

DEĞERLİ VELİ;

Yaşamda herkesin başkalarının yardımına ihtiyaç duyduğu dönemler vardır. Bunu çekinilecek bir olay ya da olumsuz bir durum olarak görmemek gerekir. Güvensizlik, arkadaşlık, cinsiyet, ruh sağlığı gibi durumlar insanı zaman zaman rahatsız eder. Bunlara benzer başka sorunlar da eklenebilir. Bütün bunlar insanı mutsuz kılar, verimli çalışmayı kötü etkiler, başarıyı engeller. Okul çağında, özellikle ergenliğin getirdiği ani değişimin olduğu ortaöğretim çağında bu gibi durumlara sıkça rastlarız. Öğrencilerle yaptığımız çalışmalarda, anket ve testlerde öğrencilerden edindiğimiz bilgiler doğrultusunda bizi siz velilere çocuğunuzun başarısı ve mutluluğu için bazı öneriler getirme fikrini oluşturdu.

Bu dönemdeki çocuklarımızın arkadaşlarına ve öğretmenlerine olduğu kadar siz velilerinde desteği ve yardımına ihtiyacı vardır. Gerek aile gerekse okul eğitimi için gereken en önemli ilke KAYITSIZ-ŞARTSIZ SEVGİ'dir. Çocuğa karşı gerçek ilgi ve sevgiyi göstermek iyi bir eğitim ortamının en önemli koşuludur. Araştırmalar çocuğun sevdiği ya da kendisiyle ilgilenen kimsenin, kendisine sevgisini gösterebilen/verebilen insanın sevgi ve güvenini kaybetmemek için o kişinin hoşuna gidebilecek davranışlarda bulunduğunu, bu gibi kişileri kendine örnek aldığı göstermektedir. Bu sayede davranışlarını geliştirdiği, kişilik çatışması yaşamadan güven hissetmeye başladığını görmekteyiz. Bu nedenle evde anne-baba, okulda öğretmenler çocuğun duygusal güvenini kazanma konusuna önem vermek zorundadırlar. Ancak kayıtsız-şartsız bir sevgi, çocuğunuzdaki potansiyeli ortaya tam olarak ortaya koymasında etkili olmaktadır. Bu şekilde çocuğun davranışlarını daha iyi anlamamızı, sevgisizlik, güvensizlik, başarısızlık nedenlerini ortaya çıkarabilmemizi sağlar.

Sevgi, sizin ve çocuğunuzun hangi noktalarda olduğunu, disiplin dahil her konuda ne yapmanız gerektiğine işaret eden ipuçları ortaya koyacaktır. Eğer çocuğunuza karşı sevginiz olmasaydı; ana-babalık insanı çaresizliğe sürükleyecek bir yük haline gelirdi. Çocuğunuzun sevginizden ve sevginizi göstermekten mahrum bırakmayınız. Her fırsatta ve ortamda ona olan sevginizi ve desteğinizi hissettiriniz. Bu sayede gereken sabrı ve çaresizlik gibi görünen problemleri kolayca aşacaksınız.

Bir çocuk duygusal açıdan doymak için anne ve babası ile (ya da başkalarıyla) göz iletişiminden yararlanır. Ebeveynleri olarak çocuklarınızla iletişimde ve sevginizi gösterme yöntemi olarak göz teması kurmaya çalışınız. Bu hem güven hem de sevgi göstergesidir. Kendine olan sevginizin ne kadarını hissederse duygu dağıtıcı da o kadar gelişir. Bu yöntemle sözleriniz duygularınız ve düşüncelerinizi daha iyi anlar ve sizin açınızdan da olaya bakış açısı geliştirip sizi anlayabilir (Empati).

Ruh sağlığı güçlü yetişen bir gençlik mutlu ve başarılı bir toplum oluşturur. Bunun için öncelikle kendi davranışlarınızı gözden geçirmeniz gerekmektedir. Kimse mükemmel değildir ama mükemmelliğe yaklaşmaya çalışmamayı gerektirmez. Bu yüzden örnek aldığı kişiler olarak onlar karşısında; ana-baba olarak tutarlı, yeterli oranda disiplinli, yeterli oranda yaşama özgürlüğü veren, karşılıksız seven, onları sorumluluk almaları konusunda destekleyen/cesaretlendiren, gerektiğinde yardımınızı esirgemeyen bireyler olmaya çalışmalıyız. Kendi eksiklerimizi ve yanlışlıklarımızı gördüğümüz ve düzeltmeye çalışmanız hem veli olarak sizlerin hem de çocuklarınızın sürekli olumlu yönde gelişmesini sağlayacaktır.

Hepimiz şu anda onların geçtikleri dönemlerden geçtik ancak gelişen ve değişen şartlar onları anlamamızda zorluk yaşamamıza sebep olabilmektedir. Sözcüklerle anlatılan bir hayat felsefesinin, deneme ve yanılma ile öğrenmenin yanında neredeyse hiçbir etkisi yoktur. "Ben senin yaşıdayken..." diye başlayan cümleler hiçbir zaman akılda kalmaz. Bu durumda sizin yapabileceğiniz en iyi hareket kendi hayat deneyimleriniz ve düşüncelerinizi onun içinde bulunduğu şartlara ve seviyesine göre paylaşmaya çalışmak olacaktır. En uygun yöntem ve cümleleri kullanarak deneyimlerinizi paylaşmak onun eğitimi açısından çok daha etkili olacaktır. Çocuğunuzun ruhsal gelişimine yardımcı olabilecek deneyimleriniz olay olduktan sonra değil yaşanırken paylaşmanız çocuğunuzun kendi deneyimleri ile öğrenmesini, sizin deneyimlerinizi de katarak öğrenmesini sağlayacaktır. Bu aynı zamanda aranızdaki bağın da kuvvetlenmesini sağlayacaktır. Yaşadığınız kuşak çatışması durumunu aşmanızı sağlayacaktır.

Ergenlik döneminin ilk başladığı 12-15 yaş arasında çocukların olumsuz davranışlarının yoğun yaşandığı görülür. Bu dönemden çıkana kadar (18-21 yaş civarı) güvensizlik, çekingenlik, hırçınlık, ders çalışmama ve başarısızlık, sorumluluklardan kaçınma ya da sürekliliğini yerine getirmeme, tepkilerin sert ya da uygunsuz dile getirilmesi, duygudurumunda aşırı dalgalanma (bir an gülerken bir an ağlama gibi), çabuk karamsarlığa düşme, alınganlık ve huzursuzluk, yaşamında kısıtlamalarda yalan söyleme (Gezme, eğlence gibi), kardeşlerle anlaşmazlık durumu, başaramama düşüncesi, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kuramama ve daha bir çok problem yaşanır. Bu dönemde çocuklarımız kişilikleri oluşturmada arayış içerisindeyken aynı zamanda yaşadığı fiziksel ve duygusal gelişime ayak uydurmaya çalışmaktadır. Doğal olarak bu gelişime ayak uydurmakta zorlanan ergen duygusal olarak ani iniş çıkışlar yaşamakta, tepkilerinin seviyesini kontrol edememektedir. Bir yandan büyümek için sabırsızlanırken çocuksu davranışlardan kurtulamama, diğer yandan çocuk olmanın verdiği rahatlık durumundan çıkıp yetişkin birinin sahip olduğu sorumlulukları üstlenmekte sıkıntılar yaşamaktadır.

Çocuklarınızın bizlerden farklı ya da ayrı kişilik geliştirmeleri doğaldır. Hatta bir nevi olması gereken de budur. Bu durumu makul ve olgun karşılamak, hoşgörü ve sevgi ile yaklaşmak, güven aşılacak bazen de bocaladıklarında onlara yardımcı ya da yol gösteren olmak gerekmektedir. Doğal olarak hata yapacaklardır ancak burada önemli olan yanılma paylarını en aza indirmek ve başarı sağlayarak güven duygusu aşılacaktır. Gerçekleştirme sorumluluğu verilen yalnızca gerekli görüldüğünden yardım edilen, yaptıklarının sonuçlarını görüp yaşayan çocukların başarılı kimlik, kişilik oluşturması daha başarılı olmaktadır.

Çocuklarımızın dünyasını bizim yaşadığımız dünyadan farklı olduğunu hep hissederiz; ancak onların dünyasına inmeye hiç cesaret edemeyiz nedense. Belki yetişkinliğimizin getirdiği bir engeldir bu. Çocuklarımızla tam bir yetişkin gibi konuşur, yaptıklarının doğruluğunu yanlışlığını değerlendirir, üstüne bir de kendi hatalarımızı kabullenmeyiz. Çocuklarımızın bizim hatalarımızı görmemeleri için var gücümüzle çalışırız. Oysaki hatalarını kabul eden, özür dileyen, hataları düzeltmek için birlikte tartışarak bulmaya çalışan yetişkin çocuğun dünyasına inebilmiştir. Sorunları çözebilecek formülü ancak birlikte tartışarak keşfedebileceğinizi kavrarınız.

Bütün bu değindiğimiz konulara bakılarak şu şekilde özetlenebilir; okulda hedeflediğimiz başarının temelinde huzurlu, sevgi ve güven dolu, başarılı bir aile yaşamı yatmaktadır. Okulda verilen eğitime ailede verilen eğitim destek olmazsa her iki eğitim ve her iki yaşam süreci de olumsuz etkilenip başarısız olacaktır. Bu yüzden biz öğretmenlerine düşen sorumluluklar kadar sizin de bu eğitim ve çabayı desteklemek yolunda yapabileceğiniz destekler bulunmaktadır.

Birkaç öneri:

- ✓ Çocuğunuzu iyi tanıyın, yapabileceklerinden fazlasını beklemeyin. Kapasitelerinin üzerinde başarı beklemeyin (Çalıştığında bile en fazla 400 alan bir öğrenciden 500 puan almasını beklemek gibi). Bu hem onlardan beklentileriniz yüksek tutup sizi hayal kırıklığına uğratabilecek hem de sizi hayal kırıklığına uğrattığını gören çocuğunuzu üzecektir. Bu çocuğunuzu çok daha kötü etkileyecek ve kendisini cezalandırma yöntemlerine başvurabilmelerine neden olacaktır (Alkol, uyuşturucu hatta intihar).
- ✓ Çocuklarınızın sınıf geçmelerinden çok bir üst seviyedeki sınıfa tam donanımlı ve her açıdan hazır bir şekilde geçmesi önemlidir. Çocuklarınız temelsiz yetişme dediğimiz durumla karşılaşarak yeni geçtikleri sınıfta başarısız olmaları muhtemeldir. Bu nedenle ilgi, yetenek ve hedefleri doğrultusunda uygun eğitim alanına yönlendirilmeleri gerekmektedir. Sizin olmasını istediğiniz meslekten çok başarılı ve mutlu olacağı bir meslekte olması daha önemlidir.
- ✓ Çocuklarınızı başka hiç kimse ile kıyas etmeyin. Sürekli başkalarının başarılarıyla değerlendirilen çocuk özgüvensiz ve gelişmeye kendini kapatarak büyür. Onlara olumsuz eleştirileri yakıştırıp olumlu yanlarını görmezseniz çocuklarınızda olumlu davranışlar yerine sizin dikkatinizi çeken olumsuz davranışlara yönelecektir. Çünkü yetişkinin ilgi ve onayını almak için siz yetişkinlerin her zaman doğru ve hata yapmaz düşüncesini benimsemiştir. Yapıcı ve teşvik edici her söz çocuklarınızı bir adım daha ileriye, daha başarılı olmaya yaklaştıracak kendine olan güvenini yerine getirecektir.

