T.C.
KARLSRUHE BAŞKONSOLOSLUĞU
EĞİTİM ATAŞELİĞİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

"Vatanını en çok seven görevini en iyi yapandır."

Sayı 5, Temmuz 2020

PDR Hizmetleri Servisi- Hatice AKKAN- Diğdem TEMEL GÜNDÜZ- Hatice TURAN-Eğitim Ataşesi Uğur ACAR

BAŞARIYA GİDEN YOLDA AİLENİN ROLÜ

Merhaba Sevgili Okuyucularımız,

Bültenimizde sizlere başarıya giden yolda ebeveynlerin rolü ve etkisinden biraz bahsetmek istiyoruz.

Çocuğun şekillenmesinde anne-babanın yadsınamaz bir rolü olduğu artık herkes tarafından kabul ediliyor. Tabii ki çocukların doğuştan getirdiği bir takım karakter özellikleri ve genetik kodları da var. Ancak çocuğun çevresiyle etkileşiminin yanında ebeveynlerin çocuklarına destek düzeyleri, ebeveynlik tarzları, anne-baba arasındaki ilişki biçimi çocuğun ve ergenin davranış ve duygusal gelişimini etkiliyor. Yani çocuğun biyolojik olarak sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmiş olması psikolojik sağlığını garantilemiyor; aile içi ilişkiler çocuğun davranış ve tutumlarında oldukça belirleyici bir faktör olarak karşımıza çıkıyor. Hatta öyle ki çocuğun gelişimini etkileyen üç ebeveyni vardır diyoruz. Bunlar annesi, babası ve anne-baba arasındaki ilişkidir.

Çocuğunun çok başarılı olmasını istemeyen bir anne-baba yoktur. Burada başarı kavramının üzerinde biraz durmamız konuyu daha iyi açıklayacaktır. Sizlerin başarı anlayışınız ve bu anlayışın altında yatan inancınız, farkında olsanız da olmasanız da çocuğunuzla ilişkinizi etkiliyor.

Başarı deyince aklınıza ne geliyor? Okul başarısı mı? Mesleki başarı mı? Aile hayatındaki başarı mı? Yoksa yaşam başarısı mı?

Zaman zaman şöyle bireylerle karşılaşıyoruz; iyi bir okuldan mezun olup, çok iyi bir iş ve kazanç sahibi olmasına rağmen hayatında karşılaştığı küçücük bir aksilik kendisini başarısız hissetmesine neden olabiliyor. Yaşamında bir anlamsızlık ve coşku eksikliği hissedebiliyor ve yolunda gitmeyen en küçük bir işte bile '**Bunu da** başaramadım' diyebiliyor. '**Bunu da'** ifadesi kendini genel olarak başarısız algıladığını gösteren bir söylem olarak karşımıza çıkıyor. Çünkü **ebeveynlerinin çoğu, çocuklarının hep en mükemmel, en başarılı, en sevilen, en iyi olmasını diliyor ve bu durum çocuklarda 'Ya hep, ya hiç!' düşüncesinin gelişmesine neden olabiliyor.**

Bir kişinin yaşamında herhangi bir dengesizlik varsa, yani kişi yaşamının tümüne değil de, yalnızca okul başarısı, iş başarısı gibi bir yönüne saplantılı olarak odaklanmışsa, bu kişinin yaşamında 'keşkeler' daha çok olurken, yaşamını bir bütün olarak algılayıp bu bilinçle yaşamışsa hayatında 'iyi ki' lerin daha çok olacağını söyleyebiliriz.

Anne–babalar; çocuklarının elinde diploması ve bilgisi olan ama kimsenin güvenmediği, hayatı isteksiz yaşayan, çekingen, kendine güvenmeyen bir birey değil de özgüveni, öz saygısı yüksek, yapabileceğine inanan, sorumluluklarının bilincinde girişken bir birey olabilmesi için çabalamaktadırlar. Ancak bunun için anne-babaların çocuklarına yalnızca iyi olanaklar sağlamak için gece gündüz çalışmanın ötesinde bir şeyler yapması gerekiyor. Örneğin çocuğunu küçükken kucaklamak, sevgisini hissettirmek, sık sık çocuğuyla baş başa zaman geçirmek, sohbet etmek... Çünkü tüm bu davranışlar çocukta sınır ve sorumluluk bilincinin gelişmesini destekliyor. **Sınır ve sorumluluk bilinci gelişen bir çocuk ise daha başarılı bir yaşam sürdürüyor.**

