



## Eyvah çocuğum mükemmeliyetçi ve çok kaygılı!

Çocuğuna “Hadi dersini çalış” cümlesini kurmaktan yorulmuş aileler olduğu gibi “Tamam yeter artık, bırak dersi” diyenler de var. Mükemmeliyetçilik, çok çok iyi olma duygusu çocuklukta başlıyor. Eğer sizin çocuğunuz da sınavdan 100 alamadı diye kendisini harap ediyorsa, başarıma stresiyle küçük yaşta tanıştıysa uzmanların bu görüşlerine kulak vermekte fayda var. İşte mükemmeliyetçi çocuklarınıza yardımcı öneriler...

- **Amacınız kaygı duygusunu ortadan kaldırmak değil; çocuğunuza bu duyguyu yönetmesinde yardımcı olmak:** Elbette hiçbir anne baba çocuğunu mutsuz görmek istemez fakat stres yaratan unsurları ortadan kaldırmaya çalışmak kaygılı çocuğa yapılabilecek en doğru şey değil. Doğru olan, çocuğa kaygılarıyla başa çıkmayı öğretmek olabilecek en iyi şekilde işlev göstermelerini sağlamaktır. Bu şekilde zaten kaygı zaman içerisinde azalacak ve hatta ortadan kalkacaktır.
- **Hatasız kul olmaz:** Çocuğunuza hata yapmasının doğal bir şey olduğunu hatırlatın. Çünkü mükemmeliyetçi çocuklar için çoğu şey ya vardır ya da yoktur. Onlar sınavlarından tam puan almadıklarında başarısız olduğunu düşünürler. Bu nedenle hatanın insan için olduğunu söyleyin.
- **Pozitif -fakat gerçekçi- beklentilerinizi ifade edin:** Kaygılı çocuğa gerçekçi olmayan sözler veremezsiniz; sınavının kötü geçmeyeceğini, paten kaymayı öğrenirken çok eğleneceğini veya sınıfın önünde bir konuşma yaptığında hiçbir arkadaşının ona gülmeyeceğinin sözünü veremezsiniz. Fakat her olası sonuçlar ne olursa olsun, hepsiyle başa çıkabileceğinin ve istenmeyen sonuçların üstesinden gelebileceğinin güvenini verebilirsiniz. Kaygılı çocuğa korkularıyla yüzleşmeyi öğretirseniz, kaygısı da zamanla azalacaktır. Gerçekçi yaklaşımlar, neyle ne ölçüde baş edebileceği konusunda çocuğa fikir verecektir.
- **Duygularına saygı gösterin fakat onları körüklemeyin:** Bir kaygının haklılığı, ondan kaçınma konusunda anlaşmayı getirmez beraberinde. Örneğin, eğer çocuğun aşı zamanı gelmişse ve doktora gitmesi gerekiyorsa onun korkularını küçümsemeyin elbette fakat o korkuları büyütmelerine de fırsat tanımayın. Empatiyle onu dinleyin, gerçekte neden kaygılandığını fark etmesine yardımcı olun ve durumla yüzleşme konusunda cesaretlendirin.

Vereceğiniz mesaj şu: Korktuğunu biliyorum, bu normal bir durum. Yanındayım ve beraber bunun üstesinden gelebiliriz.”

