

Merhaba,

Merhaba Günce'L Bülten'in bu ayki sayısı için yazıyı sevgili meslektaşımız Ceren Şad Polat hazırladı. Çocukların hayata karşı umutla bakabilmesi, davranışlarının sorumluluğunu alabilmesi ve hayallerini gerçekleştirebilmek için cesaretli olabilmesi için neler yapılabilir diye düşündük ve yazdık! Okumanız ve faydalanmanız dileğiyle .

(U)mutlu Çocuklar Yetiştirebilmek Üzerine



*“Dalga mı geçiyorsun düşler mi kuruyorsun
Öyle sonsuz sınırsız düşler kur ki çocuğum
Düşlerini som somut görüp şaşsınlar
Böyle bir dalgacı daha dünyaya gelmedi desinler*

*Dünyada yapılmamış işler çoktur çocuğum
Derlerse ki bu işler bir şeye yaramaz
De ki bütün işe yarayanlar
İşe yaramaz sanılanlardan çıkar” Aziz Nesin*

Tüm çocuklar özünde umut doludur ve olumlu olumsuz tüm duygularını sahiplenirler. Ve çocukların temel motivasyonu hep ilerlemek, iyileşmek, hayal kurmak ve o anda ne yaşıyorsa o duygu üzerinden kendisini doğallığında ifade etmek yönündedir. Aslında belki Nazım Hikmet'in şiirinde söylediği gibi dünyayı bir günlüğüne çocuklara bıraksak “allı pullu balonları” ve sınırsız hayal güçleri ile dünyamızı epeyce güzelleştirirler. Fakat iş gündelik hayata ve bu hayatın çocuklara sunduklarına geldiğinde, bu denklem farklılaşıyor. Gün geçtikçe çocukların kaygılarının arttığını, duygularını ifade edebilme konusunda zorlanabildiklerini ve ‘an’ da kalabilmenin yerini sorumluluklara, gelecek endişelerine bıraktığını görüyoruz. Yine bu denklem içerisinde çoğu ebeveynin isteği çocuğunun “mutlu, duygusal açıdan dayanıklı, akademik olarak başarılı ve sosyal hayatında da uyumlu” olabilmesi. Peki, çocukların bahsettiğimiz bu özelliklerini destekleyebilmek ve/ya (bana göre) hali hazırda mevcut olan bu potansiyellerini kullanabilmeleri için nelere odaklanmalıyız?

Yazının bu kısmındaki önerileri Daniel J. Siegel'in yeni çıkan kitabı “The Yes Brain” (Kitap Türkçe'ye henüz çevrilmedi fakat anlaşılması açısından “Evet diyen Beyin” olarak çevirebiliriz) ve Harvard Üniversitesi Genç Akademi Üyeliği'ne seçilen Fizik Mühendisi Dr. Canan Dağdeviren'in Türkçe BM konuşmasından esinlenerek oluşturduğum. Aslında iki bilim insanı da çocukların yukarıda bahsettiğimiz özelliklerle donanabilmesi için ana faktörün çocukların bilinçlerine “Hayır” yerine “Evet” yapabilirsin diyen mesajlar gönderebilmek olduğundan bahsediyorlar.

Evet demekten kasıt ise çocuklar bize yapmak istedikleri bir şey ya da bir duygu ifadesi ile geldiğinde, onların söylediklerine karşı tepkisel olmak yerine kabul edici, kapsayıcı olabilmek. Bu, çocuğunuzun her istediğini kabul etmek, sınırsız olmak ya da çocuğunuzu sürekli alttan almak demek değil. Çocuğunuzla iş birliği içerisinde olabilmek, onu dinleyebilmek, ona olumlu olumsuz her koşulda eşlik edebilmek fakat bunları kendi istediğiniz şekilde değil; çocuğunuzun akıl süzgecinden kendisinin geçirmesi, kendi inisiyatifi ile bulduğu yolları kullanarak yapması için destek olup, cesaretlendirebilmek demek.

Dan Siegel kitabında bunları yapabilmek için gerekli olan 4 faktörden bahsediyor. Bunlar:

1) İç Denge (Balans) 2) Duygusal Dayanıklılık 3) Sağ duyu 4) Empati

* *İç Denge* yani balans, çocukların duygularını ve davranışlarını yönetebilme becerisi. Bu yolla çocuklar iç kontrollerini daha rahat sağlayabilecek ve çıkmaza girdiklerinde içinde buldukları durumu yönetebilecekler.

* *Duygusal dayanıklılık*, çocukların güç bir durum karşısında gösterebildikleri dirayet ve bunun üstesinden gelebilmek adına ortaya koydukları yılmaz tutum demek.

* *Sağduyu*; aslında hepimiz için olmazsa olmaz özelliklerden birisi. Sağduyusu yüksek çocuklar kendi iç dünyalarına eğilip, iç dünyalarında olan biteni anlamlandırabilirler. Bu şekilde kendi yaşamları üzerinden daha güçlü bir kontrol duygusu hissederler.

* *Empati* ise başkalarının duygularını anlayabilmek ve bu doğrultuda uygun tepkiler verebilmeyi içerir.

Ben bunlara ek olarak hayal kurabilme becerisini de eklemek istiyorum. Hayal kurabilen ve hayallerini oyunlarla, oyuncaklarla ve sözel olarak simgeleştirebilen çocuklar yukarıda bahsi geçen dört beceriyi gösterebilme yolunda büyük bir adım atmış oluyorlar. Çünkü hayal kurabilen ve bunları ifade edebilme yolunu bilen çocukların duygularını anlatmaya, iç dünyalarına eğilmeye, başkalarının bakış açısından bakabilmeye ve umut edebilmeye eğilimleri daha fazladır. Zira kurgu ve simge düşünsel zenginliği, canlılığı, yaratıcılığı ve farklı bakış açılarını da düşünebilmeyi gerektirir.

Peki, çocukların bu becerileri edinebilmesi için biz yetişkinler neler yapabiliriz?

1) İç Denge

- ◆ Çocukların duygularını regüle edip düzenleyebilmesi iç dengenin ilk koşuludur. Ve bunu öncelikle ailede modellerler. Kendi duygularının fark eden, yoğun duygularını dinleyip sakinleştirebilen yetişkinleri görmek, çocuğun da iç dengesini bulmasına yardımcı olur. Unutmayın siz regüle değilken çocuğunuzu da regüle edemezsiniz.
- ◆ Kendini sakinleştirebilmek için sakinleşmesi gereken duyguyu fark edebilmek ve isimlendirebilmek gerekir. Çocuklar güçlü duygularını fark edemediğinde devreye giren yetişkinin “anlamlandırıcı ve o duyguyu dönüştüren” rolü çok önemlidir. “Oyunu kaybettiğin için çok kırgınsın, hayal kırıklığına uğradın fakat vurmak bunu ifade etmek için uygun bir yol değil. Önce sakinleş, daha sonra konuşalım” diyerek beklemek ya da sadece duygusunu ifade edip, o anda çocuğun yanında durmak gibi.

2) Duygusal Dayanıklılık

- ◆ Hayat çocukların karşısına baş etmesi zor durumlar çıkardığında, çocuklar kontrollerini kaybedip uygun olmayan tepkiler verebilirler. Ya da bu durum karşısında kendilerini güçsüz hissedip geri çekilebilirler. Böylesi zamanlarda çocuğun sergilediği davranışa odaklanmak yerine, odağı bu davranışla vermeye çalıştığı mesaja yönlendirmek daha uygun olacaktır. Davranış, çocuğun iletişim kurma yoludur fakat davranışa yol açan şeyi anlamak için çocuğunuzun verdiği mesaja, yani daha geriye odaklanmanız gerekir. Bir şey için “tutturmak” davranıştır fakat tuturmaya sebep olan “hayal kırıklığı, üzüntü” asıl almanız gereken mesajdır. Eğer siz bunu yapıp, çocuğunuza da davranışının arkasındaki duyguya bakmayı öğretirseniz, çocuğunuz da aslen duygular ve davranışlardan oluşan hayat akışının karşısında kendini daha çok kontrolde ve dayanıklı hissedecektir.
- ◆ Buna 3G kuralı diyebiliriz. Çocuğunuza zorlu durumlar karşısında vermeniz gereken üç mesaj: Güvendesin, görülüyorsun (seni görüyorum) ve gerginliğinin azalmasına yardım edebilirim. Böylece çocuğunuzun arkasındaki “dağ” olursunuz ve size ihtiyacı olduğunda yaslanabileceğini bilmek onu daha kendine güvenen ve dirayetli bir birey yapar.
- ◆ Son olarak çocuklara bakış açılarını değiştirmeleri konusunda telkinler verebilirsiniz. Onlara davranışlarının ve duygularının kurbanı olmadıklarını, istediklerinde duygularını yönetebileceklerini öğütleyip, bunun için yollar öğretebilirsiniz.

