

# PROF. DR. AZİZ SANCAR

## ORTAOKULU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

11.2023

Kasım Ayı

Veli Bülteni



### 01

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK  
ÜZERİNE

### 02

BEKLENTİLERLE YETİŞEN  
(PROJE) ÇOCUKLAR

### PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÜZERİNE

Hayatta kaçınılmaz olarak zorluklara ve streslere maruz kalırız. Yaşadığımız zorluklarla nasıl baş ettiğimiz ise büyük oranda ebeveynlerimiz tarafından nasıl yetiştirildiğimizle alakalıdır.

Genlerin rolünü yadsımamakla birlikte psikolojik sağlamlığı yüksek çocuklar yetiştirmeye gayret edebiliriz. Hayatın yıkıcı, sarsıcı ve hatta kimi zaman dehşet verici deneyimlerden oluştuğunu yadsıyamıyorsak çocukları psikolojik sağlamlıklarını destekleyerek büyütme çabalamak oldukça mühim. Bunun mühim olmasının çok temel bir sebebi var: Eğer ki çocuklar hayatta hiçbir hayal kırıklığı ve stresle karşı karşıya gelmezlerse ne yeterince gelişebilir ne de zorluklarla başa çıkmayı öğrenebilirler. Pek tabii ki çocukları tüm kötülük, zorluk ve acı verici durumlardan korumak isteriz.





Ne yazık ki, onları tüm olumsuz deneyimlerden korumak onları ileride daha dayanıklı ya da güçlü kılmaz. Bir ebeveyn, çocuğunun hayat boyunca tüm sorunlarını çözemeyeceği gibi onun hayatında yaşayacağı tüm zorlukları da engelleyemez. Dünya üzerindeki tüm acıları yok edemiyorsak daha dayanıklı ve esnek çocuklar yetiştirebiliriz. Çocukların ileride problemleriyle başa çıkabilmeleri için olumlu beceriler geliştirmelerini desteklemek bizim elimizdedir. Koşulsuz sevgi, bir çocuğun dünyaya geldiğinden itibaren en temel ihtiyacı olmakla birlikte çocukta güvenlik hissini geliştirir. Minicik bir bebeğin ebeveynine muhtaçlık derecesini düşünün. Dünya kocaman bir bilinmezliktir ve bebeğin dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren hayata tutunmasını sağlayabilecek tek kişi ebeveynidir. Karnını doyurması ve bakımının yapılması bir yana, temas etmek ve sevgiyi hissetmek onu yaşama bağlar. Çocuğun ebeveyniyle kuracağı binlerce sevgi dolu ve duyarlı etkileşim, onun gelişen beynini şekillendirir. Bu sevgi dolu anlar, çocuğun beyninin gerçek anlamda organize olmasını sağlar. Çocuğun stres yaşaması ya da yaşamaması, acıktığında, susduğunda ya da üşüdüğünde ihtiyacı olan bakımı alıp almamasıyla belirlenir.

Çocuğun ihtiyacı olan bakımı alabilmesi, psikolojik dayanıklılığı belirleyen etkenlerden biridir. Çünkü, çocuk ancak bu bakımı alabildiği takdirde dengeli bir sisteme döner.

**Çocuk ihtiyacı olana ulaşabileceğini bildiğinde; öngörülebilir ve sevgi dolu davranışların varlığından söz edilebilir.**

Çocuk, ebeveyninden gördüğü duyarlı davranışları keyif, güven, mutluluk ve sıcaklık gibi hislerle ilintiler. Dünyaya ve insanlara dair bakış açısını ebeveyninden gördüğü tutumla şekillendirmeye başlar. Ebeveyninin tutumları, çocukta psikolojik dayanıklılığın kurulmasına yardımcı olacağı gibi onun aşırı hassas ya da kırılgan bir birey olarak yetişmesine de neden olabilir. Kimi zaman çocuğu şımartma korkusu ile çocuğa ihtiyacı olan sıcaklık ve sevgiyi vermez, ondan sevgiyi esirgeriz. Oysaki, çocuğa gösterilen hiçbir sevgi onu şımartmaz.





