



KOÇ OKULU

**ÖĞRENME, MERAK
VE
EKSİKLİĞE TAHAMMÜL**



KOÇ OKULU, İLKOKUL

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ

**VELİ BÜLTENİ
NİSAN, 2022**

Merak, Öğrenme ve Eksiklik ilişkisi

Psikanalist Melanie Klein'a göre, her çocuk dünyayı keşfetme arzusu ile doğar ve bu bilme dürtüsü olarak adlandırılır. Öğrenme sürecinin en önemli güdüleyicisi meraktır. Anneyi merak etmekle başlayan süreç, önce aile üyelerine ve sonra dış dünyaya açılarak öğrenme arzusunun temelini oluşturur.

Bu merakın aşırı engellerle ve örselenmelerle karşılaşmayıp, öğrenme ve bilgiyle birleşmesiyle ruhsallık olgunlaşır. Ruhsallık merak ettiği odaklanır, yatırım yapar, dışardan içeri bilgi alınır. Öğrenme süreci için öncelikle iç dünyada bir yer açmak gerekir.

Merak etmek ve merak edilenin peşinden gidip öğrenmek ayrışma dinamiğinin en temel unsurudur. Küçük çocukların öğrenmek için çokça yardıma ihtiyaçları vardır. Bunun iki nedeni vardır. Bunlardan ilki, dünya ile ilgili yaptıkları keşifleri paylaşacak birine ihtiyaç duymalarıdır. Çocuğun yaptığı keşiften duyduğu zevk, yetişkinlerin onun öğrenmesinden duyduğu zevkle örtüşüyorsa bu onu yüreklendirir. Bunlardan ikincisi ise kaygı seviyeleridir. Samimi bir ortamda öğrendiklerinde kaygıyı, bilmemeyi, küçücük hissetmemeyi, rekabetçi olmayı kapsayabilme potansiyelleri daha yüksek olacaktır. Eğer çocuklar yetersiz bir kapsama durumunu deneyimlemişlerse, yoğun bir yardım almadıkça ilerleyemeyeceklerine inanırlar.



İlk ilişkiler çocuğun öğrenme yaşantısını nasıl etkiler?

Bebek ile ona bakım veren kişi arasındaki ilişkide gelişen bağlanma stili, kişinin gelecekteki ilişkilerini etkilemektedir. Bebekler doğduklarında yeteri kadar olgunlaşamadıklarından yalnızca bir yetişkin onlara bakarsa ve onları korumaya istekli olursa yaşayabileceklerini düşünürler. Ebeveyninden "ben buradayım, seni duyuyorum, seni anlıyorum, sana değer veriyorum" mesajlarını alan, anlaşıldığını, değerli olduğunu, kabul edildiğini hisseden ve böylece güvenli bağlanan çocuğun hem kendine ve hem de çevresine güveni olumlu yönde desteklenecektir. Bu mesajları iletebilmenin en temel yolu dünyaya geldiği andan, hatta anne karnındaki dönemden itibaren, onun olumlu veya olumsuz tüm duygusal sinyallerini anlamak, duygularıyla bağlantı kurmak, ona anlaşıldığını hissettirmek, duygularını yargılamadan, küçümsemeden veya göz ardı etmeden olduğu gibi kabul ederek ihtiyacına yanıt vermektir.

Yapılan araştırmalar yaşamın ilk yılında güvenli bağlanan çocukların daha az bağımlı olduklarını ve bunun bir sonucu olarak çevreyi keşfetmekte daha meraklı ve ilgili olduklarını göstermektedir. Bu çocuklar, zorluklar karşısında "ben başa çıkabilirim" inancına sahiptirler. Stresli durumlarda yaşadıkları olumsuz duygularla daha iyi başa çıkabilirler.

Günümüz hız dünyasında ise kazanmak, başarmak ve sonuca bir an önce gitmek daha sabırsızlıkla istenmektedir. Her zaman istediğimiz sonuçlara, istediğimiz anda ve hızda ulaşılamayacağı gerçeğini kabullenmek artık daha zor gelmekte ve başarısız olmak ya da kazanamamak bir eksiklik veya yetersizlik olarak algılanabilmektedir.

Öğrenme ve Eksikliğe Tahammül

Ruhsal olarak öğrenme

Öğrenmek için hem aktif, hem de pasif olmaya ihtiyaç vardır. Bu süreçte öğrenmeye götürecek kadar pasif bilgiye ulaşacak ve kullanacak kadar aktif olabilmek gerekir. Meraka, beklemeye, sabretmeye, ertelemeye ve sınırlara tahammüle ihtiyaç vardır.

Öğrenmeye ve bilmemeye dair tahammül, bir mücadele alanıdır. Yeni bilgi, her şeyi bildiğimiz yanılığını tehdit eder ve çaresizlik hislerimizi tetikler. Bir çocuğun öğrenmeye veya düşünmeye başlaması için tüm güçlü olmadığını kabul etmesi gerekir. Çocuk tüm isteklerinin gerçekleştiği haz dünyasından, kuralların ve sınırların olduğu gerçeklik dünyasına geçemediğinde, kendini dünyanın merkezi sanmaya devam eder. Bu durumda hayal kırıklığını, eksikliği ve nesillerarası farkı kabullenemediğinde okul hayatında zorluklar yaşayabilir.

