


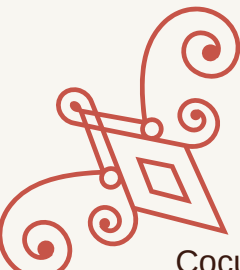
Sevgili Anneler Babalar; Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik Danışmanlarının Sizlere Bir Mektubu Var

Sevgili anne babalar;

Yaşamınız boyunca farklı durum ve olaylarla karşı karşıya kalabilmektesiniz. Kimi yaşam olayları karşısında mutluluktan gözleriniz dolarken kimi yaşam olaylarında da karamsarlığa kapılır, bundan sonra hiçbir şeyin iyi olmayacağına dair bir düşünceye bürünürsünüz. Bu durum ve olaylar sizlerin hayatlarında çok farklı etkiler yaratmaktadır. Her ne kadar yaşadığınız bu üzücü yaşam olaylarını çocuklarınıza yansıtmak istemeseniz de onlar bir şekilde bu durumun farkına varır ve süreç onları da bir o kadar derinden etkiler. Bu durum ileride çocuklarınızın karamsar bir insan haline gelmesine ve yaşanan olaylarda olumsuzlukları görmesine yol açabilir. Bu durumu engellemek için erken yaşlardan itibaren çocuklarınıza zorlayıcı yaşam olayları karşısında iyimserliklerini korumayı öğretmelisiniz.

İyimserlik kavramı gelecekte olumsuz olaylardan çok olumlu olayların olacağına dair beklentiyi yansıtsan bir inanç olarak tanımlanmaktadır. Yani yaşanan üzücü yaşam olayları karşısında umudunuzu yitirmeyip, zorlukların üstesinden gelebilmenizi ve mücadele edebilmenizi sağlayan bir güçtür iyimserlik. Ayrıca iyimserlik kavramının doğuştan getirilen bir güç olmayıp sonradan kazanılabildiğini de unutmamanız gerekmektedir. Çocuklarınızda iyimserliği arttırmanız için yapmamız gereken ilk şey kendi iyimserlik seviyenizi gözden geçirmektir. Çünkü çocuklar yaşam olaylarına verdiğiniz tepkiler esnasında sizi gözler ve bu gözlemlerini ileride davranışa döker. Örnek verilecek olursa; zorlayıcı bir yaşam olayı sırasında ferhat figan ağlayan, 'mahvolduk' diye bağırarak, perişan bir anneyi gören çocuğun da 'bundan sonra hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğini' düşünmesi normaldir. Tam tersi durumu ele aldığımızda ise zorlayıcı yaşam olayı sırasında bir annenin çocuklarına 'Evet, bu üzücü olayı yaşadık, hepimiz üzüldük ancak bunun üstesinden hep birlikte gelebiliriz.' demesi halinde bu tutum bir önceki tutuma göre çocuğun umudunu arttırırken aynı zamanda bundan sonraki süreç için motive olmasını da sağlayacaktır. Bu nedenle çocuklarınıza bardağın dolu kısmını göstermeden önce sizin bardağın dolu kısmını görmemiz çok önemlidir.





Çocuklarınızda iyimserliği arttırmamız için yapmanız gereken bir diğer şey ise çocuğunuz ile olan ilişkilerinizi beslemenizdir. Kuşkusuz ki her anne baba çocuğunu sever, korumaya çalışır. Ebeveyn olarak çocuğunuza sevginizi gösterme şekliniz çocuğunuz ile aranızdaki bağı şekillendirmektedir. Koşulsuz sevgi görmek her çocuğun hakkı olduğu gibi aynı zamanda bir ihtiyaçtır. Çocuğunuza sevginizi yeteri kadar göstermediğinizde ya da onlara karşı ketum bir tavır takındığınızda çocuğunuz size ve dünyaya yeteri kadar güvenmeyecektir. Dolayısıyla güvensiz hissettiği bir aile ve dünyada yaşamını sürdürürken yaşadığı zorlayıcı olaylarda umutsuzluğa kapılacak, kaygı yaşayacak, mücadele etmek yerine pes etmeyi tercih edecektir. Bu çerçeveden bakıldığında çocuklarınızda iyimserliği arttırmak için yapmanız gereken temel şey çocuklarınıza sevginizi göstermekten çekinmemeniz ve çocuklarınızın kendine, size ve dünyada güven duymasına yardımcı olmanızdır.

Ebeveyn olarak çocuğunuz hata yaptığında paniğe kapılabilirsiniz. Ancak bu panik hali ile bazı yanlışlar yapıp çocuğunuzu yeni yanlışlara sürükleyebileceğinizi de unutmamanız gerekmektedir. Bu nedenle çocuğunuzun istenmeyen davranışları ve hataları karşısında suçlayıcı ve yargılayıcı olmaktan kaçınmalı, hatalarının farkına varmasına ve hatalarının nedenlerini öğrenmesine yardımcı olmalısınız. Unutmayın ki herkes hata yapsa da önemli olan hatalardan ders çıkarmayı başarmaktır. Küçük yaşlardan itibaren hatalarını telafi etme noktasında ona yardımda bulunduğunuzda çocuğunuz ileride yaşayacağı problemlerde de farklı çözümler üretecek, problem çözme becerilerini kullanarak onu zorlayan olaylarda mücadele etmeyi bırakmayıp iyimserliğini korumaya devam edecektir.

Sevgili anne babalar, çocuğunuz da tıpkı sizin gibi pek çok engel durumu ile karşılaşacaktır. Bu engeller karşısında zaman zaman yorulsa da sizlerin benimseteceği iyimserlik kavramı sayesinde amacından vazgeçmeyecek ve mücadele etmeyi sürdürecektir. Bu nedenle sizler de iyimserliğinizi arttırmak ve çocuklarınızı daha iyimser bir bakış açısı ile yetiştirmek için gerekli gördüğünüz durumlarda okul psikolojik danışmanlarınızdan destek alabilirsiniz. Unutmayınız ki iyimserlik sizin ve çocuklarınızın hayatında her daim ihtiyaç duyacağınız bir güç olarak varlığını sürdürmeye devam edecektir.

Bardağın dolu tarafını görebildiğiniz, umut dolu günler dileği ile..

