



# REHBERLİĞİN PENCERESİNDEN

ÇOCUKLARIMIZLA NİTELİKLİ VAKİT GEÇİRMEK  
NEDEN ÖNEMLİ?





Değerli Velimiz; ekim ayı rehberliğin penceresi bültenimizi planlamanın dışına çıkarak çocuklarımızın en çok ihtiyacının olduğunu gözlemlediğimiz bir konuda yazmak istedik. Konuya “Bağımlılık” deneylerini anlatarak başlayalım.

### Farelerle Yapılan “Bağımlılık” Deneyleri

Deneyler çok basitti: Bir deney faresini iki suluklu bir kafese koyuyorlar. Bunlardan biri sadece su iken diğeri uyuşturu madde katılmış su oluyor. Bu deneyi her yaptıklarında farenin uyuşturuculu suya kafayı taktığını ve kendini öldürünceye dek içmeye devam ettiğini görüyorlar.

### Psikolog Bruce Alexander’ın Yeni Bakış Açısı

1970’lerde bir psikoloji profesörü olan Bruce Alexander, bu deneylerle ilgili tuhaf bir şeyin farkına vardı. Fare kafese her zaman yalnız konuyordu. Bu sebeple uyuşturucu dışında yapabileceği bir şey yoktu. Bruce Alexander bu deney farklı yapılsa neler olacağını merak etti. Böylece bir fare parkı kurdu. Daha doğrusu bir fare cenneti. Farelerin, renkli toplarının ve tünellerinin olduğu ve oynayacak bir sürü başka farenin olduğu bir kafes. Kısaca bir farenin isteyebileceği her şey vardı.

### Deneydeki Farklılık Sonuçları Da Etkiledi

Fareler için hazırlanan bu parka yine normal ve uyuşturuculu suluklar kondu fakat işin ilginç yanı, Fare Parkı’nda fareler nadiren uyuşturuculu su kullandı. Uyuşturuculu suya hiçbiri takılmadı, hiçbiri aşırı doz almadı.

### Farelerde Böyle De Ya İnsanlar?

Vietnam Savaşı’nda Amerikalı askerlerin yüzde yirmisi yüksek dozda uyuşturucu kullanıyordu. ABD’deki halk ise çok endişeliydi. Çünkü savaş bitince ABD sokaklarında yüz binlerce uyuşturucu bağımlısı olacağını düşündüler. Ancak eve dönen askerler incelendi ve çarpıcı bir şey görüldü. Askerler rehabilitasyona gitmediler, hatta hiçbir sıkıntı yaşamadılar. Yüzde doksan beşi eve dönünce uyuşturucu kullanmayı bıraktı çünkü yuvalarına, sevdiklerine, arkadaşlarına kavuştular. İhtiyaçları olan bağımlılığı bir maddeyle gidermelerine gerek kalmadı.

### İnsanın En Temel İhtiyaçlarından Biri “Bağ Kurmak”

İnsan toplumsal bir varlık ve her gelişim, değişim şüphesiz hayatımızı etkiliyor. En çok da aile yapısını. Aile içindeki değişim de okulu, çevreyi, her yeri etkisi altına alıyor. Bir şeyler ne kadar değişirse değişsin “Bağ Kurmak” ihtiyacı değişmiyor. “Bağ Kurmak” kadar ne ile bağ kurduğumuz da önemli tabi. Modern çağın insanları bizler, maddelerle insanlardan daha fazla iletişim kuruyor gibiyiz. Bu madde uyuşturucu olmak zorunda değil elbette. Telefon, televizyon, tablet, para..

### Fiziksel Olarak Aynı Ortamda Olmak Bağ Kurmak İçin Yeterli Değil

Rehberlik görüşmelerinde öğrencilere evde kimlerle yaşıyorsun diye sorduğumda hemen cevap alabiliyorum. “Evdekilerle nasıl vakit geçirirsin, onlarla en çok ne yapmayı seversin?” diye sorduğumda ise biraz düşünmeleri gerekiyor. Düşünürken farkındalık oluşuyor sanırım ki akabinde “Annem, babam çok yoğun oluyor, çok yoruluyorlar” cevabını alıyorum bazen. Aslında bağ kurmak için saatlerce birlikte vakit geçirmek gerekli değil. Geçirdiğimiz vakti nitelikli değerlendirmek yeterli olacaktır.

### Nitelikli Zaman Nasıl Geçirilir?

Çocukla nitelikli vakit geçirmek için birebir iletişim içinde olunmalı; onu dinlemeli, göz teması kurmalı ve birlikte aktiviteler yapmalısınız. Çocuğunuza duygularını sorabilirsiniz. Bugün seni mutlu eden ya da üzen bir şey oldu mu? gibi. Duygularını sorarken yargılamak veya konuşmasını kesip öğüt vermeye başlamak gibi yaklaşımlar yerine gerçekten anlamaya çalışarak dinlemek etkili olacaktır. Siz de uygun şekilde kendi duygularınızdan bahsedebilir ve bu duygular üzerinden konuşmalar gerçekleştirebilirsiniz. Bu tarz bir konuşma çocuğun hem duygu ve düşüncelerini belirtebilmesi için hem de empati gelişimi açısından önemlidir. Bazı çocuklar duygularını konuşarak değil resimle, müzikle ya da oyun oynarak ifade eder. Çocuğunuz kendini nasıl daha iyi ifade ediyorsa o şekilde birlikte vakit geçirebilirsiniz. Siz resim çizemiyor ya da oyun oynamayı bilmiyor olabilirsiniz. Bırakın çocuğunuz da size bir şeyler öğretsin. Çocuğunuzla iletişim kurarken kendi yöntemlerinizi değil ona iyi gelen onun kendini iyi hissettiği yöntemi kullanmak daha etkili olacaktır.

### Nitelikli Zamanın Süresi Ne Kadar Olmalı?

Aslında bunun için uzun saatlere gerek yok. Sadece çocuk sizinle ne zaman ne kadar vakit geçireceğini ve o sürenin sadece ona ait olduğunu bilmeli. Bu vakit ailece hep birlikte geçirilen süreden ayrı bir süre olarak planlanmalıdır. Örnekeleyecek olursak; çocuk Pazartesi günü sadece baba-oğul/kız olarak 40 dk geçireceğini, Çarşamba günü anne-oğul/kız olarak 30 dk geçireceğini bilmeli. O saat diliminin sadece ona ait olduğunu bildiğinde kendini özel hissederek sizinle daha sağlıklı bir bağ kuracaktır.

“Çocuğa gerçekten zaman ayırmak, ona olan sevginin en güçlü ifadesidir.”

Saygılarımızla.