



EĞİTİM

GÜNLÜĞÜ

HAFTANIN ETKİNLİKLERİ

21.10.2013 Pazartesi

11:00 Pinokyo Çocuk Tiyatrosu (Anasınıfı ve 1. Sınıf)
13:00 Müzisyen Keremcem ile müzik üzerine söyleşi (5-6-7-8 sn)
15:50 8.sınıf SBS (T/M/F/S)
15:50 Piyano Okulu
15:50 Basketbol Okulu

22.10.2013 Salı

10:30 Yüzme(2.Sınıflar)
15:50 Lego Mindstorm Rob. Kl.
15:50 Dans Okulu
15:50 Piyano Okulu
16:00 İlyardım Semineri (Bütün Öğretmenler)

23.10.2013 Çarşamba

10:30 Yüzme (Anasınıfı)
12:30 Tenis(1.Sınıf)
15:50 Lego Mindstorm Rob. Kl.
15:50 8.sınıf SBS (T/M/F/S)

24.10.2013 Perşembe

09:20 Türkçe 1. snv.(5,6,7,8)
13:00 Yazar Görkem Arsoy – Anasınıfı Söyleşi
15:50 Basketbol Okulu
15:50 Çocuk Sanat Atölyesi
15:50 İngilizce Kursu

25.10.2013 Cuma

15:50 Satranç Okulu
15:50 Piyano Okulu

26.10.2013 Cumartesi

09:00 SBS kursu 6 ,7 sn (T/M)
10:30 "21.YY.da Anne Baba Olmak" konulu seminer Penny Tassoni (Tüm velilerimize)

HAFTANIN SÖZÜ

"Başkalarının hayatından ders alın. İnsan bütün hataları kendi yapacak kadar uzun yaşamıyor."

E.Roosevelt

GÜNÜMÜZDE 'YETERİNCE İYİ EBEVEYN' OLMAK ÜZERİNE..

İngiliz Psikanalist Winnicott'a (1896-1971) göre, annenin bebeğine bakım verebilmesi için onunla özdeşim kurması, başka bir deyişle bebeğinin neye ihtiyaç duyduğunu hissetmesi gerekir. İşte birincil annelik meşguliyeti {primary maternal preoccupation} adını verdiği süreç, hamilelik boyunca annenin bu özdeşimi gerçekleştirmesine olanak verir (Winnicott DW 1956). Winnicott, annenin çevreden uzaklaşarak içine kapandığı ve doğacak bebeğine odaklandığı bu süreci "normal bir hastalık" olarak da tanımlar.



Doğumdan sonraki haftalarda giderek etkisini yitiren bu duyarlılık hali zamanla yerini 'yeterince iyi anne'ye' (good enough mother) bırakır. Artık anne bebeğinin tüm ihtiyaçlarını bekletmeden eksiksiz karşılamakla yükümlü değildir; geçici yetersizlikler sergileyebilir, ancak bunlar hiçbir zaman bebeğin katlanma yetisini aşmaz (Winnicott, 1949)." (İstanbul Çocuk ve Ergen Psikanalitik Psikoterapi Derneği web sitesinden referans alınmıştır). Sosyalleşme

süreciyle beraber öğrenilmiş bir duygu olan suçluluk duygusu; ebeveynlerin - ister yeni anne baba isterse tecrübeli anne baba olsunlar- yaşamlarının bir döneminde mutlaka karşılaştıkları (belki de hiç aranamayacakları) bir duygudur. Yeni anne olanlar sütlerinin bebeklerine yetmediği, küçük yaşta çocuğu olanlar çocuğuna "yeterince" vakit ayıramadığı, okul çağında çocuğu olanlar okul meselelerine ve arkadaşlık ilişkilerine "gerekli" ilgiyi gösteremediği, çalışan bir anneseyse çocuğuyla geçirdiği zaman diliminde ona karşı "yeterince" sabırlı, hoşgörülü olmadığı konularında kaygı duyabilir ve kendini suçlama aşamasına geçebilir. Suçluluk duygusunun temelinde kişinin kendisini 'yeterince iyi, ilgili, başarılı....' özellikle bulmaması ve konuyla ilgili "gereklilikleri" karşılayamamaya dönük algısından rahatsızlık duyması yatmaktadır. Bizim kültürümüzde özellikle bu konuda annelere açık ya da örtük biçimlerde çok fazla olumsuz mesaj verilmekte ve annelik bir statü haline getirilip anneliğin görev yönü üzerine fazlasıyla vurgu yapılmaktadır. Bu da toplumumuzda en eğitilmiş ve ilgili annelerin bile sürekli kendilerini eleştirmelerine ve suçlamalarına sebep olmaktadır.



