



## ÖZEL BİLİMSEV ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK BÜLTENİ

### KASIM SAYISI

## “BAŞARISIZLIK İNANCI Nasıl Oluşur?”

1

*Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,  
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.  
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler  
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değil.  
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.  
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.  
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.  
Çünkü ruhları yarındadır,  
Siz ise yarımı düşlerinizde bile göremezsiniz.  
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları  
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.  
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişi yoktur.  
Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar...*

-H.CİBRAN-

Bir bebek, hayatta kalabilmek için bazı temel motivasyonlarla dünyaya gelir. Bu hayati motivasyonlara duygusal temel ihtiyaçlar da denir. Güvende olma, kabul edilme (onay alma) ve ait olma en temel insani ihtiyaçlardır. Bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları doğru zamanda ve ihtiyaçla uyumlu şekilde karşılanırsa güven duygusu; görüldüğü, fark edildiği ve koşulsuz olarak kabul edildiği hissettirilirse onaylanma, sevgi dolu bir ortam sunulursa ait olma ihtiyacı karşılanmaya başlar.

Her birey genetik aktarım ve çevresel faktörlerin doğum öncesi süreçleri etkilemesiyle oluşmuş bazı mizaç özellikleriyle dünyaya gelir. Mizaç özelliklerinin belirlenmesinde psikolojik travmaların

kuşaklar arası aktarımı ve gebelik süresinde annenin stres düzeyi de etkilidir. Stres hormonları plasenta aracılığıyla anneden bebeğe geçer. Bu nedenle bazı bebekler savaş ya da kaç modunda dünyaya gelirler. Ne yazık ki savaş-kaç modunda dünyaya gelen bebekler uykuya, beslenmeye, sakinleştirilmeye daha dirençlidirler. Bu nedenle zorlayıcı olarak tanımlanan (inatçı) mizaç özellikleriyle bakım verenlerini zorlarlar ve hayata 1 – 0 dezavantajlı olarak başlarlar. Gerçekte bu bebeklerin sakinleştirilmeye, kabul edilmeye, güvende hissetmeye daha çok ihtiyaçları vardır. Mizaçlarının negatif olana yatkınlığı gereği erken çocukluk döneminde bu ihtiyaçları yeterince karşılanmamış olan bireyler kendileri, diğerleri ve dünya ile ilgili negatif inançlar geliştirmeye başlarlar. İlgi,

sevgi, ait olma ihtiyacı yeterince karşılanmamış bir kişi **“sevilemem”**, yaptıkları fark edilmediği ya da yeterli bulunmadığı, genellikle daha iyisi beklendiği için onaylanma ve kabul edilme ihtiyacı karşılanmamış kişi **“yeterli değilim, başaramam”**, kendisi olarak fark edilmeyen, sadece var olduğu için değerli olduğu hissettirilmeyen, bakım verenlerinin, ebeveyn ya da diğer yetişkinlerin isteklerine uyumlu davrandığında onaylanan bir kişi **“değerli değilim, başarılı olmalıyım /hep taktir edilmeliyim”** inançlarını geliştirebilir. Bazen uyumlu olarak tanımlanan sakin/güvenli mizaç özellikleriyle dünyaya gelen çocuklarda da temel duygusal ihtiyaçlar gözden kaçabilir ve onlar da olumsuz temel yaşam inançları geliştirebilir.

Başarmak da onay getiren bir davranış olduğu için hayatta kalmayı kolaylaştırır ve hemen her çocuk başarı motivasyonuna sahiptir. Beden kontrolünü sağlaması, defalarca düşse bile yılmadan ayağa kalması, sonra düşse kalka, canı acısa bile yürümesi, koşması, kendi yemeğini yiyebilmesi, tuvaletini kontrol etmeyi öğrendiği zaman haz duyduğu, yeterliyim inancını yerleştirdiği deneyimlerdir. Eğer çocuğun yürüme çabasına, düştüğünde yeniden ayağa kalkabilmesine değil de sadece yürümesine alkış tutulur; süreçten çok sonuca odaklanılırsa bir süre sonra çocuk da süreci değil sonucu önemsemeye başlar.

