

Çocuğunuzu Kimseyle Kıyaslamayın

İnsan beyni kategorilere göre düşünmeye yatkındır. Düşünürken, kategorilere bir noktayı referans kabul ederek ayırırız. Arkadaşımızın boyu bizimkinden uzundur veya kısadır, gideceğimiz tatil yeri bir önceki tatil yerinden güzeldir ve ya değildir, yeni aldığımız arabamız diğerinden hızlıdır ve ya yavaştır.

Kategorilere ayıramadığımız görece bir referans noktası bulamadığımız durumlar da olabilir.

Gökyüzünde bir bulutu gördüğümüzde ne kadar büyük olduğunu kestiremeyebiliriz. Ama yanından bir uçak geçtiğinde normal bir uçağın boyutunu aşağı yukarı tahmin edip oradan bulutun büyüklüğünü kafamızda bir yerlere koyarız. Örnekleri çoğaltmak mümkün; hayatımız kategorilere ayırmakla, bu kategorileri belli bir referans noktasından görecelilikle çıkarmakla geçiyor ve hayatımızdaki herkes bu kıyaslamalardan payını alıyor. Özellikle çocuklar anne ve babalarından aldıkları mesajlardan çok etkileniyorlar. Acaba çocukları öncelikle akademik başarıları söz konusu olduğunda başka çocuklarla kıyasladığımızda onlar üzerinde ne gibi etkiler bırakıyoruz?

Çocuklarla iletişimimizde onlara değişik mesajlar gönderiyoruz. İletişim iki yönlü işleyen bir süreçtir ve bir mekanizması vardır. Alıcı ve gönderen arasındaki mesaj iletişimi, sözcüklerin sözlük anlamı ile transfer edilmesiyle sınırlı kalmaz. İletişimde duygular çok önemlidir. Hissettiğimiz aksine bir şey söylediğimizde karşımızdaki aslında hissettiklerimizi anlayabilir. Bu durum çocuklar için daha çok geçerlidir. Yani çocuklar duygu mıknatısları gibidirler. Ebeveynlerinin hissettiklerini çok rahat anlayabilirler. Bu yüzden çocuklarla iletişimlerinde ebeveynler çok dikkatli olmalıdırlar. Hissettikleri konusunda karmaşa yaşıyorlarsa bu karmaşayı kendi içlerinde hallettikten sonra çocuklarıyla o konuyu çözmeleri faydalı olacaktır.

Yarıyıl tatiline girmeye az bir süre kaldı ve bu konuda birçok ebeveyn bu tür duygu karmaşalarına çok rahat kapılabilir. Bu süreç çok normal ve başta dediğimiz gibi insan beyni bu şekilde çalışmaya yatkın. Özellikle çocuk sahibi olunduktan sonra ebeveynlerin sosyal çevresi daha çok çocuklu ebeveynlerden oluşuyor ve bu kategorizasyonu, kendi çocuklarıyla diğer çocukların karşılaştırmasını, beyinleri otomatik olarak yapıyor.

Ebeveynin arkadaşlarının çocukları, çocuğunun sınıfındaki arkadaşları özellikle akademik başarı konusunda mercek altına alınıyor. Asıl önemli olan nokta ise burada başlıyor: bunun bilinç seviyesine gelişi, duyguya yansıtışı ve çocuklara olan mesajla iletimi pastadaki büyük payın sahibi oluyor. Ebeveynler çocukları için en iyisini isterler. Çocuklarını başka çocuklarla kıyaslamaları kendi içlerinde yaşadıkları doğal bir süreç olabilir. Yalnız bunları çocuklarına aktarmaları çocukların psikolojileri açısından son derece sakıncalıdır. "Ahmet'in tüm notları pekiyi, senin karnende neden iyi ve orta notlar var?" gibi mesajlar ilk olarak sözcük manasıyla kötü hissettirirken, bunun yanında çocuklar bu mesajla

“annem beni ben olduğum için değil, notlarıma göre değerlendiriyor, Ahmet olsaydım beni daha çok sevecekti. Demek ki notlar benden daha önemli” gibi bir duyguya kapılabilirler. Bu da onları benliğinde ve öz güveninde önemli yaralar açar.

Bunun yanında başarılı çocuklar için de aynı mesaj iletim durumu olduğunu belirtmek gerekir. “Arda sınıfında karne notlarında birinci oldu” diyen bir anne çocuğuna şu mesajı veriyor olabilir: “Birinci olmam annem için çok önemli, ya diğer dönem birinci olamazsam!”. Bu örnekte de çocuğun performans kaygısının artacağı tahmininde bulunabiliriz. Oysa başarılı çocuklarımızı “sınıfının en iyisi, birinci, en çok pekiyi alan” etiketlerini yapıştırmak yerine onların başarısını kendilerine ithafen başka bir kıyaslama kriteri olmadan yapmak onlar için daha sağlıklı olacaktır. Mesela “Bu başarın bizi çok mutlu etti, bize böyle bir karne getirdiğin için sana teşekkür ederiz” gibi nötr, karşılaştırmaz bir mesaj onun için iyi olacaktır.

Tavşan ve kaplumbağanın yarışı hala devam ediyor

Çocuklarımızı karşılaştırırken, onların başarılarını, karne notlarını başka çocuklarla kıyaslarken onları aslında bir yarışın içine itiyoruz. Hepimiz kaplumbağa ile tavşanın yarışının anlatıldığı hikâyeyi biliriz. Kendine çok güvenen tavşanla çok çalışan kaplumbağa arasında zafer çok çalışan kaplumbağanındır. İşte tam da bunun gibi çocuklarımız tavşan ve ya kaplumbağa olmaya bizim eğitim sistemimizde yatkındır. Bir yarışa adeta zorlanmışlardır. Ama her çocuk birbirinden farklıdır.

Eğitim sistemimiz sınavlar, notlandırma gibi yarışı teşvik edici bir yapının üzerine kurulmuş. Sınavlarda belirli yüzdenin içine giremeyen öğrenciler istediği okullara giremiyorlar. Ders notları da çok önemli. Fakat yapılan araştırmalar yarışçı bir okul ortamındansa öğrencilerin işbirliği yaptığı bir ortamın öğrenme açısından daha yararlı olduğunu gösteriyor. Akran öğrenmesi denilen olgu çocukların arkadaşları yardımıyla öğrenmesini kolaylaştırdığını gösteriyor. Eğitim sistemini değiştirmek zor olabilir ama anne baba pratiğini gözden geçirirsek bizde var olan yarışı destekleyici taraflarımızı ortadan kaldırabiliriz. Çocuklar arası ortak çalışmayı nasıl destekleyebiliriz? Ya da yarışmaya nasıl engel olabiliriz?

a. Çocukları birbiriyle karşılaştırmamak, onlar arasında rekabet oluşturmamak bu işbirliğinin ilk adımı. Çünkü karşılaştırılan çocuk diğer çocuğa karşı içinde iyi duygular beslemeyecektir.

b. Çocukların ders ve ya proje yapacakları vakti sağlamak kadar onların birlikte yapmaktan hoşlandıkları aktiviteler için de vakit ayırmak onların arkadaşlığının gelişmesinde ve işbirliği yapmalarında önemlidir.

c. Çocuklara oyun ve aktivite seçeneği sunarken yarışmayı özendirici, rekabeti artırıcı olanlar yerine birlikte ortaya bir şey çıkarabilecekleri aktiviteleri seçenekler listesine koymak onların ortak hareket etme

bilincini kazanmalarına yardımcı olacaktır.

Çocuklarımızı karşılaştırmanın altında yatan sağlıklı mekanizma:

Motivasyon

Buraya kadar çocukların kıyaslanmasının aslında onlara duygusal anlamda ne kadar kötü etkiler yaptığını onlara verdiğimiz mesajların içeriği ile onları ittiğimiz yarışın niteliğini belirterek vermeye çalıştık. Şimdi de karşılaştırmanın nasıl amacına hizmet edebilecek başka bir araca dönüşebileceğini görelim. Biz çocukları karşılaştırırken birinci amacımız onların daha başarılı olmasını istemek, çalışmalarını artırmalarını sağlamaktır. Bunu çocuklarımızı motive ederek daha sağlıklı bir şekilde yapabiliriz. İşte çocuklarınızın motivasyonunu artırmak için size öneriler:

a. Onların çalışmalarını ödüllendirin. Ödül sadece fiziksel olarak ona alacağınız bir şey değildir. Onun için sizin onu desteklediğinizi, ödevini yaptığı için memnun olduğunuzu belirtmeniz de bir ödüldür.

b. Çocuğunuzun hedefler belirlemesine yardımcı olun. Çocuklar uzun süreli hedefleri gerçekleştirmektense kısa sürede aldıkları hazları tercih ederler bu yüzden hedefler kısa süreli ve gerçekleştirilebilir olsun.

c. Ders çalışmak, ödevler ve ya notlar konusunda ona desteğinizi ve düşüncelerinizi söyleyin. Ondandır mutlaka "en iyi", "en yüksek not" beklediğinizi değil onun çalışmasının ve kendi içerisinde çabalamasının sizin için önemli olduğu duygusunu yansıtın.

Hayatımızın çok önemli bir bölümünü kategoriler ve sınıflandırmalar oluşturuyor. Biz de buna bağlı olarak davranışlarımızı, düşüncelerimizi, duygularımızı şekillendiriyoruz. Konu çocuğumuz dahi olduğunda onu başka çocuklarla kıyaslayabiliyoruz ya da onu yarışta başarılı kategorisine koyabiliyoruz. Oysa onlar bizim bu mesajlarımızdan duygusal olarak çok etkileniyorlar. Onları karşılaştırmak yerine onları motive edecek pratikleri uygulamak çocuklarımız için çok daha iyi olacaktır. Unutmayalım ki ne olursa olsun çocuklarımız bizim için en değerli varlıklarımız.

Fatih Yılmaz

Psikolojik Danışman