**Anne ve Babalara Mektup**

Ne zor günlerden geçiyoruz, öyle değil mi? Bitmeyen bir pandeminin ortasındayız. Daha önce deneyimlemediğimiz sıradışı bir bir dönemden geçiyoruz. Ve hayat bazen her zamankinden daha güç olabiliyor. Günlük yaşam aynı akışında ilerliyor; yoğun iş temposu, ev içi sorumluluklar, kendi kök ailemize olan yükümlülüklerimiz, liste uzayıp gidiyor. Ev ve iş dengesini kurmak yıpratıyor bazen, bazen ise tüm bunlara yetememe hissi. Bu dönemde ebeveyn olma rolü de eklenince işler daha da karışabiliyor. Her şey değişse de tek bir şey aynı kalıyor çünkü, okul öncesi dönemi çocuklarının temasa ve oyuna olan ihtiyacı…

Bu ne demek? Bu, çocuklar, dışarıda durum ne olursa olsun içeride anne ve babalarıyla ilişki ve iletişim kurma ihtiyacındalar demek. Ama bu kesinlikle, yalnızca aynı ortamda bulunmak ya da çocuğun gönlü olsun da bir an önce bitsin diye onunla oynamaya çalışmak değildir. Hepimiz biliyoruz ki, hayatta birçok konuda nicelikten çok nitelik önemlidir. Burada da aynı şekilde, çocukla bir paylaşım içinde bulunmadan, gerçekten temas etmeden, onu duymadan, söylediklerini ya da söyleyemeyip de söylemek istediklerini anlamaya çalışmadan aynı evin ya da odanın içinde bulunuyor olmak anlamsız ve faydasızdır. Çünkü aslolan birlikte kaliteli zaman geçirmektir. Kaliteli zaman, bir göz televizyonda bir el telefonda çocukla oynamak değil, tüm ilgi ve dikkatin çocuğa yöneldiği, hem bedensel davranışlarla hem de sözel olarak bunun çocuğa hissettirildiği, “seni duyuyorum, seni görüyorum, seninle ilgileniyorum, güvendesin, güvendeyiz” mesajlarının verildiği, duygu ve düşüncelerin dile getirildiği anların toplamıdır. Bu toplam günün sonunda çok yüksek bir sayı etmeyebilir belki ama bu çok da önemli değildir zaten. Önemli olan çocukla temas kurabilmektir. Ve bir çocukla temas etmenin en kolay yolu oyundur. Burada oyuncağın türü, markası gibi etkenler de mesele değildir, bazen tek bir top, bazen sadece odadan odaya koşturmak yeterlidir. İlla evde sosyal medyada beğeni alma potansiyeli yüksek düzenekler, konseptler oluşturmak da gerekli değildir. Çünkü çocuk sadece karşılıklı bir iletişimi talep eder (ve hak eder). Oyun oynamayı sevmeyen yetişkinler de olabilir, o zaman da temas kurmanın yolu belki sohbet edilerek yenen bir yemekten, belki birlikte çırpılan bir kekten, belki birlikte yazılan bir şarkıyı söylemekten geçebilir. Yani mesele, çocuğa ve aileye uygun temas ve iletişim yollarını keşfetmeye istekli olmak, bu anlardan keyif almak, kıymetini bilmek ve bunu çocuğa hissettirmektir.

Kaliteli zaman, uygun iletişim, olumlu temas, her sorunu çözer mi, hayır. Ancak çocuklarda karşılaşılan birçok sorunun çözümündeki anahtar ve en temel nokta da burasıdır. Bu yüzden basit gibi görünse de inanılmaz önemli bir konudur. Oyun, çocukta özgüven ve yeterlilik hissi gelişiminde, iletişim ve sosyal becerileri artırmada, kelime hazinesini, dil gelişimi ve özgünlüğü desteklemede, problem çözme becerilerini geliştirmede gibi pek çok alanda olumlu etkiler yapar (tüm olumlu etkilerini belirtmek için ciltler gerekir). Bu sebeple geçtiğimiz bu zor günlerde kendi psikolojik iyi oluşunuzu, isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı kesinlikle göz ardı etmeden, kendinize de özenli ve şefkatli bir şekilde davranarak çocuklarınız ile temas etmenizi öneririz. Belki zaman yönetiminde ayarlamalar, sosyal destek kaynaklarının etkin kullanımı, ev içi görev paylaşımları gibi düzenlemeler ile bu süreci kolaylaştırabilirsiniz. Çocuğunuzla, ailenizle birlikte geçireceğiniz kaliteli zamanların artması, bu zamanlardan çokça keyif almanız ve değerini bilmeyi başarabilmeniz dileğiyle.

 Hami KARACA

Psikolojik Danışman