Yaşam başarısı bireyin özgür seçimlerinden oluşmuş, anlamlı, güçlü, severek yaşanan bir hayatı ifade ediyor. **Lütfen çocuğunuza bir yaşam kurmayın, çocuğunuzun kendi yaşamını inşa etmesine yardımcı olun.**

Bunu şöyle bir metaforla da izah edebiliriz: Hayatı bir yolculuğa benzetecek olursak düşünün ki bir kişinin arabası var ama bu kişi arabasının direksiyonuna kendisi oturamıyor, direksiyonda bir başkası var ve arabayı kendi istediği yere götürmek istiyor.

Yani çocuğunuzun yaşam direksiyonunda kendisinin oturduğunu hissetmesi gerekiyor. Bunu hissetmediği sürece siz ne yaparsanız yapın, çalışması için ona hediyeler vaat edin, onu motive etmeye çalışın, ya da ona ceza verin bu pek bir işe yaramıyor. Onun yaşamının direksiyonuna kendisinin oturduğunu hissetmesi ve sorumluluğun kendisinde olduğunun bilincine varması gerekiyor.

Tabii ki anne-baba olarak çocuğa yaşamının direksiyonuna otururken destek vermeniz gerekiyor; çünkü gideceği hedefi belirlerken, hedefine giden yolda kullanacağı haritayı oluştururken; hayat aracında meydana gelecek herhangi bir sorunda ne olduğunu anlamaya çalışırken bir rehbere ihtiyaç duyacaktır. Dolayısıyla çocuğun belli kurallar çerçevesinde kendi hayatı ile ilgili kararları alması konusunda küçük yaştan itibaren desteklenmesi, anne-babasının kendi ayakları üzerinde durabilmesi için çocuğa fırsat vermesi bu sorumluluğu kazanmasını sağlar.

Yaşadığımız yüzyılda çoğu ailede ebeveynlik tarzları daha çok koruyuculuk/kollayıcılık konusunda aşırıya kaçıyor, yani çocuğun sorumluluğunu anne-baba kendi üzerine alıyor ve çocuklarda bu sorumluluk bilinci çok gelişmeyebiliyor ve çocuk karşılaştığı sorunları çözmek için sorumluluk almıyor. Sonuç olarak 18 yaşındaki çocuk 15 yaşında biri gibi davranabiliyor ve ebeveynlere de bu ergenlik hiç bitmeyecekmiş gibi gelebiliyor.

Sürekli koruyucu; “-Ben senin yerine yaparım.” ve denetleyici; “-Ödevlerini yaptın mı? -Ceketini giydin mi? ”gibi tutum içinde olan anne-baba çocuğun karşısına çıkan sorunlarla onun yerine uğraşmış oluyor. Sorunla baş başa kalarak uğraşma fırsatı bulamayan çocuğun gelişimini engellemiş oluyor. “Kelebek” isimli öykü bu konuya güzel bir örnek olabilir:

İki adam ormanda yürürken bir kelebek kozası görmüşler. Bu esnada da yeni olgunlaşmaya başlayan bir kelebek kozadan çıkmak için kozanın duvarlarını zorluyormuş. Adamlardan biri '' Ben şuna yardımcı olayım da bir an önce kozanın duvarlarını yırtsın.'' diye düşünerek öbür adamın müdahalesine fırsat vermeden bir hareketle kozanın duvarını yırtmış ve kelebeğin çıkmasını sağlamış. Diğer adam ''Sen ne yaptın, şimdi kelebek uçamayacak! demiş. Kozayı yırtan adam hayretle ''Neden ki, ben ona yardımcı oldum.'' demiş.

Diğer adam ''Bir kelebeğin uçabilmesi için kanatları ile kozanın duvarlarını zorlaması gerek.

