

PSİKOLOG GÖZÜYLE...

TÜRKİYE KÜÇÜKLER ŞAMPİYONASI İZLENİMLERİ

Her yıl TÜRKİYE SATRANÇ FEDERASYONU' nun kendini aşarak turnuva hazırlıkları yapıyor olması ve her turnuva sonrasında aldığı eleştirileri değerlendirmesinin yanı sıra, özeleştiri de yaparak kendini yenilemesi çok sevindirici. Bu yıl diğer yıllara kıyasla çok daha güzel bir organizasyonla karşılaşmak sporcuları ve velileri olduğu kadar, beni de mutlu etti. Her şeyden önce, Federasyon kendini yenilemiş ve çeşitli kurullarla iş bölümüne giderek, daha ayrıntılı çalışmalara imza atmış. Bununla birlikte, kurullarına işlerlik kazandırmış – ki sanırım bunu hep birlikte turnuva sırasında da yaşama olanağı bulduk. Bu yenilenme çalışmalarının her yıl daha da katlanarak artacağı düşüncesiyle başlamak istiyorum paylaşımlarıma...

Geçen zamanla birlikte insanın kendini geliştirebilmesi ne kadar güzel... Bu yıl çoğu veli, çalıştırıcı ve sporcumuzun bu sözü doğrularcasına davrandıklarına tanık oldum. Sürekli gözyaşı döken çocuklarımız büyümüşler, olgunlaşmışlar, öfke kontrolünü sağlamışlar. Veli ve çalıştırıcılarımız da psikoloji – pedagoji bilir yaklaşımlarda. Bazı kulüpler psikolojik danışman desteği almaya başlamışlar; bazıları bağlı bulundukları illerden üniversite desteği almayı sürdürüyorlar.

Bunlar iyi ve olumlu yansımalar. Eskiden yok muydu iyi örnekler? Tabi ki vardı! Ancak bu yıl o küçük grup büyümüştü ve çok mutlu oldum gözlemlediklerime.

Artık pek çok katılımcı tarafından tanınıyor olmak çok gurur verici. Yaka kartı olmaksızın sorunların getirilmesiyle kalmayıp, dostlukların da oluşması bunun bir göstergesi sanırım... Turnuva süresince gerek karşılaşma salonlarında gerekse dışarıda yapılan görüşmelerle pek çok sıkıntının üstesinden gelebildiğimize inanıyorum.

Bundan iki yıl önce en büyük sorunlarımızdan biri, küçük sporcularımızla ilgili gereksinimleri yeterince karşılayamamaktı. Geçen yıl başlanan bir uygulama ile o sorunun üstesinden gelmiş bulunuyoruz. Salonlarda yardımcı ekibin bulunması (ki ben onlara “Atom Karıncalar” diyorum hızları nedeniyle...) sanıyorum pek çok veliyi rahatlatan önemli bir ayrıntı oldu. Arkadaşlarımızın titizlikleri ve özverili çalışmaları sayesinde, küçük sporcularımız sıkıntı yaşamadan gereksinimlerini karşılamış ve velilerine en iyi şekilde teslim edilmişlerdir. Bu yazım aracılığıyla da onlara tekrar teşekkürü bir borç bilirim...

Sanıyorum velilerimizin en büyük sıkıntısı, turnuva barınma hizmetlerinin yaşam koşullarıyla kıyaslandığında, pahalı olmasıydı. Bazı zamanlarda yaptığım söyleşilerden edindiğim izlenim, parasal anlamda

duyulan sıkıntıyla paralel, farklı yerlerde kalmanın sporcu ve velilere yaşattığı sorunlardı. Velinin çeşitli özverilerle turnuvaya sporcusunu getirmesi söz konusu olmuşsa da, barınma parasını kısmaya çalışmaları nedeniyle farklı seçenekler değerlendirilmiş; ancak örneğin yağmurlu günlerde bekleyecek yer bulamama gibi sorunlar yaşanmıştı. Bu sıkıntılar bireysel görüşmelerle de Federasyona iletildi ve önlem alınması konusunda öneriler sunuldu. Doğaldır ki Federasyonun da bu denli büyük bir organizasyona ev sahipliği yapacak yer ayarlaması, sanıldığı kadar kolay değil. Ancak yine de Yönetim'in duyarlılığı sayesinde, bu sorunun giderilmesine yönelik farklı seçenekler sunulacağı ümidini taşıyorum.

