



İzmir Özel Türk Koleji

## MINİMAL YAŞANTI İLE MUTLU EBEBEYENLER MUTLU ÇOCUKLAR

Hayatınıza bir ebeveyn olarak değil de, kendi çocukluk yaşantınızı düşünerek, dönüp baktığınızda eksikliğini hissettiğiniz duyguları düşündünüz mü? Peki, geçmişin eksikliğini bugün telafi etmeye çalıştınız mı? Ya da çocuğunuzda bu ihtiyacın oluşmaması için fazladan çaba sarf ettiğiniz oldu mu? Sorulara verdiğiniz cevaplar, bugün çocuğunuz ile kurduğunuz iletişiminin temelini oluşturmaktadır. Çünkü bugünün yaşantısı geçmişin izlerini taşır. Bazen olumlu aktarımlar, bazen de çocukluğumuzdan gelen istemediğimiz duygularla yaşarız bugünü. Çocuklarınızla olan iletişimlerinizin kurgusunda, bu izler hep sizinledir aslında. Çocukken sahip olmadıklarınıza onların sahip olması için, hem iş hayatında, hem de ebeveyn olarak gösterilen çaba maksimum düzeyde hayatı yaşama ihtiyacını doğurur.

Günümüz yaşantısında çoğu ebeveyn maksimum yeterlilik ihtiyacından “zaman sorunu” yaşamaktadır. Yapılan araştırmalar, çalışan ebeveynlerin çocukları ile yeterince zaman geçirememelerinin her geçen gün arttığını göstermekte. Bu kadar hız ve yetiştirme ihtiyacı, ebeveynlerde yetersizlik hissiyatı ve kaygıya sebep olmaktadır. Minimalist ebeveynlik ile aile hayatı denen çılgın lunapark treni, endişe uyandırıcı olmayı bırakıp, eğlenceye dönüşecektir. (Koh&Dornfest,2017, ss.10) Hayatınızı minimize etmek, bu duygulardan bir nebze arınabilmek için size özgür bir alan açacaktır.

“Kendi çocuklarım olmadan önce harika bir anneydim.” demiş Adel Faber. Tüm bu mücadeleyi bir kenara bırakıp yeni bir pencereden bakmamız realiteyi görmemizi sağlayacaktır. “MÜKEMMEL EBEBEYNLİK” yoktur. Mutlu ebeveynler ve mutlu çocuklar vardır. Voltaire’e kulak verdiğimizde “Kusursuzun iyinin düşmanı olmasına izin verme” diye fısıldar bize. Kusursuz olma çabası hayatımızdaki iyi anların üstünü örter aslında. Örtüyü kaldırıp mutlu anların tadını çıkarmak herkese daha iyi gelecektir. Çocuğunuzun mutluluğu, mutlu bir aile dinamiğinden geçmektedir. Neler yapabiliriz peki;

- Birlikte oyun oynamak çocuğunuzla bağ kurmanızı sağlayacak en güzel dildir. Hem sizi hem de onları mutlu eden oyun, çocuklarınızın hafızasında, anıları arasında en güzel yerini alacaktır.
- Paylaşım alanlarını arttırın. Yemek masasında eğlenceli bir sohbet, kek yaparken sizinle olan minik yardımcınız olabilir çocuğunuz.
- Kendinize ve çocuğunuza özgürlük alanları yaratın. Kendi odasında boyayabileceği bir duvar, size ait bir okuma köşesi gibi. Özgürlükler, sizi tempolu hayatınızdan bir süre de olsa uzaklaştırır ve rahatlamanızı sağlar.
- Biraz yavaşlayın. Zaman çok kıymetli bir hazine. Ancak en değerli zaman olan “AN”ı kaçırmadığımızı fark etmek çok kıymetli. Her gün her şeyi yapmaya çalışmak yerine önemli olanları belirleyip, yapılacakları azaltmak kendinizi yeterli hissetmenize

*“Yarınlarda  
Var Olmak”*  
www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATİŞ KAMPÜSÜ  
Mihaiapaşa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
8019/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciğlisube@itk.k12.tr

İTK BORNova KAMPÜSÜ  
Erzene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova – İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beledibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunuserra / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
ikmanisa@itk.k12.tr

[Buraya yazın]

yardımcı olacağı gibi hızınızı yavaşlatmanızı da sağlayacaktır. Böylelikle bir gülümsemeyi yakalayabilme, sıcak ve uzun bir sarılmaya daha çok vaktiniz olacaktır.

- Çocuğunuzdan ve kendinizden beklentilerinizi belirleyin. Realitesine bakın. Yaşantınızla ve çocuğunuzun gelişimi ile örtüşmeyen beklentiler hayal kırıklığı ve mutsuzluk yaratır. Hayallerinizi gerçeğe dönüştürmek için çocuğunuza ve kendinize güçlü yanlarınızı fark ettirin ve kuvvetlendirin.

Her çocuk özeldir, genel kalıplar değil, sizin sergilediğiniz tutum ve davranışları benliğine geçirir. Çocuklar duyguları okur, davranışları taklit eder.

Mutlu ebeveynler mutlu çocuklar demektir.

Burcu ÖZGÜLER  
İTK PDR BÖLÜMÜ

## KAYNAKLAR

- Sekman M.ve Eriş B.,(2017) *Çocuklar Nasıl Başarır?* ,Alfa Basım Yayın
- Mermer P., (2015) *Yavaş Ebeveynlik 2*, Altın Kitaplar Yayınevi
- Selvili Çarmıklı Z., (2018), *Pembe Fili Düşünme*, İnkılap Yayınevi
- Koh C., Dornfest A. (2017), *Minimalist Ebeveynlik*, Aylak Kitap Yayınları

*"Yarınlarda  
Var Olmak"*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapıpaşa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
8019/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNova KAMPÜSÜ  
Erzene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova – İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beledibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunuserra / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
ikmanisa@itk.k12.tr

[Buraya yazın]