

2023 EKİM

Rehberlik

FMV İSPARTAKULE İŞİK İLKÖĞRETİM KURUMU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ BÜLTENİ

SINAV YOLCULUĞUNDA EBEVEYN OLMAK



Sınav Yolculuğunda Ebeveyn Olmak

Ergenlik: İkinci Doğum...

İnsan yaşamının ilk dönüşümü fetüsten bebekliğe geçiş olan doğum, ikinci dönüşüm ise çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik. Doğum ifadesi hem yeni bir başlangıcı, gelişimi, dönüşümü ifade ederken bize, diğer yandan sancıyı, ciğerlere dolan ilk oksijenle gelen ağlama sesini de hatırlatır. Ergenlik de çocukluk çağına veda edişin hüznünü, yetişkinliğe geçişin, değişimin sancısını getirir beraberinde. Bu dönemler zorlayıcı olsa da değişimi ve gelişimi içinde barındıran zengin süreçlerdir. Hayatın yeni bir evresinde geçirdiğimiz zihinsel ve bedensel değişimlere uyum sağladığımız dönemlerdir.

Herkes bu evrelerden geçse de yaşanan durumun yoğunluğu, şiddeti kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bazı çocuklarımız ergenliği oldukça fırtınalı, duygusal iniş çıkışlar ile geçirirken çok daha sakin geçirenler de vardır. Ancak hepsinde genel olarak bağımsız olma, bireyselleşme, ayrışma ile ilgili bir ihtiyaç söz konusudur. Ergenlik, «Ben kimim?» sorusuna cevap aradıkları dönemdir ve bu genç bireyler ebeveynin etkisinden uzaklaşarak kendi kimliklerini bulmaya çalışır. Tam da bedensel değişikliklerle, kimlik arayışı içinde oldukları bu dönemde bir de geleceklerini etki edebilecek bir ulusal sınav girdiğinde kaygı temasının yoğunlukla karşımıza çıkması ve gençlerin anne babanın desteğine daha yoğun olarak ihtiyaç duymaları kaçınılmaz bir gerçek olarak karşımıza çıkar.





Sınav Yolculuğunda Ebeveyn Olmak

Sınav Sürecinde Ebeveyn Tutumları ve Kaygı Hedef Oluşturma

Gerçek sınav uzun vadeli bir hedeftir. Uzun vadeli hedeflere ulaşabilmek için önce kısa vadeli hedefleri gerçekleştirmek olumlu katkı sağlar. Kısa süreli hedefleri akılcı, gerçekçi ve ulaşılabilir belirlemek öğrencinin çalışma performansını direkt olarak etkileyecektir. Çünkü öğrencinin kısa süreli hedefine ulaşmayı başarması akademik öz yeterlilik inancını da olumlu etkileyecektir. Bu uzun yolculukta kişi çevresinden çokça duysa bile asıl verimliliği sağlayan kişinin kendi zihninde, kendisine başarabilirim diyebilmesindedir. Bu sesi güçlendiren en verimli şey ise kişinin basamak basamak gerçekçi ve ulaşılabilir olarak oluşturduğu kısa süreli hedeflerine ulaştığını deneyimlemesidir. Buna ek olarak başarısızlık deneyimlerini bir son, geri dönülmez bir nokta olarak değil de bir deneyim ve öğrenme fırsatı olarak görebilen kişinin çalışma performansı ve akademik yeterlik inancı verimliliğini koruyacaktır.

Ebeveynin Ayna Etkisi

Çocuklar, dünyaya geldikleri ilk andan itibaren, ebeveynlerinin yüzüne bakarak, onların tepkilerinde kendi davranışlarının ne anlama geldiğini ve nasıl tepki vermeleri gerektiğini anlarlar. İlk zamanlarda çocuklar, kendi davranışlarının dış dünyada önce fiziksel, sonra zihinsel sonuçlarının olduğunu fark etmeye başlar ve nedensel bağlar kurar. Örneğin; Şöyle ... yaptığımda, annem böyle ... yapıyor gibi bağlantılar kurar. Bir çocuğun bu beceriyi geliştirebilmesi için ebeveynin sabırla yapması gereken temel şey: Aynalamadır.



Sınav Yolculuğunda Ebeveyn Olmak

Çocuğun heyecanı içinde kaybolmadan, sözcükler kadar çocuğun kendi ifadesini, mimiklerini makul şekilde yansıtmak önemlidir. Bu aynalamalarla çocuğunuz, kendisinin ne hissettiğini anlamaya çalışır ve zamanla iç dünyasında “zihinsel duygu ve düşünce kalıpları” oluşur. Yani önemli olan, aynı ifadeyi bizzat vermek değil, onu sakinleştirecek düzeyde geri verebilmektir. Zamanla ebeveynin sakinleştirebilme becerisini, artık ebeveynin olmadığı zamanlarda kendi başına yapabilir hale gelecektir.

Hata ve Olumsuz Merkezli Yaklaşım ve Kıyaslama

“Çocuğunuzu aile içinden veya dışında biriyle kıyaslamak gerçekçi ve adil değildir; gelişimini engellemiş ve ona en büyük kötülüğü yapmış olursunuz. Onu, dünkü ve bugünkü haliyle kıyaslayın. Gerçekçi ve adil olan budur.” Doğan CÜCELOĞLU

Ergenlik döneminde birey yaşamla başa çıkabilmek için geribildirime ihtiyaç duyar. İşlevsel bir eleştiri ergenin ihtiyaç duyduğu haz ve heyecanı dengelemesi için gerekli düşünme fırsatını verebilir. Ancak işlevsiz, koşul barındıran, ergenin duygusunu ve heyecanını kapsama önceliği taşımadan sunulan eleştiri ilişkiyi zedeleyen bir sürece sürükleyebilir. Örneğin; hiçbir şeyi beceremiyorsun, kime çektin bilmem ki” gibi ifadeler kişiliği rencide eden yönüyle işe yaramayacaktır.



Sınav Yolculuğunda Ebeveyn Olmak

Sınav sürecinde de yalnızca yanlışa ve eksiğe odaklanarak geri bildirim vermek benzer etkiler yaratacaktır. Öğrenci aldığı puanların yeterli olmadığına dair eleştiri aldığı anda gayrete gelip bir süre çalışmasını sürdürdüğü gözlenebilir. Fakat bu eleştirilerin sayısı arttığında çoğu zaman sonuç pes etme ve erteleme davranışlarının artması ile sonuçlanabilir. Ergenlik dönemindeki genç, “Ne yaparsam yapayım olmuyor, beceremiyorum, çalışmamın anlamı yok” şeklinde düşünmeye başlayabilir. Bir süre sonra da “mış” gibi yapmaya başladığı davranışlar gözlenebilir. Ders çalışıyormuş gibi, test çözüyormuş gibi... Bir başka deyişle kısa süreliğine harekete geçtiği görülse de verimlilik ve süreklilik için fayda sağlanmamış olacaktır.

Başa Çıkma Becerileri

Yaşamda kaygı anlarıyla başa çıkma adına ebeveynlerin ve ergenlerin kendilerini gözden geçirebileceği ve hayatlarına katmayı düşünebileceği yukarıda belirtilen baş etme kanalları vardır. Bu kanallar herkes için yaşamın içinde var olduğu gibi bazı kanallardan daha çok faydalanıyor olabiliriz. Ancak baş etme becerileri adına faydalanılan kanalların çeşitliliğini arttırmak, ergen için rol model oluşturur ve kendine yardım etme becerisine de olumlu katkı sağlayacaktır.



Sınav Yolculuğunda Ebeveyn Olmak

İnanç Kanal; Dini inanç, kendine inanç, siyasi ideolojiler vb.

Duygusal Kanal; travma hikâyelerinin anlatılması

Sosyal Kanal; bir gruba ait olmak, destek almak, destek vermek

Bilişsel Kanal; bilgi alma, bilgi verme, problem çözme, araştırma

Fiziksel Kanal; spor yapmak, gevşeme egzersizleri kullanmak, bir işe odaklanmak

Hayal Gücü ve Yaratıcılık Kanalı; resim yapmak, yazı yazmak, müzik, mizah.

Unutulmamalıdır ki kaygı canımızı sıkmak için değil, bizi büyütme, bizi eğitmek için vardır. Kaygısız insan olmadığı gibi, kaygı hayatta olmanın, canlı olmanın çok gerçek, çok ontolojik bir parçasıdır. Sınav yolculuğu süresince ebeveynlerin ergenlik döneminin dinamiklerini anlama, ebeveyn tutumlarının önemini fark etme ve baş etme kanallarını zenginleştirme çabası sürecin en kıymetli parçası olacaktır.

Psikolojik Danışman
Gizem EYÜBOĞLU ŞAHİN