SEVGİLİ ANNE BABA;

ÖZGÜVENİMİ, İÇ MOTİVASYONUMU ve DUYGUSAL GELİŞİMİMİ DESTEKLEMEK İSTER MİSİNİZ?

Sevgili anne baba, beni kimseyle kıyaslamayın. Kıyas, iç motivasyonu sekteye uğratır. Biraz empati ! Ben size "Ayşe Teyze daha güzel mama hazırlıyor, Murat Amca daha iyi bez değiştiriyor, siz niye böyle değilsiniz" desem, hoşunuza gider mi? Kırılmaz mısınız? Hırs yapabilirsiniz ama bu iç motivasyon olmaz. Aramızdaki sevgi ve güven ilişkisi de zedelenir. Tarzıma, hızıma saygı duyun ve lütfen kıyaslamayın.

Bileğimin hakkıyla başarmama izin verin. Benim yapabileceğim şeyleri benim yerime yapıp başarmamı sağlarsanız, iç motivasyonum, öz yeterlilik duygum zedelenir. Hileyle başarılı olan insan özgüven de saygı da kazanmaz.

Ödülle motivasyon beni ödüle ve onaya aç hale getirir. Sorumluluk duygumu sarsar. Kendi iç sesimi duymamı engeller. Ödülle iş yaptırmak, bir nevi rüşvet mekanizmasıdır. Rüşvete hayır diyorsanız ödüle niye evet diyesiniz ki?

Beni olduğum gibi sevin. Çocuklar, kusurlarına rağmen anne babaları tarafından sevildiklerini bilirse, sevilmek için bir şeyi başarmaları gerekmediğini bilirler. Yaptıkları her neyse kendileri için yaparlar, başaracaklarsa kendileri için başarırlar; birini memnun etmek için değil.

Beni zekâm için değil çabam için övün. Zor bir şeyi başardığımda "ne kadar zekisin" demeyin, "ne kadar uğraşmışsın" deyin mesela. Daha çok çabalamayı öğrenirim. Öbür türlü hata yapmaktan kaçarım, bu da öğrenmemi ve gelişmemi engeller.

Kendi kendime başarma fırsatları yaratın. Bu özgüvenimi artırır. Mesela yaşım elverdiğinde sorumluluklar verin. Kek mi yapıyorsunuz, bardakla unu dökmek benim görevim olsun; dökebildiğim için kendimi başarmış hissedeyim. Az bir çabayla kendi kendime başaracağım bir işi benim yerime yapmayın. Kolaydan başlayın, aşamalı olarak işin zorluğunu arttırın.

Yaptığım şey üzerinde düşünmemi ve problem çözmemi destekleyin. " Sence nasıl oldu, bana yaptığın resmi anlatsana, yaptığın işin en çok hangi kısmı hoşuna gitti, en sevdiğin bölüm hangisiydi, nerelerde zorlandın, sence bu problemi nasıl çözebilirsin ?" gibi sorular sorun. Yaptığım iş üzerinde düşünmemi sağlamak, motivasyonumu arttırır.

Hatalara yaklaşımınızı gözden geçirin. Yeni şeyler denemek çok öğretici. Bu arada ufak kazalar olabilir, yeni şeyler denemek hata yapma olasılığını da arttırır. Bu hatalara nasıl tepki verdiğiniz benim bir sonraki adımımı şekillendirir. Hayata yaklaşımım cesaret ya da ürkeklik üzerinden şekillenir. Beni cesaretlendirin, ürkütmeyin. Doğan Cüceloğlu diyor ki "Yanlış yapma hakkı olmayan insan özgür değildir. "

Cezalandırırsanız denemekten vazgeçebilirim. Bu da öğrenmeye ve motivasyona vurulmuş bir darbedir. Deneme cesaretimi kırmayın. Yanlış yaptığım şeylerin farkında olun, kendiniz doğrusunu göstererek örnek olun.

Bana seçenekler sunun, seçimleri ben yapayım. Bir hedefe ulaşırken kontrolü kendimde olduğunu hissetmek iç motivasyonumu arttırır. Sadece kendi dediğini yapmaya zorlamak, iç motivasyonumu kırar.

Düşüncelerimi özgürce ifade etmeme izin verin. Düşüncemi özgürce söylediğimde nasıl tepki gördüğüm çok şeyi değiştirir. Sonuç ceza ise, susmayı öğrenirim. Düşüncemi saklamayı öğrenirim. Yalanı öğrenirim. Daha da kötüsü düşüncemi dinleyecek ya da kabul edecek başka kişilere yönelirim. O başkaları her zaman iyi niyetli de olmayabilir. Fazla düşünmemeyi ve sorgulamamayı da öğrenebilirim; bu da bir nevi beyin ölümüm olur.

Bırakınız fikirlerimi söyleyeyim sevgili anne baba! Sağlıklı olan, açık iletişimdir. İletişimin açık olmadığı ortamlarda yaşayan insanların, ruh sağlığı tehlikededir, şaibelidir.

