

## GÜVEN KAZANMAK VE POTANSİYELİNİZİ KULLANMAK

Çocuğunuzla iyi iletişim kurmak ve onlarla daha iyi anlaşabilmek için her yolu ve yöntemi deniyorsunuz. Sonuç olarak ta onunla daha iyi bir iletişim kurmak ve onunla çatışmaya girmemeyi umut ediyorsunuz. Ancak o kadar çaba harcamanıza rağmen yinede düzgün gitmeyecektir. O kadar gayret sarf etmeme rağmen yine başaramadım ya da bu kadar olaya kendimi verdikten sonra çocuklarımla daha iyi bir iletişim kurmak daha az sorunum olsun beklerdim gibi düşüncelere kapılıp ümitsizliğe kapılabilirsiniz. Ancak unutmayın ki bir bahçıvan bile tohumu attıktan sonra meyveyi alabilmek için bir süre bekliyor. Onun için sabırlı olmak gerekmektedir.



**ADIM ADIM:** Her şey bir anda olup bitmeyebilir. Buna rağmen hala onlarla çatışma halinde olabilirsiniz. Çünkü elinizdeki varlık bir insandır; onu değiştirmek zordur. Yavaş ve sabırlı olmak gereklidir. Çocuğu okula gönderdiğiniz zaman ondan hemen okuma yazmayı beklemezsiniz. Aradan belli bir sürenin geçmesini beklersiniz. Onun gibide bir şey yaparken acele etmemek gerekmektedir.

**GERÇEKÇİ HEDEFLER KOYUN:** Hayatınız da gerçekçi hedefler koyup umutsuzluğu önleyebilirsiniz. Bir çiftçinin mayıs ayında buğdayını ekipte hazırda hasat yapmaya kalkması ne kadar saçma ise; çünkü umutsuzluğa düşer. Sizde çocuğunuzun zeka seviyesi ne ise ona göre başarı beklemek, çocuğunuz küçük ise yatağını toplamasını ona göre belirlemek gerekir. Siz insanlarla uğraşıyorsunuz ve hiçbir insan mükemmel değildir. Çocuklarınızda kusursuzluk aramayın. Onların yaşına göre hareket etmelerine olanak verin.

Kendi hatalarınızı kabul ederseniz başkalarının yada çocuklarınızın hatalarını kabul etmede daha rahat edebilirsiniz. Çocuklarınıza ve kendinize iyimser yaklaşın. Kendinizin güçlü yanlarınızı çıkarın ve kim olduğunuzu anlamaya çalışın. Sizin için değerli olan şeyleri sıralayın. Sabırlılığınız, sadakatiniz, hoşgörülülüğünüz vb. gibi kendinize güven gelecektir. Çocuklarınızın iyi yanlarını görüp onlara o yönlerden yaklaşmak gerekmektedir.

**AİLE İÇİNDE EŞİTLİK:** Çoğu insan lider olmak ve sözünün dinlenilmesini ister. Anne baba da öyledir. Aslında evde otoritenin çocuk olduğunun farkında bile değildir. Çünkü çocuk her dediğini yaptırır onun her dediği görülür ona hiç itiraz edilmez. Bazen de ona çocuk diye görev ve sorumluluk verilmez. Çocuğa görev ve sorumluluk verilirse o da bu görev ve sorumluluklarını yerine getirdikçe ona güven gelir.

**DEĞİŞMEYE İSTEKLİ OLUN:** Bir kimsenin davranışlarını değiştirmenin zor olduğunu bilmeliyiz. Bunun için değişme kendimizden başlamalı ve onlara bizim davranışlarımızla örnek olmalı değişimde öncü olmalıyız. Bilmeliyiz ki çocuklarımız bizleri örnek alıyor. Mesela babaya bir telefon geliyor ve babanın görüşmek istemediği birisi ve çocuğa kendisini yok dedirtiyor aslında baba farkında olmadan çocuğa yalanı öğretiyor. Aynı bunun gibi de çocuklarımıza olumlu yönlerimizle örnek olmalıyız. Başkalarını olduğu gibi kabul etmeli ve onlara öyle davranmalıyız. Eğer bunu hayat felsefesi haline getirirsek hayattan zevk alır ve mutlu oluruz.

**BEKLENTİLER:** Bir kimse birine 40 gün deli derse 40. Gün deli olurmuş misali çocuğumuzdan ne istediğimizi bilmeliyiz. Beklentiyeye girerken hedefler gerçek olmalı. Çocuğun zeka seviyesine, kapasitesine uygun beklentiler içine girmeliyiz. Çocuğundan okulda bir şey beklemeyen onun başarısız olacağına inanan bir anne baba çocuğu başarısızlık yolunda teşvik etmiş gibi olur. Başaracağına inanır ve onu desteklersen çocuk hem başarılı olmuş olur hem de kendine güven kazandırmış olursun. Meslek liselerine giden öğrencilerin büyük bir bölümünde kendine güvensizlik vardır. Çünkü öğrenci bu okula gelirken üniversite kazanamayacağını biliyor ve zaten de aile onun üniversite kazanamayacağını bildiği için bu okula göndermiştir. Çocukta artık bir umutsuzluk ve güvensizlik başlamıştır.

Çocuklarımızın çabalarını kabul ederek onları teşvik etmiş, ilişkilerini geliştirmiş, kendinizin ve onların benlik değerlerini yüceltmış olursunuz. Onların hatalarını görmek yerine olumlu yönlerini görüp destekleme yoluna giderseniz daha iyi iletişim kurarsınız. Ayrıca çocuğunuza güven duygusu kazandırabilirsiniz.

**ELEŞTİRİ İLE BAŞ ETMEK:** Bir eleştiri ile karşılaştığınızda onlara hemen sinirlenip tepki vermek yerine onun tarafında olup olaya o gözle bakılmalıdır. Ona sakin yaklaşılmalı olay karşısında hemen pes edilmemeli yeni bir yöntem denemeli, kenara çekilmemelidir. Yansıtıcı dinlemeyi kullanarak ona anladığınız mesajı verin. Böylelikle size daha çok açılacak ve sizinle her şeyi konuşabilecektir. Ben mesajlarıyla kendi his ve düşüncelerinizi iletin.

**HİSLERİNİZİ İNCELEYİN:** Hislerimizin bir amacı olduğunu kabul etmeliyiz. Bazen çok sinirlendiğimizde sakin olmaya çalışmalı ve olayları sakin karşılamalıyız. Keskin sirke küpüne zarar verir. Çocuklarımız bizim için çok değerlidir ancak onların başarısız olduğu için biz kendimizi kahretmemeliyiz, çünkü bu dünyanın sonu değildir.

Gelişmeyi önleyen diğer kalıplardan bir kaçını şöyle sıralayabiliriz:

- Çevremdeki herkes tarafın sevilmeyi ve beğenilmeyi istiyorum(burada mükemmel olma isteği vardır ve hiç kimse mükemmel değildir.)
- İşler istediğim gibi olmazsa felaket olur.(her işte mutlaka bir eksik vardır. Bir yerde eksik gördüğü zaman umutsuzluğa kapılır ve stres başlar.)
- Sorunlarımızla ilgili yapabileceğimiz pek bir şey yoktur. Aslında koşulların kurbanıyız.(burada kendini tamamen bırakmış ve iş yapamaz hale gelmiştir.)

İyimser kalabilmek için çocuklarımızla ilgili kaygılarımızı çözümlenebilecek olaylar olarak görmeliyiz. Çocuklarımıza diğer insanlara yada en samimi arkadaşımıza gösterdiğimiz saygı ekseninde davranırsak problemler günler geride kalmış olur. Onları anlamaya çalışmalı ve onlara onların gözlüğüyle bakmalıyız.

## KENDİ KENDİNİ YIPRATICI İNANÇLAR VE SEÇENEKLERİ

Anne ve babamız, çevremiz ve bazı inançlar bizim etkili davranmamızı engelleye biliyor. Bu inançlar genelde umutsuzluk, bunalım, kaygı duyguları ve başkalarını kontrol etme arzusu ile doğrudan ilgilidir.

### İNANÇLAR VE SEÇENEKLER

1- Toplumdaki herkesten onay almak gereklidir.

Seçeneği: Beni daha özgür, daha özgüven sahibi, çocuklarımı daha sorumlu yapan davranışlarda bulunacağım.

2- Çocuk yetiştirmenin her yönüne çok iyi vakıf olduğum zaman değerli bir insan olacağıma inanıyorum.

Seçeneği: Değerli olmam çocuklarımın davranışlarına bağlı değildir. Kusursuzluğa erişme çabaları yerine ilişkilerimi geliştirme üzerine yoğunlaşmak istiyorum.

Özel Sultan Fatih Ortaokulu  
Rehberlik Birimi