

'Ona duygularını anlatma fırsatı verin'



Sema EREREN
sereren@htgazete.com.tr

Tatil bitti. Evde okul gerginliği yaşanıyor olabilir ama her şeyi kontrol altına almak sizin elinizde. Bu dönemde uzmanlar ebeveynlerin imdadına yetişecek tüyoları veriyor. "Fark Yaratan Anne Baba" kitabıyla bir eğitmen olarak anne-babalara yardımcı olmaya çalışan Neslihan Erdoğan da o isimlerden biri. Çocuğunuzun büyüdüğünde "Keske bugünkü aklım olsaydı" dememek için ebeveynlere yol gösteren Erdoğan, mizaç tiplerine göre yaklaşımın "doğru anne-baba" kavramlarına HT Cumartesi'nin sorularını yanıtladı.



Neslihan Erdoğan

■ Çocukları okula nasıl adapte edebiliriz? Geçiş sürecini yumuşatmak mümkün mü?
Bu konuda hem iyi hem de kötü haber verebilirim. Kötü haber, çocuğumuzun tepkilerinin nedeninin biz olduğumuz. İyi



Öğrenciler denizin, güneşin, sokakların keyfini sürdürdü. Ve sonunda ders zili çaldı. İşin uzmanları, uzun bir tatilin ardından okula dönüş sendromunu azaltmanın yollarını anlatıyor

haberse davranışlarımızı, tutumlarımızı değiştirerek durumu yönetebiliriz. Çocuklar okulun nasıl bir yer olduğunu bilmezken bizden duyduklarıyla zihinlerinde bir algı oluşuyor. Ya da anne diyor ki: "Seni nasıl bırakacağım? "Beni bırakıp okula mı gideceksin?" Bu sözleri duyan çocuk, okulu zihninde korkulacak yer gibi

tanımlayabiliyor ya da anneden uzak kalma duygusundan ürküyor. Anne-baba bunun doğal bir süreç olduğunu hem söylemleri hem de eylemleriyle göstermeli. Çocuğa "Korkma, korkacak bir şey yok" gibi cümleler kuruyoruz. Zaten "Korkma" demek bile başlı başına yanlış. Çocuğun gerçeği korku ise bu onun duygusunu anlamamak ve kabul etmemek

olur. "Korktuğunu söylüyorsun, neden böyle hissediyorsun?" demek çok önemli. Dahası "Bu senin yaşamında yeni bir dönem, bana sormak istediğin bir şey var mı?", "Bakalım nasıl bir ortamla karşılaşacaksın, hepsini aklında tut, okuldan dönünce konuşalım" gibi konuşmalar işe yarayacak, ona duygularını anlatma fırsatı vermek durumu yumuşatacaktır.

■ Çocuklarda 9 mizaç tipi olduğu söyleniyor.

9 tip mizaçtan bahsediliyor, daha doğrusu bu kuramlardan biri. Bir anne-baba 9 mizaç tipini bilmeyebilir ama çok iyi gözlemleyerek çocuğunuzun hangi özelliklere sahip olduğunu, neye nasıl tepki verdiğini, hangi durumda nasıl davranmak gerektiğini keşfedebilir. Çocuklara eleştirmeden, yargılamadan, akıl vermeden yaklaşmak gerek. Anlamaya çalışmak ve dinlemek çok sihirli yaklaşımlar. Anne-babaların dinlemekten çok konuşmak, anlamaya çalışmaktan çok anlatmak telaşında olduklarından çocuklarına yabancılaştıklarını ve iletişimlerinin koptuğunu düşünüyorum. Onlara tavsiyem tam da bunun tersini yapmaları.

■ Nasıl fark yaratan anne-baba olunur?

Hepimiz "İyi anne olayım", "Doğru baba olayım", "Mükemmel" desinler istiyoruz. Bu noktada ben "fark yaratmayı" daha uygun bir nokta olarak görüyorum. Eğer ben çocuğumun potansiyelini keşfedersem ve keşfetmesine fırsat yaratırsam, onun hayatı farklı olabilir. Fark yaratmak için atomu parçalamak ya da yeni galaksiler keşfetmek gerekmiyor. Çocuklarımızı keşfedelim yeter.

'ATALARIMIZ NE GÜZEL SÖYLEMİŞ: ARMUT DİBİNE DÜŞER'

■ Özellikle 1'inci ve 2'nci sınıf çocuklarına ebeveynleri nasıl davranmalı?

