Dayan Yavrum!

[](https://www.rehberlikservisim.com/wp-content/uploads/2018/06/rehberlikservisi.jpg)

“Anneee, sıkıldıııım!”

“Dayan yavrum, hemen kumandayı oyuncakları bilgisayarı kapıp geliyorum!”

Çocuğunuz sıkıldığını söylediğinde sanki “hastayım” demişçesine paniğe mi kapılıyorsunuz? Büyük bir hayal kırıklığı mı yaşıyorsunuz? Kendinizi “suçlu” mu hissediyorsunuz? Kendinizi onun sıkıntısına çare bulmakla yükümlü mü hissediyorsunuz? Sıkıntısına çözüm bulamazsanız kendinizi kötü anne baba mı ilan edeceksiniz?

Bu olumsuz duyguların körüklediği telaşla çocuğun eline tableti tutuşturuyorsunuz. TV kumandasını kapıp çizgi film kanalını açıyorsunuz. Bilgisayarın düğmesini açıp çocuğu karşısına “ekiyorsunuz. İçinize bir ferahlama duygusu yayılıyor. Çocuğunuz sustu, tehlike çanları dindi… Görev başarıyla tamamlandı.

Peki çocuğunuzun sıkılmasını önleyerek çocuğunuza zarar veriyor olabilir misiniz?

Sıkıntı, en iyi dostunuz mu?

Sıkıntı, duygular ailesinin hakkı yenen sessiz küçüğü. Potansiyeli keşfedilmemiş, yetim bırakılmış, kıymeti bilinmemiş bir dahi.

Sıkıntı neden hayattaki en iyi dostlarınızdan biri?

Ünlü düşünür Bertrand Russell, sıkıntıya dair şöyle der: “Sürekli heyecanla dolu bir hayat, yorucu bir hayattır. Keyif alabilmek için sürekli daha güçlü uyaranlara ihtiyaç duyarsınız. Sıkılmak bir yönüyle çok fazla heyecandan kaçınmayı sağlar. Çok heyecan sadece sağlığa zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda her türlü hazza karşı duyarlılığı köreltir… Dolayısıyla belli bir düzeyde sıkıntı, mutlu bir hayat için çok önemlidir ve gençlere öğretilmesi gerekir… Az çok monoton bir hayata göğüs gerebilme kapasitesi çocuklukta edinilmelidir. Bu konuda en çok eleştiriyi hak eden modern ailelerdir. Çocuklarına çok fazla pasif eğlence sunuyorlar… Bazı nadir durumlar dışında çocuğun heyecansız bir gün yaşamasının öneminin farkında değiller.”

Bence ailelerin sıkıntıya meydan vermemesinin bir nedeni de çocukların ve çocukluk döneminin gücünü küçümsemek. Çocukların hayal gücü, yaratıcılık ve buluş kapasitesi uçsuz bucaksız. Çocuk birazcık boş kalsa sıkıntıdan ölecek mi sanıyorsunuz? Hangimizin hayal gücü küçük bir çocuğunki kadar gelişmiş olabilir? Olamaz, çünkü biz de çocuktuk ve çoğumuzun hayal gücü de aşamalı bir öğütme sürecinden geçti.

Onların sıkıntısını bir an önce giderme telaşıyla, yüzeyin hemen altında yatan ve uyanmayı bekleyen o olağanüstü hayalleri, başka birilerinin hayal gücünün ürünü olan (ve onlara bol bol para kazandıran) filmlerle, oyunlarla, oyuncaklarla bastırıyoruz. Bunlar da uyuşturucudan farksız: Çocuğa verdikçe daha çok istiyor. Üstelik bu tür eğlenceler sırasında (özellikle TV) hem beyni hem de fiziksel olarak bedeni pasif kalıyor ve gelişimi köstekleniyor.

Russell, “çocuk da, yetişmekteki bir fidan gibidir; rahatsız edilmeden aynı toprakta bırakıldığında en iyi gelişimi sağlar” diyor. “Çok fazla gezmek, çok fazla uyaran çocuk için iyi değildir, çünkü büyüdükçe verimli monotonluka katlanamaz hale gelir.”

Hayatta bazı başarılar için sıkıntılı dönemlerden geçmek gerekir!



“Verimli monotonluk”çok güzel bir tanımlama biçimi… Hayatta bazı başarılara ulaşmak için sıkıntılı dönemlerden geçmek gerekir. Örneğin dahi olarak bilinen insanların çoğunun olağanüstü başarıları, eğlenceden uzak, yoğun, monoton bir çalışmanın eseridir. Herkes dahi olmak zorunda değil elbette, ama şu bir gerçek ki, belli düzeyde bir başarıyı yakalamak için disiplinli bir çaba ortaya koymak gerekiyor. Bu da eğlenceli bir süreç değil.

Küçük yaşlarda eğlenceye alıştırılan, sıkıntıyı düşman belleyen çocuk çabadan kaçar!

Ancak küçük yaştan eğlenceye alıştırılan, sıkıntıyı düşman belleyen ve bu düşünceyi hayatın merkezine oturtan bir çocuk için çabadan kaçmak kadar doğal ne olabilir? “Bu çocuk neden çalışmıyor?”, “Bu çocuk neden kitap okumuyor?”, “Neden ödevlerini yapmıyor?” “Okula neden uyum sağlayamadı?”. Bunun tek cevabı olmasa da bir cevabı şu: Çünkü hayat sadece eğlenceden, aktiviteden ibaret değil, ama çocuğunuz bu zamana kadar ona yaşattığınız hayattan yola çıkarak böyle olması gerektiğini düşünüyor olabilir. Ağaç, yaşken sıkılır!

Zaten her anını sosyal medyada paylaştığınız eğlence dolu hayatlar da ona aynı mesajı vermiyor mu?

Çocuğunuzun kendi kendine vakit geçirip mutlu olabileceği gerçeğini keşfetmesine olanak verin!

Sıkıntıdan korkuyoruz, çünkü yalnızlıktan korkuyoruz. Ya da yalnızlıktan korkuyoruz, çünkü yalnız kalınca sıkılmaktan korkuyoruz. Çünkü sıkılınca ne yapacağımızı bilmiyoruz. Yalnız kalmak insanı depresyon noktasına kadar getirebiliyor. Yalnız kalma kültürü özellikle bizim toplumumuzda pek yaygın olmadığı için de böyle olabilir. Sıkıntıyı gidermek kendi kendimize başarabileceğimiz bir şey değil diye düşünüyoruz; bir arkadaşa, eşe dosta sevgiliye, kısacası bir başkasının yardımına ihtiyacımız var.

İşte bu duyguyu çocukluktan itibaren çocuklarımıza da biz yerleştiriyoruz. Kendi kendilerine vakit geçirip de mutlu olabilecekleri gerçeğini keşfetmelerine olanak tanımıyoruz. Sonra başkalarına bağımlı hayatlar takip ediyor…

Bunun, özsaygı açısından da olumsuz etkileri var. Ünlü film yönetmeni Tarkovsky, gençlere şu öğütte bulunuyor: “Bence yalnız kalmayı ve kendi kendilerine vakit geçirmeyi öğrenmeliler. Bugün gençlerin en önemli hatalarından biri gürültülü hatta bazen agresif denilebilecek ortamlarda bir araya gelmeleri. Kendilerini yalnız hissetmemek için buluşma arzusu, bana göre çok talihsiz. Herkesin çocukluktan itibaren kendi kendine vakit geçirebilmeyi öğrenmesi gerekir. Bu yapayalnız olmak anlamında değil, ama insan kendinden sıkılmamalı… Bana göre kendi kendileriyle olmaktan sıkılan insanlar, öz saygı açısından tehlikede demektir”.

Sıkıntı denen o istenmeyen ruh hali içinden çocuğun gerçek arzularının, kişiliğinin, yaratıcılığının tüm berraklığıyla su yüzüne çıkışını izlemek… Bu belki de anne baba olarak çocuğunuza yapabileceğiniz en büyük iyiliklerden biri olacaktır.

Çocuğunuz “anneee, sıkıldıııım” dediğinde neler yapabilirsiniz?

Hayat bazen sıkıcıdır. Okul bazen sıkıcıdır. Yalnızlık bazen sıkıcıdır. Ama sıkıntı bazen muhteşemdir.

– Çocuğunuz bir daha sıkıldım dediğinde, öncelikle bunu felaket haberi olarak algılamaktan vazgeçin. Ses tonunuz, beden diliniz bunun sıradan bir duygu durumu olduğu sinyalini vermeli. Sakin ve gülümser bir tavır içinde durumun olağanlığını onaylayabilirsiniz.

– Çocuğunuza söyleyebileceğiniz bazı cümleler var: “Sıkıntını gidermek için neler yapabilirsin, bir düşün bakalım” . “Sıkılmana sevindim, şimdi ne kadar yaratıcı olduğunu keşfedeceksin”. “Bu dinlenmen için güzel bir fırsat”. “Sıkıldıysan buna çözüm getirecek olan da sensin, sana güveniyorum. Düşün, sonra bana anlat, merakla bekliyorum.”

– “Sıkıldım” cümlesini duyunca beyninizde beliren “tablet, bilgisayar, TV” gibi elektronik cihaz görüntüleri varsa, bunları “kitaplar, boya kalemleri, boş kağıt” gibi görüntülerle değiştirebilirsiniz. Çocuğunuza bunları önerebilir ya da verebilirsiniz.

– Bazen çocuk bu cümleyi sizin şefkat ve ilginize ihtiyaç duyduğu için söylüyor olabilir. Yaptığınız işi bırakıp beş dakika da olsa çocuğunuzla ilgilenin. Beş dakikalık bir sohbet, sarılma bile ona iyi gelebilir. Kendi yaptığınız işin niteliğine göre, onu da yardıma davet edebilirsiniz. Ya da sizin yanınızda olma ihtiyacı varsa, sadece sizi gözlemleyebilir ya da yanınızda kendi oyununa devam edebilir.

– Ünlü isimlerin çocukluklarından örnekler verebilirsiniz. Örneğin Einstein çocukken bir böceği saatlerce incelermiş. “Biliyor musun, Einstein çocukken bir kaldırımda gördüğü bir böceği saatlerce incelermiş. Sence bunu nasıl yapabilmiş?” gibi bir sorudan yola çıkarak, sıkıntının nimetlerine giriş dersi verebilirsiniz.

– Evinizde bir “sıkıntı kavanozu” hazır bulundurabilirsiniz. Çocuğunuzun yapmayı sevdiği aktivitelerin her birini ayrı ayrı kağıtlara birlikte yazabilirsiniz. Kendisi yazacak yaştaysa kendisi de yazabilir. “Kitap okumak”, “puzzle çözmek”, “bloklarla oynamak”, “hikaye yazmak”, “legolarla oynamak”, “müzik dinlemek”, “dans etmek”, “resim yapmak”, “tavana bakıp düşünmek” gibi ayrı ayrı aktiviteleri yazın ve bir kavanoza doldurun. Çocuğunuzun canı sıkılınca kavanozdan bir aktivite seçebilir.

Kaynak : <https://www.rehberlikservisim.com/2018/06/cocuklarda-sabir/>