Turnuva salonlarına inelim...

Küçük yaş gruplarında görevlendirilen hakem arkadaşlarım çok yorulmakla birlikte, belki de turnuvaya ilk kez katılan sporcularımızın satranca bakışını olumlu yönde etkileme gibi büyük bir oluşuma imza attılar. Onların sabrı ve olumlu yaklaşımları sayesinde, bazı yanlış bilgilendirmeler düzeltildi, bazı yanlış davranış şekillerinin yerini doğruları aldı. Bu duruma küçük bir sporcu arkadaşımın yenileceğini bildiği halde sırf rakip sporcunun sinirlerini yıpratmak adına yaptıklarını verebilirim. Fakat hakem arkadaşlarımın da yardımlarıyla, onunla yaptığım görüşme sonrası artık centilmence davranacağı inancındayım.

Az önce verdiğim örneğin bir başka şeklini de sizlerle paylaşmak istiyorum ki, söz yine sporcularımızı yetiştirenlere... Diğer örnekte belki model olarak ana baba alınmış ya da birileri tarafından akıl verilmiş olabilir. Çünkü o yaş grubundaki çocuk, bu tip kışkırtıcı davranışları öğrenme ya da taklit yoluyla gerçekleştirebilir. Şimdiki örneğimde veli ve çalıştırıcılarımız başrollerde... Sporcuya aslında haklı nedenlerle zamanını iyi kullanmasını öğütleyen yetişkinlerimizin sözleri, bakın ne şekilde ortaya çıkıyor : "Erken çıkarsam bana kızarlar". Tek hamleyle oyun bitme noktasında... Sporcumuz rakibine tam bir saat yirmi dakika çile çektiriyor...

Bir diğer örnek 12 yaş grubundan...

Sporcumuzun zihni o denli bulanıklaşmış ki, karşılaşma sırasında oynadığı oyun dışında yaptıklarını anımsayamıyor... Soru soruyorsunuz, doğru yanıtı alamıyorsunuz.

Yalan mı söylüyor?

Hayır, asla!

Gerçekten anımsayamıyor olanları. Çünkü her ne kadar çalıştırıcısı tam da onaylayıp örnek gösterebileceğimiz gibi biri olsa da, ona sunulan iyiliklerin altında ezilmiş ve yenilirse mahcup olacağı kaygısıyla yaşıyor...

Benzer kaygı durumları, yine UKD puanlarıyla ortaya çıkabiliyor:”Onun puanı çok yüksek, demek ki benden iyi... Kesin yenecek beni!” ...

Ya da kurnaz rakibin karşısında oynamak ve onun “Ben seni daha önce yenmiş miydim?” sözleri altında ezilmek ve kaygı düzeyinin tavan yapması...

Evet, kaygı...

Kaygı düzeyi çok yükseklerde dolanan velilerimize, sporcularımıza sözlerim. TSF Genel Sekreteri N. Erman Üsküdarlı ve Milli Takımlar Menajeri Özgür SOLAKOĞLU’ nun da katılımlarıyla gerçekleştirdiğimiz kaygıyla ilgili toplantıya hepinizin katılabilmesini isterdim. Katılan velilerimize teşekkür ediyor, katılamayanlara yönelik kısa bir paylaşımda bulunmak istiyorum.

Stres bedensel ve ruhsal bir yanıttır.

Stresi keman teline benzetiyorum ve ayar yapılmamış olması nasıl ki sesi olumsuz yönde etkilerse, fazla sıkılmış olması da teli kopma noktasına getirebilir diyorum. Kaygı motivasyon(isteklendirme) için tabi ki gerekli.

Ancak fazlası değil!

Kontrollü kaygıya gereksinmemiz var bu tip ortamlarda. Bazı velilerimizi turnuva sırasında gözlemlediğimde, o denli gergin gördüm ki, asıl onlarla görüşmemiz gerektiğini düşünmekten alıkoyamadım kendimi. Sanki evlerinden bir cenaze çıkıyormuş ya da çok önemli bir hastalık haberi almışçasına allak bullaktı yüzleri. Hâlbuki çocukları henüz dışarı çıkmamıştı bile. Yani sonucun olumsuz olacağını içlerindeki kâhin söylemiş ve şimdiden onun yasını tutuyor gibiydiler. Beni gördüklerinde çocuklarına bakmamı rica ediyorlardı. Bakıyordum, fakat gariptir ki çocuklarında o endişe ifadesi yoktu, onlar daha rahat, oyunlarına kendilerini kaptırmış durumdaydılar...

Eğer ki çocuk gereksinim molası verip de velisinin o yüz ifadesiyle karşılaşıyorsa, tehlike çanları da çalmaya başlıyordu!

Toplantımızda “İçinizdeki kâhinle tanışın” dedik...

Karşılaşmaya eli yüreğinde giren heyecanlı sporcularımız kadar, çocuğunu endişeyle bekleyen velilerimizydi biraz da sözümüz. Çünkü belki de hiçbir zaman gerçekleşmeyecek endişeler, insanları memnun etme, rezil olmama ya da hata yapmama çabası nedeniyleydi bu durumlar. İçlerindeki kâhin daha hiçbir şey olmamışken kararını vermiş ve onları yönlendirmeye başlamıştı : “Eyvah! Ben mahvoldum! Kesin yenileceğim! Rezil olacağım! Anneme babama ne diyeceğim! Memlekete dönüşte oradakilere nasıl yenildiğimi söyleyeceğim? Çalıştırıcım çok kızacak!”

Neden?

Daha karşılaşma sonuçlanmadı ki...

Velilerimizde de benzer şekilde kâhin iş başında: “Ya yenilirse... Valla rezil oluruz millete! O kadar da emek verdi. Hay Allah, bu çocuk bunu beceremeyecek galiba. Ele güne rezil olduk!”

Tabi veliler daha ustaca davrandıklarını düşünerek, kendilerini maskeleymeye çalışıyorlar: “Aman maskemi iyi takayım da, çocuğum anlamasın içimden geçenleri”...

Kendinizi gizleyemiyorsunuz ama! Beden diliniz her şeyi anlatıyor ve çocuğunuz size olmasa da bizlere anlatıyor sizin duygu ve düşüncelerinizi...

Stres sonucu öfke, gerginlik, zaman baskısı altında hissetmek ve kişisel başarısızlıkları sürekli düşünmek gibi birçok durum ortaya çıkar. Stresi kontrol altına almayı başaramadığımızda, yaşayacaklarımızın olumsuzluklarla sonuçlanması çok doğaldır. Çünkü kendi ellerimizle hazırlamış oluruz bu sonucu.

İçimizdeki kâhin hep ya da hiç (kesin kazanmalı-yım, başka çaresi yok), felaketleştirme (kaybederse-m mahvolur-um), ya olursa (ya kazanamazsa-m), genelleme (önceki gibi, zaten hep başarısız-ım), mükemmeliyetçilik (her alanda olduğu gibi, bu alanda da hep kazanmalı-yım) bazlı konuşmalar yapıyorsa, biliniz ki değişime gereksinmeniz var!

Sağlıklı yaşam stresten kaçarak değil, stresle baş ederek ve onun enerjisinden yararlanarak sağlanabilir. İçinizdeki kâhinle tanışın. O size henüz bir olumsuzlukla karşılaşmadan felaketleri sıralıyorsa, lütfen ona sorun:

“kanıtların ne?”,

“ya tersi kanıtlar?...”

Önyargılarınızdan arındığınızda, bu tip bilişsel düşünme hatalarına düşmeyecek ve duygularınızı, düşüncelerinizi daha mantıklı bir şekilde yaşamaya başlayabileceksiniz. Yani amacı belirleyecek, bu amacı gerçekleştirebilmek için bir plan yapacak, yol haritası çıkaracak, sonucu değerlendirerek yıkıcı iç konuşmanızı durdurmuş olacaksınız.

Stres yönetimi, genel anlamda; stres düzeyini düşürmeyi öğrenmek, neleri değiştiremeyeceğinizi öğrenmek ve stresin rahatsız edici etkilerini aşmak yoluyla gerçekleşir.

Stres yönetiminin anahtarı; stresin size karşı oynaması yerine sizin yanınızda, sizin için çalışmasını sağlamaktır.

Veli ya da çalıştırıcı olarak; neyi yapıp neyi yapamayacağınız değil, nasıl yapacağınız önemlidir. Bu aşamada beden diliniz devreye girmekte ve sizi rahatlıkla ele vermektedir. Aklınıza sizi çok üzen ya da endişelendiren bir olayı getirip bir süre o olayda gezindiğinizde aynaya bakın. Beden diliniz o olayı size tekrar yaşatacak, çevrenize de anlatacaktır.

Çocuklarınızla iletişimde ne göreceğiniz, ne aradığınıza bağlıdır. Kendinizden pay biçin: Birinin size değer verip vermediğini nasıl anlarsınız? Bunu doğru anlayabilmeleri için, çocuklarınıza da öyle davranın. Onu bazen yalnızca dinleyin; yargılamadan ve kıyaslamadan!

Unutmayın ki; olumsuz düşünme yaşamı bir an önce tüketmek isteyenler içindir.

Yaşamını sürekli geliştirmek isteyenler, olumlu düşünme yolunu seçerler. Hep mutlu olmaktan, çocuklarımızın da mutlu olması hedefimizden söz ederiz. Nedir mutluluk? Mutluluk peşinden yıllarca koşulan bir şey değil, kendimizin yarattığı ve büyüttüğü bir varoluş değil midir?

O zaman, gelin satrancın yararlarını kendimize ve sporcularımıza yontalım.

Satranç bu denli yararlı bir spor dalıyken, onu kendi ellerimizle zararlı hale getirmeyelim. İletişimimizi sağlıklı kılabilmek için çaba harcayalım. Turnuvaları bir şenlik havasına getirip, yenilsek de arkadaş edinme güzelliğiyle mutlu olmayı başaralım. Hatalarımızdan ders çıkarıp, düzenli çalışmayla başarıya ulaşabileceğimizi iyi birer model olarak gösterelim sporcularımıza. Onlar da bilsinler ki, biz yetişkinlerin de hataları var ve düzeltebilmek aslında olası...

Amerika'dan bir sporcu velimizden aldığım mail beni bir noktada uyandırdı diyebilirim. Velimiz sistemdeki aksaklıklardan da söz etmiş ve eleştirmiş. Sanırım bizler bunu bugüne değin hep atladık. Çocuklarımız satranç sporunun yanı sıra, örgün öğretim kurumlarına da devam ediyorlar ve sistemin yoğunluğunun içinde yitip gidebiliyorlar.

Düşünün ki bizler sporcularımızdan sistemli ve hızlı tempoda çalışmalar bekliyoruz.

Ancak onların üstesinden gelmek zorunda oldukları okul dersleri, ödevleri, projeleri vb. var. Çocukların farklı yaş dönemlerinde uyum sağlamak zorunda kaldıkları ne çok alan var! Sistemi değiştirebilmek olası değilse de, biz yetişkinlerin satrancı kendi yararlarına kullanmalarını sağlayacak yöntemlere gereksinmemiz var. Öyle yöntemler ki, onları zorlamadan, işlerini kolaylaştırmaya yardımcı olacak yöntemler bunlar... En fazla onlara yönelik beklentilerimiz var. Doğru değil mi? Okulda başarı, sosyal etkinliklerde başarı, iyi bir çocuk, iyi bir insan, gelecekte iyi bir meslek...

Ya takdir?

Yeterince onurlandırabiliyor muyuz onları? Önce olumlu yanlarını dile getirip, sonra uygun bir dille, onları anladıklarımızı belli ederek önerilerimizi sunabiliyor muyuz? Düşünelim ve harekete geçelim mi?

Ben bu turnuvada da gerek sporcularımızdan, gerek velilerimizden, gerek çalıştırıcı ya da hakem arkadaşarımdan çok şey öğrendim, çok güzel dostluklar oluşturdum.

Ya siz?

Yeni organizasyonlarda görüşebilmek dileğiyle...

Saygılarımla.

Psikolog. Aytaç ONGUN