

'YEDİ KEZ DÜŞSEM DE, SEKİZ KEZ AYAĞA KALKABİLENLERDENİM' DİYENLER KİM?

Üniversite yıllarında Bozkurt GÜVENÇ'in kitaplarında tanıştım Japon kültürüyle. '7 kez düşüp, 8 kez kalkmak' da onlara ait bir atasözü. Bu yazımda özel yetenekli çocuklarımızın hassasiyetleri, hayatı yaşarken nasıl daha güçlü, gerçek anlamda özgüvenli, yeni yüzyıl değerlerinden olan girişimci ruhlu, problem çözen, çözüm odaklı bireyler olabilirler bunu giriş yapalım, tartışalım istiyorum. Neden tartışalım, çünkü yazdığım bazı şeylere, bize dayatılan değerlere, belki benim söylediklerime, iç sesiniz karşı çıkacak, 'böyle değil ama' diyeceksiniz. Deyin lütfen, çünkü amacım çocuklarımız için en sağlıklı tutumları hep beraber düşünmek.

Kimimiz erken, kimimiz geç, kimimiz çok düşünerek, kimimiz hiç düşünmeden ebeveyn olduk. Ama yüreğimizde çoğumuz aşağıdaki duyguları yaşadık...

Endişe....

Çocuklarımızda zamanla karikatürdeki bize verdikleri sözleri davranışlara dökecekler emin olun, çoktan dökmeye başlamadı larsa...☺

Biraz da büyüyüp, farklı özelliklerini gördükçe, kimbilir daha ne kadar endişelendik. Toplumda anlaşılabilmeleri, kapasite ve yeteneklerini yeterince ortaya koyabilme olanakları kaygılandırdı belki de en başta...

Büyüdükçe gördük ki özel yetenekli çocuklarımızın bir çoğu çokempatik, duyarlı, hassas, doğrucu, adaletli, merhametli, sorgulayıcı, kaygılı, ve bu özelliklerin fazlası olur mu diyenleriniz var mı? bilmiyorum. Ancak ben bir çok veli ve öğretmenimle görüşmemden ve yaşadığımdan sonra 'çok fazla duyarlı, çok

fazla empatik, çok fazla sorgulayıcı' vb.tarzı cümleleri sıklıkla duyduğumu söyleyebilirim.

Biraz duyduklarım, tanık olduklarımla bu çocuklar neler yaşıyor? hassaslıkları, kaygıları, duyarlılıklarıyla ilgili örnekler sunmak istiyorum. Bir öğrencimizin annesi anlatıyor; çocuğumuz ana sınıfına giderken, stajyer bir yardımcı öğretmen geliyor sınıflarına. Oğlumuzun sınıfı kalabalık ve hareketli bir grupmuş, stajyer yardımcı öğretmen sınıfla yalnız kaldığında başetmekte zorlanıyormuş. Hareketli çocukları omuzlarından tutup biraz zorlayarak yerlerine oturtuyor, yada çokça bağıriyormuş. Bizim oğlumuz (büyük çoğunluğunda gözlemlediğim özellikleri) kurallara kendiliğinden uyarılmış.Öğretmenin sert davranışlarına bizzat maruz kalan olmadığı halde arkadaşlarının kalmasına göz yumamayarak birgün demişki 'Ben anladım sen niye bize kaba davranıyorsun. Acemisin ya bilmiyorsun nasıl baş edeceğini o yüzden böyle yapıyorsun....'

Bir başka annemiz anlatıyor oğlu 18 aylıkken yaşadıklarını. Çok yakın bir dostu eşinden ayrıldığında evlerine gelmiş, sessizce ağlayıp acısını yaşarken 18 aylık çocuğumuz yanına gidip sarılıp, omuzunu tıpişlayarak 'Bitti, bu kadar'... diye teselli etmiş,.

Diğer bir çocuğum ilkokul da sınıf arkadaşlarından biri (rakip olarak gören) tarafından çeşitli zorba davranışlara uğruyordu. Sakin ve uyumlu mizaçlı çocuğumuzla öğretmen-veli görüşmelerine ek olarak neler yapabileceği üzerinde rol oynamalar, imgelemeler vb. yaptığımız görüşmelerden sonra (ki bu oldukça uzun bir dönem oldu) bir gün ona kabaca bağırıp, dediğini yapmazsa döveceğini

'YEDİ KEZ DÜŞSEM DE, SEKİZ KEZ AYAĞA KALKABİLENLERDENİM' DİYENLER KİM?

söyleyen çocuğa ' bana böyle davranamazsın artık' mesajını sözleri, sesi ve bakışıyla verebildi. Bu mesajı verebilmek, bir kez yapabilmek, kuvvetle ayağa kalkabilmek için gerekli olandı ve yapmıştı. (Dr. Brene BROWN'ın Kuvvetle Ayağa Kalkabilmek adında bir kitabı var okumanızı öneririm; suçluluk, utanç cesaret, kırılma vb durumlara rağmen ayağa kalkabilmek, yaşama tutunmakla ilgili keyifli bir çalışma). Bir grup öğrencimizle cesaret nedir? İ tartışırken bir tanesi çok güzel tarif etmişti. 'Öğretmenim cesaret hiç korkmamak değil bence aksine korkmana rağmen bir şeyler yapabilmek' Aynen zorbalığa uğrayan çocuğumuzun sonunda bunu anlayıp karşı durmayı başarması ve istemediği davranışları önleyebilmesi gibi.

Örneklerimi başka yazılarda da devam ettireceğim ama neler yapabiliriz? e dönmek istiyorum. Sağlıklı özgüven olmazsa olmazımız, bu kadar duyarlı, algıları açık ve empatik çocuklarımızda. Neden sağlıklıya vurgu yapıyorum? Çünkü diğer tarafta şişirilmiş özgüvende kaygı ve depresyon var, narsizm var, kendilerinin ve yanibaşlarında olanların hayatını çekilmeze çevirebilecek tutumlar, davranışlar var. İlk vereceğimiz mesaj: 'herkesin iyi yapabildiği, becerebildiği birşeyler var ve bu kimseyi birinden daha üstün hale getirmeye sadece farklılaştırır' olmalı. Emek ve çaba değerlidir. Yapabilmek ve beceri özgüvenin temelidir. Onların yerine kararlar verip, sorumluluklar alarak, önlerindeki her engeli onlar adına aşarak asla oluşturmamamız bir şeydir. Burada güzel bir kitap daha önermek istiyorum 'Küçük Ağacın Eğitimi' orda dedeyle küçük kızıl derili çocuğun yaşamında sorumluluk

verme, becerilerini geliştirmesini destekleme adına çok şey bulacaksınız.

Bir velimin görüşmelerimizde kendi yaşamında yıllar sonra fark edip söylediği 'Hocam asıl özgürlük istediğini söyleyebilmek değil, istemediğini söyleyebilmekmiş' diyerek vurguladığı kavramda çok önemli. 'Hayır' diyebilme becerisi. Bunun pratiğine sizinle başlayabilmeliler ki zamanı geldiğinde başkalarına da söyleyebilsinler.

Merhamet bu çocuklarımızın çoğunda gözlemediğim bir özellik. Akılları zaten bildiğimiz gerçeklikleri. Hayatlarını bu iki özelliklerini kullanarak yaşamalarını diliyorum. Akıl; merhamet ve şefkatle birleştiğinde yaşam olağanüstü keyifli ve anlamlı hale geliyor.

Özgüven geliştirmede ebeveynin yargılayıcı olmaktan uzak, empatik ve anlayışlı desteği çok önemli. Ancak bana göre özellikle daha da kilit bir nokta var; aynı cinsiyetten olan ebeveynin onaylayan ya da yargılayan tutumları. Kafka 'Babaya Mektup' kitabında babasıyla olan iletişimlerini, aksaklıkları ve üzerindeki etkisini inanılmaz bir gerçeklikle anlatıyor. Oradan bir bölüm aktarmak istiyorum: '...Bu yalnızca ufak bir başlangıçtı fakat beni sıklıkla saran o değersizlik duygusu (başka bir açıdan asil ve verimli bir duygu) genellikle senin etkin yüzündendi. Oysa biraz yüreklendirilmeye, biraz yakınlığa, yolumun biraz olsun açılmasına ihtiyacım vardı, sense aksine yolumu kapatıyordun, iyi niyetliydin elbette, farklı bir yol seçmemi bekliyordun. Fakat bunun için uygun değildim...'

Sınırsız bir onay değil kastettiğimiz elbette, yada hayatta güçlensin diye 'sevdiği deriyi yerden yere vurmak'da değil. Kafka'nın dediği gibi biraz

'YEDİ KEZ DÜŞSEM DE, SEKİZ KEZ AYAĞA KALKABİLENLERDENİM' DİYENLER KİM?

yüreklandırma, çokça anlayış, cesaretlendirme ve yolunu açma..

Çoğu kitapta rastlayacağınız pratik, basit önerilerle bu haftalık yazımı tamamlamak istiyorum; problem çözme becerilerini, sağlıklı özgüvenlerini artırma yollarından bazıları:

-Aşırı övgü kadar sert eleştirilerden kaçının

-Bazı riskleri almasına izin verin, seyirci kalabilmeyi başarın, sonuçlarını göğüslemesine fırsat tanıyın. Hata yapma pratikleri yapacaklar, buna tahammül etmeyi, 7 kez düşüp, 8 kez kalkmayı öğrenecekler. Zorluklar çocuklar için geliştiricidir. Ancak onlara başaracakları şeyler içinde fırsatlar sunun.

