



Haydarpaşa Lisesi

1934

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İNOVASYON EKİBİ

MAYIS 2021

VELİ & ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Sayı:2

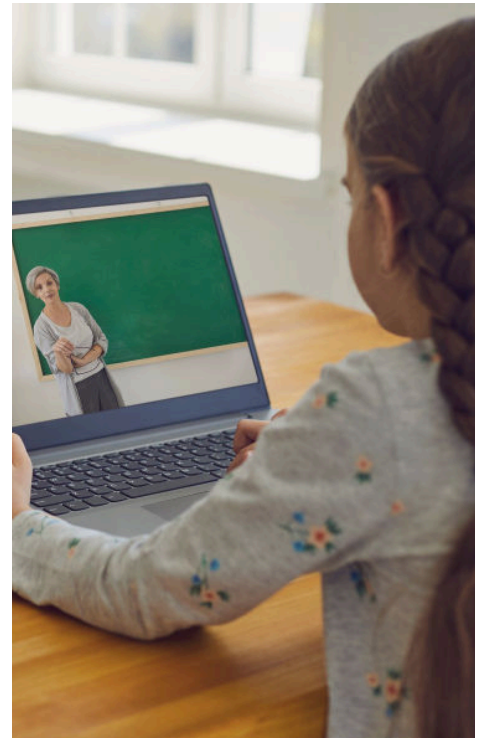


İÇERİK

Uzman Psikolog İrem Uslu Bedir bizim için kaleme aldı-2

Yeni Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Grubumuzda sona gelindi -5

Ailelere Film Önerileri-5



Haydarpaşa Lisesi
Psikolojik Sağlık İnovasyon Ekibi

Duygu Betül KOCA (Uzm. Psk. Danışman)
M. Sevcan MISIR (İngilizce Öğretmeni)
Nuray ATAMAN (Felsefe Gr. Öğretmeni)
Nurgül ÖZTAŞ (Veli)
Işıl Naz ÖZDEMİR (Öğrenci)
Yeşim Naz ÖZDEMİR (Öğrenci)



İyi bir ebeveyn olmanın sırrı

Uzman Psikolog İrem Uslu Bedir

İyi ebeveyn olmak nedir? İnsan nasıl terbiyeli ve disiplinli bir çocuk yetiştirir? Bunun sihirli bir formülü var mıdır? Yoksa 'çocuğun tohumu kötüyse bu iflah olmaz, onunla uğraşmaya değmez' mantığıyla mı yaklaşmak gerekir bu konuya. Öncelikle şunu iyi bilmek gerekir. Bunların hepsinin etkisi hem vardır hem de yoktur. Yani hiçbiri insan denilen biricigi yetiştirmekte tek başına yeterli değildir.

İyi eğitilmiş çocuk, ne istediğini bilen ve kendini yetiştiren ailelerden ve kendini gerçekleştirmiş insanlardan doğar. Bunun yanında gözden kaçırılmaması gereken şey, her çocuğun kendine has bir kişilikte doğmasıdır. Eğer karakterinde kendine ve topluma zarar verecek duygu ve düşünce çekirdekleri varsa bunu zamanla törpülemesine yardımcı olacak olan da ebeveynlerdir. Çünkü her ebeveyn buna yatkın bir beyin kimyasıyla dolar. Ebeveynin yapması gereken şey biraz sakince oturup düşünmek ve bu sorunu hem çocuğun kişiliğini zedelemekten hem de toplum da yaşaması için gerekli empati ve biz bilincini oluşturarak, nasıl bir manevra yapacağını bilebilmektir.

"Biz ise kimi zaman kendi isteklerimizi empoze etmeye çalışıyor ve onun sahibiymiş gibi direktiflerde bulunuyoruz"

ama şunu unutmamalıyız ki O kendi duyguları, kendi düşünceleri ve kendine ait hayatı olan bir bireydir. Her ne kadar dokuz ay onu taşımış olsak da evimize gelip bizim evin en önemli köşesini ona versek de O kendi hayatı, istekleri, ihtiyaçları ve duyguları olan biricik bir varlıktır. Yaşamının ilk yıllarında çok belirgin olmasa da sonradan kendi tavırları, beğenileri, öfkeleri ve kişiliğini ortaya çıkaracaktır. Bazı dönemlerde bizi takmayacağı tavırları da olacaktır. O kendi salt kişiliğini yaşamak isteyecektir. İşte o dönemlerde çatışmaya girmeden, sen-ben kavgası yaşamadan, bütün beyin stratejilerini kullanarak, duygu ve akılda entegrasyon sağlayabilirsek kriz dönemlerini rahatlıkla atlatabileceğimiz duruma gelecek ve tekerlek tümsekte kalmayıp iyi bir ivme kazanacaktır.

Çocuğu yetiştirirken yaptığımız en büyük hatalardan biri çocuğu ödül ya da ceza ile disipline etmeye çalışmaktır. Bunlar çocuğun kendi kontrolünü ele almamasındaki olumsuz davranışlardır. Çocuk her hata karşısında ya cezalandıracağını biliyorsa ya korkar ya da arsızlaşır veyahut ödül beklentisi içine girip her zaman disipline edilme konusunda birilerine muhtaç olur. Ödül çocuğun kendi iç motivasyonunu düzenlemesine yardımcı olamaz. Eğer çocuklarımızın "gerçek manada 'iyi' olmasını istiyorsak kendinden motorlu ve iç disiplini sağlamış çocuklar yetiştirmemiz gereklidir. Bu da çocuğun yapmış olduğu hatalı davranışa kendisinin iç görüşüyle bakmasını sağlamaktır.



Yazının bültenimize ulaştırılmasında emeği geçen ekibimiz üyesi Nuray Ataman'a teşekkür ederiz.

Ebeveyn olarak çocuklarımızdan istediğimiz nedir?

Çocuklarımızın kibar, terbiyeli duyarlı bireyler olmalarının yanında başarılı ve yetkin bireyler olmalarını istiyoruz. Bunu istemek kolay ama anne baba olarak bu işin içine girdiğimizde çokta kolay olmadığını biliyoruz. Herhangi bir meslek için yıllarca okuyup bazen de mastır derecesi yapıp ancak meslekte yetkin olduğumuz halde Anne- Baba ya da Evlilik Üniversitesi gibi bir akademik eğitim kurumundan mezun olmadan minicik bir yavrunun terbiye ve eğitiminden sorumlu oluyoruz. Haliyle de bazen nerde yanlış yaptığımızı kestiremiyoruz.

İyi bir ebeveyn olmanın sırrı, hayat denen bilmecenin yapıtaşlarını çözebilmek ya da onu çözmek için uğraşmaktan geçer. Bazı ebeveynler baştan havlu atar. En ufak sorun karşısında "Ben aslında çocuk sahibi olmak için hiç de hazır değilmişim. Acaba evlenmekle ya da çocuk doğurmakla hata mı ettim! gibi olumsuz tavırlar içinde kendilerini çıkmaza sürükler. Öncelikle şunu unutmamamız gerekir. Bana teslim edilmiş olan bu güzel yavru gerçekten benim için mucize. Bunu ne yapmalıyım ki sanat eserine dönüştürmeliyim. Sanatçı olmak sadece bir heykel yontmak, bir resim çizmek ya da duyguları coşturan bir melodi icra etmek değildir. Asıl sanat bizlere teslim edilmiş bu güzel evlatları bir sanat eseri gibi görüp eğitilmesi gereken bir yer varsa sanat eserini de zedelemeyen ve titizlikle uğraşarak, güzel bir eser oluşmasına yardımcı olmak ve hayata hazırlamaktır.



Önemli olan dünyaya bir çocuk getirmek ya da çocuğu besleyip büyütme değildir. Bir bireyin dünyaya gelişinden ölümüne kadar ona rehberlik ve danışmanlık yapmaya karar vermektir. Yetiştirdiğimiz çocukların iyi yerler gelmelerini istiyoruz. Bu doğal olan ebeveynlik isteklerimizdir. Yalnız unutulmaması gereken bir şey varsa ona mesleğinin yanı sıra "biz olma" bilincini de çocuğa yerleştirebilmektir. Çocuğunuz çok iyi bir meslek sahibi olabilir ama karşı tarafın duygu dünyasından bihaber ise "iyi" olma halinden pek bahsedemeyiz. Yaşam sadece çocuğumuz etrafında dönmüyor. Toplum birbiriyle karşılıklı etkileşim içinde olan bireylerden oluşur. Örneğin çocuğunuz mesleğinin en üst seviyesinde bir doktor olabilir. Mesleğindeki yeterlilik onu iyi bir eş, iyi bir komşu, iyi bir evlat ya da iyi bir iş arkadaşı yapmaz bunun için empati ve iletişim ilişkilerinin de iyi olması gerekir. Yoksa IQ'su yüksek fakat EQ'su yerlerde sürünen bir birey olacaktır. Yıkılan bir inşaatın yığınları arasında binlerce insanın ölümüne yol açan çok zeki bir mühendis eğer sahte malzeme ve kaçak işçilik kullanmışsa onun zekası hem kendi yıkımı hem de binlerce insanın yıkımı olacaktır.

Çocuk eğitimindeki en can alıcı noktalardan biri, iletişim becerisi yüksek, kendi duygularının ve başkalarının duygularının farkında olan bireyler yetiştirmektir. Bu aşamada ilk çocukluk yıllarında çocuklarımızla kuracağımız ilişki ve bağlanma örüntüleri büyük önem kazanır. Ebeveyniyle güvenli bir bağlanma yaşayan çocuk bunu sonraki ilişkilerine de taşıyacaktır. Onun için anne karnından başlayarak güvenli bir bağlanmanın adımını atmak ve onun her anında yanında olamasak da yanındaymışçasına hissini yaşatabilmektir.