- ✓ Çocuklarınızın sizin isteklerinizi yapmak için korkutmayın, ağır cezalardan, baskıcı tutumdan kaçınınız. Bunun yerine daha kolay gerçekleştirebileceğiniz mahrum bırakma yöntemini kullanınız (Örneğin yaptıkların için bir hafta bilgisayarını kullanmayacaksınız gibi). Yüksek sesle verilmeye çalışılan öğütler hiçbir zaman dinlenmez. Sevgi ve ılımlı bir yaklaşımla, gösterebileceğiniz arkadaşça tavırla iletmek istediğiniz mesajı tam olarak verebilirsiniz.
- ✓ Anne ve baba olarak ortak karar alınız ve bunların uygulanmasında, davranışlarınızda tutarlı olunuz. Bir gün kızdığınız ya da sevindiğiniz bir olaya ertesi gün gerçekleştiğinde zıt bir tepki vermeyiniz. Çelişkili davranışlar çocuğunuzun bocalamasına doğru olan davranışın hangisi olduğunu bulmakta başarısız olmasına neden olacak, çocuğunuz doğru ile yanlış ayrımını başkasında ya da başka yerlerde arayacaktır.
- ✓ Ebeveyn olarak sizlerin arasında geçen bir problemin çocuğa yansıtılması, çocukta suçluluk (soruna kendisinin sebep olduğuna inanması), huzursuzluk ve güven eksikliğine neden olacaktır. Bu gibi ortamlarda büyüyen çocuklar gelecekteki yaşamlarını da bu temeller üzerine kurarlar. Çocuk önünde yapılan tartışmalar ve yetişkinlere, öğretmenlere yaptığınız olumsuz eleştiriler çocuğun bu kişilere olan güvenini sarsacak ve öğretmene bağlılığı azalan öğrencinin başarısı düşecektir.
- ✓ Çocuğunuzun okula devam durumunu, okul ile ev arasındaki gidiş-geliş saatlerini sürekli kontrol altında tutunuz. Bu baskıcı olmak ve hiç hareket alanı bırakmamakla karıştırılmamalıdır. Sadece eve gelmesi gereken zamanı bilmeniz ve bu süredeki aşırı bir oynama gerçekleştiğinde arkadaşça bunun bir sebebi olup olmadığını sormanız yeterlidir. Bu çocuğunuzun bu zaman aralığında okuldan kaçma ya da kötü alışkanlıklar, olumsuz arkadaşlıklar açısından denetleyebilmenizi sağlamaktadır. Zararlı alışkanlıklar açısından örnek olun ki söyledikleriniz lafta kalmayın. Ülkemizde de bu gibi zararlı alışkanlıklara başlama yaşı oldukça düşmüştür. Bu gibi durumlar için erken yaşta gereken tedbirleri alıp gereken eğitimi vererek sağlıklı bir gençlik oluşturabiliriz.
- ✓ Çocuklarınızın ihtiyaçlarını karşılarken tutarlı ve titiz olunuz. Eğer bir anlaşma yapıp söz verdiyseniz elinizden geldiğince bu sözü tutmaya özen gösteriniz. Zorunlu ihtiyaçları dışında kalan keyfi istekleri için beklentilerinizi önceden belirtip gerçekleştiğinde temin etmeye çalışınız. Eğer satın almak ya da temin etmekte zorlanacağınız bir şey ise durumu sakince kendisine açıklayınız. Bu davranışlar dışında hareket ettiğinizde örneğin yaptığınız anlaşmaya göre eğer siz istediğini satın almazsanız size olan inancını verdiğiniz söze olan güvenini kaybedecek ve bu tür anlaşmaları yaparsa bile uygulamayacaktır.
- ✓ Çocuklarınızın yaşları itibarıyla cinsel gelişime başlamış durumdadırlar. Onların sorabileceği cinsellikle ilgili sorular için önceden hazır olunuz. Yalın ve dürüst şekilde makul cevaplar veriniz. Korkup çekinebileceği bir ortam, sır ve gizem ortamı haline gelmesine engel olunuz. Bu konudaki destekleyici, ılımlı ve güven dolu yaklaşımınız çocuğunuzun çevreden edineceği yalan yanlış bilgilerle büyümesine engel olur. Bu çocuğunuzun kişiliğini oluşturmada kritik basamaklardan biridir. İleriki yaşam süreci sizin bu konuda sorulan sorulara göstereceğiniz tutum ve bilgilere göre şekilleneceğini unutmayınız. Bu çağda beden gelişimi ruh gelişimi birbirleriyle eşit olarak ilerlemeyebilir. Bu gibi farklı seviyede ilerlemeler hırçın, zarar verici davranışlara dönüşebilir. Bu durumu anlayışla karşılamak ve mantıklı bir yaklaşım ile aşılmasını sağlamak çocuğunuzun cinsel kimliğini kazanmasında yardımcı olacaktır.
- ✓ Çocuğun yaşamında en önemlisi aile çevresidir. Çocuk yaşamında en etkili örnekleri, kendilerine örnek aldığı rol modeli yetişkinleri yakın aile çevresi içerisinden seçer. Bu yüzden ebeveyn olarak davranışlarınıza dikkat etmelisiniz. Tutarlı davranmak, davranışlarda ortak kararlar uygulamak, çocuğunuzun yaptığı eleştirilere makul bir şekilde değerlendirip gerekliyse değişiklikleri tartışarak yapmak, hatalarınızı düzeltmeniz için onunla işbirliği içinde olmak, hatta yanlışlarınızda özür dilemek çocuğunuzun gözünde sizi yüceltecek, size olan güveni yükselecektir.
- ✓ Öğrencilerimizin çoğu evde ailelerinin ders çalışmaya yönelik ikazlarının fazlalığından yakınmaktadır. Sürekli dersine çalış ikazı olumsuz etki yapabileceği gibi çalışma azmini de kırabilmektedir. Çocuğunuzun programlı çalışmaya alışması, dersi öğrenmek için çalışması gerektiği, verimli çalışma tekniklerini uygulaması konusunda teşvik edilmelidir. Çalışma planına dinlenme ve eğlence saatleri de eklenmelidir. Aksi takdirde ya saatlerce bilinçsizce, bir şey öğrenmeden çalışırlar ya da oluşturdukları plana uyup çalışmak yerine sürelerini eğlenceye ayırarak hiç çalışmazlar. Unutmayın; çok ders çalışmak

