

## ÇOCUĞUNUZ İLE VAKİT GEÇİRİN

Yapılan araştırmalar özellikle ilk beş yaşta olmak üzere çocukların gelişimi üzerine anne ve babaların duygusal açıdan vakit ayırmasının çok önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle bu yıllarda çocukların merkezi sinir sistemi gelişimine çok olumlu katkıları olduğu belirtilmektedir. Anne ve babanın günlük işlerin yoğunluğunu bir tarafa bırakıp sadece çocuklarına ayırdıkları vakit olması gerekmektedir. Babaların ocuklara vakit ayırmada zorluk çektikleri değişik nedenler ile çocukları ile daha az zaman harcadıkları sık karşılaşılan bir durumdur. Ayrılan bu vakit çocuğunuz ile ilgili kısa ve uzun vadede bir çok fayda sağlayacaktır , bu faydalar o kadar çok ki hemen birkaç tanesini sayabiliriz

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun zgven gelişimi açısından çok önemli olmaktadır , çünkü ona vakit ayırmanız ona verdiğiniz değeri göstermektedir . Bilinç dışına "ben sana değer veriyorum çünkü vakit ayırıyorum" mesajı vermektесiniz. Varlığı ile yokluğu hesaba katılmayan ve sanki o evde yokmuş gibi davranmak çocuğun kendine olan güvenini dolaylı olarak negatif etkilemektedir. Özellikle ocuk sayısının fazla olduğu ailelerde her bir çocuğun eşit şekilde vakit ayrılması önemlidir. ocuk sayısının az olduğu veya tek çocuklu ailelerde ise diğer kardeşler olmadığı veya sayı az olduğu için çocuğun daha fazla sıkılacağı hesap edilerek zaman geçirme görevi anne babaya biraz daha fazla düşmektedir.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun stres ile daha kolay baş etmesine ve karşısına çıkan zorlukları daha kolay yenmesine yol açacaktır. Özellikle erişkinlik dönemine kadar yapılan araştırmalara baktığımızda çocukluğunda anne baba ve aile ile yakın bağları olan ve daha fazla vakit geçiren kişilerin karşılaştıkları stres durumu ile daha kolay mücadele ettikleri ve depresyon gibi durumlarda daha kolay iyileştikleri görülmüş. Bu durum çocuğunuzun kısa ve uzun vadede stres karşısında daha güçlü olmasını sağlayacaktır.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun ile aranızda bir yakınlık sağlayarak onun size karşı daha rahat duygusal ifade sağlaması ve buna bağlı olarak onun duygusal anlamda ve i dünyasında hissettiklerini daha kolay anlamanızı sağlayacaktır. Diğer türlü sizden uzak, duygularını size ifade edemeyen, ie dönük, bir çok sorunu olduğu halde aile ile paylaşımı olmayan bir ocuk haline gelecektir. Uzun vadede bu durumun birçok psikiyatrik soruna yol aması muhtemel gözükmektedir.

Çocuğunuz ile geçirdiğiniz zamanın uzunluğu değil kalitesi önemlidir diyebiliriz. Özellikle çalışan anneler için önemli bir sorun olan vakit meselesi sık sorulan sorular arasındadır. Burada önemle vurguladığımız konu; Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vaktin kalitesini artırarak onun bu konudaki ihtiyacını rahatlıkla karşılayabilirsiniz. Günlük hayat akışı içerisinde kendinize bir program yapıp yemek yemeye, TV izlemeye, uyumaya ve buna benzer birçok yaptığımız günlük işler yanında çocuğunuza vakit ayırmayı unutmayınız. 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.

Sağlıklı nesiller için çocuğa ayrılan vaktin önemi büyük olup klinik gözlemlerimiz bizi anne babaların vakit ayırma konusunda ki eksikliklerinin olduğunu göstermektedir. Anne babalar çocuk yanımızda iken vakit ayırmış oluyoruz gibi düşünebilirler. Burada şunu vurgulamak gerekir, vakit ayırmak dediğimiz şey " sadece" çocuğunuz için ayırdığınız vakittir. TV izlerken veya kendi işinizi yaparken çocuğunuzun yanınızda bulunması elbette ki tamamen yalnız olmasından iyi olmakla birlikte yeterli değildir. Önemle vurgulamak gerekir ki çocuklar onlara sağlanan maddi imkanlar ile geçici mutluluklar sağlayabileceklerdir. Asıl mutluluk çocuk için onu sevenler ile belli zaman dilimlerinde bir arada bulunmaktır.

Yapılan araştırmalarda çocukların anne babalarından aldıkları sevgi ve mutluluk ile hayata daha olumlu ve mutlu bakabildikleri, daha az zarar verici davranışlarda buldukları, insanlara karşı daha sevgi dolu oldukları, arkadaşları ile daha uyumlu halde oldukları gösterilmiştir.

Bazen tam tersi olarak çocuklara anne babalar o kadar çok vakit ayırmaktalar ki o zamanda çocuklar bunalmakta, anne babalarına daha kolay karşı gelmekte , çok aşırı müdahale olduğu içinde onların yaşlarına uygun bireyselliklerinin gelişiminde sorunlar yaşanmaktadır. Bu konuyu çok abartıp hayatın ve ailenin "tek gündemini" çocuk veya çocuklar yapmamak önemlidir. Çocukların kendi başına da geçirdikleri zamanın onların gelişiminde önemli katkıları vardır. Bu konuda denge önemlidir.

Kısa vadede olumlu etkilerinin yanı sıra uzun vadede etkileri oldukça fazla olduğu bilimsel çalışmalar ile gösterilen bu konuda son olarak şunu söylemek istiyorum; Çocuğunuz size ne kadar yakın olursa kötülükler o kadar uzak olacak, sizin ile birlikte ne kadar mutlu olursa hayatın diğer alanlarında da o kadar mutlu olacak, sizinle ve ailesi ile bağları ne kadar sağlam olursa onun tüm hayatı boyunca problemleri daha az olacaktır. Kitle iletişim araçlarının

yaygınlaştığı ve insanların bireysel meşguliyetlerinin arttığı günümüzde adı geçen konular için en önemli tehlike çocuklar ve onların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması olmaktadır. Bu günden atılan tohumlar yarınlar için çok güzel sonuçlar verecektir. Eğer bu konuda bir gayret yok ise yarın oldukça geç olabilir.