

VELİ REHBERİ - 02

ANKET ÇÖZÜMLERİ

Kariyer Planlama ve Rehberlik
Din Öğretimi Genel Müdürlüğü

Değerli velilerimiz!

Çocuklarınız, kendi dertlerinin ilacını biliyorlar! Sizden istedikleri, yalnızca onlara destek vermenizdir!

SINAVLAR YAKLAŞIRKEN ÖĞRENCİ VE VELİ REFLEKLERİ

Okullarda öğrencilere yaptığımız “Sınavlar Öncesi Öğrencilerin Çalışma Davranışlarını Değerlendirme ve Çevresel Beklentilerin Tespiti” adlı anketimize verilen cevaplar, velilerimizin bu aşamada çocuklarına nasıl yardımcı olabileceklerine dair önemli bilgiler içermektedir. Bu bilgilerin, isim verilmeden sizlere ulaştırılmasının gerekli olduğuna inanıyoruz. Çocuklarınız ve siz, bu aşamada daha çok desteğe, daha çok gayrete gereksinimleri vardır. İlginizi, sevginizi çocuklarınızın üzerinden ayırmamanızı, onların çalışma heyecanının daha da artmasını dileriz.

1-Sınava hazırlık süresince ailenizden size nasıl bir destek sunuldu? Bu destekteki eksiklikler, sizce var mıydı? Varsa nelerdir?

ÖĞRENCİLER:

- ✓ “Hep destek, tam destek” diyebilirim. Doğru olarak yapması gerekenler mutlaka vardır ama hissettirmemeleri için eksik görmüyorum.
- ✓ Her türlü desteği sundular. Hak ettiğimden de fazlasını... Bu emeklere karşılık vermeyi her şeyden çok istiyorum. Onlarda hiçbir eksiklik göremiyorum. Varsa bende vardır. Bu sınav, kendi hayatımı yönlendirmemin yanı sıra, onların gurur duyacağı bir insan olmak içindir.
- ✓ Şimdiye kadar ailemden yeterli desteği gördüğüme inanıyorum.
- ✓ Ailem de bir sorun yok. Sorun bende. Çünkü ders çalışmaktan sıkılıyorum. Bir kere oturduğum zaman, kalkmadan ders çalışırsam çalışıyorum. Eğer dikkatim dağılırsa, iş bitiyor.
- ✓ Ailem her zaman benim iyiliğimi düşünür. Benim en iyi şekilde hayatımı sürdürmemi, ister. Bu yüzden de üniversiteyi kazanmam için tüm olanaklarını kullanıp bana destek verirler. Sonuçta ben ne yapıyorsam, kendime yapıyorum.
- ✓ Gayet iyi bir şekildeydi, ama sonradan tam tersi oldu. “Bu yıl kazandın kazandın, başka fırsatın yok, ona göre!” dediler. Sonraları sınav sonuçlarımı görüp çalışmamı beğenmediler. Hâlbuki çok çalışıyorum, ama bir türlü yükseliş olmuyor. Bunu bana “Demek ki aklını derse vermiyorsun” dediler. Hâlbuki gerçekten çalışıyorum.
- ✓ Ailem beni ders çalışma konusunda kendi haline bıraktı. Kazanacağıma kesin gözüyle bakarak güven verdi.
- ✓ Yaptığım her şeyde bana destek verdiklerini, kendim için en doğru kararı vereceğimi, arkamda olduklarını söylediler. Tabii ki bunları yaparken, bana bazı yönlendirmeler yapmaktan da vazgeçemediler.
- ✓ Ailemin bana verdiği destekten daha öte bir şey, çok üstüme geliyorlar. Sürekli ders çalışmamı istiyorlar, bir an beni boş görmek istemiyorlar. Bu da beni sıkıyor.
- ✓ Ailemden bana tam destek var. Sağ olsunlar, hiçbir eksiklik yok.
- ✓ Ailemin desteği tamdı, ama annemin ders çalışmam için yaptığı baskı, benim çalışma şevkimi azaltıyor. O da haklı. Hiç ders çalışmıyorum. Ama tam çalışacağım zaman bana “Ders çalış!” demesi beni olumsuz etkiliyor. Bu yüzden olumsuz etkileniyorum. Artık, anneme öyle bir şey dedirtmemek ve moralimi bozmamak için çalışıyorum.
- ✓ Her yönden, ellerinden geldiği kadar destek sunuluyor. Eksik yok.
- ✓ İyi bir destek sunuldu. Bu destekteki eksiklikler pek fazla değil.
- ✓ Bu sınavın her şeyin başlangıcı ya da sonu olduğu duygusu, her şeyin bu sınava bağlı olduğu hissi verilmesi, destek değil; kötüdür.
- ✓ Maddi destekte bulundular. Bu desteği ne kadar artırırlarsa o kadar iyi.
- ✓ Hiçbir eksiklik yok. Maddi ve manevi bütün imkânları sunmuş bulunuyorlar.
- ✓ Ailem, yapılması gereken her şeyi yapıyor. Hiç bir şekilde yapmam gerekenler konusunda üzerime gelmiyorlar. Ne yapıp ne yapmamam gerektiğini bildiğimi düşündükleri için de bana güveniyorlar.
- ✓ Şu zamana kadar olumlular. Fakat zaman zaman onların beklentileri; üzerimde yük oluyor.
- ✓ Ailem sadece dershaneye gitmemi sağladı. Bunun dışında herhangi bir destek gördüğümü söyleyemem. Ama bana maddi desteğin yanında manevi destekte de bulunmalarını isterdim. Onlar, sonunda kazanacağımı; ne de olsa iki senedir dershaneye gittiğimi düşünüyorlar. Onlar için süreç değil, sonuç önemli...
- ✓ Ailem her zaman yanımda oldu, bu sene olduğu gibi. Bu sene çok sağlıklı düşünemediğimden olsa gerek, sürekli yanımda olmaları, bana destek sağlamaları, beni düşünüp “Yeter kızım! Artık yoruldu. Biraz da çalışma” demeleri bile beni tatmin etmiyor. Hatta ters tepebiliyor. Ve hatta sürekli akrabalarımıza “Çok çalışıyor, çok yoruluyor, kazanacak” tarzında sözler kullanmaları beni daha da strese sokuyor. Bence ne az ne de çok güvenmeliler. Strese yol açmamalı bu güven.
- ✓ Her yönden bana destek oluyorlar. Dertimi paylaşıyorlar, derslerimde yardım ediyorlar, moral veriyorlar vb.
- ✓ Ailem yanımda olmadığı için çok destek alamadım. Okuldaki hocalarım ve idare sağ olsun. Ama ailemin uzakta da olsam manevi destek vermesi, her zaman çok iyi oldu benim için.
- ✓ Hep moral verdiler bana, benimle konuştular. “Üzülme! Olmazsa seneye olur” dediler. Hiç bir zaman beni üzmediler. Hep yardımcı oldular. Ben zaten onları çok seviyorum.
- ✓ Hem maddi hem manevi destek oldular.
- ✓ Ailem her konuda olduğu gibi benim yanımda ve bana inanılmaz destek oluyor.

- ✓ Bu hazırlığa başladığımdan beri ailem hep yanımda... Onların desteğini her zaman hissettim ve fakat onlara layık olamadığımı hissetmem, bu desteğin bir işe yaramadığının en açık göstergesi.
- ✓ Çok destek verdiler. O kadar çok destek oldular ki, bunaltı geldi.
- ✓ Tam destek var. Ailemle kesinlikle bu konuda sorun olmadı. Yani tek sorun kendimim... Ailem bana hep destek verdi.
- ✓ Ailem bana sürekli destek veriyor.
- ✓ Sınava iyi çalışmam gerektiğini, sınavı kazanırsam çok iyi olacağını ama kazanırsam da bunun sorun olmadığını söylediler. Ders çalışmam için gerekli ortamı hazırladılar. Verdikleri destekte eksiklik göremiyorum.
- ✓ Daha ne yapsınlar. Allah razı olsun. Yediklerinden içtiklerinden kesip bizi dershaneye gönderiyorlar. Bana da fazla karışmıyorlar.
- ✓ Ailem her zaman yanımda... Sonuna kadar bana destek oldu. Eksiklikler yok denecek kadar az. Beni rahatsız edenler ise "Televizyonun sesinin fazla açılması"

2-Şu an, anne-babanızla ve ailenizdeki diğer bireylerle yaşadığınız ilişki sizce olumlu mu? Sizce daha iyi nasıl olabilirdi?

ÖĞRENCİLER:

- ✓ Olumlu. Kendimi büyük bir hayat yarısındaymişim gibi hissettiğim için daha fazla ilgilenmeleri beni daha çok üzdi herhalde.
- ✓ Gayet olumlu. Daha fazla var.
- ✓ Anne-babamla ve çevremle ilişkilerim olumlu.
- ✓ Her şey süper! Keşke herkesin durumu, benim gibi olsa. Yalnız annem çalıştığıma inansa daha iyi olur. Onun inanması için gözünün önünde olmam şart mı?
- ✓ Olumlu şu an. Her şey iyi gidiyor.
- ✓ Zaten pek konuşma fırsatım olmuyor. Olduğu zaman da direk sınavlar konuşuluyor. "Bakalım bu sene ne yapacaksın? Falan..." diyorlar. Ama fazla iyi olmalarını da istemiyorum.
- ✓ Olumlu.
- ✓ Evet. Olumlu.
- ✓ Ailemle ilişkilerim olumlu.
- ✓ Bence olumlu. Çünkü anlayışlı, ilgili, sevgi dolu bir anne ve babaya sahibim. Bunları laf olsun diye söylemiyorum. Gerçekten öyle.
- ✓ Gayet olumlu. Olması gerekenden fazla olumlu olduğunu düşünüyorum.
- ✓ Olumlu. Bence en iyisi bu kadar olur.
- ✓ Evet olumlu. Daha iyi olamazdı.
- ✓ Olumlu olduğunu söyleyemem.
- ✓ Olumlu. Daha iyi olamazdı.
- ✓ Evet. Çok olumlu bir ilişki içerisindeyiz. Bundan daha iyi olamazdı.
- ✓ Şu anda bana göre olumlu, daha iyi olamaz. Ama onlara göre sinirliymişim ve daha olumlu olmamı istiyorlar.
- ✓ İdare eder. Biraz daha ilgili olabilirler.
- ✓ Onlarla ilişkim yok denebilecek kadar az. Konaklama, yeme, içmeye, para takviyesi olan bir kurum gibi.
- ✓ Annemle aramız çok iyi. Babamla da baba olarak aramız iyi. Babamla daha iyi olabileceğini bildiğim için yeterli görmüyorum. Arkadaş gibi olabiliriz. Annemsiz yapamam, onu çok seviyorum. En büyük destekçim ve arkadaşım o.
- ✓ Olumlu. Daha iyisi can sağlığı...
- ✓ Olumlu. Bundan iyisi can sağlığı...
- ✓ Evet. Ama ağabeyimle daha fazla zaman geçirebilmeyi isterdim.
- ✓ Olumlu. Daha iyisi olamazdı.
- ✓ Evet. Benim çalışmamı engellemeyecek ve beni çalışmaya teşvik edecek kadar olumlu.
- ✓ Genel olarak ailemle ilişkilerim iyi. Fakat onların çalışma tempomdan memnun olmadıklarını hissediyorum. Onlara başarıyı kanıtlayabilsem, daha iyi olabileceğimize eminim.
- ✓ Gayet olumsuz. Onlar olmasaydı daha iyi olurdu.
- ✓ Gayet olumlu.
- ✓ Çevremdeki insanlarla ilişkilerim bence iyi. Ama sınav stresi olmasa daha iyi olurdu. Çünkü çevremdekilere zaman ayıramıyorum.
- ✓ İlişkiler gayet iyi.
- ✓ İyi.
- ✓ Biz üç kardeşiz. Benim bir küçüğümle ilişkimiz çok iyi değil. Devamlı harbi cihan içerisindeyiz. Bunun gelecekte böyle devam edeceğini düşünmüyorum. Annem ve en küçük kız kardeşimle aram çok iyi.

3-Sınava hazırlık sürecinin kalan bu son bölümünde, ailenizden nasıl bir destek bekliyorsunuz? Onların nasıl davranmalarını istiyorsunuz?

ÖĞRENCİLER:

- ✓ Hiçbir şey yokmuş gibi davranmalar daha iyi olur aslında. Böylece bize onları daha az kaygılandığını sanıp daha iyi konsantre olabiliriz.
- ✓ Hiçbir şey yokmuş gibi davranmalar daha iyi olur aslında. Böylece biz de onların daha az kaygılandığını sanıp daha iyi konsantre olabiliriz
- ✓ Bu desteğe her zaman ihtiyacımız var. Gerisi onlara kalmış.
- ✓ Anlayışlı olmalarını beklerim ki, zaten bu konuda hiç sorun yaşamadım.
- ✓ Beni rahat bıraksınlar yeter. Ben ne yaptığımı ve nasıl davranmam gerektiğinin farkındayım. Yollarımı ben belirlerim, onlar değil...
- ✓ Beni motive ederek...
- ✓ Hiçbir şey beklemiyorum, beni rahat bıraksınlar yeter. Ama iyice yüklediklerini görüyorum, ben de onlar nasıl yükleniyorsa bana, ben de derslere yükleniyorum.
- ✓ Bana karışmalarını, kendi halime bırakmalarını istiyorum.
- ✓ Beni daha çok çalışmaya teşvik etmelerini istiyorum.
- ✓ Daha fazla istemiyorum.
- ✓ Geçen sene annem çok ısrarlıydı, çalışmamı söylerdi. Aslında bu benden kaynaklanıyordu. Ama bu sene öyle bir şey demiyorlar. Demeye zamanları da yok zaten. Çünkü yüzümü görmüyorlar çalışmaktan...
- ✓ Bana *"Ders çalış!"* diye baskı yapmasınlar yeter. Şimdiye kadar çok baskı görmedim, görmemeyi de tercih ederim.
- ✓ Destek olmaları yeterli...
- ✓ Beni motive etmelerini istiyorum.
- ✓ Kazanamazsam hayatımın mahvolacağı hissini vermesinler yeter.
- ✓ Aynı şekilde devam etsinler. Artı bir şey yapmalarına gerek yok. Herhangi bir destekte bulunmalarına gerek yok.
- ✓ Şu an ki tavırları benim için yeterli. Kesinlikle baskı altında değilim. Kararlarıma her zaman saygı duyuyorlar. Sınava ailem istediği için değil, kendim istediğim için giriyorum.
- ✓ Ailemin kalan süreçte şu ana kadar olduğu gibi davranmasını istiyorum. Bana *"Çok geziyorsun! Ders çalış!"* gibi cümleler sarf etmesinler. Benim için yeterli. Bir de *"Çok asabisin!"* demesinler.
- ✓ Beni kendi halime bıraksınlar.
- ✓ Ben, en azından girdiğim sınavların sonuçlarını merak edip de sormalarını bekliyorum.
- ✓ *"Hayırlısı neyse, o olsun!"* demeleri benim için en büyük destek. Bana kurbanlık koyun gibi muamele yapmamalılar. Bu beni iyice strese sokar.
- ✓ Bana, destek olmalarını istiyorum. Çünkü bugün yaptığım bir programla bunları yetiştiremeyeceğimi bir kez daha anladım. *"Sen yaparsın, edersin"* diyorlar. Bu güzel ama onların yüzünü kara çıkarmaktan çok korkuyorum. Bu yüzden stresim artıyor. Ailemden ne istediğimi tam olarak ben de bilmiyorum. Böyle iyi herhalde...
- ✓ Sadece bana güvenlerini kaybetmesinler ve dualarını eksik etmesinler yeter.
- ✓ Annem halime acıyıp bana gece *"Erken yat!"* demesin. Benim de uyuşmam geliyor. Ders çalışma isteğim kaçıyor.
- ✓ Aynen devam etmelerini istiyorum.
- ✓ Bana bugüne kadar nasıl davrandıysa bundan sonra da o şekilde devam etmesini, beni sonuna kadar destekleyip bana güvenmelerini istiyorum.
- ✓ Beni başkalarının netleri ve puanlarıyla kıyaslamasınlar yeter.
- ✓ Ailemden destek istemiyorum. Beni bana bıraksınlar. Pişman olmayacaklarımdan eminim.
- ✓ Mümkünse gece kalkıp ders çalışmam izin versinler. Onlardan gizli gizli kalkıyorum, sırf kızıyorlar diye.
- ✓ Bana zaten gerekli desteği veriyorlar.
- ✓ Ders çalışmamı teşvik etmeliler, motivasyonumu sağlamama yardımcı olmalılar.
- ✓ Her şey öğrencide bitiyor. Çalışma, azim. Aile de anlayışlı olursa, her şey iyi. Ama şu bir gerçek ki, aile ne kadar anlayışlı olursa olsun, öğrenci çalışmazsa bu iş olmaz. Ya da aile, kötü olup öğrenci iyi olabilir. Bence iş, sınava girecekte biter. Yapan yapar. Öyle ya da böyle... Ama yine de fazla moral bozmamaları lazım. İster istemez etkiler.
- ✓ Bu stresin doruk noktasına ulaştığı zamanda fazla soru sorulmasını istemiyorum.

4-Velilerinize yapacağımız seminerde onlara ne tür mesajlar vermek istersiniz? Ailenize de ayrıca nasıl bir destek vermek istersiniz?

ÖĞRENCİLER:

- ✓ Ne çok umutlansınlar ne de umutlarını yitirsinler.
- ✓ Her zaman güvensinler.
- ✓ Seminere katılmalarını isterim.
- ✓ Anne! Orada gaza gelip de evde başımı şişirme! Ben zaten rehberlikten yardım alıyorum. Seni de seviyorum (*belli edemesem de...*)

- ✓ Baskı yapmamaları ve bize güvenmeleri...
- ✓ Hiçbir mesajım yok.
- ✓ Sadece bana güvensinler. İnansınlar. Onlar bunu bana hissettirebilirlerse, ben de onların yüzünü kara çıkarmam.
- ✓ Baskı yapmasınlar yeter.
- ✓ Seminere katılmalarını istiyorum.
- ✓ Bu seminerde bulunmalarını isterim.
- ✓ Veli seminerinde bir mesaj versen bile, bunun etkili olmayacağını düşündüğümünden mesaj vermiyorum.
- ✓ Sadece teşekkür edebilirim.
- ✓ Mesaj yok.
- ✓ Seminere katılacaklarını zannetmiyorum.
- ✓ "Yalnızım..."
- ✓ Öğrenciler çok başarılı olsa da bu yeterli olmayabilir. Heyecan, sınav anındaki psikoloji vs. de önemlidir. Bu yüzden kazanamayan öğrenci, başarısız öğrenci demek değildir.
- ✓ Bazen yorgunluğumdan dolayı çok anlayışsız ve hırçın olabiliyorum. O tür zamanlarımda bana kırılmayın ve bağırmayın. Bilin ki isteyerek yapmadım, sadece sinirlerim oldukça bozuk. Yanımda olduğunuz için teşekkürler. Sizi seviyorum.
- ✓ Bence sınavı bir ölüm-kalım savaşı görmesinler.
- ✓ Kesinlikle seminere katılmalılar.
- ✓ Her zaman yanımda olduğunuz için çok teşekkür ederim.
- ✓ Bu sınavı her şeyin sonu olarak görmeyin. Yapabileceğimden daha fazlasını benden beklemeysin.
- ✓ Üstüme gelmesinler, benim için yeterli.
- ✓ Hep böyle devam etsinler. Hayatım boyunca hep böyle yanımda olsunlar. Ben onlardan çok memnunuz.
- ✓ Çocuklarınızdan çok yüksek beklentiler içine girmeyin. Bu sınav her şeyin sonu değil.
- ✓ Rehberlik öğretmenlerinin söylediklerini yapsınlar.
- ✓ Gidip çocuklarına nasıl davranmaları gerektiğini bir uzmandan dinlemeleri iyi olur. Belki de yararlı olur.
- ✓ Onları sevdiğimi söyler, bu süreç içinde özellikle de anneme verdiği destekten dolayı teşekkür ederdim. Bana güvensin.

5-Size göre sınavlara hazırlanan bir öğrencinin aşmakta zorlandığı en önemli problem nedir? Neden?

ÖĞRENCİLER:

- ✓ Bana göre öğrencinin aşmakta zorlandığı tek problem alışkanlıkları. Örneğin, daha az ders çalışıp daha fazla televizyon seyreden bir öğrenci üniversiteye hazırlık döneminde ikilem arasında kalacaktır. Tek kelimeyle bocalayacaktır.
- ✓ Kendisine güvenmektir. Kendisine güvenmediği sürece bu aşamada hiçbir şey yapamaz. Sınavdan korkmamalıdır. Kendisine güvenmediği sürece sınavdan korkar, soru çözmek istemez. Çünkü o, yapamayacağına inanmıştır.
- ✓ Bence zaman. Çünkü zamanını doğru değerlendiremeyen bir öğrenci kazanamaz. Çalışma planını zamana yaymalı ve acele etmemeli.
- ✓ Üniversite sınavı bence o kadar zor değil. Ama sınavı zorlaştıran, çevremizdeki insanlar oluyor. Sırf başkalarının bir beklentisine karşılık vermek için çalışmış hale geliyoruz. Bu yüzden de yapamayınca, çalışmayınca stres sorunu ortaya çıkıyor. Bence aşmamız gereken, birilerinin beklentilerini yerine getirmek değil, kendimizi düşünmeliyiz. Hazırlanan arkadaşların bir kısmı, başkalarının taleplerini düşündükleri için başarısız olabilir. En önemli problem, kendi halinde hareket etmeyip başkalarının yönlendirmesi...
- ✓ **Disiplin:** Çünkü karşımıza çıkan en büyük sınav ve en büyük çalışma disiplini istiyor. Böylesini daha önce görmedik. **Moral Bozukluğu:** Çünkü sürecin aksamasına neden olabiliyor. Çevremizden gelen iyi ya da kötü tepkilerin etkisi... Çünkü insan her zaman kulaklarını tıkayamıyor. Bu da azmimizde olumsuz etki yapıyor.
- ✓ Sınava hazırlanırken karşılaştığım en zor problem, bana sürekli başkalarının örnek gösterilmesi. Herkesin ilgi ve yeteneğinin farklı olduğunu düşünüyorum. Mesela herkes öğretmen olamaz. Ailelerin bence çocuklarına bu konuda fazla yorum yapmamaları gerekir.
- ✓ Bence kaygı ve kendine güven. İki senedir bu sorunla, daha doğrusu bu sorunları aşmakla uğraşıyorum. Motive olamadığımı hissediyorum. Tam "Tamam, her şey yoluna girdi" derken, bir şey sanki beni o düzenin içinden çekiyor. Anlamlandıramadığım bu olayı bir kısır döngü içinde sürekli yaşıyorum ve umarım yaşamaya devam etmem.
- ✓ Derslere orantılı bir biçimde hâkim olmaya çalışmak. Dengeyi kurabilme yeteneğini sabit tutabilmek... Arkadaşlarıyla olan ilişkilerini bu amaç doğrultusunda yeniden düzenleyebilmek...
- ✓ Stresten ve kaygıdan olabildiğince uzak olmalı, aldığı olumsuz sonuçlardan etkilenmemeli, bunlardan ders çıkartmalı ve sınavlarda yaptığı hataları tekrar edip bir daha ki sefere hata yapmamak için çalışmalı, bol tekrarlarla konuların unutulması engellenmeli ve konu tam öğrenildiğinde bol soru ile pratik yapılmalı.
- ✓ Çevreden gelen olumsuz sözlerden etkilenmemeli. Bu konuya bir örnekle son veriyorum. Bir grup kurbağa toplanmış ve 2-3 metrelik bir duvarın arka tarafına geçmek için atlamaya başlamışlar. Hepsini tek tek atlamışlar ama duvarı aşan olmamış. Bir kurbağa hariç diğerleri pes etmiş. Ve kenara geçip o kurbağayı izlemeye başlamışlar. Kurbağa 2. kez atlamış duvarı aşamamış, 3. kez atlamış aşamamış, 4,5,6,...10... deniyormuş ama aşamıyormuş. Diğer kurbağalar gülmeye başlamışlar ve

hep bir ağızdan "Atlayamayacaksınız!" diye bağırmağa başlamışlar. Ama kurbağa ümitsizliğe kapılmamış, tekrar tekrar denemiş. Artık bacakları ağrımaya başlamış. Ama son bir umutla, son bir hamleyle tekrar atlamış ve kurbağa duvarın arka tarafına geçmiştir.

- ✓ Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin aşmakta zorlandığı en büyük problem, sınav sonuçlarının moral bozmasıdır. Çünkü öğrenci çalıştığı halde çalışmasının karşılığını alamadığını düşünür ve bu onun verimli ders çalışmasını engeller. Belli bir süre sonra bu işi başaramayacağını düşünmeye başlar ve ders çalışmayı bırakır. Diğer bir zorluk ise ailenin beklentileridir. Kendisinden çok şey beklenen bir öğrenci, sürekli çevresini düşünmektedir. Böyle bir öğrenci kendisinin neler yapması gerektiğini değil de "Acaba iyi bir puan alamazsam, çevremde nasıl karşılanır?" şeklinde düşünür.
- ✓ En önemli problem zamandır. Çünkü zamanını iyi değerlendirmelidir. Bazı konularda fedakârlıklar yapmak zorundadır. Boş zamanlarını iyi değerlendirmelidir. Hedeflerinin büyük olması için büyük fedakârlıklar yapması gerekir.
- ✓ Heyecan ve güven...
- ✓ Zamanı çok dikkatli ve iyi kullanmalı. Yapılacak işleri günü gününe yapmalı. Disiplinli çalışmalı. Kaygıyı, heyecanı nasıl aşabileceği konusunda daha dikkatli olmalı.
- ✓ Motivasyon eksikliği var. Tamamen sınava motive olamıyorum. Hiç heyecanım da yok. Gerektiği kadar çalıştığıma inanmıyorum. Ama bir anda tüm dikkatim dağılıyor. Bu konuyla ilgili gerekenin yapılmasını arz ederim.
- ✓ Çalışma isteğinin olmamasıdır. Her insan az da olsa bir yerlere gelmeyi, bir şeyler başarabilmeyi ister. Fakat bu bazılarında sadece istemekle kalır, bazılarında ise gerçeğe dönüşür. Gerçeğe dönüşmesi için biraz emek vermek, biraz acı çekmek, biraz da fedakârlık yapmak gerekir. Ama bunların hiç birini yapmadan başarıya ulaşmakta en büyük hayalimizdir. Hayaller, en büyük yardımcımız ve dostumuzdur. Ama şu da bir gerçektir ki başarı emek ister.
- ✓ İlk olarak psikolojik engeller. Kazanma fikrine kendimi inandıramıyorum. Sanki imkânsız bir olaymış gibi düşünüyorum. Ayrıca yaptığım hazırlıklar yetersiz gibi geliyor. Uğraşıp çabalayıp ortaya iyi bir sonuç çıkaramayınca hayal kırıklığına uğruyorum. Ayrıca çevremden de hiçbir destek görmüyorum. Kimse çabalarımın dolayısı ile olsa destek vermiyor. Velhasıl: Sanırım psikolojik engelleri, yani kendimi bir yenersen, en büyük engeli aşmış olacağım.
- ✓ Konsantrasyon, kendine olan güven ve kendi için kazanması gerektiğinin farkında olmayışı...
- ✓ Kendine güvenememe ve psikolojik darlığa düşme...
- ✓ Bence dikkat dağınıklığını aşmalı ve kendine güvenmelidir.
- ✓ Önce kendine güven. Çünkü bence kişi önce kendini aşmalıdır ve kendine güvenen bir kişinin aşamayacağı zorluk yoktur. Daha sonra da gerçekten düzenli çalışmak ve kendini başaracağına dair motive etmek çok önemlidir. En önemli sorun ise zamandır. Ama ben de şunu söylemek istiyorum ki, dâhilerin bile 24 saati vardı.
- ✓ En önemli problem bence, zorlandığı konuyu tamamen bırakması... Ben öyle yapıyorum. Çözemeyince moralim bozuluyor, sonra diğerlerini de çözemiyorum.
- ✓ Kendine olan güvensizliği ve zamanla inancını kaybetmesidir. Bunun yanında bazı derslerden bazı konuları anlamadığında konunun üstüne gitmek yerine yapamıyorum diye pes etmesidir.
- ✓ Zamanın yetersiz olması, çalıştığı konuları yeterince yapamadığını düşünmesi... Bir de uykusuzluk. Neden? Çünkü bir şeylerin farkına varmakta geciktim. Bence ben, bu yüzden umutsuzum! Her şey için geç kaldığımı düşünüyorum. Ama buna inanmaktan korkuyorum!
- ✓ Okul, dersane, sınav stresi, bir de zaman da eklenince insanda ders çalışacak hal kalmıyor. Bu da öğrencinin morali bakımından olumsuz etki yapıyor. Bence en önemli engel bu...
- ✓ Çalışmak. Çünkü başlarsak devam ederiz. O sorunu aştığımızda sınavlarda aldığımız puan artar. Kaygı azalır.
- ✓ Çalışmadığım eski dönemlerdeki alışkanlıklarım...
 - 21.00' de uyumak.
 - İstedğim her zaman gezmek...
 - Sorumsuz yaşamak gibi...
- ✓ İşlerin hedeflendiği şekilde yürümemesi... Yani öğrenci bir sınavda hedeflediği puanı alamayınca, tüm şevki bir anda gidiyor. O ana kadar yaptığı birikimlerin boşa gittiğini sanıyor ve bu işin olmayacağını düşünmeye başlıyor.
- ✓ Matematik... Çünkü her insanın matematiğe yeteneği olabileceğini düşünmüyorum. Matematik, günlük yaşamımızda karşımıza sık çıkan bir bilim değildir. Basit matematiksel işlemler hariç... Bu nedenle pratik yapabilmemize de fazla imkân tanımıyor.
- ✓ Doğru çalışmayı öğrenmektir. Çünkü doğru çalışmayı öğrenemediğimizde, boştan yere kürek çekmiş gibi oluruz.
- ✓ Benim en çok aşmakta zorlandığım problemim, kendime çok fazla güvenememem. Aklımda 'hep kazanamayacağım' cümlesi var ve bu beni çok etkiliyor. Kazanamamaktan çok korkuyorum. Eksiklerim hala çok fazla ve ben bunları hala nasıl kapatacağımı bilemiyorum. Matematik yapamıyorum. Hedefim yüksek, ondan vazgeçmeyi asla istemiyorum. Ama bütün bu endişeler beni ondan uzaklaştıracakmış gibi geliyor. Aşmakta zorlandığım tek şey, kısacası korkum.
- ✓ Öncelikle kendiyi barışık olması gerekir. Kendine karşı bir sorumluluğun olduğunu hissetmesi ve kendine saygılı davranması... Ancak bu şekilde zorluklara göğüs gerebilir. Haline şükretmek bence bir insanın başarması en büyük nimet... Öğrenci, sınav sürecinde, kendine sonuna kadar hatta son geceye kadar müthiş güvenmelidir.
- ✓ Kazanmayı gerçekten isteyip istemediğini bilmeli. En zoru, kendini gerçekten istediğine ikna etmeli. Yani sonuçta laf olsun diye çalışmamalı. Sırf etrafındakiler, anne baba istiyor diye çalışmamalı. Kendisi için çalışması, üniversiteyi kazanması gerektiğini bilmeli.
- ✓ Aşmakta zorlandığı en önemli problem, sınav stresini bir türlü üzerinden atamaması... Atsa bile içinde 'ya olmazsa' korkusu hep vardır.
- ✓ Kendine olan güven. Bu yıl ilk defa dershaneye geliyorum. Şunu gördüm: Teorik olarak iyi bir şekilde okutuluyoruz. Özellikle rehber öğretmenlerimiz, yapılacak ve yapılmayacak her şeyi bizlere söylüyorlar. Lakin en ufak bir olumsuzluk,

denemelerdeki ufak bir düşüş, bütün bir emeğin boşa gittiği düşüncesinin özellikle özgüveni yok etmeye kâfi gelmesi... Öz güven, benim en önemli problemim. Ve bu süreçte arkadaşlarımdan birçoğunda da bu var.

- ✓ Aşmakta zorlandığımız en büyük problem kaygıdır. Tabii kaygı olmadan da bir şeyler olmaz. Ama fazlasının da zarar olduğunu düşünüyorum. Bence en büyük problem bu...
- ✓ En önemli problem, okulla dershanenin aynı anda gitmesine rağmen birbirinin çok ayrı sistemlerle çalışmış olması.
- ✓ Ders çalışmayı sevmek, sorunlarla başa çıkmak, güçlü olmak (*ki bence çok zor*). Hayatını bir süreliğine durdurup sadece sınavı düşürmek, sabırlı olmak...
- ✓ Problemin temelde öğrencinin sınava hazırlanma sürecine ve bu dönemdeki strese kendisini psikolojik olarak tam anlamıyla hazırlayamamaktan kaynaklandığını düşünmekteyim. Bunun etkisi çok büyük... Beraberinde getirdiği umutsuzluk vb. Duygular da etkili. Ayrıca, bilinçli olarak çalışmanın da en temel sorunlarından biri olduğu kanaatindeyim.
- ✓ Bazen güvensizlik, bazen yarı yolda kalma endişesi, edebiyat ve mat-2'deki ezberler zorluyor.
- ✓ Üniversiteye hazırlanan bir öğrencinin aşmakta zorlandığı en önemli problem, zamanı yönetmektir. Zamanı kendi safına çekmektir. Değerlendirmesini iyi bilen bir kişi için de zaman sürekli kaybedilen, getirilmesi mümkün olmayan en büyük kayıptır.
- ✓ Bana göre alışkanlıklarından vazgeçmemesidir. Çünkü kişi zevk aldığı şeylerden vazgeçemez. Ders çalışmak yerine gezmek, tozmak daha zevklidir. Ben oturup sürekli ders çalışmam, 5 dakika gezinmeden duramam. Öleceğimi bileyim yine gezerim. Bu ikisini dengelemeye çalışıyorum. Bunu aşmanın en güzel yolu da bu herhalde; ya da bana öyle geliyor.

6-Sınavlara hazırlık sürecinde anne ve babanızdan size karşı neler yapmalarını bekliyorsunuz?

ÖĞRENCİLER:

- ✓ Anne ve babamın beni biraz daha rahat bırakmalarını bekliyorum. Bir de bana biraz daha fazla güven duymalarını istiyorum.
- ✓ Özellikle anneden daha şefkatli ve pozitif olmasını beklerim. Kişiyi büyük ölçüde anne motive eder. Onlardan bana karşı ılımlı olmalarını ve bana güvenmelerini beklerim. Sonuçta ben çocuk değilim. Bana çalışma ortamı sunsunlar. Onlar ne kadar olumlu düşünürlerse bu bana da yansiyacaktır.
- ✓ Bana güvenmelerini bekliyorum. Kazanacağıma inanmalarını ve mali destek vermelerini bekliyorum.
- ✓ Hayattaki her olay gibi bu sürecin de bize semere ya da cereme getireceğini anlatıp müdahale sınırlarını belli etmeleri gerekir.
- ✓ Ailelerin çocuklarına daha fazla güvenmesi gerekir. Sürekli takip etmeyi bırakıp ona moral vermelerini beklerim. Kazanamamasının dünyanın sonu olmadığını çocuklarınıza hissettirmeleri gerekir.
- ✓ Bir kere en başında anlayış bekliyorum. Lafta beni anlıyorlar hem de çok iyi anladıklarını sanıyorlar ama yanılıyorlar. Benim destekçim olduklarını her zaman hissetmek istiyorum ama bu da olmuyor her nedense. Onlara sorarsanız çok bilinçli, fedakâr aile imajından bahsederler, size ama neden bunu en çok hissetmeye ihtiyacı olan ben, bunun farkında değilim?
- ✓ Normal olandan biraz fazla anlayış...
- ✓ Bana güvensinler, ben ne yaptığımı biliyorum, beni bana bıraksınlar.
- ✓ Anne-babamın her şeyden önce benden çok şey beklememelerini isterim. Çünkü onların istediği bir kapasiteye sahip olamayabilirim. Ve beni asla başkalarıyla kıyaslamalarını istemem.
- ✓ Anne ve babaların kazansak ta, kaybetsek te her zaman arkamızda olduklarını hissettirmeleri gerekir. Bizim çektiğimiz sıkıntıları anlamaları gerekir.
- ✓ Destek olmalarını, gerektiğinde motive etmelerini, sürekli ders çalış dememelerini, ceza vermemelerini...
- ✓ Biraz daha toleranslı, konulara ve olaylara daha iyimser yaklaşmaları, rahat konuşma ortamının olabilmesi...
- ✓ Gerekeni yapıyorlar zaten. Ama daha başarılı olmam için bana gereken morali vermelerini istiyorum. Bu yeter.
- ✓ Her anne baba çocuğunun iyi yere gelmesini ister. Fakat bu da istemekle olmaz. Biraz da her zaman yanında olduğunu ve birlikte olduğunu hissettirmeleri gerekir. Gerek davranış gerekse söz... Bütün bunlar sınavı kazanmak için yeter de diyemeyiz. Çünkü önemli olan kişinin kendisidir. Eğer öyle olmasa, tüm anne babası olmayan kişiler üniversiteyi kazanamazdı.
- ✓ Beni bir yarış atı gibi görmelerinden nefret ediyorum. Ayrıca sınavı kazanan arkadaşlarımla sürekli hatırlatmaları sinir bozuyor. Beni ben olarak kabullenmelerini istiyorum. Üniversite tercih konusunda da kendileri bir şeyler planlamışlar. Ben de ona uymaya programlanmış gibiyim. Benim kişiliğime duydukları saygıyı, düşüncelerime de göstermelerini istedim.
- ✓ Bana karşı biraz daha ilgili olmasını beklerdim. Ama bu ilgi beni hayata ve ÖSS'ye küstürmemeli. Dozajında olmalı. Örneklersem; benim ne ödevim var ne yok. Biraz bilgi sahibi olmalı, neleri istiyorum, neleri istemiyorum bunların farkında olmalı...
- ✓ Benimle çok ilgilenmelerini, üzerime düşmelerini ve sürekli olarak benimle konuşmalarını...
- ✓ Sadece duygudaşlık (*empati*) kurmalarını...
- ✓ Güvenmelerini ve beni anlamalarını bekliyorum. Her başarı ve başarısızlığımı değerlendirmemelerini istiyorum. Onlar bana güvenirse ben yaparım zaten...
- ✓ Annem ve babamın bana kazanamazsın yerine, kazanabilirsin demelerini beklerim. Bu bazılarını gaza getirebilir ama bende ters tepki yaratıyor. Bütün şevkim kırılıyor.

- ✓ Çok anlayışlı davranmalarını istemiyorum. Çünkü o zaman onlara layık olmadığımı düşünüyorum. Bu beni rahatsız ediyor. Sanki onlar bana iyi davranınca benden çok büyük bir şeyler bekliyorlar da o yüzden öyle davranıyorlarmış gibi oluyor.
- ✓ Ders çalışmalarımızı engellememeleri gerek. Motive etmeleri gerek. Ama abartmadan. Fazlası ters tepki gösterir. Engel olmaları yeter... Bir de iyi ve anlayışlı olmaları gerek. Sinirli anlarımızda bize karşı daha olumlu yaklaşmalılar.
- ✓ Tek isteğim nasıl olduğumuzu sormaları, yorgun olduğumuzun farkında olmaları...
- ✓ Sadece beni desteklesinler yeter. Gerçi onlar da haklı. Tüm emekleri bizim için yapıyorlar. Ama onlardan beklediğim şeyleri benden alamadığını zannettiğimde, ben de ister istemez bir heyecana kapılıyorum.
- ✓ Bana çok fazla güvenmeleri "*sen kesinlikle bu sene kazanacaksın!*" demeleri, yani bir anlamda benim kazanamama gibi bir ihtimalimin olduğunu hiç hesaba katmamaları. Omuzlarımdaki yükü daha da artırmakta bu durum... Düşünülenin aksine beni rahatsız etmekte... Bunun için bana güvenmeleri, ancak bunun yanında kazanamama ihtimalimin de bulunduğuun ayırımında olmalarını bekliyorum. Çok bir şey değil eminim.
- ✓ Annemin ve babamın, üniversite okumadığı için onlardan beni anlamasını bekleyemem. Onlarsa şu anda elinden geleni yapıyorlar zaten. Ama sadece beni biraz anlamalarını beklerim.
- ✓ Beni desteklemesini istiyorum. Çabalarını görüp yanımda olmasını istiyorum. Ki bunu fazlasıyla yapıyor.
- ✓ Benim kendime olan güvenimi pekiştirmesini ve bana güvendiğini hissettirmesi birinci şart. Üstüne düşen asıl görev ise onun üniversiteyi kazansa da kazanmasa da kendi evladı olduğunu sık sık tekrarlaması. Öğrenci böylelikle gelecek kaygısından dolayı başarısızlığa uğramaz. Bu bir iletişim. Bunu layıkıyla yapan herkes gün gelecek çocuğunun başarılarını görecektir.
- ✓ Kazanacağıma onların da inanmasını beklerim. Bana gerçekten güvendiklerini göstermelerini, benim istersem her şeyin üstesinden geleceğimi, onların da bilmelerini isterim. Sonuç olarak bana "*sen kazanırsın, sana güveniyoruz*" demelerini beklerim.
- ✓ Daha anlayışlı olmalarını bekliyorum. Bu sınav sürecinde beni hoş görmelerini istiyorum.
- ✓ En başta anlayışlı olmalarını isterim. Hazırlık dönemi bizlerin en stresli olduğu dönem... Bundan dolayı sınava kadar ellerinden geleni yapmalarını isterim... Bize karşı çok iyi demeyeyim de biraz iyi davranışlar. İyiden kastım da şudur; bizlerin iyiliği için bazı şeylerden ödün vermeleridir. Bizler nasıl onları üzmemek için bir şeyler yapıyorsak, onlar da aynı davranışı göstermelidirler. Sadece birazcık anlayış isterim.
- ✓ Anne ve babalarımız bize karşı biraz hoşgörülü olmalılar. Bu sürecin bizim için ne kadar zor olduğunu düşünüp bu yıl biraz daha rahat hareket etmemizi sağlayabilirler. Bizi bizden daha iyi düşünüyor olabilirler; ama kararlarımıza seçeceğimiz bölümlere saygı gösterebilirler.
- ✓ Ailem gayet iyi ve anlayışlı davranıyor. Sanırım tek sorun bende...
- ✓ Aslında çok da fazla bir şey istediğim kanaatinde değilim. Bana güvendiklerini belli etmeleri ve yapılmasını isteyip de bunu dile getirdiğim davranışları yinelememelerini isterim. Çünkü isteklerimin aşırı ve mantıksız olmadığı kanaatindeyim.
- ✓ Beklentilerine karşılık vereceğimi ummalarını, başkalarıyla karşılaştırmamalarını, güvenmelerini isterim.
- ✓ Yapmalarını istediğim en önemli şey, daha fazla anlayıştır. Her zaman öğrencileri en iyi anlayanların yine öğrenciler olduğunu düşünmüşümdür. Bizleri daha fazla anlamaya çalışabilirler.
- ✓ Dolaşmak yerine ders çalışmam gerektiğinin farkındayım. Sürekli olarak bunu hatırlatmalarından nefret ediyorum. Bana karışmamalarını isterim. Çünkü ben çocuk değilim, sorumluluklarımın farkındayım. Onlar bana "*şunu yap*" "*bunu yap*" dedikçe ben tam tersini yapıyorum. Doğam böyle. Emir altında kalmayı sevmem. Onların beni anlayıp biraz daha anlayışlı olmalarını isterim.

