

# Bülten

*Mutlu ol, Mutlu et*



## Sevgili Anne Babalar;

Bizler okulumuzda Mart ve Nisan aylarında **“Mutlu Ol Mutlu Et”** temasını çalışacağız. Birlikte olmanın önemi, paylaşma, dayanışma, bulunulan grup içinde birbirini sevmeye ve birbirine saygı duyma becerileri üzerinde duracağız. “İyilik yap kutuya at”, “iyilik meleği” isimli etkinlikler yaparak başka birini mutlu ederek nasıl mutlu olunabileceğini çocuklarımıza tekrar fark ettirmeye çalışacağız.

Her insan, yaşamını sürdürmek ve gelişmek için başka insanlara ihtiyaç duyar. Bu ihtiyaçları karşılamak için arkadaşlık ilişkileri, sosyal alandaki en önemli etkileşim alanıdır. Arkadaş edinme ve bu arkadaşlığı sürdürebilme becerileri, çocuğu sadece sosyal bakımdan geliştirmez. Arkadaşlık aynı zamanda; aidiyet duygusu, değer ve kabul görme hissi kazanımına ve öz güveninin gelişimine yardım eder.

Çocuğun zihinsel, fiziksel ve duygusal alanda gelişmesi için arkadaşları olması şarttır ve çocuk için arkadaş, hayati bir ihtiyaçtır. Arkadaşa duyulan ihtiyaç, sadece onunla vakit geçirmek için değil; bilgi ve deneyim kazanmak içindir.

Çocuğunuzun başka bir çocuğu sevmeye nedeni ne olursa olsun, okula baslarken arkadaşlıklar oldukça önemlidir. Arkadaş seçimi ise çocuğun gelişiminde önemli bir yer tutar. Çünkü arkadaş ilişkileri ona toplumsal yaşam içinde kabul gören davranışları ve iş birliğini öğretir. Liderlik, sorumluluk, grup çalışması gibi yetenekler arkadaşlar sayesinde kazanılır. Ayrıca çocuk; özgüven, bir yere ait olma, sevgi, saygı, çözüm üretme ve yardımlaşma duygularını kazanma fırsatlarını grup içinde bulur. Arkadaşlarıyla oyun oynayarak enerjisini boşaltma sansını yakalar. Arkadaş ilişkileri yoluyla kendini ve diğerlerini tanıma fırsatı bulan çocuk, farklılıklara hoşgörü ile bakmayı öğrenir. Genelde ilkökul döneminde çocukların aynı cinsiyet, eş düzeyde duygusal ve sosyal olgunluk taşıyan arkadaşlar edinme eğiliminde oldukları bazı araştırmalarda bulunmuştur.

## **Mutlu bir çocuk yetiştirmek istiyorsanız; mutluluk kavramının içini ne ile doldurduğunuza bakın...**

Özgür Bolat bir yazısında Mutlu bir çocuk yetiştirebilmek için önce mutluluğun ne olduğunu çocuğa öğretmek gerektiğinden bahsetmiş. Uluslar arası Pozitif Psikoloji Konferansında Pozitif psikolojinin kurucuları Prof. Dr. Martin Seligman ve Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihaly Mutluluğu 3 açıdan incelemiştir.

### ✓ Zevk Odaklı Mutluluk

Mutluluk yaratmanın en basit yolu. Sadece ana odaklanarak, o anın keyfini çıkarmak bir mutluluk kaynağı olabiliyor. Sahilde yürüyüş, iyi bir film, güzel bir yemek veya güzel bir kitap insana mutluluk verebiliyor. Zevk odaklı mutluluğu yaşamak aslında çok kolay değil. Bir beceri gerektiriyor. Ama bunu başarılırsanız bile bir sorun var. Zevkler kısa süreli olduğu için kalıcı bir mutluluk sağlayamıyor. Onun için diğer iki mutluluk kaynağına ihtiyaç var.

### ✓ İyi Yaşam Odaklı Mutluluk

Bu tür mutluluğu yaşayabilmeniz için öyle bir iş ya da alan bulmalısınız ki o işi yaparken kendinizi kaybetmelisiniz. Zaman sizin için de durmalı. Her sabah işe zorla gidiyorsanız, iyi yaşam odaklı mutluluğu yaşamıyorsunuz demektir. Bunu anlamak için benim kullandığım basit bir soru var. 10 milyonunuz olsaydı şu anki işinizi yapar mıydınız? İyi yaşam odaklı mutluluk için çocukların zayıf yanlarına değil, güçlü yanlarına ve ilgilerine odaklanıyoruz.