Şımarıklık denen durum, tüm ilgiyi yalnızca çocuğa odaklamak ve sınırları doğru çizememekten kaynaklanır. Sevmek ve sevilme, insanoğlunun sahip olduğu en kıymetli kapasite olsa gerek. Yüzyıllardır bizi ayakta tutan şey sevgi dolu ilişkilerin gördüğü tutkal görevidir. Peki, çocuklarımızı seviyoruz ama onlar “koşulsuz” sevildiklerini düşünüyorlar mı? Burası o kadar kıymetli bir konu ki... Tüm çocuklar, hata ve tercihlerine rağmen koşulsuz sevgi görmeyi hak eder. Sevgiyi çocuğa koşullu bir şekilde aktarmak- yani çocuğa “benim istediğim gibi davranırsan seni seveceğim” mesajı vermek- çocuğun daha iyi davranışlar sergilemesine yol açmaz. Çocuğun ihtiyacı olan, hatalarıyla ve tercihleriyle kabul görmektir. Koşulsuz sevgi gören çocuk, kendisini sevmek ve değerli görmek için sağlam nedenlere sahip olacaktır.

Sevgi ve güvenle inşa edilen ilişkiler, psikolojik dayanıklılık için sağlam bir zemin yaratsa dahi, yeterliliğine güvenmeyen çocuklar tam anlamıyla dayanıklı olamazlar. Çocuğun kendini yeterli bir birey olarak görebilmesi için kararlarına güvenmesi ve seçimlerinin sorumluluklarını alabilmesi gerekir. Çocukluk demek aynı zamanda gelişmek, hata yapmak ve hatalardan ders çıkarmak demektir. Ne yazık ki; anne ve babaların, çocuklarının tüm problemlerinin sorumluluklarını üstlenmeleri ve sorunlarını çocukları yerine çözmeleri, çocukları hayata daha iyi hazırlamaz. Aksine, çocukluğundan itibaren ılımlı düzeyde zorluklarla karşılaşp sorunlarıyla başa çıkmayı öğrenememiş olan çocuk, çok daha kırılgan ve hassas bir kişilik yapısına sahip olur.

Ebeveynin temel amacı, çocuk büyüdükçe onun gelişim seviyesine uygun zorluklarla başa çıkabilmesi için onu desteklemek ve cesaretlendirmek olmalıdır.

**Çocuk ancak zorlayıcı deneyimlerle başa çıktığını görebildikçe yeterli olduğu düşüncesini geliştirebilir.**

Aşırı koruyucu bir tutum takınmak yerine, gerektiğinde çocukların minik ve tehlikesiz hatalar yapmasına izin vermek, onların toparlanabilme ve yeniden başlayabilmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Gelişen yeterlilik hissi, çocukta özgüven gelişimini de destekler. Psikolojik dayanıklılık geliştirmekte yeterliliği desteklemenin rolü hakkında aslında kültürel çeşitliliklerden de öğrendiğimiz pek çok şey var. Eski zamanlarda, kabile topluluklarının, çocuklardan kültürlerini öğrenmeleri için gerekli olan tüm riskleri almalarını beklediklerini görürüz. David F. Lancy, Çocuk Yetiştirmek (Raising Children) adlı kitabında kabile yaşantılarından çıkarabileceğimiz iki şey olduğunu söyler: “İlk olarak, tüm çocuklar uygulama ve deneyim yoluyla öğrenirler; ikinci olarak ise pamuklara sarılarak büyütülmeyen çocuklar beceriklilik, yaratıcılık, psikolojik dayanıklılık ve kararlılık gibi kıymetli manevi değerler geliştirirler.” Günümüze baktığımızda, çocukların maruz kalabileceği tehlikelerin eskisine nazaran daha farklı olabileceğini düşünebiliriz. Fakat buradan kendimize çıkarmamız gereken ders; dönemin şartları ne olursa olsun, çocuğun kendi için büyük tehlike oluşturmayacak biçimde tökezlemesi ve toparlanmasına izin vermenin gerekli olduğudur.





Pek tabii ki; çocukta yeterlilik hissi tek başına gelişmez. Bir ebeveynin, çocuğunun başarı ve gelişimini takdir etmesi çok kıymetlidir. Ne var ki; ebeveynlik çok uzun bir maratondur. Bir çocuğun ilk kelimesi ya da ilk adım atışını pek çok ebeveyn takdir ederken, çocuk büyüdükçe ebeveynin takdir etme eğilimi azalır. Oysa çocuk, yaşı ilerlese dahi pek çok şeyi başarmaya devam eder. Bununla birlikte, takdir görme ihtiyacı baki kalır. Pek çok yetişkin dahi yaptıklarının takdir edilmesine, özellikle ebeveyninin gözünde başarılarının onaylanmasına ihtiyaç duyar. Yaş kaç olursa olsun, verilen emeği takdir etmenin çok ama çok kıymetli olduğunu unutmayalım.