*“Oysa koşabilmek için önce ayakta durmayı başarmak gerekir. “*

Sadece başarılı olduğu durumlarda görülen, onaylanan çocuk; çabadan çok başarının, süreçten çok sonucun, başarmanın kişisel hazzından öte başardığında çevreden onay almanın tatminini yaşamayı öğrenir. Zamanla “başarı” hayat memet meselesine dönüşür ve “başarısızlık” katlanılması çok zor bir durum olarak yer etmeye başlar. Başarıyı hayat memet meselesi haline getiren çocuklar

başarılı hissetmedikleri, onaylanmadıkları ya da ebeveynlerinin yüksek standartlı beklentilerini yerine getiremedikleri zaman kendilerini “başarısız” olarak algılamaya başlarlar. Özellikle ebeveynlerinin önem verdiği alanlarda ya da derslerde başarılı olamayan savaşı çocuklar mizaçları gereği savaşımaya devam edip kendine ve/veya çevresine zarar veren birine dönüşebilir. Yüksek standartları gereği başarılarını küçümseyebilir ya da kendinden başarılı olanlara yönelik düşmanca duygular besleyebilir. Bu en nihayetinde kişi için yıkıcı bir durumdur. Kaçınan yapıdaki çocuklar ise yine kaçınmaya dayalı bir yaklaşım sergileyerek çabalamayı bırakabilir ve giderek “ben ne yaparsam yapayım başarılı olamam” inancını geliştirir. Bu inanç bazen hayatın tüm alanında kendini gösterir, bazen belirli derslerde ortaya çıkar. Zamanla sınav kaygısı olarak kendini göstermeye başlar.

Gerçekte **sınav kaygısı** diye bir şey yoktur. *Sınavlarda başarısız olacağım, bu sınavda başarılı olmak zorundayım, başaramazsam yaşayamam gibi gerçek dışı düşüncelerin yarattığı kaygı vardır. Ya hep ya hiç tarzı katı düşünme biçimine* sahip kişilerde performans ve sınav kaygısı sıkça görülür. Ebeveynlerinin yüksek akademik beklentilerini karşılamakta zorlanan çocuk ve gençlerde de “ya başaramazsam” düşüncesini takip eden stres ve kaygı sıklıkla yaşanan bir durumdur.



## BAŞARI SORUNA DÖNÜŞMEDEN ÖNCE

Çocuğumuzun başarıyı bir kaygı ya da sorun nesnesi haline getirmesini istemiyorsak ebeveynler olarak bazı konuları hassasiyetle ele almak durumundayız. Bu konuda neler yapabiliriz birkaç maddede sizler için derledik:



### Beklentilerimiz önemlidir:

Çocuklarımızın kapasitesini, potansiyelini, gelişim özelliklerini bilmek, başka bir deyişle çocuğumuzu her yönüyle tanımak beklentilerimizi gerçekle uyumlu hale getirmemizi sağlayacaktır. Yapabileceklerinden fazlasını beklemek ve bu noktada çocuğumuzu zorlamak “ne yaparsam yapayım başaramıyorum.” inancının oluşmasına neden olacaktır.

Çocuğumuzun gelişim özellikleri, kapasitesi ve potansiyellerinin altında beklentiler ortaya koymak ise kendine olan inancını kırarak ve “kimse benim yapacağıma, başaracağıma inanmıyor.” inancının yerleşmesine neden olacaktır.

### Başarılı olduğu durumlarda verdiğimiz tepkiler ve yaptığımız yorumlar kayda alınır:

Çocuklar bir kayıt cihazı gibi çalışır. Söylediğimiz sözler, bakışlarımız, sesimizin tonu çocuklarımız tarafından sürekli işlenir ve kaydedilir. Bir sınavda ya da spor, sanat alanı

gibi performans gerektiren bir alanda başarılı olduğunda yaşadığımız sevincin taşkınlığı, bu başarıya yaptığımız yorumlar ve verdiğimiz ödüller çocuklarımızın “başarmanın birini mutlu etme, mutlu etmenin de sevilme nedeni” olduğuna ilişkin yanlış bir inanç geliştirmesine neden olur. Bir süre sonra deneyimin kendisi önemini yitirir ve sadece deneyimin sonucu önemli hale gelir. **Oysa deneyimin kendisini yaşamak bile başlı başına bir başarıdır.**

### Başarı beklentimiz karşılanmadığındaki tepkilerimiz kayda alınır:

Beklenen başarının gerçekleşmediği durumlarda verdiğimiz tepkiler ve konuyu nasıl ele aldığımız çocuklarımız tarafından kaydedilmeye devam eder. Başaramadığı ya da bizim standartlarımıza göre başarılı olmadığı bir durumda **göstereceğimiz aşırı tepkiler çocuğumuzun merkezi sinir sisteminin savaş kaç ya da donup kal moduna geçmesine neden olacaktır.** Çocuklar stratejik olduklarından bu tepkilere maruz kalan bir çocuk kendini korumak için ya kendini başarısız ilan edip beklentileri düşürmeye ve ebeveynlerinin aşırı tepkilerinden kaçıp kurtulmaya ya da, agresif, saldırgan moda geçerek aile içi anlaşmazlıklar çıkararak dikkati başarıdan başka yöne çekmeye çalışacaktır. Özellikle ergenlik döneminde muhakeme becerisi nispeten daha gelişmiş olan çocuklar ebeveynlerinin akademik başarıya çok önem verdiği aile yapılarında uygunsuz davranışlara yönelerek ebeveynlerin dikkatini başka noktaya çekmeye ya da ebeveynini başarısızlıkla cezalandırmaya yönelebilmektedir.

### Başarılar kadar başarısızlıklar da ilgiyi hak eder:

Çocuklar başarısızlıkları kabul etmekte genellikle zorlanır ve büyük hayal kırıklıkları

yaşarlar. Başarıya giden yol kadar başarısızlığa giden yol da dikkatle incelenmeyi hak eder. Ebeveynlerin cezalandırmadan, yermeden, eleştirmeden süreci ele alabilmesi ve çocuğun farklı bakış açıları kullanarak başarı durumunu ele alması; başaramadığı durumlarda alternatifleri üretebilmesi ya da yılmadan denemeye devam etmesi başarıya giden yolun yapı taşlarıdır. Çocuklarımızla kendi başarısızlıklarımızı konuşabilir, model aldığı ünlü isimlerin başarısızlıktan başarıya giden hikayelerini birlikte inceleyebilirsiniz. Başaramama durumunun da başarmak kadar doğal olduğunu ele alabilir ve ilham kaynağı olarak kullanabilirsiniz.



*Çocuklarımıza başarının anahtarını versek de o anahtarla kapıyı açacak olan kendisi olacaktır.*

**Kendi başarı kaygımızı ve başarısızlık algımızı çalışmak çocuğumuza yapacağımız değerli bir yatırımdır:**

Eğer çocuğumuz bir konuda zorlanıyorsa orada kendimize yönelmemiz gereken bazı sorular var demektir.

- ✓ “Çocuğum bir konuda olması gerekenin altında bir başarı elde ettiğinde ben nasıl hissediyorum?”
- ✓ “**Bana bu şekilde hissettiren düşüncelerim neler?**”
- ✓ “Çocuğumun başarısı karşısında hissettiğim bu duyguyu hayatımın herhangi bir döneminde hissetmiş miydim?”
- ✓ “**Bu duygu benim geçmişimle mi ilgili yoksa çocuğumun geleceğiyle mi ilgili?**”
- ✓ “Bu duygumun normalleşmesi ve gerçeğe uyumlu hale gelmesi için kendime ne yapabilir, ne söyleyebilirim?”

**Çocukları başarısızlıktan kurtarmak yarardan çok zarar verir:**

Hayat başarı ve başarısızlıklarla akan bir yol. Gerçekte her zaman başarı olmayacağı gibi her zaman başarısız olmak diye bir durum da yoktur. Çocuklarımızı başarısızlıktan korumaya çalışmak, hayatı her daim onlar için kolaylaştırmak ve başarıyı altın tepside sunmak yarardan çok zarar veren bir davranıştır. Çocuklarımızı sevebilir, mutlu ve başarılı olmalarını isteyebilir, onları destekleyebiliriz ama üzüntü, öfke, başarısızlık gibi duygulardan onları muaf tutamayız. Şu an bu duygulardan muaf tutsak bile hayatın ilerleyen bir döneminde eninde sonunda bu duygular karşılına çıkacaktır. Bu yüzden hayatta her duygunun ve durumun olduğunu, nelerin kontrol edilebilir nelerin kontrolümüzün dışında işlediğini yeri geldiğinde çocuklarımızla konuşmak çocuklarımıza yapabileceğimiz en koruyucu katkıdır.

***Araba kullanmak düz yolda öğrenilse de ustalaşmak için virajlı, engebeli dağ yolları gerekir.***