3) Sağduyu

- ◆ Sağduyu yoğun duygular ve düşünceler karşısındaki el frenimizdir. Çocukların ellerinin bu frene gidebilmesi için onlara içinde buldukları durum karşısında bir “an” durup düşünmeyi, o an içinde kendilerine bir es verip durum değerlendirmesi yapmayı öğretebilirsiniz.
- ◆ Durmak, nefes almak, değerlendirmek ve sonunda ne yapacağını “seçmek”. Seçebileceğini bilen çocuklar daha kontrollü olma eğilimindedir; çünkü seçmek düşünmeyi içerir. Fakat hayat boyunca hep sizin yerinize seçilmiş ise iç sesiniz ve düşünme becerileriniz güdük kalır. Bu nedenle çocuklarınıza seçebileceklerini öğretin ve bunu sadece olumsuz durumlar için değil hayatın geneli için yapın.

4) Empati

- ◆ Empati kurabilmek için önce duygularımızı fark etmek, onları isimlendirebilmek ve daha sonra bu iç farkındalık ile karşımızdakinin duygularını görebilmek, anlayabilmek gerekir. Evde, günlük hayatta tüm duyguları ayırt etmeksizin kabul etmek ve onlar hakkında konuşmak bu beceriyi desteklemenin temelidir.
- ◆ Yukarıya ek olarak sadece empati kurabilmek değil kurduğumuz empati ile harekete geçebilmek de önemlidir. Yani arkadaşının üzgün olduğunu fark edip, kendini onun yerine koyup, ona destek olabilmek için ne yapabileceğini düşünmek, harekete geçebilmek demektir.

5) Hayal Kurabilmek

- ◆ İlk prensip çocukların hayal kurmasına engel olmamak:) Biz yetişkinler gerçeğe ve somuta daha yakın olduğumuz için çocuklara bu konuda engel olabiliyoruz. Bırakalım çocuklar hayal etsinler!
- ◆ Hayal edebilmek, zihni zenginleştirme demek. Kitap okumak, bol bol gezmek, ilişkide ve iletişimde kalmak bu beceriyi her daim destekler.
- ◆ Ve tabii ki oyun oynamak. Bol bol ve/ya fırsat buldukça çocuğunuzla onun yönlendirmesine izin vererek oyun oynayın! Sizi hayal dünyasına davet etmesine izin verin ve anın keyfini çıkarın.

Yukarıda bahsettiğim becerileri desteklemek çocukları hayata umutla bakabilmek, davranışlarının sorumluluğunu alabilmek, hayallerini gerçekleştirebilmek için harekete geçebilmek konusunda cesaretlendirecektir. Çocuğunuzun sosyal duygusal açıdan donanımlı hale getirmek onun geleceği için yapacağınız en büyük yatırımlardan birisidir. Çünkü bu beceriler onu hayata karşı bir duruşla ve önemli yetilerle donatmak demek. Gerisi ise çocuğunuzun hayatı ve onun yolu... Umut ise kendiliğinden ona yoldaş olacaktır.

Ceren Şad Polat



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt. B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye
Telefon: 0216 380 76 85
Faks: 0216 380 78 02
Cep Tel: 0506 323 78 85



www.guncedanismanlik.net



facebook.com/guncedanismanlik



twitter.com/guncedanismanlik