7-Sınavlara hazırlık sürecinde anne ve babanızdan size karşı neler yapmamalarını bekliyorsunuz?

- ✓ Bana kimsenin "*Ders çalış, bu sınavda sonucun ne? Sınıfta, dershanede kaçınıcı olmuşsun?*" gibi beni ilgilendiren soruları sormalarını istemiyorum. Benim yarışım kendimle, fakat onlar başkalarıyla değerlendiriyorlar.
- ✓ En başta ümitsizlik gibi kavramları yok ettirmemelidirler. Çünkü kaybedip de bulunması güç olan şeylerden biridir "*ümit*"...
- ✓ İki de bir ÖSS'yi hatırlatmamaları gerekir. Çünkü aklımızın köşesinde daima var. Söylenildiği zaman moral bozukluğuna da neden oluyor. Ayrıca sağda solda sallanan kabak dolması sözlerle kafamızı yoruyorlar. Örneğin "*bütün arkadaşların kazandı, sen neden kazanamadın*" ya da "*bu böyle çalışıyormuş sen neden çalışmıyorsun*" gibi. Böyle şeylerle kafamı yormaz daha başarılı olabilmek için...
- ✓ Motive etmesini bilmiyorlar. Motive edelim, iyilik yapalım derken daha kötü sonuçlar doğurabiliyorlar. Beni sürekli başkalarıyla kıyaslamalarını istemiyorum. Olaylara kendi taraflarından bakmaları gerekir (*en azından olaylara bizim gözümüzle yaklaşmalılar*)
- ✓ Yaptığım her işe karışmasınlar.
- ✓ Bana kısıtlama koymasınlar.
- ✓ Her şeyi bir sınava bağlama düşüncesinden bir an önce vazgeçsinler.
- ✓ Bana karışmamalarını, aşırı güvenmemelerini, kıyaslama yapmamalarını...
- ✓ Öncelikle bizi fazla sıkmamaları gerekir. Bizi anlamaları gerekir.
- ✓ Beni uyarmamalarını, üzerime gelmemelerini ve benim sorumluluğumun farkında olduğumu görmelerini isterim.
- ✓ Başarılı kişilerle kıyaslamalarını istemiyorum. Bana her an ders çalış demesinler.
- ✓ Annemin çok konuşmamasını ve bir şeyi fazla uzatmamasını...

- ✓ Karşılaştırma yapmalarından çok rahatsız oluyorum. Belki direk karşılaştırma cümlesi değil onların yaptığı ama dolaylı yoldan sürekli söyleniyorlar gibi geliyor bana. Sanki üniversiteyi kazanmadan hiç bir şeye hakkım yokmuş gibi davranıyorlar. Her söylediğim şeye "sen bir üniversiteyi kazan, üniversiteye girince konuşuruz bunları" deyip kapatıyorlar konuyu. Sanki ben ne yapacağımı bilmiyormuşum gibi davranıyorlar. Beni denetlemeye, yönlendirmeye çalışıyorlar. İşte o zaman ne çalışma, ne hırs ne de istek kalıyor bende. Bırakın da ben yön vereyim hayatıma. Bana destek olduğunuzu bunları yapmayarak hissettirin bana.
- ✓ Sürekli sıkboğaz etmeyip biraz kendi hallerine bırakmaları gerekir. Ailelerin çocuklarına ders çalış demesi bence çocuklarını derslerden daha çok boş işlerle uğraşmasına neden oluyor
- ✓ Bu süreçteki başarı ya da başarısızlık sonuçlarını hayatın diğer alanlarında bize yansıtılmaları gerekir. Bunun paralelinde diğer insanların durumlarını da örnek teşkil etmemeliler.
- ✓ Fazla konuşmayı beni kendi halime bırakmalarını bekliyorum. Çok üstüme geliyorlar. "Ders çalış, ders çalış!" Yeter artık! Bu ne ya? Günde 10 kere ders çalış. Valla şevkimi kırıyorlar. İnadına çalışmıyorum. Bir de dershaneye çok sık geliyorlar. Valla benden çok geliyorlar. Bunu yapmamalarını istiyorum.
- ✓ Annemden fazla konuşmamasını, bana karşı güvensizlik duymamasını, beni bazı konularda sınırlandırmamasını beklerim. Babamdan ise bana güvenmesini, diğer çocuklarından ayırt etmemesini ve bu sen de kazanamayacağımı düşünmemesini bekliyorum.
- ✓ Anne ve babamın ilk bakışta beni başkalarıyla kıyaslamalarını kesmelerini istiyorum. Çünkü bu motive etmekten çok beni ders çalışmaktan daha da soğutuyor.
- ✓ Beni umutsuzluğa itecek hal ve tavırlardan mümkün merteye kaçınmalarını istiyorum. Misal: Bir toplulukta benim puanımı bir başkasının puanıyla mukayese etmemesini istiyorum.
- ✓ Benimle tartışmalarını umursamaz tavırlar sergilememelerini...
- ✓ Beni fazla düşünmelerini ve benim yerime kendilerini hırpalamalarını istemiyorum.
- ✓ Benim puanımı ya da başarıyı başkalarıyla kıyaslamamalarını istiyorum. Çünkü ben ayrı bir insanım, her yönümlü farklıyım ve doğal olarak ta farklı olduğumu anlamalarını istiyorum.
- ✓ Çok fazla üstüme gelmelerini istemiyorum. Zaten içimdeki beni çok zorluyor. Yani ben biliyorum çalışmam gerektiğini. Onların söylemesi beni (çok asabi olduğumdan) sinirlendiriyor.
- ✓ Bana çalış demesinler. Zaten demiyorlar. Bana kazanamazsan o kadar takma, seneye olur diye beni motive etsinler.
- ✓ Yok, sen kazanırsın. Bilmem kimden şu kadar düşük almışsın. Bana ne başkasından canım. Benimle aynı sınava mı girmiş? Annem ve babamım sürekli çalışma, yeter, çok soru çözmeden de yaparsın demesini istemiyorum. İyice soğutuyor ders çalışmaktan...
- ✓ Gaza gelip gece 2'ye 3'e kadar ders çalışmak isterken ikide bir, yat artık dememelerini, yine ders çalışırken meyve, kuruyemiş, çeşitli enerji verici içecek-yiyecekleri önüme sürmelerini, kendilerinin zamanındaki üniversite puanıyla şimdiki karşılaştırıp az yapıyorsun demelerini, bazı duygusal anlarımızda içimizi boşaltıp ağlamamızı, kötüye algılamalarından nefret ediyorum.
- ✓ En fazla kızdığım şey, başkalarının başarılarını iğneleyici bir şekilde bana aktarmaları. Benimle birlikte hazırlanan komşu çocuklarının abartılmış puanlarını söylemek bana kızgınlık veriyor. Ama bazı zamanda iyi olur. Başka bir şevk kaynağı sağlıyorum.
- ✓ Bana kesin kazanmış gözüyle bakmamalarını istiyorum. Bir de Ankara konusunda ısrarcı olmasalar hani. Kazanamazsam ne yaparım? Diye kendime sorduğumda, ailem benim yanımda olacaktır, diyebilmek istiyorum.
- ✓ Benim davranışlarımı biraz daha anlayışla karşılamalarını bekliyorum. Onlar bana karşı her türlü fedakârlığı yapıyorlar. Ben de karşılığını vermek isterim ama yapamazsam beni anlamalarını beklerim.
- ✓ Benden çok fazla bir şey beklemesini istemiyorum. Desteğini benden çekmesini istemiyorum. Çünkü bu dönemde eminim ki ona çok ihtiyacım var. Ve bunun farkında olduğundan kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.
- ✓ Asla ve asla sen yapamazsın dememeli ve onu eleştirmemeli. Eleştiri tabi ki olacak ama doğru dili seçmek konusunda çok dikkatli olmak gerekir. Babam bana güvenmeli ve bana bir erkek olduğumu hissettirmeli. Bu bir erkek için çok önemli.
- ✓ Bana ders çalış dememeleri yeterli. Benim yaptıklarımın ne olursa olsun arkasında olacaklarını ve yaptıklarımın arkasında duracaklarını. Kısacası bana ne yapacağım hakkında komut vermesinler.
- ✓ Üzerime fazla gelmelerini istemiyorum. Sürekli tepemde şunu yap, bunu yap, kimseyi rakip alma gibi sözleri artık sarf etmelerini istemiyorum.
- ✓ Bazı konularda baskı yapmamalarını isterim. Çünkü bu dönem bizler için çok önemli. Belki de onlar bizim için iyi olduğunu düşündükleri için böyle davranıyorlardır. Çünkü hiçbir anne baba çocuğunun kötülüğünü istemez. Bu sene sonuna kadar baskı yapmamaları yeterlidir benim için...
- ✓ Zaman zaman hadi git dersini çalış demeliler. Bizim ne kadar üniversiteye hazırlansak da bir varlık olduğumuzu unutmaları.
- ✓ Başkalarıyla beni kıyaslamamalarını, başkalarını örnek göstermemelerini, sürekli sınava az kaldığını hatırlatmamalarını istiyorum.
- ✓ Onlardan yapmamalarını istediğim en önemli davranış, verdiğim hemen her kararın gençliğimden dolayı çok tecrübesiz olduğum kanaatiyle sorgulanmasıdır. Benzer şekilde herhangi bir konuda doğru olduğunu aslında kendileri de bilmelerine rağmen şu şöyle yapılsa daha iyi olur dediğimde bunu kabullenmemelerini de istemiyorum.
- ✓ Soru çöz diye bastırmalarını, biraz daha fazla çalış diye zorlamalarını istemem...
- ✓ Beklentilerim hiçbir zaman karşılanamayacağı için bu soruyu cevaplamak istemiyorum.
- ✓ Tek istemediğim şey, hayatıma yön vermeyi bırakmaları. Neyi yapıp neyi yapmayacağıma karar vermelerini istemiyorum. Benim hayatımı bıraksınlar yolumu kendim çizeyim.

ERGENLER VE İLETİŞİM

Ergenlik, hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız-erkek bazı özelliklerinin belirlediği ilk gençlik dönemini kapsar. Ergenlik dönemi kızlarda 11–12 yaşlarında başlar. Erkeklerde ise biraz daha geç başlayabilir. Ergenliğin bitişi ise her toplumda, her kültürde farklı olur.

Ergenlik, insanın içinde fırtınaların koptuğu, sosyal, psikolojik, fiziksel değişimlerin bir arada yaşandığı, gelecekteki yaşantıda belirleyici olan bir dönemdir. Gençlerin bu dönemi daha sağlıklı geçirmelerini sağlamak ve onlara yardımcı olabilmek için, ilk önce onların ergenlikte ne gibi değişimler yaşadığını, neler hissettiklerini bilmek çok önemli. Genç, hem bedensel hem de ruhsal yönden hızlı bir değişim içindedir. Bedensel görünüm sonucu kızlar kadınsı, erkekler erkeksi görünüme girerler. Çocukta yeni bir tip meydana gelmektedir. Ancak çocuktaki bu durum onda hayal kırıklığına neden olabilir. Bedensel değişimin artması çocuklarda bir takım fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilir (*bel ağrıları, bacak ağrıları...*) Ayrıca cinsiyet özelliklerini erken kazanmak kızlarda ve erkeklerde kaygı durumlarını oluşturabilmektedir. İşte ergenlerdeki bu fizyolojik değişimler davranışlara yansımaktadır.

Davranışlardaki Değişimler:

Yalnızlık isteği:

Her genç yalnızlığını paylaşacağı ayrı bir odasının olmasını ister. Odasında saatlerce kalabilir. Küçük nedenlere kızabilir, kırılabilir. Genç bu isteğinin doğal karşılanması gerekir.

İsteksizlik oluşabilir: Hızlı bir bedensel gelişme içinde oldukları için bu durum enerjilerini tam olarak kullanamamalarına neden olmaktadır. Tüm enerji bedene yansımakta ve sonuçta isteksizlik oluşabilmektedir. Bir takım ağrılar ve sızılar da ortaya çıkabilmektedir. İşte tüm bu durumlar derslere de yansiyabilmektedir. İlköğretimde elde edilen başarılarında düşüş görülebilmektedir. Bununla başa çıkmak çok önemlidir. Bu başarısızlık durumundan kaygı duymamak gerekir. Bunun geçici olduğunu düşünmek en doğru çözüm olur. Bu dönemde isteksizliğe bağlı olarak can sıkıntısı da oluşabilmekte ve can sıkıntısı uzun sürebilmektedir. Ayrıca huzursuzluk oluşabilmektedir. Bunun nedeni ise bedendeki değişimlerdir. Öğrencide sürekli bir şeylerle ilgilenme, meşgul olma isteği vardır. Ergen; hareketli ve kıpır kıpırdır.

Toplumsal zıtlık durumu: Genç, sürekli içinde bulunduğu ortama karşı çıkar. Bu nedenle çevresi ile olan ilişkilerinde zaman zaman geçimsizlik oluşabilir. (*gerek aile, gerek okul-dershane, gerekse arkadaş diyalogunda*)

Otoriteye karşı direniş eğilimleri: Ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Ya anne, ya baba ya da ağabey veya abla... Gelişmekte olan ergenin karşı çıkacağı ilk kişi otoriteyi temsil eden kişidir. Eğer otoriteye karşı çıkamıyorsa, bu istek ergende daha da alevlenecektir. Genellikle 13 yaş, kişinin en huzursuz olduğu ve en geçimsiz olduğu; her şeye karşı çıktığı bir dönemdir. Otoriteye karşı gelemeyen bireylerde bazı davranış bozuklukları oluşabilmektedir.

- Olay yaratmak
- İnsanları kızdırmak
- Yerli yersiz ıslık çalmak
- Dikkatsizlik
- Kabalık
- Sabırsızlık
- Dalgınlık, aldırmazlık
- İnatçılık
- Kafa tutma
- Şüphencilik

Bu bozukluklar olgunlukla birlikte düzelme gösterir.

"Herkesten verebileceği kadarını istemeliyiz. Otorite her şeyden önce sağduyuya dayanmalıdır. Sen kalkıp halkına, kendilerini denize atmalarını buyurursan ihtilal çıkar. Benim verdiğim buyrukları akla yatkın olduğu için yerine getirmelerini istemek hakkımdır."

Karşı cinse olan zıtlık: Genellikle bu dönemde kızlar ve erkekler birbirlerini genellikle sevmezler. Ancak birbirleri olmadan da yapamazlar. Bir yandan da zaman zaman karşı cinsten olanları küçük düşürme eğilimime girebilirler.

Duyguluğun artması: Bu dönemde ergenler çok fazla duygusal olabilmektedirler. Ancak bu durum, biçim değiştirerek kendisini gösterir.

- **Karamsarlık oluşur.**
- **Kendilerine söylenen şeyleri ters anlarlar.**
- **Çabuk sinirlenirler.**
- **Hiçbir şeyden memnun olmazlar.**
- **Küçük şeylerden dolayı hemen ağlama görülebilir.**
- **Kendilerine olan güven duygusu azalabilir.**

Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni, onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey... İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsıyor. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabiliyor ve kendilerini bu yönde gizleme eğilimi görülebilir. Hayalcilik oluşabiliyor. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.

Ergenlerin Kaygıları: Bedenin fiziksel özelliklerinin normal olup olmadığı durumu kaygı yaratabiliyor. Cinsiyetinin normal gelişmediği ve cinsiyetinin bir takım özellikleri kaygı durumlarını yansıtabiliyor. Örneğin, ayaklarının büyük olduğunu düşünen genç daha küçük ayakkabı isteyebilir. Ellerini saklar. Yüzü sivilceliyse, dişleri düzensizse bunu büyük bir sorun haline dönüştürebilir. "Acaba ben tam bir kadınsı özelliklere sahip miyim?" "Acaba ben tam bir erkeksi özelliklere sahip miyim?" düşüncesi sürekli zihinlerini meşgul eder. Kendileriyle ilgili konuları genellikle aileleri ile paylaşamazlar. Arkadaşları ile paylaşırlar, çeşitli yayınları takip ederler. Bunların dışında din, ahlak, felsefe, siyaset konularını da yoğun olarak arkadaş gruplarında konuşurlar.

Anne ve babalar bu yaşlardaki çocuklarının hangi davranışlarından yakınıyorlar:

"Hırçınlaştı, ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor" diyor. "En küçük isteklerini sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor. Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa kapılıyor. Ara sıra hiç yoktan huzursuzlaşıyor, sert karşılık veriyor. İleri derecede alıngan... Derslerinde yine başarılı ama oyuna, eğlenceye daha da düştü. Olur olmaz şeye ağlıyor. Evde huysuz, dışarıda ise çok sıkılgan... Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor" (Siz bana karışamazsınız) diyor. "Derslerinde başarılı, hiç sorun çıkarmayan bir çocuktu; iki kez okula-dershaneye gitmemiş, arkadaşları ile gezmiş. Sorunca yalan söyledi. Bu davranışı bizi çok şaşırttı. Çok harçlık istiyor, çok geziyor; eve girmek istemiyor. Spora çok düştü. Dersleri ile ilgilenmiyor. Banyoya sokamıyoruz, ellerini bile yıkatabıyoruz. Saçını kestiremiyoruz. Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz; hiçbiri sonuç vermiyor. Bir ruh hekimine götüreyim mi?" gibi yakınmalar sürüp gidebilir.

Ergenlik dönemi bireyin kendisi ile ilgilendiği dönemdir. Bu ergenlerin kaygılarının, sıkıntılarının çeşitliliğinden kolaylıkla anlaşılır. Ergenlerde gözlenen kaygı alanları çok çeşitlidir. Yapılan araştırmalarla da bu net olarak ortaya çıkmıştır.

O halde kaygı konularını şöyle sıralamak mümkün:

Sağlıkla ilgili kaygılar: Yeterli uyuyamamak, gevşeyip rahatlayamamak, sakarlık, bedensel görünüm, gerginlik, güzel ya da yakışıklı olamadığını düşünmek, kısa boylu olmak...

Kişilik ile ilgili kaygılar: Kendini aşağı görme, kendisine güveni olmamak, kendisini yetersiz görmek, sık sık öfkeye kapılmak, küçük şeylere üzülmek, olayları çok ciddiye almak...

Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar: Kendisine ait bir odasının olmaması, sorunlarını ailesi ile paylaşamaması, arkadaşları ile dışarı çıkamaması, çocuk yerine konmak, ailesinin arkadaş çevresine, tercihlerine, isteklerine karışması, özgürlüğünün kısıtlanması...

Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar: Yeni tanıştığı insanlarla nasıl konuşacağını bilememe, yeterince arkadaş edinememek...

Din ahlak konularındaki kaygıları: Ölüm korkusu, din konusunda daha fazla bilgi istemek, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilememek...

Okulla-dershaneyle ilgili kaygıları: Dikkatini toplayamama, çalışma yöntemini bilememe, çalışırken hayal kurma, derse kendisini verememe, çalışmak isteyip de çalışmama, kendisini derste ifade edememe, etkili bir programının olmaması, not-puan kaygısı, sınav kaygısı, uzun bir süre kendisini televizyondan alamama, zaman kaybı...

Meslek seçimi ile ilgili kaygılar: Hangi mesleği seçeceğini bilememek, yeteneklerinin, ilgilerinin ne olduğunu bilememek, ailesinin meslek seçimine fazlaca karışması...

Ergenlerin Çelişkileri

Gençler bazen aşırı derecede bencil olabilirler. Bunun tam karşısı fedakâr davranışlarda bulunabilirler. Bu durum sonuçta bir çelişki oluşturur. Otoriteye karşı direndikleri halde kişiler bağlandıkları kişiye sonuna kadar bağlanabilirler. Bu durumda çelişki yaratmaktadır.

Genç kendisine karşı çok nazik ve samimi, saygılı davranılmasını ister. Ancak genç başkasına karşı kaba ve sert davranabilir. Çok iyimser, her şeye dört elle sarılan yorulmaz olmasına karşın; kötümser, içe kapanık, uyumsuz olabilir.

Kimlik ve Arkadaşlık

Bu dönemin temel gelişimsel özelliği kimlik oluşturmaktır. Eğer birey daha önceki gelişimsel dönemlerini sağlıklı bir biçimde atlattıysa ya da gerek ailevi gerekse sosyal ilişkilerindeki çatışmaları çözebildiyse sağlıklı bir kimlik oluşturur. Daha sonra genç yetişkinlik, onu takiben yetişkinlik ve diğer gelişimsel dönemlere sağlıklı bir biçimde girer ve bu dönemleri sağlıklı bir biçimde sürdürür. Kimlik oluşumu, özdeşleşme ile başlar. Yani genç, çevresinde gördüğü, beğendiği, etkilendiği, değerli saydığı kişileri kendisine mal eder, onlarla özdeşleşir. Bu kişiler gencin öğretmeni, arkadaşı, kardeşi, sevdiği sanatçı ya da bir roman kahramanı olabilir. İşte genç bu kişilerin giyim tarzlarını, konuşmalarını, tavır ve davranışlarını taklit eder, onlarla bu anlamda özdeşleşir. Bu, aşırıya kaçmadıkça doğal bir süreçtir. Ergende böyle davranışlar görüldüğünde küçük düşürülmemelidir, onunla alay edilmemelidir. Çünkü bu doğal bir gereksinimdir ve sonuçta ergen, özdeşleşme yoluyla kimliğini bulacaktır. Bir de ergenlik döneminde bir duraklama söz konusudur. Bu, çocuk rollerini bırakıp yeni bir rol edinme yani genç rollerini üstlenmedeki durumdan kaynaklanır. Bu dönem genç için en hassas, en stresli dönemin başlangıcıdır. Özellikle 13 yaş üzerinde durulması gereken bir yaştır. Bu dönemde ergen; daha huzursuz, daha gergin ve uyumsuz bir yapı içindedir. Çocuğun kolaylıkla dışarıya kapılabileceği olumlu, olumsuz faaliyetlere yönelebileceği bir dönemdir. Bu nedenle özellikle bu dönemde ergenin sosyal ilişkilerinin, arkadaş çevresinin bilinmesi ve ona hissettirilmeden kontrol altına alınması gerekmektedir. Ergenlikte grup kimliği önemlidir. Bu nedenle ergenin arkadaşları ve arkadaşları ile yaptığı şeyler önemlidir. Ergenin arkadaşlarını gözleyerek onun ruhsal problemlerinin farkına varabiliriz. Kısaca arkadaşlık, ruh sağlığının belirleyicisidir. Örneğin bir genç, arkadaşlarına aşırı derecede bağımlı duyuyorsa; aile içinde çözemediği çatışmalar ortaya çıkar, bunun nedeni; gencin ailede sevgi ya da ilgi ihtiyacının tam olarak karşılanmaması olabilir.

Başka bir görünümse şudur: Genç ya yaşından küçüklerle oynuyorsa ya da sürekli karşıt cinslerle oynuyorsa farklı kimlik problemleri olabilir. Örnekleri bu anlamda çoğaltmak mümkündür. Bu dönemde olumsuz arkadaş gruplarından en çarpıcı örneğe çete gruplarıdır. Çete gruplarında bulunan gençlerin % 90'ının aile içinde problemleri var demektir. Yapılan araştırmalarla da bu kanıtlanmıştır. Bu çocuklar ailelerinde bulamadıkları ilgi ve sevgi ihtiyacını grup içinde telafi ediyorlar. Ailelerinden yeterince ilgi görememeleri, dolayısıyla olumsuz bir- takım faaliyetlere girip (*alkol kullanımı, şiddet olaylarına katılma, bir ideolojiye sınımsız bağlanıp olumsuz etkinliklere girme, uyuşturucu kullanımı, taciz olayları, hırsızlık gibi yasa dışı faaliyetler...*) çevrenin ilgisini çekmek isteyebiliyorlar. Çetelerin kurulmasındaki en ciddi yaş 11-13 yaşları arasındadır. Önce oyun grupları şeklinde kurulur, daha sonra bu gruplar suç alt kültürüne, yani çetelere dönüşür.

Çetelerin oluşmasındaki belli başlı faktörler:

Dil güçlükleri: Konuşulan dili anlamama ya da çocuğun konuştuğu dilin başkaları tarafından anlaşılması.

Okulda-dershane de karşılaşılan güçlükler: Başarısızlık, okula devamsızlık, okulda iyi bir arkadaş çevresinin oluşmaması...

Her türlü ayrımcılık: Din, mezhep, dil, ırk ayrımı...

Düşük ekonomik durum...

Aile ocağındaki yıkıntı: Üvey anne baba tutumları, ailenin ilgisizliği...

Çocuğun içinde bulunduğu gruptan dışlanması: Çocuk çeteyi prestij sağlamak, bir mevki sağlamak açısından bir araç kabul etmekte ve çeteye katılmaktadır. Çeteye katılan kişinin bazı kişilik sorunları çözümlenememiştir. Özellikle güvensizlik duygusu çete içinde kaybolur. Çetelerde aşırı bir dayanışma söz konusudur. Çeteye girmek isteyen kişiler önce sadece heyecan duymak için birlikte küçük suçlar işlerler. Eğer işlenen suçlar cezasız kalırsa bu sefer daha büyük suçlar işleme adım atarlar. Çete içinde suçlar bir âdet-gelenek haline alır ve yeni üyelere suç tekniği öğretilir, birey işlediği suçlardan dolayı suçluluk duygularına kapılmaz. Çünkü bunu bireysel olarak işlenmiş bir suç değil; grubun suçu olarak algılar. Bu dönemde ergenlerin yalnızlık ihtiyacı çete içinde engellenerek ortadan kalkar ve kişi daha doyumlu olur, kendisine benzeyen insanların da olduğunu farkına varır. Başka insanların da kendisi gibi yalnız, başarısız olduğunu bildiği zaman rahat ederler. Ayrıca sigara, alkol gibi madde kullanımları da bu dönemde başlar. Önce özentiler olarak kullanılır. Daha sonra birey bu maddelere sorunları olduğu zaman yaklaşır ve bunları sorunlardan kaçma yolu olarak algılar. En son aşama da ise alışkanlık olur.

Yıkıcılığın kontrolü

Davranışların amacı organizmayı korumak, onun dengesini sağlamak, var olmayı sürdürmek, gereksinimleri doyurmaktır. Biraz garip görünse de çocuklar özgüvenlerini "yıkıcı" davranışlar yoluyla da kazanabiliyorlar. Davranışlarına gösterilen tepkiyi çok iyi değerlendiriyor, neyi yapıp yapamayacaklarını bu yolla anlıyorlar. Çocuk her yaşta bir takım yıkıcı duygular taşıyor. Fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan büyük dönüşümlerin yaşandığı ergenlik dönemi yıkıcı davranışların kolaylıkla artabileceği bir zemin oluşturuyor. Gelişimsel olarak sorunlar yaşayan ergenler, çevreden gelen olumsuz etkilerin de kışkırtmasıyla öncelikle kendilerine dönük yıkıcı davranışlar içine girebiliyorlar. Bu dönemde merakla başlayan sigara, alkol ya da madde kullanımı gencin bedensel ve ruhsal sağlığına yıkıcı etki sağlıyor. Toplumda yüceltilen şiddet örnekleri çocukta yüce bir amaç uğruna birilerine zarar vermenin yanlış olmadığı düşüncesini doğuruyor. Özellikle buldukları ortamlarda şu ya da bu şekilde şiddetin tanığı olan çocuklar, yıkıcı davranışlarda bulunmaya daha yatkın oluyorlar. Bir de televizyondaki şiddet programları çocukları derinden etkiliyor. Çocukta gece korkuları, yalnız kalmaya tepki, konsantrasyon güçlüğü görülebiliyor. Yıkıcı dürtüler her zaman her çocukta ve her yaşta mevcuttur.

Ancak aile ortamlarının değişikliği çocuktan çocuca farklılıklar yaratıyor. Sevginin disiplin ve denetimle birlikte verildiği ailelerde çocuklar yıkıcı dürtülerinin buyruğuna girmiyorlar.

İlgilerinin Özellikleri:

Ergenlerin ilgilerinde bir ölçüsüzlük vardır.

Duygu, düşünce ve davranışlarında bir aşırılık söz konusudur.

Ergenlikte ilgiler çabuk söner ve yeni ilgiler ortaya çıkar.

İlgilerde artış görülür ve değişik ilgilere verdiği değer de değişir.

Ergenlik döneminin başında ilgilerde bir dengesizlik görülür. Ergenlik yılları ilerledikçe bu dengesizliklerde de azalmalar görülür.

Ergenlikte İntihar:

Ergenlik döneminde bazen görülen bir durumdur. Nedeni, moda ya da paylaşılan bir duygu gibi görülmesidir. İntihar nedeni olarak kişi kendisi ile ilgili değil ailesi ile ilgili şeyleri ortaya atmaktadır. Özellikle intihar örnekleri ve görüntüsü insanları çok etkiliyor ve ümitsizlik duygularını oluşturuyor. Eğer kişilerin çocukluk yaşantılarında, ailesinde intihar geçmişı varsa bu çocukların ya da kişilerin intihar etme olasılıkları fazladır. İntiharın önemli nedenlerinden birisi de depresyondur. Depresif kişiler olayları hep kendilerine mal ederler, olayların tek sorumlusunun kendileri olduğunu düşünürler. Ailevi problemler, çözülmemiş hastalıklar... Depresyona neden olur ve depresyonun son noktası da intihardır.

Bu dönemde ergenlere nasıl davranılmalıdır?

Ebeveynlerin kafası karışık oluyor. Aileler ergeni bazen çocuk gibi görüyor ve öyle davranıyorlar. Bazen de "Sen artık büyüdün" deyip bir büyük gibi davranmasını bekliyorlar çocuktan. Ergenlerde bazen yaşından daha küçük, bazen yaşından daha büyük davranabiliyorlar. Dolayısıyla her iki tarafın da kafası çok karışık olduğu için rol karmaşası yaşanıyor. Bu kişi bir erişkin midir, yoksa bir çocuk mu? Çocuğun ergenlik dönemine girişıyla ailede de birtakım değişiklikler olması ve ailedeki kuralların bir miktar esnetilmesi gerekiyor. En azından gencin artık daha fazla kendi adına karar verebilmesi, kendi sorumluluklarını üstlenebilmesi, kendi işlerini düzenleyebilmesi bekleniyor. Hayat alanını, sınırlarını aileden ayırması söz konusu... Daha önce çocukluk döneminde aileler çocuklarının hemen hemen her şeyinden haberdar olup her şeyiyle ilgilenirken, şimdi artık gencin kendine özgü, ailesiyle paylaşmayacağı bir alanı var oluyor. Bu, sadece davranış açısından değil, düşünsel açıdan da olabiliyor. Bazı düşünce ve duygularını ailesiyle paylaşmak yerine, arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih ediyor ergenler. Dolayısıyla ailedeki sınırlar bir miktar daha esneklik kazanmalı. Gencin dış dünya ile ilişkileri biraz daha artmalı bu dönemde. Bu çerçevede onun sınırlarına saygı göstermek, fikirlerini daha fazla dinlemek, daha fazla sorumluluk almasını beklemek, kendi kararlarını vermesi ve sonuçlarını görmesi için ona fırsatlar tanımak gerekiyor. Kendi duygularını daha fazla düşünmeye başlayan ergenler sorulduğunda kendi duygularını daha rahat bir şekilde ifade edebiliyorlar. Bu, kendinin farkındalığının artmış olması, gençlerin kendilerini daha çok gözlemlmelerine neden oluyor. Bu da bir miktar daha gerginlik yaratabiliyor. Bu dönemde yapılacak şey; bu sınırlılığın, zorlukların, üzüntülerin üzerine gitmemek, gence bunun geçeceğini, bunu atlatacağını söyleyerek sakin bir tavırla yaklaşmak uygun olur; tabii ki sorunlar ciddi boyutlara ulaşmadığı sürece... Bu hafif geçen sınırlılığları, çalkantıları, sıkıntıları aşabileceği mesajını vermek yeterli olacaktır. Anne babalar istediği zaman yanında oldukları mesajını vermeliler çocuklarına.

Bu dönemde yaşanan sorunların kalıcı etkileri oluyor mu?

Birtakım psikolojik hastalıkların ilk belirtileri bu dönemde ortaya çıkabilir. Gencin ilk kez aileden biraz daha uzaklaşıp topluma daha fazla açılması gereken bu dönemde eğer bu açılımı yapamazsa, birtakım sosyal becerileri kazanamazsa, yaşamında zorluklarla karşılaşabilir. Örneğin, genç çok içine kapanık ve eğer bu dönemde yeterince çevreye açılmaz, arkadaşlıklar kuramaz, grup içinde birtakım rollerde kendisini deneyemezse, ileride bu davranışları kazanması çok zor olur. Dolayısıyla daha önceden gelen birtakım sorunlar varsa, bunların tamir edilmesi için çok uygun bir fırsat. Çünkü çocuk birdenbire aileden çıkıyor, kendini birdenbire farklı bir dünyanın içinde, farklı aynalarda görme fırsatı oluyor. Bu farklı aynalarda kendini görüp istediklerini değiştirme imkânı bulamazsa, eksiklikler, sorunlar geleceğe taşıyor ne yazık ki...

Fiziksel değişimler konusunda önceden bilgi verilmeli mi?

Fiziksel değişimlerle ilgili bilgi aktarmanın yararları büyük. Bunun en kolay yolu da sanıyorum kitaplardan okuyarak çocuğun kendisinin öğrenmesidir. Bunları okuması sağlanabilir. Okuduktan sonra sormak istediği sorular varsa konuşulabilir. Aynı cins ebeveyninden veya abla, ağabeyden öğrenmesi de söz konusu olabilir. Bu bilgiler aktarılırken mümkün olduğunca bilimsel ve objektif bir şekilde verilmeye gayret edilmeli. Endişelendirmeden, çocuca kendisinde ortaya çıkacak değişimler aktarılmalı. Aksi takdirde çocuk kendisine ne olduğunu bilmediğinde daha fazla endişe ve huzursuzluk yaşayabiliyor. Ama ne tür bir değişim olacağını bilirse, çok daha kolay kendisini ayarlayabilir.

Gençlerle iletişim nasıl kurulur?

İletişim, nitelikleri ne olursa olsun iki sistem arasındaki bilgi alış verişı olarak tanımlanabilir. Burada en önemli olan nokta iletişimde bilgi aktarımının iki yönlü olmasıdır. Bilgi aktarımı tek yönlü ise bilgilendirme, çift yönlü ise iletişim olarak adlandırılır. Dolayısı ile bireyler arasındaki her konuşma iletişim olarak tanımlanamaz. Ana babaların çocuklarına, öğretmenlerin öğrencilerine birtakım emirler verip, karşı tarafın yani çocuklarının ya da öğrencilerinin tepkilerini dikkate almamaları iletişim olarak kabul edilemez. Anne babalar ya da öğretmenler genelde gençlerle iletişim kurduklarını sanırlar. Ancak gençler konuşurken ikaz, önerilerde bulunma,

hatırlatma, yargılama gibi pek çok iletişim engelleri ile aslında genci dinlemezler. Bu durumda genç kendini duyulmamış, anlaşılmamış ve kendisi ile ilgilenilmemiş hissederek iletişimi keser.

Peki, genci dinlerken ne yapmalıyız?

Sessizce dinlemeli ve bu davranışımızla onu kabul ettiğimizi göstermeliyiz. Karşımızdaki bireyi kabul ettiğimizi hissettirerek bizimle daha fazla şey paylaşmasını sağlamak için sessizlik, güçlü bir sözsüz ileti olarak kullanılabilir. Hep konuşan biz olursak karşımızdaki gencin duygularını ifade etme özgürlüğünü kısıtlamış oluruz. Burada bahsettiğimiz pasif dinleme elbette tüm iletişim boyunca değil belli aralıklarla gencin kendini tam anlamıyla ifade edebildiği yere kadar kullanılmalıdır. Bundan sonraki aşamada ise karşımızdaki kabul ettiğimizi gösteren, onu anlamamıza yardımcı olan aktif dinleme yöntemidir. Bu yöntemde yargılama ve analize yer yoktur. Aktif dinleme, karşımızdaki gencin söylediğini ya da söylemek istediğini kendi kelimelerimizle ona geri iletme biçiminde kullanılır. Bu yöntemin püf noktası kendimizi gencin yerine koyarak "*Ben olsaydım ne hissederdim?*" diye düşünmek ve gencin ifade ettiği duyguları isimlendirerek yansıtmaktır. Yani: Fizik dersini hiç anlamıyorum... (*Genç ne hissediyor? Zorlanma*) Cevabımız: Fizik dersi, sana zor geliyor... Yargılama, öğüt verme, eleştirme olmadan sadece onun yaşadıklarını göz önüne alarak gencin ifade ettiği duyguyu isimlendirdik.

İyi bir dinleyici olmak için neler yapmalıyız?

Öncelikle bedensel olarak karşımızdaki kişiyi dinlemeye hazır olduğumuza inandırmalıyız. Elindeki gazeteyle bakan, tırnaklarını törpüleyen ya da yemek yapmak için koşuşturan bir kişiye hangimiz bir şeyini anlatmak ister ki? Öncelikle konuştuğumuz kişi özellikle bir çocuk, ön ergen ise onun boy hizasına inerek göz teması kurmalıyız. Yüz yüze olmada en az konuşulan şey kadar yüz ifadesinden de mesajlar alırız. Gözlerinin buğulanması, yüzün kızarması, gözleri kaçırma gibi pek çok sözsüz mesajı algılayabilmemize imkan sağlar. Böylelikle söylenen şeyle verilmek istenen mesaj hakkında bilgi sahibi olmuş oluruz.

Genci dinlerken ne gibi iletişim engellerini kullanıyoruz?

Öğüt verme: Şöyle yapma, böyle yap...

Çözümgetirme: Bunu böyle yapmada şöyle yap.

Yönlendirme: Üzüleceğine otur da ders çalış.

Yargılama: Sen zaten hep kolaya kaçarsın.

Eleştirme: Çocuk gibi davranıyorsun.

Ad takma: Geri zekâlı, aptal!

Soru sormak: Neden, niçin?

Araştırmak: O sana ne dedi?

İncelemek: Hanginiz önce söyledi?

Teşhis: Aslında sen öyle demek istemiyorsun...

Tanı koymak: Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum.

Tahlil etmek: Aslında senin derdin başka...

Teskin: Aldırma boş ver.

Teselli etmek: Düzeler canım, dert etme geçer, üzülme.

Konuyudeğiştirme: Başka şeylerden konuşalım, gibi...

Farkında olmadan kullandığımız iletişim engelleri ile karşımızda bize bir sorununu anlatmak isteyen gence:

- **Anlaşılmamışlık,**
- **Savunmaya girme,**
- **Haksızlığa uğradığını hissetme,**
- **Sorununun aslında önemsiz ve saçma olduğunu düşünme,**
- **Sinirlenme,**
- **Direnç gösterme,**
- **İsyan,**
- **Çaresizlik,**
- **Kızgınlık vb. duyguları yaşatırız.**

Oysa gencin yukarıda saydığımız pek çok iletişim engelinden önce dinlenmeye, kabul edildiğini hissetmeye ihtiyacı vardır. Siz, hiç bir çözüm getirme durumunda olmadan sadece sessizce dinleseniz bile gençte belli bir boşalığa sebep olacağınız için başarılı olursunuz. Daha sonra aktif dinleme ile sadece ondan aldığınız bilgileri daha sade biçimde ona yansıttığınızda dinleniyorum, kabul ediliyorum mesajını gence verirsiniz. Konuşurken sorununun çözümünü kendi kendine keşfetme olanağını da vermiş olursunuz. Anlaşıldığını, kabul edildiğini, koşulsuz sevildiğini bilen bir gençle iletişim kurmak hiç de zor olmayacaktır. Dolayısıyla sorunlarda kavgaya, isyana, çaresizliğe dönüşmeden rahatlıkla çözülecektir.

Aile İçi İletişim

Yaşanan sıkıntıyı ve sorunu anlayabilmek için yapmanız gereken, ilk olarak çocuğunuzla konuşmak olmalıdır. Ancak konuşmak için uygun bir zaman seçmek de sorunu çözmeye çok önemli bir ayrıntıdır. Örneğin: Sizin veya çocuğunuzun yorgun olmadığı, gergin veya sinirli olmadığı, kafasının başka şeylerle meşgul olmadığı sakın bir zaman dilimini seçmek her iki tarafın da birbirini iyi dinlemesini sağlamak bakımından önemlidir. Gencin yaptığı bir davranış ana baba tarafından kabul edilemez olduğunda ve ana babalarda kızgınlık veya öfke uyandırdığında genellikle tepkilerini; *“Sen bunu nasıl yaparsın! Sen ne laf anlamaz adamsın! Sen ne zaman adam olacaksın! Sen daha çocuksun!”* vb. şekilde cümlelerle ifade ederler. Bu cümlelerde dikkatinizi çeken bir şey oldu mu? Cümlelerin hepsi **SEN** kelimesi ile başlıyor. İletişim engellerine baktığımız zaman çoğunun sen dili yüklü olduğunu görüyoruz. *“Yapma şunu! Neden böyle yapmıyorsun? Bunu yapmamalısın! Daha çok çalışmalısın! Çocuk gibi davranıyorsun!”* Yaşadığımız kızgınlık, öfke duygularını genelde bu ifadelerle dile getiriyoruz. Ancak bu ifadelere baktığımız zaman bunlarda, kızgınlığın nedenini açıklayıcı bir şey göremiyoruz. Bu tür ifadelerde ana babanın, gencin hangi davranışına kızdığını ve bu davranışın ana baba üzerinde nasıl bir etki bıraktığını açık bir şekilde göremiyoruz. Dolayısıyla da bu tür ifadelerle, yaşanan sıkıntıya bir çözüm de getiremiyoruz. Genelde kızgınlığımızı ifade ederken; hangi davranışın veya olayın bizi kızdırdığına dikkat etmeliyiz. Ama genelde bizler buna dikkat etmeyip kızgınlığımızı tamamen karşı tarafa, yani gence aktarıyoruz, belki de böylece kızgınlığımızı veya öfkemizi üzerimizden atıp rahatlıyoruz. Bunu yaparken de genelde suçlayıcı bir dil kullanıyoruz. Ancak kızgınlığımızı bu şekilde ifade ettiğimizde belki bir süre rahatlıyoruz ama bir süre sonra yine aynı davranış veya olayla karşılaşabiliriz. Yani olayın çözümlenmediğini görürüz. Çünkü kızgınlığımızı ifade eden bu kelimeler genelde gencin kişiliğine yönelik olduğu için genci gücendiriyor, kırıyor, onun bize karşılık vermesine, direnmesine ve savunmaya geçmesine sebep oluyor.