Dinlemek belki de insanoğlunun sahip olduğu en önemli lütuflardan olmasına rağmen, nadiren tamamen dikkatimizi vererek karşımızdakini dinleriz. Oysa gerçek anlamda dinlenmek hepimizin doğal bir ihtiyacıdır. Çünkü ancak dinlendiğimizde tam anlamıyla duyulabilir ve anlaşılabiliriz. Aynı durum çocuklarımızla olan ilişkimizde de geçerlidir. Çocuklar da hayatlarında pek çok korku, kaygı, üzüntü ve hayal kırıklığı yaşarlar. Ebeveynlik ise; temeli güven üzerine kurulu olması gereken ve hayat boyu süren bir yolculuktur. Genelde ise çocuğun hayat boyu yoldaşı olmayı gerektirir.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin en iyi gelişme biçimi dinleme, anlama ve ifade etme üçgeninden geçer. Çocuğun, ebeveyni tarafından içten ve tüm dikkatiyle dinlenmesi iletişimin hem kalitesini hem sıklığını değiştirirken bir yandan da güven duygusunu besler. Ebeveyn, çocuğuna tam anlamıyla yöneldiğinde, kendi kaygı, korku ve kontrol ihtiyacı yerine çocuğunun yüreğindekiyle ve duygularıyla uyumlanma şansı yakalar. Bu o kadar büyük bir nimet ki... Bir ebeveyn, çocuğuna ne kadar güvenebilirse onun geleceği hakkında da o kadar az kaygı duyacaktır. Açık bir kalple kurulan iletişim, içerisinde yaratıcılık ve keyif bulduran anlar, çocukla sağlam bir ilişki kurmaya büyük katkı sağlar. Nitekim çocuklar, hayatın yalnızca iş, kaygı ve stresten ibaret olmadığını öğrenirken, yalnızca oyun ve eğlence anlarından ibaret olmadığı düşüncesini de benimser. Psikolojik sağlamlığa giden yolda, ebeveynin, çocuğuyla kurduğu açık iletişim ve güvene dayalı ilişki mühim bir rol oynar.





Gerek tarihteki kültürel farklılıklara gerekse modern dünyaya baktığımızda, çocuk yetiştirme yöntemlerinin geleneksel bir yönü olduğunu görürüz. Geleneksel olarak, toplumun üyeleri, gözlemlene imkânı bulduğu davranış ve yöntemleri uygular. Bu durum, günümüzde de geçerliliği olan bir durumdur. Çocuklar da ebeveynlerini model alırlar. Çocuklar, esas olarak onlara verilen yönerge ve nasihatler üzerinden davranış geliştirmezler. Çocuklar için en iyi öğrenme yolu ebeveynini model almaktır. Çocuklar, ebeveynin hayattaki zorlu durumlara karşı verdiği tepki ve duygularını dışa vurma(ma) biçimlerini özümserler. Başkalarına merhametli, saygılı ya da kibar davranmayan kişilerin kendi çocuklarından da başkalarına karşı bu şekilde davranmalarını beklemeleri akla ve mantığa da uygun olmayacaktır. Aynı ilke, ebeveynin, hayatındaki zorluklarla başa çıkabilme becerileriyle çocuğuna örnek teşkil etmesi durumunda da geçerlidir.



Zorlayıcı durumlar hayatta hüküm sürerken çocuk, ebeveynini istikrarlı, sakin, dayanıklı ve mücadeleci olarak görebiliyorsa kendisine dünyadaki zorluklarla nasıl baş edebileceğine dair bir kılavuz oluşturabilir. Ebeveyn olarak, stresle başa çıkabilmek konusunda kendinize yaratıcı çözümler bulmak, fiziksel ve ruhsal rahatlama açısından kendinize zaman tanımak, olumlu değerleri hayatınıza katmak ve ihtiyaç duyduğunuzda bir başkasından yardım istemek, çocuğunuzun bu davranışları içselleştirmesi açısından son derece kıymetlidir. Hayatın akışında ritimler vardır. Çocuğun da hayatın akışındaki bu iniş ve çıkışları görmesi, hayatı gerçek anlamda algılamasına yardımcı olurken yaşadığı zorlukların kendiliğine zarar vermediğini anlamasını sağlar. Shefali Tsabary, bu durumu çok güzel bir metaforla özetler: “Bazı dalgaların yüksek, bazı dalgaların ise alçak olması okyanusun kalitesini belirlemez”.





