



# ÖZ DİSİPLİNLİ ÇOCUK YETİŞTİRMENİN DÖRT ALTIN KURALI

Biz ebeveynler hayatımızın en değerli varlıkları olan çocuklarımız için her şeyin en iyisini isteriz. Öncelikle mutlu olsunlar, duygusal olarak güçlü olsunlar, empati becerileri kuvvetli olsunlar, sosyal becerilerinin yanında kendi yeteneklerinin farkını varsınlar isteriz. Yetmedi iyi kararlar alabilen, başarısızlıkları karşısında pes etmeyen, çözüm yolları üreten ve bu çözüm yollarını hayatlarında uygulayan, iyi meslek sahibi olan, en önemlisi vatani ve milleti için hayırlı insanlar olsunlar isteriz. Tüm bu saydıklarım ve de sayamadıklarım anne babaların omuzuna kocaman bir yük yüklüyor. Belki de üstesinden gelemediğimizi düşündüğümüz bize kendimizi yetersiz hissettiren dağ gibi bir sorumluluk. Çocuklarımızdan beklediğimiz bu davranışsal örüntünün merkezine dört temel beceriyi yerleştirebilirsek işte o zaman kendi olabilen, dış dünyadaki olumsuzluklar karşısında güçlü durabilen nesiller yetiştirebiliriz.

**DENGE** Öncelikle duygu ve davranışları yönetebilme kontrolü ellerinde bulundurabilme gücü olarak nitelendirdiğimiz “denge” becerisini kazandırmalıyız çocuklarımıza. Her gün uyandığımız dünyada ne yaşayacağımızı ne ile mücadele edeceğimizi bilemiyoruz. Yaşadığımız depremler, pandemi daha birçok zorluk bize gösterdi ki tıpkı birer hacıyatmaz gibi sarsılsak da yıkılmayan insanlar olmalıyız.

**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK** Ayakta kalabilmek için ikinci temel beceri olan “psikolojik sağlamlık” kendini gösteriyor. Çocuklarımız için kaçınılmaz sorunlar ve hayattaki sürpriz olumsuzluklar karşısında hızlıca kendine gelebilme gücü olan psikolojik sağlam oluşu öğretmeliyiz onlara.

**İÇGÖRÜ** Öğrendiklerini hayatlarına katabilen, iyi karar verebilen, sadece dürtüleri ve doyum-suz isteklerine göre hareket etmeyen çocuk yetiştirebilmenin en temel yolu hayatının kontrolünü eline alan çocuklar yetiştirebilmek için üçüncü temel beceri olan “içgörü” kazandırabilmeliyiz çocuklarımıza.

**EMPATİ DUYGUSU** Bir çocuğun sağlıklı iletişim kurmasında, sosyal ilişkilerinde, hayata ve topluma uyumunda en önemli desteği sağlayan son beceri ise “empati duygusu” kazandırmaktır. Bu duygudan yoksun çocuklar arkadaşlarına, ailesine, yardıma muhtaç kimselere, başkalarının hislerine (üzüntü, sevinç ya da öfke gibi) kayıtsız kalabilir. Aslında empati yalnızca karşındakinin duygularını anlamak değil, aynı zamanda kendi sınırlarını da koruyabilmektir. Dengeli empati becerisi kazanan çocuk başkalarının duygularını anladığı gibi kendi duygu ve ihtiyaçlarının da farkında olup kararlarını hem kendisine hem çevresine zarar vermeden alabilir.

Yukarıda bahsettiğim dört temel beceriyi kazandırabilmenin yolu öncelikle sözlerimizden daha kıymetli olan doğru modeller olmaktan geçer. Çocuklarımızın duygularını ifade etmelerine imkan vermeli ve onları yargılamadan dinlemeliyiz. Karşılaştıkları sorunlarda sorun çözen değil, sorun çözmesine destek olan ebeveynler olmalıyız. İletişimde suçlayıcı değil anlayışlı ve destekleyici bir dil kullanmalıyız.

Unutmayın ki amacımız hiç zorlanmayan, zorluk görmeyen çocuklar yetiştirmek değil; sorunların üstesinden gelebilen, yeterlilik duygusunu kazanmış çocuklar yetiştirmek olmalıdır.

Öz pusulası gelişmiş, esnek, meraklı, psikolojik olarak dayanıklı, yeni şeyleri denemeye istekli, potansiyelini tam anlamıyla kullanabilen nesiller yetiştirirken sizler de birer ebeveyn olarak kendinizi daha güçlü hisseder ve bu güçle onların hayat boyu faydasını görecekleri iç güçlerinin farkında, dengeli ve sağlam çocuklar yetiştirirsiniz.