

Çocuklar Neden Bu Kadar Çabuk Sıkılıyor?



Ebeveyn ve öğretmenler çocuklardan "sıkıldım" sözünü duymaya, ya da sıkılma belirtilerini gözlemlemeye alıştıdır. Bunun nedeni iyi niyetimize rağmen çocuklarımızın beyinlerini yanlış yöne doğru şekillendirmemiz olabilir.

1. Teknoloji

Teknolojiyi bir "ücretsiz çocuk bakıcısı hizmeti" olarak kullanıyoruz ama aslında bu hizmetin bir bedeli var. Bizler bu bedeli çocuklarımızın sinir sistemleri ile, onların dikkatleri ile ve hazzı erteleme becerileri ile öduyoruz.

Saatler süren sanal gerçekliğin ardından bir sınıfta bilgi edinmeye çalışmak çocuklarımız için giderek artan bir oranda zorlayıcı bir hale geliyor çünkü beyinleri bilgisayar oyunlarının sağladığı yüksek seviyelerdeki uyarılmaya alışıyor.

Beyinlerinin daha düşük düzeylerdeki uyarılmayı alma ve işleme acizliği, çocukları akademik zorluklar karşısında savunmasız bırakıyor. Teknoloji aynı zamanda duygusal olarak bizi çocuklarımızdan ve ailelerimizden de koparıyor. Oysa çocuk beyni için en temel besin ebeveynin duygusal varlığıdır. Ne yazık ki çocuklarımızı bu besinden gitgide daha fazla mahrum bırakıyoruz.

Peki ama ne yapmalı?

Teknolojiyi sınırlandırın ve duygusal olarak çocuklarınızla tekrar bağ kurun.

- Onları şaşırtın, beraber gülün, çantalarına ya da yastıklarının altına sevgi dolu bir not bırakın, birlikte oyun oynayın, ailece yemek yiyin, birlikte bisiklete binin, yürüyüş yapın.

2. Çocuklar istedikleri her şeyi, istedikleri andan itibaren alıyor

"Acıktım!" "Bir saniye sonra bir yerde yemek yemek için duracağım" "Susadım!" "Bak orada bir otomat var." "Sıkıldım!" "Al telefonumu kullan!" Hazzı erteleme becerisi, hayatta başarının en temel unsurlarından biridir. Çocuklarımızı mutlu etmek konusundan tamamen iyi niyetliyiz elbette ancak ne yazık ki onları o anda mutlu etsek de uzun vadede onları acınası bir hale getiriyoruz.

Hazzı ertelemek demek stres altında yaşayabilmek ve işini yapabilmek demektir. Çocuklarımız en küçük bir stresle bile baş etme konusunda gitgide daha az donanımlı bir hale geliyorlar. Ve bu en sonunda hayatta başarılı olmalarının önünde devasa bir engelle dönüşüyor.

Hazzı erteleme konusundaki yetersizlik, çocuğun "Hayır" kelimesini duyduğu andan itibaren sınıflarda, alışveriş merkezlerinde, restoranlarda ve oyuncak mağazalarında sıklıkla görülüyor. Çünkü ebeveynler çocuklarının beynine istediği şeyi hemen almayı çoktan öğretmiş oluyor.

Peki ama ne yapmalı?

Hazzı erteleme eğitimi verin

- Bırakın beklesinler!!! "Sıkıldım" dedikleri zamanlar olmasında hiçbir sorun yok. Bu, yaratıcılığın ilk adımıdır.
- Arabada ve restoranda teknoloji kullanımını engelleyin. Bunun yerine konuşarak ve oyunlar oynayarak beklentilerini sağlayın.
- Sürekli bir şeyler atıştırmayı sınırlandırın.

3. Dünyayı çocuklar yönetiyor

"Oğlum sebze sevmez." "Kızım erken uyumayı sevmez." "Oğlum kahvaltı etmeyi sevmez." "Kızım oyuncakları sevmez, ama iPad'yle harika oynar" "Kendi kendine giyinmek istemiyor." "Kendi kendine yemek yemek için fazla tembel." Bunlar, ebeveynlerden sürekli duyduğum şeyler. Çocuklar ne zamandan beri onlara nasıl ebeveynlik edeceğimizi bize dikte ediyor?

Eğer her şeyi onlara bırakırsak yapacakları tek şey makarna, köfte ve tatlı yemek, televizyon izlemek, tabletle oynamak ve asla uyumamak olacaktır. Onlar için iyi olmadığını bildiğimiz halde istediklerini onlara vererek nasıl bir iyilik yapıyor olabiliriz?

Uygun beslenme ve iyi bir gece uykusu olmadan çocuklarımız okula asabi, kaygılı ve dikkatsiz bir şekilde gelirler. Buna ek olarak onlara yanlış bir mesaj da göndeririz. İstedikleri şeyi yapabileceklerini ve istemedikleri şeyi yapmalarına gerek olmadığını öğrenirler.

Ne yazık ki hayatta hedeflerimize ulaşmak için gerekli olan şeyleri yapmak zorundayız ve bunlar her zaman yapmak isteyeceğimiz şeyler olmaz. Örneğin bir öğrenci başarılı olmak istiyorsa çok çalışması gerekir. Başarılı bir futbol oyuncusu olmak istiyorsa her gün antrenman yapması gerekir.

Çocuklarımız ne istediklerini gayet iyi biliyorlar ancak bu hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri yapmakta çok zorlanıyorlar. Bu da ulaşılamayan hedeflerle sonuçlanıyor ve çocukları hayal kırıklığına uğrattıyor.

Peki ama ne yapmalı?

Sınır koymaktan korkmayın. Çocuklar mutlu ve sağlıklı bir şekilde büyümek için sınırlara ihtiyaç duyar!!

- Yemek saatleriniz, uyku saatleriniz ve teknoloji saatleriniz belli olsun.
- Onlar için iyi olan şeyleri onlara yaptırmak için yaratıcı olmanız gerekir. Çünkü çoğu zaman bu, onların istediğinin tam tersi olacaktır.
- Çocukların kahvaltıya ve besleyici yiyeceklere ihtiyacı vardır. Ertesi gün okula öğrenmeye hazır bir şekilde gelmeleri için açık havada zaman geçirmeleri ve hep aynı saatte uyumaları gerekir!
- Yapmak istemedikleri şeyleri eğlenceli şeylere ve onları duygusal olarak uyaran oyunlara dönüştürün

4. Sonsuz eğlence

Çocuklarımız için yapay bir eğlence dünyası yarattık. Hiç sıkıcı an yok. Ortalık sessizleştiği andan itibaren onları tekrar eğlendirmeye koşuyoruz. Çünkü diğer türlü, ebeveynlik görevimizi yerine getirmiyor gibi hissediyoruz.

İki ayrı dünyada yaşıyoruz. Onların kendi "eğlence" dünyaları ve bizimde kendi "iş" dünyamız var. Neden çocuklar bize mutfakta ya da çamaşırdada yardım etmiyor? Neden oyuncaklarını toplamıyorlar? Bunlar beyni "can sıkıntısı" içindeyken bile çalışabilir olma ve faal olma konusunda eğiten temel monoton işlerdir. Aynı "kas" okulda "öğretilebilir" olmak için de gereklidir.

Okula geldiklerinde el yazısı zamanı geldiğinde cevapları "Ben yapamam. Çok zor. Çok sıkıcı" olur. Neden? Çünkü çalışabilir "kas" sonsuz eğlenceyle eğitilemez. Ancak çalışmakla eğitilir.

Peki ama ne yapmalı?

Erken yaşlardan itibaren monoton işler yapmayı öğretin, çünkü bu gelecekte "çalışabilir" olmanın temelidir.

- Çamaşırları katlamak, oyuncakları toplamak, kıyafetleri asmak, market alışverişi torbalarını boşaltmak, masayı kurmak, yatağını yapmak...
- Yaratıcı olun. Öncelikle bu işleri uyarıcı ve eğlenceli bir hale getirin ki beyinleri bunları pozitif bir şeyle ilişkilendirsin.

5. Sınırlı sosyal etkileşim

Hepimiz meşgulüz, bu yüzden çocuklarımıza dijital aletler verir ve onları da "meşgul" bir hale getiririz. Çocuklar eskiden dışarıda oynardı. Yapılandırılmamış doğal ortamlarda sosyal becerileri öğrendikleri ve uyguladıkları yerlerdi buralar. Ne yazık ki teknoloji dışarıda geçirilen zamanın yerini aldı.

Ayrıca teknoloji ebeveynleri de çocuklarıyla sosyal etkileşime girmek için daha az müsait durumda bıraktı. Çocuklarımız çok açık bir şekilde geri kaldı. Çocuk bakıcısı aleti, çocukların sosyal becerilerini geliştirme konusunda donanımlı değil. Başarılı insanların çoğunun muhteşem sosyal becerileri vardır. Çünkü bu bir önceliktir.

Peki ama ne yapmalı?

Sosyal becerileri öğretin.