Merhaba hepimiz biraz hayal kırıklığı içindeyiz. Her ne kadar günlük salgın verileri bizi telaşlandırdıysa da bir miktar okulların açılabileceği söylemlerinden etkilenmiş ve beklentiye girmiştik. ‘Sağlık olsun da gerisi hallolur’ demenin bu kadar anlamını bulduğu başka bir zaman daha hatırlamıyorum. Sanal da yaşamaktan çok sıkıldık biliyorum, ancak biraz daha sabır. Aşı ile ilgili veriler tünelin ucunun göründüğünü söylüyor. Hepimiz bir şekilde bu günleri nasıl mükemmel ve kusursuz geçirebiliriz, nasıl evde olağanüstü etkinlikler yapabilirizin telaşında. Oysaki çoğumuzda durum akşam oldu mu kendimiz bir köşe bulup, kimse bize dokunmasa modundan farksız: …

Bendeki durumda buna çok benzer bir noktada:

Şakası bir yana nedir bizi bu kadar hızlı tempoya, mükemmeliyetçi çabaya iten? Bunun birçok nedeni olduğunu seminerlerime gelenler defalarca duymuşlardır, ama bugün biz bunu tartışmayalım. Sadeliğin ve basitliğin, hatta kusurlarımızın güzelliğini, bize öğrettiklerini anlayalım istiyorum. Japonlar buna Wabi-Sabi diyor; kusurları kucaklama sanatı. Bunu Mevlana’dan anlatmak çok daha keyifli bence ‘Denizin dibinde incilerle taşlar karışık olarak bulunurlar, övülecek şeyler de kusur ve ya yanlışların arasında bulunurlar’.

Wabi-sabi nin çok anlaşılır bir formülü var; Yaşama bakışımız ne kadar sade, ne kadar basitse o kadar güzel. Temel felsefe sahip olduklarınla mutlu olmak, yani sanal ortamlarda çok sık rastladığımız sahip olmadıklarını göstermeye çalışma çabası değil. Bir çoğumuz biliyor ki kusurlarda yaşanmışlıklar ve tecrübeler saklı, olduğu gibi kabullendiğimizde ise bunun değerine ve güzelliğine paha biçilemez çünkü bu felsefede ruhumuzun özgürlüğü var. Aksi durumda mükemmel ve kusursuz olma çabası bizi ertelemeye, olmadığımız gibi görünmeye, neşeyi, huzuru ve aslında hayatı teğet geçerek yaşamaya götürmekte. Ebeveyn olarak tutumlarımızın bulaşıcı olduğunu da biliyoruz o zaman gelin kendimizden başlayalım değişelim...



Daha önce bir yazımda paylaştığım yaşantımla örneklendirmek isterim. Yukarda kız çocuğunun cetvelle çizmeye çalışmasına birebir benzeyen bir anekdotu aktaracağım. Destek 1 öğrencilerimizle scamper (Ekte size bu tekniği örneklendireceğim. Uygulaması çok basit bir etkinlik, sonuçları ise olağanüstü olabiliyor) adlı düşünme egzersizini yaptığım bir grupta çocuklara önceden yapılandırmasını yaparak (güzel çizmenin hiç önemli olmadığı, burada önemli olanın hayal etmemiz olduğu vb.)etkinliğe başladığımızda bir kız çocuğumun uzun bir süre durduğunu fark ettim, neler düşündüğünü anlamaya çalıştığımda, çizmeye başlayamayacağını cetveli olmadan güzel çizemeyeceğini söyledi… Başka bir zaman başka bir çocuğumu oldukça üzgün gördüğümde konuşmak ister misin diye sorduğumda ‘öğretmenim matematikten 92 aldım’ dedi ve ‘annem çok üzüldü’ diye ekledi…

Mükemmeliyetçilik hiç birşeyden memnun olmamaya kadar götürebilir insanı, sürekli bir tatminsizlik duygusuyla yaşamaya kadar….;

Ya da hep bir yanımız eksikmiş gibi sınırsız bir onaylanma ihtiyacına, bazen de acımasızca sürekli olarak başkalarını eleştirmeye…

Mükemmeliyetçi insanlar(patronunuz, iş arkadaşınız, eşiniz, kayınvalideniz, biz, herkes olabilir bu kişi) bazen fark etmeden yükler eleştirilerini (kendilerine yada başkalarına), bazen buruk bir gülümsemeyle, bazen basit bir kelimeyle… ‘Ehh napalım bu sefer böyle olsun…’ ya da bazen de çok daha acımasızca…

Mükemmeliyetçiliğin en görünür etkilerinden biri erteleme alışkanlığıdır. Sürekli ertelerler mükemmeliyetçiler başarısız olma ihtimallerine duydukları kaygıdan dolayı. Bir sürü fırsat kaçıp gider bu arada…

Yaşam yolculuğunda mükemmeliyetçi olmak kadar insanı yoran çok az şey vardır. Kimsenin aslında kendine ve çocuklarına bu yükü yüklemek isteyeceğini sanmıyorum.