Günümüzde artık gerek Batı'da gerekse ülkemizde çocuklarına sevgisini göstermekte daha cesur, çocuk bakımı konusunda paylaşımcı yeni nesil babalarımız da zaman zaman bu duyguyu içlerinde hissetmektedirler. Özel Amerikan Robert Lisesi ve İstanbul Psikanaliz Derneği'nin ortaklaşa olarak gerçekleştirdiği, geçtiğimiz yıl da 25/02/2012 tarihinde beşincisini düzenledikleri "Okul gerçekten bir aile midir?" konulu sempozyumunda Uzm.Psik.Danışman Şükran Başarır, Robert Lisesi'nde yaptığı bir araştırmanın sonuçlarını özetledi. Araştırma, okula öğretmen görüşmesine davet edilen velilerin duyguları ile ilgiliydi. Sonuçlar, görüşmeye çağrılan velilerin genelde daha görüşme başlamadan kendilerini gergin, yargılanmış ve suçlanmış hissettiklerini gösteriyordu. Şükran Başarır, velilerin yaşadığı bu duygu yoğunluğunun nedenini, eleştirileri kişisel almalarına ve çocuklarının başarı /başarısızlıklarını kendileriyle özdeşleştirmelerine bağladı.

Literatürde ebeveynlerin kendilerini çocuklarıyla özdeşleştirmesinin değil, zamanı geldiğinde ayrıştırmasının gerekliliğini dile getiren psikolojik kuramlarla konuyu derinleştirmek mümkündür. Bu konu başka bir yazıda daha derinlikli olarak ele alınabilir. Edebiyatta ise, Lübnanlı mistik ve şair Halil Cibran (1833-1931), şu dizelerinde doğal ebeveyn-çocuk ilişkisini nasıl da güzel dile getirmiştir: Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil, onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları. Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler ve sizinle birlikte olsalar da sizin değiller. Toplumsal ve kişisel tarihimizden gelen koşulların bir yana bıraktığımızda bu dörtlükte ifade edilen şekliyle ebeveyn- çocuk bağlılığının özgürleştirici ve geliştirici yönlerini görebiliriz. Aslında anne baba olmakla ilgili görevimiz, çocuğumuzu odak noktası haline getirmesizin ona önemli olduğunu hissettirmektir. Günümüzün çoğunlukla çocuk-odaklı kodlanmış ebeveynlik anlayışından farklı olarak böyle bir anlayıştan suçluluk duymamak, biraz cesaret gerektirmektedir. Örnek olarak, ev yaşantımız içinde çocuğumuza bazı zamanların kendimize özel ayrı zaman olduğunu (kişisel işlerimiz, hobilerimiz vs. için) ifade etmemiz doğal bir durumdur. Kendilerine normalden fazla zaman ayrılan çocuklar, genellikle bu yoğun ilgiyi bir beklenti haline getirebilmektedirler. Oysa sağlıklı insan ilişkileri, karşılıklılık duygusu ve alma-verme ilişkisinde dengede olmayı gerektirir. Çocuklarına 'yeterince iyi anne baba' olamamak, karamsar olmak ya da çocuklarıyla ilgili kaygılı bir ruh hali taşımak gibi nedenlerle açıklanabilen suçluluk duygusu, ebeveynlikte belli belirsiz bir tuzak gibidir. Bu tuzaka düşersek, yaşamımızın hemen tüm alanlarında kendimizi 'mükemmel olma' beklentisine kapabiliriz ve kaygılanabiliriz. Çocuklar da çoğu zaman kuvvetli sezgileri nedeniyle, ebeveynlerinin sözsüz ifadelerini fark ederler. Konu

