

## Merhaba...

Sevgili ITK Ailesi, aranızda hoş geldim ☺ Artık bu köşenin daimi yazarı olarak sizlerle en sık yaşanan problemler ve çocuğunuzla birlikte siz de büyürken en çok endişe ettiğiniz konular üzerinde naçizane fikirlerimi paylaşacağım. Geçenlerde bir danışanım 8 yaşındaki oğlunun rolleri değişip bazen annesine nasıl da ebeveynlik yaptığını hayretler içinde gülerek anlatıyor. 'En çok bu huyunu seviyorum anne, hata yaptığında özür dilemeyi biliyorsun' demesine epey gülmüşler eşiyile.

Günümüz ebeveynleri; şu açıdan çok şanslısınız, artık bilgiye ulaşmak çok kolay. İsteddiğiniz soruyu Google'a soruyorsunuz, şak diye cevabı karşınıza çıkıyor. Merak ettiğiniz konularla ilgili geçmiş TV programlarını izleyebiliyor, benzer problemi yaşayanların yorumlarını okuyabiliyorsunuz. Artık babalar da çocukları için seminerlere katılıyor, kitap okuyor, yaptığım aile görüşmelerinde sorduğum gelişimsel bilgileri bazen annelerden daha net cevaplıyorlar.

Ama diğer taraftan şanssız olduğunuz gerçek de şu, artık ne verirsiniz onunla yetinen bir kuşak yok. Farkındalığı yüksek, sizi zorlayan bir kuşak onlar. 'Hayır!' ve inatlara 2-3 yaşında başlayıp 8-9 yaşlarında 'Minik ergen bizimkisi, yandık!' dedirten davranışlar sergileyen çocuklar onlar. O yüzden sadece okumak yetmiyor, çocuğunuzun kullanma kılavuzunu da iyi bilmeniz gerekiyor. Okuduğunuz bir kitap, ya da denediğiniz bir yöntem ilk çocuğunuzda işe yararken ikinci çocuğunuzda hiç de işe yaramayabilir. O yüzden tek doğruya takılı kalmayıp çocuğunuzla birlikte doğruları tanımlamanız gerekiyor.

Bu bir merhaba yazısı. Giriş ve tanışma maksatlı. Kısa özgeçmişimden benim hakkımda bilgi sahibi olabilirsiniz. 2017 benim için ciddi anlamda bir değişim yılı oldu. Evimden, kendi kurduğum işimden ayrıldım, evlendim ve ITK Bahattin Tatış Kampüsünde Küçük Köşk'te hizmet vermeye başladım. Bazen hayat size hayallerinizin de ötesinde güzel sürprizler hazırlar ya öyle bir hikâyenin içinde buldum kendimi. Atatürkçü duruşuyla, her katıldığım gecede bir kere daha takdir ettiğim ve gururlandığım bir ailenin içindeyim artık.

Yıllardır atıl duran Küçük Köşk, şimdi yeniden hayat buldu. Atatürk'ün evlendiği, bir zamanlar Latife hanım'ın ailesinin oturduğu Uşakızade Köşkü'nün uzantısı olan bu şirin köşk, zamanında Latife hanım'ın eğitim meskeniymiş. Bahçesindeki rengârenk meyve ağaçları arasında bir de yüz doksan yıllık bir manolya ağacı var. Daha anlamlı, daha keyifli bir yer olabilir mi benim için...

Ben hep koltuğun diğer tarafında yer aldım. Öğrenci ve anne babayla çalıştım, onların gözünden sıkıntıları dinledim. Şimdi okul ortamında bulunmak benim için yeni bir deneyim. Artık büyük fotoğrafı görme şansım var. Çünkü hiçbir hikâyede ne tek haklı var, ne de tek suçlu. Olayı başlatan faktörler ve sürmesine yol açan ortam ve tutumlar var. Birbirini suçlayarak sorumluluk almamak bir işe yaramıyor. Aile-okul ve öğrencinin bir arada inançlı duruşu ve problemi yok saymak yerine durumu kabul edip destekleyici ve çözüm odaklı yaklaşımı tutunabileceğimiz tek ana duruş her zaman...

Yıllardır pek çok genç ve aileyle çalıştım. En sık rastladığım konu hep kaygı oldu çünkü belirsizliklerle dolu bir ülkede hayatta kalmaya çalışan bir milletiz. Gelecek kaygısının son derece doğal olduğu bir ortamda yaşıyoruz. Ama maalesef hem okul hem aile hem de öğrenciyi ilgilendiren ana konulardan biri olan sınav kaygısı yönetilemediğinde pek çok başarılı gencin motivasyon ve odaklanmasını

etkileyerek başarısını düşürüyor istediği hedefe ulaşmasına engel oluyor. Bu yüzden depresyona giren, panik atak geçiren gençlerle çalıştım...

İşte bu gençlere yardımcı olmak niyetiyle, Fen Lisesi son sınıf öğrencilerinden yüksek kaygı düzeyi olan bir grup genç belirledik ve bu hafta onlarla çalışmaya başladık. İçine nefes, gevşeme egzersizleri, meditasyon ve yoga gibi bedensel egzersizleri kattığım bu çalışmada amacımız stresin ve kaygının yarattığı zihinsel ve bedensel yükleri temizlemek, her hafta dengemizi yeniden düzenleyerek sınav sürecinde daha dayanıklı olabilmek.

Önümüzdeki hafta siz anne babalar için kaygı üzerine daha detaylı yazacağım. Ocak ayında 'Kaygılı çocuklarımıza biz anne babalar nasıl yardımcı olabiliriz?' konulu bir de sohbetimiz olacak.

Sorularınızı, paylaşımlarınızı ve yazı konusu önerilerinizi bekliyorum. Bana [manolya.tatis@itk.k12.tr](mailto:manolya.tatis@itk.k12.tr) adresinden ulaşabilirsiniz.

Sevgi ve saygılarımla

Manolya Tatış