu kimi zaman çocuk için uzaya gidebildiği bir roket ya da hazineyi de keşfedebilmesi için bineceği bir gemi olabilir. Bu sayede oyunun sınırları çocuğun hayal gücüne bağlı oluyor, oyuncuğun sunduğuna değil.

2)Artık her an bilgiye ulaşmak çok kolay. Bunun çocuklar üzerinde olumsuz etkisi; zaman zaman başa çıkamayacakları bilgilere (onların endişelerini tetikleyebilecek) de ister istemez maruz kalabilmeleri. Haberleri seyretmek biz yetişkinler için bile zorken, onlar için yoğun bir stres faktörü. O nedenle eve giren bilgiyi sınırlandırmak giderek daha büyük önem kazanıyor. Dışarıdan gelen bilginin yanında (internet, televizyon gibi), aile içi konuşmalara da dikkat etmek gerekiyor. Dış dünya ile ilgili endişelerimiz çocukları da endişelendiriyor. Çocuklar ebeveynlerinin duyguları ile besleniyorlar. O nedenle ebeveynlerin de çocuklarının yanında konuştuklarına dikkat etmesi gerekiyor. Bilgiyi, dili, kaygıyı da sadeleştmek şart.

3)Çocuklar okul ve okul dışında farklı etkinliklere katılıyorlar. Spor, müzik, bale dersleri derken çocukların hayatlarında boş vakitleri olmuyor. Hep bir yerden bir yere taşıyorlar. Evde geçirebilecekleri zamanları kısıtlı olduğundan evi özlüyorlar. Ebeveynler ise adeta birer şoför gibi çocukları oradan oraya taşıyorlar. Haliyle sohbet edebilecekleri, oyun oynayabilecekleri, bazen sadece durabilecek zamanları çok kısıtlı. Tabii ki çocukların farklı uğraşlarının olması, sevdikleri hobileri yapmaları önemli ama unutulmaması gereken şey çocukları birer projeye dönüştürmeyip gerçekten sevdikleri uğraşları seçmelerini ve hayatlarında boş vakitleri olmasını sağlamak gerekiyor.

Aşırı yoğun günler ,çocukları da ebeveynlerini de yorar ve onlar üzerinde baskı yaratır.

4)Eşyayı, bilgiyi ve etkinlikleri sadeleştmekten ardından ise kendi ailenize özel, nasıl bir sadeleşme yapabileceğinizi düşünebilirsiniz. İşte sadeleşme yolunda atılabilecek diğer adımlar:

-Giysileri sadeleştmek,

-Okula giden çocuklar için kırtasiye malzemelerini sadeleştmek,

-Dijital oyuncakları ve onlarla geçirilen zamanı sadeleştmek,

-Günlük ritmi sadeleştmek.

*Bu bültende yer alan tema, bilgi ve örneklerin bazıları aşağıda önerdiğimiz "Daha Sade Bir Hayat" kitabından alınmıştır.

GünceL'in Önerdikleri

Kitap: Daha Sade bir Hayat

Yazar: Kim John Payne ve Lisa M. Ross



Günümüz dünyası artık daha hızlı, daha yoğun...

Hayatın temposu, çok fazla eşya, çok fazla seçenek ve çok az zaman nedeniyle hiper hızlı bir duruma gelmişken, çocuklar bunun baskısını hissediyorlar. Endişeleniyor, sorunlar yaşıyor, hatta davranış bozuklukları gösteriyorlar. Daha Sade Bir Hayat bu durumdaki çocuklara yardım etmek için ebeveynlere hayatı sadeleştmeyi öneriyor; daha az endişelenmeyi ve daha fazla keyif almayı öğretiyor. Çocuklarının hayatlarını yavaşlatmak isteyen ama nereden başlayacaklarını bilemeyen ebeveynler için, hem bir ilham kaynağı hem de değışime yönelik bir plan sunuyor.*

*Kitabın arka kapağından alıntıdır.

Kitap: 21. Yüzyılda Anne Baba Olmak

Yazar: Nevzat Özer



21. yüzyılda ebeveyn olmak daha dikkatli olmayı, daha çok özveriyi gerektiriyor. Anne ve baba olmayı aslında bir meslek olarak düşünmemiz gerekiyor. Elimizdeki hedef kitle çağımızda çok çeşitli olumsuzluğa şahit olan ve dramlarla iç içe yaşayan bir nesil. O yüzden çocuk eğitimi işimizden aşımızdan özel yaşantımızdan daha önce gelmeli.*

*Kitabın arka kapağından alıntıdır.