

ATABEY OKULLARI

Rehberlik Veli Bilgi Bülteni

Değerli Velimiz,

Hedefimiz, çocuklarımızı tüm yönleri ile yaşama hazırlamak... Bu nedenle, nasıl ki fiziksel olarak güçlü olmaları için elimizden geleni yapıyor ve zihinsel gelişimlerini çok önemsiyorsak duygusal olarak da güçlü bireyler olmaları için biz yetişkinlere pek çok görev düşüyor. Yaşamda karşılaşılabilecekleri olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, yaşanan zorluklar sonrasında bir şeyler öğrenerek yoluna devam edebilme, değişen koşullarda ayakta kalabilme becerisi olarak ifade edebileceğimiz “rezilyans” bu bültenimizin konusu olacak. Bazılarınızın daha önce duyduğu bu kavram bazılarınıza ise çok yeni gelebilir. Çocuklarımız için her şeyi en ince ayrıntısına kadar düşünüyoruz ama onları gerçekten yaşama hazırlıyor muyuz? Kendilerinden önceki nesillerden çok daha fazla imkana sahip olan çocuklarımız neden mutlu ve yeterli hissedemiyor; karşılaştıkları zorluklar karşısında neden kolayca vazgeçiyorlar? Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun duygusal dayanıklılığını arttırmak adına faydalı olacak pek çok bilgiyi bu bültende bulacaksınız. Çocuklarımızın karşılaştıkları zorluklara rağmen yoluna devam edebilen ve umutlarını kaybetmeyip hayalleri uğrunda güçlülere meydan okuyabilen bireyler olarak yetişebilmelerine katkıda bulunmak dileğiyle...

Çocuklarımızı Ne Güçlü Kılar?



Günümüz ebeveynleri çocuklarının ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde büyümesini geçmişe oranla çok daha fazla önemsiyor. Kendi yaşadıkları zorlukları çocukları yaşamamasını istiyorlar. Çocuklarını onları üzecek olaylardan uzak tutmaya özen gösteriyor ve yaşamlarını kolaylaştırmaya çalışıyorlar. Ancak bu koruyucu yaklaşım bazen çocukların gelişimine zarar verebilecek noktaya ulaşıyor. Günlük olarak karşılaşılabilecek ve aslında çocukların kendi başlarına aşabilecekleri olumsuz durumlar bile aileler tarafından “travma” olarak isimlendirilebiliyor ve çözümünde tüm kaynaklar seferber ediliyor. Bu şekilde çocuklarını her türlü zarardan koruyarak ve çözümleri onların hizmetine sunarak çocuklarının öz güven gelişimi desteklemek istiyorlar. Peki, tümüyle iyi niyetlerle benimsenen bu tutumlar çocukları özgüvenli ve güçlü kılıyor mu? Aile içerisinde neredeyse her dediğini yaptırabilen bu çocukların, farklı bir sosyal çevreye girdiklerinde, kendi başlarına bir problem çözmeleri gerektiğinde ya da kendilerini zorlayan şartlar ile karşılaştıklarında duygusal olarak dayanıklılıklarının düşük olduğu, zorluklar ya da başarısızlıklar karşısında çabuk yıldıkları, uğraşmak istemedikleri görülüyor. Görünen o ki, çocukları güçlü kılmak için benimsenen bu tutumlar tam tersine onları yaşama karşı savunmasız bırakıyor. Üstesinden gelebileceği sorunları

kendi başına çözmesine izin verilmediğinde çocukların yaşamda karşılaşılabilecekleri daha büyük zorluklar karşısında güçlü olması da mümkün olmuyor. Karşılaştığı ve aştığı her zorluk çocuk için büyümenin ve güçlenmenin yoludur. Zorluklar ile nasıl baş edebileceğini bulmaya çalışırken de sorumluluk alması ve çözüme dair umut taşıması gerekir. Tüm bu özellikler çocuğa küçük yaştan itibaren öğretilmelidir.

Güç Bende Artık!

Çocuğunuzu yaşama karşı güçlü kılmak için öncelikle ebeveyn olarak kendi tutumlarınızı gözden geçirmeniz faydalı olacaktır. Her bir ifade için kendinizi değerlendirip; yaşam aşısı diyebileceğimiz “rezilyans” ile ilgili çocuğunuza ne kadar katkıda bulunduğunuzu fark edebilirsiniz. Değişim, fark etmekle başlar.