Erken dönemde bakım veren karşısındaki bağımlı konum, bireyselleşme süreciyle yerini bağımsız bir kimlik oluşturma çabasına bırakır. Etkin olma çabasının karşılanmaması, öğrenme sürecinde kabul edilmesi gereken edilgen reddedilmesiyle sonuçlanabilir. Öğrenmek bilmeme durumunu kabul etmeyi gerektirdiğinden, çocuk bu durumdan ısrarla kaçınabilir.

Çocuğun eksiklik yaşayıp bununla baş etmesine alan açılmazsa ve ondan önce düşünen bir ebeveyn varsa, bu çocuk kayba ve eksikliğe dayanamaz. Bu durumda çocuğun "kendi olma yetisi" (Winnicott,1958) zayıf kalır.



Öğrenmede eksikliğe tahammül ve onu aşabilme yetisi çok önemli yer tutar. Bir matematik probleminde soru ve eksik bir yanıt vardır. "Ben bilmiyorum, eksik bir şey var ama tamamlayabilirim" duygusu olmadan çocuk ileri gidemez. Bilmemek ise kaçınılmaz olarak çocuğu eksiklik duygusu ile baş başa bırakır. Çocuğa hiçbir şekilde hayal kırıklığı ve eksiklikle yüzleşme olanağı verilmediğinde, öğrenmenin ön şartı olan bu aşamaları geçmesi beklenemez. Çocuğun öz bakımı başkası tarafından karşılandığında, ne yapacağı sürekli dikte edildiğinde, eksiklik ile yüzleşmekten çocuk alıkonmaktadır. Bu durum da, çocukta bu yetinin gelişmemesine neden olmaktadır. Tüm yetersizlik ve eksikliklerin üstünün aşırı destekle kapatılması, çocuğun öğrenme sürecinde karşı karşıya kalmak zorunda olduğu yalnızlık ve eksikliği, terk edilme ve çöküş duygusu olarak deneyimleyecektir. Tüm bu endişeleri yaşamamak için de çocuk kendini öğrenme sürecine kapatabilecektir.

Bazen de bu durumdaki çocuklar yeni deneyimlerden kaçınabilirler. Her bilinmez veya üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri deneyim, kendi eksikliklerini ya da yetersizliklerini karşılaştırabileceği düşüncesiyle bu belirsizlik endişesi çocukta dehşet yaratır. Bu durumdaki çocuklar bu duyguyla ne yapacaklarını bilemediklerinden, harekete geçmekten en başta vazgeçeceklerdir. Bu çocuklar için denememek, deneyip de başaramamaktan daha az yaralayıcıdır. Bu tarz çocuklar sürekli "Ne yapacağız, ne olacak vb." sorular soracaklardır. Yalnızlık ve eksiklikle karşı karşıya kalmak onlarda terkedilme, yetersizlik, zarar görme duyguları uyandırabilir.

Bir şey yapmak, yaratmak insana kendini güçlü hissettirebilir ancak bir yanılla da zordur. Bir ürün ortaya çıkardığında “Acaba beğenilecek mi?” düşüncesini getirir. Belirsizliğe tahammül edebilmek, bazıları için zordur. Yaptığı çalışma kağıtlarını, çizdiği resmi yırtıp çöpe atan çocuklar buna örnek olarak verilebilir. Hayatta eksiklik olabilir, bazı şeyler yapılamayabilir veya bazen ertelemek gerekir. Çocuğa eksikler ve olamayacaklar için doğru bilgi vererek, açıklamak gerekir.

Çocuk bir şeyi yapamadığında, başa çıkamadığında o problemi hayatından çıkarmamak, onun yerine yapmamak, şikayet ettiğinde “bırak, yapma” dememek, çocuğu dinlemek, anlamak “zor olduğunu biliyorum, haklısın” diyerek, denemeye teşvik etmek gerekir.

Eksikliğe toleransı geliştirmek için neler yapılabilir?

Yetişkinlerin de kendi hatalarını kabullenmeleri ve dile getirmeleri çok önemlidir. Böylece çocuk da hata yapmaktan daha az çekinir.

Çocuklar başarısızlıkla nasıl başa çıkacaklarını da öğrenmelidirler. Ebeveynler, çocuklarını başarısızlık yaşamalarına karşı koruyarak yardımcı olduklarını düşünürler, ancak bu yaklaşım çocuklarının başa çıkmaları gereken becerileri geliştirmelerini engellemektedir.

