

Çocuklar Neden Bu Kadar Çabuk Sıkılıyor?



Günümüzde sıkça karşılaştığımız durumlardan biri de çocukların sıkılması ve ebeveynlerin çözüme yönelik sürekli arayış içerisinde olmasıdır. Burada iki soru akla gelmektedir; neden çocuklar bu kadar çok sıkılıyor ve ebeveynin bu konudaki rolü nedir?

Uzman Klinik Psikolog & Pedagog Gülşah Öztürk Erten, çocukların merak ve keşif duygularıyla bitmek bilmeyen bir enerji potansiyeliyle dünyaya geldiklerini belirtiyor. Buna rağmen neler oluyor da bu enerjilerini kullanamıyorlar? Değişen hayat tarzının ve ebeveyn tutumunun etkisi burada oldukça fazladır. Erken çocukluk dönemi, kişiliğin büyük kısmının şekillendiği bir dönemdir. Çocukların gerçeklik algısının, yerine ve duruma göre hareket etme, problem çözme becerilerini sağlayan ego gelişimi, bu dönemde oluşur. Dürtü kontrolü ve erteleme kapasitesi de ego ile ilişkilidir. 0-6 yaş arasında ebeveynin beklenti ve davranışları egonun şekillenmesinde son derece önemlidir. Bu yaş döneminde ebeveynlerin çocuğu hayata hazırlarken kazandırması gereken becerilerin başında gerçeklik ilkesi ve buna uyum gösterebilme kabiliyeti gelmektedir.



EGO GELİŞİMİNDE EBEVEYNİN ROLÜ

- Anne babalık rollerine bakıldığında en sık görülen iki durum ebeveynlerin mükemmel olma çabası ve çocuklarına yeterince vakit ayıramadıklarını düşünüp suçluluk duygusu yaşamalarıdır. Bu duygularla hareket eden ebeveynler çocukların gelişimleri açısından son derece önemli olan bekleme kapasitelerini güçlendirmek yerine bir an önce isteklerini karşılamaya çalışmaktadırlar. Bunun sonucunda ise beklemeye tahammülü olmayan, hazzı erteleyemeyen, sınırsız çocuklar yetişmektedir.
- Çocukları hayata hazırlarken mutlaka erken yaşlarda kural ve sınırlarımız olmalıdır. Bu onların kişilik ve ego gelişimini desteklerken özdenetimi yüksek çocuklar olmalarını sağlar.
- Ebeveynler çocukların doğal gelişimini desteklemek yerine onlar adına birçok başarması gereken sorumluluğu fark etmeden kendileri üstlenebilmektedir. Oysa erken yaşlardan itibaren kişisel bakım görevlerini ve başarabilecekleri sorumlulukları çocuklara vermek onları daha güçlü yapacaktır.
- Düzenli bir hayatları olması, çocuklara her an eğlence seçenekleri dışında yapması gereken işler ve sorumluluklar olduğu mesajını verecektir. Bu yüzden okul öncesi

dönemde hayatlarını düzene koymak için tüm yapılan etkinlik ve sorumluluklara saat sınırlandırması getirmek son derece önemlidir.

- Günümüzde yapılan araştırmalardan çıkan ortak sonuç beyin gelişiminde kritik olan ilk yıllarda çocukların mümkün olduğunca sınırlı teknolojiye maruz kalmalarıdır. Çoğu zaman oyun arkadaşı yerine geçen bu teknolojik aletler dürtüselliği arttırabilmektedir.
- Ailelere düşen görevlerden biri de çocukların farkındalığını arttırmaktır. Onlara rehber olmak ve keyifli vakit geçirebilecekleri alanlar sunmaktır. Çocukların araştırma ve merak duygularını geliştirecek ailece yapılan müze ya da doğa gezileri seçenekler arasında olabilir.
- Erken yaşlarda çocuklara verilecek deneyimleme fırsatı onların keşif duygularını arttıracak ve yeni deyimler peşinde koşup keyif almalarını sağlayacaktır. Bunun için aileler çocuğa oyun kurması, yönetmesi ve hayal gücünü kullanması için alan yaratmalıdır.
- Ailelerin çocuklarının sıkılmasına karşı seçenek sunmak yerine biraz zaman tanıyıp çocuğun duruma karşı öneri geliştirmesini beklemeleri hem yaratıcılıklarını geliştirecek hem de çocuğun durumla baş etme kapasitelerini arttıracaktır.