Peki, ne yapmalıyız? Kızgınlığımızı nasıl ifade etmeliyiz?

“SEN DİLİ”ne alternatif “BEN DİLİ” ile konuşabiliriz. Nedir, Ben Dili? BEN DİLİ, anne ve babanın gencin olumsuz davranışı veya olumsuz bir olay karşısında yaşadığı olumsuz etkileri ve duygularını açıklayan, dürüst ve sorumlu bir kızgınlık ifadesidir. Örneğin, *“Televizyon karşısında çok fazla vakit geçiriyorsun, kapat şunu!”* kızgınlık ifade eden, emir verici, kırıcı bir sözdür. Burada hangi davranış, bizde ne gibi etki ve duygular uyandırdı, onu fark etmeliyiz. Çocuğunuzun öncelikli olarak yapması gereken başka işler varken televizyon seyretme davranışı, sizde kızgınlık ve endişe duyguları uyandırıyor. Çünkü yapması gereken diğer işlerin aksadığını düşünüyorsunuz. Bu durumu şöyle ifade edebilirsiniz. Televizyon başında çok fazla vakit geçirip derslerini yetiştiremeyeceğini düşünüyorum ve endişeleniyorum. Böyle bir ifade, hem hangi davranışın karşısında nasıl bir etki ve duygu halinde olduğumuzu gösteriyor, hem de genci suçlamadan, aşağılamadan, ona kaygılarımızı iletmemizi sağlıyor ve onun savunucu bir tutuma girmeden sorumluluğunu kabul etmesine yardımcı oluyor.

Evde bir şeyler yolunda gitmiyorsa bilin ki...

Aile içinde iletişim ve bununla birlikte etkileşim çok önemlidir. Ailede iletişimin olmadığı bir zaman yoktur. Yanlış iletişim ya da yetersiz iletişim olduğunda ailede birtakım sorunlar meydana gelir. Bu sorunların oluşmasında bilinçli ya da bilinçsiz yaptığımız bazı davranışlar etkilidir. Farkında olmadan atılan hatalı adımlar şunlar olabilir; Aile ve aile üyelerini ilgilendiren konularda yüzeysel konuşmak. Aile üyelerini suçlamak, eleştirmek, olumsuz değerlendirmeler yapmak. Yaşanan olaylar sonucu konuşmadan ve dinlemeye çalışmadan karşı tarafın hareketlerini, düşüncelerini yorumlamaya çalışmak. Sık sık önerilerde bulunmak ve kişisel düşüncelerinizi zorla kabul ettirmeye çalışmak. Aile bireylerine sürekli emir vermek... Olayların olumsuz yönlerini çıkarmaya çalışmak. Karşıdaki kişinin kendini ifade etmesine imkân tanımamak... Küçük hataları çok abartmak... Aile içinde ortak faaliyetlere gereken önemi vermemek Sorulan soruları cevapsız bırakma. Fedakârlığı devamlı karşı taraftan beklemek... Aile üyeleri birbirleri ile olan iletişimlerinde aldıkları mesajlarla birbirlerini anlar, sever, birbirlerine güvenir, kendilerini değerli ya da değersiz hissedebilir. Bu durum aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini, ruhsal durumlarını etkiler. Olumlu bir iletişim ve etkileşimin olduğu aile ortamında aile üyeleri birbirini anlar, hiçbir koşula bağlı olmadan olduğu gibi kabul eder ve birbirlerine güvenir.

Ana baba - genç çatışmalarını kim kazanır, kim kaybeder?

Gençlerle kusursuz ben iletileriyle de olsa yüzleşmek her zaman onların davranışlarını değiştirmelerinde etkili olamaz. Bazen gencin gereksinimi o denli güçlüdür ki ana babasına sorun yarattığını bilmesine karşın, davranışından vazgeçemeyebilir. Bu duruma ÇATISMA diyoruz. Çocuğunuzla çatışma yaşarsanız nasıl bir yaklaşımda bulunabilirsiniz?

Sizlere kaybeden yok yöntemini öneriyoruz.

ÇATIŞMALARI ÇÖZMENİN 3 YÖNTEMİ:

Yöntem 1: Gençle ana baba arasında bir çatışma çıkınca, ana baba çocuğun kabul etmesini umarak, çözümün ne olması gerektiğine karar verir. Genç karşı koyarsa, ana baba boyun eğmesi için onu, güç ve otorite kullanmakla tehdit eder. (*Ana baba kazanır, genç kaybeder*).

Yöntem 2: Gençle ana baba arasında bir çatışma çıkınca, ana baba kendi çözümünü kabul etmesi için önce çocuğu ikna etmeye çabalar, çocuk karşı gelirse ona boyun eğerek istediğini yapmasına razı olur. (*Genç kazanır, ana-baba kaybeder*).

İki yöntemde de ana babanın ve gencin yaklaşımı şudur:

Benim istediğim olacak ve bunun için de gücümü kullanacağım. Ya da; karşımdakinin gereksinimleri karşılanmasa bile, kendi gereksinimlerimin karşılanmasını istiyorum.

Her ikisinde de kaybeden taraf, kazanana kırgın ve kızgındır.

Yöntem 3: Ana baba-geç yaş arasında bir çatışma çıkınca ana baba, çocuktan her iki tarafında kabul edebileceği bir çözüm için katılım ister. Her biri sonradan değerlendirilecek çözümler önerir. En iyi çözüm üzerinde görüş birliğine varıldıktan sonra bunun nasıl uygulanacağına karar verilir. Güç kullanma ve baskı yoktur. *(Hiç kimse kaybetmez, herkes kazanır.)*

Yöntem 3 altı basamaktan oluşan bir işlemdir:

Basamak 1 : Sorunu tanımlama

Basamak 2 : Olası çözümler üretme

Basamak 3 : Çözümleri değerlendirme

Basamak 4 : İçlerinden herkese en uygun olana karar verme

Basamak 5 : Kararın nasıl uygulanacağını belirleme

Basamak 6 : Çözümün başarısını değerlendirme

Yöntem 3'ü kızgınlık, küskünlük türünden duyguların yaşanmadığı, anında çözülmesi gerekmeyen çatışmalar için kullanmak yerinde olur. Örneğin: Tüm aile hafta sonunu birlikte nasıl geçirebiliriz? Arkadaşın gelince sizin ve bizim rahat edebilmemiz için nasıl bir düzen kuralım? gibi.

Unutmayalım! Ergenin bireysel bütünlüğüne saygı duymalıyız. Her zaman bizim açımızdan hayata bakmak zorunda değiller.

SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE YAŞANANLAR

1) Ders Çalışma Alışkanlığı Üzerine Yaşananlar

Genelde velilerle yaptığımız görüşmelerde şu yakınmaları, şikâyetleri sıklıkla duyuyoruz. Oğlum bir türlü derse başlayamıyor. Oyalanıp duruyor. Ben de dayanamıyorum, hadi oğlum artık otur, diyorum. Bu sefer hiç oturmuyor, bana karışma diyor. Burada sorumluluk kimin, diye bakarsak sorumluluğun çocuğa ait olduğunu görebiliriz. Ona ders çalış artık dediysek o büyük ihtimalle çalışmaya niyeti varsa da bundan vazgeçecektir. Sorumluluğu ona bırakın. Ancak bunun yerine *"Bugün neler yapmayı düşünüyorsun? Hangi derslerle ilgilenmeyi düşünüyorsun?"* gibi açık uçlu sorularla savunmaya geçmesini önleyebiliriz. Benim senin için yapabileceğim bir şey var mı? diye sorarak isterse yardımcı olabileceğinizi belirtebilirsiniz. Sık sık duyduğumuz diğer bir yakınma *"Geçen sene ablası hazırlandı. Her gün ders çalışırdı. Notları da daha iyiydi. Bu öyle değil. Kime benzedi bilmem. Geçen sene alt komşunun oğlu da sınava girdi. Bütün gün ders çalıştı ve kazandı."* Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamak, karşılaştırmak veya onun sınırlarını zorlamak bu süreçte hatalı bir yaklaşım olabilir. Çünkü bu, çocuğunuzda kırılma, incinme, stres, kaygı oluşturabilir. Bu duygu halleri de öğrencinin başarısını aşağı doğru çekecektir. Çocuğunuzun sınırlarını zorlamak yerine sizin istekleriniz, arzularınız ile çocuğun kapasitesi arasında bir denge kurmaya çalışın. İkiz kardeşler bile birbirinin aynı olamaz. Çünkü bazı öğrenciler bir konuyu 2 saatte öğrenebilir, bazı öğrenciler ise 5 saatte öğrenebilir. Öğrenme konusunda kişilerdeki bireysel farkları göz ardı etmemek gerekir. Her öğrencinin her dersi algılama süresi aynı olamaz. Bu nedenle öğrencinin kapasitesini anlamaya çalışmak daha doğru olacaktır.

Sınavı kazanma yolunda verilen mücadele sırasında çocuğunuzla aranızdaki sıcaklığın bozulmamasına dikkat etmelisiniz. Çünkü bu mücadele uğruna, çocuğunuzla duygusal açıdan uzaklaşma durumunda kalabilirsiniz. Eğer çocuğunuzla ilişkiniz genel olarak iyi ve yumuşak ise ölçülü miktarda ders çalışmasını hatırlatmak, sorumluluğunu hatırlaması konusunda işe yarayabilir. Çünkü kaç yaşında olursa olsun kişilerin zaman zaman harekete geçmek için uyarıya ihtiyaçları olabilir. Ancak çocuğunuzla aranız sık sık sertleşiyorsa ve sık sık tartışıyorsanız çalış vb. uyarılar aradaki gerginliği daha da arttırır. Bunun yerine ona niçin çalışması gerektiğini anlatmak daha fazla işe yarayabilir. Çünkü motivasyonun temelini niçinler oluşturmaktadır. Çocuğunuz için ders çalışmanın bir anlamı olmalı. Bir anlamı yoksa çalışma davranışını göstermesi çok zor. Tabii ki bu anlamı da kendisi bulacaktır. Ancak bu konu üzerinde düşünmesi ve niçin çalıştığını anlaması ile ilgili ona yardımcı olabilirsiniz.

2) Sınav kaygısı sadece gençlerde mi?

Sınav hazırlık sürecinde kaygıyı sadece gençler yaşamamaktadır. Bu süreçte anne babalar da gençler kadar bu kaygıyı yaşayabilmektedirler. Bu doğal bir duygudur. Çünkü gelecekte başarılı bir yaşama ulaşabilmenin sınavda başarılı olmakla bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Genelde kaygı; yaşamda var olma, var olmayı sürdürme ile ilgili bir duygudur. Aşırı derecede olmadığı sürece, sorun yerine performansı yükselten bir duygudur. Ancak kaygının normalin üzerinde oluşmasına neden olan faktörler de bulunmaktadır. Genelde kaygının ve özelde de sınav kaygısının yüksek düzeyde oluşmasına neden olan çeşitli düşünce biçimleri vardır. Kaygı herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıydı. Her öğrenci sınavla bağlı olarak kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar ve hisseder. Aslında bir miktar kaygı yaşamının, en iyi performansı göstermede olumlu etkileri vardır Yaşanan kaygı sırasında salgılanan adrenalin miktarının, uyarıcı etkisi ve dikkati odaklamada önemli rolü vardır. Ancak aşırı kaygı durumunda salgılanan yoğun adrenalin bilgi transferini engeller ve bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına ve paniğe neden olur. Yaşanan kaygı düzeyi, sınav hazırlığı ve sınavda gösterilen performansı etkiler ancak bu etki

performansa olumsuz yönde yansıdığında sınav kaygısı bir sorun olarak karşımıza çıkar. Gençlerin ÖSS'ye hazırlandığı bu dönemde gençleri ve ailelerini kaygılandıran birçok faktör vardır. Belki de bu faktörlerden en önemlisi gencin ve ailenin yaşadığı gelecek kaygısıdır. Gelecek kaygısının en önemli nedeni ailenin ve gencin yaşadığı belirsizlik duygusudur. Gencin kafası "Acaba istediğim bölümü kazanabilecek miyim? Gelecekte nasıl bir yaşantım olacak?" vb. sorularla doludur. Genç bir yandan bu sorulara cevap ararken bir yandan da sınava hazırlık süreci ile ilgili konuları yetiştirip yetiştiremeyeceği, eksiklerini nasıl tamamlayacağı, deneme sınavlarında gösterdiği performansın sınava nasıl yansıtacağı ile ilgili birtakım endişeler de taşımaktadır.

Benzer endişeleri aileleri de yaşamaktadır. İşte bu dönemde ailenin sergileyeceği, sınava yönelik tutum ve davranışlar, ailenin sınavla ilgili tanımları, beklenti düzeyi... Gencin kaygı düzeyini olumlu ya da olumsuz etkileyecektir. Kimi zaman ailelerin çocuklarını teşvik etmek, motive etmek, hırslandırmak amacıyla kullandığı yöntemler sınav kaygısının kaynağını oluşturabilir. Örneğin: "Kuzenin Boğaziçi'ne girdi. Sen hiç çalışmıyorsun. Bakalım ne yapacaksın? Biz senin için her türlü özveriye gösteriyoruz. Aman bizi mahçup etme. Sen çok çalışıyorsun. Biz sana güveniyoruz. Kesinlikle kazanırsın." Yukarıda belirtilen tarzda ifadeler kaygıya neden olur. Bu tür ifadeler genci teşvik etmez tersine kaygıdan kıpırdıyamaz hale getirir. Genç ailenin ve çevrenin beklenti düzeyinin yüksek olduğunu gördükçe, "Ailem benim için her şeyi yapıyor. Ben de bunun karşılığını vermeliyim Sınavı kazanamazsam herkes benim başarısız biri olduğumu düşünecek vb." düşüncelerle sınavı bir kişilik değerlendirmesi olarak görebilir. Sınava olduğundan fazla anlam yüklemek genci kaygılandıracak ve sınavdaki performansını olumsuz etkileyecektir. Unutmayın ki çocuğunuzun kaygısı, sınava hazırlık sürecini nasıl geçirdiğiyle yakından ilgilidir. Bu süreçte genç kendini ne oranda sınava hazır hissederse kaygısı o oranda azalacaktır. Bunun için bir plan ve programa ihtiyaç duyacaktır. Bu planlamada çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinizi kendisine sorarak anlayabilirsiniz. Bu ona destek olduğunuzun göstergesidir.