- **Yönlendirici sorular sormayın:** Çocuğun hislerini ifade etmesini teşvik ederken, yönlendirici sorulardan uzak durun. “Sınav yüzünden endişeli misin, korkuyor musun?” diye sormak yerine “Sınavla ilgili kendini nasıl hissediyorsun?” diye sorun.
- **Bakış açısını değiştirin:** Endişe verici durumlara başkalarının bakış açılarından bakma pratiği yapabilirsiniz. “Baban bu toplantıda başarısız olsa ne olur?” ya da “Arkadaşın Ali ev ödevinin bazılarını yanlış yaptığında nasıl tepki verirdin?” gibi sorular sorarak çocuğun farkındalık kazanması, problem çözmeyi öğrenmesi ve farklı bakış açıları geliştirmesi ve her problemin birçok çözümü olduğunu görmesi öğretilir.
- **Tutumlarınızı fark edin:** Çocuklar sıkıntıya, kaygıya nasıl tepki verdiğinizi izliyor. “Bu projeyi tamamlamazsam, asla mutlu olamayacağım.” “Patronum raporundan hoşlanmayacak” vs... Bu düşünme şekli olumsuzluk içerir. Bir şey istediğiniz gibi olmadığında, “Çok çalıştım ve yapmaktan zevk aldım. Yeterince iyi olduğuna sevindim, çabalamak güzeldi; mükemmel olması gerekmiyor” demek hem sizin açınızdan, hem de çocuğunuz açısından çok faydalıdır. Çocuğunuz bir şey yaptığında, “Mükemmel görünüyor!” demek yerine, “Yaptığın için memnun olduğumu görüyorum, bunun için çaba göstermen çok güzel” diyebilirsiniz.
- **Not yerine çalışmaya vurgu:** Onlara yeni konu ve yetenekleri öğrenmenin, en iyisini yapmaktan değerli olduğunu hatırlatın. Çocuğunuz okuldan eve döndüğünde ve size sınav sonucunu söylediğinde , aldığı nota odaklanmak yerine “Bu zor konuları öğrenmek için gerçekten iyi çalıştın” deyin. Not yerine çalışmaya vurgu yapın.
- **Kendi başarısızlıklarınızın hikayelerini paylaşın:** Çocuğunuza mükemmel olmadığını açıkça belirtin. Ona bir işe giremediğiniz zaman veya bir sınavda başarısız olduğunuz zamandan bahsedin. Başarısızlığınızla nasıl başa çıktığınızı açıklayın; başarısızlıktan da birçok ders çıkardığınızı ve bunların başarıya giden yolda önemli olduğunu belirtin.
- **Sağlıklı kendi kendine konuşma modeli :** Çocuğunuza, kendisine karşı öz şefkatle yaklaşmasını öğretin. Çocuğunuza, hata yaparken bile kendinize nezaket gösterdiğinizi göstermek için yüksek sesle konuşun. Şunu söyleyin, “Bugün kapanmadan önce bankaya gitmeyi unuttum. Yarın daha iyisini yapmaya çalışacağım” veya “Ocağa dikkat etmedim ve akşam yemeğini yaktım. Bir daha yemek yaparken dikkat edeceğim.”
- **Beklentilerinizin farkında olun:** Mükemmel olması için çocuğunuza baskı yapmadığınızdan emin olun. Yüksek fakat makul beklentiler oluşturun. Çocuğunuzdan kapasitesinin üzerinde bir şey beklemediğinizden emin olmak için zaman içinde beklentilerinizi izleyin.
- **Çocuğunuzun neyi kontrol edebileceğini ve neyi kontrol edemeyeceğini belirlemesine yardımcı olun:** Çocuğunuz okuldaki en iyi basketbol oyuncusu veya her matematik sınavında okul birincisi olmak isterse, başarısını etkileyen koşulların çoğunu kontrol edemeyeceğini ona açıkça belirtin. Öğretmenin sınavlarını ne kadar

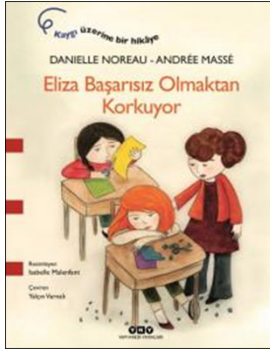
zorlaştırdığını kontrol edemez veya akranlarının performansının ne kadar iyi olduğunu kontrol edemez, ama çabasını kontrol edebilir.

- **Limit koyun:** Eğer çocuğunuz çok fazla ders çalışıyorsa, ona limit koyun. Bu sayede çalışmayı bırakıp, kendini daha rahat hissedebilir. Durumu öğretmene bildirin ve çocuğunuza yardımcı olmasını sağlayın.
- **Hata sözcüğünü kullanmayın:** Evde sürekli rahatlatıcı cümleler kurun. Mesela “Herkes hata yapabilir, asıl önemli olan ne öğrendiğin” gibi. Hata sözcüğünü kullanmadan daha farklı ifadelerle bunu yaparsanız daha etkili olduğunu göreceksiniz.
- **Çocuğun korkularını pekiştirmeyin:** Çocuklar beden dili ve ses tonu okuma konusunda uzmandır. Sözcükleriniz neyi işaret ederse etsin, onlar satır aralarındaki korku ve endişeyi sezebilirler. Diyelim ki bir köpekle olumsuz bir tecrübesi olan çocuk başka bir sefer bir köpekle karşılaştığında tavırlarınız endişeliyse, ne dersiniz deyin o yine de endişelenecektir.
- **Zor durumlarda nasıl davranacağını öğretin:** Çocuğunuzun iyi olmadığı aktiviteler bulun ve ona bu zor çalışmanın üstesinden nasıl gelebileceğini öğretin. Burada çalışmayı tamamlamaktan daha önemli olan şey çocuğunuzun yapmakta zorlanacağı işler karşısına çıktığında bu durumu nasıl yöneteceğini öğrenmesi.
- **Kaygı unsurlarını çocuğunuzla gözden geçirin:** Bazen de çocukla korkularının gerçekleşmesi durumunda ne olacağını konuşmak gerekebilir. Ebeveynlerden ayrılık kaygısı yaşayan bir çocuk, okul çıkışında ebeveynini görememe, bulamama korkusu yaşayabilir. Olası bir senaryoda ne yapacağını konuşabilirsiniz onunla.  
“Annen gelmediğinde ne yaparsın?”  
“Öğretmenime söylerim.”  
“Öğretmenin ne yapar?”  
“Annemi arar ve o gelene kadar benimle bekler.”  
Olumsuz senaryolar için bir planı olduğunu bilen çocuklar kendilerini daha az kaygılı hissedeceklerdir.
- **Filmler işe yarar:** Hayatında hatalar yapmış fakat başarılı olmuş insanları anlatan filmler de çocuğa rol model olması açısından çok önemli. Bu sayede çocuğunuz hatanın hayatta doğal bir şey olduğunu ve bunlarla nasıl mücadele edilebileceğini öğrenecektir.
- **Yardım istediğinde yanında olun:** Çocuğunuzun hata yapmasına izin verin. Zaman zaman ders konusunda yardım istediğinde fazla olmamak kaydıyla yardım edin. Ardından onları kendi çalışmasıyla baş başa bırakın.
- **Sevgi nota bağlı değil ki:** Mükemmeliyetçi çocuğunuz sınavlarından iyi not aldığı anda bunun sizin için ‘çok’ önemli bir şey olduğunu düşünmemesini sağlayın. Size sınavdan tam puan aldığını söylediğinde sevincinizi abartmayın. Eğer çocuğunuz onun başarılarıyla övündüğünüzü görürse, bunu sürdürmek için kendini yoğun bir baskı altında hissedebilir. Sevginizin sınavdan aldığı notlara bağlı olmadığını, her şartta daima devam edeceğini onlara hissettirin.

- **'Endişe etme' cümlesinden kaçının:** Kimi cümleler vardır ki bunlar mükemmeliyetçi çocuklar için çok zararlı. Mesela, "Endişe etme, bir sonraki sefere tam not alırsın" gibi kullanımlardan kaçının. Belki siz bunu iyi niyetle söylemiş olabilirsiniz. Ancak bu tip cümleler daha çok endişelenmelerinden başka hiçbir şeye yaramayacak.
- **Okul dışı aktiviteler bulun:** Çocuğunuz okulda kendini sürekli baskı altında hissediyorsa, ona kendi özsaygısını kazanabileceği aktiviteler bulun. Mükemmeliyetçi çocuklar bu alanlarda başarılı olmak isteyecektir. Fakat aktiviteler çocuğunuzun okul dışında başka konularla vakit geçirmesini ve rahatlamasını sağlayacak.
- **Kitaplardan Yararlanabilirsiniz:** Aşağıdaki kitapları inceleyebilirsiniz☺



- ❖ Bir gün küçük bir kızın aklına harika bir fikir gelir. En muhteşem şeyi tasarlayacaktır. Nasıl görüneceğini, nasıl çalışacağını çoktan düşünmüştür. Çok kolay olacaktır. İhtiyacı olan şeyler ona yardımcı olacak bir arkadaş ve birkaç malzeme. Ne var ki işler tahmin ettiği gibi gitmez. Herkesin kendinden bir şeyler bulabileceği bir deneyimin zekice tasarlandığı bu öyküde hem çocuklara hem de büyüklere aslında en muhteşem şeyin bakış açısı olduğu söyleniyor.



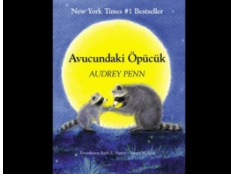
- ❖ Eliza başarısız olmaktan korkan ve bununla mücadele eden yedi yaşında küçük bir kız. Bu endişesi özellikle okulda, matematik dersinde ortaya çıkıyor. Matematik derslerinde Eliza'nın karnı ağrımaya, kolları kaşınmaya başlıyor ve paniğe kapılıyor. Bir performans kaygısı yaşıyor. Eliza ailesinin ve öğretmenin yardım ve özendirmesiyle matematik dersinde karşılaşacağı sıkıntıları, baş etmesi gereken zorluklar olarak görmeyi öğreniyor. Zaman içinde, hataların ve başarısızlıkların bazen gerekli olduğunu ve gerçek başarının bunların üstesinden gelmek olduğunu anlıyor. Eliza, cesareti ve azmi sayesinde kendine olan güvenini kazanmayı başaracak. Yetişkinler için bile yeni bir başlangıç tedirgin edici olabilirken, çocuklar için neden olmasın? Yeni bir kardeş, yeni bir okul, beklenmedik bir gelişme ya da baş etmek zorunda kaldığımız heyecanlar, korkular, takıntılar, duygular... "Gerçek hayattan hikâyeler" dizisi, farklı duygu ve durumlara odaklanıyor. Çocuklara, yaşadıkları sorunlar karşısında yeni pencereler açabilecek resimli hikâyelere yer verilmesinin yanı sıra ebeveynlere ve eğitimcilere yönelik bilgilendirici bir bölüm de bulunuyor.



- ❖ Sevecen bir dille ve bilgelikle yazılmış kılavuz niteliğindeki bu kitap kaygının çocukları nasıl etkilediğine yönelik açıklamalar sunuyor; yetişkinlerin, kaygı ve korkularının üstesinden gelmelerinde çocuklara nasıl yardım edebileceklerine dair ayrıntılı öneriler getiriyor. Farklı yaşlara ve öğrenme tarzına sahip çocuklar için uyarlanabilecek çarpıcı vaka örnekleri ve zengin çeşitlilikte stratejiler içeren bu kitabın anne babalar ve öğretmenleri için benzersiz bir kaynak olacağına inanıyoruz.



- ❖ Endişesini, kaygısını artırabilecek konularla ilgili kitaplar olarak birlikte okuma saatleri yapabilirsiniz... Hikaye tamamlama oyunları oynayabilirsiniz, kitabı yarısına kadar siz okuyun, bırakın hikayeyi hayal gücüyle kendi tamamlasın...



- ❖ Ormanda okul başlıyordu ama Minik Rakun okula gitmek istemiyordu. Onun korkularını yatıştırmak isteyen Anne Rakun, "Avucundaki Öpücük" adını verdiği aile sırrını yavrusuyla paylaştı. Amacı dünyası ne zaman birazcık korkutucu hale gelse, onu çok sevdiğini hatırlamasını sağlamaktı. 1993 yılındaki ilk basımından beri insanın içini ısıtan bu kitap, çocuk klasikleri arasındaki yerini alarak, özellikle de okula, yuvaya başlamak ya da bir kampa gitmek gibi ayrılık anlarında, milyonlarca çocuğun ve velinin yaşamına dokunmuştur. Çok sayıda yuva öğretmeni bu öyküyü ilk günde okumayı sever.



- ❖ Çocuğunuz için resimli bir öykü, sizin içinse bir rehber: Büyürken karşılaşıcağı zorlukları aşmada çocuğunuza nasıl yardımcı olacaksınız? Okulun ilk günü için her şey hazır! Yeni arkadaşlar, öğrenilecek bir sürü güzel şey ve artık büyüyor olma bilinci. Fakat eğer çocuk okula gitmek istemezse ne yapmalı? Ne Zorluş Büyüme serisinin 6. kitabı Okula Gitmek İstemiyorum bol resimli ve uyaklı anlatımıyla çocuğunuzun okula alışma sürecinde cesaretlendirirken etkinlik önerileriyle de bu süreçte onunla doğru iletişim kurmanızı ve ona yardımcı olmanızı sağlayacak.



- ❖ Fatoş'un iki evi ve iki yatağı var. Bu durum, babası ayrı eve taşınan Fatoş'un hiç hoşuna gitmiyor. Fatoş'un aklında bir sürü soru var. Acaba babası Fatoş'a kızdığı için mi gidiyor? Annesi ve babası neden ayrıldıkları konusunda Fatoş'u ikna edebilecek mi dersiniz? **Anne ve babaları ayrılan çocukları ayrılık sürecinde ve sonrasında destekleyen bir kitap.**





- ❖ Küçük yavru köpek Fips, hayatında olup bitenleri artık anlayamıyor. Bazen öfkeyle annesine havlıyor, bazen de babasının ardı sıra kulakları sarkık ve ayaklarını sürüyerek üzgün üzgün yürüyor. Ama ne yaparsa yapsın, annesi ve babası arasında kalıyormuş duygusundan kendini bir türlü kurtaramıyor. Çünkü anne ve babası ayrılmıştı. Ve Fips ikisini de çok seviyordu. Neyse ki ihtiyar Bruno vardı. Bruno, Fips'in duygularını çok iyi anlıyor ve durumunu kavrayabilmesi için ona yardımcı oluyor. **Anne ve babaları ayrılan çocukları ayrılık sürecinde ve sonrasında destekleyen içtenlikli bir kitap (4 yaş ve üstü).**



- ❖ Küçücük bedenler için bu karmaşık hayatla, seslerle, değişikliklerle baş etmek oldukça güç, çocukların bazı şeylerden korkması, ürkmesi de son derece doğal. Önemli olan onların korkularını önemseyeceğimizi hissettirmek ve aslında korkulacak bir şey olmadığını sözle değil örneklerle, oyunlarla anlatmak. Bu konuda yazılmış kitaplardan en kapsamlılardan birisi Tübitak yayınlarından çıkan "Korkmuyorum" kitabı. İçerisinde karanlık korkusu, dişçi-doktor korkusu, gürültü korkusu, yalnız kalma korkusu, hayvan korkusu gibi birçok konu ele alınmış. Diğer Erken Çocukluk Kitaplığı kitaplarında olduğu gibi en sondaki etkinlikler ve anne baba kılavuzu bölümleri de son derece faydalı. Çocuğunuzun bu veya bunlar gibi korkuları var ise mutlaka denemeye değer !

**BULABİLECEĞİNİZ DAHA BİRÇOK KİTAPLA ÇOCUĞUNUZUN KAYGI VE ENDİŞESİYLE BAŞ EDEBİLME BECERİSİNİ KAZANMASINI SAĞLAYABİLİRSİNİZ...**

## **UNUTMAYIN**

Ebeveynler olarak kaygı verici olaylar karşısında sakinliğinizi ve pozitif duruşunuzu korumanız olmazsa olmaz ilk kuraldır diyebiliriz. Çünkü siz bu sakinlik ve pozitifliğinizi koruyabildiğiniz sürece, çocuklarımız da karşılaştıkları endişe verici olaylar karşısında sizin nasıl bir tepki verdiğinizi gözlemler ve sizden bazı ipuçları alıp kendi hayatlarında bunları ilerleyen zamanlarda kullanmaya çalışırlar. Yani onlara ne söylediğiniz değil, olaylar karşısında nasıl tepki verdiğinizin, yani davranışlarınızın önemi büyüktür. Bunun sonucunda çocuk ya endişeleriyle başa çıkmayı ve olumlu tepkiler göstermeyi başarabilen bir birey olarak büyür ya da hayatında onu sürekli kaygılandırarak olaylar silsilesi ile karşı karşıya kalır ve birilerinden yardım istemek durumunda kalır. Onun aynası olduğunuzu aklınızdan çıkarmayın.

REŞAT BENLİ İÖ REHBERLİK SERVİSİ