Zorluklar Karşısında Sizin Duruşunuz

Çocuklar kendisine anlatılanlardan öğrendiklerinden daha fazlasını sizi modelleyerek öğrenirler. Güçlü, sabırlı ve dayanıklı olma durumunda da bu söz konusudur. Olaylar karşısında sürekli söylenmek, çözüme odaklanmak yerine sürekli başkalarını suçlamak sonuca ulaştırmaz. Kendi tutum ve tavırlarınızın farkında olun.

Onun Sorumluluğu mu Benim İşim mi?

Genel olarak değerlendirdiğinizde çocuğunuz yaşına uygun sorumlulukları ne kadar yerine getiriyor? Her şeyi onun için yapan birileri mi var? Yaşına uygun sorumluluk verilmeyen çocukların becerilerini geliştirmeleri ve sebat göstermeleri çok zordur. Akademik beceriler de yaşam becerilerinden bağımsız değildir; yaşama dair sorumluluk almayan bir çocuğun okul başarısı potansiyeli doğrultusunda gerçekleşmez. Çocuğunuza yaşına uygun sorumlulukları vermekten çekinmeyin.

Yararlı Olmanın Tadına Varmak...

Çocuğunuza başkalarına yardımcı olmak için fırsatlar verin: Kendilerinden küçüklerle ilgilenmek ve yaşlılara yardımcı olmak gibi. Yardımcı olmanın, faydalı olmanın keyfine varan çocuklar maddi kayıplar karşısında güçlü olabilir; daha büyük hedeflerle yollarına devam edebilirler.

Korkularınız ve Endişeleriniz...

Sizin korku ve endişeleriniz yaşamınızı nasıl ve ne kadar etkiliyor? Korku ve endişeleriniz çocuğunuzun yaşamını nasıl ve ne kadar etkiliyor? Korkularınızı çocuğunuza miras bırakmak istemiyorsanız bu konuyla ilgili kendinize dürüst olmanız gerekir.

Mükemmeliyetçilik

Başarısızlıklardan ve hatalardan öğreneceğimiz çok şey vardır. Önemli olan yaşanan olumsuz deneyimi yapıcı bir şekilde kurgulayıp, ders çıkarıp yoluna devam edebilmektir. Çocuğunuzun hata yapmaktan korkması yerine hatalarını nasıl düzeltebileceğini öğrenmesi onu güçlü kılar.

Karamsarlık Girdabı

Yaşamı tüm yönleriyle kapsayan, pozitif bir bakış açınız olsun. Karamsar bakış açısı olan kişiler en küçük olayları bile “travma” boyutunda algıladıkları için stres seviyeleri olması gerekenden daha yüksek olur ve en küçük olumsuz olayda ruhsal olarak dağılırlar.

Tüm bu bahsedilen unsurların yanı sıra sizin koşulsuz sevginiz çocuğunuzun yaşam karşısında güçlü olması için en temel malzemedir.

Kaynakça: 1) Hasanoğlu, Alper& Seçkin, Şirin; “Çocukta Rezilyans (Esneklik ve Toparlanabilme Becerisi)”, Remzi Kitapevi
2) Smith, Chelsea Lee, “25 Ideas for how you can teach your kids resilience”, Available: <http://creativewithkids.com>

VE UNUTMAYIN; ÇOCUK YAŞADIĞINI ÖĞRENİR

Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse,

"Kınama ve ayıplamayı öğrenir."

Eğer bir çocuk kin ortamında büyümüşse,

"Kavga etmeyi öğrenir."

Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa,

"Sıkılıp utanmayı öğrenir."

Eğer bir çocuk sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse,

"Kendini suçlamayı öğrenir."

Eğer bir çocuk hoşgörüyü yetiştirilmişse,

"Sabırlı olmayı öğrenir."

Eğer bir çocuk desteklenip yüreklendirilmişse,

"Kendine güven duymayı öğrenir."

Eğer bir çocuk övülmüş ve beğenilmişse,

"Takdir etmeyi öğrenir."

Eğer bir çocuk hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse,

"Adil olmayı öğrenir."

Eğer bir çocuk güven ortamı içinde yetişmişse,

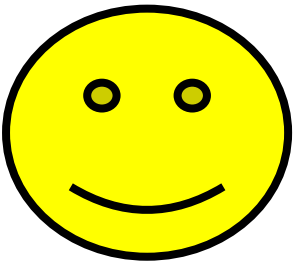
"İnançlı olmayı öğrenir"

Eğer bir çocuk kabul ve onay görmüşse,

"Kendini sevmeyi öğrenir"

Eğer bir çocuk aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse,

"Bu dünyada mutlu olmayı öğrenir"



Yazan: Dorothy Law Nolte, 1975

Çeviren: Doğan Cüceloğlu