Psikologların alanına girmek istemem. Ancak kendi uzmanlık alanımdan sunu söyleyebilirim ki anne-baba kendine doğru soruları sormalı. "Çocuğumun eğitimine nasıl bir anlam yüklüyorum?", "İsteklerim kime hizmet ediyor?", "Çocuğum için iyi bir eğitim istiyorum" derken, bu iyi ne demek ve çocuğın gerçeklerine uyuyor mu bir bakmalı...

Bir de bilinen bir gerçek var ki duygular bulaşıcıdır. Ebeveyn ne kadar gerginse çocuk da o kadar gergindir. 1'inci ve 2'inci sınıfta çocuğu olan anne-babalara şunu söylemek isterim: "Lütfen büyütmeyin." Notu, puanı, dereceyi büyütmeyin. 30 yıllık eğitimcilik hayatımda şöyle bir bilgiye ulaştım. Dış etkenlerin etkisi yüzde 30-40 oranında. Kalanı çocuğın, bireyin kendisiyle ilgili. Çocuğumuzla ilgilenmeli, onun kendisini tanımasını, nelerden hoşlandığını keşfetmesini sağlamalıyız. Bunu yaptığımızda bir süre sonra "Çalış çocuğum" demeyeceğiz.

■ Çocukların sahip olacağı değerlerin anne-babalarının elinde olduğunu söylüyorsunuz... Püf noktaları neler?

Genellikle bebeklik döneminde, yediğine, uyuduğuna, cicili bicili giysilerine takılıyor. Bu işin zevkli tarafı ama geçici. Kalıcı olansa nasıl bir çocuğumuz olmasını istediğimize odaklanmak. Bir çocuk topluluğunda bağırarak oynuyor ya da konuşuyorsa, anne-baba "Çevreye rahatsızlık vermeyelim, hadi bakalım biraz daha yavaş ol" dediğinde çocuğuna başkalarına saygıyı öğretir. Ancak anne-baba "Benim çocuğum vatanını seven, insan odaklı, yardımsever, dürüst, bireye saygılı, canlılara ve doğaya saygılı birey olarak topluma karışmalı" diyorsa, bu değerleri yaşatmalı ve öncelikle örnek olmalıdır. Bir araca çarpıp yoluna devam etmesine tanık olan çocuğuna dürüstlüğü, adaleti, hakkaniyeti anlatabilir mi? Ya da bir arkadaşısı ile telefon konuşmasından sonra o kişi hakkında ileri geri konuşan annenin dedikodunun yanlış olduğundan söz etmesi mümkün mü? Atalarımız ne güzel söylemiş: Armut dibine düşer. Maalesef herkes çocuğundan şikâyet ediyor. Kimse kendine bakmıyor.

OKULLAR AÇILIRKEN anne - babaya 5 mesaj

■ Çocuklarınızı değil, kendinizi değiştirin. Hepimiz suçlu arayıp dışardaki nedeni ortadan kaldırmak istiyoruz. Bu çocuklarımız için de böyle. "Çocuğum teknolojinin esiri, ödev yapmıyor" diyerek psikolog, pedagoğ danışman aramak yerine kendinizi sorgulayın lütfen. "Ben ne sıklıkla teknoloji ile iç içeyim?", "Ona nasıl örnek oluyorum?", "Çocuğumun bu tutumunu değiştirmek için ne yapmalıyım?" sorularını sorun.

■ Çocuklarımız bizim malımız ya da bize ait bir varlık değil. Onlar için sadece kolaylaştırıcı olalım, yönlendirici değil. Onların da duyguları, hayalleri, düşünceleri ve

kendine özgü davranışları olmalı. Her davranışlarını bizim istediğimiz gibi yapmayacaklar, kendilerine yeten birey olabilmeleri, onları ne kadar erken yaşta birey olarak görmemize bağlı.

■ Çocuklarınızı bütün olarak görmeye, anlamaya çalışın, sadece davranışlarına, odaklanmayın. Duyguları, düşünceleri ve hayalleri, kendisinin dışında neleri önemsiyor; bunları anlaması için fırsat verin. Çocuğumuzu sadece davranıştan ve sonuçtan ibaret görürsek not, puan başarı odaklı oluruz. Unutmayalım ki bugün okula başlayacak çocukların yapacağı mesleklerin yüzde 65'ini

henüz bilmiyoruz. Gelecek yetkinlikler üzerinde prim yapacak, akademik başarının önemi azalıyor. Akademik başarıya takılıp çocukların bütünlüğünü gözden kaçırmayalım. Her çocuk eşsiz ve mükemmel. Onların mükemmel oldukları alanları bulun ve keşfedin.