Eğer zorlayarak açmaya çaba göstermez ise kanatları yeteri kadar güçlenemez, kanatları yeteri kadar güçlenemeyince de kozadan çıktığı zaman uçamaz. Sen ona yardım edeyim derken kötülük ettin, kanatlarının yeteri kadar güçlenmesini engelledin'' demiş.

Tıpkı kelebek hikâyesindeki gibi; çocuklara, yaşamlarına dair sorumluluklar verilmediğinde ya da onların kendi başlarına yapabilecekleri şeyler, onların yerine yapıldığında becerileri gelişemiyor, akranlarından geri kalıyorlar.

Çocuklarda sorumluluk bilincinin gelişmesini olumsuz etkileyen bir diğer ebeveyn türü de **denetleyici anne-babalar**dır. Denetleyici anne-babalar çocuklarını sürekli kontrol altında tutmak isterler. Çeşitli bahanelerle çocuğun odasına girerler, ne kadar çalışmış, ödevlerini yapmış mı diye kontrol etmeye çalışırlar. Çocuğun her davranışını kendi istekleri doğrultusunda değiştirmek denetlemek isterler. Çocuk kaçta yatıp kaçta kalkacak? Ne yiyecek ne yemeyecek? Ne zaman hangi derse çalışacak? Ne zaman oynayacak? Her şeyi, kendileri programlamaya çalışırlar.

Gerek koruyucu anne-babalar, gerekse denetleyici anne-babalar, bunları çocuklarını sevdikleri ve onların iyi olmasını, başarılı olmasını istedikleri için yaptıklarını ifade ediyorlar. Ancak 19 yaşındaki bir gence "Yağmur yağıyor şemsiyeni aç." demek, 16 yaşındaki bir gence "Sınavdan önce çok su içme, sınav esnasında tuvaletin gelir." demek, 14 yaşındaki bir gence "Ödevlerini yaptın mı, getir bakalım." demek, sağlıklı bir sevgi değildir, Bu, çocuğun gelişimini temelden etkiler ve her müdahale çocuğun biraz daha güçsüzleşmesine, özgüvenini kaybetmesine neden olur.

Bazı ailelerde de aşırı denetim yoktur ama bunun tam aksine yine o derece zararlı ilgisizlik vardır. Çocuk hiçbir şeyden sorumluluk duymaz, yemek vaktinde evde olmaz, geç gelir, kendisine nerede olduğunu soran yoktur, istediği para verilir ama bu parayla ne yapacağı sorulmaz. Bu **aşırı serbestlik ve yönlendirilme eksikliği de sınırlar ve sorumluluk konusunda problem oluşturur; çünkü bu aile ortamında yetişen çocuklar danışmayı, soruşturmayı, fikir almayı öğrenemezler.**

Bazen de anne-babalar kendi gerçekleştiremedikleri hayallerini gerçekleştirmeleri yolunda çocuklarını zorlayabiliyorlar. “-Ben zamanında okuyamadım, o okusun. Benim gençken imkânım yoktu yapamadım, o yapsın…” gibi düşünce biçimleri de çocukların yaşam başarısını olumsuz yönde etkileyebiliyor. Geçmişte zorluklar yaşayan ama şu anda varlıklı olan aileler, çocuklarına sınırsız olanaklar sunduklarında (örneğin çok pahalı bir telefon aldığında) çocuğun sorumluluk bilinci gelişmediyse bir müddet sonra bu olanaklar, çocuğun zamanını israf ettiği bir eğlence haline gelebiliyor ve ardından ailede çocuğa karşı öfke gelişmeye başlayabiliyor.

Bazen de anne-babalar çocuklarına ellerinden gelen imkânı sağlıyorlar fakat çocuk bir başarısızlıkla karşılaştığında, ”Yediğin önünde, yemediğin arkanda, tek işin ders çalışmak.” gibi yanlış söylemlerde bulunabiliyor, sevgi ilişkisi ile alış-veriş ilişkisini karıştırabiliyorlar.

Ya da ilgi ve sevgi yerine para verme yanlışında bulunabiliyorlar. Çocuğun ders çalışması için pahalı hediyeler, maddi ödül vaat edebiliyorlar. Bu tutum da çocukta parayla her şeyi yapabileceği inancı geliştirebiliyor.