Beni her türlü güçlükten korumayın. Sırf dayanıklı olayım diye beni acıya maruz bırakın demiyorum. Elbette, sadece her türlü rahatsızlıktan korumanız bana zarar veriyor. Her türlü zorluğu siz çözümlüyorsanız, yetişkin olarak zorluklarla nasıl baş edeceğim?

Duygularımı önemseyin. “ Endişelenme” ya “Ağlamayı bırak” gibi sözler bana duyguların kötü olduğu mesajını veriyor. Duygularımı saklamayı ya da bunlarla savaşmayı öğretiyor. Duygularımı maskelemeyi, sağlıksız şekillerde dindirmeyi de öğretebiliyor. Her duygu işlevseldir, Bir mesaj verir. Mesajı duymaya çalışın lütfen.

Sadece başarılarımı övmeyin. Beni sadece bir şeyi başardığımda überseniz, başarısızlıklarımı yererseniz, sadece başarım kadar sevildiğim mesajını vermiş olursunuz. Ayrıca gün gelir kazanmak uğruna her şeyi yapan bir yetişkine dönüşebilirim. Çabama, deneme cesaretime, iyiliklerime de övgüde bulunun.

Kendi hayallerinizi benim üzerimde gerçekleştirmeyin. İyileşmemiş yaralarınızı üzerimden iyileştirmeye çalışmanız, gerçekleşmemiş hayallerinize benim üzerimden ulaşmaya çalışmanız güçlü bir benlik algısı geliştirmeme engel olur. Size karşı içten içe kırgınlık duyabilirim ama yine de karar verirken size bağımlı davranırım. Kırgın ve bağımlı biri olmamı ister misiniz?

Mükemmeliyet beklemeyin. Çıtayı yüksek tutmak, bana düşündüğümden daha fazlasını başarabildiğimi gösterebilir. Ancak mükemmeliyet beklemek asla başaramayacağım duygusuna yol açabilir. Dengeyi iyi kurmanızı umuyorum.

Beni korkutarak itaat sağlamaya çalışmayın. Bana tehditkâr bakışlar fırlattığınızda ya da beni utandıracak şekilde tehdit ettiğinizde, bu tavrınız ters teper. Doğru olduğuna inandığım için değil korkudan dolayı belli kararlar alırım. Sağlıklı bir ahlaki pusuladan yoksun bir yetişkin olmak istemiyorum.

“ Gözdem” olmaya çalışmayın. Bazı anne babalar ister evli ister boşanmış olsun, çocuğun daha çok sevdiği ebeveyn olma çabasına giriyormuş. Çocuğun gözdesi olmak anlık bir mutluluk getirse de sonunda kaybeden çocuk olur. İstediklerini almak için başkalarını manipüle eden bir yetişkine dönüşebilir. Ben bile bu yaşta bunun farkındayım, gözünüzü seveyim böyle tuhaf işlere girişmeyin!

Suçluluk duygusunu araç olarak kullanmayın. Bana sürekli benim için ne kadar çok çalıştığınızı söylemek, “ beni sevseydin sözümü dinlerdin” gibi cümleler kurmak, beni suçlu hissettirerek istediğinizi yapmamı sağlayabilir.

Ancak bu duygu ileride başka şekillerde bana zarar verebilir. Örnek mi istiyorsunuz? İleride bana istemediğim bir şeyi yaptırmaya çalışan kötü niyetli biri de aynı "numaraya" başvurup beni ikna edebilir. " Beni sevseydin bunu yapardın" diyebilir. Üstelik ben de sevdiklerine karşı "sevgiyi" silah olarak kullanan bir yetişkine dönüşebilirim. Lütfen böyle bir insan olarak yetişmeme destek vermeyin.

Duygusal olarak erişilebilir olun. Varlığınıza ihtiyacım var. Sürekli telefona bakıyorsanız, sürekli meşgul ve stresliyseniz, ihtiyacım olduğunda bana duygusal destek veremiyorsanız, duygusal gelişimim sekteye uğrar. Yetişkinlikte sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmakta güçlük çekerim.

(Yazı, Hayatın İlk Üç Yılı-Anne Babama İlk Mektuplarım / Bahar ERİŞ kitabından alınmıştır.)

Çocuğumu tekrar büyütme şansım olsaydı,

Önce özsaygımı, sonra evimi toparlardım.

Daha çok parmak boyası yapar, parmağımı daha az sallardım.

Onu daha az düzeltir, daha çok bağ kurardım.

Gözlerimi saatimden ayırır, gözlerimi ona ayırırdım.

Bilmeyi daha az umursar ve umursamayı daha iyi bilirdim.

Daha çok yürüyüşe çıkar, daha çok uçurtma uçururdum.

Oynarken ciddiyeti bırakır, ciddi ciddi oyun oynardım.

Daha çok tarlada koşar, daha çok yıldıza bakardım.

Daha çok sarılır, daha az çekiştirirdim.

Palamudun içindeki meşe ağacını daha sık görürdüm.

Daha az katı olur, daha çok onaylardım.

Güç sevgisine daha az, sevginin gücüne daha çok model olurdum.

Diane Loomans

İyi Tatiller

Şehit Furkan Doğan İlkokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi