

# ÖZEL YETENEKLİ ÖĞRENCİLERDE MÜKEMMELİYETÇİLİK VE AİLELERE ÖNERİLER

Mükemmeliyetçilik özel yetenekli öğrencilerde sıkça görülen bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Kimi zaman olumlu-sağlıklı kimi zaman ise olumsuz-sağlıksız durumlar ortaya çıkarabilecek davranış örüntülerini ortaya çıkarabilmektedir. Kişinin kendi potansiyelini en üst seviyede kullanmak istemesi sağlıklı bir durum olabileceken hatalardan kaçınması ve sosyal çevresinin kendisini bu hatalardan yargılayacağını düşünmesi sağlıksız bir durumdur.



Yüksek mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip olan özel yetenekli öğrenciler, kendilerine çok yüksek standartlar koyarlar ve performanslarına karşı eleştirel yaklaşırlar. Bu anlamda çocukta bir farkındalık oluşturulması, onların mükemmeliyetçi özelliklerini daha iyi yönetebilmelerini ve başarısızlık durumlarıyla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerini sağlayacaktır. Dolayısıyla bu durumun yüksek standartlara sahip olma, yüksek motivasyon ve başarı gibi olumlu sonuçları olabilirken kendine karşı aşırı eleştirel olma, bireyde yetersizlik hissi, öz güven kaybı ve kaygı gibi olumsuz sonuçları olabilmektedir. Özel yetenekli çocuklar birçok konuda kaygı ve korku düzeyleri düşük olmasına rağmen zihinsel özellikleri, duygusal özellikleri ve fazla duyarlılıklarından dolayı bazı konularda aşırı korku ve kaygı yaşayabilirler. Bunların bir kısmı yersiz ve gereksiz gibi görülebilir. Gelecekle, performanslarıyla, aile bireyleriyle, kişilerarası ilişkilerle ilgili kaygıları birçok zaman gündeme gelebilir. Bu tür kaygıların özel yetenekli çocuklar için normal olduğunun bilinmesi gerekir. Bu tür bir farkındalık, çocuğun kaygılarına çevresindekilerin de kaygılarının eşlik etmelerini engeller.



Birçok özel yetenekli, kendilerine ulaşılması zor amaç ve hedefler saptayarak kendilerini mükemmel olmaya zorlarlar. Bu dışsal taleplerden daha çok içsel baskı olarak ortaya çıkar. Oldukça gelişmiş hayal güçlerini kullanarak sıra dışı ürünler ortaya koyma konusunda yönelimlidirler ve yaptıklarını her zaman en mükemmel olanlarla kıyaslarlar. Kendilerine profesyonel standartlar belirlerler ve beceri geliştirme sürecinde sabırsızdırlar. Bu sebeple böyle içsel bir dinamiği olan özel yetenekli bireylere bir de aile tutumlarının baskısı, mükemmeliyetçiliğin olumlu olan çizgisini olumsuz ve sağlıksız yöne kaydırabilmektedir. Böylelikle mükemmeliyetçiliğin olumlu yansımaları gittikçe azalarak kaygıya dönüşmektedir. Bu noktada çocukların mükemmeliyetçiliklerini en çok etkileyen birey olan anne babaların da tutum ve davranışları oldukça önem taşımaktadır. Özel yetenekli, mükemmeliyetçi bireyler kendilerinin ve çevrelerinin beklentilerini karşılayabilmek adına performanslarına aşırı önem verebilirler. Bu da onlarda “Her zaman her şeyin en iyisini yapmalıyım.” tarzı bir aksak düşüncenin gelişmesine sebebiyet verebilir. Özel yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, bazı durumlarda kendini beklenmedik başarısızlık olarak da gösterebilmektedir. Böyle bireyler her zaman en iyi sonucu elde etmek isterler fakat herkes tarafından bilindiği gibi daimi mükemmellik mümkün değildir. Böylesi bir durumla karşılaşan üstün çocuk, yapacağı şeyin mükemmel olması için aşırı çabalar veya sonucun her zaman mükemmel olamayacağını kavradığında denemekten vazgeçebilir.

Mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönde ilerlemesini hemen ortadan kaldıracak kolay bir yol bulunmamaktadır. Ancak bazı öneriler sunulabilir:

- İlk basamak, mükemmeliyetçiliğin zaman zaman bir probleme dönüşebileceğini kabul etmektir. Öğrenci mükemmel ulaşma çabalarının kendisine zarar verdiğini kabul etmelidir. Bunun bir problem olduğunun kabul edilmesinin ardından mükemmeliyetçiliğe alternatif yeni davranış stillerinin geliştirilmesi gerekir. Öncelikle bazı hatalara ve eksikliklere rağmen yapılan bir şeyin hâlâ çok iyi özelliklere sahip olabileceği kabul edilmelidir.

- Kısa zaman baskısı altında yapılan, kısa süreli ödevler; küçük hataları ortaya çıkarabilir ve çocuğun hata yapmaya ilişkin toleransını artırabilir. “Bir dakika içinde kaç tane matematik problemi çözebilirsin? Yirmi dakika içinde kısa ve iyi bir kompozisyon yazabilir misin?” gibi sorular sorularak benzer etkinlikler yaptırılabilir. Bu görevleri yerine getirmek, mükemmel olmayan koşullarda da bu görevlerin başarılabilmesine ilişkin inançları güçlendirerek çocuğun mükemmellik çabalarını azaltabilir. Mükemmeliyetçilik çoğu zaman dışarıdan gelen beklentileri karşılamaya yönelik olabilir. Bu anlamda çocuk üzerinde nasıl bir beklenti oluşturulduğu anne baba tarafından gözden geçirilmelidir.

- Çocuklar hayatta en çok güvendiği ve rol model aldığı iki birey olan anne babanın dahi hata yapabileceğini bilmeli ve deneyimlemelidir. Ebeveynler, yaptıkları hataları çocuklarıyla paylaşabilir; hata sonrasında gösterdikleri tepkiyle örnek olabilirler. Çocukların tanık olacağı en ufak bir deneyim, çocukla hata yapabileceğine dair saatlerce yapılacak bir konuşmadan çok daha etkili olacaktır.

- Başkalarıyla yarıştıran, başarısı başka çocukların başarısıyla karşılaştırılan çocuklar, yetersizlik hissini ve performans kaygısını daha yoğun yaşamaktadırlar. Bu nedenle çocuğa hiçbir konuda karşılaştırma yapılmadığından emin olunmalıdır.

- Mükemmeliyetçi ailelerde çocuk, ebeveynini model alabilir. Ailede mükemmeliyetçi yapıda bir ebeveyn olması, çocuğun olumsuz mükemmeliyetçilik geliştirmesine ve yoğun kaygı yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle ebeveynler öncelikle kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.

- Çocukla oynanan oyunlarda ebeveyn de yenmeli, çocuğu incitmemek adına tolerans göstermemelidir. Aksi takdirde çocuk her zaman her yerde kazananın, en iyisini yapanın kendisi olacağına dair gerçekçi olmayan bir inanç geliştirecektir. Özellikle oyunlarda ve etkinliklerde çocuğa sonuç odaklı değil süreç odaklı geri bildirimler vermek çok faydalı olacaktır. Örneğin anne babanın

yenildikten sonra “Yenildim ama çok eğlendim.” ifadesi süreç odaklı bir geri bildirimdir.

- Hataların da öğrenme sürecinin bir parçası olduğu, herkesin hata yapabileceği, hatalardan da çok şey öğrenileceği vurgulanmalıdır.

- Çocuğa belli sonuçlara varabilmek için sabırlı olması gerektiği, bunların çok hızlı bir şekilde gerçekleşmeyeceği anlatılmalı, örnek olaylarla bu anlatılanlar pekiştirilmelidir.

- Hiç kimsenin her alanda mükemmel olamayacağı vurgulanmalıdır.

- Çocuğun çabaları takdir edilmeli, sadece ürün değil sürece de önem verildiği belirtilmelidir.

- Çocuğun ne yaptığından çok neler öğrendiğine odaklanılmalı, başarıya değer verildiği kadar emek ve çabaya, çalışmaya da değer verildiği vurgulanmalıdır. Çocuğun anne veya babasıyla baş başa özel zaman geçirmesi(örn. haftada bir pastaneye giderek baş başa zaman geçirmek, birlikte yürüyüşe çıkarak sohbet etmek vb.), ebeveyniyle paylaşımlarda bulunması, anne-babanın çocuğunu iyi tanması, çocuğun problemlerinin, beklentilerinin daha iyi anlaşılması açısından önemlidir. Çocuğunu iyi tanıyan ebeveynlerle yapılacak öğretmen-veli işbirliği daha etkili sonuçlar alınmasına vesile olacaktır.

Kaynakça:

- <http://www.iconte.org/FileUpload/ks59689/File/228.cagla.gur.pdf>
- KANLI, E, Üstün Zekâlı ve Normal Ergenlerin Mükemmeliyetçilik, Depresyon ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2011, 33(1), 103-121.
- LEANA-TAŞÇILAR M.Z., ÖZYAPRAK M., GÜÇYETER Ş., KANLI E., CAMCI ERDOĞAN S., "Üstün Zekalı ve Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçiliğin Değerlendirilmesi", İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt 11, s. 31-45, 2014 (Link)

Viranşehir Bilsem

Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Birimi