Çocuğun başarısını olumsuz yönde etkileyen bir diğer durum da sürekli hatalarına odaklanılan bir aile ortamında bulunmasıdır. Çocuk böyle bir ortamda hata yapmaktan korktuğu için doğru cevabı bilse bile söylemeye cesaret edemez. Eleştirilmekten korktuğu için yeni şeyler denerken cesaretsiz, kaygılı ve panik halinde davranabilir. Hata ya da sonuç odaklı olmak yerine çaba odaklı bir ortam geliştirmek çocukların başarılarını olumlu yönde etkiler. Ne yaptım, neleri iyi yaptım, neleri daha iyi yapabilirim, bu deneyimimden ne öğrendim, sorularını kendine sormayı öğrenen birey yaşamda daha başarılı olur.

Bazen de anne-babalar çocuğun gerçek kapasitesini göremiyor ya da görmek istemiyor. Bu hata anne-babanın “Çocuğum zeki ama çalışmıyor.” diye öfkelenerek çocuğa daha fazla baskı uygulamasına neden olabiliyor. Ya da tam tersi, çocuğu “Sen yapamazsın!” diye aşağılayan, kapasitenin altında beklentisi olan, çocuğa güvenmeyen ailelerden gelen çocuklarda özgüven eksikliği, hedefi küçük tutuma eğilimi oluşuyor. Çocuğun yeteneğini gerçekçi olarak değerlendirerek, onu bu çerçevede motive etmenin, başarılı bir yaşam için önemli noktalardan bir tanesi olduğunu göz önünde bulundurmak gerekiyor.

Başarı yolunda çocuğa eşlik etmek isteyen ailelerin en büyük eksikliklerinden bir tanesi de sistemi tanımama yanlışıdır.

Yaşanılan ülkenin eğitim sistemi ile ilgili uzman kişilerden bilgi almamak ve ne gibi alternatiflerinin olduğunu bilmemek de çocuğun birçok fırsatı kaçırmasına neden olabiliyor.

Sonuç olarak ailenin çocukla kurduğu ilişkinin türü çocuğun okul başarısını etkileyen en önemli nokta olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailenin çocuğu gerçek anlamda tanıması, gerçekçi beklentilerinin olması çocuğun başarılı olmasına destek olurken, yukarıda bahsettiğimiz hatalı davranışları sergilemesi ve bunları fark etmediği için sürekli tekrarlaması; çocuğun kendini yetersiz ve kaygılı hissetmesine, başarıya ulaşmasına engel oluyor. Anne-babaların çocuklarına hangi mesajları gönderdiklerini fark etmeleri gerekiyor. Çocuğunuza farkında olmadan "Bizim gözümüzde ancak derslerinde başarılı olduğun kadar değerlisin." mesajı veriyor olabilirsiniz. Ancak yaşam başarısına götürmeyen ders başarısının mutluluk getirmeyeceği aşikârdır.

Başarıya giden yolda... KAYGI VE STRES

Başarı üzerine konuşurken kaygı ve stresten de bahsetmeden geçemeyiz. Aslında kaygı ve stres başarıya giden yolda hem oldukça gerekli bir güç hem de engel olabilecek kavramlardır.

Bir vizyon belirlemenin yol açtığı stres ve kaygı kişiyi harekete geçiren bir güç iken; kişi kendini çok baskı altında hissediyorsa bu kaygı ve stres etkili ve verimli çalışmasının, başarabilmesinin önünde büyük bir engel haline gelebilir.

Kaygılı görünen çocuk olsa bile bu kaygı aslında kime ait?

Ebeveynlerde yaygın olarak gözlemlenen düşünceler:

Çocuğum çok başarılı olsun.

Çocuğum her şeyin en iyisine sahip olsun

Çocuğum çok özgüvenli olsun.