suçluluk hissetmeyle ilgili olduğunda bunun bedeli, çocuklarımızın bize aslında içimizden gelmeyen şeyleri yaptırabilmeleri ve kendilerinde olumsuz özellikler geliştirmeleridir. Anne babasının mükemmel olmak, hep daha fazlasını yapmakla ilgili beklentilerini hisseden ve içselleştiren çocuklar da, yaşamla ilgili bazı kaygılar geliştirebilirler, anne babaları için 'yeterince mükemmel' olmadıklarını hissettikleri zamanlarda kendilerini suçlama eğilimi gösterebilirler. Çocukluk ve ergenlik döneminde iyi bir ruh sağlığına sahip olmak demek; içinde bulunulan gelişimsel dönemin özellikleriyle uygun becerileri kazanmak demektir. Anne babasıyla, çevresindeki diğer yetişkinler ve arkadaşlarıyla iyi iletişim kurabilen, bağlılık duygusu geliştirebilen, zaman zaman da bazı istekleri reddedildiğinde beklemeye dayanıklı davranabilen çocuklar; gelişimsel görevlerini başarıya yolunda ilerlemektedirler. İşte tam bu noktada anne babalara önemli bir görev düşmektedir. Çocuklarımızın 'beklemeye tahammüllü, zorluklarla baş etme konusunda güçlü ve yaşamda olumsuz giden şeylerin düzelebileceğine dair umutlu bireyler olmalarını istiyorsak kendi davranışsal yapımızı gözden geçirmemiz ve gerekiyorsa iletişim tarzımızı değiştirmemiz gerekebilir. Çocuklarımızın yapamadığı değil, 'yapabildiği' alanlara odaklanarak özgüven ve benlik algılarını olumlu yönde etkilemek, bir zorluk yaşıyorsa da onun 'düzeleceğine' inanarak iyimserliğimizi korumak için sadece bakış açımızda bir değişiklik yapmamız yeterlidir. Günümüzün başarılı odaklı, rekabetçi toplumsal yapısı, anne babaların çocuklarından beklentilerini oldukça yükseltmelerine neden olmaktadır. Teknolojinin ve dış uyaranların yoğun etkisi altına girmeye eğilimli çocuklarımızı medyanın olumsuz etkilerinden koruyarak çalışmaya, başarılı olmaya odaklamak ve motive etmek; hiç de kolay değildir. Bu noktada bu zorlukları bir öğrenme fırsatına dönüştürmek, anne baba olarak bizim elimizdedir. Çocuğumuzun

teknolojiyi ne şekilde kullandığını izlemek ve denetlemek, bu yolda atacağımız ilk adımlar olabilir. Üzerinde durulmasında fayda olan diğer konular arasında; çocuğumuzu kendi isteğiyle bize yaklaşım konuşmak istersen gerçekten dinlemek, duygularını ifade etmesi için gereken zamanı ayırmak, onunla şakalaşmak, evde ailecek ve arkadaşlarla geçirilecek 'eğlenceli' zaman dilimleri organize etmek, ergenlik dönemine hazırlık olarak çocuğumuzu sanata ya da spora yönlendirmek, evde belli bir çalışma düzeni oluşturması için gerekli ortamları hazırlamak yer almaktadır. Çocukları güçlü kılan durumları gösteren araştırmalarda; bunlara ek olarak ebeveynlerin yeri geldiğinde kendi hatalarını kabul edebilmeleri, çocuklarına sınırlar çizip gerektiğinde 'dur' diyebilmeleri, ve onları her konuda koruma altına almayarak yaş dönemlerine uygun sorumluluk vermelerinin önemi vurgulanmaktadır. Elbette, yaşamın kendi hızı ve dinamiği içinde her şeye aynı anda yetişmek ve tüm bu noktalara dikkat etmek mümkün olmayabilir. Çağımızın bizi zorladığı şekilde 'mükemmel' olmadığımız için suçluluk duymadan, 'yeterince iyi anne/baba' olmanın keyfiyle çocuklarımızı yetiştirmemiz dileğiyle..

Referanslar:

- Yazgan, Y.(2013). 99 Sayfada Ergenlikten Gençliğe. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Reid, F.H.(2003).Unutkan Erkekler 'Hadileyen' Anneler.İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Nelsen,J.,Lott,L.,Glenn,S.(1999).Çocuk Eğitiminde A'dan Z'ye Pozitif Disiplin. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- İnanç,B.Y.,Bilgin,M., Atıcı,M.K. (2010).Gelişim Psikolojisi.Ankara: Pegem Akademi.

Yelda Orçan
Uzm.Psikolojik Danışman

21. Yüzyılda Anne Baba Olmak

Teknoloji çağının hızla sanallaşan dünyasında ebeveyn olarak, daha kararlı bir duruş mu sergilemeliyiz çocuklarımıza? Yoksa çağın gerisinde kaldık, çocuklarımıza ayak mı uyduramıyoruz? Kuşaklar arası yaş farkının tek haneli sayılara indiği günümüzde, uluslararası alanda bir çok kuruma danışmanlık yapan, İngiltere Eğitim Bakanlığında da müfredat çalışmaları yürüten Penny Tassoni'yi 26 Ekim Ctesi günü okulumuzda ağırlayacağız. Bu özel günde siz değerli velimizi de aramızda görmekten mutluluk duyarız.




ÖZEL İSTANBUL KOLEJİ
1991

* Seminer dili İngilizcedir. Simultane çeviri olacaktır. Katılım ücretsizdir. Kontenjanı 40 kişi ile sınırlıdır. Lütfen katılım için ekteki formu doldurarak, okul psikoloğumuz Yelda Orçan yelda.orcan@istanbulkoleji.com ile iletişime geçiniz.