değil, verimli çalışmak önemlidir. Ders öğrenmek için çalışılır ve öğrenme gerçekleştiği takdirde diğer derslere ya da hayata uygulanabilir. Planlı çalışma ise düzeni ve bilgiyi getirir.

- ✓ Çocuklarımız kendilerine güvenmemekten ve yeterince sosyalleşmemekten rahatsızdırlar. Bu sebeple sağlıklı arkadaşlıklar kurmakta zorlanırlar. Çözüm ise yine biz veli ve öğretmenlerinde; ona değer verdiğinizi, güvendiğinizi, sorumluluklarını yerine getirebileceğinden emin olduğunuzu her fırsatta dile getirin belli edin. Fikirlerine değer verin, onu dinleyin, sosyal yaşantısında faal olması için onu destekleyin. Okul ve çevresindeki sosyal faaliyetlere katılması için onu destekleyin. Örneğin takım sporları sosyal yaşantısında daha saygılı olmasını, empati kurmasını sağlarken takım sporları ve bireysel sporların gerektirdiği antrenman hem hayatını düzenlemesini hem de fazla olan enerjisinden kurtulup kötü alışkanlıklara yönelmesini engelleyecektir. Ona olan güveninizi dile getirirken çocuğunuzun şımarmasından korkmayın, aksine size ve düşüncelerinize layık olmaya çalışacaktır. Ona olan güven ve inancınızı göstermezseniz onlardan nasıl güven bekleyebilirsiniz ki?
- ✓ Çocuğunuzun ders çalışma ortamını düzenlemesine yardımcı olunuz. Mümkünse bir çalışma odası oluşturunuz ve çalışmasını engelleyebilecek, çalışma esnasında rahatsız edebilecek hareketlerden kaçınınız. Ev işleri, alış-veriş, sorumluluklarını yerine getirme sürecini ders programına göre düzenleyiniz. Başarabildiği boş zaman etkinliklerini, sporda edindiği başarıların mutluluğunu paylaşınız, gurur duyduğunuzu belirtmekten çekinmeyiniz.
- ✓ Çocuğunuzun arkadaş çevresi onun gelişimi ve sosyal hayatını oluşturan en önemli etkidir. Okul dışında zararlı arkadaşlıklar farklı problemleri de beraberinde getirir. Zararlı alışkanlık bu yaşlarda büyük bir merak konusudur. Kişiliklerinin oluşma döneminde yanlış yönlendirilebileceklerini unutmayınız.
- ✓ Çocuğunuzun sık sık eleştirmekten kaçınınız. Bunu başkalarının ya da arkadaşlarının önünde yapmayınız. Bunun yerine beğendiğiniz ve takdir ettiğiniz yönleriyle birlikte hoşlanmadığınız ve yanlış olduğunu düşündüğünüz davranışlarını yalnızken belirtiniz. Arkadaşları ya da kardeşleri ile kıyaslanarak başarılarının artacağı düşüncesi yanlıştır. Çocuğunuzun kendi yapısı ve kişiliği ile kabul ediniz. Hiç kimse bir başkası olmak istemez.
- ✓ Çocuğunuzun yaşantılarının tümüyle ilgileniniz. Yaşadığı başından geçmiş bir olayı size anlatmaya çalıştığında elinizden geldiğince dinleyiniz. Yaşadığı hissi siz de hissetmeye çalışınız. Bu iyi ya da kötü zamanda yanlarında olduğunuzu bilmelerini sağlayacaktır.
- ✓ Çocuğunuzun sağlık durumu ile yakından ilgileniniz. Hastalıkların bir kısmı yaşam enerjisini önemli ölçüde alırken bazıları da vücudunu hareket ettirecek dermanı bırakmaz. Bazı hastalıklar ise devamlı acı ve ağrı yarattıkları için derse olan ilgi ve dikkatlerini yitirmelerine sebep olur. Asılsız bazı ağrılardan şikâyet ediyorlarsa da bunu dikkate alınız çünkü altında yatan bir problemi anlatma biçimi ya da kaçış yöntemi olarak kullanabilirler.
- ✓ Çocuklarınızı kahvaltı etmeden ya da yemek yemeden okula göndermeyiniz. Ortaöğretim çağındaki gençlerin hızlı bir büyüme ve gelişme içerisindeyler. Bu konuda titiz davranınız.
- ✓ En iyi dinlenme uykusu sırasında gerçekleşir. Özellikle çocukluk döneminde planlanan uykusu gelişimde büyük önem taşır. Sinir sisteminin dinlenebilmesi ve enerji toplayabilmesi uykuya bağlıdır. Bu yüzden uykusu saatlerini düzenlenmesi ve uyulmasına önem veriniz.
- ✓ Çocuğunuza yeteri kadar harçlık veriniz. Harçlığı mümkünse aylık ya da haftalık olarak veriniz. Bu sayede kendisini yönetmeyi öğrenecek sorumluluk duygusu kazanacaktır.
- ✓ Çocuğunuzun okul yaşantısı ile ilgileniniz. Gerekli tüm sorunları için sınıf öğretmeni ve okul rehber öğretmeni ile irtibat içerisinde bulununuz. Bu konuda size yapılan çağrılara elinizden geldiğince uyunuz, veli toplantılarına katılmaya gayret gösteriniz. Sizin ve öğrencimizle ilgili problemlerin gizlilik, saygı ve itina ile üzerinde durulacağını bilmelisiniz.

Okuldaki eğitim öğretim çalışmaları ailedeki eğitim ile desteklenmedikçe hiçbir önemi olmadığı unutmayınız. Çocuğunuzun başarısında sizin yardımınızın gerektiği ve başarısında payınız olacağını aklınızdan çıkarmayınız. Bu başarıyı hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebileceğinizi unutmayınız.