

BATMAN
REHBERLİK VE ARAŐTIRMA
MERKEZİ



SINAVA HAZIRLANAN BİR ERGENİN
EBEVEYİNİ OLMAK



HAZIRLAYAN: ENES ERDOĐDU
DÜZENLEYEN:ŐÜKRÜ YILDIRIM

SINAVA HAZIRLANAN BİR ERGENİN EBEVEYNİ OLMAK

Değerli ebeveynler; hali hazırda eğitimini devam ettirmekte olan çocuklarımız bu süreci tamamlayana kadar başarılı olmak için birçok sınav sürecinden geçiyor. Sizin çocuğunuz da bu sınavlardan birine hazırlık sürecinde olabilir. Bu dönemde en çok sizin rehberliğinize ve desteğinize ihtiyaç duyacaktır. Peki onlara en iyi şekilde destek olmak, başarıya ulaşmalarında rehberlik etmek ve yaşamsal hedeflerini belirlemelerinde yardım etmek için neler yapabiliriz.

Ebeveynler olarak hepimiz farklı kişilik tiplerine, farklı kültürel geçmişlere ve düşünce biçimlerine sahibiz. Bu da bizi ve çocuklarımıza yaklaşımımızı oldukça farklı kılıyor. Peki siz nasıl bir ebeveynsiniz? Çocuğunuza olan yaklaşımınızın ve davranış biçiminizin farkında mısınız? Bu yazıda çocuklarımızın ebeveyni olmanın en iyi yolunu ararken öncelikle kendimize yönelik farkındalığımızı geliştirmenin işe yarayacağını düşündük. Bunun için şimdi gelin ebeveyn tiplerine kısaca bir göz atalım



Aşırı koruyucu annebaba: Bu tutumu sergileyen anne-babalarda çocuğa karşı sevgi aşırıdır ve disiplin yok denecek kadar azdır. Çocuğun yaptığı her şey hoş görülür ve çocuk aşırı özgür bırakılır.

Mükemmeliyetçi anne baba: Bu ailelerin tutumları aşırı sevgi ve sıkı disiplin şeklindedir. Çocuktan yaşının üzerinde olgun davranışlar beklenmektedir. Her konuda büyük başarı talep edilir. Çocuğun küçük hataları bile hem anne-baba hem çocuk için büyük bir stres kaynağıdır.

Otoriter ve reddedici anne baba: Ailede çocuğa karşı sevgi ve şefkat yoktur. Bunun yerine katı bir disiplin anlayışı ve baskıcı tutum görülür. Çocuk, anne babanın kurallarını yerine getirme çabasında olduğu için kendini ifade edemez. Aile içinde korku hâkimdir. Çocuğun en basit hatası dahi cezalandırılır.

İlgisiz ve kayıtsız anne baba: Çocuğun davranışları karşısında ilgisiz ve vurdumduymaz davranışlar sergileyen anne babalardır. Bu tip aileler için çocuğun varlığı ile yokluğu belli değildir. Bu gruba giren anne babalar genellikle hoşgörü ile boş vermeyi birbirine karıştırmaktadırlar.

Tutarsız anne baba: Bu ailelerde çocuğun yaptığı bir davranış, genellikle anne babanın o anki psikolojik durumu ile ilintilidir, bazen sert bazen olumlu karşılanabilir. Tutarsız anne babanın iki çocuğuna karşı farklı tutumu ya da anne babanın farklı tutumları, çocukları olumsuz yönde etkileyebilir. Çocuk daimi olarak özbenliği ve davranışları ile ilgili bitmeyen bir kuşku içerisinde.

Olumlu ve sağlıklı aile: Sevgi, saygı, huzur, güven ve şeffaflık olan ailede çocuk tüm yönleriyle kabul edilir. Anne baba davranışları ile çocukları için iyi birer model olmanın yanı sıra aynı zamanda rehberdir. Bu tarz ebeveynler çocuğa yol gösterir ama alacağı kararlar konusunda onu serbest bırakırlar.

Kendinizi bu ebeveyn tiplerinden biri olarak görmüyor olabilirsiniz. Ancak bu başlıklardan birine yakın davranışlar sergilediğinizi düşünüyorsanız öncelikle kendi yaklaşımınızı gözden geçirmek iyi bir başlangıç olacaktır. Çünkü yaklaşımımız çocukların yaşamı üzerinde oldukça büyük etkiler yaratabilir.

Örneğin aşırı koruyucu davranılan çocuklar ergenlik dönemlerinde baş etme becerilerinden yoksun ve kaygılı bireyler olabilirler. Sınav döneminin stres ve kuralları ile baş etmekte zorlanırlar. Bunun için çocuklarımıza destekleyici ve cesaretlendirici yaklaşırken onlara bir “gölge rehber” olmalı ve kişiliklerini geliştirip, mesleki hedeflerini yaratırken özgür bir birey olduklarını unutmadan sınav dönemini geçirmeliyiz. Sınav döneminde kendi çalışma biçimlerini ve hedeflerini uygulamaya koymalarına izin vermeli ve onların seçimlerine güvenmeliyiz. Bunun yanında mükemmeliyetçi yaklaşılan çocuklar hata yapmaktan ve yeni deneyimlerden çok korkacaktır. Bu yüzden sınav dönemi dağ gibi büyüyen bir kaygı dönemine dönüşebilir. Unutulmamalı ki çocuklar bizim istediğimiz kalıplardan çok daha fazlasıdır. Hata yapmak ve sık sık seçimlerini değiştirmek ergenlik döneminin doğal bir gereğidir. Hata yaptıklarında ve başarısız olduklarında da seveceklerini ve destek bulacaklarını bilmek ergen bireylerin özgüvenlerini ve gerçek kapasitelerini ortaya çıkarır. Diğer bir yaklaşım olarak aşırı otoriter bir yaklaşımla çocuklarına yön vermeye çalışan ebeveynler, yaşamdan ve anne babalarından oldukça korkan, ceza almamak için hatalarını saklamaya çalışan bir birey ortaya çıkaracaktır. Bu ebeveynlerin hatırlaması gereken şey bütün çocukların iyiye eğilimli olduğu ve biraz özgürlükle hata değil tecrübe kazanacaklarıdır. Cezalar ve korkutmalar yalnızca kötü sonuçlar doğurur. Bireyleri başarıya götüren ödül, takdir, sevgi ve iyi motivasyondur. Çocuklarınızı takdir etmekten çekinmeyin. Ergenlik döneminde bireyler takdir edilmek, dinlenilmek, yaşları büyümesine rağmen hala çocuksu bir sevgi görmek ve rehberlik edilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde hem onların bir yetişkin gibi saygıya hem de çocukluk dönemlerindeki gibi gözlenilmeye ve şefkate ihtiyaç duyduklarını unutmamalıyız. Bir ergenin anne babası olmak etkili bir denge kurmayı gerektirir. Bunun için anne ve baba arasında da etkili bir iletişim olmalı, tutarlı davranışlar ve çelişki yaratmayan tutumlar seçilmeli. Kimi zaman ergenler yaşamın getireceklerinin ve gerçeklerin farkında olmayarak eğitim hayatlarını “hedepsiz” devam ettirirler. Bu dönemde onlarla sık sık konuşmak, bir hedef koymalarına ve eğitim yaşamlarını gereken ciddiyetle sürdürmelerini sağlamak gerekir.



“

ERGENLİK DÖNEMİ YAŞAMIN İÇİNDE EN ÇELİŞKİLİ, ZORLAYICI VE HIZLI DEĞİŞİMLERİN OLDUĞU DÖNEMDİR. BU DÖNEMDE BİREY HEM BİR YETİŞKİN OLMANIN SORUMLULUKLARINI HEM DE GERİDE KALAN ÇOCUKLUK DÖNEMİNİN HEYECANLARINI AYNI ANDA TAŞIMAYA ÇALIŞIR. BUNUN YANINDA DEĞİŞEN BEDENİ, YENİ KEŞFETTİĞİ ÖZELLİKLERİ VE KENDİNE YÖNELİK OLUMLU-OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ İLE BAŞ ETMEYE ÇALIŞIRKEN ANNE BABASINI DA OLDUKÇA ŞAŞIRTIR.

”



Ergenlik döneminde bireylerin bizi en çok zorladığı alan kişiliklerindeki ani değişimlerdir. ERGENLER DUYGULARINI KONTROL ETMEKTE ZORLANABİLİR. Genç, değişen hormonlarının da etkisiyle bir anda kaygıdan mutluluğa, sevinçten sıkıntıya, kızgınlıktan sevecenliğe geçiverir. İlgı ve sevgıyla iletişim kurduğu insanlara karşı kısa bir süre sonra kin ve nefret duyabilir. Bu durumda genel aile içi kurallara ve sizin sınav döneminde ona yaptığınız müdahale ve telkinlere karşı da inatçı ve öfkeli davranacaktır. Bu davranışların ergenlik döneminin istemsiz bir sonucu olduğunu hatırlamak gerekir. Böyle tepkiler karşısında boyun eğici değil ancak daha sakin kalmalıyız. Ergenlerin sık sık yaşayabileceği hezeyan ve duygu patlamaları karşısında aynı öfkeyle karşılık vermek işe yaramadığı gibi arada bir düşmanlık doğuracaktır. Duygu değişimleri geçtikten sonra birey ile konuşmak ve onu anladığını göstermek iletişim açısından faydalıdır.

Ergenlerin yaşadığı ve farkında olmamız gereken çatışmalardan biri de kendine güven- güvensizliktir. Bu dönemde bireyler sevilme-sevilmeme, beğenilmeme ve başarısızlık gibi duygularla sürekli boğuşurlar. Çocuğunuz “ben çalışsam da başarıyam, ben zekiyim yaparım” gibi yanılgılar yaşayabileceği gibi “asla başarılı olamam, ben çalışsam da sınavı kazanamam” gibi güvensizlik içeren inançlarla hareket edebilir. Her iki durum da çocuğunuzun çalışmadığı ve boşa geçen bir sınav süreci demektir. Ona güvendiğini ancak başarının yalnızca çalışarak gerçekleşeceğini anlatmak veya onu kendine yönelik olumsuz algısından kurtarmak için durumu fark ettiğınızı anlatabilir ve deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz.

Sınav dönemi yoğun, sıkı bir planlama gerektiren ve oldukça stresli bir zaman dilimi olarak karşınızda duruyor. Bu dönemde hem kendi bedeni hem duyguları hem de sizinle savaş halinde olan çocuğunuzla sakin, tutarlı ve işlevsel bir iletişim kurmak tek reçeteniz.

Sınav döneminde çocuğunuzun özelliklerini, ilgilerini ve akademik olarak durduğu noktayı bilmelisiniz. Ergenin akademik birikiminden daha yukarıda hedefler koymak yalnızca stresi artırır. MESLEK SEÇİMİNE VE SINAV SÜRECİNE YÖNELİK GERÇEKÇİ BEKLENTİLERİNİZ OLMALI. Bunun yanında bireyin hedefine ulaşması için bir plan yaptığından emin olmalısınız. Bu plana yalnızca sınava hazırlanan birey değil ailenin tamamı destek olmalı. Aile içi faaliyetlerin öğrencinin çalışma planını destekleyici olması işini kolaylaştırır. Bunun yanında öğrencinin dinlenme zamanlarında suçlayıcı bir şekilde çalışmaya dönmesini istemek ve sınav gündemini bir kavgaya dönüştürmek sizi de çocuğunuzun da başarıdan uzaklaştırıp mutsuz edecektir.

Bütün davranışlarda olduğu gibi sınava çalışma döneminde de çocuklarımız sözlerimizi dinlemekten çok yaptıklarımızı yapacaklardır. Bu dönemde de davranışlarımızla örnek olabiliriz. Tabiri caiz ise ergenimiz sıkılarak ders çalışırken biz sürekli televizyon izliyorsak bu onu sık sık dersten kalkmaya teşvik edecektir. Biz de arada bir televizyonu kapatarak onun çalışma saatlerinde evde bir sessizlik yaratabilir hatta kitap okuyarak biz de birlikte bir öğrenme süreci geçirebiliriz. Ebeveynler yaşamda bizlerin yegane rehberidir. Bilinçli rehberler olmak dileğiyle...