"İletişim kurarken önemli noktalardan bir diğeri ise onunla aynı seviyeye inip, gözlerindeki, aklındaki ve kalbindeki duyguyu yakalayabilmektir."

İletişimin en tesirli olanı ayna nöronlarımızı harekete geçip onun duygularını derinden hissetmemiz ve kendi duygularımızı ona geçirmemizdir. Bu da önce onu dinlemek, anlamaya çalışmak ve sonra duygularını yansıtmakla olur. Çoğu zaman çocuğun hangi duygu içinde olduğunu kestiremiyoruz. Yıllarca danışanlarımla, öğrencilerimle ve ebeveynlerle yapmış olduğum danışmanlıklarda şunun farkına vardım ki bizler toplum olarak duyguyu anlama ve yansıtmaya çok fazla yapamıyoruz. Ebeveyn olarak bazen hangi duyguyu yaşadığımızın biz bile farkında olamıyoruz. Çocuk yaşadığı olaydan dolayı Kırgın mı? Üzgün mü? Korkmuş mu? Kızgın mı? Hayal kırıklığına mı uğramış? Bunu anlayabilmek için önce kabul edici olmak, onu yargılamadan dinlemeye çalışmak, hislerine yoğunlaşmak ve sağ beynini kullanmaya yardımcı olmakla işe başlayacağız. Sağ beynimizle onun sağ beyni bağlantı kurmalı ki aynı frekansı yakalayabilelim.



Başarının yanında başarısızlığın, mutluluğun yanında mutsuzluğun, güzelliğin yanında çirkinliğinde olabileceğini çocuklarımıza gösterebilmeliyiz. Mutluluk tek başında yaşadığında değil birlikte bir şeyler paylaşıldığında insana gerçek huzur verir. Biz bir çikolatayı yediğimizde belki bize haz verir ama bunu sevdiğimiz biriyle paylaştığımızda o olay bir anı olarak belleğimizde yer eder ve her hatırladığımızda bize yine mutluluk verir. Bir oyun sonrası kazanmış isek fakat arkadaşımız karşı takımdaydıysa onunla ödülü paylaşmanın ya da onu teselli etmenin verdiği hazzı hiçbir zaman unutmuyoruz. Çocuğumuza birey olma mutluluğunun yanında toplum mutluluğunu da yakalamanın güzelliğini yerleştirmek için uğraşmalıyız. Meşhur bir atasözünde dendiği gibi, ' Bir mih bir nalı, bir nal bir atı, Bir at bir insanı, bir insan bir topluluğu kurtarır' sözünden hareketle bizde " "içimizde olan sevgi tomurcuklarının bir insanı, bir insanında bütün insanlığı kurtaracağı" umudunu yaşamalı ve çocuklarımıza yaşatmalıyız.

Evet! anne baba olmak hem zor fakat bir o kadar da haz verici bir süreçtir. Ebeveyn olarak hatırimızda tutmamız gereken şey; çocuk eğitiminde bir günün değil bir anın etkisinin büyüklüğüdür. Doğduğu andan itibaren sizi gözleyen, taklit eden, özümseyen ve model alan bir oyuncuyla karşı karşıyasınız. İstifa etme gibi bir lüksünüz yok. Memursanız memurluğu, doktorsanız doktorluğu ya da mühendiskeniz mühendisliği bırakabilirsiniz ama anne baba olduktan sonra ben anneliğimi ya da babalığımı bırakıyorum diye bir lüksünüz yoktur. Belki anne - baba olarak doğulmaz ama iyi bir anne ve iyi bir baba olunur. İyi bir ebeveyn ve çocukluk temennisisiyle....

Yeni Psikolojik Sağlık Psikoeğitim Grubumuzda sona gelindi



Sınıf farkı gözetmeden 12 öğrencinin katılımıyla başladığımız 3 oturum şeklinde planlanan Psikolojik Sağlık Psikoeğitim grubumuzda da sona gelindi. Katılan öğrencilerimiz bu oturumlarda, stres ve stresle baş etme yöntemleri, psikolojik sağlık konusunda engeller ve koruyucu faktörler, işlevsiz düşünceler, bilişsel hatalar ve psikolojik sağlamlığı arttırmak için öneriler gibi bir çok konuda bilgi sahibi oldular. Eğlenceli etkinliklerle bu konular çalışılırken, öğrencilerimiz yaşadıkları sıkıntılı durumlar içerisindeyken yalnız olmadıklarını anladılar. Hepsine teşekkür ediyoruz.

Ailelere Film Önerileri:

