

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 43

2018



İÇİNDEKİLER

Index

ÇOCUK VE ERGENLERDE TAKINTI BOZUKLUĞU/HASTALIĞI (OKB)	2
ÇOCUKLARA MUTLU OLMAYI ÖĞRETMEK	5
ÇOCUKLARDA AŞIRMA (ÇALMA) DAVRANIŞI	9
ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE YAŞANAN TRAVMALAR ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞIMIZA ÇIKIYOR	12
ERGENLİK DÖNEMİ VE OKUL	17
FARKINDA EBEVEYNLİK	19
AİLELER ÇOCUKLARININ ÖĞRENMEYE KARŞI İLGİLERİNİ VE OKUL BAŞARILARINI NASIL ARTIRABİLİRLER?	22
KAYGILAR VE KORKULAR	27
PSİKODRAMA VE ÇOCUKLARLA PSİKODRAMA	32
TEMEL ALIŞKANLIKLARIN KAZANDIRILMASI BESLENME VE UYKU	35
YENİ SINAV SİSTEMİ “YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI”	37



Yeniden Merhaba,

AREL ailesi olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan “Eğitimde Yansımalar” dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz. Hedefimiz; duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran- sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli, riski göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler yetiştirmektir.

Hedeflerimizi gerçekleştirirken siz velilerimizin desteği ve okulumuzla kuracağımız güven dolu işbirliğimiz bizler için çok önemli. Eğitimde Yansımalar dergisinin bu sayısında öğrenciler ve siz velilerimizle yaptığımız görüşmeler ışığında gerekli gördüğümüz konularla ilgili daha derinlemesine bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık.

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Koleji
Rehberlik Bölümü



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197

Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82

e-posta: arel@arel.k12.tr web: www.arel.k12.tr

Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 43 - 2018

Kaynaklar:

- www.yenialanya.com
- AKPINAR Abdullah (2007). Ergenlik Döneminde Obsesif Kompulsif Bozukluğun Yaygınlığı. T.C. Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- www.cocukpsikiyatri.org
- www.psikiyatrivecocukergen.com

ÇOCUK VE ERGENLERDE TAKINTI BOZUKLUĞU/HASTALIĞI (OKB)

Takıntı bozukluğu ilk olarak Esquirol tarafından 1838 tarihinde tanımlanmıştır. O dönemlerde bir depresyon belirtisi sanılan takıntı bozukluğu Freud'dan bu yana tanı kriterleri açısından çok az değişikliğe uğramış bir psikiyatrik hastalıktır. Yirminci yüzyılın başlarında ise ayrı bir klinik tablo olarak ele alınmaya başlanmıştır. Takıntı, mantıkla ya da bilinçle, zihninden uzaklaştırılamayan, sıkıntı veren, inatçı, yineleyen ve karşı konulamayan düşünce veya dürtülerdir. Çocuk ve ergenlerde gözlenen bir davranışın takıntı bozukluğu olarak adlandırılabilmesi için okulda, evde ve sosyal yaşamda sıklıkla tekrarlanması ve işlevselliği olumsuz yönde etkilemesi gerekmektedir. Takıntı bozukluğunun genel popülasyondaki görülme sıklığı %2-3 arasındadır.

Takıntı bozukluğu her ne kadar yetişkinlerde gözlenen bir hastalık gibi anılsa da aslında pek çok takıntı hastasının çocukluk ve ergenlik dönemlerinde benzer davranışları sahip oldukları bilinmektedir. Genelde çocukluk dönemindeki takıntı bozukluğunun klinik görünümü ile erişkindeki klinik görünümü arasında devamlılık olduğu düşünülmektedir.

Takıntı hastalığında kişi saplantılı düşüncelere sahiptir ve bu düşünceleri zihninden uzaklaştırılmaz. Zihnindeki bu saplantılı düşünceler (obsesyon) hastanın kaygı oranını artırır. Hasta, kaçınma davranışı sergileyerek yaşadığı kaygıyı azaltmaya çalışır. Bu düşünceleri zihninden kovmak ve rahatlamak için yaptığı davranışlara da kompulsiyon adı verilmektedir.

Obsesyon Tipleri

Saldırganlık Obsesyonları: Saldırganlık, obsesyonlarının içeriğinde ya da bunların ardında yatan çağrışımlarda önemli ölçüde yer almakta ve sıklıkla kendisine ya da başkalarına yönelik öldürme, yaralama, çeşitli şekillerde zarar verme düşünceleri biçiminde ortaya çıkmaktadır. Zarar verme obsesyonu olan kişiler bıçak, makas gibi sivri nesnelerden, sev-

dikleri kişilerle yalnız kalmaktan kaçınırlar, kendilerine zarar vermekten korkarlar ve arabaların önüne atlama, kendini pencereden aşağı atma düşünceleri davranışı ortaya çıkabilir.

Kirlenme/Bulaşma Obsesyonlar: Tualete gidildiğinde üzerine idrar sıçramış olabileceği, el sıkmayla ya da kapı tokmakları, para gibi nesnelere dokunmayla idrar, dışkı, sperm bulaşabileceği şeklinde ortaya çıkar. Eşyalara dokunmaktan, insanlarla yakın temas kurmaktan kaçınırlar.

Kuşku Obsesyonları: Bir eylemin yapıldığından emin olmama durumu söz konusudur. Ütüyü prizden çekip çekmediğinden emin olamama, kapıyı kitleyip kitlemediğinden emin olamama durumları örnek verilebilir.

Cinsel Obsesyonlar: Utanç verici ve kabul edilemez cinsel içerikli öğelerden oluşan düşüncelerdir. Hasta ailesindeki kişilerden herhangi biriyle ya da hemcinsiyle cinsel ilişkiye girdiğini düşünüyor olabilir.

Simetri/Düzenleme Obsesyonları: Nesnelerin veya olayların belli bir düzen, belli bir konumda simetrik olmasına yönelik geliştirilen inançlara bağlı oluşan düşüncelerdir.

Dinsel Obsesyonlar: Genellikle dindar bir insanda günah sayılan düşüncelerin akla gelmesi ve bundan rahatsız olması şeklindedir.

Somatik Obsesyonlar: Kanser, AIDS, kuduz gibi hayat tehdit eden bir hastalığa yakalanmayla ilgili olabilir. Böyle durumlarda kişi sürekli bu hastalıklara yakalanma korkusu içindedir ve korunmak için çeşitli önlemlere başvurmaktadır.

Kompulsiyon Tipleri:

Temizleme Kompulsiyonları: Kişi kendini, eşyalarını ya da çevresini kirli ve pis hissetmesinin üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Yineleyen tarzda el yıkama, banyo yapma, sürekli evi ve eşyaları temizleme, saatlerce bulaşıkları ve çamaşırları yıkama şeklinde görülen kompulsiyonlardır.

Kontrol Etme Kompulsiyonları: Sıklıkla güvenliği sağlamakla ilişkili olarak ortaya çıkar. Hava gazı musluğunun kapalı olup olmadığı ya da ütünün prizde unutulup unutulmadığını defalarca kontrol edebilir.

Düzenleme Kompulsiyonları: Bir denge ve simetri sağlamak üzere eşyaları belli bir düzen içinde tutmaya çalışma tarzındaki kompulsiyonlardır.

Tekrarlama Kompulsiyonları: Bir takım davranışların belli bir tarzda ve sayıda yinelendiği kompulsiyonlardır.

Sayma Kompulsiyonları: Otomobil plakalarını, apartman katlarını ya da belli bir sayıya kadar sayma tarzında ortaya çıkar.

Diğer Kompulsiyonlar: Dokunma kompulsiyonları, kişinin kendini belli nesnelere dokunmak zorunda hissettiği kompulsiyonlardır. İstifleme kompulsiyonlar, bir şeyi gereksinim duyulmadığı halde satın alma, sahip olunan hiçbir şeyi atamama tarzındadır.

Takıntı bozukluğunda üç önemli öge yer almaktadır. Bu öğelerden ilki kişide tekrarlayıcı ve zorlayıcı düşünce, imaj ve dürtülerin bulunması durumudur. İkinci öge ise sahip olunan bu düşünce ve eylemlerin bilişsel ve davranışsal olarak kontrol edilme çabasıdır. Kişi bazen bu durumlarla ustalıkla baş edebilirken, bazen de bu kontrol çabası geçmişte kalmış ve kişi bunlara teslim olmuştur. Son ve üçüncü ögeyi ele aldığımızda ise kişinin yaşadığı obsesyonların (takıntı) kendinden kaynaklandığını ve içsel gerçekliği olduğunu farkettiğini görürüz. Takıntılı düşünce ve davranışlar, gereksiz, yersiz, engelleyici ve rahatsız edici biçimde ortaya çıkar ve tedavi gerektiren bir bozukluk olarak görülürler. Sıkıntı ve gerginlik yaratan, güvenlik duygusunu azaltan her durumda ortaya çıkabilirler. Çocuklarda, ayrılık veya ayrılık ihtimali taşıyan her değişiklik bu durumların başında gelir. Sıkıntılı durumlarda, sıkıntı ile orantısız düzeyde ortaya çıkıp, sıkıntı yaratan durum geçse bile devam ederler.

Takıntı bozukluğu çoğunlukla çocukluk çağının sonlarında ya da ergenlikte ortaya çıkar ve yaşam boyunca devam edebilir. Takıntı bozukluğu hastalığı genelde 15 yaş öncesinde başlamaktadır. Takıntılı davranışlara sahip ebeveynler ergenler için risk oluşturmaktadır. Takıntı hastalığına tiklerin eşlik ettiği sık görülmüştür. Takıntı bozukluğuna eşlik eden diğer rahatsızlıklar ise davranım bozukluğu ve yıkıcı davranışlardır. Kaygı yaratan durumlar takıntı bozukluğunu olumsuz yönde etkileyebilir ve davranışın artmasına sebebiyet verebilir. Takıntılar zamanla değişkenlik gösterebilir.

Bazı çocuklar yaşa bağlı takıntılı davranışlar sergileyebilirler. Yatmadan önce özenli ve kurala bağlı yapılan yatak ritüelleri gibi. Bu gibi davranışlar kendi gelişimsel dönemi içinde çocuğun kendi hayatına egemenlik kurma ve hayatını kontrol etme ihtiyacı içerisinde olduğu anlaşılmalıdır. Bunlar sıklıkla orta çocukluk döneminde başlar giderek koleksiyon hobiler ve spesifik ilgi alanlarına kayar. Bir davranışın veya düşüncenin takıntı sayılabilmesi için o davranışın istem dışı sergilenmesi

gerekir. Takıntı ritüelleri işlev bozukluğu yaratan, oldukça rahatsızlık verici ve sosyal izolasyona neden olacak biçimdedir.

Yapılan araştırmalar bebek anne karnındayken sergilenen bazı davranışların ileride takıntı hastalığına sebebiyet verdiğini göstermiştir. Bir diğer araştırmada ise anne baba tutumlarının takıntı hastalığına sebebiyet vermediği bulunmuştur. Yine bazı kaynaklara göre çocuklukta başlayan olguların erişkinlikte başlayanlara göre daha belirgin bir aile yüküne sahip olduklarını göstermiştir.

Çocuklar takıntı halini alan düşüncelerin ne derece mantıklı ne derece gereksiz ya da doğru yanlış olduğunun farkına varamazlar. Bundan dolayıdır ki bu durumdan rahatsızlık duymazlar.

Yapılan araştırmalarda çocuklarda en sık görülen takıntılı düşüncelerin kötü bir şey olacağına inanma, hastalık bulaşacağını düşünme, kirlenme hissi, yasak ya da şiddet içerikli düşüncelere sahip olma, birinin öleceği ya da hastalanacağıyla ilgili korku duyma, simetri hassasiyeti, cinsel içerikli düşünceler, anlatma, sorma ve onaylatma ihtiyacı olduğu gözlenmiştir.

Yoğun kaygı yaratan ve yukarıda ifade edilen bu düşünceler zamanla davranışa dönüşmekte ve hasta böylece kaygısını dindirmektedir. Kaygıyı dindiren ve kaçınma davranışı olarak değerlendirilen bu durumlara yıkama, kontrol etme, tekrarlama, düzenleme, sıralama, dokunma, sayma, tekrar tekrar düşünme ve biriktirme davranışlarını örnek verilebiliriz.

Uzun süredir devam eden ve derinleşmiş takıntıların tedavi süreci zordur. Bu sebeple takıntı hastalığı fark edildiği an tedavi edilmelidir. Gececeği umut edilerek takıntının yerleşmesine izin verilmemelidir. Bazı aileler çocuğun bu semptomlarına razı olur ve yardımcı olursa semptomların ortadan kalkabileceğini düşünürler. Bu şekilde yaklaşan bir aile çocuğun kaygısını azaltmakta etkili olamaz. Örneğin ellerinin temiz olup olmadığı konusunda defalarca yanıtlanan sorular çocuğu kısa süre rahatlatır da belirtileri artırmaktan başka bir işe yaramaz. Yani kaygı yaratan durum pekiştirilmiş olur.

Pek çok aile kendilerini bu ritüellerden kurtarmakta zorluk yaşar. Aile çocuğun isteklerinin ciddi bir rahatsızlığın parçası olduğunu anlamayabilir. Buna ek olarak aileler çocuğun istekleri düşünce ve davranışları kimi zaman komik ya da gereksiz olduğundan bu düşüncelerin sadece gelişimsel bir haz olduğu şeklinde yanlış bir inancıya girebilirler.

Ciddi sıkıntı yaratmayan yine de çocuğun hayatında var olan obsesyon ve kompulsiyon benzeri davranışları semptom olarak kabul etmeyip minimize edebilirler çünkü biricik çocuklarının düşünce ve davranışlarındaki kontrolü kaybettiklerini ve hasta olduklarını öğrenmek aileler için acı ve korku dolu bir an olabilir. Takıntı hastalığı uygun yöntemlerin kullanılmasıyla %70 oranında tedavi edilebilmektedir. Çocukluk döneminde ortaya çıkan takıntı hastalığı genelde psikoterapi yöntemiyle tedavi edilmektedir. İkinci tedavi yöntemi ise ilaç tedavisidir.

Takıntıların çocuklarda sanıldığından daha fazla görüldüğü ancak çocukların, büyüklerin kendilerini ayıplayacağı, kızacağı düşüncesiyle bu takıntıları gizleme yoluna gittikleri bilinmektedir. Bu da hastalığın teşhis edilmesini zorlaştırmaktadır. En ufak bir durum sezen anne ve babaların bu durumu göz ardı etmemesi ve çocuklarını göz takibine alması faydalı olacaktır. Bazı klinisyen ve pediatristlerin ise bu semptomların normal bir reaksiyon olarak aileyi yanlış yönde bilgilendirdikleri yapılan araştırmalarda gözlenmiştir.

Bu sebeple çocuğunuzda takıntı bozukluğu olduğunu düşünüyorsanız ve bir uzmandan destek alma niyetindeyseniz kaygı bozuklukları alanında çalışan ve bu alanda uzmanlaşmış birinden destek almanız daha faydalı olacaktır.

Ailelere Öneriler

Çocuğunuza takıntıları yüzünden kızıp bağırmayın. Çünkü çocuğunuzun takıntıları istemsiz gelişir. Çocuğunuzun takıntılı davranışlarına ortak olmayın.

Bu takıntılara ortak olmak fayda sağlamayacağı gibi sürecin daha karmaşık bir hal almasına neden olabilir.

Örneğin; kontrol takıntısı olan bir çocuk annesinden kapıyı veya ocağı kontrol etmesini isteyebilir.

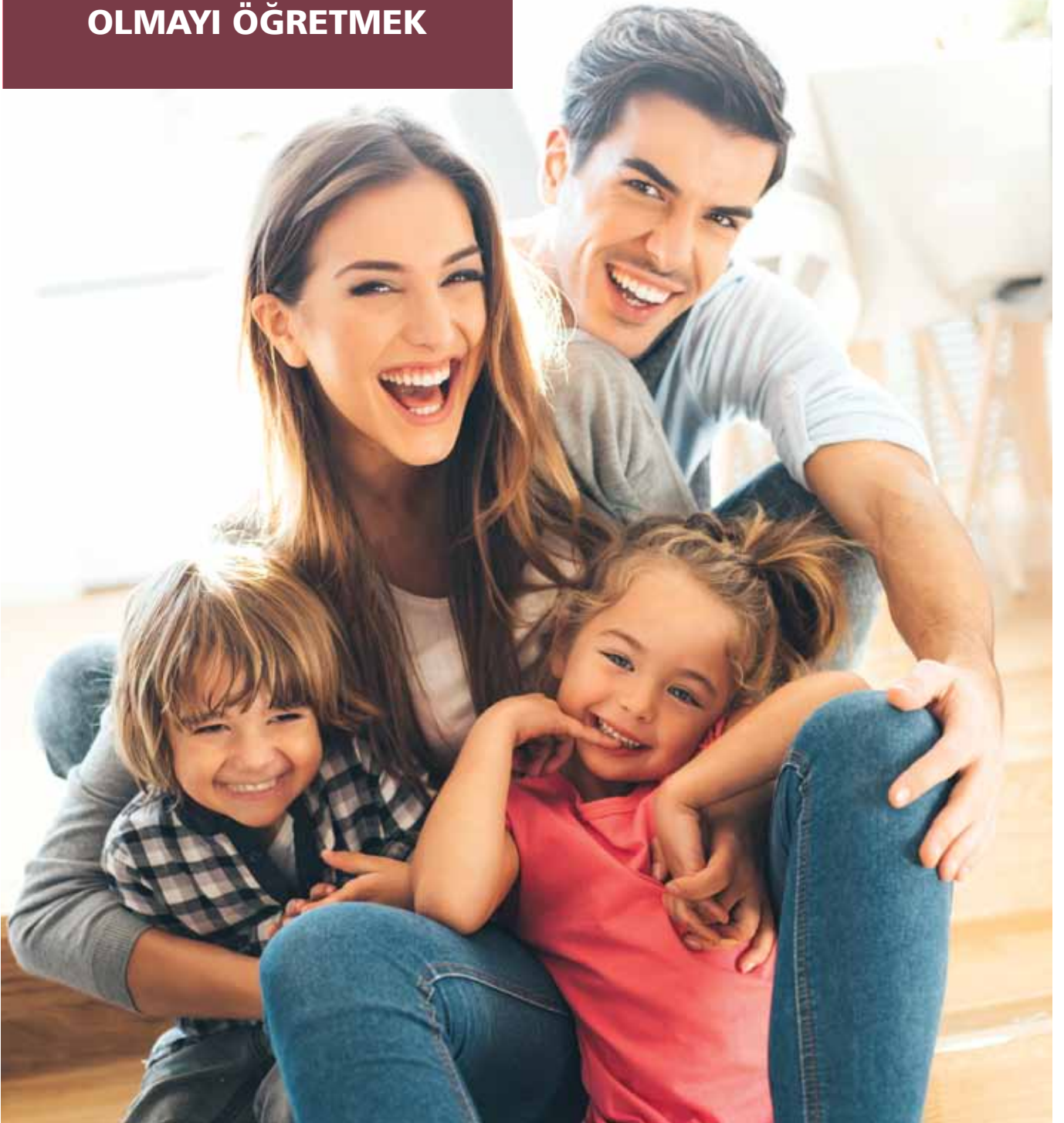
Çocuğuzaya stres yaratacak durumlardan uzak tutmaya çalışın çünkü yoğun strese bağlı gelişen kaygılar obsesyonları kompulsiyona yani davranışa dönüştürür.



