**Çocuklarımız Neden Bu Kadar Çabuk Sıkılıyor, Hayal Kırıklığına Uğruyor Ve Hiç Bekleyemiyor?**



 Çocuklarla, ebeveynlerle ve öğretmenlerle 10 yıllık bir çalışma deneyimi olan bir duyu bütünleme terapistiyim ve çocuklarımızın pek çok yönden giderek kötüleştiğini düşünüyorum. Görüştüğüm her öğretmenden de sürekli olarak aynı mesajı alıyorum. 10 yıllık duyu bütünleme terapisi çalışmalarım boyunca çocuklarda sosyal, duygusal ve akademik işleyiş açısından bir düşüş gördüm ve görmeye de devam ediyorum. Aynı zamanda öğrenme bozuklukları ve benzeri tanılarda da bir artış var.

 Günümüz çocukları okula duygusal olarak öğrenmeye hazır olmadan geliyorlar. Modern hayat tarzlarımızda buna katkı sağlayan çok sayıda faktör bulunuyor. Bildiğimiz gibi beyin esnek ve değişkendir. Çevre yoluyla beyni “daha güçlü” ya da “daha zayıf” hale getirebiliriz. Bütün iyi niyetimize rağmen ne yazık ki çocuklarımızın beyinlerini yanlış yöne doğru şekillendiriyoruz. İşte bunun sebebi:

 **1. Teknoloji**

 Teknolojiyi bir “ücretsiz çocuk bakıcısı hizmeti” olarak kullanıyoruz ama aslında bu hizmetin bir bedeli var. Bu bedel bir adım ileride sizi bekliyor. Bizler bu bedeli çocuklarımızın sinir sistemleri ile, onların dikkatleri ile ve hazzı erteleme becerileri ile ödüyoruz. Sanal gerçeklikle kıyaslandığında günlük hayat sıkıcıdır. Çocuklar sınıfa geldiklerinde, ekranlarda görmeye alışık oldukları özel efektlerin ve grafik patlamaların bombardmanına uğramanın aksine insan seslerine ve uygun dozda görsel uyarıya maruz kalırlar. 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.

 **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 engele 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.

 **3. Dünyayı çocuklar yönetiyor**

 “Oğlum sebze sevmez.” “Kızım erken uyumayı sevmez.” “Oğlum kahvaltı etmeyi sevmez.” “Kızım oyuncakları sevmez, ama iPad’iyle 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 İYİ olmadığını bildiğimiz halde İSTEDİKLERİNİ 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. “Yapmak gerekir” fikri hayatlarında bulunmaz. 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 uğratıyor.

 **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 çamaşırda 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.

**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 öneceliktir.

Beyin tıpkı yeniden ve yeniden eğitilebilecek bir kas gibidir. Eğer çocuğunuzun bisiklete binmesini istiyorsanız ona bisiklete binme becerilerini öğretmelisiniz. Eğer çocuğunuzun bekleyebilen bir insan olmasını istiyorsanız ona sabrı öğretmelisiniz. Eğer çocuğunuzun sosyalleşebilir bir insan olmasını istiyorsanız ona sosyal becerileri öğretmelisiniz. Aynı şey tüm diğer beceriler için de geçerlidir. Arada hiçbir fark yok!

Çocuğunuzun beynini eğiterek onun hayatında bir fark yaratabilirsiniz. Nasıl mı? İşte birkaç öneri:

*1. Teknolojiyi sınırlandırın ve duygusal olarak çocuklarınızla tekrar bağ kurun.*

* Onları çiçeklerle şaşırtın, beraber gülün, çantalarına ya da yastıklarının altına sevgi dolu bir not bırakın, bir okul gününde onları öğle yemeğine götürüp şaşırtın, birlikte dans edin, birlikte yerlerde sürünün, yastık savaşı yapın.
* Ailece yemek yiyin, kutu oyunu geceleri yapın, birlikte bisiklete binin, gece elinizde fenerle açık havada yürüyüş yapın.

*2. Hazzı erteleme eğitimi verin*

* Bırakın beklesinler!!! “Sıkıldım” dedikleri zamanlar olmasında hiçbir sorun yok. Bu, yaratıcılığın ilk adımıdır.
* “İstiyorum” ile “Elde ediyorum” arasındaki zamanı kademe kademe artırın.
* Arabada ve restoranda teknoloji kullanımını engelleyin. Bunun yerine konuşarak ve oyunlar oynayarak beklemelerini sağlayın.
* Sürekli bir şeyler atıştırmayı sınırlandırın.

*3. 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 neyin İYİ olduğunu düşünün, neyi İSTEDİKLERİNİ/İSTEMEDİKLERİNİ değil. Hayatlarının ilerleyen zamanlarında bunun için size teşekkür edecekler. Ebeveynlik çok zor bir iş. 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. 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. Sosyal becerileri öğretin*

* Onlara sıralarını beklemeyi, paylaşmayı, kaybetmeyi/kazanmayı, uzlaşmayı, başkalarına iltifat etmeyi, “lütfen” ve “teşekkürler” demeyi öğretin.

Bir duyu bütünleme terapisti olarak edindiğim deneyimlerime göre ebeveynler, ebeveynliğe bakışlarını değiştirdikleri andan itibaren değişiyorlar. Çocuklarınızın hayatta başarılı olmalarına yardım etmek için beyinlerini eğitin ve güçlendirin. Daha sonra değil, hemen şimdi!