

Danimarkalı Ebeveynlerin Sırrı: Mutlu Çocuklar Yetiştirmenin 6 Adımı

Hepimiz Danimarkalıların dünyanın en mutlu insanlarından olduğunu duymuşuzdur. Sonraki nesiller de aynı derecede mutlu. Peki bu nasıl oluyor? Danimarkalı psikoterapist Iben Sandahl ile birlikte yazdığımız yeni kitabım, bu insanların sırrını açığa çıkarıyor ve her birimize bu tür bir mutluluğu kendi evlerimizde nasıl geliştireceğimiz konusunda rehberlik edecek, gayet kolay altı maddeli bir özet sunuyor. Danimarka'nın ebeveynlik sırları diyebileceğimiz bu başlıklar onların yaşam felsefesidir aynı zamanda. Bu felsefenin adı PARENT.

İşte **PARENT** kısaltmasının dağılımı:

P HARFİ (Play) OYUNU SİMGELER

Danimarkalılar çocukların hayatına aşırı program yüklemeye inanmazlar. Çocukların öğrenme sürecinde, isteğe bağlı değil aksine yüksek derecede öneme sahip olarak görülen serbest oyun, ilk kez bir eğitim teorisi olarak kabul edildiği 1871'den beri çok değerli kabul ediliyor. Araştırmalar, oyun oynamanın, sosyal beceriler, empati, öz kontrol, başa çıkma mekanizmaları ve daha fazlasını öğrettiğini gösteriyor. Ve sonuç; daha mutlu yetişkinler olmak üzere büyüyen çocuklar!.

A HARFİ (Authenticity) GERÇEKLİĞİ SİMGELER

"Rol yapma, kendin ol" ifadesinin temsilidir. Danimarkalılar hayatın içinde iyi, kötü, çirkin her ne varsa hepsi hakkında çocuklarına karşı tamamen dürüsttür. Bu yüzden filmler, hikayeler ve kitaplar genellikle zor konularla ilgilenir ve mutlu sonla bitmez. Mesela, **Küçük Deniz Kızı**, Danimarka menşeli bir çocuk hikayesidir. Hikayenin sonunda prensine kavuşamayan ve onun uğruna ölmeyi, denizlerde köpük olmayı göze alan bir deniz kızını anlatır. Çocuklara hüznü ve trajik hikayeler anlatmak korkutucu gelebilir. Fakat bilimsel araştırmalar gösteriyor ki; bu tür hikayeler empati yeteneğini geliştiriyor ve aynı zamanda hayata müteşekkik olmamızı sağlayacak şekilde bizi daha mutlu ediyor. Çocuklarla daha zor duygular hakkında konuşmak bağ kurmamızı sağlar ve onları hayatın iniş çıkışlarına hazırlayarak daha esnek ve dayanıklı hale getirir.

R HARFİ (Reframing) YENİDEN ANLAMLANDIRMAYI SİMGELER

Bir Danimarkalıya olumsuz hava şartları hakkında yorumunu sorduğunuzda; "Kötü hava yoktur, kötü kıyafet vardır" cevabını alırsınız. Onların gerçekten olumsuz olan bir şeye odaklanmalarını sağlayın ve bir anda konuyu nasıl yeniden yorumlayabilecekleri sizi şaşkına çevirecektir. Danimarkalıların bu yeniden yorumlama yöntemleri, nesilden nesile aktarılan kültürel bir fenomendir ve inanılmaz derecede güçlüdür. Dilimizi, bir durumu daha az olumsuz bir şekilde yeniden yorumlayacak şekilde değiştirebilme yeteneğimizin, nasıl hissettiğimizi değiştirdiği kanıtlanmıştır. Yeni bir çerçeveden bakmak öğrenilebilir ve sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de yaşam değiştiren bir beceridir.

E HARFİ (Empathy) EMPATİYİ SİMGELER

Danimarka dünyadaki en empatik kültürlerden biridir ve bunun nedeni aktif olarak okullarda empati öğretmeleridir. Bu, matematik veya İngilizce öğretmek kadar önemlidir. Zaten okul öncesi eğitimde, çocukların başkalarının duygularını tanımlamalarını, kendilerini başkalarının yerine koymalarını ve onlar için hissetmeyi öğrenmelerini sağlamak için ulusal programlar uygulanmaktadır. Bireysel zaferler ya da "yıldız" olmak yerine yerine takım çalışmasına daha fazla odaklanırlar. Bu empatiyi teşvik eder. Çünkü, mutluluk düzeyinde artış sağladığı kanıtlanmış olan **birlikte çalışma** ve **yardımlaşma** konusunda çocukların daha iyi olduğu anlamına gelir. "Sosyal beyin" in keşfi, tek başımıza kazanmaktan çok birlikte kazanmaktan zevk aldığımızı gösteriyor.

N HARFİ (No ultimatums) "ÜLTİMATOMA HAYIR" I SİMGELER

Ültimeatsız ebeveynlik, güç mücadelelerinden kaçınma ile ilgilidir. "Ben kazandım" yerine kazan-kazan durumuna geçmeyi tercih eden aileleri ifade eder. Tokat atmak, 20 yılı aşkın bir süredir Danimarka'da kanunen yasaktır ve çocuk eğitiminde asla düşünülemez bir yöntemdir. Onların metodu çok demokratik ve saygıya dayalıdır. "Eğer saygıyı öğretir ve saygı gösterirseniz, saygı görürsünüz" anlayışına inanırlar. Danimarka'daki sıra dışı durumlardan biri de çocukların davranışlarının ne kadar "iyi" olduğudur. Bu da, tehditkar olmayan, ultiatomsuz yaklaşımın gerçekten işe yaradığını ve sadece çocuklar değil, ergenler üzerindeki etkisinin de dikkat çekici olduğunu gösterir.

T HARFİ (Togetherness) BERABERLİK VE "HYGGE" Yİ SİMGELER

Hygge, hooga olarak telaffuz edilir ve "samimi ve konforlu bir şekilde bir arada olmak" anlamına gelir. Hygge, Danimarka kültürünün bir parçasıdır ve Danimarkalılar diğer kültürlere neden bu kadar ilgi çekici geldiğini hiç anlayamamışlardır. Hygge, sevdiklerinizle, rahat, psikolojik olarak güvenli bir ortamda bir arada olmaktır. Herkesin bu süre boyunca, bir akşam yemeği ya da barbekü partisi olsun, şikayet etmeden, böbürlenmeden, olumsuz ya da tartışmalı konuları gündeme getirmeden; "dram ve acı"nın olmadığı bir alan yaratmaya çalıştığı, önceden konuşulmamış bir uyuma-ahenge katıldığı güvenli bir yerdir. Geçmiş hakkında mutluluk veren hikayeler anlatmak, oyunlar oynamak ve herkese yardım etmek hygge'nin bir parçasıdır.

Danimarkalılar hygge kurallarını bilirler çünkü kültürlerinin bir parçasıdır. Çocuklar bu drama içermeyen anlarda büyür ve mutluluklarını artırırlar. Çünkü sosyal bağlılık, çok paraya sahip olmanın çok ötesinde, mutluluğun en önemli faktörlerinden biridir. Bu yüzden, bir dahaki sefere ailece bir araya geldiğinizde hygge'yi deneyin. Kulağa basit gibi geliyor ama ne kadar iyi çalıştığını görünce şaşıracaksınız!