Kaynaklar:

- Bulgan, G.&Koydemir, S. "Mutluluk 2.0", Elma Yayınevi, 2017
- Navaro, L., "Gerçekten Beni Duyuyor musun?", Remzi Kitabevi, 2012.
- Burns, D. "İyi Hissetmek", Psikonet Yayınları, 2005.
- www.milliyet.com.tr
- www.cnnturk.com
- www.egitimpedia.com

ÇOCUKLARA MUTLU OLMAYI ÖĞRETMEK



Her anne baba çocuğunun mutlu olmasını ve çocuğun karşısına çıkan zorluklarda güçlü kalıp hayatına sağlıklı devam edebilmesini ister. Bunun için çabalayan anne-babalar çocuğun kişiliğini ve yaşadıkları dönemin koşullarını göz önünde bulundurarak yaşamında onlara rehberlik ederler. Bu süreçte yeterli olup olmadıklarına dair kimi zaman kaygılanıp kendilerini suçlarlar. Çünkü hayatlarındaki en değerli varlıkları olan çocukları için mükemmel anne-baba olmak isterler. Mükemmel olma beklentisi kişinin kendisini suçlamasına, kendisine karşı şefkatli olmamasına zemin hazırlar. Bu kusursuzluk beklentisi duygusal açıdan kaygıya, kaygı ise sorunlar karşısında aksiyon oluşturmada engele neden olur. Uzman Psikolojik Danışman Leyla Navaro, "Gerçekten Beni Duyuyor musun?" adlı kitabında mükemmel anne-baba olmanın imkansız bir beklenti olduğunu ve bir anne babanın çocuğuna verebileceği en anlamlı hediye ise çocuğa mutlu olmayı öğretmek olduğunu ifade etmiştir. Yapılan araştırmalar da mutlu bireylerin daha esnek, başarılı, ilişkiler kuran ve daha üretken bireyler olduğunu göstermektedir.

Yetişkinler olarak çocuklara mutlu olmayı öğretmek için öncelikle bizim mutluluk anlayışımızı sorgulamamız ve mutluluğu öğrenmemiz gereklidir. Bu konuda yapılan güncel araştırmalara göre nesneler bizi hayat tecrübelerine göre daha az mutlu ederler. Elde edilen ve kazanılan nesnelere kişi çabuk alışır ve var olan mutluluk seviyesine kısa zamanda tekrar döner. Bu konuda çocuklara oyuncak hediye edilmesini örnek verebiliriz. Oyuncak hediye alan çocuk ilk etapta çok mutlu olur ancak kısa bir süre sonra eski mutluluk haline geri dönecektir. Ancak babası ile balık tutma deneyimini yaşayan, annesinin desteğiyle bisiklet sürmeyi öğrenmeyi başaran çocuk yıllar sonra da mutlulukla hatırlayacağı anılar biriktirecektir. Kendi mutluluk anlayışımızı sorgulamamız ise ilk önce bizim mutlu olmamız için bir adım olacak ve çocuk bizleri modelleyerek mutlu olmayı öğrenecektir. Bunun için gün içinde yaşadığımız olumlu ve olumsuz duygularımıza ve bunların nelerden kaynaklandığına odaklanmak, yaşamda bizlere nelerin iyi, nelerin kötü geldiği üzerine düşünmek değişim için ilk adım olabilir.

Hayatta herkesin sahip olduğu değerler, her insana iyi gelen şeyler birbirinden farklı olduğundan herkesin mutluluk anlayışı da farklıdır. Ancak mutlu olmak demek her şeyin yolunda olması, hiçbir sorunun olmaması ve sürekli iyi olma durumu değildir. Çünkü insanın hayatının her anında kendini mutlu

hissetmesi mümkün değildir. İnsanın yaşamdan tatmin olmak ve sağlıklı olmak için yaşanan her duyguyu kabul etmesi, üzünlüğünü, kaygısını görmemezlikten gelmemesi, duygusundan kaçmak yerine farkında olup bu duygunun ona ne düşündürdüğünü bulması önemlidir. Çünkü duyguları bastırmak, bize iyi gelmediğini düşündüğümüz duygulardan kaçmak uzun vadede psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklara neden olur. Olumsuz bir duygunun üstesinden gelebilmek için onu tam anlamıyla kabul edip deneyimlemek şarttır. Aynı zamanda duygular düşüncelerimize, düşüncelerimiz de davranışlarımıza yön verir. Hayat, yaşamda aldığımız roller bütünüdür. Hayatta aldığımız rollerde yaşanan duygudan kaçmayıp insanın hem kendisine hem de karşısındakine şefkat gösterebilme ve sorun çözme becerisi ona yaşam doyumu yani mutluluk olarak geri dönecektir.

Yaşamda hissettiğimiz öfke, kaygı gibi yoğun duygular bizim yanlış olan düşünce kalıplarını benimsememize neden olabilir. Çocuklar ise bu dönemde bizim sadece davranışlarımızı değil konulara karşı olan tutum ve düşüncelerimizi de modellerler. Bilişsel davranışçı terapi ekolüne göre yanlış düşünce kalıplarına bakalım:

Ya Hep ya Hiç Düşüncesi: Kişinin hataya, eksikliğe karşı tahammülü yoktur. Başarısızlık yaşadığında bütün olumlu yanlarını, geçmiş başarılarını görmezden gelip değersiz olduğunu düşünür. Bu düşünce ile zorluklara karşı direnç göstermeyip pes etmeye eğilimli olabilir.

Aşırı Genelleme: Tek bir olumsuzlukla karşılaşıldığında her şeyin kötü gidebileceğine inanmaktır. Örneğin "Tüm aksilikler beni bulur zaten." cümlesi bir aşırı genelleme düşünce kalıbına örnektir.

Zihinsel Filtre: Yaşanılan durumda olumlu olanları göz ardı edip tek bir olumsuza odaklanmaktır.

Olumluyu Geçersiz Kılmak: Olumlu olan olayların aslında olumsuz olduğunu düşünmektir. Örneğin biri sizi takdir ettiğinde aslında takdir edilecek yanınızın olmadığını düşünüp kibarlıktan öyle dendiğini düşünmeniz gibi.

Sonuçlara Atlama: Kanıt olmamasına rağmen olumsuz sonuçları düşünmektir. İşlerin kötü gideceği düşünülür ve buna ikna olunur.

Felaketleştirme: Olayların önemini abartarak kişinin hayatını derinden etkileyecek şeylere neden olacağını düşünmedir.

Duygusal Kararlar: Olumsuz duygularınızın gerçeği yansıtmışına inanmaktır. "Gerçeğin böyle olduğunu hissediyorum." cümlesi bu düşünce kalıbına örnektir.

Gereklilik (-meli ve -malı) Cümleleri: Mükemmel olma düşüncesidir. Kişi -meli ve -malı cümleleriyle kendini motive etmeye çalışır. Kişi davranışlarının standartları altına düşmesini kabul etmez. Hata ve başarısızlık, endişesini ve suçluluk hissini artırır.

Etiketleme: Yaşanılan bir olay arşısında kendisini olumsuz olarak etiketlemeye eğilimli olma durumudur. "Ben işe yaramazın tekiyim." cümlesi gibi.

Kişiselleştirme: Kendinizi sadece sizin sorumlu olmadığınız bir olumsuzluk karşısında tek sorumlu olarak düşünmeniz durumudur.

Harvard Üniversitesi'nde 1938'de başlayan ve 75 yıl süren araştırmada çıkan etkileyici sonuç, sağlıklı ve mutlu bir hayat için belirleyici faktörün sağlıklı ilişkiler olduğudur. Yukarıda bahsedilen yanlış düşünce kalıplarına sahip olduğunuzu ve bu düşüncelerin ilişkilerinizi olumsuz anlamda etkilediğini düşünüyorsanız bu konuda bibliyoterapi kitapları okuyabilir ya da alanında uzman psikolojik danışman veya klinik psikologlardan yardım alabilirsiniz. Çocukları her zaman mutlu etmeye çalışmak, onları kendilerine iyi gelmeyen hislerden uzaklaştırmak, sorgulayıp çözüm bulmalarına engel olarak hayatlarını kolaylaştırmak onları hayata hazırlamaz. Bu yüzden çocukların kurtarıcısı olmak yerine yönlendiricileri, rehberleri olmamız, onların bizlerin onayına bağımlı olmadan kendi kararlarını alabilen bireyler haline getirmemiz gereklidir. Yaşadığı olumsuzluklarda çocuğun üzüntü, kaygı, hayal kırıklığı, pişmanlık, öfke gibi duygularından kaçınmaması, bu duyguları sağlıklı davranışlar ile ifade etmesi için kolaylaştırıcı ortamlar sunmamız gerekir. Bunun için öncelikle anne babanın çocuğa model olup duygularını ifade eden ebeveynler olmaları gereklidir.

Anne-babaların kendi günlük hayat deneyimlerini paylaşırken duygularını da dile getirmeleri, aile ortamında birbirleriyle kurdukları ilişkilerde ve yaşantılarında hissettiklerini pay-

laşmaları, saygılı ve hoşgörülü bir aile ortamı oluşturmaları ve birbirlerinin duygularını koşulsuz kabul etmeleri etkili olacaktır. Çocuğa duygunun iyisinin, kötüsünün olmayacağı her duygunun doğal ve yaşanabilir olduğu söylenmelidir. Ayrıca çocuğun duygularını ifade etme konusunda gelişimini sağlamak adına çocuk psikodramaya, yaratıcı dramaya ya da doğaçlama tiyatroya yönlendirilebilir. Çocuğun resim, müzik, dans gibi sanat dallarıyla ilgilenmesi duygularını ifade etmesini kolaylaştıracak ve ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkiye sahip olacaktır. Aynı zamanda oyun, çocuğun kendini sakinleştirme, hayatı deneyimleme, günlük yaşamın stres, korku ve üzüntülerini üzerinden atma yoludur. Bu nedenle oyun çağındaki çocuklara çocukluklarını yaşama fırsatını vermek, onların olumlu davranış geliştirmeleri ve iletişim becerileri açısından oldukça önemlidir. Çocuğa çocukluğunu yaşama fırsatını vermediğinize inatlaşma, saldırgan davranışlarda bulunma, sorumluluklarını yerine getirmeme ya da içine kapanmaya neden olabilir. Çocukların duygularını ifade edebilmesi, kendilerini girdikleri yeni ortamlarda rahat hissetmeleri için bir diğer önemli faktör de sosyal çevre ile etkileşim halinde olmalarıdır. Okul öncesinde de okul döneminde de oyun oynadığı akranlarının olması, yaşına uygun tiyatro ve sinemaya gitmeleri, kendilerine güvenmelerini sağlayacak bir spor dalıyla ilgilenmeleri çocukları iletişime daha açık ve daha sosyal bireyler yapacak ve bu durum duygularını ifade etmelerini kolaylaştıracaktır. Ayrıca çocuğun düzenli olarak bir spor dalıyla ilgilenmesi ya da aktif bir yaşam sürmesi beyinde salgılanan serotonin hormonu sayesinde hem mutlu olmasını olumlu anlamda etkileyecek hem de ruh sağlığı üzerinde koruyucu etki yaratabilecektir. Çocuğun mutlu olması için çabanın mükemmel olmaktan daha önemli olduğu, başarının alınan sınav notları değil asla pes etmemek olduğu bilincinde olması gerekir.

Böylelikle çocuklar başarısızlıkla karşılaştıklarında hayatta güçlü kalmayı başarabilir ve kendilerine şefkatli davranarak yeniden başlama cesaretine sahip olabilirler. Çocuklara başarıyı anlatırken çabalarının ve vazgeçmemelerinin önemini hatırlatmak için Henry Ford'un şu sözünü paylaşabiliriz: "Başarısızlık yeniden ve daha zekice başlama fırsatından başka bir şey değildir."

Kendine güvenen bir çocuk yetiştirmek mutlu bir çocuk ve mutlu bir birey yetiştirme yolunda en önemli adımlardan biridir. Çocuğun kendisine güvenmesi için kendini değerli hissetmesi, duygularının kabul edilip duygularını ifade etme becerisine sahip olması ve ebeveynlerine bağımlı değil bağılı bir birey olarak yetişmesi gerekir. Bunun için ebeveynlerin koruyucu, otoriter ya da ilgisiz bir tutum yerine hoşgörüye dayanan demokratik bir aile tutumu sergilemeleri gereklidir.

Çocukla kurulan saygı, şefkat, adalet ve empatiye dayalı ilişki çocuğun mutluluğunu olumlu anlamda etkiler. Ailesi tarafından koşulsuz sevildiğini hisseden çocuk için hayat güvenli bir yer zorluklar ise aşılabilecek güçlüklerdir. Bu nedenle çocuğa onları çok sevdiğimizi ifade etmek ve hissettirmek önemlidir. Aynı zamanda çocuklara onları çok seviyor olmamızın onların her davranışını onaylayacağımız anlamına

gelmediğini zaman zaman hatırlatmamız ve onları doğru davranışlara yönlendirmemiz gerekir. Bu süreçte PamLeo'nun sözünü hep aklımızda tutmakta fayda olacaktır: "Çocuklara kendilerini daha kötü hissettirerek daha iyi davranmalarını bekleyemezsiniz. Çocuklar ancak daha iyi hissettiklerinde daha iyi davranırlar."

Özetle, öncelikle kendinizle daha sonra aileniz ve çevrenizle sağlıklı ilişki kurmanın hem sizin hem de çocuğunuzun mutluluğu için vazgeçilmez bir önemi vardır. Bu konuda her gün elinizden geldiği kadar iyi olabilmek adına pes etmeden devam etmenizi, bu süreçte gelişimlere açık olmanızı, kendi ihtiyaçlarınızı göz ardı etmeden kendinize de zaman ayırmayı, çabalarınızı küçümsememenizi, bu yazıyı sonuna kadar okuma sabrını gösterip çocuğunuzun önemseyen bir ebeveyn olduğunuz için kendinizi içtenlikle takdir etmenizi dilerim.



Kaynaklar:

- www.e-psikiyatri.com
- www.maltepedumlupinar.k12.tr
- www.burhandergisi.com
- www.sizleyiz.com

ÇOCUKLARDA AŞIRMA (ÇALMA) DAVRANIŞI

Bazı çocuklar (7-8 yaşına kadar) başkalarına ait olan eşyaları izinsiz alıp kullanabilmektedir. Bu davranış sık sık tekrarlanmadığı halde 8 yaşına kadar bir davranım bozukluğu olarak değerlendirilmez. Çünkü bu yaş grubu çocuklarında "sahiplik" yani "mülkiyet" duygusu henüz tam olarak gelişmemiştir. Çocuk ilköğretim çağına gelmişse ve sıklıkla başkalarına ait olan eşyaları izinsiz ve gizlice alıyorsa bu durum çocuğunuzda davranım bozukluğu olduğunu gösterir.

Çalma davranışının nedenlerini ararken çocuğun yaşı, bilişsel gelişimi, neyi çaldığı ve bununla hangi ihtiyacını karşıladığını göz önünde bulundurmalıyız. Bireyin bir başkasına ait olan bir şeyi izin almaksızın alma davranışına çalma denir. Çocuklarda çalma davranışı bilişsel gelişim dönemlerine göre ele alınır.

İlk çocukluk yıllarında (3-4 yaş) görülen çalma davranışının nedeni çocuktaki toparlama eğilimidir. Çünkü çocuk bu yaşta hâlâ mülkiyet kavramını kazanmamıştır. Anaokulu döneminde ise henüz çocuk benmerkezciliğine sahip olduklarından her şey benim için ve bana hizmet ediyor anlayışıyla davranırlar. Bu yüzden bu yaşlardaki izinsiz almaları da bilinçli bir çalma diyemeyiz. 7 yaşından sonra ise çocuk artık bana ait, bana ait değil kavramını kazanır. Yani bu yaştan sonra çalma davranışı uyum ve davranış bozukluğu olarak ele alınır.

8 yaş ve sonrasında gözlenen çalma davranışlarının altında yatan nedenlere baktığımızda; ebeveyn tutumları, kıskançlık, rekabet, sevgisizlik, ilgisizlik, değersizlik ve öz güven eksikliği gibi etkenlerle karşılaşırız.

Çocuğa karşı katı ve aşırı disiplinli davranmak, onu başkalarıyla kıyaslamak, paraya aşırı değer vermek, hatalı davranışları maddiyatla cezalandırmak, parayı çocuğa karşı bir tehdit olarak kullanmak, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması ve önceki çalma davranışlarının farkında olmadan pekiştirilmesi gibi ebeveyn tutumları çalma davranışının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Çalma davranışı, çocuğun ebeveynleriyle hesaplaşmasının bir yolu olabilir. Depresyon, yeni doğan kardeşe duyulan kıskançlık veya öfkenin çocukta yarattığı stresin göstergesi olabilir. Örneğin; eşine kızan bir annenin çocuğa bağırması çocukta bu davranışı tetikleyebilir.

Çocukta gelişen değersizlik hissi çalma davranışını destekleyebilir. Çocuk kendindeki değersizlik hissini değerli gördüğü eşyaları çalarak dengelemeye çalışabilir. Eğer çocukta öz güven eksikliğine bağlı olarak gelişen bir yetersizlik duygusu varsa ve ebeveynlerde çocuğa karşı kontrolcü bir tavır içerisindeyse bu duygular zamanla daha da derinleşecektir. Sürekli ebeveynleri tarafından kontrol edilen çocuk "Ben güvenilir biriyim." mesajını alır ve zihnine kodlar. Bu tutum çocuğun yaşadığı öz güven sorununu daha da ağırlaştırarak çocuğu bir kısır döngüye sokar.

Bazen de çocukların kıskançlık duygularını yönetemedikleri için çalma davranışını sergilediklerini görürüz. Kıskanılan kişiyle çocuk arasında bir rekabet vardır ve çocuk onu rahatsız eden ve yoran bu duyguyu bastırmak için o kişiye ait olan herhangi bir şeyi çalar. Böylece kıskanılan kişiden öcünü almış olur.

Özellikle başarı konusunda başkalarıyla kıyaslanan çocuklar, kıyaslanan arkadaşından da intikam almak için çalma davranışını sergileyebilirler. Bu çocuklar çaldıkları şeyleri daha çok saklama yerine çöpe atma ya da kırıp atma davranışında bulunabilirler.

Bir diğer sebep ise çocuğun manevi ihtiyaçlarına kayıtsız kalınması durumudur. Yeterince sevilmediğini düşünen, duygusal anlamda yeterince ilgi görmeyen çocuk, başkalarına ait eşyaları çalarak elde edemediği sevgi açığını gidermeye çalışır. Bu sebeple, kimsesiz çocuklarda, sokak çocuklarında ve aileleri tarafından dışlanmış çocuklarda çalma davranışının görülme sıklığı fazladır. Çocuklarda mülkiyet kavramının gelişmemesi de çalma davranışına sebebiyet veren etmenler arasında sayılabilir. Çocukların küçüklükten itibaren kendilerine ait özel eşyalarının olmaması mülkiyet kavramının gelişmemesine neden olmaktadır. Kendisine ait en küçük bir oyuncuğu dahi olmayan bir çocukta, bu duygunun gelişmesi zor olacaktır. Çocuklar kardeşleriyle ortak oynamaları konusunda teşvik edilseler de her çocuğun kendine ait bir eşyasının olmaması ve bütün oyuncakların ortak olmaması önemli bir konudur.

Bir diğer önemli husus ise çocuklara doğru model olabilmektir. Evde bir başkasına ait özel eşyaların izinsiz alınmasının doğru olmadığını anlatan anne babaların, çocuğun eşyalarını izinsiz almaları veya karıştırmaları onların, bu davranıştan olumsuz etkilenmelerine neden olacaktır. Yani anne babaların söylenenle yapılanlar arasında tutarsız şekilde davranması çocuğu ikilem içerisinde bırakmaktadır.

Çocuklara yeteri kadar harçlık verilmemesi de zaman zaman çalma davranışının gelişiminde rol oynayabilmektedir. Çocuğa verilecek harçlığın yetersiz olması hem çocuğun mülkiyet duygusunun gelişmemesine hem de temel ihtiyaçlarının karşılanmamasına neden olmaktadır. Bu da çocukta yetersizlik duygusuna neden olacağından zamanla çocuğu çalma davranışına yöneltecektir. Okula harçlıksız ya da yetersiz harçlıkla giden bu çocuklar, arkadaşlarının eşyalarıyla, harçlıklarıyla kendisini kıyaslayacaktır. Bu çocuk zamanla, yetersiz harçlığa bağlı olarak yetersizlik duygusunu tatmin etmek için arkadaşlarının eşyalarına zarar verebilecektir.

Çocuğun her istediğini almak da çocukta istekleri konusunda sınırsızlığa neden olacaktır. Her istediğine istediği an ulaşan çocuk en ufak bir engellenme halinde çalma davranışı sergileyebilir.

Çocuk yaşta anne-babasını kaybetmiş ya da uzun süre anne babasından ayrılan (boşanma, hapis vb. durumlar) çocuklar, bunların eksikliğine bağlı olarak çalmayı tatmin aracı olarak gerçekleştirebilmektedir.

Ergenlik çağındaki bazı çocuklarda ise arkadaşlık kurma ya da gruba katılma amaçlı çalma davranışları gözlenebilmektedir. Benlik saygısı düşük ve kendine güvenmeyen çocuklar, arkadaşının dikkatini çekmek ya da gruba katılmak için çalma davranışı gösterebilirler. Bunun yanında yine ilgisini çekmeye çalıştığı arkadaşının eşyasını çalarak sonra da bulmuş gibi yapmaya çalışması çalma davranışı olarak görülebilir.

Yine bazı ergen çocukların macera ve heyecan yaşamak için çalma davranışları sergileyebildikleri bilinmektedir. Yaşadıkları bu haz, onların bu davranışlarının devam etmesine neden olabilir. Çalma davranışının altında yatan diğer nedenler ise internet ve madde bağımlılığı, tehdit edilme durumu, sevilen bir arkadaşın örnek alınması ve birine zarar verme arzusu şeklinde sıralanabilir.

Ne Yapmalı?

Böyle bir durum karşısında öncelikle soğukkanlı davranmaya çalışmanız ve aşırı tepki göstermemeniz çocuğunuzun ruh

sağlığı açısından oldukça önemlidir. Aileler çalma davranışını ilgili kişiler haricinde gizli tutmalı, açığa vurmamalıdır. Söz konusu durumun başkalarının yanında sıklıkla konuşulması çocuğun yoğun öfke hissetmesine ve utanmasına neden olacaktır. Öfkelenen çocuk yeni bir çalma davranışı sergileyebilir.

Çocuğun çalma davranışına karşı fiziksel ceza verilmemesi gerektiği gibi çocuğun gururunu incitecek davranışlardan kaçınılmalıdır. Polisle korkutma gibi davranışlardan uzak durulmalıdır. Bağırıp çağırmadan sergilenen davranışın onaylanmadığı ve doğru bulunmadığı çocuğa ifade edilmelidir. Çocukla konuşulmalı ve aldığı eşyayı geri vermesi sağlanmalıdır. Çocuğun izinsiz almasına bağlı olarak özür dilemesi konusunda gerekli hassasiyet gösterilmelidir.

Çocuğa daha küçük yaşlarda mülkiyet kavramı öğretilmelidir. Bunun için önce çocuğun özel eşyaları olması sağlanmalı ve anne-baba çocuğun özel eşyalarını alırken izin istemelidir. Bu senin, bu benim gibi cümleler ile algılamasına yardımcı olmalı ve izinsiz almaması gerektiği öğretilmelidir.

Çocukların temizlik, uyku gibi temel ihtiyaçlarına dikkat edilmesi, bu konuda çocuklar asla cezalandırılmamalıdır. Küçük çocuklar başkalarına ait olan eşyaları izinsiz almanın hırsızlık olduğunu bilmezler. "Bu eşya sana ait değil, senin olmasını istediğini anlayabiliyorum ama başkasına aitse izinsiz alman doğru değil" şeklinde bir açıklama getirilmelidir.

Çocuk bir şey çaldığında hırsız damgası yemeden, şiddet uygulamadan, ağır suçlamalara maruz bırakılmadan, evden atılmadan uyarılmalıdır. Yetişkinler, çalınanlar için çocuklarına bağırırsa bu onların sevilmedikleri ve yanlış anlaşıldıklarına yönelik inançlarını güçlendirir ve daha fazla hırsızlık yapmalarına neden olabilir. Çalma eyleminin çocuğun ilgi ve sevgi isteğine bir işaret olduğunu unutmayarak öfkeyi bir kenara bırakmak, çözüm bulma olasılığını arttıracaktır. Ebeveynler çocukların çalma davranışlarını bıraktırmak için çocuğu Allah'la ve cehennemle korkutmamalıdır. Çocuklara dürüstlük kavramı ve başkalarının mallarına saygı gösterme konuları seviyelerine uygun bir şekilde anlatılmalıdır. Başkalarının eşyalarını izinsiz almama konusunda çocuklara uygun model olmalıdır.

Çocukların temel ihtiyaçlarını kendilerinin karşılayabilmeleri için yeteri kadar harçlık verilmelidir. Çocukların ihtiyaçları karşılanırken onların fikirleri alınmalıdır. Bu tutumunuz hem çocuğun kendini değerli hissetmesine hem de mülkiyet kavramının gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Çocukların çalma davranışlarına karşı sen dili yerine ben dili kullanarak çalma davranışının karşısındaki duygular çocuğa ifade edilmelidir. Çocukların çalma davranışı sergilerken o andaki duyguların farkına varma adına o anda neler düşünüldüğü sorulmalıdır.

Bunun yanında eşyası kaybolan çocuğun hangi duyguları yaşayabileceği konusunda duygudaşlık yapması sağlanmalıdır. Çocuğun çalma konusunda şüpheli davranışlarına karşı çocukla olumlu iletişime geçilmelidir. Çalma davranışı yerine istedik davranışları kazanma konusunda çocuklara gerekli destek verilmelidir. Çocuğun çalma davranışı konusunda anne-babalar kararlı ve tutarlı bir şekilde hareket etmelidir. Çalma davranışını devam ettirmede kararlı olan çocuklara yaptırım olarak sevdiği şeylerden mahrum bırakılma tekniği kullanılabilir. Tüm çabalarınıza rağmen davranış sönmüyorsa bu konuda bir uzman görüşü almakta faydalı olabilir.



Kaynaklar:

- Travma Sonrası Toplumla Çalışma Kitapçığı, (www.genchayat.org)
- Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu (2009). Boylam Klinik Uygulamada Psikiyatri: Tanı ve tedavi klavuzları

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE YAŞANAN TRAVMALAR ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞIMIZA ÇIKIYOR





Çocuktur, anlamaz. Hiçbir ey belli etmiyoruz ona biz. Nasılsa unuttur gibi cümleler çevremizde sıkça duyuyoruz biz. Peki gerçekten çocukken yaşadığımız olayları unutuyor muyuz? Genellikle cevabını bilmediğimiz, öyle bir anda, yetişkinlerin anlamlandıramadığı yepyeni bir sürece girer ergenler. Yaşanılan hiçbir şey geride kalmıyor, bitmemiş işler her zaman peşimizden geliyor ve ergenlikle birlikte birçok şey daha anlamlı hale geliyor..

Travma, hayatın günlük akışı içinde, hiç beklenmeyen bir anda, insanın dayanma gücünü zorlayan ya da aşan bir durum olarak tanımlanabilir. Travmaların oluşmasında, çocuğun olayı kendi yaşamında veya başka birinin yaşamında tehdit olarak algılaması çok önemlidir. Olay ne kadar doğrudan tehdit oluştuyorsa, etkisi o derece büyük olur. Travmaların bir bölümü doğal afetler sonucu yaşanır. Hiç beklenmedik bir anda ortaya çıkan sel, yangın, deprem gibi bir felaket, çocuğun yaşamını değişik ölçülerde etkileyebilir ve çocuğun yaşamının o günden sonra bir daha eskisi gibi olmamasına neden olabilir. Travmaya neden olan olaylar insan eliyle ortaya çıkmış da olabilir. Bu tip olaylar arasında, hırsızlık, taciz, tecavüz, kazalar, bir vahşete şahit olmak sayılabileceği gibi, çocuğun okuldaki yıl sonu gösterisinde rolünü unutması da sayılabilir. Travmaların bazıları sadece bir kez ve kısa bir dönem için gerçekleşebilir. Bunlara örnek olarak doğal afetler, kazalar, taciz verilebilir. Bazı durumlarda ise travma çok daha uzun bir dönemi kapsar. Örneğin uzun dönemli tacize uğramak, savaş, mültecilik, rehin alınmak gibi.

Travmatik Bir Olaydan Sonra Çocuğa Destek Olmanın Önemi:

Kendisinin veya kendisi için önemli olan bir yakınının varlığına tehdit gelmesini yaşayan bir çocuğun güven duygusu ciddi boyutlarda sarsılır. Ancak, yetişkinler, belki biraz da kendi endişelerini bastırmak için çocuklarıyla sarsıcı olaylar hakkında pek de konuşmak istemezler; sanki o olay hiç olmamış ya da önemli değilmiş gibi davranırlar. Bu durum, çocukların olaylar hakkında kendi senaryolarını, kendi varsayımlarını üretmelerine neden olur. Ancak, çocuğun kendi kafasında kurguladığı durum belirsizlikler taşıdığı, tahminlere dayandığı için çocuğu çok rahatsız eder. Travmatik bir yaşantıdan sonra

çocukla konuşmak, onun bu olayı zihninde şekillendirip belli anlamlar yükleme sürecini olumlu yönde etkiler. Örneğin, evi yanan bir çocuk düşünelim. Ailesi bu çocukla, olaydan sonra konuşmaz ve sadece yeni bir ev aramanın telaşına düşerse, çocuğun zihninde olayın gerçeklere uygun bir açıklaması olmayabilir. Annesinin, kendisinin yaramazlık yaptığı bir gün “Evi de başımıza yıktın” dediğini hatırlar ve evin yanması ile kendi davranışları arasında bir bağlantı olduğuna inanmaya başlayabilir. Belli bir süre sonra da evin yanmasının kendi suçu olduğunu düşünür. Öte yandan, anne-baba, olaydan sonra çocukla konuşup yangının bir elektrik kontağı sonucu çıktığını, şu anda zor bir dönemden geçtiklerini, bir süre için büyükanneyle oturacaklarını ve en kısa zamanda yeni bir ev kiralayıp oraya taşınacaklarını anlattıklarında çocuk, kendini çok daha rahatlamış ve güvende hissedecektir. Kısaca özetlemek gerekirse:

- Çocuğa yaşanan olayla ilgili olarak, yaşına uygun olmak kaydıyla, elden geldiğince ayrıntılı bilgi verilmelidir.
- Çocuğun durumu tam olarak algılamayacağı ya da etkilenmeyeceği düşünülmemeli, ona zaman ayrılmalıdır.
- Çocuğun olayla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verilmelidir, “Sakin üzülme, kuvvetli olmamız gerekiyor” şeklinde bir konuşma yerine, “Evet, üzülüyorsun, anlıyorum” şeklinde bir konuşma, çocuğu daha çok rahatlatacaktır.
- Çocuğunuzun olay sonucu geliştirdiği duygu ve düşüncelerin “normal” olduğunu kendisine anlatın.
- Çocukla fiziksel temasta bulunmak çok önemlidir.
- Çocuğa oyun oynama ve resim yapma fırsatı verilmeli, onun yaşadıklarını dışa vurması sağlanmalıdır.
- Çocuğun, yaşanan durum ile ilgili sorularına mutlaka bir yanıt bulunmalıdır. Bu yanıt, “Bilmiyorum, öğrendiğim zaman seninle paylaşırım” da olabilir. Duymamazlıktan gelmek çocuk açısından en rahatsız edici durumdur.
- Çocuğunuza onu sevdiğinizi ve desteklediğinizi sıklıkla söyleyin. Bu günlerin geçici olduğunu ve işleri en kısa zamanda yoluna sokmak için çalıştığınızı vurgulayın. Çocuğunuzu en kısa sürede günlük hayatın içine katın, ona belli sorumluluklar verin.
- Çocuğunuzun birlikte olduğu diğer yetişkinlere, örneğin öğretmenine de durumu anlatın ve onun da desteğini isteyin.

Ergenlerde Travma Sonrası Gözlenebilecek Tepkiler

Bir çocuğun başına gelen, gördüğü ya da dinlediği travmatik bir olaya nasıl tepki göstereceği birçok etmene bağlıdır. Bazen çocukluk döneminde hissedilmeyen, görülmeyen dışavurumlar ergenlikle birlikte çok şiddetli olabilir. Ergenlik döneminde tetiklenen travmatik olay veya durum çok daha kompleks olmakla birlikte çok daha yoğun ve şiddetlidir. Ergenlikte geçmiş acılı durumu yaşama biçimi, reaksiyon gösterme biçimi kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu farklılıkları kısaca şu şekilde özetleyebiliriz:

Ergenin Yaşı: Ergenlikte çocukların değişik yaş dönemlerinde sergiledikleri davranışlar arasında farklılıklar olabilmektedir. Örneğin, erken ergenlik dönemi ile orta ergenlik döneminde farklılıklar gözlemlenebilir.

Olayla Ne Kadar Doğrudan Bir Bağlantısı Olduğu: Olay kişiyi ne kadar yakından ilgilendiriyorsa, kişinin göstereceği tepki o kadar yoğun olur.

Travmatik Olaydan Önceki Kişilik Yapısı: Çocuğun uyum yeteneği kuvvetli ise, kısa sürede çözümler üretebiliyorsa, lider özellikleri varsa, travmatik bir durumla baş etme konusunda daha çabuk çözümler üretecektir.

Olaydan Sonra Bulabildiği Maddi ve Manevi Destek: Çocuk, hangi yaş grubunda olursa olsun, olaydan sonra hemen bir destek çemberinin içine alınmışsa olayın etkilerini daha çabuk atlatacaktır.

Travmatik Olayın Süresi, Sıklığı: Çok kısa süren ve sadece bir kez olan bir olayla, uzun süren ve sık tekrarlanan bir olayın çocuk ya da ergenin üzerindeki etkileri çok farklı olacaktır. Örneğin, çok hafif bir depremi yaşayan, ancak çevrenin hiçbir şekilde etkilenmediği bir durumda çocuğun deprem korkusu geliştirmesi olasılığı çok düşüktür. Öte yandan, çok yoğun sarsıntılar yaşayan, çevrede birçok binanın yıkıldığını ve birçok insanın öldüğünü gören, bunun ardından birkaç sarsıntı daha yaşayan bir çocuğun deprem korkusunun olma olasılığı çok yüksektir. Ve çocukluk döneminde yer eden bu korku ergenlikle birlikte çok farklı ve yoğun kaygılara sebep olabilir. Yaşanan olay, daha geniş bir insan kitlesini ilgilendiriyorsa, bu olayın kişi üzerindeki etkisi daha az olur, çünkü olay

paylaşılır ve nedenleri üzerinde fazla düşünülmez. Örneğin: “Neden sel oldu?” şeklinde bir soru pek akla gelmez. Ama, çocuğunuz bir tacize maruz kalırsa, burada kendini suçlaması ihtimali daha fazladır.

Olayın İnsan Kaynaklı ya da Doğal Afet Olması: İnsan kaynaklı olaylar çocukları daha fazla etkiler.

Ergenlikte Travmaya Bağlı Çok Çeşitli Davranışlar Gözlenebilir. Bunlar Arasında:

Uyku bozuklukları, kabuslar, uykuda ya da günlük hayatında geriye dönüşler (altına kaçırma gibi), kıpır kıpır, huzursuz olma, uykulu, donuk olma, yalnız kalma isteği, her fırsatta ağlama, tanıdığı nesnelere aşırı bağlanma, değişikliklere baş etmede zorlanma, anne-babayla olan ilişkilerde farklılık, aşırı talepkar olma ya da tamamen içine kapanma, kardeşlerle olan ilişkilerin daha olumsuz olması, kavgaların artması, travmatik olayla ilgili takıntılı düşünceler geliştirme, olayın tekrarlanacağı endişesi, başkalarının gereksinimlerini aşırı derecede önemseme, okul başarısında düşüş, dikkatte azalma/bozulma, doyumsuz olma, küçük olaylara aşırı tepkiler verme.

Ergenler, hayatlarında olumsuz değişikliklere neden olan olaylardan değişik derecelerde etkilenirler demiştik. Aynı olaydan bazılarının daha çok, bazılarının daha az etkilenmesi birçok nedene bağlıdır. Bu nedenler arasında yaş, olaya uzaklık, kişilik yapısı, destek sistemleri gibi etmenlerin yanında, gencin olaya yönelik algı ve yorumları da çok önemlidir. Bu yorumlar arasında; “Ben kötü bir kişiyim, ben güvenilmez biriyim, ben güçsüzüm, ben suçluyum, ben beceriksizim...” sayılabilir.

Bu inanışlar, çocuğun kendisine yönelik olduğu için, onun daha sonraki davranışlarını da bu yönde etkileyebilir. Örneğin, kendini suçlu hisseden bir çocuk sürekli huzursuz olacak, kendini çevresine beğendirmeye çalışacak, aynı zamanda da öfkeli olacaktır. Yetişkinler açısından çocuğun bu inanışlara sahip olabileceğini göz önünde bulundurmalı ve destek vermelidir. Bu travmanın etkilerini azaltmak açısından gereklidir.

Ergenlikte Yas Tepkileri

Çocuklar, sevdikleri bir yakınlarını ya da tanıdıklarını kaybettiklerinde çoğu zaman dışarıdan etkilenmiyor gibi görünse de içlerinde büyük bir karmaşa yaşar.

Onlar da tıpkı yetişkinler gibi kaybettikleri kişiye bir “güle güle” deme şansının kendilerine verilmesini isterler. Bu nedenle evde, aile arasında yapılacak bir “uğurlama töreni” ya da çocuğun yaşı ve konumu uygunsa cenaze törenine katılması çok önemlidir. Çocukluk döneminde yaşanılmayan yas süreci de ergenlik dönemi ile birlikte farklı tepkilere, davranışlara neden olur.

Çocukken yası tutulmamış her kayıp ergenlikle birlikte yoğun öfke ve suçluluk duygularına neden olurken bir yandan da fizyolojik ve biyolojik değişimlerin etkisiyle ergen kendisini çok savunmasız ve çaresiz hissedebilir. Ergenlik döneminde en çok dikkat edilmesi gereken duygudur “suçluluk duygusu”. Kimlik gelişiminin başladığı bu dönemde çocuk yanlış inanışlar geliştireceğinden çocuğun benlik algısı da olumsuz etkilenecektir. Bu nedenle “suçluluk duygusu” dikkat edilmesi gereken ve önemsenmesi gereken bir duygudur.

Ergenlikte Genellikle Gözlenen Yas Aşamaları Şunlardır:

Reddetmek: Ergen, kaybettiği yakınına bir daha göremeyeceğini aklına getirmek istemez; kabullenemez. Kaybettiği kişiyle

alakalı hayaller kurabilir, tekrar geri geleceğini umut edebilir.

Öfke: Kişi, yaşadığı olayın geriye dönüşü olmadığını ve hayatının farklı bir şekilde yapılanmaya başladığını fark ettikten sonra hem duruma hem de kaybettiği kişiye karşı öfke duymaya başlar.

Hüzün: Kişi, kaybı için büyük bir üzüntü duymaya başlar. Bu üzüntü hem kaybettiği kişi için hem de kendinde yaşadığı eksiklik içindir.

Alışma ve İleriye Yönelme: Genç-çocuk, kaybını artık içine sindirmiş ve hayatını o kişi olmadan yapılandırmaya başlamıştır. Düşünceleri daha çok geleceğe yöneliktir.

Yaşı kaç olursa olsun genç ergenin bu aşamalardan belli bir süre ve sıra içinde geçeceklerini düşünmek pek doğru değildir. Bazıları, bu aşamaları çok kısa bir süre içinde geçebilirken bazıları belli bir aşamada daha uzun bir süre kalabilirler, hatta zaman zaman geriye dönüşler yaşayabilirler. Bazen de gençler, bir süre hiçbir tepki göstermeyip daha sonra yas tepkileri göstermeye başlayabilirler. Yetişkinlere düşen, çocuklarını yakından izlemeleri ve onlara gereksinim duydukları desteği verebilmeleridir.



Kaynaklar:

- SEMERCİ, B. (2016). Ergenlikte Okulun Anlamı.
- SASIK, Y. (2012). www.pudra.com

ERGENLİK DÖNEMİ VE OKUL



Anne babadan sonra çocuğun becerilerinin ve yeteneklerinin gelişmesinde rol alan en önemli yer okuldur. Çocuğun yaşamının büyük bir kısmı okulda geçer. Buna rağmen, ailenin konumu, eğitimi, sosyokültürel özellikleri çocuğun gelişiminde okuldan daha önce gelir. Ancak, ergenin arkadaşlıkları, başarıları ve sorunları okulda şekillenir. Okulu değerlendirirken eğitim sistemi ve bu sistemin çocuğunuza uygunluğuna bakılmalıdır. Sınıf içi tutumları soruşturmakta yarar vardır. Çocukların başarılarının takdir edilip, edilmediği, öğretmenlerin her çocuğa karşı tutumlarının aynı olup olmadığı, okulun öğrenciden beklentileri önemlidir. Bu beklentiler ve ona yönelik tutumlar ergeni yönlendirecektir.

Dozunda Disiplin Gerekli

Ayrıca okulun disiplin anlayışı, çocuğun ne kadar zorlandığı, çocuklar arası ilişkiyi sağlıklı hale getirmek ve sürdürmek için tutumları, ebeveynlerle ilişkileri nitelik belirlemeden değerlendirilmesi gereken ölçütlerdir. Okulun akademik faaliyetler dışında sağladığı olanaklara bakmak gerekir. Bu faaliyetler, derslerde başarılı olamayan çocuklara kendilerini göstermeleri için başarı alanları sağlar. Okulun müzik, resim, spor gibi alanlara ve çocukların bu alanlardaki başarılarına önem vermesi gerekir. Ayrıca okulun, öğrencilerine sorumluluk alma şansı tanınması da önemlidir. Bu sorumluluklar ve başarı çocuğun kendine saygısını artırır.

İki cinsin bir arada olmasının, erken cinselliği körükleyeceği düşünülür. Oysa bir arada olup, yaşama kendini hazırlayan ve paylaşan gençler cinselliği davranışa dönüştürmezler.

Öğretmen ile Diyalogların Başarıya Etkisi

Okulun niteliğini belirleyen en önemli şeylerin başında eğitimciler gelir. Öğrenciler bazı öğretmenleri daha çok severler. Sevdikleri zaman ders başarıları artar. Doğru öğretmen, öğrencinin sorunlarını aşmaya yardım eden, yetenek ve ilgilerini geliştiren öğretmendir. Gençler genellikle sıcak, istekli, sempatik, kolay uyum sağlayabilen ve endişelerini anlayıp, yanıt verebilen öğretmenleri yeğler. Ama aynı zamanda kontrolü sağlayabilen, adil davranan ve dersi açık, net anlatabilen bilgili öğretmenlere saygı duyarlar. Tabi ki her öğretmen bu tanımlara uymaz. Ama

bu her öğrencinin bu tür öğretmenlerle karşılaşacağı ve dersi bozacağı anlamını taşımaz. Ergenin ne olursa olsun derse olan ilgisinin, motivasyonunun dik tutulması önemlidir. Bunu da sürekli hatırlatacak olan biz yetişkinler Ergenlerin öğretmenle sorunu olduğu zaman, onu aşırı tepkiler vermemesi konusunda uyarmanız ve desteklemeniz gerekir. Çocuğun kendine haksızlık edildiğine ilişkin inancı varsa bunu okulla paylaşmalısınız.

Ergen, tepkisini derse katılmamak, ödev yapmamak ya da öğretmene karşılık vermek şeklinde ortaya koyabilir. Bu sorunlara yol açar. Veli bu duruma okulu ve öğretmeni suçlayıcı olmamalıdır. Ergenin ne yaptığını, kimlerle sorunu olduğunu öğrenmelidir. Ergenlik dönemine giren gençlerin birçoğu okul hayatında dalgalanma, akademik performansta düşüş, riskli davranış girişimleri (okul kırma, kopya çekme, sigara deneme vb), akran ilişkilerinde anlaşmazlıklar gibi, kısa süreli problemler yaşarlar.

Ergenlerde Okul Problemleri Neden Olur?

Ergenlerde okul problemleri bireysel faktörler, okul faktörü ve aile faktörü olarak üçe ayrılabiliriz. Bireysel faktörlerde genellikle kronik rahatsızlıklar, bilişsel alanda yetersizlikler, gelişimsel güçlükler veya ruh sağlığında bozukluklar, iletişim-dinleme becerilerinde zayıflık, yetersiz ya da olumsuz ebeveyn ilgisi gibi birçok önemli neden sayabiliriz. Okul faktörü ise daha okulda zorbalık veya davranış sorunları geliştiren akranların varlığı, okul kültürüne bağlı çevre faktörü ve sosyal statü uyumsuzluğu, ağır disiplin cezaları gibi faktörlerdir. Ailevi faktörlere bakınca annesiz babasız çocuklar, boşanmış aileler ya da huzursuz ev ortamı gibi nedenler en başta gelmektedir. Araştırmalar, fiziksel ve ruhsal sağlığın okul performansı ile doğrudan ilişkili olduğunu gösteriyor. Bir insanın öğrenme davranışını gerçekleştirebilmesi için öncelikli olarak gözlemleyerek büyüdüğü bireylerin bu davranışı severek gerçekleştiriyor olması ve gerekli huzurlu ortamın sağlanmasının önemi yetişkinler tarafından unutulmaması gereklidir.

Kaynaklar:

- Psikoloji İst. "Günlük yaşamda ve Psikolojide bilinçli farkındalık" Atalay Z

FARKINDA EBEVEYNLİK

Dikkat ve davranış bozukluklarıyla çocuk büyütmek oldukça streslidir. Özellikle okul döneminde pek çok aile birçok stres faktörüyle karşı karşıya kalmakta ve iletişim kurmakta ciddi sıkıntılar yaşamaktadırlar. Aileler ideal olma konusunda çabalarlar bu durumun imkansızlığı bir çok aileyi suçluluk hissi ve güven kaybına itmektedir.

Bilinçli farkındalık dediğimiz kavram, zihni anda tutma pratiğine dayanmaktadır. Zihnimiz sürekli bir değerlendirme içindeyken otomatik olarak da olumlu ve olumsuz olan fikir, beklenti ve önyargılarımız, yenilerek olayları görmek güçleşmektedir. Anne ve babalarıda ebeveynlikleri boyunca olumlu olumsuz duygulanımlar, deneyimlerler. Ebeveynlik sırasında yaşanan ve yoğun duygulanımlarla tetiklenen olumsuz davranışların, bilinçli farkındalık ile durdurulması zamanla gelişebilecek bir beceridir.

Bilinçli ebeveynlik genel olarak anlık farkındalıkların çocuğa taşınması ve farkında hareket etmektir. Daha olumlu duygular, daha az kaygı ve depresyon, az stres ve yüksek ilişki tatmini duyma anlamlarını taşır. Araştırmalar bilinçli farkındalık yaklaşımının anne, çocuk ve bakıcı arasındaki ilişkiye olumlu yönde etkisi olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık, ebeveynlere stres konusunda bedensel, zihinsel ve duygusal olarak deneyim kazandırarak onların ebeveyn stresinin farkında olmalarını sağlama amacı güder. Aynı zamanda bu yaklaşım, neyin yanlış olduğunu sorgulamaktan çok, neye ihtiyaç duyulduğu konusunda ebeveynlere yardımcı olmaktadır. Anneler yorgun hissettiklerinde, endişelendiklerinde veya çelişki yaşadıklarında bu hastalıklı bir işaret değildir. Bilinçli farkındalık eğitiminde onların kendilerine: "Bendeki hata ne,

neden bunun üstesinden gelemiyorum?" yerine "Şu an ne yapmam gerekiyor, Ne tür bir destek bana yardımcı olabilir" sorularını sormaları vurgulanır. Bilinçli farkındalık, geçmişte neyin olduğundan ziyade şu an ne olduğuylla ilgilenmektedir. Farkındalıkla ebeveynliği kavramsal olmaktan çıkarıp günlük yaşamda hayatımıza sokabilmek ve çocuğumuzla uzun vadede samimi, içten ve güven dolu bir ilişki kurmamızda bize yardım etmesini sağlamak için beş adımı takip etmek gerekmektedir:

Çocuğunuzu, tüm dikkatinizi ona vererek dinleyin.

Kendinizi ve çocuğunuzu "iyi/kötü" diye yargılamadan kabul edin.

Kendinizin ve çocuğunuzun duygusal durumunu fark etmeye çalışın.

Ebeveynlik rolünüzle ilişkili duygusal düzenlemeleri gerçekleştirin.

Kendinize ve çocuğunuza karşı şefkat duygunuzu gözden geçirin.

Dikkatini Tümüyle Verebilmek

Çocuğunuzla, dikkatinizi tam anlamıyla vererek etkileşim içinde olmak, doğumdan itibaren önemli olan bir olgudur. Eksiksiz ilgi ve dikkatle dinleme becerisi henüz sözel iletişimin mevcut olmadığı dönemlerden itibaren önem teşkil etmektedir.

Sözel iletişim başladığında ise çocuk size bir şey söylerken mutlaka tüm dikkatinizi ona vermek önemlidir. Çocuğunuzu tam anlamıyla dinlemek onun kendini ifade etme becerisini ve cesaretini güçlendirir ve ergenlik yaşlarında onun hakkında fikir edinmek için elinizdeki tek yol olan sözel iletişimin temellerini de sağlam bir şekilde kurmayı sağlar.

Kabul

Kendinizin ve çocuğunuzun kişisel özelliklerini, davranışlarını, ve duygularını yargılamadan kabul etmek demek anda olana karşı net bir farkındalık ve açık bir algı içinde olmak demektir ve durumu her yönüyle anlamamızı sağlamaktadır.

Bununla birlikte kabul etmek, disiplin ve rehberlik olmayacak anlamına gelmemektedir. Çocuğunuzu onu her haliyle kabul ettiğinizi ona ifade ederken, aynı zamanda davranışlarıyla ilgili toplumsal ve kültürel açıdan ve çocuğunuzun gelişimi bağlamında uygun olan, açık ve net beklentiler içinde olmak sağlıklı bir yaklaşımdır.

Kabul aynı zamanda ebeveyn-çocuk ilişkisinde zorluklar olacağı, anne-baba olmanın bazı zamanlarda çok zorlayıcı olabileceği, günümüz koşullarında büyümenin çocuklar için kolay olmadığını görmeyi de kapsamaktadır.

Duygusal Farkındalık

Duygusal düzenleme yapabilmek için ilk adımdır ve aynı zamanda çocuğunuza hislerini adlandırmayı ve ifade edebilmeyi öğretmeniz için de geliştirilmesi gereken bir beceridir. Duygusal düzenleme yapıyor olmak, negatif duygu ya da öfke sergileme güdüsünün artık hissedilmeyeceği anlamına gelmez. Aksine tüm duygular hissedilebilmeleri için alan açmak ve daha fazla zaman tanımaktır. Ancak duyguyu hissetmekle, onunla bağdaşmak arasındaki ayrımı gözetmek önemli ve gereklidir. Duygusal yoğunluğa kapılarak tepki vermeye alışan bir ebeveynin yükselen duygularını düzenlemesi gerekmektedir.

Hissettiğiniz duyguyu bilinçli bir şekilde fark etmek ve tepkiye dönüşmeden önce durmak ve uygun ebeveynlik seçimini yapmak, duygusal düzenleme yapmaktır.

Şefkat

İlişkide şefkate yer vermek, farkındalık sahibi ebeveyn olarak çocuğunuzun ihtiyaçlarını (sadece fiziksel değil ama duygusal ihtiyaçlarını da) fark etmek ve rahatsızlığını giderme arzusu-nu hissetmektir. Kontrolcü ve ebeveyn odaklı yaklaşımdan; ilişkiye odaklı yaklaşıma geçiştir. Bireyin yalnızca çocuğuna değil kendi üzerinde de oturtması gereken bir kavramdır. Ebeveyn olarak konulan hedeflere ulaşamaması kendini suçlamaya neden olur. Şefkatli yaklaşım tüm bu yargılayıcılıkların önüne geçer.

Farkındalıkla ebeveynlik çocuğumuzla uzun vadede onun sürekli değişen ihtiyaçlarına ve gelişen doğasına uyumlu yanıt vermemizi sağlarken, vereceğimiz tepkinin sadece içinde bulunduğumuz durumla ilgili olmadığını ama uzun bir ömre sahip ilişkimizin niteliğini ve sürekliliğini ilgilendirdiğini bize hatırlatır.





Kaynaklar:

- Doğan Cüceloğlu, Başarıya Götüren Aile, Remzi Kitabevi
- www.arsiv.ntvmsnbc.com
- www.pudra.com

AİLELER ÇOCUKLARININ ÖĞRENMEYE KARŞI İLGİLERİNİ VE OKUL BAŞARILARINI NASIL ARTIRABİLİRLER?

Öğrenme güdüsüyle çocuk okul çağına okuma-yazma gibi etkinliklere yönelir ancak doğal öğrenme güdülerini olumsuz olarak etkilendiği zaman bilgiyi kavramak için çaba göstermezler. Okula ilişkin görevlerde başarılı olamayacaklarına inandıklarında, hiçbir şeyin değişmeyeceğini düşünerek çalışmayı bırakırlar. Öğrenme zorlaştıkça engellenme duygusuna kapılırlar. Çaba göstermedikleri için öğrenmede başarı sağlayamazlar. Yeni bilgiler edinmenin heyecanını yitirirler. Başarının şansa bağlı olduğuna inanırlar. Yetişkinlerin tutumları öğrencilerin akademik başarıya ilişkin inançlarını etkiler. Anne-babaların çocukların ilgi ve yeteneklerini göz ardı ederek, gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmaları veya eğitime önem vermemeleri öğrenme güdüsünün azalmasına yol açabilir. Oysaki kurulan sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisini sürdürmek ve eğitimin önemli olduğu mesajını iletme çok önemlidir.

Ailenin çocuk yetiştirirken ki tutum ve yaklaşımları çocuğun başarısı üzerinde oldukça etkilidir.

Çok disiplinli ya da çok sert aile tutumları çocuklar üzerinde başarısız sonuçlara sebep olmaktadır. Bu yüzden ailelerin çocuklarına yaklaşım şekilleri çok önemlidir. Çok disiplinli ailelerde çocuğun her hareketi ailesi tarafından izleniyormuş hissi yaratır. Sürekli eleştirilmesi ve mükemmeliyetçi beklentiler beraberinde çocuğun bu beklentiye cevap verme mücadelesi oldukça streslidir. Var olan ilişkide zarar görür.

Unutulmaması gereken şey aşırı yaklaşımlar çocuğa her zaman zarar verir. Ailenin çocuklarının kapasitelerinin farkında olmadan yüksek beklentiye girmeleri çocukta farklı kaygılara sebep olur. Anne baba çocuğun var olan potansiyelinin üstünde olduğunu düşünüp bu doğrultuda beklentiye girdiğinde başarıyı çocuğun

kişiliğinin ölçüsü olarak görür ve bu yoğun duyguyu yaşayan çocuk başarısız olma ve sevilmemeye korkusu yaşar, kaygısı artar.

Sonuç başarısızlıktır. Oysaki her çocuğun ilgi ve yetenekleri ile başarılı olduğu alanlar farklıdır.

Peki başarısızlık:

Başarısızlık, en sade tanımına baktığımızda istenilen bir sonucu elde edememek anlamına gelmektedir.

Başarısızlık Nedenleri Pek Çok Başlıkla Ele Alınabilir Bunlar:

- Öğrenciye bağlı nedenler
- Okuldan kaynaklanabilecek nedenler
- Aileden kaynaklanan nedenler

En başta işin en önemli kısmı olan öğrenciyle işe başlamak doğru olacaktır. Çocuklarımız neden başarısız olurlar? Bunun için pek çok neden sıralanabilir.

Öğrenciye Bağlı Nedenler

Fiziksel Yetersizlikler

Öğrencinin duyuşsal problemlerinden kaynaklanan işitme, konuşma, vb sorunları varsa eğer ya da kas gelişimiyle alakalı sıkıntılar varsa kalem tutmada başarısız olacak bu durum onun yazı yazmasını da engelleyecektir. Bu süreç çocuğun karşısına önemli bir zorluk olarak çıkacaktır. Fakat bu durum demek değildir ki çocuk artık öğrenmeyi gerçekleştiremeyecek. Çocuğun engelinin hangi alanda olduğu tespit edilip ona uygun bir eğitim programına yerleştirilmesi bu süreçte faydalı olacaktır. Bunlarla ilgili en önemli olanı dikkatle ilgili şikayetlerdir.

Dikkatle ilgili şikayetleri aslında bir çok aileden ve öğretmenden duyarız. Fakat sorun dikkatle ilgili olmayabilir. Sınıf ortamında kendini dikkatsizlik olarak gösteren durum aslında çocuğun bilgiyi doğru şekilde işleyip uzun süreli hafızaya atamamasından kaynaklı da olabilir. Bu yüzden problemin gerçekten dikkatsizlik mi olduğunu iyi anlamak gerekir. Bu konuda muhakkak okulun rehber öğretmeniyle iletişime geçmeniz gerekmektedir. Eğer problem gerçekten dikkatle ilgiliyse bu durum çocuğun derse konsantre olmasını engelleyecektir. Dikkatle ilgili uzman tarafından desteklenen çocuk sınıf ortamında derse daha iyi konsantre olacak, aynı zamanda ders başarısı artacaktır.



Zihinsel, Bilişsel, Duygusal ve Sosyal Açılardan Yetersizlikler

Çocuk bilişsel ve duygusal yönden gelişimini tamamlamamış ve arkadaşlarına göre geride ise okula adapte olmakta ve derslerde zorlanır, dolayısıyla başarısız olabilir. Kendine güven duygusu gelişmemiş çocuk sınıf ortamında parmak kaldırmaktan ve bilmediği bir şeyi sormaktan çekinir bu durum onun sınıf ortamında geride kalmasına sebep olur.

Bilişsel Açıdan Öğrenmeye Hazır Olmama

Öğrenci, öğrenme için yeterince hevesli ve istekli değilse, çalışmak için yeterince içsel motivasyona sahip değilse bunun sonucunda derse kendini veremez ve başarısız olur. Bunun sebeplerine baktığımızda öğrenmenin, okulda olmanın, sonrasında neler olacağının farkında olmadığını ya da bütün bunları önemsemediğini fark ederiz. Eğer önünde model alacağı sağlıklı bir ebeveyn ya da akrabalar yoksa durum daha da kötü bir hal alır. Her şeye sahip olan çocuklarda sıkça gördüğümüz bir tablodur. Bu çocuk için matematik dersinden alacağı notun bir önemi yoktur çünkü aile içerisinde kendine verilen imkanların sınırsız olduğunu farkındadır.

Yanlış Çalışma Alışkanlıklarına Sahip İse

Öğrenci eğer hangi derse nasıl çalışması gerektiğini bilmiyorsa hala matematik dersine soru çözerek değil de sosyal dersi gibi okuyarak öğreneceğini zannediyorsa bu bir problemdir. Ya da derste öğretmenin anlattığı konuyu anlıyor fakat evde yeterli ve gerekli tekrarı yapmıyorsa bu da yine bir problemdir. Bu yüzden doğru çalışma alışkanlığı olmayan, neyi nasıl ve ne sıklıkla çalışacağını bilmeyen öğrenci için başarısızlık kaçınılmaz bir sonudur.

Yetersiz Özgüven ve Sosyal Becerilerin Gelişmemiş Olması

Kendine güvenmeyen ve aile ortamında da bunu duymayan çocuk sınıf ortamında adeta bir görünmezlik çabası içine girer. Öğretmen kendisini görmesin, söz hakkı doğmasın diye sessiz ve uyumlu çocuk görünümündedir. Arkadaşları ne derse onu onaylar ve kendi düşüncelerinin bir önemi yoktur. Bu şekilde sınıfta varlığını devam ettiren çocuk için anlamadığı bir konuyu öğretmenine sormasını beklemek zor olacaktır.

Yeterli Düzeyde Kaygıya Sahip Olmama

Sıkça duyduğumuz bir söz vardır. Başarı için kaygı ne az ne de kişiyi çıkmaza sokacak kadar çok olmamalıdır. Fakat öğrenmenin gerçekleşmesi için yeterli düzeyde kaygı mutlaka olmalıdır. Kaygının çok ya da hiç görülmediği durumlarda başarısızlık söz konusudur.

Çocuk Öğrenmeye Karşı Olumsuz İnançlar Geliştirmişse

Çocuklar başarılı olamayacaklarına inandıklarında, hiçbir şeyin değişmeyeceğini düşünüp çalışmayı bırakırlar. Çalışmayı bırakan çocuk için ise öğrenme artık daha zor bir süreç haline gelecektir. Bununla birlikte de yeni bilgiler edinmenin heyecanını yitirirler.

Okuldan Kaynaklanabilecek Nedenler

Sınıf ve okul ortamı çocukları rahatsız ediyorsa, öğretmenden kaynaklanan yanlış tutum ve davranışlar varsa ya da uygun öğretim teknikleri kullanılmıyorsa ayrıca çocuk çeşitli nedenlerden ötürü arkadaşları tarafından dışlanmışsa başarısızlık gözlenebilir.

Aileden Kaynaklanan Nedenler

Aile bireyleri arasındaki iletişim biçimi, anne babanın eğitime bakış açısı, çocuğa gösterdiği tutum ve yaklaşımlar, çocuğun başarısını etkiler.

Anne ve baba arasında iyi bir iletişim olmadığı durumlarda sıkı bir aile bağından söz etmek imkansızdır. Evde her gün tartışan anne babalara baktığımızda evde huzur ortamı olmadığı için mutsuzluk hakimdir. Kafası günlük şeylerle fazlasıyla meşgul olan ebeveynler yaşamdan keyif alamadıkları gibi bu mutsuzluğu da çocuklarına istemsiz olarak yansıtırlar. Evde sürekli münakaşa eden anne babayı gören çocuklar okula dolu kafayla gidecek ve kendini yeterince derslerine veremeyecektir. Bu sebeple öncelikle anne baba olarak evdeki huzursuzluğu çocuklarımıza mümkün mertebe hissettirmemeli bu sayede onların öncelikli sorumluluklarını yerine getirebilmelerini engellemeliyiz.

Anne baba çocuğa karşı gereksiz bir baskı uyguluyorsa çocuk okul içinde gerçek performansını gösteremeyecektir.

Biz anne babalar çocuğumuzu mükemmel görür, kusurları olabileceğine ihtimal vermeyiz nedense. Bu gerçek dışı görüş beraberinde çocuklarımızla ilgili yüksek beklentileri getirir. Sınavlardan yüksek not almasını ister zaman zaman da iş hayatımızla ilgili çok çalışma, çok para kazanmak için ve onlara yetebilmek için uğraştığımızı onların yanında sıkça dile getiririz. Bunun akabinde çocuklarımız sanki yaşadığımız zorlukların tek sebebi onların bu dünyada var olmalarıymış gibi hissetmelerine sebep olur.

Anne Ve Babanın Çocukla Yeterince Zaman Geçirmesi Çocukta Başarısızlığa Sebep Olur.

Çocukla birlikte geçirilen zaman çocuk için çok önemlidir. Aileler her zaman çalışma tempolarından ve zamanın yetmediğinden şikayet ederler. Özellikle babalar işlerinden dolayı çocuklarına zaman ayıramadıklarını öne sürerek onlarla ilgilenmeyi reddederler. Oysaki çocukla günde yarım saat birlikte oyun oynamak, kitap okumak, çeşitli faaliyetler yapmak, sohbet etmek, dersleriyle ilgilenmek, her açıdan iyi sonuçlar verir.

Çocuk, anne ve babasıyla kaliteli zaman geçiremez ve paylaşımlarda bulunamazsa duygusal yoksunluk yaşar, ihtiyacı olan ilgiyi okulda arar. Bu çocuklarda başarısızlığın yanında çeşitli uyum ve davranış bozuklukları, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar görülebilir.

Anne ve babalar, sözü edilen ailesel faktörlere dikkat etmeli ancak her başarısızlıkta hemen kendini suçlamamalıdır. Başarısızlığa neden olacak tüm faktörler incelemeli, kendilerinden kaynaklanan nedenler varsa bunları ortadan kaldırmak için çalışmalıdır.

Aileler Çocuklarının Öğrenmeye Karşı İlgilerini Ve Okul Başarılarını Nasıl Artırabilirler? Bu Soruya Genel Başlıklar Halinde Bakacak Olursak;

● **Çocuğunuzu eğitirken kararlı ve adil davranmalısınız.** Çocuklar sorumluluk kazanmak ve bağımsız olabilmek için

makul bir disiplin anlayışına gereksinim duyarlar. Bu süreçte de anne ve babalarından kararlı ve net olmalarını beklerler. Bu sayede çocuklar güven duygusunu hissedeceklerdir.

● **Çocuğunuza evde sorumluluk üstlenmesini sağlamalısınız.**

Ev ortamında yaşına uygun görev ve sorumluluk vererek özdenetimini geliştirmesine yardım ederseniz, onu okul yıllarına da hazırlamış olursunuz. Bu sayede okula başladığında size olan ihtiyacı azalacak, yeterlilik duygusu gelişecektir.

Çocuğa sorumluluk duygusu kazandırılmamışsa, çocuk okul hayatı içerisinde görevlerini yerine getiremeyecek, çok çabuk dağılan ve toparlanması mümkün olmayan ya da ebeveyn var olmadan kendi başına bir şey yapamayan bağımlı çocuk haline gelecektir.

● **Gününü nasıl geçirdiğini önemsediyenizi hissettirmelisiniz.**

Çocuğunuzla okulu hakkında konuşun, okulda gerçekleştirilen etkinliklerle ilgilendiğinizi belli edin. Onu dinleyin.

● **Tüm aile bireylerinin katılabileceği, öğrenmeyi özendirilen etkinlikler düzenleyebilirsiniz.**

Örneğin müze ve tarihi kalıntıları ziyaret etmek, yaşına ve ilgi alanına uygun belgeseller izlemek.

● **Öğrenmenin önemli olduğunu düşündüğünüzü ona belirtmelisiniz.**

Çocuklar okulda öğrendikleri gündelik hayatta kullanmayı ya da bildiklerini etrafındakilere hissettirmeyi çok severler. Bu süreçte anlattıklarını ilgiyle dinlemeniz ve meraklı sorular sormanız onun heyecanını canlı tutacaktır. Bu süreç onun hoşuna gidecek ve zamanla ilgisinin arttığını hissedeceksiniz.

● **Başarılı olduğu konuları sergileyebilmesi için olanak sağlamalısınız.**

Kendilerini yetkin hisseden çocuklar yeni bilgilere hevesle yönelirler. Başarı duygusunu yaşamış olurlar. Bu sayede ilgi alanlarıyla ilgili motivasyonları artar. Çocuğunuza yaptıktan hoşlandığı ve başarılı olduğu etkinlikleri belirlemesi için yardımcı olabilirsiniz.

Çocuğunuza Yardımcı Olurken Ödül ve Yaptırımları Dengelemelisiniz.

Sürekli yaptırım uygulamak onu bezdirebilir. Ailenin yüksek başarı beklentisi ve “tembel”, “sorumsuz” gibi olumsuz sıfatlarla çocuğu etiketlemesi onun kendine duyduğu güveni zayıflatır. Çocuğun çabasını ve üretkenliğini ödüllendirmelisiniz. Ancak unutmayın ödüllendirmek ona her zaman para vermek ve ayrıcalık tanımak değildir. Çocuğunuza sadece onunla gurur duyduğunuzu söylemek veya onun başarmak için sarf ettiği gücü fark ettiğinizi belirtmek yeterli olacaktır.

● Evinizin sakın bir köşesini çocuğunuzun ödev yaparken gerekebilecek malzemeleri kolayca bulabileceği bir çalışma alanı olarak düzenlemesi için ona yardım edebilirsiniz.

İlköğretim çağındaki çocuğunuzla birlikte her gün ödevlere ne kadar zaman ayıracağınızı konuşabilirsiniz. Günlük ödev yapma saatini belirleyip geri kalan zamanda neler yapmak istediğini ve birlikte neler yapabileceğinizi konuşabilirsiniz.

Ortaokul ve lise öğrencileri için durum daha farklıdır. Onlar kendi zamanlarını kendileri planlamak isteyip bu konuda sizin müdahalenizi istemeyeceklerdir. Orda da başarısız olduklarını

ve zamanı kontrol edemediğini düşündüğünüz yer de var olan durumu paylaşıp seçenekler sunabilirsiniz.

Aşırı televizyon izleme, bilgisayar ve video oyunları ile ilgilenme gibi öğrenmeyi etkileyen etkinliklerin süresini her yaş grubuna uygun olarak çocuklarınızla konuşmalısınız.

● Öğretmenlerine saygı duyduğunuzu çocuğunuza göstermelisiniz.

Küçük ya da büyük yaş grubu çocuklar için anne babasının öğretmenlerine değer verdiğini görmek oldukça önemlidir. Bu aile içinde bir kültürdür. Anne ve baba evde öğretmeni eleştiriyor ve çocuk bu sürece dahil oluyorsa, çocuk öğretmenden gelecek ödev ve tavsiyeleri kabul etmeyecek, dinlemeyecektir.

● Gelişme gösterdiği ve zorlandığı alanları belirlemek için çocuğunuzla birlikte öğretmeniyle görüşebilirsiniz.

● Öğrenme güçlükleri, dikkat eksikliği gibi akademik başarıyı etkileyen konularda okuldaki öğretmen ve psikolojik danışmanların çocuğunuzla ilgili kuşku ve uyarılarına önem vermelisiniz.

Gerekli durumlarda uzmanlara başvurmalısınız.



Kaynaklar:

- Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler – Doç. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU, İlkay ULUTAŞ
- Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi - Doç.Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU, İlkay ULUTAŞ
- Ergenlikte kaygı ve korkular – Dr. Bekir Onur
- Korku yaşantıları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik çalışması – Yard. Doç. Dr. Hakan ATILGAN, Mesut ŞAÇKES, Dr. Halil YURDUGUL, Yard. Doç. Dr. Yüksel ÇIRAK.
- www.kigem.com
- www.istesaglikdergisi.com.tr

KAYGILAR VE KORKULAR

Gelişimsel basamaklarda ortaya çıkabilecek korkular çocuğun dış dünyaya farkındalığının artmasının da yansıması olabilmektedir. Belirli bir döneme kadar yaşamında sadece her şeye yetebilen anne-babayı barındıran çocuk, zaman içerisinde bu üçgenin dışında farklı bir dünya olduğunu keşfedecektir. Zamanla bu dünyanın bu üçgenden bağımsız işleyişini gördüğünde diğer bir deyişle çevresel farkındalığının artması ile birlikte korkuların ve endişelerin ilk tohumları atılmaya başlanacaktır. O zamana kadar karşıdan karşıya geçerken yolu kontrol etmeyen çocuk kendisi ve çevresinden bağımsız olarak arabaların kendisine çarpabileceğinden endişe ederek yolu kontrol etmeyi öğrenecektir. Aslında korkuların ilk tohumlarının atıldığı bu süreç birçok kaygı ile ilişkili rahatsızlıkta yöneltilen sorunun yanıtı olabilmektedir. Çocuğun hayata karşı nasıl durması gerektiğini öğrendiği bu süreç içinde anne ve babaların çok endişeli olması çocuğun davranışsal olarak kaygıyı öğrenmesi ile sonuçlanabilir. Diğer yönden anne ve babaların kaygılı bir duruş sergilemesindeki en önemli nedenlerden birisi olan kişilik özellikleri de çocuğun genetik yapısını etkileyerek kolaylaştırıcı bir faktör olabilir.

Kaygılar ve korkular hayatımızın bir parçasıdır. Birçok alanda koruyucu işlevleri sayesinde bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar hayatımızı sürdürmemizi sağlar. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde belirli gelişimsel basamaklarda farklı kaygıların görülebilmesi veya belirginleşmesi normal olarak kabul edilir. Örneğin bebekler sıklıkla yabancılardan, yüksek seslerden, hayvanlarda ve anneden ayrılmaya karşı yoğun korku duyabilirler. 4 - 5 yaşlarına doğru bu korkular yerini hayalet, hırsız ve canavar korkuları almaya başlar. 5 yaşından sonra bunlara yaralanmalar veya ölümle ilişkili korkular eklenebilir. Ergenlik döneminde ise ergenin dış görünüşü, arkadaş ilişkileri, okul başarısı, hayattaki yeri ile ilişkili endişeler, daha baskın olarak yaşanır.

Çocukların ve ergenlerin duygusal gelişimleri ile ilgili alan yazım incelendiğinde, korku ve kaygı yaşantılarına yönelik çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte bazı araştırmacılar korku ve kaygı kavramlarının birçok araştırmacı tarafından birbirinin yerine kullanıldığını ve bu konuda bir kavram kargaşasının olduğunu ileri sürmektedir.

Bazı araştırmacılar korkuyu kaygının bir türevi olarak görmekte, bazıları ise korku ve kaygının aynı fizyolojik tepkileri uyandırdığını, bu nedenle kaygının korkunun bir türevi olarak algılanması gerektiğini ileri sürmektedir. Bununla birlikte bazı araştırmacılar korkuyu belirli bir uyarıcıya, (örneğin ayrılık, hayvan, karanlık vb.) karşı gösterilen duygusal tepki olarak görmekte, kaygıyı bu anlamda belirli bir dış uyarana bağlı olmayan bir tepki olarak tanımlamaktadır.

Her ne kadar korku ve kaygı birbirleriyle yakından ilişkili olsa da birbirlerinden farklı psikolojik durumları ifade eden kavramlardır.

Korku, algılanan ya da mevcut olan bir tehlikeye yönelik gösterilen olağan bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Bu tepki kişiyi tehlike karşısında uyarma ve buna yönelik uygun davranışı (kaçma ya da kaçınma) göstermeye motive etmekte ve bu yönüyle de gelişim sürecinde kişinin çevresi ile uyumunu ve stresli yaşam olayları ile başa çıkmasını sağlayan, ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir.

Tüm çocuklar yaşamın bir döneminde bazı korkular yaşarlar ve bu durum genellikle gelişimin normal bir parçası olarak değerlendirilir.

Araştırmalar, gelişim süreci içerisinde çocukların korkularının biçim ve sayısının değiştiğini ortaya koymaktadır. Örneğin 5 yaşına kadar çocuklarda; hayali yaratıklar, küçük hayvanlar ve karanlık yaygın korku nedenleri iken, okulun başlangıcı ile birlikte sosyal korkular ortaya çıkmaya başlamaktadır. Ergenlik dönemi ile birlikte ise yaralanma, sakat kalma, kendinin veya aile üyelerinden birinin vefatı, doğal felaketler ve sosyal kaygı gibi korkular ön plana çıkmaktadır. Korku; yaşantılarının yaşla birlikte azaldığı, kızların erkeklere oranla daha yoğun ve daha fazla korkuya sahip olduğu araştırma sonuçlarıncaya ortaya konmuştur. Bununla birlikte, çocuklar ve ergenler arasında en yaygın korkuların, ölüm ve tehlike ile ilişkili korkular olduğu ve bu tip korkuların diğer korkulara oranla daha uzun süre taşıdığı belirtilmektedir.

Türk çocuklarının korkuları araştırıldığında ölüm, ayrılma ve dinle ilgili korkuların yaygın olduğu bulunmuştur. İtaat, bağımlılık ve kontrole önem veren çocuk yetiştirme yönteminin Türk ebeveynleri arasında yaygın olduğunun ve ebeveynlerin sıklıkla dinsel motifleri, çocuklarını disiplin altına alma amacı ile bir korku aracı olarak kullanmalarının bu sonuçlarda etkili olduğu ileri sürülmektedir.

Korkuların kalıcılık göstermesi veya çocuğun korktuğu şeyle ilgili aşırı takıntılı olması ve bunun normal aktivitelerini engellemesi, çocuğun sakinleştirilememesi veya korkusunu aklından çıkaramaması ya da mantıksız bir korkunun olması durumunda, korkular normal dışı olarak değerlendirilir.

Korkunun mantıksız olması çocuğun yaşı ve gelişim düzeyine bağlıdır. Örneğin iki yaşındaki bir çocuğun tuvalete oturmaktan korkması normaldir ancak sekiz yaşında bir çocukta böyle bir korkunun olması mantık dışıdır.

Ergen çocukların da örneğin kapkaççılar, yeni ortamlar (liseye, üniversiteye başlamak, vb), savaş, boşanma ve cinsel ilişkiler gibi konularda basit korkularının olması normaldir.

Ayrıca örneğin denize düşmek ya da bir köpek tarafından ısırılmak gibi tetikleyici bir olay sonrasında da korkular gelişebilir. Stres dönemlerinde (örneğin taşınma, boşanma, aileye yeni bir bebeğin katılması gibi) korkular artabilir.

Bazı çocuklar, diğerlerine kıyasla çeşitli nesnelere karşı daha fazla korkabilirler ve bu çoğunlukla çocuğun mizacından kaynaklanır.

Ayrıca aşırı kaygılı ya da korkulu, olaylar karşısında aşırı tepki veren anne-babaların çocukları da benzer durumlarda benzer tepkileri gösterme eğiliminde olurlar.

Korkular gelişimsel ya da durumsal olabilir. Ancak pek çok durumda aileler ve diğer yetişkinler, bu korkuların ortaya çıkmasına, pekişmesine neden olurlar. Çocuğu kontrol edebilmek, istenmeyen davranışlarını engelleyebilmek için söylenen sözler korkulara neden olur. "Seni dilenciye veririm.", "Oraya gidersen öcüler yer.", "Köpeğe yaklaşma, ısırır.", "Yaramazlık yaparsan seni bırakır giderim.", "Bak, şimdi susmazsan doktor iğne yapacak."... Ağızımızdan kolayca çıkan, sonuçlarını hiç düşünmediğimiz, anlık çözümler getiren ama sonrasında korkulara neden olan yetişkin davranışlarıdır. Bunları yaptıktan

sonra çocuğunuzun yalnız bir odaya gitmesi, doktora gidecek diye ağlamasını ya da diğer korkularını yenmesini beklemek doğru olmaz. Benzer şekilde, korkularının üstüne bilinçsizce gitmek de tam tersine korkuları arttırabilir. Karanlıktan korkan çocuğu karanlıkta bırakmak, köpekten korkan çocuğa zorla köpek sevdirmek gibi...

Aile Olarak Çocuğa Yardımcı Olmak İçin Neler Yapılabilir?

Neden korktuğunu sorun ve bunun üzerine konuşun. Özellikle tetikleyici bir olayın mevcut olması durumunda bu yararlı olur. Aşırı korumacı olmayın ve korktuğu her şeyden kaçmasına izin vermeyin ancak korktuğu bir şeyi denemesi için de zorlamayın. Fazladan ilgi göstermeniz çocuğunuzun tepkilerini pekiştirebileceğinden aşırı tepki vermemeye özen gösterin.

Çocuğunuzun duygularına ve korkularına saygı gösterin. "Sen bebek misin, koca adam/kız bundan korkar mı?" gibi sözlerle onu hafife almanız ya da korktuğu şeylerin üzerine gitmeniz veya görmezden gelmeniz yararlı olmaz.

Çocuğunuz korkusunun üstesinden gelmeyi öğrenirken onu destekleyin. Örneğin çocuğunuz yeni bir okula başlamakta korkuyorsa, "yeni okula başlamanın seni korkuttuğunu biliyorum ve sanırım arkadaş edinemeyeceğini düşünüyorsun ama bence başladıktan sonra kendini daha iyi hissedeceksin" gibi sözlerle duygularını anladığınızı göstermeye çalışabilirsiniz. Daha önceleri her zaman arkadaşlar edindiğini hatırlatın ve okula başladığında çocuğunuzu yüreklendirin. Ayrıca yeni insanlarla nasıl tanışacağı konusunda rol modeli olmanız ya da rol yaparak canlandırma alıştırmaları yapmanız da yararlı olabilir.

Geçmişte korktuğu ve artık bu korkusunun geçtiği şeyleri veya zamanları hatırlatın. Çocuğunuzun korkuları ile yüzleşmesine yardımcı olurken güven verin ve rahatlatın. Korktuğu her şeyden kaçınmasının ve uzak durmasının doğru bir şey olduğunu öğretmeniz uzun vadede yarar sağlamayacaktır.

Ne Zaman Yardım Almak Gerekir?

Korkular bir fobiye dönüşüyorsa, çocuğunuz; tekrar tekrar güvence vermenize rağmen cevap vermiyorsa veya korkusunu aklından çıkaramıyorsa ve özellikle de bu korkular gelişimini ya da günlük yaşamını engellemeye başladıysa bir çocuk ve ergen psikiyatristinden profesyonel yardım almanız gereklidir.

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir aşırı uyarılmışlık durumudur. Yaşanan bu kaygı çok yoğun ise, kişinin, enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performansa erişemez. Çocuk ve ergenlerde kaygı durumuna oldukça sık rastlanmaktadır.

Gerçekte kaygı birçok tehlikeli duruma uyarıcı veya uyum sağlayıcı bir tepki olarak görülmektedir. Örneğin çocuk yabancı kişilerden çekindiğinde kendi güvenliğini sağlamaktadır. Kaygının şiddeti ve sürekliliğindeki artış çocuğun performansında ve uyumunda istenmeyen psikolojik baskıya neden olmaktadır. Bu baskının yoğun veya sürekli yaşanması çocuğun işlevlerini gerçekleştirmesini engelleyebilmektedir. Kaygı, çocuğun normal gelişiminin bir parçası olan duygulardan birisidir. Çocuk gelişimiyle paralel olarak anneden ayrılma kaygısı, kardeş kaygısı, okul kaygısı, arkadaş edineme kaygısı gibi farklı şekillerde kaygı duygusunu yaşamaktadır. Çocuğun günlük hayatından farklı olaylara bağlı olarak kaygı halini yaşaması normal sayılırken, farklı durumlar dışında sık sık kaygı yaşaması patolojik olarak değerlendirilmektedir.

Kaygı ortaya çıktığında insanı bir şeyler yapmaya güdülediğinden çocuk, tehdit edici durumdan kaçabilmekte, tehlikeli dürtülerini bastırabilmekte ya da vicdanının sesine uyabilmektedir. Çocuk, kaygısını denetleyemezse kendisini yalnız ve çaresiz kalmış hissedebilmektedir.

Kaygı, kökenini çocukluk yıllarından almaktadır. Çocukluk döneminde maruz kalınan aşırı reddedici, küçük düşürücü tutumlar, ergenlik döneminde diğer yetişkinlerin alaycı tutumları, ceza verirken ana-babaların cezaya eşlik eden itici davranışları, çocuğun fiziksel veya psikolojik baskı altında tutulması, aşırı koruyucu tutumlar, ana-babaların kaygı düzeylerinin yüksek olması, birbirine karşıt düşen istekleri, tutarsızlıkları, boşanmış ailelerde boşandıktan sonra bile devam eden anne-baba arasındaki çekişmeler, çocukta kaygının oluşmasına neden olabilmektedir.

Hangi yaşta olursa olsun, her insan kaygı halini yaşamaktadır. Kaygı tehlikelerden korunmamız, tehlikelerle baş edebilmemiz, onlara karşı koyma ve gerektiğinde onlardan kaçabilmemiz için gerekli olan bir duygudur. Kaygı, uyumlu davranışlar geliştirmemizi, kısaca yaşamımızı sürdürmemizi sağlamaktadır. Ancak bir yere kadar sağlıklı olan bu duygunun fazla yaşanması, kişinin aktivitelerini, kişilerarası ilişkilerini dolayısıyla yaşamını olumsuz etkilemeye başlayabilir. Kaygılı kişi, her ne kadar arkadaşımız da olsa onun kaygılı tutum ve davranışları bizi rahatsız edebilir ve uzun süre o kişiyle yaşadığımızda, ondan etkilenebiliriz. Buna, kaygılı ebeveynin çocuğunun da kaygıya yatkın olması bir örnek teşkil etmektedir.

Kaygının öğrenilen bir duygu olduğu düşünüldüğünde, annelerin kaygı düzeyinin, çocukların kaygı düzeyini etkileyebileceği ortaya çıkmaktadır.

Çocuğun sağlıklı gelişiminde temel amaç, onun fiziksel, zihinsel yönden olduğu kadar; sosyal ve duygusal yönden de ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Sevgi olgusuna dayanan duygusal gelişim, anne-baba-çocuk etkileşiminden kaynaklanmaktadır. Çocuğun, anne ve babası tarafından sevilmesi, sözel olarak desteklenmesi, korunması ve ilgi görmesi onun duygusal ihtiyaçlarını oluşturmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması veya karşılanmasındaki aksaklıklar, dengesizlikler, duygusal örselenmelere neden olmaktadır. Duygusal örselenmeler önlenemediğinde ise çocukta sürekli kaygının oluşmasına zemin hazırlanmış olacaktır.

Çocuklarda kaygı belirtileri arasında, hiçbir nedeni olmadan iç sıkıntısı ve buna bağlı huzursuzluk yaşaması, küçük çocuklarda uyku, beslenme ve tuvalet alışkanlıklarının bozulması, kaygılarını net olarak ifade edemedikleri için çocuğun huzursuz, hırçın ve sinirli olması sayılabilir. Okul çağı çocuklarında ders başarısında düşme, uyku ve iştah sorunlarının olması, ergenlerde ise ders başarısında düşme, görünümüne özenin kaybolması, dönemin hırçınlık, karşı gelme gibi özelliklerinin daha şiddetli ve sürekli olması, bu hırçınlıkların arkadaş ilişkilerinde de yaşanması en önemli belirtilerdir.

Nedenler gelişim dönemlerine göre değişir. Bir dönemde normal sayılan korkular (asansör korkusu ya da bazı hayvanlardan korkma) 5-6 yaşa kadar normal sayılabilir. Çocuğun kendisi ve ailesinin emniyetini sarsacak her türlü durum (hastalık, ölüm, ayrılma, deprem gibi afetler, istismara maruz kalması) ergenliğe girmekte olan çocuğun bedeninde, görünümünde olan değişikliklerden dolayı bir süre kaygılı, telaşlı olması doğaldır.

Ergenlerin kendini tanıma, özelliklerini, değerlerini oluşturma döneminde çelişkiler, telaşlar, görünümünün, arkadaşları ve toplum tarafından kabullenilmesi ile ilgili kaygılar yaşaması da doğaldır.

Bireysel yapısına, aile içi tutumlara bağlı olarak aşırı hassas, alıngan, çekingen, evhamlı, aşırı, ihtiraslı, hükmedici, inatçı, ısrarcı özelliklerden bir ya da birkaçını taşıyan çocuk ve ergenler yaşamlarındaki strese bağlı olarak kaygı duyabilirler.

Genel anlamda yukarıda belirtilen sebepler kaygıya sebep olabilirken bu durumların sonucunda yaşanan kaygının süresi ve şiddeti fazla ise kaygı bozukluğuna neden olabilir.

Sağlıklı kişilik özellikleri olan bireylerin, sağlıklı kişiliklerde çocuklar yetiştireceği düşünüldüğünde, kaygı gibi duyguların incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu amaçla, anne-babalara şu öneriler verilebilir:

Çocuk; doğduğu andan itibaren kaygılı düşünceler, tutum ve davranışlarla değil, sevgi ve güven duygusu içinde yetiştirilmeye çalışılmalıdır. Kaygıyı artıracak anne-baba tutumları yerine demokratik ve tutarlı tutumlar sergilenmelidir.

Çocuk, hem anne-babası hem de öğretmeni tarafından iyi bir şekilde tanınmalı, yaşıtlarıyla karşılaştırılıp yapabileceğinin üstünde bir performans için zorlanmamalıdır.

Kaygı halini yaşayan çocuğun duygusu küçümsenmemeli, çocuğun içinde bulunduğu durum açıklanarak kaygı düzeyi düşürülmeye çalışılmalıdır.

Çocuk, kardeşinin doğumu, yeni bir eve taşınma, okula başlama veya başka bir okula geçiş yapma gibi günlük yaşantılarından farklı olan bu durumlara, önceden hazırlanmalıdır. Açıklamalar yapılarak çocuğun bu durumlara hazırlanması, onun kaygısını azaltacaktır.





Kaynaklar:

- Altınay, D. "Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı", Sistem Yayıncılık, 2000.
- Altınay, D. "Çocuk Psikodraması", Epsilon Yayınevi, 2015.
- www.istpsikodrama.com.tr

PSİKODRAMA VE ÇOCUKLARLA PSİKODRAMA

Psikodrama içinde felsefik, sosyolojik ve psikolojik kuramları barındıran eyleme dayalı, kişide yaratıcılık ve spontaniteyi oluşturmayı amaçlayan bir psikoterapi tekniğidir.

Psikoterapi tekniği olma özelliği dışında iş dünyasında, eğitimde, tiyatro sahnesinde kullanıma açık bir disiplindir. Çünkü diğer kuram ve tekniklerden farklı olarak insan psikolojisinde sağlıklı olmayan semptomlara değil sağlıklı olana odaklanır ve koruyucu ruh sağlığına da önem verir. Her bireyin hayatta sahip olduğu birçok rol vardır. Anne, öğrenci, sınıf arkadaşı, çalışan, yiğen, torun, evlat bu rollerden bazılarıdır. Bizler roller içinde var olur, kişiliğimizi bu şekilde oluştururuz. Psikodrama sayesinde bu rollerde nasıl daha sağlıklı ilişkiler kurabileceğimizin ya da sağlıklı olmayan paternleri nasıl düzelteceğimizin farkına varır ve o anda aksiyona geçerek eylem yoluyla gerçek hayatın provasını yapma şansını elde edebiliriz. Geçmişte yaşadığımız bizi üzen içimizde ukte kalan bir anı psikodrama sahnesinde tekrar yaşayabilir o an ifade edemediğimiz duyguyu ifade etme şansını yakalayıp geçmişte tamamlamadığımız işleri tamamlayabiliriz. Aynı zamanda geleceğe dair bizi korkutan bir sahneyi canlandırıp hem söz hem de eylem yoluyla farkındalık kazanıp çarpık düşüncelerimizin farkına varıp kaygılarımızdan arınabiliriz. Psikodrama bir grup psikoterapisidir. Tarihsel kökeni 1920'li yıllara dayanır. Kurucusu Moreno'dur. Moreno Viyana Üniversitesi'nde tıp öğrencisi olduğu zamanlarda Viyana bahçelerinde gezerken çocukların kendi aralarında oyun oynadıklarını görür. Çocuklar bu oyunlarda arkadaşlarını anne ve babaları olarak seçip oyun oynamaktadırlar.

Bu oyunları gözlemlerken Moreno çocukların seçtiği anne babalara karşı kimi zaman asi davrandıklarını, kimi zaman başkaldırdıklarını gözlemlemiştir. Gözlemleri sırasında bu yolla yaratıcı benlik ifadelerinde bulunup duygularını yansıtan çocukların düşmanca duygularında ve saldırganlık davranışlarında azalma olduğunun farkına varmıştır. Ayrıca Moreno çocukların anne baba olarak kişileri seçerken yaptıkları seçimlerin anlamlı olduğunun farkına varmıştır. Moreno'nun bu keşfi sayesinde psikodrama, ilk önce spontanite tiyatrosu olarak ortaya çıkmış. Daha sonra her yaş grubuna uyarlanabilen bir terapi haline gelmiştir.

Psikodrama kişinin yaratıcılığını ve spontanlığını geliştirme-sini amaçlar. Çünkü psikodramaya göre sağlıklı birey yaratıcı ve spontan bireydir. Her birey dünyaya yaratıcı ve spontan olarak gelir. Ancak anne baba tutumu, çevresel faktörler ve kültürel baskılar ile kişilerin spontanlıkları ve yaratıcılıkları ilerleyen yıllarda körelir. Spontan olmak anda olmak hayatın getirdiklerine uygun tepkiler verebilmektir. Kaygının olduğu yerde spontanite olamaz. Spontanite olmadan ise yaratıcılık tam anlamıyla gerçekleşemez. Psikodrama ısınma oyunları, rol değiştirme, eşleme, ayna gibi kendine has yöntemlerle kişilerin spontanlıklarının ve yaratıcılıklarının gelişmesini amaçlar. Psikodramatistler lisans eğitimlerinin yanı sıra yaklaşık 6 yıl terapi eğitimi almış, psikodrama terapisinden geçmiş ve bu terapiyi uygulamaya başlamadan önce süpervizyon almış, bu alanda tezini yazıp psikodrama diplomasına sahip kişiler olmalıdırlar. Psikodrama süreci üç aşamada gerçekleşir. Bu aşamalar: ısınma oyunu, oyun ve paylaşım'dır. Isınma oyununa tüm grup üyeleri dahil olur. Bu oyunlar sayesinde kişilerin kendilerine dair farkındalıkları artar. Spontaniteleri ve yaratıcılıkları canlanır ve oyun aşamasına hazırlık sağlanır. Isınma oyunundan sonra kendilerini hazır hissedene bireyler oyun aşamasına katılmak için isteklerini dile getirir ve grup üyeleri kişilerin yaptıkları konu önermelerine göre bir seçim yaparlar. Sadece çocuk psikodramasında oyun bölümünde kiminle çalışılacağı konusunda grup lideri yönlendirme yapar. Psikodrama gruplarında grup üyeleri psikodramatist olarak da anılan grup lideri tarafından psikoterapi hizmeti alırlar.

Oyun aşamasında konusu çalışılacak kişiye protagonist adı verilir. Moreno'ya göre bebek doğumundan itibaren anne ile "birlikte olma", "birlikte yapma" ve "birlikte hissetme" ihtiyacı duyar. Grup içerisinde de protagonist ve lider arasındaki ilişkide bu desteklenir. Aynı zamanda ısınma oyunları ve grubun birbirine alışması ile grup uyumu ve birlikteliği sağlanır ve bu kişilik gelişimine olumlu katkı sağlar. Oyun esnasında protagonistin ısınma yürüyüşü esnasında hikayesi dinlenir ve grup lideri protagoniste eyleme geçmesi adına konusuyla ilgili kişileri seçmesini ister. Örneğin protagonist annesi olarak X arkadaşını, babası olarak Y arkadaşını seçer. Onların korumacı tutumlarının ona ne hissettirdiği hakkında onlarla konuşur. Grup liderinin yönlendirmeleriyle rol değiştirir ve annesinin, babasının ağzından kendisine söylemlerde bulunur. Grup liderinin eşleme yöntemleriyle söylenemeyenler söylenir. Protagonistin farkındalık kazanması, empati kurabilmesi,

duygularını boşaltabilmesi ve hayatına dair bir şeyleri değiştirebilmesi adına cesaret kazanması sağlanır.

Protagonist çalışırken grup üyeleri protagonist ve grup liderini (psikodramatisti) izler. Bu süreçte onlar da yardımcı ego olarak terapi sürecine dahil olup o anda onlar da tedavi olurlar. Seçimlerin önemi anlaşılır. Kişiler anne, baba, arkadaş vb. olarak protagonistin çalışmasında yardımcı ego olarak rol alırlarında oyun sonrasında bu seçtikleri kişilerle benzer rollerinin olduğunun farkına vardıkları paylaşımında bulunup kendi düşünce ve rolleri üzerinde paylaşımında bulunurlar. Bu psikodramada seçim etkisinin gücüdür. Oyundan sonra sıra paylaşım aşamasındadır. Bu aşamada yardımcı egolar oyun anında ne hissettiklerini ve ne düşündüklerini aktarırlar. Bu durum protagonistin içgörü kazanmasına neden olur. Daha sonra tüm grup üyeleri bu oyunun onlara ne çağrıştırdıklarını kendi hayatlarından paylaşımında bulunarak aktarırlar.



Çocuk Psikodramasının Yetişkin ve Ergen Psikodramasından Birtakım Farklılıkları Vardır. Bunlar:

- Çocuk psikodramasında grup liderine ek olarak 2 ya da 3 tane yardımcı terapist vardır. Bu çocuklar için daha güvenli bir ortam sağlamak adınadır. Protagonist olarak çocuğun seçtiği rollere yardımcı terapistler seçilir.
- Çocuk psikodramasında daha fazla materyale ihtiyaç duyulur.
- Sahnenin detaylandırılması çocuğun role girmesi açısından daha çok önem kazanır.
- Grup büyüklüğü 3-6 kişi arasındadır.
- Çocuk psikodramasında lider diğer gruplarda olduğu gibi aktif ama daha fazla yönlendiricidir.
- Çocuğun odaklanma süresi daha kısa olduğundan oyun aşaması daha kısa, net ve özdür.
- Çocuktaki değişim süreci yetişkine göre çok hızlı olduğundan çocuk psikodramasında rol eğitimi daha çok önem kazanmaktadır.
- Çocuklarla çalışırken ailelerle çalışmak ailenin tutumları konusunda gelişim sağlanabilmesi adına aile de kabul ederse aile grupları çalışması yapılır.

Hangi Çocuklar Psikodramadan Yararlanır?

6 ve 10 yaş arası çocuklar psikodrama grup tedavisi sürecine dahil olabilirler. Uzman değerlendirmesi ile bu yaş bir yaş küçük ve bir yaş büyük olabilir. Yani uzman görüşü ve

onayıyla beş ve on bir yaş çocuğu psikodrama grubuna alınabilir. Genellikle 6-7-8 yaş grubu çocuklarla bir grup 9-10 yaş grubu çocuklarla ayrı bir grup oluşturulur.

Farklı kişilik yapıları ve farklı sorunlara sahip çocukların aynı grupta olması çocuklardaki gelişimi ve değişim hızını olumlu anlamda etkilediğine dair ifadeler çocuk psikodramatistleri tarafından aktarılan bir konudur.

Gruplara hiperaktivite, şizofreni ve aşırı antisosyal davranışlarda bulunan çocukların alınması sakıncalıdır. Ancak bu çocuklar bir süre bireysel psikodrama terapisi aldıktan sonra psikodramatist uygun bulursa gruba alınabilirler.

Çocuk psikodraması sağlıklı olanla ilgilendiği kadar sağlıklı çocukların kişilik gelişimleri ile de ilgilenir. Bu nedenle her çocuğun gelişimi için başvurulabilecek eylem yöntemine dayanan bir metottur.

Hangi Uzmanlar Çocuk Psikodraması Yapabilir?

Bir uzmanın çocuk psikodramatisti olabilmesi için psikodrama eğitiminin yaklaşık üç yıl süren ilk aşamasını tamamlayıp ardından çocuk psikodraması sertifika programını tamamlayarak süpervizyon eşliğinde yani uzman gözlemiyle grup yöneterek başarıyla tamamlaması gerekmektedir. Çocuğunuzun sağlığı ve güvenli açısından çocuk psikodramasında liderin uygulayıcı yetkisi olup olmadığına dikkat etmeniz çok önemli olacaktır.



Kaynaklar:

- NAR, E., Anne, Baba ve Öğretmenim Beni Anlayın. İstanbul.
- OKTAY, A., Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem. İstanbul.
- ÖZTÜRK, M. Orhan, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. İstanbul.

TEMEL ALIŞKANLIKLARIN KAZANDIRILMASI BESLENME VE UYKU

Alışkanlıklar, zamana, yönlendirmeye, özellikle de tekrara bağlı olan kazanılmış davranışlardır. Hiçbir alışkanlık tek seferlik denemeye kazanılmaz. Çocuklarımıza iyi ve doğru alışkanlıklar kazandırabilmemiz çok önemlidir çünkü bir alışkanlık kazandırıldıktan sonra düzeltilmesi çok güç ya da olanaksızdır.

Alışkanlıkların kazanılmasına temel oluşturan davranışlar çocuğun doğumu ile başlar, okul öncesi ve ilkökul döneminde belirgin bir biçim alır. Alışkanlıkların kazanılmasındaki ilk basamak, annenin çocuğunu beslemesi, temizlik ve sevgi gereksinimlerini karşılarken gösterdiği kararlılık, düzen ve duyarlılıktır.

Pek çok anne çocuklarının belirli bir saatte yatmak istememelerinden şikayetçidir. “Bizim oturduğumuz kadar oturuyor sonra da sabahleyin kaldırmakta güçlük çekiyoruz.” Ya da “Sabahları herkesten önce kalkıp, bizleri rahatsız ediyor.” Böyle durumları nasıl önleyebileceklerini soran annelere en uygun öneri şu oluyor: Çocuğu her akşam belirli bir saatte yatırmak için hazırlamalı, bir süre yanında kalarak ona masal anlatmalı veya hikaye okumalı ve daha sonra çocuğu uyumaya bırakmalıdır. Bu yapılacaklarla çocuğunuza iyi uyku alışkanlığı kazandırma konusunda önemli bir adım atmış olacaksınız.

Ayrıca, uyku saatlerine yakın zamanlarda çocuk aşırı hareketli oyunlar oynamamalı, heyecanlanabileceği olaylardan uzak tutulmalıdır. (Örneğin, babanın getirdiği yeni oyuncağı tam uyumaya giderken çocuğuna göstermesi vb.)

Tüm alışkanlıkların kazanılmasında esas olan ve bireyin yaşamındaki disiplin kaynağını oluşturulan tutarlılık, iyi uyku alışkanlığının kazanılmasında da en önemli rolü oynar.

Her gece çocuğun ısrarlarına dayanamayarak “Hadi bu seferlik...” diyerek onun uykuya gitmesini geciktiren bir tutum izleyen anne-babanın düzenli uyku alışkanlığını çocuğa kazandırabilmesi oldukça zordur. Çünkü çocuk bir kere bozulan kuralı, istediği zaman bozabileceğini öğrenmiş olmaktadır. Bu sebepten dolayı, anne-babanın kararlı tutumunun iyi uyku alışkanlığı kazandırılmasında rolü çok büyüktür.

Uyku zamanı, genelde tüm çocuklar, özellikle de sinirli, aşırı hassas ve duygusal çocuklar için oldukça güç bir zamandır. Sorunları ile tek başına kalmayı istemediği için uyumaya gitmekte direnç gösterebilir.

Çocuk uyursa annesinin kendisini terk edeceğini veya okulda unutulacağını düşünerek uyumamak için direnç gösterir.

Çocukla ilişkileri bozacak ceza ve tartışmalara gitmek yerine ona güven verici bir biçimde yaklaşılması, olumlu davranış örneklerinin yerleştirilmesinde yararlı olabilecek noktalardır.

Uyku Alışkanlığı Kazandırmak İçin Neler Yapılabilir?

Uyku Düzeni Oluşturulur:

Düzgün ve düzenli bir uyku alışkanlığı oluşturabilmek için “anahtar” çocuğu her gün aynı saatte yatağa göndermek ve gece uykusu rutini geliştirmektir. Çocuğun erken yatmasını teşvik etmek anne ve babaların görevidir. Çocuk erken yatmamak için türlü bahaneler uydurur ve çatışmalar yaşanır. Bu nedenle uyku saatlerini yavaş yavaş istenen saate çekmek konusunda bir program hazırlanabilir. Böylece çocuk ile erken yatma konusundaki çatışmalar çözümlenmiş olur. Bu konuda dikkat edilmesi gereken bir konu da çocuğun yatıp uyumasını isteyip annenin ve babanın çocuğun sevdiği (televizyon izleme gibi) faaliyetlere o yatınca da devam etmeleridir. Çocuğu erken yatmaya alıştırmak için ilk zamanlarda anne babanın da erken saatlerde yatması önerilebilir. Uyku ortamı ayarlanır. Uyku alışkanlığı iki adımda gerçekleşir. Bunlardan ilki, çocuğun uyanıklıktan uykuya geçişini kolaylaştırmak, ikincisi ise “uyuma zamanı” nın geldiğinin işaretini vermektir. Bunun için çocuğun yatağa girmeye hazırlanma ve uyumaya ilişkin yarım saatlik rutini öğrenmesi ve buna alışması gerekir. Çocuk için ideal uyku ortamı hafif loş ışık (hemen hemen karanlık), sessiz ve rahat edebileceği ısıda bir odadır ve gece uykusuna hazırlık yaparken annenin her hareketinin huzurlu ve sakin olmasına önem vermesi gerekir. Ilık bir banyo yaptırılarak çocuk rahatlatılabilir. Uyuma saatindeki istekleri azaltılmalıdır:

Çocuk Gece Uyandığında:

Çocuk gece anne-babayı çağırdığında onunla ilgilenilmesinin sakıncası yoktur.

Çocuğun yanına giden ebeveynin öncelikle çocuğun gerçekten huzursuz olup olmadığını anlamaya çalışması ve bir huzursuzluğu olmadığından emin olunca sakin ve yumuşak ses tonuyla onunla konuşarak rahatlamasını sağlayıp yeniden kendi kendine uykuya dalmasını beklemesi gerekmektedir. Eğer çocuk gece uyandığı zamanlarda anne-babadan yakın ilgi görmeye alıştıysa onu yavaş yavaş bu durumdan vazgeçirmeye çalışılmalıdır.

Gece uykusu rutini kazandırılmalıdır. Uyku zamanı çocuk için sıcak, huzurlu ve konforlu bir süreç olmalıdır. Banyo yaptırmak, masal okumak, şarkı mırıldanmak gibi aktiviteler çocuğun sakinleşip uyumasına yardımcı olacaktır. Bütün bu aktiviteleri hep aynı sırayla ve oldukça sakin ve huzurlu hareketlerle uygulayıp çocuğa gece uykusunun huzur ve mutluluk verici olduğunu hissettirmek gerekir. Çocuklar düzeni sever, aktivitelerin hep aynı sırayla yapılması ve arkadan ne geleceğini bilmeleri onları heyecanlandırır ve mutlu eder.

Beslenme, çocuğun ilk temel gereksinimlerinden biridir. Çocuğun kişiliği okul öncesinde şekillenir. Yetişkinlik çağının davranışlarını etkileyecek alışkanlıkların edinilmesi de yine bu yıllarda olur. Bu çağda edinilen düzensiz yemek yeme alışkanlığı, çocuğun hayatının diğer dönemlerinde fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimini etkilemektedir.

Çocuk, hayatının ilk günlerinde kendi beslenme ihtiyaçlarını çevresindekilere iletir. Annenin, çocuk ağladığında ona cevap vermekte gecikmesi, tam bir işe başladığı sırada işinden alıkonulduğu için kızması ve bunu belli eden bir ses tonu kullanması ya da davranış sergilemesi, düzenli bir programla

değil, canının istediği zaman ya da çocuk her ağladığında onu beslemesi, daha sonraki dönemlerde olumlu yeme alışkanlığının oluşmasında sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Üç - dört yaşındaki çocuk anne ile çatışma artınca, yemek yemek istemeyebilir, ağzında tutabilir ve zorlayınca kusabilir.

Çocukları Beslenme Saatlerinde Sinirli ve Tepkili Yapan Durumlar Şunlardır:

- **Zorlama ve Korkutma:** Yeterli miktarda ve zamanında yemediği, etrafı kirlettiği ve çok sık yediği için ya da değişik nedenlerle çocuğa baskı yapmak, çocuğu korkutmak ve cezalandırmak çocuk üzerinde kötü izler bırakır.

- **Çocuğun Her İsteddiğini Yapmak:** Çocuğa aşırı ilgi göstermek, çocuğun isteklerine boyun eğmek, o ne istiyorsa yapmak çocukta olumsuz etkiler yaratır.

- **Acele Ettirmek ya da Oyalamak:** Çocuğu yemeğini yemesi için acele ettirmemeli ya da çocuğun gereksiz yere oyalanmasına engel olunmalıdır.

- **Kıyaslama ve Kıskandırma:** Başka çocuklarla kıyaslanması yanlıştır. Örneğin, az yediği için zayıf olduğu, arkadaşlarının ondan daha iyi yediğini söylemek, onu kıskandırmak yanlıştır.

- **Ödüllendirme:** Yemek yemek pazarlık konusu olmamalıdır. Yemeğini yediğinde ona bir şeyler almak üzere söz vermek, istediği her şeyi yapmak önce olumlu sonuç verse de sonuçta çocuk istediği gibi davranacak, her yemeğin sonunda ödül bekleyecektir.



Kaynaklar:

- www.osym.gov.tr

YENİ SINAV SİSTEMİ “YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI”

Ülkemizde bir ortaöğretim kurumunu bitirmeye aday her gencin en büyük özlemi gönlündeki bir üniversite ve fakülteye girebilmektir. Ülkemizde mezunların iş bulabilme imkanlarının giderek daralması ve üniversite öğreniminin bir prestij meselesi haline gelmesi bu talebi maksimum düzeye ulaştırmıştır. Son sınıf öğrencilerinde üniversite sınavına katılma oranı % 95 civarındadır.

Bu ana kaynağın dışında eski mezunlardan sınavı kazananlar ve bir yükseköğretim programını kazandığı halde okul değiştirmek için sınava tekrar girenlerle birlikte üniversite kapılarında yığılan öğrenci sayısı 2 milyonu aşmıştır.

Son 10 yılın istatistikleri incelendiğinde yerleştirilen öğrenci yüzdesinde önemli artışlar olmasına rağmen adayların 4-6 yıllık lisans bölümlerine girebilme şansının vakıf üniversiteleri ve yurt dışı dâhil %20 civarında olduğu görülmüştür. Bu oranın içindeki bazı okullar da hiç tercih edilmemekte ve kontenjanları boş kalmaktadır. Bütün öğrencilere yetecek kadar kontenjan olduğunu varsaysak bile bu kez belirli üniversitelere yerleşme konusundaki taleplerin gerçekleşmesi zorlaşacaktır.

Bu nedenle size düzenli bu sınav sistemini iyi tanımak, etkili bir çalışma ortamı hazırlayarak çocuklarımızın yanında olduğunuzu hissettirmektir.

Yükseköğretim programlarına alınacak öğrencilerin seçimi ve tercihlerine göre yerleştirilmesi Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) tarafından yapılır. 2017-2018 eğitim-öğretim yılında yükseköğretime giriş sınavının yeni adı “Yükseköğretim Kurumları Sınavı” olarak değiştirildi.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı’nda, adaylar iki ayrı oturuma ve yabancı dil sınavına katılacaklar. Birinci oturum, Temel Yeterlilik Testi (TYT)’ ne bütün adaylar girmek zorunda, ikinci

oturum, Alan Yeterlilik Testi (AYT)’ ne lisans programlarını okumak isteyen adaylar, yabancı dil testine ise dil alanında lisans okumak isteyen adaylar katılmak durumundadır.

Birinci Oturum Temel Yeterlilik Testi (TYT)

Temel Yeterlilik, adayların sözel ve sayısal alanlarda sahip olmaları beklenen bilgi, beceri ve yetkinliklerini kapsar.

TYT’ de Türkçe, Sosyal Bilimler, Temel Matematik ve Fen Bilimleri alanları ile ilgili sorular yer alacaktır.

Türkçe Testinde; Türkçeyi doğru kullanma, okuduğunu anlama ve yorumlama, kelime hazinesi, temel cümle bilgisi ve imla kurallarını kullanma becerileri ölçülecektir.

Temel Matematik Testinde; Temel Matematik kavramlarını kullanma ve bu kavramları kullanarak işlem yapma, temel matematiksel ilişkilerden yararlanarak soyut işlemler yapma, temel matematik prensiplerini ve işlemlerini gündelik hayatta uygulama becerileri ölçülecektir.

Sosyal Bilimler Testinde; Coğrafya, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, Felsefe, Tarih alanları; Fen Bilimleri Testinde ise; Biyoloji, Fizik ve Kimya alanları ile ilgili bilgi esaslı yeterlilikler ölçülecektir.



TYT 'de Uygulanacak Testler, Soru Sayıları ve %' lik Ağırlığı

Temel Yeterlilik Testi	Soru Sayısı	Testin %' lik Ağırlığı	Toplam Süre	Soru Başına Ortalama Süre
Türkçe Testi	40	%33		1,125 dk.
Sosyal Bilimler Testi Coğrafya: (5 soru) Din K. ve Ahlak Bilgisi: (5 soru) Felsefe: (5 soru) Tarih: (5 soru)	20	%17		
Temel Matematik Testi	40	%33		
Fen Bilimleri Testi Biyoloji: (6 soru) Fizik: (7 soru) Kimya: (7 soru)	20	%17		
Toplam Soru Sayısı	120		135 dk	

Temel Yeterlilik Testi Puanının Değerlendirilmesi

- Temel Yeterlilik Testine tüm adayların girmesi zorunludur.
- Temel Yeterlilik Testi Puanı 100-500 Puan aralığında hesaplanacaktır.
- Adayların bir önlisans programını tercih edebilmeleri için Temel Yeterlilik Testi Puanı'nın (TYT-Puanı) en az 150 olması gereklidir.
- Temel Yeterlilik Testi Puanı 150'nin altında olan adayların herhangi bir yükseköğretim programını tercih etme hakkı bulunmayacaktır.
- Temel Yeterlilik Testi Puanı 180 ve üzeri olan adaylar ise lisans programlarını tercih etmeye hak kazanacaktır.
- Temel Yeterlilik Testi Puanı 200 ve üzeri olan adayların bu puanları, istedikleri takdirde bir sonraki yıl için de geçerli olacaktır.

İkinci Oturum Alan Yeterlilik Testi (AYT)

- İkinci oturumda Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1, Sosyal Bilimler-2, Matematik ve Fen Bilimleri olmak üzere dört test yer almaktadır.
- Tek kitapçık kullanılacaktır.
- Bu oturumda lise müfredatı esas alınacaktır.
- TYT'de aldıkları puan ile 2. oturum sınavına eklenip yerleştirme puanı hesaplanacaktır.
- Adayların tabii olacağı müfredat, MEB'in ortak müfredatından seçilecektir.
- Yükseköğretim Kurumları Sınavında soru başına 1,125 - 2,25 dakika arasında değişen süreler verilmektedir.

Adaylar ikinci oturumdaki Alan Yeterlilik Testlerinin hangilerini cevaplandırabilir?

Aday, yerleşmeyi hedeflediği programın puan türünü dikkate alarak, ilgili testlerdeki soruları cevaplandırabilir.

ALAN YETERLİLİK TESTLERİ				
Aday, yerleşmeyi hedeflediği programın puan türünü dikkate alarak	Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1	Sosyal Bilimler-2	Matematik	Fen Bilimleri
Sözel Puan için	✓	✓		
Sayısal Puan için			✓	✓
Eşit Ağırlık Puanı için	✓		✓	
Sözel + Eşit Ağırlık Puanı için	✓	✓	✓	
Sayısal + Eşit Ağırlık Puanı için	✓		✓	✓
Sözel + Sayısal + Eşit Ağırlık Puanı için	✓	✓	✓	✓

AYT 'de Uygulanacak Testler, Soru Sayıları ve Yüzde Ağırlıkları

PUAN TÜRÜ	TYT (%40)				AYT (%60)			
	TYT				Matematik	Fen Bilimleri		
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri	Matematik	Fizik	Kimya	Biyoloji
SAYISAL	40 (%13)	20 (%7)	40 (%13)	20 (%7)	40 (%30)	14 (%10)	13 (%10)	13 (%10)

PUAN TÜRÜ	TYT (%40)				AYT (%60)			
	TYT				Matematik	TÜRK DİLİ ve ED. SOS. BİL.-1		
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri	Matematik	Türk Dili ve Edebiyat	Tarih-1	Coğrafya-1
EŞİT AĞIRLIK	40 (%13)	20 (%7)	40 (%13)	20 (%7)	40 (%30)	24 (%18)	10 (%7)	6 (%5)

PUAN TÜRÜ	TYT (%40)				AYT (%60)						
	TYT				TÜRK DİLİ ve ED. SOS. BİL.-1			SOSYAL BİL.-2			
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri	Türk Dili ve EDB.	Tarih-1	COĞ-1	Tarih-2	COĞ-2	Felsefe GR.	Din K. AH. B.
SÖZEL	40 (%13)	20 (%7)	40 (%13)	20 (%7)	24 (%18)	10 (%7)	6 (%5)	11 (%8)	11 (%8)	12 (%9)	6 (%5)

PUAN TÜRÜ	TYT (%40)				AYT (%60)
	Türkçe	Sosyal Bilimler	Temel Matematik	Fen Bilimleri	Yabancı Dil
DİL	40 (%13)	20 (%7)	40 (%13)	20 (%7)	80 (%60)

Alan Yeterlilik Testi Puanının Değerlendirilmesi

- Bu test, lisans programlarının tercih edilebilmesi için gerekli baraj puanlarını belirleyecektir.
- Alan Yeterlilik Testi Puanı 180 ve üzeri olan adaylar lisans programlarını tercih etmeye hak kazanacaktır.

Yerleştirme Puanlarının Oluşturulması

- Lisans programlarında dört puan türü (Sözel, Sayısal, Eşit Ağırlık, Dil) esas alınmaktadır.

- Puanlar 100-500 puan aralığında hesaplanacaktır. Adayların bu puanlarına Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) eklenecektir.
- Yükseköğretim Kurumları Sınavı'ndaki testlerin yerleştirme puanına etkisi, bütün adayların girmek zorunda olduğu ilk oturum sonrası alınacak TYT'nin katkısı % 40, alan yeterlilik testlerinden ve yabancı dil testinden elde edilecek puanların katkısı ise % 60 olarak alınacaktır.

Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) Nedir ve Nasıl Hesaplanır?

Ortaöğretim Başarı Puanı öğrencinin mezun olduğu lisedeki diploma puanının ÖSYM 'nin belirlediği puan aralığına dönüştürülmesi ve belirlenen katsayı ile çarpılmasından elde edilen puandır. OBP 'nin öğrencinin sınavdan aldığı ham puana eklenmesi ile yerleştirme puanı oluşur. Sınavda baraj geçilmezse OBP eklenmez.

- Türkiye geneli değerlendirilmeye alınarak orta öğretim bitirme notları (100 üzerinden diploma notu) 5 ile çarpılarak OBP' ye dönüştürülecektir.
- Böylece 50 olan en düşük diploma notu için OBP 250, en yüksek 100 olan diploma notu için OBP 500 olacaktır.
- Bu şekilde hesaplanan OBP'nin 0,12'si sınavda alınan ham puana eklenecektir.
- Meslek lisesi ve öğretmen lisesi çıkışlı adayları kendi alanlarının devamı niteliğindeki lisans programlarına yerleştirilirken 0,12 katsayısına ek olarak 0,06 katsayısından da yararlanacaklardır.

YKS Yerleştirme İşlemi

Yükseköğretim programlarına öğrenci alınmasında, ÖSYM tarafından yapılan merkezî yerleştirme ile yükseköğretim kurumları tarafından yapılan özel yetenek sınavıyla seçme olmak üzere iki farklı yöntem kullanılır.

Merkezi Yerleştirme Yöntemi

- Merkezi yerleştirmede adaylar yükseköğretim programlarına; YKS puanları, varsa ek puanları, yükseköğretim programları ile ilgili tercihleri ve bu programların kontenjan ve koşulları göz önünde tutularak ÖSYM tarafından yerleştirilir.
- YKS'lere giren adayların yükseköğretim programlarına yerleştirme işlemleri birlikte yapılır.
- Yerleştirme sonuçları YÖK'e elektronik ortamda iletilir.
- Yükseköğretim programlarına kayıt işlemleri tamamlandıktan sonra bu programlara kaydolmama nedeniyle boş kalan kontenjanlar üniversitelerce ÖSYM'ye bildirilir.
- Merkezî yerleştirmede kontenjanı dolmayan veya kaydolmama nedeniyle boş kalan kontenjanlara, ÖSYM tarafından ek yerleştirme yapılır.

Özel Yetenek Sınavı İle Seçme Yöntemi

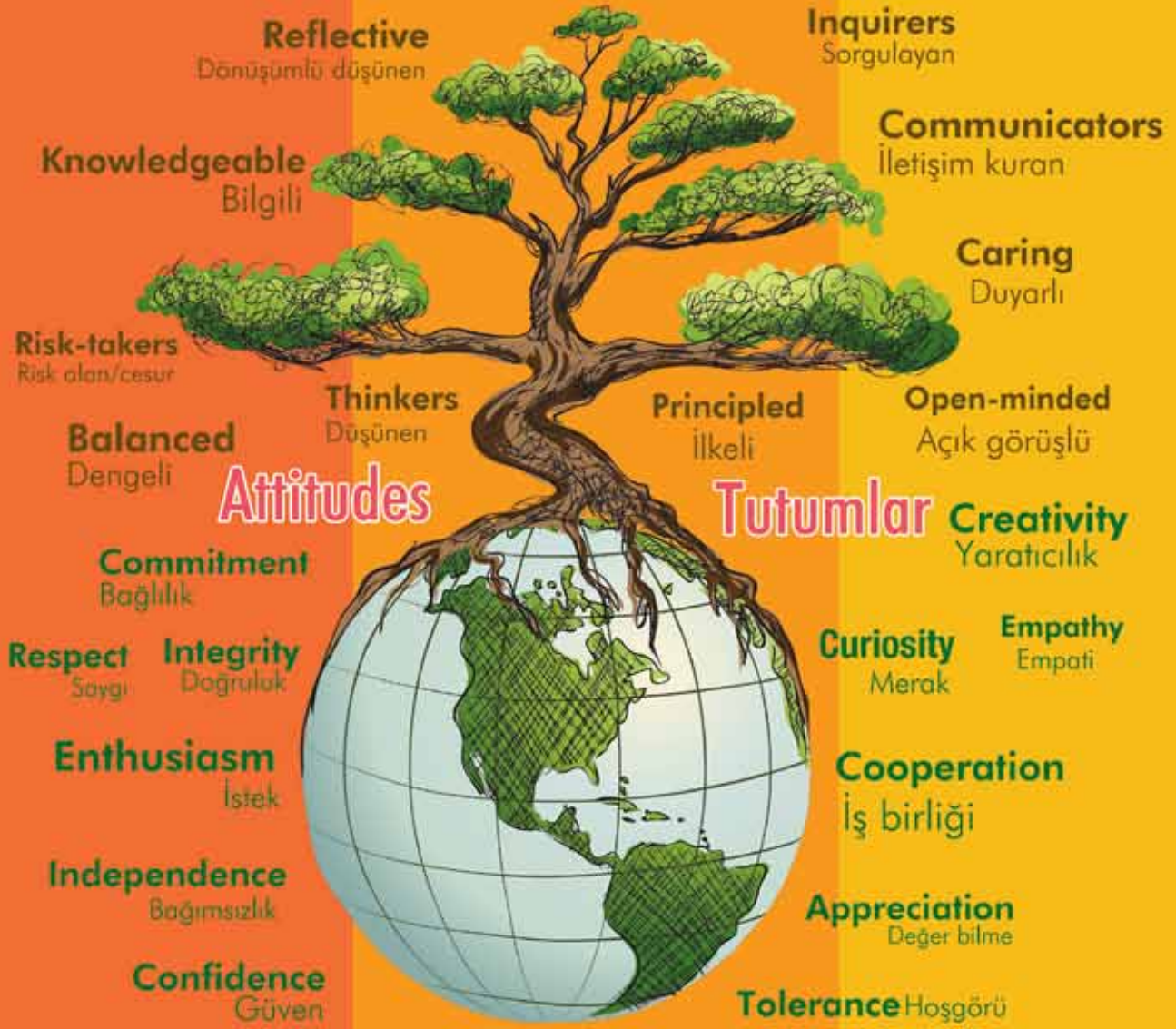
- Özel Yetenek Sınavı ile öğrenci kabul eden yükseköğretim programlarına TYT puanı ile başvurulabilecektir. TYT puanının da en az 150 ve üzeri olması gerekmektedir.
- Özel yetenek gerektiren programların sınavları ile seçme ve yerleştirme işlemleri yükseköğretim kurumlarınca yapılmaktadır.
- Özel yetenek gerektiren programlara başvurular doğrudan programın bağlı bulunduğu yükseköğretim kurumuna yapılır. Sınav ve değerlendirme işlemleri ilgili yükseköğretim kurumu tarafından yürütülür.

Sevgili anne babalar yukarıda anlatmaya çalıştığımız üniversite sınav sistemini sizin de bilmeniz çocuğunuza hangi konularda ve aşamalarda yardımcı olmanız açısından önemlidir. Bu hazırlık sürecinde sizlere düşen sabırla, samimiyetle ve sevgiyle biricik varlıklarınız çocuklarınızın yanında olmak ve onlara destek vermektir. Sınav sonucunun çocuklarınızın değerinden hiçbir şey eksiltmeyeceğini tabii ki biliyorsunuz. Hepinize bu süreçte başarılar diliyoruz.



AREL Koleji

uluslararası IB programları ile dünya insanı yetiştiriyor.
training "world citizens" through international IB programmes.



www.arel.k12.tr

Merkez Mahallesi, Selahattin Pinar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82 E-posta: arel@arel.k12.tr



AREL KOLEJİ

Dünya Standartlarında Eğitim...

IB
WORLD
SCHOOL

LGS'de
Başarı

YKS'de
Başarı

Dönüşümlü Düşünen

Sorgulayan

Risk Alan

Duyarlı

Açık Görüşlü

Düşünen

İlkeli

İletişim Kuran

Bilgili

Dengeli

www.arel.k12.tr

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82 E-posta: arel@arel.k12.tr

