

# Çocuk Büyütürken Bu Kurallara Dikkat!

Uzm. Klinik Psikolog Emel Güler, ailelerin çocuklara nasıl davranılması gerektiği hakkında bilgiler verdi.

Yayın Tarihi : 15 Ocak 2018 Pazartesi (oluşturma : 2/17/2019)

Günümüz koşullarında ebeveynlik, modern yaşamın getirdiği olanaklar ve çalışma koşullarıyla birlikte farklı yönere doğru ilerliyor. Teknolojinin hayatın her alanında var olması, oyun ve oyuncak seçimini de etkiliyor. Duyguların, düşüncelerin paylaşımına imkan sağlayan oyunlar ve oyuncakların yerini tablet ve bilgisayar oyunlarının, elektronik oyuncakların alması giderek artıyor. Geleneksel çocuk oyunlarının yerine ise daha hızlı, sonuca odaklı ve kazanmaya yönelik oyunların tercih edildiği gözlemleniyor... Bir taraftan modern yaşama uyum sağlamak, teknolojiyi takip etmek gerisinde kalmamak, diğer taraftan yalnızlaşmak, sosyal olarak izole olmak, eve kapanıp ilişki ve etkileşimden uzak kalmak ancak unutulmaması gereken insanın, 'biyopsiko sosyal bir varlık' olduğu gerçeği... Biyolojik olarak sağlıklı olmak en başta gelirken, psikolojik yönümüz; duygularımız, sevinçlerimiz, üzüntülerimiz vb. ruhsal yönümüzü, sosyal yönümüz ise ilişkilerimize, ailemize, çevremize, ait olma ihtiyacımıza ve bir arada olma isteğimize işaret ediyor. İnsan bu özelliğinden dolayı tüm yönlerden dengeli ve uyumlu olarak gelişmeye ihtiyaç duymaktadır. Nasıl ki, hasta bir çocuk ihmal edilmeden doktora başvurulması gerekli ise; psikolojik ve sosyal gelişimi için de benzer yaklaşıma sahip olunmalı, gerekli ilgi ve imkanlar sağlanmalıdır.

Tüm yönüyle dengeli ve uyumlu bir çocuk yetiştirmek için sadece biyolojik ihtiyaçların karşılanması yerine psikolojik ve sosyal yönünün gelişimine yönelik etkileşimler oldukça önem kazanmaktadır. Çocuklar çevrelerinin ürünüdür, bulunduğu kültürden ve ailesinden bağımsız düşünülemez. Psikolojik ve sosyal yönünün gelişimi de ailesine ve çevresine bağlı olarak değişmektedir. Psikolojik ve sosyal yönünün kuvvetlenmesi, çocukla kurulan ilişki ve ilişkinin niteliğine bağlıdır. Birlikte geçirilen zamana yapılan vurgu son dönemde sıkça karşımıza çıkmaktadır. Evet birlikte zaman geçirmek çok önemli, etkili ve gerekli. Peki zamanın süresi mi yoksa niteliği mi önemli?

Uzm. Klinik Psikolog Emel Güler, "Yapılan bir araştırmaya göre; bir gün içerisinde babanın çocukla elli saniye, annenin ise en fazla beş dakika birebir zaman geçirmekte olduğu görülmüş. Her ne kadar birlikte uzun zaman geçirildiği düşünülse de etkileşimin olduğu süre, yani dikkatin tamamen çocuğun üzerinde olarak farkındalığın olduğu sürenin düşünülenden çok daha kısa olduğu görülmekte. Bu demek oluyor ki; aynı ortamda bulunuyor olmak aynı ortamı paylaşıyor olmak birlikte vakit geçirildiği anlamına gelmez" dedi.

Çocukla birlikte olduğumuz süre içerisinde çocuğa vermek istediğimiz mesaj;

'senin için buradayım',

'seni dinliyorum',

seni anlıyorum',

'seni önemsiyorum' olmalı...

paylaşılan süre kısa olsa bile etkileşimin ve farkındalığın olması çocukla olan birlikteliği anlamlı kılacaktır. Çok pahalı ve kompleks oyuncaklar yerine birlikte zaman geçirmek çocukluk anılarında daha fazla yer alacaktır.

### **Mutlu Çocuklar İçin;**

Çocuğumuzla duygu paylaşımında bulunun, mutluluğunuzu onunla paylaşın

Çocuğunuzla konuşurken göz teması kurarak O'nu dinleyin. Dikkatiniz farklı bir yerde olmadan tamamen çocuğun ne söylediğine odaklanın.

Çocuğun güçlü yönlerini takdir edin.

Yemeğe ailece birlikte oturun.

Başkalarının hislerine önem vermeyi öğretin

Çocuğun duygularını ifade etmelerine imkan sağlayın

Çocuğunuza sevginizi gösterin

Başka çocuklarla arkadaşlık kurmalarına olanak sağlayın

Ekrana bakma süresini azaltın

*Bu dökümanı orjinal adreste göster*

**Çocuk Büyütürken Bu Kurallara Dikkat!**