***Çocuğumla İlişkilerim***

Çocuklarımızla geçirdiğimiz yakın anlar hepimiz için paha biçilmezdir. Bağ kurmak bizim için olduğu kadar çocuklarımız için de gereklidir. İlişkimiz güçlü olduğunda aynı zamanda güzel de olur, yani ne kadar çok verirsek o kadar çok alırız. Belki de ebeveynliğin onca fedakarlığa değmesinin sebebi budur.

Ebeveynleriyle arasında güçlü bir bağ olduğunu hisseden çocuklar, ebeveynleriyle işbirliği yapmak ister (eğer yapabilirlerse). Elbette çocuk gibi davranmaya devam ederler, yani duyguları büyümekte olan prefrontal kortekslerini bazen fazla gelir. Ama onları anladığımıza ve onların yanında olacağımıza güvenirlerse, liderliği bize bırakmaya daha istekli olurlar.

Araştırmacılar bir ilişkinin sağlığını korumak için her negatif etkileşime karşılık beş pozitif etkileşime ihtiyacımız olduğunu söylüyor. Çocuklarımıza rehberlik etmeye ve bu sırada onları düzeltmeye, hatırlatmaya, azarlamaya, eleştirmeye ve hatta bağırmaya çok fazla zaman harcadığımız için pozitif bağ kurmaya bunun beş kat daha fazla zaman ayırdığımızdan emin olmamız çok önemli.

Ama biz de insanız sonuçta. Tek yapabildiğimiz şeyin çocuklarımızın en temel ihtiyaçlarını karşılamak olduğu günlerimiz olur. Bazı günler onları yedirmek, yıkamak, tüm bunları yumuşak bir ses tonuyla yapmak ve onları makul bir saatte yatırmak bile büyük bir kahramanlık yapmak gibidir. Ancak bu şekilde ertesi gün her şeye baştan başlayabiliriz.

Ebeveynliğin yaptığımız en zor iş olduğunu düşünürsek, çocuklarımızla güçlü bir bağ kurmanın tek yolu, bağ kurduğumuz günlük alışkanlıklar (sarılmak, oyun oynamak, dinlemek, anlayışlı olmak, sohbet etmek, anın tadını çıkarmak vb.) edinmektir.