

## OKUYALIM BAKALIM “A-B-C”

Eminim ki bu süreç okulun ve öğretmenin ne kadar önemli olduğunu gösterdi bizlere ☺ Sürekli evde kalıp, ortalığı dağıtan, telefon ile saatlerini geçiren ve “sıkıldım ben” yakınmaları ile size gelen çocuklarınızla çekilmez bir süreç içerisinde gibime geliyor. Bu durumdan nasıl çıkarım, ne yapmam lazım diyen ebeveynlere birkaç öneri sunmaya çalışacağım.

Sizden şu örneği hayal etmenizi isteyeceğim. Evden çıktınız, aşağı doğru yürüyorsunuz ve karşıdan gelen bir kişi size küfretti. Hissiniz ne olur? Aklınızdan ne geçer? Ne yaparsınız? Bu soruyu sorduğumda aldığım cevaplar genelde öfkelenirim, bana saygısızlık yaptığını ve kişiliğime saldırdığını düşünürüm ve kavga ederim oluyor. Peki sizi öfkeleniren, kavga etmenize sebep olan nedir diye sorduğumda da “onun bana küfretmesi” yanıtını alıyorum. Sonra diyorum ki yine evden çıktınız ve aşağı doğru gidiyorsunuz ve karşıdan gelen biri size küfretti ama içinden. Onu duymadınız. Ne hissedersiniz, aklınızdan ne geçer ve ne yaparsınız? diye sorduğumda duygularının normal olacağını, herhangi bir şey düşünmeden ve yapmadan yoluna devam edeceğini bildiriyor. Peki diyorum daha demin biri sana küfretti öfkelenin ve kavga ettin şimdi de küfrediyor ama sen neden herhangi bir tepki vermiyorsun? Cevabı genelde “duymadım ki” oluyor. Sonra tekrar soruyorum peki Japonca biliyor musun? Hayır. Yine aşağı doğru gidiyorsun ve biri sana doğru geliyor. Ve sana küfretti ama Japonca küfretti. Ne hissedersin, aklından neler geçer ve ne yaparsın? diye sorduğumda şaşırıyorum, acaba ne demek istedi, yardım mı istiyor benden diye düşünürüm. Öfkelenme falan olmaz diye yanıt alıyorum genelde ve ben biri sana küfretti ve duydun ama öfkelenmedin ve kavga etmedin sebebi nedir diye sorduğumda aldığım cevap şu oluyor “anlamadım”. İşte yaşadığımız problemlerin temel kaynağında da sanırım bu yatıyor. Olaylara verdiğimiz anlamlar bizim duygu ve davranışlarımızı etkiliyor. Biz buna **A** (olay), **B** (verdiğim anlam) ve **C** (bizde bıraktığı sonuç) diyoruz.

Hayatta karşınıza çıkan durumlara verdiğiniz anlamı kontrol etmenizi istiyorum. Örneğin bu tatil durumu: eğer buna verdiğiniz anlam içinden çıkamayacağınız, sıkıcı, çocukların üzerinizdeki yükü ise bu anlamı değiştirerek işe başlamalısınız. Bu tatile, çocuklarınızla aranızı yakınlaştıracığınız, zorlu durumlardan birlikte güçlenerek çıkacağınız ve eğitici bir süreç olarak bakmanız gerekiyor. Bunu yaptıktan sonra da bazı davranışları sergilemeniz elzem hale geliyor. Sergileyeceğiniz ilk davranış çocuklarınıza sözden çok kendi yaşantınızla cevap vermenin çok önemli olduğunu bilmeniz olarak karşımıza çıkıyor. Bunun için ergenlik dönemini, ebeveyn tutumlarını, çocukla iletişimi size gösterecek kısa makaleleri okuyup onları uygulamaya başlayabilirsiniz. Sergileyeceğiniz ikinci davranış ise “aile toplantısı” yapmak olacak. Nedir aile toplantısı? Bu haftayı ailecek nasıl geçireceğinizin belirlendiği, ailenin her bireyinin görüşünün alındığı ve kararların alındığı bir toplantı şeklinde düşünebilirsiniz. Örneğin sabah şu saatte kalkılacak, kahvaltıya herkes katılacak, eba ders saatinde herkes bilgisayarın/televizyonun başında olacak, şu saatler arasında çocuklar ders, ebeveynler ise makale okuyacak, bu hafta şu günlerde şu filmler izlenecek, şu günlerde şu oyunlar hep birlikte oynanacak, her gün şu saatlerde en az şu kadar sayfa kitap okunacak vb. gibi. Unutmayalım aldığımız kararları ilk başta biz kararlı bir şekilde uygulamalıyız ki etkili olsun.

Şu konuya da değinmeden geçmememiz gerekiyor o da yetkililerin uyarılarına azami ölçüde dikkat etmek ve yetkililerin önerilerini çocuklarımız ile konuşup onları bilgilendirmemiz gerektiğidir. Eğer tatile krizde gelen bir fırsat olarak bakıp ailemiz ile iletişimimizi güçlendirirsek eminim ki bu tatilden çok keyif alıp güçleneceğiz. Ve tabii ki bunun bir #tatildeğiluzaktanegitim olduğunu unutmuyarak. Sağlıcakla kalın ☺

Mehmet GAZEL  
Uzman Psikolojik Danışman