

HAYATIMIZDAKİ BÜYÜK TAŞLAR

Bir gün bir felsefe profesörü elinde bazı malzemelerle derse gelir. Ders başladığında hiçbir şey söylemeden önüne büyükçe kavanozunu alır. Sonrada ağzına kadar büyük taşlar ile doldurur. Ardından öğrencilerine kavanozun dolup dolmadığını sorar...

Bütün öğrenciler hep bir ağızdan olduğunu söylerler.

Bunun üzerine profesör önündeki kutulardan birinden aldığı çakıl taşlarını kavanoza döker. Çakıl taşları kayarak büyük taşların aralarındaki boşlukları doldurmaya başlar. Profesör yeniden kavanozun dolup dolmadığını sorar.

Öğrenciler yine hep birlikte "evet doldu" derler.

Profesör bu defada masanın üzerindeki diğer kutuyu eline alır ve içindeki kumu yavaşça kavanoza döker. Tabii ki kumlarda çakıl taşlarının aralarındaki boşlukları doldurur. Profesör yine aynı soruyu sorar. Öğrencilerde yine koro halinde "evet doldu" derler.

Profesör bu kez ise masanın altında hazır bekleyen iki fincan kahveyi alır. Başlar kahveyi kavanozun içine dökmeye. Bu kez de kahve de kumların arasında kalan boşlukları doldurur. Bunun üzerine öğrenciler gülmeye başlar... Ardından profesör öğrencilerine:

Bu kavanoz sizin hayatınızdır.

Büyük taşlar, hayatınızdaki önemli şeylerdir. Yani aileniz, çocuklarınız, sağlığınız, arkadaşlarınız gibi. Diğer şeyleri kaybetmeniz de, bunlar hayatınızı doldurmaya yeter.

Kum ise diğer ufak tefek şeylerdir. Şayet kavanoza önce kum doldurursanız, çakıl taşlarına ve özellikle büyük taşlara yeterli yer kalmaz.

Aynı şey hayatımız içinde geçerlidir. Vaktinizi ve enerjinizi ufak tefek şeylere harcar, israf ederseniz bu defada önemli şeyler için vakit kalmayacaktır. Dikkatinizi mutluluğunuz için önemli olan şeylere çevirin.

Çocuklarınızla oynayın.

Sağlığınıza dikkat edin.

Sevdiklerinizle yemeğe çıkın.

Yani öncelikle büyük taşları kavanoza yerleştirin.

Öncelikleri sıralamayı iyi bilin.

Gerisi hep kumdur...der.

Bu arada bir öğrenci merakla şu soruyu sorar; "Hocam peki, o iki fincan kahve nedir?" Profesör gülererek cevaplar. Bu soruyu bekliyordum. Hayatınız ne kadar dolu olursa olsun, her zaman dostlarınız ve sevdiklerinizle bir fincan kahve içecek yer vardır.



ÇOCUKLARIMIZLA KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Çocuklar anne-babaların hayatlarındaki en önemli varlıklardır. Ebeveynlerin onlar için yapmayacakları fedakârlık yoktur. Ebeveynler çocuklarını her şeyden çok severler fakat çocuklar her zaman bunun farkına varmayabilirler. Çünkü yetişkinler sevdiği kişi yanlarında olmasa, aralarında çok uzun mesafeler olsa bile, o kişiyi sevmeye devam eder ve sevildiğini hisseder. Ancak çocuklar için durum pek böyle değildir. Sevdiği kişilerle birlikte vakit geçirmek, onları somut olarak görmek isterler. Üstelik birlikte vakit geçirmek sağlıklı ebeveyn-çocuk iletişiminin temel koşullarından biridir. Çocuklarda ihmal özgüven eksikliği, depresyon, öfke problemi gelişme ihtimalini artırır.

Çocuğunuzla zaman geçirmeniz onu daha iyi tanıyıp analiz etmenizi sağlar. Böylece sorgulayarak elde edeceğiniz bilgiden daha fazlasına ulaşır, onu daha iyi tanır ve daha doğru yönlendirebilirsiniz. Aynı zamanda çocuğunuz da sizi, değerlerinizi, ailenizin sınır ve kurallarını öğrenir ve buna uygun davranışlar geliştirmek için sizi model alır. Oysa anne babadan kopuk olan çocuk üzerinde ailesi değil çevresindeki diğer kişiler etkin olur.

Çocuklar hangi yaşta olurlarsa olsunlar, okul ve sosyal etkinlikler ne kadar zamanlarını alırsa alsın, gelişimleri için en zengin deneyimleri anne-babalarıyla birlikte oldukları zamanlarda edinirler. Kaliteli zaman uygulamasının farklı uygulamaları ya da tanımları olsa da temel prensip çocukla ebeveynin birebir zaman geçirebilmesidir. Bu birebir geçirilen zamanda neler yapılacağı ise kişisel tercihlere, zamana ve çevresel koşullara göre değişebilir. Çocukla kaliteli zaman geçirmek için mutlaka uzun süre gerekmez. **Sürekli ve tutarlı olmak** kaydıyla günde yirmi dakika çocukla kaliteli zaman geçirmek bile çocuğun gelişimine büyük katkı sağlar.

Amaç paylaşımdır, çocuğu tanımaktır, duygusal olarak onunla birlikte olduğunuzu ona hissettirmektir.