- Yetkinliklerini göstermeleri ve katkılarının değerli olduğunu hissetmeleri için zeminler oluşturun. Bu ev- bahçe- tamir işlerini kapsayan geniş bir alanda her şey olabilir. Burada önemli nokta; gerçek özgüvenin zemini olan beceri duygusunu hissetmesi. Bir miktar zor, ayrıntılı ancak başarabileceğini kestirdiğiniz sorumluluklarla başlayabilirsiniz(Ör: yazlık kışlık ayırırken ayakkabıları-botları temizleyip, yepyeni hale getirme konusunda oğlumun eline kimse su dökemez☺)

- Neyi iyi yapıyor, neyi seviyor bilin. Güçlü yönlerini geliştirme fırsatları oluşturun. Zayıflıklarından çok güçlü yanlarına odaklanmak yapıcı ve iyileştirici bir güçtür. Davranışlarına etkisi muhteşem olmaktadır.

- Kıyaslamadan kaçının, iyi niyetli bile olsanız öyle algılanmaz. Karşılığı size karşı öfkelenmezse şanslısınız. Daha iyiyi yapmaya da en iyi ihtimalle çok geçici olarak motive eder. Ve bir süre sonra sizi

duymazdan gelmeyi öğrenir; çok önemli, şeyler söylediğinizde bile...Hala rahmetli kayınvalidemi düşünürken aklıma yaptığım tahinli keki eltimin üzümlü-cevizli kekiyle kıyaslaması geliyor☺.

-Özgüven geliştirme de başladığı işi bitirmek önemli bir basamaktır. Üstlendikleri şeyin tamamlanmasının takipçisi olun. Her neyse bu: bahçenin bir bölümünü temizlemekten, oyunda seviye atlamaktan, bir spor dalını geliştirmekten, bir ödev hazırlamaya, kardeşinin projesine yardım etmeye kadar. Vazgeçilmez olan elzem şey: başlanan etkinliğe bağlı kalınmasıdır. Böylece ürünü görme şansları olacak ve bunun keyfine varacaklardır.

-Sohbetlerinizde tek konu nereyi kazanacağı, neyi başardığıyada başaracağı olursa koşulsuz sevginize inanmaları mümkün değildir. Oysa ki her çocuk ailesinin onu koşulsuz sevdiğini bilmek ister. Anlaşılma ve sevilme ihtiyacı öncelikli olarak evinde-yuvasında (yuva sözünü anlaşılma ve sevilmeyi kapsadığını düşünerek çok seviyorum) karşılanmalıdır. Kusurlarını kucaklayın. Asla unutmayın; başarısızlığa tahammülsüzlük çocuklarımızı kaygı ve endişeye karşı savunmasız-hazırlıksız bırakır.

-Gerçek empati gösterin. 'Tamam ne yapalım bu sefer böyle oldu. Bir daha ki sefere başarısın' demek değildir empati. Hayal kırıklığı, utanma, suçluluk her ne yaşıyorlarsa bunu anlayabilmek demektir. Kabul değişimi getirir. 'Hayal kırıklığı yaşadığını, daha iyisini yapmak istediğini görüyorum'... ya da arkadaşları onunla oynamadığında ne kadar üzülmediğini farkına varıp 'Amaaaanboşver onlar senin seviyene uygun değiller zaten' yerine '.....bugün seninle oynamak istemediği için üzülmediğini anlayabiliyorum'

'YEDİ KEZ DÜŞSEM DE, SEKİZ KEZ AYAĞA KALKABİLENLERDENİM' DİYENLER KİM?

diyebilmektir... basit–sade ama çok kuvvetle anlaşıldığını hissettiren şekilde....,

Burada bilmemiz gereken önemli gerçek şudur: doğru ifade edilen duygularla başa çıkmak her zaman için çok daha kolay olmuştur ve yukarıda yazdığım gibi kabul değişimi getirir.

-Kendi yaşantınızdan hikayeler en bayıldıklarınızdır. Sizin ilkokulda yaşadığınız zorlayıcı mücadele hikayesi, yada işyerindeki bir problemi çözme biçiminiz. Anlatın ki bunları yaşayanların sadece kendileri olmadığını, atlatılabildiğini görebilsinler. Onlara söylediğiniz: 'Şu anda bu problemin hangi kısmını çözebilirim, nereden başlamalıyım?' cümlesi, hayatta kontrol edebileceğimiz ve kontrol edemeyeceğimiz şeyler olduğu gerçeği çok değerlidir. Kontrol edemeyecekleri şeyler de olduğunu anlayabilsinler böylece.

Özgüven, cesaret ve problemleri çözme gücü ile bahsedebileceğimiz şeylere sizi daha sıkı tutmak adına başka yazımızda devam etmek üzere şimdilik çok sevdiğim bir deyişle virgül koymak istiyorum, sevgiyle ve sağlıklı kalalım. Yakın zaman da yüzyüze görüşebilmemiz dileklerimizle...

Dr. İlkay GÜNER EŞERLER

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen

KESTEL BİLSEM

Eğer bir sorun çözülebiliyorsa
kaygılanmanın faydası
yoktur.



Eğer çözülemiyorsa
kaygılanmak yarar sağlamaz.