### ✓ Anlam Odaklı Mutluluk

Bu tür mutluluk, en önemli ve en sağlam mutluluk kaynağı. Acaba hayatınız ne kadar anlamlı?

İnsanın bu soruyu cevaplamak için önce şu sorunun yanıtını bilmesi gerekiyor. İnsan hayatına nasıl anlam katar? Yanıtı da çok net. Diğer insanların hayatlarına katkıda bulunarak. Engellilerin yaşamını kolaylaştırmak, sokak hayvanları beslemek, çevreyi korumak gibi insanın hayatına anlam katacak işler yapmak. Bizler okulumuzda “anlam odaklı mutluluk” yaşamaları için çocuklarımızı farklı sosyal sorumluluk projelerine dahil ediyoruz. Kermesler düzenliyoruz ve kermeslerden elde edilen gelirleri Lösev’e yolluyoruz. Yaren bebek isimli bir proje kapsamında çocuklarımız bir ücret karşılığında atın aldıkları bebekleri giydirip süsleyerek aldıkları ücretinden daha pahalıya satıp elde edilen geliri Behçet Uz hastanesindeki çocuklara gönderdiler. Diğer insanların hayatlarına katkıda bulunacak çalışmalar yapıyoruz.

Zevk odaklı mutluluk sadece yaptığı şeyden zevk alarak mutlu olabilmek ne kadar az kişinin başarabildiği bir şey. Zaten bunu başarabilenler şair ya da yazar oluyor. Anı görebilmek çok zor diğerlerimiz için bence. Pencereden bakıp yağmuru, denizi, güzel bir manzarayı izleyerek mutlu olabilmek, bir fincan kahve ile mutlu olabilmek, bir arkadaş sohbeti ile mutlu olabilmek, hayattaki ayrıntıları görerek mutlu olabilmek, o an sadece orada olarak mutlu olabilmek...

Genellikle güzel bir yerde oturmuş bir kahve içerken; ya bir yerlere yetişme telaşı sarıyor insanı ya da yapılacak başka işlerin planı programı dönüyor kafanın içinde. Öyle kahvenin her yudumunu ayrı ayrı tadarak, mutluluk içinde içebildiğimizi söylemek zor.

Anlam odaklı mutluluk sanırım hepimizin mutluluk kaynağı, yaşamına bir şeyler katan ne ise onu yaparak mutlu oluyorsun.

Ebeveyn olarak çocuklarımızı iyi yaşam odaklı mutlu etmeye çalışırken ona sürekli bir şeyler alırken buluruz kendimizi. Oysa buna hiç gerek yok, sahip olduğu oyuncaklar mutluluk değil zevk vermeli ona sadece, oynarken yaşadığı şey mutluluk olmalı. Anne-babalar olarak sürekli çocuklarımızı mutlu etmeyle ilgili kaygılar taşımamalıyız.

**Sizce mutlu çocuk nasıl yetiştirilir peki?**

*Bir çocuğun  
her isteğini  
vermekle,  
ona can  
sıkıntısı  
aşlamış  
olursunuz.*

**Frank A. Clark**

Çocuklar ve bitmek tükenmek bilmeyen istekleri, ebeveynler için zaman zaman zorlayıcı olabilmektedir. Erken gelişim dönemindeki oyun ve oyuncak istekleri, ergenlik döneminde yerini genellikle elektronik alet ve kıyafet merakına bırakmaktadır. Kontrol altına alınmayan istekler, ebeveyn ve çocuk arasında gerginliğe yol açmaktadır. Bu gerginliğin yaşanmasına engel olmak ise ebeveynin tutumuna bağlıdır. "Hayır" demeyi bilen, çocuklarına sınır koymayı başarabilen ebeveynler, bu tür sıkıntılarla daha az karşı karşıya kalmaktadırlar.

Ebeveyn çocuğu sınırlamazsa, çocuk sınırlarının farkında olmayacak ve yerine getirilmeyen her istek için kriz çıkaracaktır. Bu krizleri engellemek ya da baş etmek yerine, ebeveyn istekleri yerine getirmeye devam ederse, çocuk nerede durması gerektiğini bilmeyecek, hem sosyal hem de özel yaşantısında sık sık problemlerle karşılaşabilecektir.

**Çocuğa küçük şeylerden zevk almasını öğreten,  
ona büyük bir servet bırakmış olur. Etienne Gilson**

Modern hayatın getirdiği stres ve yoğun çalışma saatleri ile ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımları da bazen sıkıntılı olabilmektedir. Sabah çok erken çıkıp, eve geç saatte dönen ebeveyn, çocuklarının isteklerini sınırlama konusunu göz ardı edebilmektedir. Çocuğuna vakit ayıramadığı için kendini suçlu hisseden ebeveyn, her akşam çikolata ya da oyuncakla eve geldiğinde çocuk, anneyi ya da babayı istek karşılayıcı olarak görüp, yerine gelmeyen istekler karşısında öfke nöbetleri sergileyebilmektedir.



[www.gelisim.k12.tr](http://www.gelisim.k12.tr)

Bu durum bir süre sonra, çocukta tatminsizlik duygusuna, çabuk öfkelenmeye, ani duygu değişimlerine ve sabırsızlığa dönüşüp, ebeveynler için içinden çıkılmaz bir hale gelebilmektedir. Durum bu noktaya geldiye ebeveynlerin çocukla arasındaki iletişimi gözden geçirmesi gerekmektedir. Çocuğun öfke nöbetleri karşısında kayıtsız kalmak ya da sokakta ağlayıp sizi zor durumda bırakmasın diye hemen eline istediğini tutuşturmak çözüm olmayacaktır.

Çocukla sohbet etmek, isteklerini öncelik sırasına koyması için yardımcı olmak, her alışverişe çıkmanın ona hediye almak anlamına gelmediğini alışverişten önce kendisine anlatmak ve bunu sıkılmadan her seferinde tekrar tekrar yapmak atılacak ilk adımlardan olmalıdır. Sürekli isteklerin karşılanması çocukta sabretmeyi öğrenmeyi de ertelediği için, çocuk bir yerden sonra sürekli alan ama tatmin olmayan bir birey olarak yetişmeye devam edecektir. Yetişkin dönemde de davranışlarında ve kişiliğinde problemler olma olasılığı artacaktır. Çocuğa parayı ve paranın değerini öğretmek bu tür sorunlarla başa çıkmada etkili olabilmektedir. Paranın çalışılarak kazanıldığı, kazanılan tüm paranın harcanmaması gerektiği, tasarruflu olmanın, birikim yapmanın gelecek için önemini çocuk ile sohbet ederek ona anlatmakta fayda vardır. Çok hediye, ya da çocuğun her isteğinin karşılanması onu mutlu eder diye düşünmek sorunları aşmada etkili olmayacaktır. Çocuk temelde ebeveyninin ilgisini ve sevgisini ister. Bu istekler karşılanmadığı zaman hırçınlaşır. Zamansız ve gereksiz istekler bu eksikliğin dışı vurumu olarak karşınıza çıkabilir. Çocuğa "hayır" demekten çekinmemek, o anda istediği şeyin neden olmayacağını açıklamak, çocuğa bir hediye vermeden önce beklemesini sağlamak, bazı istekleri çocuğa kendi harçlıkları ile alabileceğini söyleyip, birikim yapmaya teşvik etmek çocukların harcama alışkanlığı kazanmasına da yardımcı olacaktır. Bu sayede, beklemeyi bilen, çevre ile ilişkilerinde daha dengeli bir birey olmasına katkı sağlanacaktır. Bunları yaparken, ebeveynler olarak kendi isteklerinize karşı tutumlarınızı da gözden geçirip, çocuklara örnek olmak önemlidir.

Yaptığınız harcamaları gözden geçirmek, alacağınız bir eşyanın istek mi ihtiyaç mı olduğunu sorgulamak, ani alışveriş istekleri karşısında kendinizi kontrol etmek gibi durumları incelemekte fayda vardır. Unutulmamalıdır ki, çocuklarınız sizi model alır ve siz nasıl davranırsanız, onlar da öyle davranır. Çocuğumun istekleri ile başa çıkamıyorum derken, öncelikle kendinize ayna tutmak sorunların çözümüne katkı sağlayacaktır.

## SON SÖZ

**Çocuğa verilebilecek en güzel şey zamandır.**

*Fock*

Eğer bir gün yolunuzu kaybederseniz bir çocuğun gözlerinin içine bakın; çünkü bir çocuğun bir yetişkine öğretebileceği her zaman üç şey vardır: Nedensiz yere mutlu olmak, her zaman meşgul olabilecek bir şey bulmak ve elde etmek istediği şey için var gücüyle dayatmaktır.

*Paulo Coelho*