

Psikologlardan “İyi” Çocuk Yetiştirmekle İlgili 6 Öneri



Pek çok aile teknolojinin çocuklarını nasıl mahvettiğini duymaktan yoruldu artık. Dijital çağın anne ve babaları çocuklarının dikkatlerini çekmeye yönelik giderek artan rekabetin gayet farkındalar. Ve çevirdikleri her sayfada ya da her mouse tıklamasında çocuk yetiştirme ile ilgili hem en ilerici fikirlerin hem de keşfedilen en yeni kaygıların bombardımanı altında kalıyorlar.

Ancak modernliğin deliliğinin altında “iyi ahlaklı” bir çocuk yetiştirmenin temelleri pek değişmedi.

Ebeveynler çocuklarının hedeflerine ulaşabilmelerini ve mutluluğu bulabilmelerini istiyor. Ancak Harvard’lı araştırmacılar, bunun iyilik ve empati pahasına gerçekleşmemesi gerektiğine inanıyor. Onlara göre bir avuç denenmiş ve doğruluğu kanıtlanmış yöntem, çocuklarınızı olmalarını istediğiniz gibi hedef odaklı ve aynı zamanda iyi ahlaklı yetiştirmenizi sağlamanın hala en iyi yolu. Ve işte o altı yöntem:

1) Çocuklarınızla birlikte takılın.

Bu, neredeyse her şeyin temeli. Çocuklarınızla düzenli zaman geçirin, onlara kendileriyle, dünyayla ve onu nasıl gördükleriyle ilgili ucu açık sorular sorun. Cevaplarını aktif bir şekilde dinleyin. Sadece çocuğunuzu benzersiz yapan her türlü şeyi öğrenmekle kalmayacaksınız, aynı zamanda onlara başka bir insana nasıl ilgi gösterildiğini ve değer verildiğini de gösteriyor olacaksınız.

2) Eğer önemliyse, dile getirin.

Araştırmacılara göre “Her ne kadar ebeveynlerin ve çocuklara bakan kişilerin çoğu çocuklarına bakmanın en büyük öncelilerinden biri olduğunu söyleseler de çocuklar çoğunlukla bu mesajı duymuyorlar.” Bu yüzden bunu onlara söylediğinizden emin olun. Böylece onlar da bunun, kendilerinin de yapmaya devam etmesi gereken bir şey olduğunu bilirler. Ayrıca öğretmenlerinin, koçlarının ve onlarla birlikte çalışan tüm diğer insanların, ekip çalışması ve işbirliği konusunda nasıl olduklarını ve genel olarak iyi bir insan olup olmadıklarını kontrol etmeyi öğrenirler.

3) Çocuklarınıza “nasıl yapılacağını” gösterin.”

Karar alma süreçlerinde bundan etkilenebilecek insanları da göz ardı etmemelerini sağlayacak şekilde ilerleyebilmeleri için yanlarında olun. Örneğin eğer çocuğunuz bir spor dalını ya da başka bir aktiviteyi bırakmak istiyorsa, bu süreçte sorunun kaynağını belirlemek ve takıma olan katkılarını da göz önünde bulundurmak için onları teşvik edin. Ve sonra bırakmanın gerçekten sorunu çözüp çözmeyeceğini anlamalarına yardım edin.



4) Yardımseverliği ve minnettarlığı rutin haline getirin.

Araştırmacılar şöyle yazıyor: “Araştırmalara göre minnettarlık gösterme alışkanlığı olan insanlar yardımcı, cömert, şefkatli ve bağışlayıcı olmaya daha meyilli olurlar. Ve aynı zamanda mutlu ve sağlıklı olmaya da.” Bu yüzden ebeveynlerin çocuklarından ev işi istemeye ve küçük kardeşlerine yardım etmelerini söylemeye devam etmesi iyi bir şey. Konu “iyi” davranışı övmeye geldiğinde ise araştırmacılar ebeveynlerin “sadece sıra dışı yardım eylemlerini” övmelerini tavsiye ediyor.

5) Çocuklarınızın yıkıcı duygularını kontrol edin.

“Başkalarına değer verme becerisi, öfke, utanma, kıskanma ya da diğer negatif duyguların altında kalabilir” diyor araştırmacılar. Çocukların bu duyguları adlandırmalarına ve üzerine düşünmelerine yardım etmek ve sonra onları güvenli çatışma çözümlerine doğru yönlendirmek , onların başkalarına değer veren birer birey olma yolunda büyük bir adım atmalarını sağlayacaktır. Ayrıca net ve makul sınırlar koymak da oldukça önemli. Bunların sevgiden ve onların güvenliği için olduğunu da anlamalıdır.



6) Çocuklarınıza büyük resmi gösterin.

“Hemen her çocuk aile ve yakın arkadaşlardan oluşan küçük bir çevreye empati duyar ve onlara değer verir” diyor araştırmacılar. Buradaki püf noktası, sosyal, kültürel ve hatta coğrafi olarak onların çevrelerinin dışında olan insanlara değer vermelerini sağlamak. Bunu, iyi birer dinleyici olmaları konusunda danışmanlık ederek, kendilerini başkalarının yerine koymaları konusunda onları teşvik ederek ve haberlerde ya da eğlence dünyasındaki (filmler, şarkılar vs.) öğretici anları kullanarak empati pratiği yaparak başarabilirsiniz.

Araştırma bütün ailelere yönelik bir “moral konuşmasıyla” son buluyor:

“Başkalarına değer veren, saygılı ve iyi ahlaklı bir çocuk yetiştirmek çok zor bir iştir ve her zaman da öyle olmuştur. Ve hiç bir iş daha önemli ya da en sonunda bu kadar ödüllendirici olmamıştır.”

Kaynak: <http://www.upworthy.com/harvard-psychologists-have-been-studying-what-it-takes-to-raise-good-kids-here-are-6-tips>