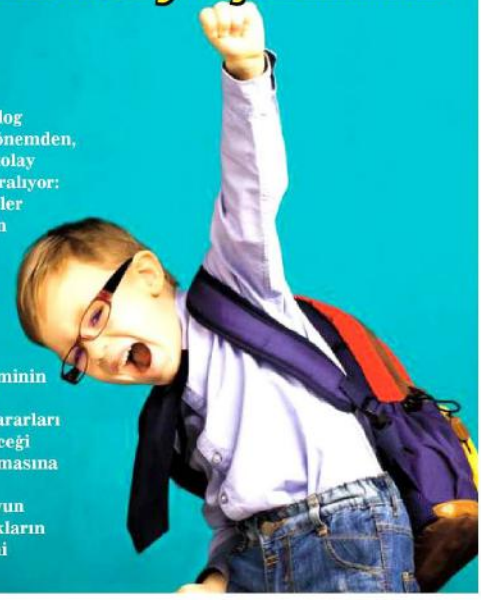
■ Kendi gerçekleştiremediklerinizi onların gerçekleştirmeleri için hayatlarını esir almayın. Hayat onların, nasıl isterlerse öyle yaşasınlar.

■ Teknolojinin esiri olmak yerine çocuklarımıza gerçekten anlamlı ve değerli zaman ayırmak, paylaşmak, anı biriktirmek en önemli detaylar.

Okula uyumu kolaylaştırmanın 5 yolu

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Ayşegül Moral de rahat bir dönemden, disiplinli bir döneme geçişe kolay uyum sağlamanın yollarını sıralıyor:

- Alınan kitap ve kırtasiyeler dolaplara çocuklar tarafından yerleştirilmeli.
- Çocuğın, odası ve çalışma masasında daha çok zaman geçirebileceği aktiviteler yapılmalı.
- Ders temposu her gün artırılarak, ders çalışma veriminin artırılması sağlanabilir.
- Öğrencinin aldığı yeni kararları odasında her zaman görebileceği bir yere yazıp asmaya, uygulamasına yardımcı olabilir.
- Ailelerin, ödev sonrası oyun oynamaya izin vermesi, çocukların sorumluluklarını ertelemesini önleyecektir.



Kaygılı ebeveyn olmayın!

Avrasya Hastanesi Psikiyatri Uzmanı Dr. Burak Berber, aşırı mükemmeliyetçi ve kaygılı ebeveynlerin, çocuğın yaşadığı kaygı ve korkunun sebebi olabileceğini söylüyor ve "Aşırı korumacı davranan ebeveynlerin çocukları anne ve babasına bağımlı yaşamak zorunda kalmıştır, okulda kendini savunması ve korkmuş hisseder, 'okul' kelimesi bile çocuğu korkutur, ebeveynlerinin onu terk edeceğini düşündüğü için okula gitmek istemez, her pazar günü çocuk için bir kâbusa dönüşür, okula gitmemek için ailesiyle pazarlığa girer. Çocuğın yaşadığı korku baş ağrısı, mide bulantısı, karın ağrısı olarak da kendini gösterebilir" diyor. Bu ailelerin ortak özellikleri:

- Çok fazla ilgili olan ve çocuklarını sürekli memnun ederek sevgisini bu yolla kazanabileceklerin inanan aileler.
- Çocukların üzerinde çok fazla baskı kuran ve bu baskının çocuk için gerekli olduğuna inanan aileler.
- Çocuklarının büyüdüklerini kabullenemeyen, sorumluluk vermekten kaçınan aileler.
- Çocuklarını sürekli koruma içgüdüsünde olan aileler.

Ne yapılabilir?

- Özbakım becerileri okul öncesi dönemde kazandırılmalı.
- Çocukların en büyük korkusu ayrılmak... Buna karşı akşam yeniden beraber vakit geçirebileceği çocuğa hatırlatılmalı.
- Okul günleri anne ve babanın takınacağı pozitif tutumla çocuğın okulu yeni bir başlangıç olarak algılanması sağlanmalı.

■ Çocuk okula başladığında gösterdiği tepkilere karşı aile kararlı bir tutum sergilemeli.

■ Çocuğın okulla ilgili anlattığı tüm olumsuz düşünceler sabırla dinlenmeli.



Neslihan Erdoğan: "Çocuğumuza hem evde hem de toplumsal hayatta sınırları ve kuralları öğretirsek, okul çağına geldiğinde daha az sorun yaşar ya da yaşamazlar. En ufak bir olumsuzlukta 'Sen ağlama, ben yarı gider öğretmenle konuşurum, öğretmenini müdürle şikâyet ederim' demek, çocuğumuza yapacağınız en büyük kötülüklerden..."