# Araştırma: Mutlu Bir Çocukluğun 10 Sırrı



**“Hayattaki en büyük şanslardan biri, mutlu bir çocukluk geçirmektir.” – Agatha Christie**

Çocukluk insan hayatında özel bir dönem. Çocuğun etrafındaki dünyayı tanımaya çalıştığı bir keşfetme, oyun oynama, merak etme ve eğlenme dönemi. Çocuğun sağlığını ve mutluluğunu sağlamaya çalışan ebeveynler için bu dönem aynı zamanda endişe duygusuna sebep olabilir.

Elbette hayat, hem çocuk hem de ebeveynler için devam eder ve yaşananlar çocukluk yıllarını etkiler. Ne yaşanırsa yaşansın, onu sevenler için çocuğun mutluluğu her şeyden önce gelir.

Bu makalede bilimsel araştırma sonuçlarıyla mutlu çocukluğu bir araya getiriyoruz. Bir çocuğun mutlu ve sağlıklı bir çocukluk geçirmesini sağlayacak bilimsel olarak kanıtlanmış 10 öneriye yakından bakacağız.

1. **Oyun oynamaları için bol zaman verin**

Bir çocuğun başlıca sorumluluğu oyun oynamaktır (ya da en azından öyle olmalıdır). Evet, çocuklar okula gider, ders çalışır, okul dışı faaliyetlere katılır ama bebeklikten ergenliğe kadar sadece ve sadece eğlenme özgürlüğüne de sahip olmalılardır.

Boston College’dan çocuk psikoloğu profesör Peter Gray şöyle diyor: “Çocuklar hayattaki en önemli dersleri yetişkinlerden değil, diğer çocuklardan edinir. Çünkü yetişkinlerle etkileşimlerinden öğrenemezler ya da öğrenmeye çok daha az meyilli olurlar.”

Bu yüzden onlara sık sık, “dışarı çık ve oyna!” deyin.

1. **Tartışmaları ve ağır konularla ilgili sohbetleri başka yerlerde yapın**

Erken çocukluk döneminde bir çocuğun beyni sıra dışı bir oranda gelişir. Yetişkin sorunlarını ve belirsizlikleri gördüklerinde ya da işittiklerinde çocukların hassas psikolojik durumu negatif bir şekilde etkilenebilir. Bu, onları genellikle endişelendirir ve güvensiz hissettirir.

Çocuklar yetişkinlerin stresli konuşmalarını duymamalıdır. Çocukluk kesinlikle bunun için iyi bir zaman değildir.

1. **Başkalarıyla kıyaslamayın**

Günümüz toplumundaki başarılı olma baskısı, çocuklara erken yaşta rekabet hissi aşılamayı cazip bir hale getirebilir. Bazı yetişkinler bunu, çocukları başkalarıyla kıyaslayarak yapar. Bazen yetişkinler başka bir çocuktaki arzu edilen kişilik özelliklerine dikkat çekerek, bir çocuğun bunları tekrar edeceğini umut eder.

Araştırmacılara göre bu tür kıyaslama eğilimleri bir çocuğun özgüvenini ve benlik duygusunu olumsuz etkileyebilir.

1. **Olumsuz duyguların faydalarını öğretin**

Hepimiz biliyoruz ki çocuk henüz bizim gibi olgun değildir. Neredeyse her çocuk spontane öfke, kıskançlık, üzüntü ve benzeri duygu patlamaları yaşar.

Washington Üniversitesi’nden Dr. John Gottman’a göre yetişkinlerin yaygın eğilimi, çocuğun “yaramazlık” olarak algılanan negatif duygularına cezayla karşılık vermektir. Oysa bunun daha iyi bir yolu var: Çocuğa, bazen herkesin negatif duygular yaşadığını öğretmek ve bu duygularını yapıcı bir şekilde ele almasını sağlamak.

1. **Çabalarını fark edin**

Çocuklar, ilerleme kaydetmek için çok çalışmanın gerekli olduğunu bileceği bir yaşa mutlaka gelecektir. Bu yüzden bir çocuğun bir şeyi başarmak için kendini zorladığını fark etmek önemlidir.

Stanford Üniversitesi’nden Dr. Carol S. Dweck şöyle diyor: “Ebeveynlere vereceğim en önemli tavsiye, çok uğraşmak ya da elindeki “işe” iyice konsantre olmak gibi bir çocuğun süreç içinde yaşadıklarına odaklanmalarıdır. Esas önemli olan budur.”

1. **Aile geleneklerine değer verin**

Bir ailenin birlikte yaptığı pek çok şeyi yapmak, istikrarlı bir ev hayatının iyi bir göstergesidir. İstikrar, çocuk gelişiminin çok önemli bir unsurudur.

Çocuk Gelişim Enstitüsü’ne göre aileyle düzenli zaman geçirmek beş temel fayda sağlar: Çocuk sevildiğini ve önemli olduğunu hisseder; çocuk olumlu yetişkin özelliklerini gözlemler; yetişkinler çocuğa daha iyi rehberlik etmek için onun zayıflıkları hakkında daha çok şey öğrenir; çocuk düşüncelerini ve duygularını söze dökebilir ve ebeveyn ve çocuk daha güçlü bir bağ kurar.

1. **Riske girmelerine izin verin**

Çocuklar belli miktarda bir gözetime ihtiyaç duyarlar. Ancak yetişkinler çocukların her hareketini izleyerek gözetimi abartabilirler. Ancak bu “aşırı ebeveynlik”, çocuğun gelişimine zarar verir.

Okul Psikologları ve Rehberlik Öğretmenleri Dergisi’nde yayınlanan bir makalede araştırmacılar şöyle diyor: “Bir çocuğa ve onun hayali ihtiyaçlarına ve sorunlarına gösterilen aşırı dikkat, ebeveynlerin çocuklarından beklentilerini düşürmelerini teşvik ederken bir taraftan da çocuğun nadir olarak zor durumlarla karşılaşmasına, bunlarla baş etmeyi öğrenmesine, dayanıklılık, esneklik, olgunluk ve diğer temel yaşam becerileri geliştirmesine sebep olur mu? Güncel araştırmalar cevabın evet olduğu ihtimalini artırıyor.”

1. **(Bireysel) Sorumluluk duygusu kazandırın**

Çocukların ev işleri, ev ödevleri gibi sorumlulukları, en ince ayrıntısına kadar yönetmeden kendilerinin yapmalarına izin vermek çok önemlidir.

Peki neden? Çocuk psikologlarına göre aşırı derecede dikkat ve müdahale çocukta, “bunu tek başıma yapamam” tutumunu ortaya çıkarabilir. Bir çocuğun sorumluluktan kaçmanın sonuçlarını fark etmesi için biraz dikkat ve hatta disiplin gerekli olabilir ama aşırı gözetimin bir faydası olmaz.

1. **Mutlu anılar yaratın**

Bir Harvard araştırmasına göre çocukluk anılarını güzel hatırlayan yetişkinler, daha yüksek ahlaklı insanlar olabiliyor.  Araştırmacılar, bu katılımcıların araştırmayı yürütenlere daha fazla yardımcı olmaya meyilli olduklarını ve etik olmayan davranışları daha sert eleştirdiklerini ekliyor.

Kısacası çocuklar için mutlu anılar yaratırken, bir taraftan da onları mutlu ve nazik yetişkinler olmaya hazırlıyor olabilirsiniz.

1. **Kendiniz de mutlu olun!**

Çocuklar iyisiyle kötüsüyle, gördüklerinden ve duyduklarından öğrenirler. Eğer bir yetişkin olumlu bir davranış gösterirse, çocuk aynı şekilde karşılık verebilir. California Üniversitesi psikologlarından Carolyn Cowan şöyle diyor: “Eğer yetişinkinler kendilerine ve ilişkilerine değer vermiyorlarsa, o zaman işler çocuklar için de iyi gitmez.”