

GÜÇLÜ ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Çocuklarımızı tüm yönleri ile yaşama hazırlamaya çalışıyoruz. Bu nedenle nasıl ki fiziksel olarak güçlü olmaları için elimizden geleni yapıyorsak duygusal olarak da güçlü bireyler olmaları için biz yetişkinlere birçok görev düşüyor.

Çocuklarımızı Ne Güçlü Kılar?

Günümüzde ebeveynler çocuklarının ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde büyümesini geçmişe oranla çok daha fazla önemsiyor. Kendi yaşadıkları güçlükleri çocukları yaşamalarını istiyorlar. Çocuklarını, onları üzecek olaylardan uzak tutmaya özen gösteriyor ve yaşamlarını kolaylaştırmaya çalışıyorlar. Ancak bu koruyucu yaklaşım bazen çocukların gelişimine zarar verebilecek noktaya ulaşabiliyor. Günlük olarak karşılaşılabilecekleri ve aslında çocukların kendi başlarına aşabilecekleri olumsuz durumlar bile aileler tarafından 'travma' olarak isimlendirilebiliyor ve çözümünde tüm kaynaklar seferber ediliyor. Bu şekilde çocuklarını her türlü zarardan koruyarak ve çözümleri onların hizmetine sunarak çocuklarının öz güven gelişimini desteklemek istiyorlar. Peki, tümüyle iyi niyetlerle benimsenen bu tutumlar çocukları özgüvenli ve güçlü kılıyor mu? Aile içinde neredeyse her dediğini yaptırabilen bu çocukların, farklı bir sosyal çevreye girdiklerinde, kendi başlarına bir problem çözmeleri gerektiğinde ya da kendilerini zorlayan şartlar ile karşılaştıklarında duygusal olarak dayanıklılıklarının düşük olduğu, zorluklar ya da başarısızlıklar karşısında çabuk yıldıkları görülüyor. Çocukları güçlü kılmak için benimsenen bu tutumlar tam tersine onları yaşama karşı savunmasız bırakıyor. Üstesinden gelebileceği sorunları kendi başına çözmesine izin verilmediğinde çocukların yaşamda karşılaşılabilecekleri daha büyük zorluklar karşısında güçlü olması da mümkün olmuyor. Karşılaşılan ve aşılabilen her zorluk çocuk için büyümenin ve güçlenmenin de yoludur. Bu zorluklar ile nasıl baş edebileceğini bulmaya çalışırken de sorumluluk alması ve çözüme dair umut taşıması gerekir.

Güç Bende Artık!

Çocuklarımızı yaşama karşı güçlük kılmak için kendi tutumlarınızı gözden geçirmeniz faydalı olacaktır. Her bir ifade için kendinizi değerlendirip; yaşam aşısı diyebileceğimiz 'rezilyans' ile ilgili çocuğunuza ne kadar katkıda bulunduğunuzu fark edebilirsiniz.

Çocuklar kendilerine anlatılanlardan öğrendiklerinden daha fazlasını sizi modelleyerek öğrenirler. Güçlü, sabırlı, dayanıklı olma durumunda da bu söz konusudur. Olaylar karşısında söylenmek başkalarını suçlamak yerine kendi tavırlarınızın farkında olup çözüme odaklanmak çocuğunuzun problem çözme becerilerini geliştirmesini sağlayacaktır.

Genel olarak değerlendirdiğinizde çocuğunuz yaşına uygun sorumlulukları ne kadar yerine getiriyor? Her şeyi onun için yapan birileri mi var? Yaşına uygun sorumluluk verilmeyen çocukların becerilerini geliştirmeleri ve sebat göstermeleri çok zordur. Akademik beceriler de yaşam becerilerinden bağımsız değildir; yaşama dair sorumluluk almayan bir çocuğun okul başarısı potansiyeli doğrultusunda gerçekleşmez. Çocuğunuzun yaşına uygun sorumluluklar vermekten çekinmeyin.

Çocuğunuza başkalarına yardımcı olmak için fırsatlar verin: Kendilerinden küçüklerle ilgilenmek ve yaşlılara yardımcı olmak gibi. Yardımcı olmanın, faydalı olmanın keyfine varan çocuklar maddi kayıplar karşısında güçlü olabilir; daha büyük hedeflerle yollarına devam edebilirler.

Sizin korku ve endişeleriniz yaşamınızı nasıl ve ne kadar etkiliyor? Korku ve endişeleriniz çocuğunuzun yaşamını nasıl ve ne kadar etkiliyor? Korkularınızı çocuğunuza miras bırakmak istemiyorsanız bu konuyla ilgili kendinize dürüst olmanız gerekir. Başarısızlık ve hatalardan öğreneceğimiz çok şey vardır. Önemli olan yaşanan olumsuz deneyimi yapıcı bir şekilde kurgulayıp, ders çıkarıp yoluna devam edebilmektir. Çocuğunuzun hata yapmaktan korkması yerine hatalarını nasıl düzeltebileceğini öğrenmesi onu güçlü kılar.

REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

Yaşamı tüm yönleriyle kapsayan, pozitif bir bakış açınız olsun. Karamsar bakış açısı olan kişiler en küçük olayları bile 'travma' boyutunda algıladıkları için stres seviyeleri olması gerekenden daha yüksek olur ve en küçük olumsuz olayda ruhsal olarak dağılırlar.

Tüm bu bahsedilen unsurların yanı sıra sizin koşulsuz sevginiz çocuğunuzun yaşam karşısında güçlü olması için en temel malzemedir.

Kaynakça:

1. Hasanoğlu, Alper & Seçkin, Şirin; "Çocukta Rezilyans (Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi)", Remzi Kitapevi
2. Smith, Chelsea Lee, "25 Ideas for how you can teach your kids resilience"