Bu özelliğinizi keşfettiyseniz, başetmek için bugünden başlayabiliriz. Kusurlarımızın, başarısızlıklarımızın aslında birer öğrenme fırsatı olduğunu kabul etmeye, neye sahipsek onun kıymetini bilmeye... Başarısızlıklarımızı; yeni fırsatlara, öğrenme deneyimlerine dönüştüren bir kapının açılıp içeri gün ışığının dolmasına benzetirim sizde bunu hayalinizde canlandırarak kusur ve başarısızlıklara yeni bir anlam yükleyin lütfen. Başarısızlıklar, hayatta bir miktar zorlanmak, yağmurda ıslanmak, bu zor deneyimlerde çocukların kendi hatalarını yapmaları, çözümlerini bulmaları için gereken duygusal destek ve sabrı göstermek, kendi akış yollarını (tutkuyla yaptıkları şeyi) keşfetmelerinin ve özgüvenlerini inşa etmelerinin sihirli formulleridir. Başka bir yazımda uzun uzun ayrıca neler yapabiliriz onlardan bahsedeceğim ama bugün artık size evde çocuklarımızı ve bizi keyiflendirecek BASİT- SADE-UYGULANABİLİR 2 etkinlik önerisi daha sunmak istiyorum:

***SCAMPER***: Var olan bir fikirden yeni şeyler üretme tekniği de diyebiliriz. Çağımızda kullandığımız bir çok yenilikçi uygulama ve ürün bu tarz düşünmenin sonucu. Cep telefonunun bilgisayar,mp3 veya fotoğraf makinası olarak kullanılması gibi. Bir nesne üzerinden düşünmeye başlıyoruz ve onu bir şeyle birleştirme, yer değiştirme, büyültme-küçültme, çıkarma, yeniden düzenleme gibi farklı fikirlerle tasarlayıp yeni bir şey ortaya koyuyoruz. Bunu çocuklarla yapacağımız etkinlikler olarak düşündüğümüzde işin sırrı sorularda; yani doğru soruları sorarak düşündürtmekte, gereken de bolca hayal gücü, kalem ve kağıt. Hadi örneklendirelim sorularımızı;

Musluğa bir özellik ekleseydin ne eklerdin?

Şemsiyenin yerine ne kullanabilirsin?

Daha farklı nasıl bir elbise askısı tasarlardın?

Bir havucu 50 farklı yolda kullanman gerekse nerelerde kullanabilirdin? (son sayfada bu 50 farklı yolun çizim örneğini görebilirsiniz)

Yeni bir sabun tasarlasan daha farklı ne özellikler katardın? … Bu sorular çoğaltılabilir. Amaç hayal güçlerini çalıştırmak.

* ***BİRAZ DA RAHATLAYALIM MI? - BİSİKLET YOLCULUĞUM…***

4-5 dakika için çıkalım o ciddi anne baba formatından, çocuklarımızla çocukluğumuza dönelim. Hepiniz başınızın altına yastıklarınızı alın(ben öyle rahat ediyorum da☺) uzanın yere kaldırın ayaklarınızı yerden kollarınız da havada sürün bisikletlerinizi beraber, nereye gitmek istiyorsanız oraya, hadi biraz daha sıkı basın pedallara, anlatsın herkes nereye gidiyorsa, yolda gördüklerini…şu sözleri de söyleyebilirsiniz:…. *rahatlayın ve yavaş yavaş gözlerinizi kapatın. Derin derin burnunuzdan nefes alın, aldığınız nefesi yavaş yavaş ağzınızdan bırakın. Kendinizi nerede hayal ediyorsunuz? Bu yerde neler görüyorsunuz? Burnunuza çeşitli kokular geliyor, bu kokular neler? Çiçek kokusu mu, çam kokusu mu, deniz kokusu mu, yoksa başka bir koku mu? Hangi sesleri duyuyorsunuz? Kuş sesi mi, su sesi mi? Yalnız mısınız, yoksa başka birileri var mı? Nasıl bir yerdesiniz? Etrafı güzel bir şekilde izleyin, çevrenizdekileri fark etmeye çalışın. Hazır olduğunuzda yavaş yavaş gözlerinizi açın.*

(Hayal bisiklet yolculuğu-pedalımın götürdüğü yerdeyim)

Bir yazının daha sonundayım tekrar buluşuncaya kadar, sağlıkla, sevgiyle ve mümkün olduğunca da EVİMİZDE KALALIM.

Dr. İlkay GÜNER EŞERLER

Psikolojik danışman/Rehber öğretmen

Nilüfer Halil İNALCIK BİLSEM

