İyi Oluşa Katkı Sağlayacak Basit Değişimler

Bazı davranış ve aktiviteler vardır ki çocuğunuzun kendini çok daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Bunlar sadece çocuklarda değil, yetişkinlerde de işe yarar. İyi bir ruh ve zihin sağlığının tanımı, beyindeki enerjinin eşit bir şekilde tüm alanları beslemesi ve hayatta kalma ve topluma katılma görevlerinin gerçekleştirilebilmesidir. Peki, beynimizdeki enerjinin daha düzgün, daha dengeli ve ahenkli bir şekilde akmasını sağlayan şey ne olabilir? Beynimiz, duyularımızdan beslenir. Bu nedenle duyuların önemli rollerini kabul eden herhangi bir aktivite de zihin ve beyin arasındaki ilişkiyi optimize etmek için yeterli olacaktır. Öyleyse; koku alma, dokunma, duyma, görme ve tat alma duyularımız bizim hedef noktalarımız olmalıdır.

İlerleyen satırlarda, çocuğunuza iyi gelecek ve duyusal sistemini destekleyecek örneklerle karşılaşacaksınız.

Koku alma

Eğer çocuklarınız stresle boğuştukları bir dönemden geçiyorlarsa, örneğin televizyon seyrettikleri sırada yanıcı uçucu yağlar kullanıp sonrasında ortaya çıkan etkiyi gözlemleyebilirsiniz. Bu küçük dokunuşu kendi kliniğimde uyguladığımda olağanüstü sonuçlar elde ettiğimi söylemeliyim; havayı teneffüs eden çocuklar, odadaki kokunun keyfini çıkararak kendilerini sandalyelerine bırakmışlardı. Ebeveynlerde de aynı etkiyi yarattığını eklemeliyim. Seanslarıma katılan çocuklar, hiç de pahalı olmayan ve kolay bulunabilir yağlar arasından istediklerini seçmekte özgürdür: nane, portakal, lavanta, narenciye ve vanilya yağı içlerinde en sevilenler... Şunu söyleyebilirim ki ebeveynlerin, hiç çaba harcamalarına gerek kalmadan, sadece koku duyusunu kullanarak ve ilgilerini esirgemeden gayet sakin bir tavırla çocuklarının ruh dünyasını önemsediklerini göstermeleri mümkündür. Ayrıca bu yöntemle onlara ileride hatırlayacakları ve rahatlama duygusu ile bağdaştıracakları bir koku da hediye etmiş olursunuz. Ben çoğu zaman hangi çocuğun en çok hangi yağı sevdiğini not almaya ve o geldiğinde bu yağı hazır bulundurmaya gayret ederim. Favori kokuları ile karşılanan çocukların, kısa sürede kendilerini rahatlamış hissedeceklerinden eminim ve bu durum onların ilerleyen dakikalarda günlük işlerle uğraşan zihinlerinin derinliklerinde aslında nelerin saklı olduğu üzerine konuşmalarına yardımcı olur.

Çocuğun kendisi için seçtiği bu koku, zihninde ileriye dönük güçlü bağlar kurulmasını sağlayacak ve bu özel kokunun ona evini duygusal olarak hatırlatacak olması da hayatında güzel bir detay olacaktır.

Dokunma

Basit ama etkili yollarla dokunma duyusundan faydalanmak rahatlama hissini arttıracağı gibi çocuğun zihnindeki değişimlerini de tetikleyecektir. Şayet çocukları hoşlanıyorsa, ebeveynler onların ellerine, ayaklarına ya da başlarına masaj yapabilirler. Bazı çocukların bu tür tensel teması alışılmadık ve fazla yakın bulup bundan hoşlanmaması olasıdır. Her çocuğun vücudu ile ilgili deneyimlerini karşı tarafa bildirme hakkı vardır ve çocukların ‘güvenli’ dokunuşları olduğu gibi, istemedikleri dokunuşları da kategorize etmeleri gerekir (Burada çocuk-ebeveyn ve çocuk-bakım veren arasındaki ilişkiden bahsediyorum, profesyoneller ise kesinlikle geçerli bir tıbbi gerekçeleri olmadığı ya da vaka üzerinde hafifletici bir etki yaratmadığı sürece çocuklara bu şekilde temas etmekten kaçınmalıdır).

Çocuk rahatlatıcı bir el masajı neticesinde kaygıları azaldığında, problemleri üzerinde tekrar düşünebilir ve hatta bunları ebeveynleri ile paylaşarak çözebilecek noktaya gelebilir. Bu, çocuklarınızla ve başkalarıyla bağ kurmak için son derece basit ve keyifli (ve tabii ki bedava) bir yoldur.

Hareket

Hareket denince akla gelen; yoga, Pilates, dans, esneme, yürüyüş, koşu gibi aktiviteler olabileceği gibi, bisiklete binmek, paten kaymak, atlamak ya da scooter’a binmek gibi zihin ve beden koordinasyonu gerektiren faaliyetler de olabilir. Bu aktivitelere katılmak için para ödemeniz ya da -eğlenceli olması muhtemel olsa da- illa ki kurslara katılmanız şart değildir. Mevcut araştırmalar bize, kendimizi iyi hissetmemiz için, günde sadece yarım saat yürüyüş yapmak ya da dans etmek gibi hafif egzersizler yapmanın yeterli olduğunu gösteriyor. Aynı şekilde sadece 20 dakika çocuklarla birlikte yoga yapmak da çok keyiflidir. Bu çalışmanıza, zihninizi dengelemek için nefes ve denge egzersizlerini de dâhil edebilirsiniz.

Seçtiğiniz hareket ne olursa olsun bu tür bir alışkanlık edinmeleri durumunda, çocuklarınız kendi mutlulukları için sorumluluk alma düşüncesini hayatlarına adapte edebilirler.

Farkındalık çalışması

Herhangi bir sessizlik anı, zihinleri her an aşırı aktif hale gelebilen çocukların, zihinlerini boşaltabilmeleri için biçilmiş kaftandır. Farkındalık çalışmaları birçok farklı şekilde uygulanabilir- En basit haliyle bu egzersizler beyni yatıştırmak adına türlü yollar bulmak içindir. Ben seanslarımda çocukları kum saati kullanmaya teşvik ediyorum. Onlar bu küçük kum saatlerinin içinde aşağı doğru akan kuma odaklanıp bitmesi için sabırsızlanırken, pek tabii ki, bu zaman zarfında zihinleri de yatışıyor, odaklanmaları artıyor.

Farkındalık bazen de bir çocuğu güzel bir resme bakması- bunu birlikte de yapabilirsiniz- ve o resimde sizin gördüğünüz güzellikleri onun da görmesi için teşvik etmektir. Güzel olduğunu düşündüğümüz bir obje, bir taş ya da belki bir deniz kabuğu, çocuğunuzun odaklanmasını sağlayacak sevimli bir şey olarak iş görebilir.

Duygu durumlarının gözlenmesi

Bu uygulamada amaç, duygu durumlarınızdaki iniş çıkışlarınızı gözlemlemektir. Öncelikle kendi duygu durumlarınızı değerlendirdikten sonra, çocuğunuzunkileri anlayabilmek için günlük olarak onların duygu durumları için grafikler hazırlamalarına yardım edebilirsiniz.

Duygu durumunuzu gözlemeye devam ettikçe, giderek kendinizi daha da iyi hissettiğinizi fark edeceksiniz ve bu gelişim evinizin içindeki genel ruh hali okuryazarlığını ve anlayış seviyesini de olumlu yönde etkileyecek. Bir süre sonra her biriniz kendinizi bir diğerinin duygu durumuyla ilgili sohbetler başlatırken bulacaksınız.

Beslenme

Yemek ve ruh halimiz asla gözden kaçırılmaması gereken bir denklemin iki parçasıdır. Modumuzu yükselten yiyecekler vardır ve bunlar depresyonla mücadelede bile kendine yer bulur. Bu besinler sağlıklı yağlar bakımından zengindir. Tavuğun özelikle göğüs kısmı (yağsız kısımları), avokado, somon balığı, Brezilya cevizi ve badem bu gruba dâhil edilebilir. Ayrıca çocuğunuzu gözlemleyerek hangi besinlerin ona duygu durumu açısından iyi geldiğini anlayabilirsiniz.

Omega 3 yağ asitleri açısından zengin olan yağların sinir sistemimiz üzerinde koruyucu etkisi vardır. Eğer vejetaryenseniz, alternatif olarak çocuğunuza balık yağı tabletleri ya da keten tohumu yağı kapsülleri içirerek de vücutlarına yağ almalarını sağlayabilirsiniz. Bağırsak sağlığı ile depresyon arasında bağlantı olduğu kesin bir gerçektir. Çocuğunuzun sindirim sisteminin yeterli sayıda sağlıklı bakteriye sahip olduğundan emin olabilmenin en iyi yolu, ona her gün doğal yoğurt yedirmek veya probiyotiklerle beslenmesini takviye etmektir. Eğer çocuklarınızın kendi yoğurtlarını mayalamalarına izin verirseniz, bu ucuz ve bir o kadar da kolay işi tecrübe ederken keyif alırlar.

Zaman yönetimi

Zaman yönetimi, hayatınızda değişiklikler yapmanız için size yardımcı olacak mükemmel bir araçtır. Bir zaman yönetimi tablosu hazırlarken çocuklarınızla geçireceğiniz keyif zamanlarını, kendiniz için ayıracağınız mola zamanlarını, egzersiz ve sohbet için ayıracağınız anları hesaba katmayı unutmayın. Ayrıca uyku sürelerinizi biraz daha uzun tutabilir, planınıza tatil sürelerini dâhil edebilirsiniz. Genel anlamda, kendinizi aktivitelere ‘boğmadığınızdan’ ya da değerli zamanınızı boşa harcamadığınızdan emin olmak, hayatınızın kontrolünün tekrar sizin elinizde olduğunu hissetmenize yardımcı olacaktır. Çocuklarınıza da bir çizelge vererek, onlardan kendileri için bir zaman yönetimi tablosu hazırlamalarını isteyin. Böylece onlar da kendi zamanlarını yönetme konusunda sorumluluk almayı öğrenirler.