



# GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ÖZEL LİSELERİ

## REHBERLİK BÜLTENİ

### **“BEN” OLABİLMEK (Olumlu Benlik Algısı Üzerine)**

Benlik, bireyin kendi niteliklerini ve bireyselliğini algılama biçimidir. Kişinin kendisiyle ilgili görüşleri, taşıdığını düşündüğü özellikleri, kendisini nasıl algıladığını, yani benlik algısını gösterir. Benlik algısı olumlu veya olumsuz yönde gelişebilir. Aile, arkadaş, akrabalar kısacası toplum ile kurulan ilişkiler, kişinin kendine yönelik tutumlarını oluşturan belirleyici etkenlerdir. Benlik algısının en çelişkili dönemi, orta ergenlik çağıdır, yani liseye geçiş dönemidir. Genç bireyin bu karmaşık dönemi asgari zararlarla atlatabilmesi için sağlıklı ilişkilere ihtiyacı vardır. Burada en önemli faktör aile ve aile içi ilişkilerdir. Çünkü aile ile kurulan iletişim gencin sosyal çevresi ile kuracağı iletişim şekillerini belirler. Bu durumda genç bireye nasıl davranılmalıdır?

Öncelikli olarak aile çocuğunu olduğu gibi kabullenmeli. Onun da bir birey olduğunu, kendine ait düşünceleri, duyguları olabileceğini, ebeveynin kendisine ters herhangi bir düşüncenin veya duygunun genç için var olabileceğini kabul etmelidir. Unutmayın ki çocuklar, doğdukları andan itibaren sizinle beraber; ancak sizden ayrı gelişen varlıklardır. Günlük hayatta sıkça karşılaşılan bir durum vardır: Anne çocuğuna yemeğini bitirmesi için baskı yapar; ancak çocuk “hayır anne, ben doydum” dese de, anne ısrarla “hayır doymadın, daha açsın” diyerek etkisini göstermek ister. Burada annenin genç bireye verdiği mesaj şudur: “Sen kendi algılarına, düşüncelerine, duygularına inanma; sen yanlış biliyorsun. Seninle ilgili doğru her şeyi ben bilirim.” Bu ve buna benzer durumlar gerçekten de gencin kendisine yönelik inançlarını ve tutumlarını olumsuz yönde değiştirmeye başlıyor ve genç kendini değersiz olarak görmeye başlıyor. Oysa ki gencin kendi kararını vermesine olanak sağlasak, her kararında yanında olduğumuzu hissettirsek kendi doğrusunu bulmasına fırsat tanımış olup kendine güvenen bir birey yetiştirmiş olacağız. Bu da gencin kendine yönelik olumlu algılar geliştirmesini sağlayacak.

Çocuğunuzu gerçekten duyuyor musunuz? Onun ne istediğini, ne demek istediğini anlamaya çalışıyor musunuz? Yoksa “zaten o daha çocuk” deyip duymazdan mı geliyorsunuz? Fikirleri size uymasa da çocuğunuzu “gerçekten” duymaya çalışın. Belki sizinle iletişim kurmaya çalışıyor, fikirlerini tartışmak istiyor olabilir. Onlara doğru yolu bulmasına yardım etmek için en uygun zamanlar, size bir şey anlatmaya çalıştığı zamanlardır. Bunu en iyi şekilde değerlendirin. Fikirlerini beğenmediğinizde, bunu onun kişiliğine genellemeyin, düşüncelerine yönelik yapıcı eleştirilerde bulunun ( “ne aptalsın!” değil de , “belki şöyle daha güzel olabilir” gibi). Bu, onun kendisini değerli hissetmesini sağlayacaktır.

Anne- baba olarak yapılan en büyük yanlışlardan biri de, onu başkalarıyla kıyaslamaktır. EN ÇALIŞKAN amca çocuğu, EN ZEKİ VE EN DÜZENLİ sıra arkadaşı,



USLU, UYUMLU komşu çocuğu .. gibi diğerlerinin ondan hep daha iyi oldukları konusunda ısrarcı olmak. Bu durum gencin kendi olmasını engelleyen en büyük etkenlerden biridir. Çünkü burada onun kendi olması değil, başkaları gibi olması bekleniyor. Sürekli başkalarıyla kıyaslanan genç, bundan dolayı kendisini baskı altında hisseder, bunun sonucunda ailesine yaptıklarını beğendirebilmek için başkaları gibi olmaya çalışır. Asla yanlış yapmaması gerektiğine inanır ve hatalarından ders çıkarma fırsatını

kaçırır. Bunun sonucunda kendine ait düşünceleri, değer yargıları, inançları gelişemez ve pasif bir birey yetişmiş olur. Aslında toplumda yer edinebilen birini yetiştirmek istiyorduk değil mi?

Olumlu benlik algısı geliştirebilen gençler, özgüveni yüksek, toplum içinde düşünce ve duygularını ifade edebilen, kendini olumlu- olumsuz tüm yönleriyle kabul edebilen, hataları olsa da bunları düzeltebileceğine inanan bireylerdir. Toplum içinde gurur duyacağınız bir birey yetiştirmek, gence bir birey olarak yaklaşmanıza ve onu olduğu gibi kabul edebilmenize bağlıdır.

Atalay YÖRÜKOĞLU' nun çocuğunuzun dilinden size yazdığı bir mektup...

### **Sevgili Anneciğim, Babacığim;**

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim:

Sürekli bir büyüme ve değişme içindeyim. Sizin çocuğunuz olsam da sizden ayrı bir kişilik geliştiriyorum. Beni tanımaya ve anlamaya çalışın.

Deneme ile öğrenirim. Bana ayak uydurmakta güçlük çekebilirsiniz. Bana oyunda, arkadaşlıkta, ve uğraşlarımda özgürlük tanıyın. Beni her yerde, her işimde koruyup kollamaya çalışmayın.

Davranışlarımdan sonuçlarını kendim görürsem daha iyi öğrenirim. Bana yanılma payı bırakın. Kendi işimi kendim görmeye alıştırmın. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım?

Büyümeyi çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin. Ama siz beni şımartmayın. Hep çocuk kalmak isterim sonra. Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdikçe almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözüünüzü tutmayınca sizlere güvenim azalıyor.

Bana kesin ve kararlı davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan edemiyorum.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yatkın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve açık olsun.

Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanıtlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unutturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Çok konuşup çok bağırmanın. Yüksek sesle söylenenleri pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi iz bırakır. “Ben senin yaşında iken...” diye başlayan söylevleri hep kulak ardına atarım.

Küçük yanlışlarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Beni, korkutup sindirerek, suçluluk duygusu aşılayarak uslandırmaya çalışmayın. Yaramazlıklarım için beni kötü çocukmuşum gibi yargılamayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece cezama katlanabilirim.

Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Başarmam için beni destekleyin. Hiç değilse çabamı övün. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni başkalarıyla karşılaştırmayın; umutsuzluğa kapılırım.

Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı görünce ürkmeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın, yalana sığınmak zorunda kalırım. Sizi çok bunalttığım sırada bile soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim, ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi yabancıların yanında güç duruma düşürebilirim.

Bana haksızlık ettiğinizi açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yaklaştırır.

Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum. Bana kendinizi yanıltmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur.

Biliyorum, ara sıra sizi üzüyor, belki de düş kırıklığına uğrattıyorum. Bana verdikleriniz yanında benden istediklerinizin çok olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler çok geldiyse bir çoğundan vazgeçebilirim; yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın.

Benden, “örnek çocuk” olmamı beklemezseniz, ben de sizden kusursuz ana baba olmanızı beklemem. Sevecen ve anlayışlı olmanız bana yeter.

Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim.

**Sevgiler...**

**(Çocuğunuz)**

**GKV ÖZEL LİSELERİ  
REHBERLİK BİRİMİ**