



2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
ÖZEL DATA KOLEJİ OVACIK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ
ARALIK AYI VELİ BÜLTEN YAZISI
MÜKEMMELİ HEDEFLEYEN VELİLERİN YORGUN ÇOCUKLARI

ARALIK, 2024

Ebeveynler çocuklarının akademik, sosyal, sanatsal, sportif birçok alanda iyi olmasını beklerler ancak bazı ebeveynler vardır ki onlar kendi gerçekleştiremedikleri şeyleri çocuklarının gerçekleştirmesini bekler ve üst düzey performans sergilemeleri için onları zorlarlar. İşte bu yaklaşıma sahip anne babalara mükemmeliyetçi denilebilir.

Mükemmeliyetçilik, kişinin, tavır ve tutumlarını istediği ölçüde gerçekleştirememesinden dolayı, kendiyle alakalı hissettiği, memnun olmama durumudur. Çevresel, ekonomik, duygusal, fiziksel ve zihinsel birçok etmen kişiyi istediği performansı sergilemesinden alıkoyabilir. Aile üyelerinin, çocuklarının potansiyelini, yapabileceklerinin sınırını göz ardı ederek, onlara rol biçmesi ve onlar hakkında karar vermesi de çocuğu zor durumda bırakır. Bu tarz mükemmeliyetçi ailelerin çocukları, kişilerarası ilişkilerde de sorunlar yaşayabilir. Bireyde, verdiği tüm uğraşlara rağmen ailesinin belirlediği yüksek performansa ulaşamadığı durumda anksiyete, öfke ve hayal kırıklığı gibi problemler baş gösterir.

MÜKEMMELİ HEDEFLEYEN VELİLERİN YORGUN ÇOCUKLARI

Bu yaklaşıma sahip anne babaların çocukları genelde;

- Disipline ve kurallara önem verirler.
- Günlük işlerine gereğinden fazla dikkat ederler, zaman ve enerji kaybı yaşar ve çok yorulurlar.
- Düzenliliği önemserler aksi durumda kendilerini güvensiz hissederler.
- Hedefleri standartların oldukça üstündedir bu nedenle mental olarak hep bir uğraşı halindedir.
- Günlük hedefler belirler hedeflere ulaşamadığında cezalandırılacağını düşünür.
- Anne babası tarafından cezalandırılmaya alışmıştır. En büyük tedirginliğinden biri budur.
- Aile çocuğun somut davranışlarına odaklanır duygularını örseler.
- Ailenin gözünde hep iyi olmayı hedefler. Aksi durumda yetersizlik duyguları açığa çıkar.
- “Ya hep ya hiç” mottosu ile hareket eder. En iyisi olmayacaksa hiç olmamalıdır.
- Sınav kaygısı yüksektir.
- Sınavda yaptığı en ufak hatada kendini gereğinden fazla suçlar, hayal kırıklığına uğrar, değersizlik düşünceleri artar.
- Hata yaptığında eleştirileceğini düşünür.
- Diğer insanlarla rekabet halindedir. 2. veya 3. olmak onun için kaybetmiş olmaktır.
- Stres nedenli hastalıklara sahip olurlar.



MÜKEMMELLİYETÇİ EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- ✚ Çocuklarınızın sizlerden bağımsız bir birey olduklarını, farklı kişisel, fiziksel, duygusal özelliklere sahip olduğunu unutmayın.
- ✚ Çocuklarınız bir hedef belirlediğinde küçümsemek veya eleştirmek yerine destekleyici bir tavır sergileyin.
- ✚ Çocuklarınıza yapabileceği sorumluluklar yükleyin.
- ✚ Çocuklarınız kendilerine ulaşabileceği hedefler belirlemelidir. Kendi hedeflerinizi onlara empoze etmeyin.
- ✚ Çocuklarınızın da bir insan olduğunu hata yapabileceklerini kabullenin.
- ✚ Çocuklarınıza ufak bir hata yaptıklarında kaldıramayacakları yükler yüklemeyin, hemen ceza verme yoluna girmeyin.
- ✚ Çocuklarınızı ufak başarılarında dahi tebrik edin. Onları takdir etmekten çekinmeyin.
- ✚ Sonuca değil sürece odaklanın. Notlarını değil çabalarını önemseyin.
- ✚ Çocuklarınıza stres altına girecekleri cümleler söylemeyin. Kullandığınız bir cümlenin onun hayatını ne kadar etkileyebileceğini ölçemeyebilirsiniz.
- ✚ Çocuklarınızın sizleri rol model aldıklarını, onların ileriki hayatlarında topluma uyum sağlayacak bir yetişkin, eş, iş arkadaşı olabilmelerinde katkınız olduğunu unutmayın.

Psikolojik Danışman Esra ALP

KAYNAKÇA

Küçüker, B.Tekin, U. 7-8. *Sınıf Özel Okul Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Anne-Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi-* Aydın Sağlık Dergisi, 2018.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği- Evimdeterapi.com