Çocukla kaliteli zaman geçirmek, çocukla sadece birlikte olup, zaman geçirmek değildir. Örneğin televizyonun karşısında birlikte oturmak, konuşmadan, sözlü-sözsüz temas kurmadan yürümek/gezmek kaliteli zaman geçirmek anlamına gelmez. Baba-çocuk arasında etkileşimin olmadığı etkinlikler kaliteli zaman geçirmek değildir. Bir başka deyişle birlikte zaman geçirmekle, kaliteli zaman geçirmek arasında fark vardır.

Kaliteli ve keyifli zaman geçirmek için her zaman özel bir zaman dilimi belirlemeye gerek olmayabilir. Çocuğunuzla birlikte mutfakta yemek hazırlamak (mesela sebzeleri konuşturarak yapılan insan şeklinde bir salata... vs), market alışverişi yapmak, çekmeceleri düzenlemek vb. etkinlikler hem öğrenme hem de eğlenme fırsatı olabilir. Günlük işlerin yanı sıra ailece planladığınız oyun akşamları çocuğunuzun sosyal, duygusal ve bilişsel becerilerinin gelişimini desteklediği gibi, aynı zamanda aile içi iletişimi de güçlendirecektir.



Nasıl ki çocuğa hiç özel zaman ayırmamak sakıncalı ise, bütün zamanını çocuğa ayırmak da sakıncalıdır. Çocukla kaliteli zaman geçirirken anne-baba olduğunuzu unutmayın. Geçirilen zamanlarda mutlaka çocuğa yönelik uyguladığınız kurallar ve sınırlar da net bir şekilde sürdürülmelidir. Esnekliklerin de sınırları vardır elbette. Örneğin; birlikte gidilen bir parkta yol boyunca çocuğun her gördüğünü almak, kaliteli bir birliktelik değildir. Çocuğa "hayır" demek kalitesiz bir birlikteliğe yol açmaz.



Ayrıca çocuğun kendi kendine vakit geçirebilme becerisini de kazanabilmesi gerekmektedir. Çocuk gelişimde oldukça önemli olan bir diğer etkileşim tarzı da çocukla paralel vakit geçirmektir. Paralel vakit çocuğunuzla belirli bir fiziksel yakınlıkta durmanız, aynı mekanı paylaşmanız ama bu vakitte sizin kitap okumak gibi kendinize ait bir işi yaparken çocuğunuzun da salıncakta sallanmak, ya da oyuncaklarıyla oynamak gibi kendi kendine oyalanmasıdır.

Tek çocuk olduğunda düzenli birebir vakit geçirmek bir nebze de olsa kolay olmaktadır ama birden fazla çocuk olduğunda iş biraz zorlaşır. Çocuklar aynı gelişim dönemi içerisindeyse etkinlikler zaman zaman hep birlikte yapılabilir. Ancak yine de anne-baba fırsat buldukları, ellerinden geldiğince her bir çocukla birebir vakit geçirmeye özen göstermelidirler. Çocuklar farklı gelişim döneminde iseler mümkün olduğunca her biri ile ayrı vakit geçirilmesi daha uygun olur. Kriter olarak baz alacağımız şey çocuğun hoşlandığı aktivite olmalıdır. Bazen ise kardeşler arası ilişkinin güçlenmesi, aile içi iletişimin artması için hep birlikte yapılacak etkinlikler de seçilebilir.



Özellikle çalışan anne-babalar günlük hayatın koşturması içinde sık sık çocuklarına vakit ayıramamaktan yakınır. Aslında çocuğun ihtiyacı olan, sürenin uzunluğu değil, birlikteliğin niteliğidir. Böyle düşünüldüğünde ona ayıracağınız günde 30-40 dakikanız elbette ki var olacaktır.

Çocuğun yaşadığı yeme problemleri, öfke nöbetleri, kıskançlık krizlerinin altında genellikle ailesiyle yeterince kaliteli vakit geçirmemesi yatar.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vaktin kalitesini artırarak onun bu konudaki ihtiyacını rahatlıkla karşılayabilirsiniz. Her yaş grubuna göre hem anne hem baba olarak ayıracağınız vakit çocuğunuzun mutluluğunu sağlayacak ve onun normal psikolojik gelişimine katkıda bulunacaktır. Aksi takdirde çocuğunuz sizden davranış problemleri ile vakit isteyecek ve onunla zoraki ilgilenmek zorunda kalacaksınız.

Çocuğunuz size bir şeyler anlatmaya çalışırken onunla göz teması kurmanız onunla geçirdiğiniz zamandan zevk aldığınızı hissedebilmesi için çok önemlidir. Ayrıca bedeniniz de kurmaya çalıştığınız iletişimin etkin bir parçasıdır. Bu nedenle konuşmayı takip ederken jest ve mimiklerinizi kullanarak etkin dinleme yapmanız iletişiminizi kuvvetlendirecektir. Bu hem çocuğunuza önemsendiğini hissettirecek hem de özgüvenini destekleyecektir. Unutmayın ki, bir iletişimde ortalama olarak kelimeler %10, ses tonu %30 ve beden dili %60 rol oynar.



Kaynakça:

- www.guncedanismanlik.net-Çocuğunuzla Evde Kaliteli Zaman Geçirmek-Psikolojik Danışman Seçil Akaygün Cüntay,
- www.civilim.com-Çocuk İle Kaliteli Zaman-Psikolog Canan Cantürk
- www.e-psikiyatri.com-cocuğunuzla kaliteli zaman gecirme önerileri-Uzm. Psikolog Hande Sinirlioğlu Ertaş