

## ÇOCUĞUNUZA STRESLE YAKLAŞMAYIN

Bir anne olarak bebeğinize o kadar çok şey vermenize rağmen, onun bir gün gelip de bebeklik yıllarındaki bu ilgi ve şevkati hiç anımsamayacak olması sizi üzüyor mu?

Oysa artık bunu dert etmenize hiç gerek yok çünkü son dönemlerde yapılan tüm çalışmalar ortaya şu gerçeği çıkarıyor. "Erken çocukluk döneminde verilen sevgi ve ilgi hem bebeğin gelişmesine yardımcı oluyor; hem de onun hayatın yükünü taşıyabilmesinde önemli bir rol oynuyor.

Bu açıdan, bebeklik çağından başlayarak (özellikle ilk 2 yaş boyunca) çocuğunuza göstereceğiniz pozitif yaklaşımın ve sevginin onu hayatın stresine karşı koruyacağını bilmelisiniz. Böylece, bir çocuğun ailesi tarafından dinlenmesi, cesaret ve destek görmesi; ona sadece dünyanın ihtiyaçlarını karşılayabileceği güvenli bir yer olduğunu göstermekle kalmıyor aynı zamanda beynini strese karşı daha kuvvetli hale getiriyor.

### DAVRANIŞINIZ ÇOCUĞUNUZUN TÜM HAYATINI ETKİLİYOR

Bebekler, kendilerine nasıl davranıldığının 3.ve 6. aylar arasında farkına varmaya başlarlar. Bu dönem aynı zamanda bebeklerin diğer insanlarla etkileşim kurmayı öğrendikleri bir devredir. 6. ayla birlikte, anneleri depresif olan ve daha az yüz yüze ilgi gören bebeklerin, pozitif ve ilgi dolu annelerin bebeklerine göre daha fazla sınırlıdırler. Bu nedenle, bebeğiniz büyüdükçe onun iç dünyasına girmeye çalışmanızda sonsuz yarar var.

Çocuğunuzun oynadığı oyunlara katılmaya, sürekli olarak onunla konuşmaya çalışın. Özellikle konuşmanız, onun kendini ifade etmesini kolaylaştırır ve stresle başedilmesinde önemli bir rol oynar.

Problemlerini rahatça anlatabilen, duygularını kolayca ifade edebilen ve ailelerinden rahatlıkla yardım isteyebilen çocukların stresle daha kolay başa çıkabildikleri bir gerçek. Bu nedenle çocuğunuza sürekli olarak pozitif, cesaretlendirici mesajlar gönderin.

Anne ve babalarından bu tip sinyaller alan çocukların stresle mücadelede çok daha başarılı oldukları bir gerçektir. Özellikle, üzgün oldukları zaman, yaşları kaç olursa olsun onunla duyguları hakkında konuşun. Unutmayın ki çocuklarına kendilerini daha iyi hissetmeleri için yardım eden aileler böyle yapmakla onların strese karşı olan duyarlılığını önemli oranda artırıyor. 4-5 yaşlarında iken ailelerinden bu şekilde duygusal destek gören çocuklar, daha kuvvetli sosyal yeteneklere, daha az negatif duyguya sahip oluyor ve daha düşük seviyede stres hormonu salgılıyorlar.

Bu nedenle asla negatif duygularınızı ve stresinizi yansıtmayın. Daima pozitif ve sevgi dolu olmaya çaba gösterin. Aklınızdan asla çıkarmayın ki, stres bulaşıcıdır ve çocuklar başkalarındaki duyguları anlarlar.

## DOĐRU YAKLAŞIM HASTALIKLARI ENGELLİYOR

Aileleri tarafından pozitif bir yaklaşım gören çocukların kardiyovasküler sistemlerinin strese karşı daha dayanıklı oldukları araştırmalarla kanıtlandı. Bu çalışmanın diğer bir ilginç sonucuna göre, ailelerinden negatif etkiler görmeyen çocuklar bunun faydalarını bir ömür boyu görüyorlar.

Son yıllarda gerçekleştirilen bir çalışma bu faydaları rakamsal olarak da görmemizi sağlıyor. Buna göre bir grup erkek öğrenci ailelerini; pozitif (sevecen, anlayışlı, akıllı ve şevkatli) ya da negatif (katı, ısrarcı, cimri, sık sık cezalandıran) olarak değerlendiriyor.

35 yıl sonra ortaya şöyle bir gerçek çıkıyor: Ailelerini negatif olarak değerlendirmiş olanların yüzde 87'si kalp hastalıkları, hipertansiyon, ülser ve alkolizm görülüyor. Buna karşın ailelerini pozitif olarak değerlendirmiş olanların sadece yüzde 25'inde bu hastalıklara rastlanıyor.

Sizin de bu araştırmayı göz önünde tutarak çocuğunuza pozitif davranmanız onu hastalık tehlikesine karşı koruyacaktır.

Şüphesiz, çocuğunuza karşı sürekli bir ilgi ve şevkat göstermeniz ya da asla negatif yanıtlar vermemeniz mümkün değildir. Ancak en azından tutum ve davranışlarınız konusunda bilinçli olmanız, onun stresle başa çıkabilmesinde inanılmaz yararlar sağlayacaktır.