## BEKLENTİLERLE YETİŞEN (PROJE) ÇOCUKLAR

Kendi hayallerimizi, çocuklarımız üzerinden gerçekleştirmemeye dikkat etmemiz çok mühim. Çocuklarımızın sahibiymişiz gibi davrandığımızda ve onlar bizim beklentilerimizi karşılayamadığında, büyük bir hayal kırıklığı ve öfke yaşarız. Proje çocukların ebeveynleri ise; çocukları üzerinde talepleri olma hakkına sahip olduklarını düşünürler. Bu ebeveynlerden pek çoğuna, niçin bu beklentiye sahip olduklarını sordüğümüzde, çocukları için “en iyi” olanın ne olduğunu bildiklerinden bahsedeceklerdir. Oysa ne büyük bir yanılgı. Ebeveynler, odaklarını kendilerine çevirip “en iyi” kavramının, kimin için en iyi olduğuna derinlemesine bakmalılar. Çoğu zaman, çocuklarımızdan beklentilerimizin arkasında, geçmişimizden taşıdığımız, kendimize dönük ağır eleştirilerimiz vardır. Ne yazık ki; ebeveynlerin beklentileri çocuklara yüklediğinde, çocuklar, potansiyellerini kullanamaz hale gelirler. Çünkü ortada, mütemediyen değerlendirilen bir sonuç vardır ve bu doğrudan sonuç odaklı yaklaşım, çocukların kendi gelişim süreçlerinin önüne adeta bir set çeker.

Çocuklar, yaptıkları işte sonuç odaklı bir yaklaşım benimsemediklerinde, yaratıcılıklarını tam anlamıyla geliştirip hayatlarına dair riskler alabilirler. Dolayısıyla kendi davranışlarının sorumluluğunu tam anlamıyla alabilirler. Aksi durumda, yaşamını ebeveynin beklentilerini karşılamaya adanmış bir çocuk, hayattan tatmin olamayacağı gibi yaşadığı hayatın da tam anlamıyla sorumluluğunu alamaz. Çünkü hayatını, kendi yaratma fırsatı olmamıştır. Yaşadığı hayat ona bir anlamda dayatılmıştır. Gelecekte edineceği sonuçlara odaklı yaşamayan çocuklar, yaşadıkları anda gelişmenin tadına varabilirler. Ebeveynin bu noktada yapması gereken ise çocuğa yoğun bir baskı ve kaygı yüklemekten, onun gösterdiği çabaya kıymet vererek onu desteklemektir. Çocuğa verilmesi gereken mesaj, onun tercihlerinin ve çabasının kıymetli olduğudur. Ebeveyn, çocuğa bu mesajı verdiğinde, çocuk rahat bir nefes alır çünkü ortaya çıkaracağı sonucun değerlendirilmeyeceğini bilir. Esas kıymetli olan, çocuğun merakı ve çabasıdır. Beklentilerimiz bir anlamda korkularımızın ve geçmişte karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarımızın kılık değiştirmiş halidir. Yalnızca bunun farkına varmak dahi çocuklarımıza yüklediğimiz kimi beklentilerin iç dünyamızın bir yansımasından ibaret olduğunu anlamamıza ve daha mutlu çocuklar yetiştirmemize yardımcı olacaktır. Çocuklarımızı, bizim istediklerimize değil, kendi yapmak istedikleri iş ve uğraşlara cesaretlendirmeliyiz. Hiçbir çocuk, ebeveyninin bir klonu olmadığı gibi her bir çocuk tek ve biriciktir.



Çocuk yalnızca dünyada kendi olarak var olduğu için sevgi ve değer görme ihtiyacı taşır. Vücut bulduğu kişinin bu dünyadaki geçerliliği için ebeveyninden onay alması gerekir. İşte bu yüzden bir çocuğun gelişim yolculuğunda ona eşlik ederken onun doğuştan gelen kendilik algısını desteklemek gerekir. Bunun aksine, ebeveyn asıl olarak çocuğun performansına ve davranışlarına odaklanırsa erken dönemdeki ebeveynlik şansını kayırabilir.

Ebeveynler olarak odağımızı çocuğu kontrol etme çabasından uzaklaştırmamız gerekir. Nitekim, kontrol etme ihtiyacımızın temelinde bilinçaltımızdaki korkular yatar.

**Geçmişimizden gelen korkuların pençesine kapılıp aşırı kontrol etmeye çalışmaktansa, çocukların kendi gemilerinin kaptanları olmaları için onları yüreklendirmemiz gerektiğini söylüyor Shefali Tsabary.**