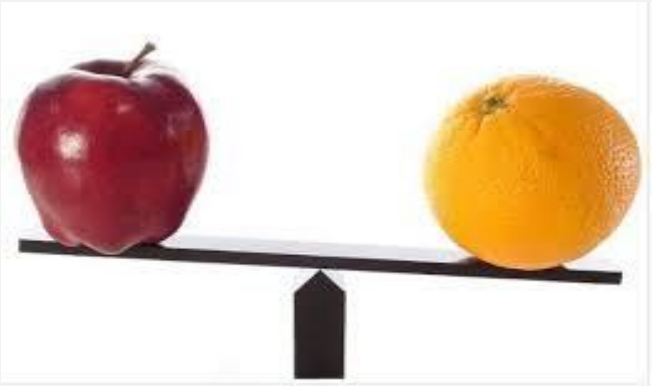
Tüm bunların yanında çok da mutlu olsun, hatta hiç üzülmesin.

Arkadaşları öğretmenleri çocuğumu çok sevsin.

Tüm bunlar çocukta kaygının zeminini oluşturuyor.

Ebeveynler olarak bunları arzuladığımızda ki bunlar çok iyi niyetli istekler; çocuklara bunları yapabilir miyim, başarabilir miyim kaygısını yüklemiş oluyoruz.

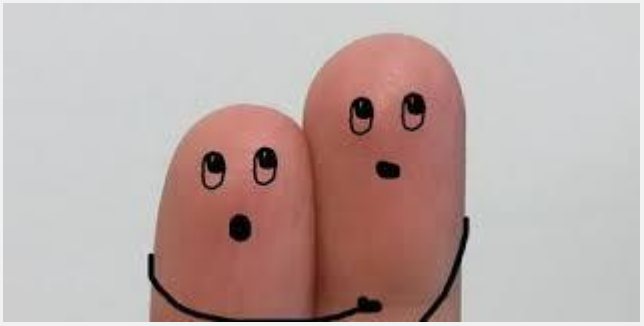
Bir şeyi başarmak, iyi yapmak güzel bir duygu ve iyi bir özellikken fazla beklenti ulaşılamaz hedefler kişiyi kaygılandırabiliyor.



Tabii ki buna sosyal karşılaştırmalar da ekleniyor. Komşunun kızı, amcanın oğlu referans noktası olarak seçildiğinde, yani çocuğun kendi gelişimi değil de başkalarının gelişimi bir referans noktası alındığında ki bazen bu ebeveynin kendi çocukluğu bile olabiliyor, çocuktaki kaygı ve öfke düzeyi de artıyor.

Ebeveyn kendisi erken dönemde çok iyi şeyler yaptıysa, çocuğunun da (onun çocuğu olduğu ve genlerini taşıdığı için) daha iyi şeyler yapmasını bekleyebiliyor. Beklentisini "Ben onu serbest bırakıyorum, çok bir şey beklemiyorum, beni geçsin yeter." diye ifade edebiliyor.

Ebeveyn beklentileri ve sosyal karşılaştırmalar başladıkça çocuk kendini daha çok eleştirmeye başlıyor. Bunu her zaman açıkça ortaya koyamasa da "Yapabilir miyim, onun gibi olabilir miyim?" kaygısı başlıyor. Bunun ardından çocukta ya hep-ya hiç düşüncesi, aşırı genellemeler, -meli –malı cümleler başlıyor. Bu eleştiriyle başa çıkabilmek için çocuklarda mükemmeliyetçilik duygusu başlıyor eğer mükemmel olursam eleştirilmem duygusu çocuğun erken dönem kararı olarak karşımıza çıkıyor. Ve mükemmele giden yolda engeller çıktığında ki bu kaçınılmaz olarak çıkıyor, kaygılar başlıyor. Eğer doğru müdahale edilmezse kökleri derinlere inip bireyin yaşamını çok farklı yönlerde olumsuz şekilde etkileyebiliyor.



Kaygıyı sıfırlamak, fazla rehavete kapılmak da çok istenen bir durum değil, sıfır kaygı da her şeyi akışına bırakmak, gamsızlık anlamına gelir. Yoğun kaygı başarının önünde engelse sıfır kaygı da harekete geçmeye engel oluşturuyor. Hiç kaygısı olmayan bir çocuk neden oturup ders çalışsın ki? Dolayısıyla bir miktar kaygının harekete geçirici bir güç olduğu; ancak çok artıp yoğunlaştığında ise çocuğu, kapasitesini kullanmada olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Bazen ebeveynler çocuklarının geleceği için çok kaygılanıyorlar "Çocuğum Abitur yapacak ama hiç çalışmıyor." gibi cümleleri çok duyuyoruz. Burada kaygı yer değiştirmiş diyebiliriz. Biri sizin için çok kaygılanıyorsa sizin kaygılanmanıza gerek kalmaz. Ebeveynin bu sorumluluğu çocuğa bırakması gerekiyor, burada kaygı yaşaması gereken çocuktur. Ebeveynin nefes alıp kendini biraz geri planda bırakması yaptığının ne kadar doğru olduğunu düşünmesi gerekiyor.

Kaygının nedenleri her zaman çok gereksiz ya da saçma diyemeyiz, bazı haklı sebepleri de olabilir ancak kaygı yönetilebilir bir duygudur. Örneğin aile "Çocuğum istediği okula gidemezse.." kaygısı yaşıyor olabilir.

Evet, bu bir ihtimal, peki bu ihtimal gerçekleşirse ne olur, dünyanın sonu mu? Çocuk bu okula gittiğinde gerçekten hedefine daha kolay mı ulaşabilecek? Başka alternatifleri var mı? Bunları gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi, ebeveynin anda kalmayı başarabilmesi, kaygıyı azaltıyor. Çünkü kaygı "an" ile ilgili değil, geçmişteki deneyimlerimizle ve gelecekle ilişkilidir. "An"dayken yaşadığımız heyecanlar daha somut gerekçelere dayanıyor.

Ebeveynlerin ve çocukların "an"da kalabilmesi için onu motive eden bir görsel canlandırılabilir; ya da küçük bir hatırlatıcı oluşturulabilir. Örneğin kolunuza lastikli bir bant takıp olumsuz, sizi kaygılandırıcı düşünceler zihninize gelmeye başladığında kolunuzdaki bu lastiği yavaşça çekip bırakmak "an"da kalmaya yardımcı olabilir. Tabii ki yeni bir yaşantıya geçiş çok hızlı olmayabilir. Sadece küçük hatırlatıcıları kullanmak, hiç yapmıyorken bu düşünce tarzını gün içerisinde birkaç kez yapmaya çalışmak ve gelişmesini beklemek daha gerçekçi bir beklentidir. Eğer bu kaygılı bakış açısının bir anda değişmesini beklersek mükemmeliyetçi olmaya başlarız ve bu da kaygımızın artmasına neden olabilir.

Çocuğun kaygılı olduğu süreçte sadece birlikte zaman geçirmek bile kaygısının azalmasına yetebiliyor. Ancak kullanılan dil, çok önemlidir; "-Kaygılanacak ne var ki!", "Kaygılanmana gerek yok!" gibi ifadeler, çocuğun kaygısını azaltmak yerine daha da artmasına neden olabilir.

Ebeveynler kendi duygularını ve kaygılarını paylaşabilirler. Ebeveyn kaygısını dile getirdiğinde çocuğuna aynı zamanda rol model olmuş oluyor ve çocukta kaygılandığı zamanlarda bunu ifade etmeyi sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrenmiş oluyor.

-meli, -malı ifadeleri yerine "yapabilirsin" tarzı destekleyici bir dil kullanmak, çocuğa yönelik aşırı genellemelerden kaçınmak gerekiyor. Bu yalnızca "-Çok beceriksizsin, başarısızsın" gibi negatif genellemeler değil, "-Mükemmelsin, çok akıllısın" gibi olumlu aşırı genellemeler için de geçerlidir, çünkü pozitif aşırı genellemeler de çocuklar için zorlayıcı olabiliyor.

Gevşeme ve Nefes egzersizleri de kaygıyla başa çıkmada en etkili yöntemlerdendir. Nefes egzersizlerini günlük 5 dakika yapmayı alışkanlık haline getirdiğinizde vücudunuz bunu kaydediyor ve ihtiyaç duyduğunda kullanabiliyor.

Kaynakça: Prof.Dr. Diğdem Müge Siyez Webinar notları/ Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu-Başarıya götüren aile /7-19 yaş AEP