Bir diğer önemli etken de, sizin ve çocuğunuzun sınava ilişkin ürettiğiniz olumsuz düşünceler, tahminler ve iç konuşmalardır. Sınavda önce sınavın sonucuna ilişkin olumsuz tahminler, sınavın başarılı geçmeyeceğine ilişkin birtakım yorumlar sizin ve çocuğunuzun kaygı düzeyini yükseltmekten başka bir işe yaramaz. Unutmayın olumsuz düşünceler, olumsuz beklentilere ve düşük performansa neden olur.

Genç sınava hazırlık sürecinde (deneme sınavları vs.) beklediği sonucu alamayabilir. Zaman zaman kendine olan güvenini yitirebilir. Yaşadığı güvensizlik "Sınavı kazanamayacağım, başarısız olacağım, bu sınav da kötü geçecek" gibi iç konuşmalara sebep olabilir. Aile bu dönemde genci, iyi olduğu konularda cesaretlendirip olumlu özelliklerini vurgulamalıdır. Bu gencin güven duygusunu pekiştirecek ve "yapabileceğine" ve "başarabileceğine" ilişkin inanç oluşturmada etkili olacaktır. Unutmayın: Siz çocuğunuza güvenerseniz, çocuğunuz da kendisine güvenir.

Çocuğunuzun yaşadığı kaygıyı anlamanızı sağlayacak ipuçları neler olabilir?

— Çocuğunuz aşırı gergin ve huzursuzsa, - Sizinle ve çevresindeki kişilerle iletişimde tahammül düzeyi düşmüşse, aşırı duyarlıysa, hemen parlıyor, öfkeleniyorsa, - Dikkatini toplamakta güçlük yaşıyorsa, (sınavda ya da ders çalışırken) - Olumsuz olaylardan ve sonuçlardan kolay etkileniyorsa, - Uykusuzluk, buna bağlı yorgunluk yaşıyorsa, - Mide ve bağırsak şikâyetleri oluşmuşsa.

Sınav Kaygısına Etkileri

— Öğrenci dikkatini toplamakta güçlük çekebilir. Dikkat sınavın içeriğine değil, sınavın kendisine ve buna bağlı olarak yaşananlara odaklanır. (Örneğin sınavda dikkatimi toplayamadım. Biri burnunu siliyordu sinir oldum. Soruyu çözemedim, diğer soruları da yapamayacağımı düşündüm, dikkatim dağıldı vb.) - Zihinsel beceriler zayıflar, bilgilerin hatırlanmasını engeller. — Okuduğunu anlama ve düşünceleri organize etmede zorluk yaşanır. — Öğrenilen bilgiler transfer edilemez. Dolayısıyla bütün bu yaşananlar öğrencinin performansını olumsuz yönde etkiler. Ayrıca kaygı zaman zaman aile ile genç arasındaki iletişimin kopmasına neden olur.

Bir genç, arkadaş grubuyla ilişkileri ne boyutta olursa olsun, problemleri, sıkıntılı ve sevinçlerinde ailesinin yanında olduğunu hissetmelidir.

Gencin tutum ve davranışlarına yön verirken "Benim gençliğimde..." diye başlayan nutuk ve öğütlerden kaçınınız. Ona öğüt vermek yerine örnek davranışlarda bulununuz. Tabii ki çatışmalarda gençlerin de üzerine düşen bazı görev ve sorumluluklar vardır.

Gençlere şunları öğütleyebiliriz:

· "Gençler bilse, yaşlılar yapabilse" deyişini unutmayınız.

· Bütün isteklerinizin hemen, tümüyle o anda gerçekleşemeyeceğini bilin.

· Her yerde ve her zaman yetişkinlerden öğreneceğiniz bilgi ve deneyimler olduğunu kabul edin!

· Konuşma ve tartışmalarda kırıncı ve sert olmayın!

· Engeller ve sorunlar karşısında en büyük destekçinizin anne ve babanız olduğunu unutmayın!

Motivasyonun sağlanmasında ailenin olumlu rol oynayabilmesinin ilk şartı, genci anlamaktır. Ne denli zor bir dönem yaşadığının farkında olmak ve bunu da gence yansıtmak gerekmektedir. Bu da ancak aile içinde "Olumlu bir iletişim ortamı" kurulmasıyla olur. Olumlu bir iletişim ortamının olduğu ailelerde, aile üyeleri birbirini anlar, olduğu gibi kabul eder, hiçbir koşula bağlı olmaksızın sever ve birbirine güvenirliler. Böyle bir ortamda yetişen genç, sevildiğini, kendisine güven duyulduğunu, anlaşıldığını bilir, bu da ona güç verir.

"Gençlerin dürüst çabalarını ödüllendirelim.

Böylece emek harcamanın değerini öğretmiş oluruz."

BAŞARININ GÖRÜNMEZ KALELERİ: (SEVGİ VE GÜVEN)

ALİ'DEN ÜÇ MEKTUP

Ali'nin mektubu bugün geldi. Okuyup bitirdim. Şimdi onu, hayatımda önemli yeri olan şeyleri sakladığım sedir ağacından yapılmış sandığa kaldıracam. **"Önce sizin duymanızı istedim!"** Yazdığı bu sözleri okurken gülümsüyor ve hak etmediğim bir gurur duygusuyla doluyordum. Ali'yi on beş yıl önce, beşinci sınıfta öğrencim olduğundan beri görmemişim. O sıralar, henüz mesleğinin başlangıcında olan iki yıllık bir öğretmendim.

ÖNYARGILARIMIZ

Sınıfıma girdiği ilk günden itibaren Ali'den hoşlanmamıştım ve nefret etmişim. Ali, gündemime girinceye kadar duygularımı gerektiği şekilde denetleyebileceğimi sanıyordum. O yıl sınıfta özellikle ilgimi çeken bir çocuk yoktu. Fakat Ali'den haz duymadığım tartışma götürmez bir gerçektir. Ali, üstü başı pis bir çocuktur. Hem de ara sıra değil, sürekli olarak pis ve kirli gezerdi. Saçı kulaklarının üstüne kadar uzanmıştı ve sınıfta yazı yazarken, sık sık saçlarını gözlerinin önünden çekmesi gerekiyordu. Ayrıca, bir türlü adlandıramadığım tuhaf, hoş olmayan bir kokusu vardı. Fiziksel kusurlarının çokluğuna ek olarak, zihinsel durumu da pek parlak değildi. İlk haftanın sonunda, onun sınıftaki diğer çocuklara göre umutsuz bir biçimde geri kaldığını anlamıştım. Ali, yetersiz bilgiye sahip olmakla kalmıyordu; resmen yavaş öğrenen bir çocuktur. Ondaki uzaklaşmaya başladım. **"Yetersiz bir çalışma!"** diye yazıyordum sınav ve ödev kâğıtlarının üstüne... Çocuğu açıkça hırpalamadığım hâlde, sınıftaki tutumumu fark etmişti. Kısa sürede Ali, sınıfın günah keçisi oldu. Sevilmeyen ve sevilmesi mümkün olmayan, dışlanmış bir kişi hâline geldi. Ondaki hoşlanmadığımı biliyordu. Ama nedenini anlayamıyordu. Aslında ben de ona karşı neden böyle yoğun bir hoşnutsuzluk duyduğumu bugün bile anlayabilmiş değilim. Tek bildiğim, bu küçük çocuğa kimsenin aldırmadığı ve benim de onun durumunu düzeltecek hiçbir şey yapmadığıdır.

BAŞARISIZLIĞIN NEDENLERİ

Günler böylece geçip gitti. Yarıyıl tatili yaklaştığında, Ali'nin sınıfın seviyesine yetişmesinin mümkün olamayacağını biliyordum. Sınıfta kalacaktı. Onun dosyasını gözden geçiriyordum:

Birinci sınıf: Ali, çalışması ve tavırla umut veriyor; oysa ev ortamı iyi değil...

İkinci sınıf: Ali'nin durumu daha da iyi olabilirdi. Annesi, ölümcül bir hastalık çekiyor ve evde ona yardım edecek kimse yok...

Üçüncü sınıf: Ali, hoş bir çocuk... Yardımsever ve biraz ciddi. Ders yılı sonunda annesi vefat etti.

Dördüncü sınıf: Çok yavaş, oysa davranışları çok iyi... Babası pek ilgilenmiyor.

GAYRET

Sonunda, yarıyıl tatili öncesindeki son okul günü geldi. Çocukların tümü bana hediye getirmişti. Açtığım her paket karşısında hayranlık gösteriyor ve armağanıyla gururlanan çocuklara içtenlikle teşekkür ediyordum. Ali'nin hediyesi elime geçen son hediye değildi. Onu, yığının ortasında bulmuştum. Paket olarak bir kesekâğıdı kullanmış ve kâğıdını kırmızı çingiraklar çizerek süslemişti. Hatta bantlarla da yapıştırmıştı. Paketin üzerinde **"Ali'den Aynur Öğretmenime"** yazısı vardı. Sınıfa mutlak bir sessizlik çökmüştü. Paketi açarken, çocukların tümü beni izlediği için biraz utangaçtım. Paketin son kalan parçasını da koparttığımda; masama taşlarının çoğu dökülmüş bir bilezik ve yarısı boşalmış küçük bir kolonya şişesi düştü. Söylenmeleri ve fısıltıları duyuyordum. Birden Ali'ye baktım. **"Ne hoş, değil mi?"** dedim ve bileziği koluma taktım. **"Ali, kancayı takmama yardım eder misin?"** diye ricada bulundum.

SEVGİ VE İLGİ ARAYIŞI

Ali, kancayı takarken utangaç bir tavırla gülümsüyordu. Elimi öne uzatarak, bileziği herkese gösterdim. Birkaç mütereddit **"Ooo!"** sesi duyuldu öğrencilerden. Kolonyayı kulaklarının arkasına sürdüğüm zamansa, küçük kızların tümü sıraya girerek birer damla kolonya istediler. Hediyeleri sonuna kadar açtım ve sonunda zil çaldı. Öğrenciler **"Gelecek yıl görüşürüz."** çılgınlıklarıyla dağıldı. Sadece Ali, masasından kalkmamıştı. Herkes gittikten sonra, kitaplarını göğsüne bastırarak yanıma geldi. Yumuşak bir sesle: **"-Tam annem gibi kokuyorsunuz. Bileziği de size çok yakıştı. Beğendiğinize sevindim"** dedi. Hızla sınıfı terk etti. Bense kapıyı kilitleyip masama oturdum ve ağlayarak Ali'ye çektiğim yoksunluğu telafi etmeye, ilgili bir öğretmen olmaya karar verdim.

DESTEK

Yarıyıl tatilinin bitiminden okul yılının son gününe kadar her öğleden sonra sınıfta kalarak Ali'yle meşgul oldum. Bazen birlikte çalıştık, bazen de o çalışırken ben ödevleri okudum. Hızlı ve emin adımlarla sınıf seviyesine yetişiyordu. Notları giderek yükseldi. Sınıfta kalmadı. Öyleki son not ortalamaları sınıfın en iyileri arasındaydı. Okul kapandığında, bulunduğumuz şehirden ayrılacağını bildiğim hâlde, onun için kaygılanmadım.

HATALARIMIZLA BİRGÜN MUTLAKA YÜZLEŞİRİZ

Yedi yıl sonra Ali'den ilk kez haber aldım. Posta kutusunda ilk mektubunu bulmuştum: **“Sevgili Aynur Öğretmenim! Önce sizin duymanızı istedim. Gelecek ay, sınıf ikincisi olarak mezun olacağım”** (Ali)

Ona bir tebrik kartı ve içinde kalem takımı bulunan küçük bir hediye paketi gönderdim. Mezuniyetten sonra ne yapacağını merak ediyordum. Dört yıl sonra Ali'nin ikinci mektubu geldi: **“Sevgili Aynur Öğretmenim! Önce sizin duymanızı istedim. Biraz önce sınıf birincisi olacağımı öğrendim. Üniversite kolay değildi. Ama benim hoşuma gitti”** (Ali)

Ona, adının baş harflerini taşıyan bir çift gümüş kol düğmesi ve bir kart gönderdim: **“Seninle öyle gurur duyuyorum ki, ulaşabilirim...”** Ve şimdi bugün Ali'nin son mektubu: **“Sevgili Aynur Öğretmenim! Önce sizin duymanızı istedim. Bugünden itibaren ben bir doktorem. Buna ne dersiniz? 22 Temmuz'da evleneceğim. Acaba nikâha gelir ve annem sağ olsaydı oturacağı yerde oturur musunuz? Orada hiçbir akrabam olmayacak, çünkü babam geçen yıl öldü”** (Ali)

BAZEN ÇOCUKLARIMIZ BİZE RAĞMEN BAŞARILAR

Tıp fakültesini bitirmiş birine ne hediye edilir pek bilemiyorum. Belki de nikahı bekler ve bir ev hediyesi götürürdüm. Ama tebriklerimi derhal ulaştırmalıyım. **“Sevgili Ali! Kutlarım. Başardın. Hem de kendi başına ve benim gibilere rağmen... Nikâhında, eteklerim sevinçten zil çalarak orada olacağım”**

Öğretmenin, Aynur

HİKÂYEDEN DERSLER:

Her çocuk Ali kadar gayretli olmayabilir!

Her çocuk en sonunda hatasını anlayan bir öğretmenle karşılaşamayabilir!

Her çocuk bu kadar şanslı olmayabilir!

Çocuklar sevgi ve güven arayışlarını Ali gibi doğru yerlerde aramayabilir!

En önemlisi: Ali'nin ailesi iyi durumda olsaydı tüm bunlar yaşanmayabilirdi...

Çocuklarımızı anlayalım ve sevelim.

Sevgi ve başarı dolu yarınlar dileğiyle...