

ÇOCUK NASIL MUTLU OLUR ?

Kendisinden ve dünyadan memnun olmak; bunun için kişinin sağlam bir ruhsal dengeye sahip olması gerekir ve tabii mutluluğu tanıma ve bunu ortaya çıkarma yeteneğine...

Anne ve babalar, çocuklarının mutluluk duygularını geliştirmek için yardımcı olabilirler.

Yeni doğanı kucağınıza aldığınızda iki dilek hakkınız olsaydı ne dilerdiniz? Çoğu anne-baba bu soruya hiç düşünmeden önce sağlık, sonra mutluluk cevabını verir. Daha ilk günden çocuğumuzu mutlu etmek, neşeli ve memnun şekilde görmek, yaşama bağlılığını ve güvenini sağlamak, ihtiyaçlarımız ve kısmen de görevlerimiz arasında yer alır.

Buna bağlı olarak çocuğumuzun canı sıkın olduğunda onunla beraber üzülür, gözleri parladığında beraber seviniriz. Peki, çocuğun kendisiyle barışık olması ve yaptıklarından zevk alması neye bağlıdır? Bunu sağlamak ne oranda anne-babanın elindedir? Uzmanlar uzunca bir süredir bu konu üzerinde yoğunlaşsa da kesin bir kaniye varamamışlardır ve hergün yeni bir sav ortaya atmaktadırlar. Buradaki en önemli sonuç şudur:

Yeni nesli mutlu etmek için bütün hünerleri ortaya koymak yerine, hata yapmamaya çalışmalı ve doğru bir eğitim sistemi yaratılmalıdır. Zaten çocuklar, doğuştan sahip oldukları doğal yeteneklerle mutlu olmasını bilirler.

MUTLULUKTAN HAVALARA UÇMAK

Yaşlı veya genç farketmez, beklenmedik iyi bir durum olduğu takdirde, bir çoğumuz kısa süreli bir mutluluğa kapılırız. Örneğin milli piyango veya loto kazananlar arasında yapılan bir araştırma, büyük paralar kazanan bu şanslı insanların başlangıçta inanılmaz büyük bir mutluluk yaşadıklarını, ama en fazla bir sene içinde tekrar eski mutluluk kalıpları içine döndüklerini gösteriyor (hatta bazıları bir kaç ay içerisinde).

Çocuklarda da durum farklı değildir. Yeni alınmış bir Barbie bebek yada oyuncak otomobil için sevinçleri kısa bir müddet sürer ve tekrar eski ruhsal durumlarına dönerler.

Bir yönüyle bu psikoloji, kendimizi subjektif olarak maddi açıdan da iyi hissetmemizle ilgilidir. Ama maddiyat uzun süreli mutluluğu beraberinde getirmeyebilir, belli bir zaman süresi içerisinde etkilidir. Mutlu olmayı sağlayan ikinci sebep ise şöyle açıklanmaktadır: Yaşanılan olaylar ve beraberinde getirdiği olumlu sonuçlar geniş bir zaman dilimi içinde mutluluk duygusu yaratır. Özellikle tek başımıza giriştiğimiz bir konuda büyük başarı elde edersek...

Mutluluk sık sık da aktiftir. Şöyle ki; eğer hoşumuza giden bir işe dalmışsak ve o anda başka birşey düşünmüyorsak, uğraştığımız iş bitinceye kadar mutlu oluruz ve sonrasında da bunun rahatlığını yaşarız. Dakikalarınızla geçtiği, kendimizi çok rahat hissettiğimiz ve dış dünya ile iletişimimizin kesildiği bu duruma uzmanlar "akım" adını veriyorlar. Yetişkinlerin yaşadığı bu "akım" duygusunu çocuklar da zorlanmadan yaşayabilirler. Bu durum özellikle de çocuğun oynarken kendisine yarattığı hayal dünyasıyla meydana gelir. Biz yetişkinler ise bu oyunlarda gürültülü ve çevreyi rahatsız edici olmadıkları sürece şikayetçi değilizdir.

AŞIRI ZENGİNLİK MUTSUZLUĞUN DAVETİYESİDİR!

Köyde yaşayan beş yaşındaki Arzu için en büyük mutluluk, kız kardeşleriyle birlikte ahırda yaşayan hayvanları beslemek ve onların bakımını yapmaktır. Aynı yaşta tek çocuk olan Banu ise şehirde doğup büyümüştür ve trenle lunaparka gitmekten ve Pazar gününün tamamını ailesiyle birlikte geçirmekten zevk alır. Burada iki ayrı dünyada mutluluk duygusu söz konusudur. Peki, bu durum çocukların aynı zamanda dünyaya gelmesinden mi kaynaklanır? Kesinlikle yanlış.

Konuyla ilgili bir uzman çocukların, yetişkinlere oranla gittikleri yerlere daha çabuk uyum sağladığından ve hayal dünyalarını heryere taşıyabilmelerinden kaynaklandığını belirtiyor. Mutluluk tamamıyla kişisel bir duygudur ve birinin sevinçle geliştiği bir işten bir başkasının zevk almaması son derece doğaldır. Ayrıca birçok yetişkin çocukların değişken davranışlarına yanlış bir tutumla yaklaşır ve kendi çocukluklarını unutup yetişkin bir düşünce tarzına kapılırlar.

275 öğretmen arasında yapılan bir araştırma da, topluluğun %40'ının bugünkü çocukların kendi çocukluklarından daha az mutlu olduğunu düşündüğü belirlendi. Bunun sebebinin ise daha az doğa, daha az oyun alanı ve çok fazla zaman ayrılan bilgisayar, sanal bebek "Tamagotchi" olarak gösterdiler. Aslında nasıl ki bizden önceki nesil bizim çocukluğumuzu anlayamadıysa ve daha az mutlu olarak gördüyse bizim de, bizden sonraki çocuklara aynı tavırla yaklaşmamız, onları kendi ölçü değerlerimiz içinde yargılamamız oldukça normal ama bir o kadar da yanlıştır. Ölçü değerlerimiz çocuklar için sadece sevkendirmek amacıyla hizmet etmelidir, yaşamlarını idame ettirmek üzerine değil.

MUTLULUK GENİ

Mutlu olma yeteneğidaha besikteyken insan oğlunun içinde var olan bir duygudur. Şüphesiz ki kimi insanın iyimserliği ve mutluluk duyguları bir başkasından da gelişmiş olabilir ve aynı olaya iki insan farklı reaksiyonlar gösterebilir. Geniş çaplı yapılan bir araştırma sonucunda uzmanlar 5-HHT yapısında bir gen keşfettiler. Bu gen aynı olaya iki farklı insanın yaklaşımlarını inceliyor. 5-HHT geni sayesinde insan beyni mutluluk hormonu olan serotonin salgılıyor ve kişi olaylara daha iyimser bir şekilde yaklaşıyor. Burada sadece olaylara yaklaşım biçimi değil mutluluğu keşfetme yöntemi de farklılıklar gösteriyor. Yani sık sık ve içten kahkahalar atan bir çocuk az gülen bir çocuktan daha çok mutlu olur anlamına gelmiyor. Her insanın ayrı bir eğitim sistemine ihtiyaç duyduğu düşüncesinden yola çıkarak, anne-babaların çocuklarının durumuna göre bir yaklaşım sergilemesi gerekiyor.

Örneğin; çekingen bir çocuğun korkularını yenmek ve kendisiyle barışık yaşayarak mutluluğunu sağlamak için daha fazla desteğe ihtiyacı olduğu sonucu ortaya çıkıyor.

ANNE BABALAR İÇİN STRATEJİLER:

ZAMAN TANIMAK EN ÖBNEMLİ İPUCU

Mutluluk nedir? Bu soruda iki temel fark oluşur. Birincisi içinde bulunan durumdan kaynaklanırken süreli sevinçtir. Bunun gibi küçük büyük parlamaları her çocuk her gün

yaşmalıdır.Örneğin; çocuğun kutlamak istediği doğumgünü harika bir partiye çevirmek ve arkadaşıyla organize etmek ayaklarının yerden kesilmesini sağlar. Bu şekilde oluşturulan sihirli dakikalar pozitif yaşam gücünü arttıran ve neşeli dünyayı kuran başlıca kurallardandır.

Konuyla ilgili bir uzman bunun yaşamın ileriki yıllarında da geçerli olabilecek bir temel olduğunu belirtiyor. Renkli ve iyimser görüşlü bir yaşam bakışı, çocuğa mutlulukla birlikte yaşayabileceği iyi bir konum oluşturur. Anne baba, yetiştirme tarzlarıyla çocuklarında bu konuda sağlam bir yapı yaratabilirler.

- "Sen her koşulda sevilen bir çocuksun!" Bu ögesel mesaj birçok anlamı birden kapsar. Buna göre çocuğun güvenliğini sağladığınızı ve onu anladığınızı ona belli edin. İster 6 aylıkken deli gibi ağlıyor olsun, isterse de 5 yaşında oyun parkında arkadaşlarıyla ettiği kavgadan dolayı üzüntü duyuyor olsun, her zaman onun yanında olduğunuzu gösterin. Bebekler güven duygusunu özellikle temel ihtiyaçları (düzenli beslenme, temizlenme gibi) karşılığında ve kucağa alındıklarında, daha doğrusu tenel temasında hissederek. Öpmek, kucakta taşımak, sarılmak, okşamak, koklamak veya masaj yapmak gibi. Ne olursa olsun her durumda dikkatli davranın ve inceleyici olun. Çocuk nasıl reaksiyon veriyor? Bu şekilde yakın olmanızı istiyor mu? Tabi başka ihtiyaçlarını da görmezden gelmeyin. Kendisine ait bir yatak, sahip olmayı çok arzu ettiği bir elbise... Kısaca onunla ilgilendiğinizi eblle edin.
- "Çocuğu olduğu gibi kabullenip, desteklemek." Birçok anne baba çocuk daha doğmadan önce minik yavrularının durumu hakkında karara varırlar yada istekte bulunurlar. Sportmen, kendisine güvenen, başarılı, sosyal çevresi geniş... Ama durum sık sık beklenildiği gibi olmaz. Ailelere düşen çocuklarını zorla istedikleri forma uydurmaya çalışmak değil, bazen de olduğu gibi kabul etmeyi becerebilmektir.