Yetişkinlerin çocuklarının oyun alanlarında yaşadıkları anlaşmazlıkları çözmeleri ya da sınıflarına müdahale etmeleri durumlarında, çocuklar da problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik en kritik fırsatları da kaçırmış olurlar. Böyle bir durumda çocuklar denemeli, durumu ya da çatışmayı düzenleyemediklerinde yeniden denemekten korkmamalıdır. Çocuklar bu becerilerini geliştirmeden daha kaygılı ve/veya bağımlı olabileceklerdir.



Ebeveynler çocuklarının hayatlarına çok müdahale ettiklerinde, çocuklarına, yaptıklarının asla yeterince iyi olmadığı sinyalini veriyor olabilir. Bunun sonucu olarak çocuk, ufacık bir hata yapmaktan bile korkar bir hale gelebilir. İstenildiği gibi olmadığı için de kendini suçlayabilir. Çocukların hata yapmasına izin verin. İsterse küçük yardım ve destek sağlayın, yapıcı geri bildirimler vererek, kendi işlerini yapmalarına izin verin. Çocukların kendi işlerini yapmalarına ve hata yapmalarına izin vermek, “her zaman en iyisi olmalıyım” baskısını azaltır, aynı zamanda onlara sizin yardımınız olmadan kendi başlarına başarılı olabileceklerine dair güven verir.

Kendilik değeri yalnızca başarıdan elde edildiğinde, başarının olmadığı yerde kendi değerine yönelik algısı sarsılabilir.

Ebeveynler çocuklarının oyun alanlarında yaşadıkları anlaşmazlıkları çözdüğünde ya da sınıflarına müdahale ettiklerinde, çocuklar problem çözmeye yönelik en kritik fırsatları kaçırmış olurlar.

“Endişelenme, başarılı yapacağını biliyorum, her zaman yaparsın!” gibi yorumlar statüsünü korumak için daha fazla baskı hissettirebilir. Bunun yerine, sonucun değil, öğrenmek için yeterli çabayı göstermesinin önemli olduğunu söyleyin.

Çocuğunuzun katılması için puanlama veya rekabet içermeyen aktiviteler bularak anlamasını sağlayın. Bu zamanı sadece rahatlamak için kullanmış olduğundan emin olun.

Çocuğunuz bir şeyi sizin yolunuzla yapmadığında, aşırı müdahale etmekten kaçının. Kendi hatanıza ve diğerlerinin hatalarınıza karşı tolerans düzeyinizi gözlemleyin. Çocuğunuza hataları nasıl idare ettiğinizi göstererek, iyi bir rol model olun.

Başarısızlık ve hata hakkında sağlıklı mesajlar verin.

Başarısızlığın ve hatanın bir öğrenme fırsatı olduğu hakkında onunla konuşun.

Bir sınavda başarısız olmanın veya oyunda kaybetmenin zor olduğunu, ancak bunun dünyanın sonu olmadığını söyleyin.

Çocuğunuzun sınavından yüksek not aldığı için övmek yerine, çok çalıştığı için övün ya da ona oyunda iki sayı yaparak harika bir iş çıkardığını söylemek yerine, sıkı koştuğunu fark ettiğinizi söyleyin. Böylelikle, her ne pahasına olursa olsun başarmak yerine, elinden gelenin en iyisini yapmaya odaklanacaktır.

Çocuğunuz bir konuda mücadele ederken onu yüreklendirmek veya neşelendirmek faydalıdır. Sevdiği aktivitelerden hoşlanmamaya başlarsa, onu çok zorladığının bir işareti olabilir. Çocuğunuzun teşvik edin ancak onu yapabileceğinden daha fazlasını yapmaya zorlamayın.

Hayatın her zaman bir yarış olmadığını, her şeye rağmen biraz eğlenip iyi vakit geçirmenin biz yetişkinler dünyasında ne kadar değerli olduğunu hatırlayın.

Sadece eğlendiği ve iyi vakit geçirdiği bir aktiviteye de vakit ayırması konusunda, çocuğunuzun teşvik edin.

İlkokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü
Koç Okulu, İlkokul



Kaynakça

Erten, Yavuz (2019). Merak ve öğrenme, Öğrenme ve Bilinçdişı, Psikanaliz Defterleri 3, Çocuk ve Ergen Çalışmaları, Yapı Kredi Yayınları

Zabcı,Neslihan,(2019). Öğrenme güçlüklerinin ardındaki ruhsal duygulanımsal etkenler, Öğrenme ve Bilinçdişı, Psikanaliz Defterleri 3, Çocuk ve Ergen Çalışmaları, Yapı Kredi Yayınları

<https://www.dbe.com.tr/tr/cocuk-ve-genc/11/baglanma-teorisi/>

<https://www.roniarastirma.com.tr/blog/1/arastirmalar/4/arastirma-kontrolcu-ailelerin-cocuklari-mukemmeliyetci-ve-kaygili-oluyor.html>

<https://www.verywellfamily.com/what-to-know-about-perfectionist-parenting-4163102>

<https://www.yasantipsikoloji.com/kisisel-gelisim/mukemmeliyetci-ebeveynlik-nedir>

