



İzmir Özel Türk Koleji

VAR OLMAK

Tüm insanlar var olma mücadelesi verirler. Ergenler var olmak için ne yapıyorlar? Aslında biraz sonra paylaşacağım konuyu sadece ergenler değil, herkes yaşıyor. İnsanların var olması, var olduğunu hissetmesi için beş boyut vardır. Ve bence dünya bu beş boyut üzerinde dönmektedir.

Var olduğumuzu hissetmenin ilk boyutu Ben Var Mıyım?

Bunu hislerimizle bulmaya çalışıyoruz. Bana selam veriyorlar mı? Hatırımı soruyorlar mı? Bana dokunuyorlar mı? Gülümsediler mi? İletişimin kurduğumuz her insanla bunu tekrar tekrar test ediyoruz. Eşimizle, iş arkadaşlarımızla, dostlarımızla... Çocuklarda kendi kurdukları iletişimlerle bunu test ederler. Çocukların varlıklarını hissetmeleri için en çok çevrelerinde ki yetişkinler tarafından dokunulmaya ihtiyaçları vardır, ilgiye ihtiyaçları vardır. Varlıklarını göstermek, sizin dikkatinizi çekmek için birçok hareket yaparlar. Televizyonun önüne geçerler, okuduğunuz gazeteye vururlar, dans ederler. Vermeye çalıştıkları mesaj ben varım beni gör varlığımı onayla. Tüm insanlar bilinçaltında üç bin üç bin beş yüz kere ben var mıyım diye düşünürler. Ergenler; ben var mıyım diye yetişkinlerden, çocuklardan daha fazla düşünürler. Çünkü ergenlik dönemi, daha önceki bültenlerimde de bahsettiğim gibi kimlik bulma, kendini tekrar yaratma dönemidir. Bu nedenle arkadaşlık ilişkileri, arkadaşlarının onları varlığını kabul etmeleri, sizin onlarla olumlu iletişim teknikleriyle sorunlarını konuşmanız çok önemlidir. Varlıkları hakkında en önemli geri bildirim de aynalardan alırlar. Sürekli değişiyorlar. Sürekli saçlarıyla uğraşıyorlar. Sürekli olarak aynaya bakıyorlar “ben var mıyım”ı test ediyorlar. Hem beden dilimizle, hem sözlü iletişimlerimizle karşımızdaki kişinin varlığını onayladığımızı karşımızdakine hissettirmeliyiz.

Var oluşun ikinci boyutu ben doğal mıyım? Yoksa ben de bir acayıklık var mı?

Biz insanlar olduğumuz gibi kabul edilmek isteriz. Kurduğumuz sözlü sözsüz iletişimlerde beni kabul ediyorlar mı? Söylediklerimi, konuşmalarımı, giyimimi acayıp mi buluyorlar normal mi buluyorlar? Sürekli bakarız değişikliklerimizi aldığımız bu mesajlar doğrultusunda yaparız. Ergenler bu boyutu, arkadaşlık ilişkilerinde ve aile ilişkilerinde sorgularlar. Çocuklarımızla iletişime geçerken verdiğimiz mesajlar sen acayıpsın yönünde olduğunda çocuklarımız bize sert çıkışlar yapıyorlar. Giyimim acayıp, konuşman bir garip, yürüyüşün ne dikkat et. Verdiğimiz mesaj sen acayıpsın ve garip birisin. Bu tür mesajlar çocuğumuzun varlığını tehdit ediyor. Ergenler arkadaşlık ilişkilerinde de bunu çok yaşarlar. Ve en çok bu boyuttan birbirlerine zarar verirler. Konuşurken birleri gülüyor mu? Lakap takılıyor mu? Dalga geçiyorlar mı? Bu konuda çocuğunuzun sıkıntı yaşadığını düşünüyorsanız lütfen yardım alın. Çünkü çocuğumuz sürekli acayıpsın mesajları alırsa ergenlik döneminde kimlik oluşturmakta zorlanabilir.

Var oluşun üçüncü boyutun da özlenmeye, sevimliye layık mıyım?

Diye düşünür insanlar. Arkadaşlarım beni arıyorlar mı? Özlüyorlar mı? Sevilecek özelliklerim var mı? Çocuğumuzla kurduğumuz iletişimlerde bu boyuttan mesajlara sık sık yer vermeliyiz. Özgüven gelişimi için çok gerekli mesajlardır bu mesajlar. “Sen çok güzel özellikleri olan bir çocuksun. Seni çok seviyorum Seninle gurur duyuyorum.”

Var oluşun dördüncü boyutu değerli miyim?

Her insan vazgeçilmez olmak ister. Çocuklar ailenin, arkadaş grubunun vazgeçilmez bir parçası olduğunu görmek isterler. Çocuk gelişiminin her döneminde “Sen bizim ailenin vazgeçilmez bir parçasısın sen olmazsan olmaz” mesajlarını vermelisiniz.

“Yarınlarda
Var Olmak”

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihapıpaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
8019/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

Var oluşun son boyutu ben güçlü müyüm?

Her insan güçlü olmak ister. Bir şeyleri başarabilmeyi, becerebilmeyi ister. Çocuklarımız için bir şeyleri başardığını görmeleri için fırsatlar vermeliyiz. Konuşmalarımızla, yaptıkları işleri takdir ederek güçlü olduklarını onlara göstermeliyiz. Çocuk şu inanca sahip olmalı ben güvenilir, her işin altından kalkabilen, başarabilen biriyim. Çünkü çocuğumuzun ömür boyu bu inanca ihtiyacı vardır.

Var olduğumuzu hissetmek için, mutlu olmak için bu beş boyuttan çevremizdeki insanlardan mesajlar almamız. Bu boyutların hepsinin toplamı sevgi aslında; birisinin bizden hoşlanıp hoşlanmadığını sevip sevmediğini sürekli bu boyutlara bakarak bulmaya çalışırız. Yalnız bu var oluşun iki sihirli tarafı var. Birinci tarafı **siz yaparsanız size geri geliyor**. İkinci tarafı **olumlu kullanırsanız olumlu şekilde, olumsuz kullanırsanız olumsuz şekilde geri geliyor**. İletişimde yaşadığımız sorunları da bu beş boyuttan yaşarız. Eğer biz birisine ne biçim giyinmişsin, iğrenç olmuş derserseniz. Hem sen yoksun hem de acayıpsın mesajı vermiş oluruz. Oda size güçlüyüm mesajı vermek için bağırabilir, sen yoksun mesajı vermek için sana ne ne karışyorsun seni ilgilendirmez diyebilir. İletişim kurduğumuz kişilere var oluşun beş boyutunda olumlu mesajlar verirse karşı taraftan da mutlaka olumlu mesajlar alırız.

Çocuklarımızla, ailemizle, kendimizle, sevdiklerimizle beraber sevgiyle var olmak dileğiyle...

İTK OKULLARI PDR BÖLÜMÜ

Çiğdem SUMAR

Psk.Danışman/Aile Terapisti/EMDR Terapisti

*"Yarınlarda
Var Olmak"*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihapasa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÖYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
801.9/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova - İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr