



İsmail Gürol UĞURLU
İnşaat Yüksek Mühendisi

ÇOCUK YETİŞTİRMEDE FARKLI BİR YÖNTEM NLP

Çocuk yetiştirme temelinde modelleme çok önemli bir yer teşkil eder. Nöro Linguistic Programming yani Sinir Dili Programlaması, kısa adıyla NLP'nin özü de modellemeye dayanıyor. Bu anlamda NLP, çocuk yetiştirmede kullanılabilir bir yöntem olarak önem kazanıyor.

NLP öncelikle kişinin doğal olarak neler yaptığına bakar. Bu davranışlar için, başka tercihlerin neler olabileceğini ortaya koyar. Davranışlarımızdaki kalıpları ve alışkanlıkları tanımaya başladıkça, yaşamımızda bunları nasıl değiştirebileceğimiz konusunda bize yardımcı olur. Bu konuları yaşamımızın her alanında kullanmaya başlamak bizim için yeni bir dönemi beraberinde getirir. Esnek olabilmek kapasitemizi geliştirir. Bu esneklik çocuk yetiştirme konusunda bizim için önemlidir.

Kısacası; çocuğumuzu yetiştirmeye kendimizden başlamalıyız. Önce olumsuz tecrübelerimizi, kötü deneyimlerimizi hafızamızdan silmemiz gerekmektedir. Kötü bir çocukluk evresi geçmiş olabiliriz. Bunları unutup yeni bir başlangıç yapmak, çocuğumuzu yetiştirmemiz için çok önemlidir. Unutmayın, çocuğumuzun hayatına şekil vereceğiz.

Kendinizle Konuşun;

Kendimle yeterince konuşuyorum diyorsanız, lütfen konuşmalarınızı takip edin. Kendinizi yargılayıp, suçladığınız konuşmalar yapmayın. "Ben başarılıyım", "Ben değerliyim", "Ben çok güçlüyüm" mesajları içeren konuşmalar yapmalıyız. Mümkün olduğu kadar olumlu ifadeler kullanarak, çocuğumuza da bunları defalarca tekrar ettirmeliyiz.

Yapacaklarınızı Ertelemeyin;

Yapmayı arzuladığınız işleri gün gün yaparak tamamlamaya özen gösterin. Çocuğunuza bunu aşılayın. İşleri yarım bırakmaması için çocuğunuza destek olun.

Başarmak İsteddiğiniz Şeyi Düşünün;

Detaylandırmak ve başarma hissini yaşamak sizi olumlu yapar. Çocuklar bir iş başardıkları zaman daha mutlu olurlar. Onların başarılarını takdir edin. Başarının tadını birlikte yaşayın.

Geçmişte Başardığınız İşleri Düşünün;

Hatta bunları yakınlarınıza anlatın. Genelde üzüntüler, sıkıntılar, tatsızlıklar üzerine dertleşiyorsanız; yaptığınız konuşmalarda başarı ve sevinçlerinizi anlatırken cömert olun. Çocuklarınızın başarılarını anlatmayı hiç ihmal etmeyin.

Sorunlarınızı Gözünde Büyütmeyin;

Olayları büyüttükçe işin içinden çıkamayacakmış gibi hissetmeye başlıyorsunuz. Bu da kendinize olan güveninizi aşağıya çeker. Daha önce üstesinden geldiğiniz işleri düşünün. Çocuğunuzun da başarılı olduğu anları, ona hatırlatın. Başarılı olduğu zaman neler hissettiğinin canlanmasına yardımcı olun.

Hareket Edin, Gezin;

Çok bunaldığınızı düşündüğünüzde yürüyün, egzersiz yapın. Mümkünse çocuğunuzla birlikte yürüyün, yüzün bisiklete binin. Hem birlikte vakit

geçirin, hem de ortak bir eylem yapmanın tadına varın. İsteddiğiniz Şeyi Gerçekleşmiş Gibi Hayal Edin;

Bu bilinçaltınızı harekete geçirin. İmgeleme tekniğini kullanın. Çocuklarınızı hayal kurma konusunda rahat bırakın. Ve lütfen onların hayallerine gülmeyin.

Giysilerinizi İyi Seçin;

Kendinizi mutlu, rahat hissedeceğinizi giysiler giymek kendinizi iyi hissetmenize neden olacaktır. Çocuğunuzun dışarı çıkarken istediğini giymesine izin verin.

"Hayır" Demeyi Öğrenin;

Başka birini mutlu etmek adına kendinizi üzecek bir şey yapmayın. Hayır dedikten sonra pişmanlık duyup geri dönmeyin. Çocuğunuz "hayır" dediğinde, bunun geri dönüşsüz olduğunu bilmeli. Tutarlılık çok önemlidir.

Sizi Başsarısızlığa İten Davranış Kalıplarını Tespit Edin;

Bunları ortadan kaldırmak için yöntemler geliştirin. Bu tarz olumsuz kalıpları çocuğunuzda da tespit ederseniz, onu bu konuda erken yaşta geliştirmeye, değiştirmeye yönlendirebilirsiniz.

Olumsuz Kelimelerden Kurtulun;

Çünkü beyninizde yer ederek kalıplaşır. Kullanıldıkça beslenir ve yine olumsuz olarak size geri döner. Her kullandığınız olumsuz kelime, geçmiş olumsuz deneyimleri hatırlatır. Bu kelimeleri dilinizden çıkarın ki, çocuğunuzun diline de geçmesin.

Hedefinize Odaklanın;

Hayatınıza yön verecek olan sizsiniz. Başarıya kanalizasyonmuş ruh hal size enerji ve mutluluk olarak geri dönecektir. Bu davranış, çocuğunuzun da başarı konusundaki modeli olacaktır. Saygılarımla.