

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

KAYGININ
OLUŞUMUNDA
EBEVEYN ROLÜ



KAYGININ OLUŞUMUNDA EBEVEYN ROLÜ

Kaygı Nedir?

Kiőinin korku verici veya tehdit edici bir duruma karşı vermiş olduğu ruhsal ve bedensel bir tepkidir. Bu tepkiyi zaman zaman her insan yaőar: Bir kaza atlatıldığında, sınav öncesinde veya topluluk önünde bir konuşma yaparken olduğu gibi.

Normal düzeydeki bir kaygı kiőisi için faydalıdır çünkü bu durum kiőide, istek duyma, karar alma, motive olma, alınan kararları gerçekleştirebilme yani performansla dökmeye yol açar. Kaygının hiç olmaması veya aşırı derecede olması olumsuzlukla sonuçlanabilir. Kaygı hiç olmazsa, istek olmaz, motivasyon olmaz böylece performans tam anlamıyla ortaya konmaz. Bunun tersi olarak kaygı çok yüksekse, enerji verimli bir şekilde kullanılamaz, dikkat ve konsantrasyon sağlanamaz ve performans yine doğru bir şekilde ortaya konamaz.

KAYGININ OLUŞUMUNDA ANNE-BABANIN ROLÜ NEDİR?

Kaygı kökenini, çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken anne-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması, çocuğun altını ıslatma ve cinsel oyunlarının tepkiyle karşılanması, aşırı koruyucu tutumlar, anne-babaların birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde anne-baba arasında boşandıktan sonra bile devam eden çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle de günümüzde kaygıyla baş etmekte zorluk yaşıyan birey sayısı oldukça fazladır.

Kaygının bulaşıcı bir duygu olduğunu hatırlayacak olursak, bireyin geçmişten bugüne çevresinde kaygılı insanların olması, kiőinin bu figürlerle özdeşim kurması kaygının baş edilmesi zor bir duygu haline gelmesinde etkili olmaktadır. Ve bireyin eğitim hayatında, ilişkilerinde, sosyal çevresinde bir takım sıkıntılı duygu ve düşüncelerin oluşmasına neden olmaktadır. Bireyin kendine olan özgüveninden, akademik başarısına kadar, sosyal bir ortamda kabul görüp görmemesine kadar birçok alanda karşımıza çıkmaktadır.

Bundan dolayı ergenlik döneminde ki bireyin birçok alanda kaygı ile baş etmekte ve çözüm bulmakta zorlandığını bu nedenle de yanlış seçimler yaptığını görebilmekteyiz.

Özellikle lise dönemiyle birlikte, ailelerin çocuklarının büyüdüğünü kabul edememiş olmaları, dönem özelliği gereği kendilerinden kopup, yaşıtları ile daha yakın ilişkiler kurmak istiyor olmaları ve daha az paylaşımda bulunup, daha sınırlı kontrol edilebilir olmaları nedeniyle, ebeveynler yaşamış oldukları bu kaygılı süreci çocuklara yansıtabiliyor ve bunun neticesinde de ebeveyn çocuk ilişkisinde sıkıntılar yaşanmaya başlıyor.

Bu dönemde zorlaşan dersler, ailelerin başarı beklentisinin yüksek olması, kıyaslamalar vb. durumlar kaygının tetiklenmesinde etkili olmaktadır. Ebeveynler olarak öncelikle, çocuklarımızın potansiyelinin, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin neler olduğunu biliyor olmamız yani çocuğumuzu tanıyor olmamızın çok önemli olduğunu düşünmekteyiz. Ancak bu şekilde gerçekçi bir beklenti içerisine girebiliriz. Biz ebeveynler olarak, geçmişte yapamadıklarımızı çocuklarımızın yapmasını beklersek, ya da bizim başarılı olduğumuz alanlarda çocuğumuzun da başarılı olmasını, bizim gibi meslekler seçmesini bekler ve bunu çocuğumuza da bu durumu empoze edersek hayal kırıklıkları yaşayabileceğimizi hatırlatmak isteriz. Çünkü çocuğumuzdan bizim beklentimize uygun alanı seçmesini istediğimiz de kendisinin bu konuda isteği, ilgisi ve yeteneğinin olup olmadığını düşünmeyiz. Böylelikle başarmak, anne babasını mutlu etmek adına, öğrencinin kaygı seviyesinde zamanla artış görülür ve beraberinde başarısızlıklar karşısına çıkar ve kendine olan güveninde zedelenmeler başlayabilir. Bu durumu yaşamak yerine ailelerin, çocuklarına rehberlik ederek, yol gösterici olması daha sağlıklı bir gelişim süreci ortaya çıkaracaktır.

Unutmamak gerekiyor ki, biz ebeveynler ne kadar sakin, ılımlı ve yapıcı bir tavır sergilersek, çocuklarımızdan da benzer davranışlar göreceğiz.