

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 44

2018



İÇİNDEKİLER

Index

AİLE İÇİ İLETİŞİM	2
ÇOCUK VE ERGENKERDE DİJİTAL ÇAĞ	5
ÇOCUKLARA HAYIR DİYEBİLMEK	10
ÇOCUKLARA ÖDEV ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA VE ÖNEMİ	14
ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMLERİNDE ÖZGÜVEN	16
ÇOCUKTA ÖZDENETİM	22
ANNE BABALARA DİNLEME BECERİLERİNİ ÖĞRETMEK	24
AŞİL – SÖZDE YETKİNLİK SENDROMU	28
SORU SORMAK NEDEN YANLIŞ OLSUN?	32
ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE YEME BOZUKLUKLARI	34



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: 44 - 2018

Kaynaklar:

- www.mutluaile.org
- Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2012 1(3), Aile içi iletişim, communication within the family, Sultan ŞAHİN, Neriman ARAL
- Önder, Alev. Ailede , "Konuşarak ve Dinleyerek Anlaşalım", Morpa Kültür Yayınları, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi.

AİLE İÇİ İLETİŞİM



Aile içinde eşlerin birbirleri arasındaki ilişkileri, anne-baba olarak çocukları ile olan ilişkileri, kardeşlerin birbirleri ile olan ilişkileri aile içi iletişim adını almaktadır.

Hangi insan ilişkisinde olursa olsun, insanların iletişimde bulunabilmeleri için her şeyden önce birbirlerine yeterli zaman ayırmaları gerekir. Günümüz koşullarında aile üyelerinin birbirlerine zaman ayırmakta zorlandıkları görülmektedir. Oysa hızla değişen yaşam koşullarının beraberinde getirdiği sorunlar ve riskler nedeniyle özellikle çocuklarla daha çok iletişim halinde olunması gerekir.

Çocukluğunda değerli olduğu mesajını ailede alan çocuk kendisinin değerli olduğuna inanır. Aile içi iletişimde çocuğunuzun varlığını olduğu gibi kabul etmeniz ön koşuldur. Bunu ona hissettirebilmeniz için; onun tüm duygularını olduğu gibi kabul etmeli, sınırlarına ve tercihlerine saygı duymalı, başarısızlıklarından çok başarılarına odaklanmalısınız.

Sağlıklı Aile İçi İletişimde Anne Baba Tutumları

Sağlıklı bir aile iletişimi için anne babanın tutumu demokratik olmalıdır. Demokratik aile tutumunda çocuk tüm yönleriyle kabul edilir, çocuğa anne ya da baba yol gösterir, ama alacağı kararlar konusunda serbest bırakır. Aile içinde kurallar ve sınırlar herkes için ve hep birlikte belirlenir ve bu sınırlar içinde çocuk özgürdür. Kuralların mantıklı açıklaması yapılır. Aileyi ilgilendiren kararlar birlikte alınır.

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanmazsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer.

Sorun çözme, ben dilini kullanabilme, etkin dinleme gibi temel iletişim becerileri ile çocuğunuza daha olumlu yaklaşabilirsiniz.

Sağlıklı Bir Ailede Sorunların Çözümü

Duygu ve düşüncelerinizi olduğu gibi, abartmadan aktarmanız gerekir. Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve eski birikimler için içine sokulmamalıdır. Kesinlikle öğüt vermemeli, davranışları somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele almalısınız. Yargılamaya gitmek çocuğunuzun kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine engel olacağı için çocuğunuzu yargılamaktan kaçınmalısınız. Duygu ve düşüncelerinizi olduğu gibi ifade etmeli ve çocuğunuzdan mükemmel olmasını beklememelisiniz.

Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir. Örneğin, siz çocuğunuza “iki saat geciktin” dediğinizde, çocuğunuz size: “Hayır, bir saat kırk beş dakika geciktim” dememelidir.

Belirli bir çatışma içinde bir konu üzerinde durulmalı, başka çatışma konuları katılmamalıdır. Örneğin: “Hem geç kalıyorsun hem de bana yardım etmiyorsun” diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.

Birinin haklı çıkması yerine her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. “Ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun” tarzında davranılması ilişkiyi daha da çıkmaza götürecektir.

Etkili Bir Dinleyici Olmak

İyi bir iletişimcinin temel niteliklerinden biri, iyi bir dinleyici olmasıdır. Çevresindeki diğer insanlardan gelen mesajları doğru olarak algılayabilmesi ve uygun tepkileri verebilmesi, insanın iyi bir dinleyici olmasıyla ilişkilidir.

Etkili bir dinleyici olmak için çocuğunuzun ne anlatmak istediğini duymak istemeniz ve bunu ona hissettirmeniz gerekir. Bu onun için zaman ayırmak anlamına gelir. Zamanınız yoksa bunu çocuğunuza söylemelisiniz. O andaki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz. İstemezseniz isteyinceye kadar beklemelisiniz.

Duyguları ne olursa olsun, sizin duygularınızdan ne denli farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmelisiniz. Çocuğunuzun duygularını tanıdığına, onlarla baş edebileceğine ve sorunlarına çözüm bulma yeteneğine tam olarak güvenmelisiniz. Bu güveni çocuğunuzun sorunları kendi başına çözdüğünü gördükçe kazanacaksınız.

Etkin dinlemenin en uygun zamanı çocuğun sorunu olduğunu gösterdiği andır. Ana-babalar çocuklarının duygularını dile getireceklerini duyacakları için çoğunlukla bu anı kolaylıkla yakalayacaklardır.

Kabul Ettiğini Gösteren Tepkiler

Ona gerçekten tüm dikkatinizi verdiğinizi göstermeniz gerekir. Bunu yapmak içinse çocuğunuza sözlü ve sözsüz mesajlar iletmelisiniz. “Hıhı, evet, seni anlıyorum...” gibi sözlü mesajlarla; baş sallama, jestler ve mimiklerle, beden duruşu gibi sözsüz mesajlarla onu dinliyor hissini verebilirsiniz.

Konuşmaya Açık Davet

Çocuklar sorun ve duygularını dile getirmekte güçlük çekerler. Konuşmak için yüreklendirilmek isterler. "O konuda konuşmak ister misin?", "Bu olay karşısında neler hissettin?", "Bu konuda neler düşünüyorsun?" gibi sorularla çocuğunuzu konuşmaya davet edebilirsiniz.

Duyulduğunu ve anlaşıldığını hisseden çocuğunuz, size karşı daha çok yakınlık hissedecek ve karşılıklı empati duygusu gelişecektir. Empati duygusunun gelişmiş olduğu ilişkilerde de problem durumlarını ortadan kaldırmak daha kolaydır.

Ben Dili

Ben dili, kişinin karşısındaki insanı yargılamadan, suçlamadan sadece kendi duygu ve düşüncelerini anlattığı bir dildir. Gerçekten de çocuktan beklediğimiz davranışların oluşmasında "ben dili"nin ne kadar etkili ve doğru bir iletişim aracı olduğunu göreceksiniz.

Ben dili çocuğun ana babasının kabul edemediği davranışını değiştirmesinde daha etkili olduğu gibi çocuk- anne baba ilişkisi için de daha sağlıklıdır. Ben dili çocuğu direnmeye, isyan etmeye yöneltmez. Örneğin dışarı çıkmak için direnen çocuğunuza hangi dili kullanırsanız daha olumlu dönüşler alırsınız:

"Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın." (Sen Dili)

"Hava karardığı için sokağa çıkman beni endişelendiriyor.

Bu yüzden gitmeni istemiyorum ama yarın erken saatte arkadaşlarıyla birlikte olmana izin verebilirim." (Ben Dili)
İlk cümle sen iletilerini içerdiği için çocukta bir direnme ya da isyana yol açacaktır. Sen iletileri duygu ifade etmez. Genellikle emir verme yargılama, öğüt verme gibi iletişim engellerini içerir. Ancak ikinci cümlede duyguların ifadesi söz konusu olduğu için ben dilini kullanmak daha etkilidir. Çünkü ben dili, davranışı değiştirme sorumluluğunu çocuğa devreder.

Ailelere Öneriler

- Çocuğunuza zaman ayırın, çocuğunuzla birlikte geçen zaman boşa harcanan zaman değildir.
- Çocuğunuzla birlikte olduğunuz zaman tüm dikkatinizi ona yoğunlaştırın.
- Aşağılamak, suçlamak, çocuk adına karar vermek yerine, çocuğunuzun dinleyin.
- Dinlendiğini gören çocuk kabul edildiğini, dolayısıyla sevildiğini düşünen çocuktur.
- Göz kontağı kurarak, gülümseyerek kabul belirtisini beden diliyle pekiştirin.
- Çocuğunuza karşı davranışlarınızda tutarlı olun. Kendi içinde çelişkili davranışlarda bulunmanız da anne babanın birbirleriyle çelişen biçimde davranması, çocuğu doğruyu bulma konusunda zorlar.
- Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamayın.



Kaynaklar:

- Köksal, B., (2015) Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
- Tsai, C., and Lin, S. J., 2001, "Analysis of attitudes to ward computer network sand internet addiction of taiwanese adolescents" Cyberpsychology and Behavior.

ÇOCUK VE ERGENLERDE DİJİTAL ÇAĞ

İnsanoğlu doğuştan sosyal bir varlıktır ve çevresindeki diğer insanlarla ilişki kurma gereksinimi içindedir. Bu sosyal ilişki ihtiyacı ile birlikte internete erişimin de kolaylaşması kullanım oranlarını arttırmıştır. Ayrıca son yıllarda internetin kullanım oranı, her türlü alışverişin, banka işlemlerinin, ödemelerin, bilgi edinme ve paylaşımın, mesajlaşmanın ve oyun oynamanın internet sayesinde kolayca yapılıyor olmasıyla da daha çok artmıştır. Tüm bu kolaylığın sonucu olarak da; çağımızın çocukları da bu teknolojinin içine doğan ve hatta doğmadan önce fotoğrafı paylaşılmış çocuklar olmuşlardır.

Yaşamlarımızda ekranları işten eve geldiğimizde dikkatimizi dağıtmak, yorgunluğumuzu atmak, iş yaşamının stresinden uzaklaşmak için kullanıyoruz. Kimi zaman sosyalleşmek kimi zaman alışveriş kimi zaman araştırma yapmak için kullanıyoruz. Ancak çocuklarımız ile baş edemediğimiz durumlarda, çok yorulduğumuz zamanlarda, çocuklarımız çok hareketli olduğu durumlarda, arkadaşlarımız ile dışarı çıktığımız, rahat sohbet etmek istediğimiz zamanlarda, çocuğumuz ağladığında susturmak istediğimizde, ısrar edip tutturduğu zamanlarda da ekranı eline veriyor ve sakinleşmesini, susmasını, durmasını, bir an bile olsa kafamızı dinlemeyi istiyoruz. Maalesef ki sınırsız bir dünyanın içerisine çocuğumuzun yalnız başına dolaşmasına ve böylece; kendini kandırarak hep bir sakinleştirici araca bağımlı olarak kendini sakinleştirebileceğini öğretiyoruz.

Dijital dünyanın çocuklara sunduğu birçok fırsatın yanında birçok riskin de olması sebebiyle bu çocuklar bu çağın mağdurları da olabilmektedirler. Bu riskli durumlar çok küçük yaşlardan çocukların ekrana fazla maruz kalınması sebebiyle oluşuyor. Aileler çocuklarını çok küçük yaşlarda itibaren özellikle sakinleştirmek, oturtmak, yemek yedirmek ve çocuğun

kendi kendine vakit geçirmesini sağlamak için televizyon, tablet ve akıllı telefon gibi cihazlardan video izletmeye ve oyun oynatmaya başlıyorlar.

Bu teknolojik gelişimin olumsuzlukları zararları gözle görülür hale gelmiş olsa da bazı aileler çocuklarının internet kullanımına ilişkin olumlu tutumlar geliştirmişlerdir. Bunun nedenleri, interneti çağdaş yaşamın bir gereği olarak görmeleri, internetin akademik başarıyı arttırdığını düşünmeleri ve internetin aile ilişkilerini olumsuz etkilediğine inanmamalarından kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda daha okuma yazma dahi bilmeyen ancak teknolojik ürünleri ustaca kullanan, favori oyunlarından birinde yeni bir rekor kırma peşinde olan ve yabancı bir dil olmasına aldırmadan çizgi film seyreden çocuklar ailelerde hayranlık yaratıyor.

Teknolojik dünya bir bebek ve çocuk için fazlasıyla ilgi çekici, renkli, hızlı ve hareketli bir dünyadır. Uyarılar sık sık ve sürekli değişir. Çocuk zihinsel çalışma yapmasına gerek duymadığı bir kurgu içindedir. Zaten bu yaşlarda çok hızlı öğrenebilme ve modelleme yapabilme kapasitesi sahip olan çocuk akıllı telefonda istediklerini kolayca yapabilecektir.

Ancak çocukların gelişim dönemlerinde fazla televizyon, bilgisayar, tablet ve telefon kullanımı çocukları olumsuz etkilemektedir. Özellikle ilk 3 yaşta çocukların ekrana maruz kalmaları onların gelişimlerini çok olumsuz etkilediği araştırmalarla tespit edilmiştir. Bir çocuğun gelişiminin en verimli olduğu dönemde asıl kazanması gereken bekleme, sabretme, isteklerini erteleme gibi ruhsal kazanımları teknolojik dünyanın hipnotizasyonuna kapılarak edinememesine sebep olacaktır.

Özellikle televizyonda / tablette çocuğun izlediği video klipler ve reklamların aşırı uyarıları iletişim becerilerinde ve konuşmada geriliklere, tahammülsüzlüğe, aşırı hareketliliğe ve dikkat süresinde problemlere sebebiyet verebilir. Özellikle de ekrana maruz kalma durumu beyin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir; müdahale edilmesi zor, uzun ve çok daha ağır tablolara neden olabilir.

Aynı zamanda uzun süreli bilgisayar başında vakit geçirmek çocuklarda fiziksel problemlere sebep olabilmektedir. Bu problemlerin başında; göz rahatsızlıkları, radyasyonun olumsuz etkileri, duruş ve iskelet yapısında bozukluklar gelmektedir.

Yapılan diğer araştırmalarda televizyon izlemenin fazla enerji kullanımını sağlayan fiziksel aktiviteye katılımı azaltarak ve yiyecek reklamlarının bir sonucu olarak ya da televizyon seyrederken yüksek kalorili gıdaların tüketimini arttırarak obeziteye neden olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca aileler çocuğun yemek yemesi için ekranda video açarak çocuğu yedirmeye çalıştığında, çocuk yemek yeme ve doyma kontrolünü kazanamadığı için bu durum ileride obeziteye sebep olabilmektedir.

İnternet başında çok fazla zaman geçiren bireylerin kendilerini yalnız ve mutsuz hissetme oranlarının arttığı gibi kişilerarası ilişkilerde de sorun yaşadıkları görülmüştür. İnternetle ve oyunlarla vakit geçirenler, internette olmadığı zamanlarda da yarım kalan sohbetiyle veya oyunda geldiği seviyeye zihnini oldukça meşgul etmeye başlamaktadır. Bu nedenle de bu durum kişilerarası iletişimde sorunlara neden olmaktadır. Ayrıca, ekran bağımlılığı çocuklarda empatiyi azaltıp zorbalığı artırırken ve onların kendilerini yenilemelerini sağlayacak olan oyun saatlerinden çalmaktadır. Oyun oynayamadıkları için kendini yenileyemeyen internet bağımlıları, internete ulaşamadıkları zaman tıpkı diğer bağımlılıklarında olduğu gibi aşırı sinirlilik, gerginlik ve huzursuzluk gibi belirtiler gösterebiliyorlar.

Teknoloji ve İnternet Bağımlılığı

Teknoloji ve internet çağımızın gerekliliğinden ziyade zorunluluğu haline geldi. Teknolojinin eğitime ve eğitimle ilgili bir çok alana entegre edilmesi ailelerin, çocuklarına bilgisayar, tablet, telefon almasını zorunlu kıldı. Çocukların bu aletlerin başında ödev ve araştırma yapma dışında da vakit harcaması aileleri, çocuğunun teknoloji ve internet bağımlısı olup olmadığı konusunda kaygılandırıyor. Peki, biz çocuğumuzun internet bağımlısı olup olmadığını nasıl anlayabiliriz?

- Çocuğunuz günün çoğunu internette geçiriyorsa,
- İnternet kullanımı ile ilgili size ve etrafındakilere yalan söylüyorsa,
- Aynı mutluluğu yakalamak için internet kullanımını giderek artırıyor,
- Yemek yemek gibi diğer yaşamsal ihtiyaçların karşılanmasına engel oluyorsa,
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle sizinle, arkadaşlarıyla ve okuluyla problemler yaşıyorsa,
- İnternet kullanımının azaltılması ya da kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık yaşıyorsa,
- İnternet kullanımını azaltma ya da durdurmayı deneme girişimleri başarısız oluyorsa; bağımlılık riski başlamış demektir. Bu durumun kontrol altına alması gerekmektedir.

Teknolojinin olumsuz etkilerinden bahsedilirken yadsınmaması gereken önemli bir nokta da vardır. Bu olumsuzluklar çocukların gelişmekte olan teknolojilerden elde ettikleri faydaları gözden kaçırmamıza neden oluyor. Bizim çocuklarımız bu teknolojilerle kendilerini geliştirebilecek, dünyayı değiştirebilecek fikir ve projeler üretebilirler.

Gelişen teknolojinin sunduğu sanal gerçekliğin, eğitim amacıyla kullanımı rahat, güvenli ve düşük masraflı eğitim imkânı sunuyor. Ayrıca çocuğun öğrenme stiline ve gelişimine uygun uygulama ve programları kullanması, öğrenmesinin kalıcı ve kolay olmasını sağlıyor. Çocukların gerçek hayatta deneme-yanılma öğrenme yöntemini kullanamadığı durumlarda teknolojinin getirdiği özelliklerle rahatlıkla uygulanabilmesi onların yaratıcılığının gelişimine katkı sağlıyor. Teknolojinin sunduğu hızlı iletişim imkânı sağlıklı kullanıldığında kısa sürede organize olma ve zamanı tasarruflu kullanma avantajı sağlıyor. Elbette ki her çocuğun bu teknolojiye eşit seviyede erişim hakkı olmalıdır. Onlara bu nedenlerle doğabilecek tehlikelerle baş etme yöntemi olarak yasaklamayı değil, yönlendirmeyi seçmemiz gerekir. Tüm bu süreçlerde çocuklara rehberlik etmek ve onlarla işbirliği kurmak faydalı olacaktır.

Peki, aileler bu konularda nasıl bir yol izlemelidirler?

Akıllı telefon, tablet vs. aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.

Anne babalar da saat kuruyor, cihazları kilitliyor ya da gerçek insan etkileşimi konusunda çocuklarla konuşuyorlar ancak ilk olarak atılacak adım anne baba olarak model olmak olacaktır. Telefonunuzu geride bırakın. Eğer yanınızda değilse onu kullanamazsınız. Her konuda telefona sarılmamalısınız. Telefon görüşmelerini mümkün olduğunca kısa ve öz tutmaya özen gösterebilirsiniz. Telefonla keyfi konuşma ve mesajlaşmadan kaçınmak faydalı olacaktır. Kişi, eşine ve çocuklarına zaman ayırmak için iş görüşmelerini eve taşımamalı ve bunun için akşamları telefonu kapalı tutmaya gayret etmelidir. TV veya İnternet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

Telefon kullanımı konusunda kendimize bazı kriterler getirmeliyiz. Bunu evin içinde küçük bir alan olsa bile teknolojisiz alanlar belirleyerek yapabiliriz. Örneğin; yemekte, aile saatinde telefon yasağı getirebilirsiniz. Hatta bir cihaz kutusu alın, tüm telefonları içine koyup kilitleyin ve anahtarı da evin en kütüğüne verin.



Cep telefonu için davranış kurallarını aktarınız. Cep telefonunu kapat veya sessize al ve ortadan kaldır! Bunun haricinde çocuğunuz ile birlikte araba yolculukları, aile kutlamaları, birlikte yemek turları ve girişimler için, hatta tamamen normal günlük konuşma için "cep telefonsuz zamanlar" kararlaştırabilirsiniz. Çocukların kontrolsüz ve uzun süre İnternet kullanmasına izin vermeyin. Öncelikle çocuğun, her gün bilgisayara ayırdığı zaman belirlenmelidir ve bu konuda bir onunla bir anlaşma yapılmalıdır. İnternet kullanımını da haftalık çizelgelerle sınırlayıp, bu çizelgeye uyması sağlanabilir. Böylelikle bilinçli şekilde uzun saatler ekran karşısında kalmasının önüne geçilip, teknoloji bağımlılığının ilerlemesi durdurulabilir.

Akıllı telefon kullanımı da zamansal olarak sınırlanmalıdır. Diğer dijital medyada olduğundan farklı olarak zaman süresinin tespit edilmesi zordur. Çünkü çocuklar cihazları spontane olarak sürekli en kısa zaman birimlerinde kullanıyorlar. Sınırlandırma şu şekilde olmalı;

- 0-2 yaş döneminde hiç televizyon seyretmemeleri gerekmektedir. Araştırmalara göre bu yaş dönemindeki kullanımlar çocukların dil gelişimini de olumsuz etkilediği için, çocukları televizyonun dijital sesinden bile uzak tutmak gerekmektedir. Özellikle de bebeğiniz 1 yaşına gelinceye kadar asla ekran karşısında bırakılmamalıdır. 0-1 yaş çocuğun yaşamında gelişimin en hızlı ilerlediği ve doğru yönlendirme olmadığında gerilemenin ya da gelişimde duraksamanın da hızla gerçekleştiği bir dönemdir. Bu nedenle ekran ile bebeğinizin geç dönemde tanışması bebeğinizin gelişiminin her zaman yararına olacaktır.

- Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde İnternet kullanımı yeterlidir.

- İlköğretimin ilk 4 yılında, ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılabilir.

- Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte 11 - 12 yaşındakilerde 60 dakikadan fazla olmaması ve 13 yaşındakiler için de 70 dakikadan fazla kesintisiz aktif olmamalıdır.

- Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir. Önerilen bu sürelerde çocukların televizyon seyri de çok önemlidir. Anne ve babalar bu çerçeveye yönetmelidir. Her gün çocuğun cep telefonsuz zamanları olmalıdır.

Ana-babalar; "Bu kötü alışkanlıktan vazgeç!" veya "Okul dönemi boyunca bilgisayarı yasaklıyorum." diye söylenmemelidir. Unutmayın ki; yetişkinlerin doğru yönlendirme ve mantıklı sınırlandırmaları ile kullanılan bilgisayarın, çocukların gelişimi üzerinde pek çok olumlu etkisi de bulunmaktadır.

Ebeveynler; çocuklarını teknoloji dünyasında sağlıklı şekilde yönlendirmek ve onları denetleyebilmek için bilgisayar ile İnternet hakkında bilgi edinmelidir ve kullanmaktan çekinmemelidir.

Bunun yanı sıra, ebeveynler tarafından, çocuğun bilgisayar ve interneti hangi amaçla kullandığı da bilinmelidir ve sanal ortamdaki arkadaşları tanınmalıdır.

Ebeveynler, çocuklarından, kullandıkları bilgisayarı, program ve oyunları, kendilerine öğretmelerini ve açıklamalarını isteyebilirler. Anne ve babasından daha çok bildiğini düşünmek, çocuk üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır. Anne-babanın bilgisayar üzerinde ki hâkimiyeti artarsa çocuklarıyla o kadar ortak paylaşımda bulunabilirler. Birlikte oyun oynayabilirler ve bu sayede oynadıkları oyunları, kullandıkları programları ve girdikleri sayfaları denetleme fırsatına erişirler. Böylece çocukları, eğitici içeriklere yönlendirmek daha kolay olur. Bilgisayar oyunlarının seçiminde, çocuğa yardımcı olarak yaş ve gelişimine uygun, şiddet içermeyen programlar seçilmelidir. Örneğin;

- 3-5 yaş dönemindeki çocuklar için anımsama, gruplandırma, göz-el koordinasyonuna ilişkin görevler içeren programlar,

- 6-8 yaş için okuma, yazma, mantık yürütmeyle ilgili etkinlikler,

- 9-12 yaş için soyut kavramlar, ileri düzeyde sorun çözme içeren materyallerin seçilmesi faydalıdır.

Aşırı kullanımı engellemenin bir diğer yolu da bilgisayarı ortak çalışma odası gibi yetişkinlerin de takip edebilecekleri bir yere koymak olabilir. Ayrıca çocuğun bu bilgisayarı kullanmak için sıra beklemesi de tahammül düzeyini artıracaktır.

Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın. Ev içinde okuma saati, yemek saati ve çay saati gibi birlikte geçirilecek zamanların oluşturulmasına dikkat edilmesi ve onların bu tür birliklere katılımını sağlamak hem aile içi iletişimin güçlenmesi hem de bu konuda çocuklarımıza faydalı olacaktır.

Çocuklar; oynayarak, spor yaparak, resim yaparak, hayal gücünü kullanarak, iletişim becerilerini geliştirerek, beynin sol ve sağ taraflarını entegre eder ve bilgiyi işleyerek geliştirirler. Ayrıca ebeveynler, çocuklarını farklı etkinliklere de (spor veya sanat) yönlendirerek, onlara yardımcı olmalıdır ve birlikte eğlenmek için fırsat yaratmalıdır.

Çocuğunuzun yapmak istediği fakat yapmaya fırsat bulamadığı seveceği aktivitelerin listesi yapılabilir. Örneğin, müzik kursu gibi sanatsal aktivitelere ya da sevdiği bir spor dalına katılımı sağlanabilir.

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın. Çocukların yüz yüze kuracakları arkadaşlık ilişkileri desteklenmeli ve sosyalleşmesi yönünde yönlendirilmelidir.

Ayrıca sokaklara karşı önyargıların azaltılması da çocuklara olumlu yansıyacaktır. Aileler komşuluk ilişkilerini geliştirerek çocuklarının dışarıda arkadaşlarıyla oynamasına fırsat verme-

lidir. Eğer anne baba çok kaygılanıyorsa çocuklarıyla dışarı çıkabilir ve onlar oynarken onları izleyebilir. Çünkü çocukların dışarda özgürce oyun oynamaya ihtiyaçları vardır.

Unutulmamalıdır ki; hiçbir ekran, hiçbir bilgi, ebeveynin sıcak bir gülümsemesinden daha yararlı olmayacaktır. Bu nedenle çocuklarınızla iletişim kurarken telefonunuza değil, çocuklarınızın gözlerine sevgiyle bakarsanız; en büyük adımı atmış olacaksınız.

Ailelere düşen öncelikle çocuğun teknoloji kullanımını bir ölçüde sınırlamaya çalışmak, süresi uzayan kullanımları fark edip bu konuda birlikte çözüm bulmaya çalışmaktır. Tüm bu yolları denediniz ve uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsunuz. Aynı zamanda bu durum çocuğunuzun günlük hayatını sürdürmekte sorun oluşturuyorsa, akademik başarısında düşüşe ve sosyal ilişkilerinde gerilemeye neden oluyorsa bir uzmana başvurmak gerekebilir. Bu süreç çocuk için teknolojiyi kötüye kullanma haline gelmişse bir uzmandan destek almak mutlaka faydalı olacaktır.



Kaynaklar:

- Robert J. Mackenzie, Çocuğunuza Sınır Koyma, Yakamoz Yayınları
- Ali Çankırılı, Çocuklara Söz Geçirme Sanatı, Zafer Yayınları
- Yrd. Doç. Dr. İbrahim H. Diken, Erken Çocukluk Döneminde Davranış Problemleri İle Baş etme, Maya Akademi
- www.cocuklaringelisimi.com
- www.bursa.yonderkoleji.com

ÇOCUKLARA “HAYIR” DİYE BİLMEK

Anne babaların çocuk yetiştirme konusunda en çok zorlandıkları durumlardan birisi de çocuğa hayır diyebilme. Çocuklar, aile içinde ve sosyal çevreleriyle olan iletişimlerinde kendilerini doğru ifade edebilmek için, ebeveynlerinden alacakları disipline ihtiyaç duyarlar. Bu süreç onların psikolojik gelişimi için de büyük önem taşır. **Hayır, kavramını bilmeyen çocuklar birtakım isteklerinin yerine getirilmesi için çeşitli yaptırımlara başvurabilir, ağlayarak ya da öfke nöbetleri geçirerek ebeveynlerini etkilemeye çalışırlar. Hayır, kavramını doğru içselleştirmiş olan çocuklar ise isteklerinin yerine getirilmesi için ebeveynleriyle daha sağlıklı iletişim kurarlar.**

Anne ve babalar çoğu zaman çocuklarına karşı acımasızca davranmış olma endişesi duydukları ya da vicdanen kendilerini rahatsız hissetmekten korktukları için çocuklarına hayır

demekten kaçınmaktadırlar. Ancak tüm bu korku ve endişelerin sonucunda ortaya çıkan ebeveyn tutumları ilerleyen yıllarda çocukların sosyal ilişkilerinde zorlanmalarına neden olabilmekte ve zor bir kişilik yapısını da beraberinde getirebilmektedir. Çalışan anne ve babalar çocuklarıyla yeterince zaman geçiremedikleri için çoğunlukla suçluluk duygusu yaşamaktadırlar. Çocuğunuza hayır demeniz ona karşı vicdansızca davrandığınızı veya onu umursamadığınızı göstermez. Aksine çocuğunuza hayır diyebilmeniz onun hayatı boyunca karşılaşabileceği sınırları anlamlandırması ve bu sınırlara karşı hazırlıklı olmasında yardımcı olacaktır.

Uygun zamanda söylenmiş bir hayır çocuğun kişiliğinin gelişip şekillenmesine, sorumluluk sahibi olmasına, özgür ve yetenekli bir birey olmasına yardımcı olacaktır. Çocuğun her istediğinin yapılmasıyla kazandığı anlık mutluluklar, ileride mutsuz bir birey olmasına neden olabilmektedir. Bu sebeple ebeveynler tarafından belirlenen sınırlar ve bu sınırların aşılmak istenmesi dâhilinde çocuğa hayır denilmesi, çocuğa zarardan çok yarar sağlayacak ve onu kendine güvenmesi konusunda cesaretlendirecektir. Tutarlı bir şekilde, anne babaların çocuklarına gerektiğinde hayır diyebilmeleri çocukta güven duygusunu geliştirir ve hayatta bazı şeylerinde gerçekleştiremeyeceğini anlamalarına yardımcı olarak çocuğun olgunlaşmasına katkı sağlar. Önceden belirlenmiş ve çocukla paylaşılmış olan sınırlar, çocuklara korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusunu yaşatır. Aile içi kurallara uymalarını, işbirliği yapmalarını, otoriteye saygı duymalarını, sorumluluk kazanmalarını sağlar. Sınırlar hem onaylanan davranışları tanımlayan hem de çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye de sahiptir.





Kaybetmek kimi insanlar tarafından tahammül edilemez bulunurken, kimi insan tarafından ise olgunlukla karşılanabilir bir durum olarak görülmektedir. İşte kaybetmeye karşı da olgun durabilen ve farklı bir çıkarım sağlayan kişiler, çocukluklarında sınır koyularak büyütülmüş ve her istediği yapılmamış olan çocuklardır. Gelecekte daha güçlü ve çözüm üretebilen bir birey olmak için “hayır”lar karşısında makul çözümler bulabilmeyi çocukta başarmış olmak kişilik gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Arzusu reddedilen çocuk neden reddedildiğini sorgularsa ve arzuladığı şeyi daha makul bir çerçeveye çekmek için çaba sarf ederse problem çözme becerisi gelişecektir.

Çocukların doğru yolu bulabilmeleri için net sınırlara ihtiyaçları vardır. Sınırlar ise ilişkileri tanımlamaktadır. Çocuklar, yetişkinlerle olan ilişkilerinde ne kadar güçlü olduklarını ve bu ilişkiyi ne kadar kontrol edebildiklerini, yetişkinlerle girdikleri etkileşimler sonucunda keşfederler. Bu keşiflerin çoğu evde gerçekleşmektedir. Evde öğrettiğimiz kurallar, dış dünyada onaylanan davranışlar açısından standartları oluşturacaktır. Çocuklar, güç, kontrol ve otorite konusunda evde gözlemlediklerini hiç kaçırmazlar ve davranışlarını buna göre ayarlamayı öğrenirler.

Çocuklara yanlış şekilde “hayır” demek uzun vadede zarar verici olabilir. Bunu doğru şekilde yapmak ise çocuğunuzu mutlu eder ve size de uzun vadeli bir rahatlama sağlar. Çocuğunuza sınırları öğretirken aşağıda belirtilmiş olan yöntemlerden faydalanabilirsiniz.

Bir Defa Söylemek Yeterlidir

İlk “hayır”ınızı iletirken kararlı olmalısınız, yani yinelemeye gerek yok. Ciddi bir yüz ifadesi takının ve çocuğunuzun neden istediğini alamayacağını gerekçelerini açıklayın. Eğer ilk “hayır” işe yaramıyorsa, başka bir yaklaşım deneyin, evet demenin yollarını bulmak gibi.

Pes etmek yaygın yapılan bir hatadır. Eğer çocuğunuz sizi bıktırarak “evet” dedirtebileceğini öğrenirse, sizi aralıksız olarak manipüle edecektir.

Çevrenizi Düzenlemeye ve Sadeleştirmeye Özen Gösterin

Çocuğunuzun çevresini (odasını, oyun alanı) ilgi gösterdiği, sevdiği nesne oyuncak ve etkinliklerle düzenlemeniz, uygun olmayan davranışı önlemenin ve durdurmanın en etkili yollarından biridir. Çocuğun yakın çevresinde, çocuğa farklı etkinlikler, oyuncaklar ya da araç gereçler sağlayarak çevreyi zenginleştirebilirsiniz.

Çocuklar, hareket alanlarını sınırlandıran bir çevrede uygun olmayan davranışlarda bulunabilir. Uygun olmayan davranışlar (fırlatmak, kaçmak, ağlamak veya bir dizi rahatsız edici davranış) çocukların bazen yardım bazen de sakinleşmek istedikleri anlamına gelebilir.

Bu nedenle çevreyi çocuğunuzun sizin yardımınız olmadan rahat hareket edebileceği ve etkinliklerde bulunabileceği şekilde sadeleştirerek düzenlemeniz uygun olmayan davranışları önlemenize yardımcı olabilir.



Açıklayan Ebeveyn Olma Rolünüzden Vazgeçmeyin

“Hayır” demek yeterli değildir. Çocuklar anlamazlar ve siz bir açıklama yapana kadar uygunsuz davranışlarını tekrar edebilirler. “Hayır” demenin en etkili yolu çocuğunuzun anlayabileceği geçerli sebepler sunmaktır.

“Evet” bazen “Hayır” Anlamına Gelebilir

Çocukların “hayır” kelimesini çok fazla duyması dil gelişimine zarar verebilir ve kırgınlığa yol açması da olasıdır. “Evet” diyerek “hayır” kastetmek tamamıyla mümkün. Örneğin, çocuğunuz bir kurabiye istiyorsa “Evet, yemekten sonra bir kurabiye yiyebilirsin” diye yanıtlayabilirsiniz. Eğer alışveriş yaparken yeni bir oyuncak istiyorsa, şöyle deyin: “Evet, eğer istiyorsan yılbaşı için alabiliriz.” Bu şekilde çocuğunuz, özel bir günde istediği bir hediyeyi alma fırsatına sahip oluyor ve uzlaşmayı öğreniyor.

Bağırmandan Kaçın

Çocuklarınıza bağırarak fiziksel cezalandırma kadar kötü olabilir ve davranış sorunları ile duygusal gelişim problemlerine yol açabilir. Çocuğa bağırmanın sonuçları onları geçici olarak susturmanın getireceği faydalardan daha ağır basar. Bağırma, depresyon ve özsaygı problemlerine yol açabilir. Dolayısıyla, sakın ve dostça bir tutumla iletişim kurmanın yolunu öğrenmek çok önemli. Isırcı talepler çoğunlukla can sıkıntısının bir biçimidir. Sohbet etme ya da oyun oynama yoluyla çocuğunuzun ilgi göstermek dikkatinin odağını çabucak değiştirebilir ve daha olumlu bir şeye odaklanmasını sağlayabilir.

Kişiliğine Saygı Gösterin ve Onun Duyguları Olduğunu Unutmayın

Çocuğunuzu başkalarının önünde utandırmayın. Onun dikkatini çekin, yalnız kalabileceğiniz bir yere gidin ve açıkça “hayır” deme sebeplerinizi ifade edin. Eğer başkalarının içinde ona saygısız davranırsanız çocuğunuz size gücenebilir. Unutmayın, çocuğunuzu toplum içinde utandırırsanız, onlar da aynısını size yapmayı öğreneceklerdir.

Bir Seçenek Sunarak “Hayır” Demeyi Deneyin

Seçenekler sunmak çocuğunuzu onun isteklerini geri çevirmediğinize ikna edebilir. Örneğin: “Hayır, tatlım, şeker yiyemezsin; onun yerine bir elma yiyebilirsin” demek daha doğru bir yöntem olacaktır.

Dikkatini Farklı Bir Etkinliğe Yöneltilin

Eğer çocuğunuzu evde istemediğiniz bir davranışı yapmak üzereyken görürseniz ona oynayabileceği, sevdiği, ilgi göster-

diği başka şeyler verebilir ya da farklı etkinlikler sunabilirsiniz. Eğer çocuğunuza eğlenceli bir alternatif sunmadan, yapmak üzere olduğu olumsuz davranışı engellerseniz, ağlama ve kırgınlık tepkileri (öfke nöbeti) ile karşılaşabilirsiniz. Sakin bir şekilde seveceğini ya da ilgileneyeceğini bildiğiniz bir alternatif sunarsanız, çocuk genellikle bunu kabul edecektir. Bir diğer yardımcı strateji ise çocuğunuza iki farklı seçenek sunmaktır. Bu durumda çocuğun dikkati dağılır ve siz ona istediği, hoşuna gidebilecek seçenekler sunarak istediğine sahip olmasını sağlayabilirsiniz.

Boşa Umut Vermeyin

Ebeveynler sıklıkla “Şimdi olmaz canım” derler. Şimdi değilse, ne zaman? İma ettiğiniz vaadi yerine getiremediğinizde çocuğunuz güven sorunları geliştirmeye başlayacaktır. Çocuğunuza somut bir zaman dilimi verin. Örneğin: “Şimdi olmaz canım. Onu doğum gününde alırız.” gibi bir cümle kurmak faydalı olacaktır.

Çocuğunuz Seçmesine İzin Verin

Seçmek çocuklara yetki verir ve onlara fikirlerinin değerli olduğunu hissettirir. Karar verme hakkı tanınırsa görmezden gelinmiş hissetmeyeceklerdir. Kahvaltılık gevrek gibi nesneleri seçerken, çocuğunuzun bütün çeşitler arasından seçmesine izin vermektense, birkaç uygun çeşit seçip son kararı çocuğunuza bırakın. Tüm seçenekler arasından karar vermesine izin vermek sizin nihayetinde reddetmek zorunda kalacağınız kötü seçimler yapmasıyla sonuçlanabilir, bu da fikirlerinin önemsiz olduğunu düşünmesine neden olabilir.

Eşinizle Ortak Fikir Üretin, Tutarlı Olun

Bazen bir ebeveyn “hayır” der, fakat çocuk “evet” için diğer ebeveyne gider. Bu ebeveynler arasında çekişmeye yol açabilir ve çocuğunuzun manipüle edici bir alışkanlık geliştirmesine sebep olabilir. Eşinizle iletişim halinde olmalısınız. Eşinizin önceden bir yanıt verip vermediğini öğrenmek süreçte yaşanabilecek krizleri minimize etmenize yardımcı olacaktır.

Çocuğunuzun Uygun Davranışlarını Gözlemleyin ve Bu Davranışlar Karşısındaki Duygularınızı Onunla Paylaşın

Sevdiğiniz ya da istediğiniz uygun bir davranış yaptığında ve bunu tekrarlamasını istediğinizde çocuğunuzun bunu bilmesini sağlayınız. Bunun için sözel övgüler kullanınız. Sözel övgüler kullanmak, çocuğunuzun uygun bir şekilde davranmaya devam etmesini sağlayan en iyi yoldur. Bu aslında uygun davranışın devam etmesi için çocuğunuzun çevresinde neyin olumlu olduğunun farkına varmasıdır.

Kaynaklar:

- Küçükyazıcı, G. (2009). Çocuklarda Ödev Yapma.
- www.pdpsikodestek.com
- www.webanne.com

ÇOCUKLARA ÖDEV ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA VE ÖNEMİ

Okulların açılmasıyla beraber gündeme gelen sorunların başında ödev ve ders çalışma alışkanlıklarının kazandırılması yer almaktadır. Pek çok ebeveyn çocuklarının ödev yapmak istemediklerinden ve ödev yapma sürecinin adeta bir savaş halini almasından şikâyetçidir. Peki, çocuklar neden ödev yapmak istemez? Ödev yapma süreci ebeveynler ve çocuklar için neden bu kadar zorlayıcıdır? Ebeveynler çocuklarının, ödevlerini severek yapması için nasıl bir tavır içinde olmalılar?

Çocuklara verilen ödevler, sorumluluk kazanmaları, okulda öğrendiklerini pekiştirmeleri ve öğrenmenin yalnızca okulla sınırlı kalmaması için gereklidir. Ödevlerin asıl amacı, öğrencilerin okul dışındaki zamanlarını da bilgi edinerek geçirmelerini sağlamak, sorumluluk ve düzen kazandırarak anne babadan ya da başka bir bireyden bağımsız olarak kendi görevlerini yerine getirebilmesidir.

Çocuklar okula ilk başladıkları dönemlerde ödev yapmakta problem yaşayabilirler. Çünkü bu onlar için yeni bir görevdir. Ödevlerini nasıl yapacaklarını, bilgiye nasıl ulaşacaklarını bilemeyebilirler. Okuldan geldikten sonra bir de ödevle uğraşmak sıkıcı gelebilir. Bu nedenle ailelerin çocuklarına nasıl ödev yapacaklarını öğrenmeleri konusunda yardımcı olmaları gerekmektedir. Ancak yardım etmek çocukları yorulduğunda onların yerine ödevlerini yapmak değil, nasıl yapması gerektiği konusunda bilgilendirmek, sözlüğe nasıl bakacağını, bilgiye nasıl ulaşacağını öğrenmesini sağlamak, bunları kendi yapabilecek hale gelene kadar yönlendirici olmaktır.

Ebeveynler çocuk bunları öğrendikçe aşamalı olarak ödev yapma sorumluluğunu tamamen çocuğun kendisine bırakmalı ve anlamadığı, zorlandığı ve ne yapacağını bilemediği

durumlarda ona yardıma hazır olduğu mesajını vermelidirler. Fazla yardım edilen çocuklar sorumluluk alma alışkanlığını kazanamaz ve sorumluluklarının başkalarının üzerine yıkmaya davranışını alışkanlık haline getirebilirler. Yardım eden kişi yanlarında olmadığında başaramayacakları hissine kapılıp, çabuk vazgeçen, yapamadıklarında ağlayan, problem çıkaran çocuklara dönüşebilirler.

Çocuklar için ödev yapmak bir zorunluluk olduğundan genellikle sevilmeyen bir etkinlik gibidir. Bu sebepten ödev yapma etkinliğinin bir çocuğa sevdirmesi, o çocuğun başarı düzeyi için de büyük önem taşır. Çoğu çocuk neden ödev yapması gerektiğini anlayamaz ve ödevlerden kurtulmanın yollarını arar. Çocukların bir türlü ödev yapmaya başlayamaması, ödevlerini yazmayı unutmaları, ödev için gerekli eşyaları bulamamaları, çeşitli bahanelerle ödev yapmayı ertelemeleri pek de yabancı olduğumuz durumlar değildir.

Bazen de çocuklar ödev yaparken anne ya da babalarından birinin mutlaka yanında durmalarını isteyebilir. Çocuklara ödevlerin bağımsız olarak kendileri tarafından yapılması gerektiği izah edilerek, ölçüyü kaçırmadan ancak gerektiği durumlarda müdahale edilip yol gösterilmelidir. Veliler asla kâğıdı kalemi kendi ellerine almamalıdır.

Bazı durumlarda ebeveynlerin şikâyetlerinin sebebi kendi olumsuz davranışları da olabilmektedir. Mesela çocuğun unuttuğu ödevini onun yerine telefonla öğreniyorsa ya da araştırma ve proje ödevlerini ebeveyn çocuğun yerine yapmaya kalkıyorsa çocuk ödev yapma sorumluluğunu kendi üzerine almaz. Bunu ailenin sorumluluğu gibi düşünür ve her defasında onların hatırlatma ve yardımına ihtiyaç duyar.

Çocukların ödev yapma bilincine erişmesi, ödev yapmak kadar büyük önem taşımaktadır. Çünkü sadece zorunluluktan dolayı, isteksizce ödev yapan çocuklar bir süre sonra ödevleri gereksiz bulacak ve kendisini yorduğunu, çok vaktini aldığını, bir türlü başka şeyler yapmaya fırsat bulamadığını söyleyecektir. Ödevlere ayrılan süre, çocuğun yaşına, olgunluğuna ve öğrenme düzeyine göre belirlenmeli, kısa molalar vermesine yardımcı olunmalıdır. Çocukların erken yaşta kazanacakları bu düzen, ilerleyen yaşlarda disiplinli bir şekilde çalışmalarına, sorumluluk sahibi olmalarına da yardımcı olacaktır. Ödevlerini düzenli yapan çocukların okul başarısı zamanla artacaktır, fakat ödevlerini yapmadığı için sürekli müdahale edilen, azar işiten çocukların da okuldan uzaklaşma, ilgilerini kaybetme olasılığı yüksektir.

Çocukların okulu sevmesi önemlidir. Bu ilgiyi kaybetmemeleri adına, anne babanın çocuğun ders çalışmaması karşısında sergileyeceği tutum belirleyici olacaktır.

Çocukların ödev yapma koşulları, kendi bireysel tercihleri doğrultusunda düzenlenmelidir. Bunun için ödev yaparken ses, ışık, mobilya düzeni ve ısı gibi değişkenler açısından tercihlerinin belirlenmesi gerekmektedir. Çocuklara ders çalışacakları ya da ödevlerini yapacakları uygun ortamlar sağlanmalıdır. Çalışma odasında televizyon gibi dikkatlerini dağıtacak eşya ya da cihazlar olmamalıdır. Oda ısısı ortalama 23 dereceye ayarlanmalıdır. Çünkü daha sıcak ya da soğuk ortamlarda öğrenme ve algılama kapasiteleri olumsuz etkilenmektedir.

Ders ve ödev programı yazılı olmalı ve görülebilecek bir yere asılmalıdır. Gerekğinde değişiklik yapabilmeye açık olmalı ve programa uyulmadığında kararsız kalmadan hemen yeni bir düzenleme yapılmalıdır. 20-30 dakikalık çalışma zamanına 10 ya da 15'er dakikalık molalar uygun olabilir. Bu düzenleme çocuğun dikkat süresine göre arttırılır ya da azaltılabilir. Eğer molalar, çocuğun ödevden kopmasına neden oluyor ve mola bitiminde odaklanmada güçlük yaşıyorsa, mola vermeden çalışmaya teşvik edilmelidir. Dersten sonra kısa bir tekrar

bilgilerin kalıcı olması açısından faydalıdır. Ders programı yapılırken çocukla birlikte program oluşturulmalı ancak uygun olmayan önerilerinin kabul edilmeyeceğini makul ve sempatik bir dille izah edilmelidir.

Ödev yapma sürecinde çocuğa hiç yardım etmemek çocukta zorluklar karşısında desteksiz kalabileceği duygusunu uyanıdırabilir. Diğer taraftan, ödevlere yardım konusunda abartıya kaçmakta oldukça sakıncalıdır. Ödevlerin tamamının ya da büyük bir kısmının ebeveynler ya da aile büyükleri tarafından yapılması, çocukları rahatlığa ve tembelliğe sürükleyebilir. Aileler çocuklarını araştırma yapmaları için teşvik etmelidir. Çocuğun araştırmaktan ve yeni bilgiler öğrenmekten zevk alır hale gelmesi gelecekteki konumu ve akademik başarıları için çok büyük bir öneme sahiptir.

Arkadaşlarla ders çalışmak çocuk için hem ders çalışmayı daha zevkli bir hale getirmesi, hem de bilgi alışveriş ortamı yaratması ve çocukların birbirlerinden farklı öğrenme metotlarını bir arada paylaşarak ve yardımlaşarak öğrenmeyi sağladığından faydalı olacaktır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken birkaç nokta vardır. Bazen çocuklar birlikte ders çalışırken konudan kopabilir ve uygunsuz bir ortam ortaya çıkabilir.



Kaynaklar:

- Balgız M. (2016). Ergenlik Döneminde Öğrencilerde Özgüven Geliştirme Eğitim Programı, Sakarya.
- Erikson, E., İnsanın Sekiz Evresi, Okuyan Us Yayınları, 2014
- Fennel, M., Özgüveni Keşfedin, Psikonet Yayınevi, 2015.
- Kangal, S., Korkma! İyi Bir Annesin, Elma Yayınevi, Ankara, 2017
- www.cocukpsikiyatrisiizmir.com
- www.egitimpedia.com
- www.yankiyazgan.com
- www.egitimpedia.com
- file:///C:/REHBERLIK/EMPATI/Empati-icin-rehber.pdf

ÇOCUKLUK VE ERGENLİK DÖNEMLERİNDE ÖZGÜVEN

Özgüven bireyin kendine karşı olumlu bir tutumu olması halidir. Özgüvenli kişi kendini değerli hisseder. Kendine güvenir. Zorlukları aşabileceğine inanır. Kendi gücünün de geliştirmesi gereken yönlerinin de farkındadır. Değiştirebileceği şeyler için çaba harcadığında başarabileceği inancı vardır. Değiştiremeyeceği şeyler ile de barışıktır. Özgüven sabit değildir. Yaşanmışlıklar özgüveni olumlu ya da olumsuz anlamda etkileyebilir. İnsanlar bir alanda kendilerine çok güvenirken başka bir alanda zaman zaman performans kaygısı yaşayabilirler. Özgüven ise genel anlamda çoğunlukla kendini değerli bulma, sorumlulukları yerine getirebilmeye ve zorlukları çabalayarak aşabileceğine inanma durumu, kendine güvendir. Özgüvenin birey için önemine dair bilimsel çalışmalara baktığımızda özgüvenin kişiliğin oluşumunda önemli bir yeri olduğuna ulaşırız. Bireyin mutluluğunun ve başarısının özgüveniyle ilişkisi olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Aynı zamanda kişilerarası iletişim kurmayı sağlıklı ve kolay hale getiren faktörlerden biri yine özgüvendir. Özgüven bireyin kendine saygı duymasını sağlar. Çocukluk ve ergenlik döneminde karşılaşılan sorunların ortadan kalkmasında özgüvenin kolaylaştırıcı rolü vardır.

Özgüvenli bireylerin niteliklerine baktığımızda, davranışlarının sorumluluklarını aldıklarını, gerçeklik algıları olduğunu, gelecekteki hedeflerine ulaşmak için çabaladığını, stresli zamanlarda özyıkım düşüncesi ya da teşebbüsünde bulunmak ya da bağımlılık geliştirmektense, sorunları aşmak için mücadele etmeyi seçtiklerini görürüz. Bir bakıma ruh sağlığını koruma adına özgüvenin ve özgüveni geliştirmenin çok önemli olduğunu söyleyebiliriz.

Güven duygusunun oluşumu özgüvenin oluşmasının ön koşuludur. Çocukta güven duygusunun oluşumunda bebeklik döneminde temel ihtiyaçlarının zamanında ve yeteri ölçüde karşılanmasının önemi büyüktür. Bunun yanı sıra çocuk anne

ile temas kurarken sevildiği duygusunu hissetmeye ihtiyaç duyar. Annenin bu dönemde kaygılı olması çocuğa bu kaygının geçmesine neden olabilir. Erikson'un kişilik gelişim kuramına göre bireyin yaşamının her döneminde aşması gereken bir kriz vardır. Bu kriz aşıldığında bireyin sağlıklı kişilik gelişimi gerçekleşir. 0-2 yaş dönemi temel güvene karşı güvensizlik dönemidir. Bu dönemde bebeğin beslenme, uyku, barınma, sevgi görme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanması, anneyle güvene dayalı bir temasın gerçekleşmesi bebekte dünyanın güvenli olduğuna dair bir hissin oluşmasını sağlar. Bu dönemde gelişimini sağlıklı tamamlayan bebek çocukluk döneminde değerli olduğuna, dışarının güvenli olduğuna, dışarıda onu sevecek insanların olduğuna inanır ve özgüvenin temelleri atılır. Erikson'un kuramına göre 0-2 yaş döneminde sağlıklı gelişim sağlanamazsa diğer dönemlerde alınacak tedbir ve yaklaşımlarla bu krizi aşmak ve çocuğa güven duygusunu kazandırmak mümkündür.

0-2 yaş döneminde çocuk güven duygusunu kazanmış olmasına rağmen daha sonra gerçekleşen olumsuz aile tutumları ya da çocuğun olumsuz yaşam deneyimleri çocuğun özgüvenini olumsuz açıdan etkileyebilir. Özgüveni olumsuz anlamda etkileyen yaşam deneyimleri; ihmal edilme, ebeveyn standartlarını karşılayamama, akran gruplarının standartlarını karşılayamama, başkalarının stres ve üzüntüsüne maruz kalma, çocuğa karşı önyargılı tutum, sevgiden mahrum kalma olabilir. İki durumda da yapılması gereken sağlıklı anne baba tutumu benimseyerek çocuğu koşulsuz sevmek ve çocuğun yapabildiğini görmesi için çocuğa fırsat sunmaktır.

Bunun yanı sıra çocukta özgüven gelişimi adına dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

Çocuğu başkalarıyla kıyaslamamak gerekir. Bu durum çocukta kendine dair yetersizlik hissine yol açabilir.

Çocuğun gelişim özelliklerini bilmek ve çocuktan beklentileri bunlara göre belirlemek sağlıklı olacaktır. Çocuğa sorumluluk vermek ve çocuğun yapabildiğini görmesi çocuğun kendine olan güvenini artırır. Ancak çocuğa yaşından büyük sorumluluk vermek ve yapabilmesini beklemek çocuğu olumsuz etkiler.

Tehditkar ve koşul sunarak çocukla iletişim kurma çocuğun hem güven duygusunu zedeler hem de çocukta kaygıyı tetikler. Örneğin bir annenin çocuğuna: "Beni dinlemezsen sana küserim, senin annen olmam." veya "Hala parkta oynamaya devam edersen seni bırakır giderim." demesi çocuğun anneyle olan güven ilişkisini ve benlik algısını olumsuz etkiler.

Tutarlı olmak önemlidir. Annenin, babanın ya da öğretmenin “Hayır” ları çocuğu mutsuz etse de tutarlı bir şekilde uygulanması çocuğun neye nasıl tepki alacağını bilmesine yol açar. Tutarlı uygulanan kurallar, çocuğun sorgulamasına izin verilerek nedenleriyle açıklanıp oluşturulan disiplin çocuğa kendini güvende hissettirir.

Sözel ve fiziksel şiddet uygulamamak çocuklarda ve ergenlerde özgüven için olmazsa olmaz şartlardandır. Şaka yoluyla dahi olsa çocuğun benlik algısını zedeleyecek sözel şiddet asla ama asla uygulanmamalıdır. “Benim çocuğum espri kaldırır.” yanlıgısına asla düşülmemel ve seçilen kelimelere dikkat edilmelidir. Çünkü çocukluk dönemi anne baba yargılarının içselleştirildiği ergenlik dönemi ise kimlik karmaşasının yaşandığı bir dönemdir.

Çocuğu dinlemek çocuğu anlamının ve çocuğa değerli olduğunu hissettirmenin yoludur. Çocuğa dikkati tam anlamıyla vererek, dinlemek, çocukla ebeveynin günde en az on on beş dakika da olsa sohbet zamanı olması ve o anda sadece çocukla ilgilenilmesi çocukta öfke, söz dinlememe, ağlama, tırnak yeme, kardeş kıskançlığı gibi konuların aşılmasına yardımcı olacaktır.

Çocukla birlikte keyifli zaman geçirmek de izlenecek yollar-
dan biridir.

Çocuğun ortaya çıkardığı ürünleri takdir etmek, çocuğun çabasıyla gurur duyulduğunu ifade etmek özgüven gelişimini olumlu anlamda etkileyecektir.

Oyuncakların dağılmasına, vazonun kırılmasına ya da duvarların boyanmasına karşı duyulan öfkeyi çocuğa zarar verecek şekilde yansıtmaktansa çocuğa çocukla birlikte kendini güvende hissedeceği çözümler bulup, kurallara uymasını sağlamak etkili olacaktır. Bunu yapmak bazen zor olabilir. Çocuğun kurallara uyması her zaman mümkün olmayabilir. Bu davranışı üzerinde konuşmak, sabretmek, çocuğun açısından bakmaya çalışıp ihtiyacını anlamak ve eleştirel olmamak gerekir.

Çocuğun sorgulamasına fırsat vermek, düşüncelerine saygı

duymak önemlidir. “Bu çok saçma, çok mantıksız. Sakın bunu başkalarının yanında söyleme.” demek çocuğu rencide eder ve algılamasında bir sıkıntı olduğunu düşündürebilir.

Çocuğu duygularını ifade etmesi konusunda desteklemek, çocuğun duygularını ifade etmesi adına onu resim, müzik gibi sanatsal faaliyetlere yönlendirmek, çocuğun yaratıcı drama ya da psikodramayı deneyimlemesini sağlamak özgüven gelişimine katkı sağlayacaktır.

Koruyucu aile tutumu benimseniyorsa çocuğun sağlıklı gelişimi açısından nasıl demokratik aile tutumunun nasıl sergileneceği konusunda araştırma yapmak, okul psikolojik danışmanından destek almak ya da psiko-eğitim almak etkili olacaktır.

Çocuğun çocuk olduğunu, hata yaparak hayatı öğrenip gelişeceğini unutmamak gerekir.

Oyun çocuğun kendini var ettiği, hayatı deneyimlediği, hayattaki rolleri başarabileceğini hissedebileceği, yaratıcılığını geliştirebileceği, kaygısını giderebileceği bir dünyadır. Çocuğun oyun oynamasını desteklemek, oyunlarda çocuğa eşlik etmek çocuğun kendine güvenini olumlu anlamda etkileyecektir.

Çocuğun özgüven gelişimini desteklerken ailelerinin kaygılarından biri de bu uygulamalar sırasında çocuğun şımarmasından korkmalarıdır. Bu konuda çocuğa değerler eğitimi sunmak, dürüstlük, saygı, empati, paylaşımcı olmak gibi değerlerin önemini anlatmak ve bu değerlere dair çocuğa somut örnekler vermek önemlidir. Bunun yanı sıra bu değerlerin uygulanmasında çocuğa model olarak çocuğa bu değerlere uyduğunda olumlu geri bildirim vermek süreci hızlandıracaktır. Aynı zamanda narsisizm ve özgüven konusuna da değinmek faydalı olacaktır. Narsisizm abartılmış bir özgüven halidir ve sağlıklı bir yapılanma değildir. Narsist kişilik yapılanmasında hedef öne geçmek ve üstünlük duygusudur. Özgüveni yüksek birey ise insanlarla iyi anlaşmayı amaçlar. Kendisini üstün değil değerli görür. Çocuk yetiştirirken bu dengeyi sağlamak, özgüvenli çocuk yetiştirmeye çalışırken narsistik kişilik eğilimi olan çocuk yetiştirmeme adına çocuğu gereksiz ve yersiz övgüye boğmamak gerekir.

Çocuğa üstün olduğu, en başarılı onun olduğu inancını vermek yerine değerli olduğunu ve çabalamasının asıl önemli olan şey olduğu inancını vermek önemlidir. Anne babanın çocuğa aşırı değer biçmesi narsizme neden olabilir. Özgüven gelişimi adına ise çocuğu desteklemek ve koşulsuz sevmek, şefkat göstermek, zorlanmanın da hayatın bir parçası olduğunu öğretmek yeterli olacaktır. Yankı Yazgan'ın "Özgüven Özeleştiriden Beslenir" başlıklı bir yazısı vardır. Bu cümle bile özgüvenin üstünlük olmadığına özgüvenli kişinin kendini olumlu ve geliştirmesi gereken yanlarıyla sevmek özelliğinin olduğunun bir göstergesidir.

2015 yılında Eğitimpedia'da yayımlanan bir yazıda özgüvenle ilgili yapılan araştırmada çocuğun zeki oluşunu aşırı övmenin çocuğun özgüvenini olumsuz anlamda etkilediğı, ailenin çocuğun zeki oluşuna dair yüksek beklentisini boşa çıkarmamak adına çocuğun risk almaktan kaçındığı aktarılmıştır. Bu nedenle çocukla kurulan iletişimde çocuğu överken kullanılan kelimelere ve çocukta yaratabileceğı etkilere dikkat etmek faydalı olacaktır.

Ayrıca çocuğun ya da ergenin hatta yetişkinin özgüvenlerini etkileyen bir diğer faktör ise temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığıdır. Bu ihtiyaçlar: özerklik, aidiyet, yetkinlik, gelişimsel uygunluk ve katılımdır. Özerklik ihtiyacında kişi kendisi ile ilgili konularda sözü geçsin ister. Bu kişinin bağımsızlık, seçim yapabilme ve özgür olma ihtiyacını karşılar. Aidiyet ihtiyacında kişi bir yere, ailesine veya bir gruba ait olduğuna ve onlar tarafından değerli olduğuna hissetmek ister. Bu ihtiyacın karşılanması için işbirliği, dayanışma, saygı, sevgi, ilgi ve kabul görmeye ihtiyaç vardır. "Katkıların benim için değerli.", "Bazı davranışlarını sevmeyebilirim ama seni çok seviyorum.", "Seni biraz durgun görüyorum. Sana nasıl yardımcı olabilirim?", "Konuşmak ister misin?" , "İstersen birlikte bu zorluğu aşabiliriz." gibi ifadeler çocuğa kendini değerli hissetmesine neden olabilir. Yetkinlik ihtiyacında ise kişi yapabildiğini görmek ister. Bu ihtiyacı karşılaması adına kişiye fırsat sunmak ve destek olmak gerekir. Gelişimsel uygunluk ise yaş döneminin özelliklerine uygun ihtiyaç ve yetkinlik alanlarının göz önünde bulundurularak ihtiyaçların buna göre karşılanmasıdır.





Son olarak katılım ise bir işe ya da günlük faaliyetler, evdeki bir rutine aktif olarak katılma ve süreçten keyif alma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçların karşılandığı durumlarda kişi kendini mutlu ve güvende hisseder. Bu durum özgüvenine olumlu anlamda yansır.

Ergenlik döneminde ise kişi kimlik karmaşası yaşar. Kendini bulmaya, tanımaya çalışır. Bu dönemde ergen rolden role girer ve değişik şeyler dener. Çocukluk deneyimlerini ve yeni öğrendiklerini sentezleyerek kimliğini oluşturur.

Ergen, bu dönemdeki krizi aşabilmesi gelişimini sağlıklı tamamlayabilmesi için güvenilebileceği bir ebeveyne ihtiyaç duyar. Ergen bu dönemde hem özgür olmak ister hem de sorumluluk almayabilir. Ebeveyn ergenin güvenliğini sağlayarak özerklik verirse ergen sorumluluğunu yerine getirmese de bunun bedelini öder ve hayata hazırlanır.

Bu sorumluluk vermenin de ölçüsü olmalıdır. Sorumluluk ergenin üstlenebileceğinden fazlaysa (okuldan alınıp çalışmasına, kardeşlerine bakmasına zorlamak gibi) çocuğun hem ruh sağlığını bozabilir hem de özgüven gelişimini olumsuz anlamda etkiler.

Ergenlik dönemindeki çocukla kurulan sağlıklı iletişim özgüven gelişimi için olmazsa olmazdır. Ergenlik dönemindeki çocukla iyi iletişim kurmak adına çocuğun içinde bulunduğu dönemin özelliklerine hakim olmak faydalı olacaktır. Bu dönemde ergen zor beğenen ve çabuk sinirlenen bir yapıdadır. Duygularında hızlı dalgalanmalar vardır. Hoş sohbet ederken birden size sinirlenebilir. Çocukluk dönemine göre istekleri artmıştır. Süse, giyime daha çok önem verdiği, görsel olarak beğenilir olup olmadığını sorguladığı bir dönemdedir. Bu dönemde anne babadan uzaklaşıp akranlarla iletişime, akranlar tarafından kabul görülmeye daha çok ihtiyaç duyulur. Ergen bu dönemde arayış içindedir. Farklı hobiler dener. Bu dönemde ergenin asıl aradığı kendisidir. Kendini bulmak, kim olduğunu anlamak bu kadar zorken bir de bu kaygıya sınav sistemi, başarı beklentisi, vücudunda meydana gelen fiziksel değişimler, beğenilme arzusu, vücudunun hormonal dengesinin değişmesi, popülerlik kaygısı ve ilgi alanlarından uzakta kalma endişesi eklenince ergen kendini yetersiz ve değersiz

hissedebilir. Ergenlik döneminde özgüven geliştirilirse bu dönem daha sağlıklı atlatılır. Ergenlik döneminin gelişimsel görevlerine de baktığımızda özgüvenin desteklenmesinin kaçınılmaz olduğunu bir kez daha görürüz. Bu görevler: Fiziksel görünümünü kabul etmek ve bedeni etkili bir şekilde kullanmak, toplumsal cinsiyet rollerinin farkında olmak, her iki cinsten yaşlılarıyla ilişki kurabilmek, meslek seçmek, ekonomik özgürlüğe kavuşmak, toplumsal olarak sorumlu davranışlar sergilemek ve birtakım değerler oluşturmaktır.

Ergenlerde özgüven gelişimi için dikkat edilmesi gerekenlerden bazıları şunlardır:

- Ergenlerin fikirlerini önemseyin. Siz çocuğunuz gibi düşünmeseniz dahi onun düşüncelerine saygı duyun. Böylelikle siz onun için her zaman bir güven kaynağı olursunuz. Bu tutum hem çocuğunuz güvenliği hem de özgüveni için önemlidir.
- Sınırlarınız ve kurallarınız olsun. Çocuğun güvenliği adına kuralları çocukla inatlaşmadan açıklama yaparak ve tutarlı olarak uygulayın. Mümkün olduğu ölçüde yeni deneyimler yaşamalarına fırsat verin. Yaptıklarından dolayı çocuğunuzu yargıyorsanız paylaşımlarını azaltacaktır. Ergene özgürlük verin, ancak bu özgürlük kendisini tehlikeye atacak boyutta olmasın.
- Ergenler bu dönemde öfke yönetimi konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu konuda sakin kalabilmek adına öfkelendiğinizde mola yöntemi kullanın, iletişime ara verin. Öfke yönetimi konusunda çocuğunuza model olmaya çalışın.
- Ergenin spor faaliyetleriyle ilgilenmesi hem öfke yönetimini kolaylaştıracak hem de yetkinlik ve aidiyet ihtiyaçlarını karşılayabileceğinden özgüvenini olumlu anlamda etkileyecektir.
- Demokratik anne baba tutumu sergilemeye özen gösterin. Ergen zorlukla karşılaştığında suçlayıcı ya da yargılayıcı tutum yerine destekleyici tutum sergileyin. Destekleyici tutumda zorluğu aşması için ergene de sorumluluk verilir. Ergen yerine sorunu direkt anne babanın çözmesi koruyucu tutum kapsamındadır. Ergeni hayata hazırlamaz. Ergeni aileye bağımlı kılar ve özgüven gelişimini olumsuz anlamda etkiler.
- Ergenin vücudunda meydana gelen değişimleri espri konusu yapmayın.

- Ergenin fiziksel görünümü ya da giydiği kıyafet konusunda eleştiride bulunmanız benlik algısını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle yapılan yorumlarda dikkatli olun.

- Bu dönemde ergenler yaşıtlarından daha çok etkilenirler. Yaşıtlarının dedikleri, yaşıtlarının yaptıkları onlar için öğretmenlerinden ya da ailelerinden daha önemlidir. Bu nedenle ergenlerle özgüven konulu grup çalışmaları faydalı olabilmektedir.

- Arkadaş çevresinin hoşgörülü olması, ergenin akran zorbalığına maruz kalmasının engellenmesi de özgüvenin zarar görmemesi adına alınabilecek önlemlerdendir.

- Aile içi iletişim, huzurlu aile ortamı, ergenin yaşamındaki stres faktörlerini en aza indirmeye çalışmak da özgüven gelişimini ve korunmasını sağlar.

- Akademik başarıyı kişisel anlamda değerli olmaktan ayrı tutması adına ergenin ailesinden, akranlarından ve öğretmenlerinden akademik baskıya maruz kalmaması gereklidir.

- Kimlik arayışında ergenin resim yapma, tiyatro kursuna gitme ya da enstrüman çalma gibi sanat alanlarına yönlendirmek duygularını ifade etmesini sağlayacak kendine güvenini olumlu anlamda etkileyecektir.

- Ergenin güçlü noktalarını ön plana çıkarmak, geliştirmesi gereken noktalarda ise ergene destek olmak önemlidir.

- Ergenin özeleştirisi yapabilme yeteneğini geliştirmesi adına yani hem olumlu özelliklerinin hem de geliştirmesi gereken özelliklerin farkına varmasını sağlamak adına ailenin ve okul psikolojik danışmanın desteği etkili olacaktır. Bu destekte eleştiri ve yargı yok, fırsat sunma ve başka açılardan bakmasına imkan sağlama vardır. Ergen özeleştirisi yaparken kendine merhametli davranıp gelişim odaklı olmalıdır. Bunun gerçekleşmesi için ergenin koşulsuz sevilmesi ve kabullenilmesi gerekir.

- Ergeni de başkalarıyla kıyaslamamak özgüven gelişimi için olmazsa olmaz şartlardandır.

- Fiziksel ve sözel şiddet uygulamak ergenin özgüvenine ve kişilik oluşumuna zarar verir. Ruh sağlığı hastalıklarına zemin hazırlayabilir.

- Ergenleri başkalarının yanında uyarıp öğüt vermeyin bu hem özgüven gelişimlerini olumsuz anlamda etkileyecek hem de sizinle ilişkisinin bozulmasına neden olabilecektir.

- Ergen bireysel hareket etmek istediğinde bunu saygısızlık olarak algılamamak, gelişim döneminin bir parçası olduğunu unutmamak faydalı olacaktır.

- Sorunlar üzerine konuşurken "Kendi görüşünü paylaşmanı istiyorum.", "Bir de senin paylaşman, olanları senden duymam benim için önemli.", "Neler hissettiğimi paylaşmak istiyorum.", "Olayları yanlış anlamlandırmış olabiliriz, sakinleşince tekrar konuşup çözebiliriz." gibi yapıcı cümleler kurmak ergenle iletişimi olumlu hale getirecek ve ergen değerli olduğunu hissedecektir.

- Aile benimsediği aile tutumunu gözden geçirmeli korumacı ya da sert aile tutumu yerine demokratik ve destekleyici aile tutumunu benimsemelidir. Bu konuda aile kendini geliştirmek adına kitaplar okuyabilir ve okul psikolojik danışmanından destek alabilir.

- Eğer ergen hayatın anlamsız kendisinin ise değersiz olduğuna dair söylemlerde bulunuyorsa sorumluluklarını yerine getirmede yoğun isteksizliği ve direnci olduğunu görüyorsanız vakit kaybetmeden okul psikolojik danışmanı ile iletişime geçin. Bu gibi durumlarda ek olarak uzman yardımı da almanız gerekebilir.



Kaynaklar:

- www.serapduygulu.com.tr
- Doç. Dr. Çağlayan DİNÇER, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi İlköğretim Bölümü, Okul Öncesi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
- www.deryagulteler.com
- www.cocukpsikolojisi.com

ÇOCUKTA ÖZDENETİM

Disiplin, çocuğun eğitiminde ve gelişiminde çok önemli bir yere sahiptir. Disiplinli bir ailede çocuk; sevgi ve güven ilişkisini geliştirir, benlik değerinin temelini atar, kendini ve başkalarını anlayarak onlara saygı duyar. Disiplin genelde cezalandırmayla bir aradaymış gibi düşünülür. Oysa disiplin çocuğun uygun davranışları kazanması için kurallar koyarak onu olumlu yönde eğitmek demektir.

Disiplin mi, Ceza mı?

Disiplindeki temel amaç, olumlu öğeleri öne çıkararak teşvik etmek, desteklemek ve bu yolla olumsuz davranışların yerleşmesini önlemektir. Bu nedenle çocuğunuza kurallar koymalı ve bu kurallara uymasını beklerken doğru yönlendirmelerde bulunmalısınız. Görmezden geldiğiniz bir davranış tekrar eden çocuğunuza aşırı tepki göstermek ve cezaya başvurmak, onun kafasını karıştırmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Çocuklar yapıları itibarıyla hemen sonuç almak isterler. Olumsuz bir davranış yapan çocuğa "Akşama baban gelsin, görürsün" demek hem içerdiği tehdit açısından hem de yanlış davranışın sonucunun ne olduğunu açıklayıcı olmaması bakımından çözüme yönelik bir tutum değildir. Sadece çocuğu korkutur, o kadar. Üstelik akşama kadar çocuk davranışını, neden yaptığını, o davranışın sonucunda ne olduğunu ve kendisine neden bu kadar çok kızıldığını da unutacaktır.

Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta şudur:

Olumsuz davranışta bulunan çocuğunuza, bu davranışıyla ilgili olarak anında geri bildirim vermeli, onu uyarmalı ve davranışın yol açtığı sorunları ona açıklamalısınız. Sonrasında da çocuğunuza yaptığı yanlış davranışları sürekli hatırlatmalısınız. Çocuklar sürekli yeni şeyler öğrenerek büyürler. Bu öğrendiklerini uygulayarak görmek isterler. Bu açıdan bakılınca çocuğun yaptığı her davranış bize göre olumsuz sonuçları olsa da aslında öğrendiklerini hayata geçirme ve deneyim kazanma çabasıdır.

Çocuk yaptığı her şeyi kendine göre haklı nedenlerle yapmaktadır. Davranış ve sonucu ne olursa olsun önce bu davranışın ardındaki nedenleri doğru saptayıp değerlendirmek ve kızıp bağırmadan önce bu konuda çocuğa açıklama fırsatı vermek gerekir. Bize göre yaramazlık olan pek çok davranışın ardında aslında çocuktaki merak, araştırma ve keşfetme duygusu yatar. Üstelik çocuk birçok olayda haklı olduğunu, takdir edileceğini düşünürken beklediğinin tam tersi bir tepki alırsa ve bir de ceza görürse inanılmaz bir kırgınlık ve öfke yaşar. Unutulmaması gereken bir diğer şey onların hayata bizim pencerelerimizden bakmadığıdır.

Pozitif Disiplin

Pozitif disiplin çocuğa saygı duyarak ve onun bu dünyada önemli bir yeri olduğunu vurgulayarak aşılır. Bu özgüvenli, iyi davranışları ve değerleri içselleştirmiş bir çocuk ve yetişkin olmasına yardımcı olmanın bir yoludur. Burada amaç çocuğunuz üzerinde otorite kurmak, onu kontrol etmek değil; çocuğunuzun ruh sağlığının yerinde olması için ona gereken temeli sağlamaktır.

"Hayır"

Hayır sözcüğünü kullanırken bu sözcüğü neden kullandığınızı her seferinde sorgulamanız gerekir. Hayır demek sizin bir ihtiyacınız mı yoksa bu "Hayır"ın çocuğunuza bir faydası dokunacak mı? Eğer sınırlarınız konusunda kafanız netse, bunun nedenini çocuğunuza daha iyi açıklayabilirsiniz. Hayır dedikten sonra alternatif üretebiliyor veya yaşına göre çocuğunuzdan gelen bir alternatifi kabul edebiliyorsanız, bu, pozitif disiplin uygulama yolunda emin adımlarla ilerliyorsunuz demektir. Sınır koyacağınız konular konusunda net olmanız, sınırların nedenini iyi açıklamanız, çocuğunuzla birlikte belli kurallara karar vermeniz, ona yaşına uygun açıklamalar yapmanız, her hayır tepkisinden sonra doğru davranış göstermeniz işe yarayacaktır.

Çocuğa Disiplin Nasıl Verilir?

Model Olma

İnsanların diğer tüm canlılardan en önemli farkı, denemeye, yanılmaya gerek kalmadan, görerek de öğrenebilmeleridir. Çocuğunuzdan yapmasını istemediğiniz davranışları çocuğunuzun her gün etrafında görüyor olması, özellikle de güvendiği ve sevdiği kişiler tarafından bunların gerçekleştiriliyor olması davranışını değiştirmesini güçleştirir. Dolayısıyla, çocuğunuzun yapmasını arzu etmediğiniz davranışları yapmamak konusunda öncelikle kendinizde değişimler yaratmalı, doğru davranış gösterebileceği ortamlar hazırlamalı ve doğru davranış gösterdiğinde bunu fark edip onayladığınızı hissettirmelisiniz.



Açıklamalar ve Uyarılarda Bulunma

Çocuklarınızın olumsuz davranışları karşısında onunla konuşabilmek, bu davranışın neden olumsuz olduğunu onunla paylaşmak ve bu konudaki beklentinizi ona açıklamak ilk adımda yapılması gereken en doğru davranıştır. Bu yolla hem çocuğunuzun neden sonuç ilişkileri kurma yolu ile sosyal yargılama düzeyini geliştirmesine hem de zihinsel gelişimine yardım etmiş olursunuz.

Ancak açıklamalar ve uyarılar, bir davranışla ilk kez karşılaşıldığında ve çocuğunuzun yaşına uygun olarak yapıldığında faydalı olur. Tekrarlayan olumsuz davranışlarda açıklamalar işlevsizleşmeye başlar. Özellikle 11 yaşa kadar olan somut dönem çocuklarında uzun açıklamalar, konunun özünden uzaklaşmanıza sebep olur. Bu yaş grubunda doğru yol, uzun açıklamalar yapmak yerine davranışla beklentinizi desteklemektir.

Ödül ve Cezayı Kaldırma

Pozitif disiplin uyguladığınızda ödül ve cezaya ihtiyaç duymazsınız. Çünkü ceza vererek çocuğunuza hiçbir şey öğretemezsiniz. Verilen ister ödül ister ceza olsun kısa süreli etkileri olduğunu, cezanın da ödülün de dozunu arttırmanız gerektiğini ve bunun iki tarafında ruh sağlığını bozduğunu bilmelisiniz. Bu nedenle ödül ve ceza yerine doğru ilişkiler kurmak, kuralları birlikte belirlemek, alternatifler üzerinde tartışmak daha etkilidir.

Çocuğunuz gerekli açıklama ve uyarıların yapılmasına karşın, aynı olumsuz davranışta ısrarcı davranması durumunda, özellikle de bu davranış kendi kişisel sorumluluğu olan bir

davranışı yerine getirmek ile ilgiliyse açıklama ve uyarılarının davranışınızla desteklenmesi gerekir. Bu koşullarda yapılabilecek en doğru davranış, çocuğun davranışının sonuçlarıyla karşı karşıya kalmasını sağlamaktır. Örneğin, bütün hafta boyunca derslerini yapması gereken saatlerde sorumluluğunu yerine getirmemesi, hafta sonu için yapılan eğlenceye yönelik etkinliğin iptal edilmesi ile sonuçlanabilir. O saatte hafta içinde yapmadığı ödevlerini tamamlamasını beklersiniz. Ya da öfkeye kapılarak televizyonun kumandasını kıran bir çocuğun her hafta harçlığının bir bölümü kesilerek, kumandanın yenisinin alınması buna bir örnektir.

Görmezden Gelme ve Dikkati Başka Yöne Çevirme:

Bazı durumlardaysa çocuklar yalnızca dikkat çekmek amacıyla olumsuz davranışlarda bulunurlar. Çok küçük yaş grubu çocuklarında küfür etme, 5 yaş ve üzeri çocuklarda bebeksi konuşmalar bu gibi davranışların en bilinen örnekleridir. Bu gibi durumlarda en doğru yaklaşım bu davranışları ile çocuğun dikkati üzerine toplayamamasını sağlamaktır. Yani davranışını görmezden gelmeniz ve yaşına uygun şekilde davrandığında, ilgi göstermeniz davranış değişikliğine yardımcı olacaktır.

DOĞRU DISİPLİNİN “OLMAZSA OLMAZLARI”

- Anne ve babanın birbirleriyle aynı doğrultuda hareket ediyor olması,
- Aynı davranış karşısında aynı tepkinin, aynı disiplin yönteminin vazgeçmeksizin uygulanması,
- Yaptırımların, hatalı davranışla birebir ilişkili bir şekilde konulmasıdır.

Kaynaklar:

- Dr. Thomas Gordon, E.A.E Etkili Anababa Eğitiminde Uygulamalar, Sistem Yayıncılık

ANNE BABALARA DİNLEME BECERİLERİNİ ÖĞRETMEK





Anne babalara, çocuklarıyla ilgili karşılaşacakları sayısız sorunlara etkili bir şekilde yardımcı olabilmek için gerekli olan becerileri öğretmek elbette uzun zaman alacaktır. Bazı anne babalar bu becerileri anlamakta pek zorluk çekmezken bazılarının bunları evde uygulamaya başlamaları için, önce kendi tavırlarında temel bir değişikliğe katlanmaları gerekmektedir. Yeni becerilere şiddetle karşı çıkan ebeveynlerle de karşılaşılmaktadır.

Okulda çalışan rehber öğretmenler olarak bu karşı koyuşların nedenlerini anlamaya ve yardımcı becerileri sizlere anlatmaya çalışmak öncelikli olarak süreci hızlandıracaktır.

Dört Temel Dinleme Becerisi

Anne babalarıyla konuşamadıklarını söyleyen her yaşta genç, rehberlik birimine açılarak sorunlarını ve duygularını içtenlikle anlatır. Onlarla konuşma tarzımız bilgi, çözüm ve öneri vermeden (her zaman olmasa bile) çoğu zaman sorunlarına kendi yapıcı çözümlerini getirmelerine yardımcı olur.

Danışmanlık seanslarındaki iletişim şeklimiz çocuklarla aramızda derin ve sevgi dolu ilişkilerin kurulmasına da neden olur.

Hazırladığımız dergilerde de amaçlarımızdan biri kurduğumuz ya da kurmamız gereken iletişim şekli hakkında anne babaları da süreçten haberdar etmek. Bir yandan da yazdığımız yazılarda ve yapılan bireysel görüşmelerde sizlere birtakım teknikler öğretmek. Bunlardan biri, belki de en önemlisi dinleme becerisi. Dört temel dinleme becerisinden bahsedeceğiz.

Edilgin Dinleme (Sessizlik)

Sürekli konuşan sizseniz çocuğun kendini rahatsız eden şeyi anlatması zordur. "Sükut altındır" sözü etkili danışmanlığın tanımı gibidir, çünkü edilgen dinlemede:

Duygularını dinlemek istiyorum

Duygularını kabul ediyorum.

Benimle paylaşmak istediğin konuda vereceğin karara güveniyorum.

Bu senin sorunun-sorumlu sensin, gibi güçlü iletiler vardır. Edilgin dinleme, duygularını sizinle paylaşmak ve yüzeyde görülen sorunlardan daha derindekileri ortaya çıkarmak için gençleri yüreklendirir. Ancak sessizlik tek başına yeterli değildir. Gençler sorunlarını anlatırken sessiz dinlemeden daha fazla şey beklerler.

Kabul Ettiğini Gösteren Tepkiler

Sessizlik iletişimi engellememesine karşın çocuğa kabul edilmediği izlenimini verir. Ona gerçekten tüm dikkatimizi verdiğimiz kanıtlayamayız. Bu nedenle, özellikle durakladığı zamanlarda onun sözlerini ve duygularını anladığımızı gösteren sözlü ve sözsüz işaretler kullanmak yararlı olur. Bu işaretlere “Onay tepkileri” diyoruz. Baş aşağı yukarı sallama, öne doğru eğilme, gülümseme ve başka beden hareketlerini uygun şekilde kullanmak, çocuğa onu dinlediğimizi gösterir. Danışmanların, alay ederek, “Empatik homurdanma” dedikleri hı hı, oh, ya, anlıyorum gibi sözlü işaretler de çocuğa onu dinlediğimizi, ilgilendiğimizi, konuşmaya devam edebileceğini anlatır. Etkili danışmanlar ilgi ve dikkatlerinin doğal ifadeleri olan bu onay tepkilerini çok sık kullanırlar.

Kapı Aralayıcılar ve Konuşmaya Davet

Çocuklar sorunlarını ve duygularını dile getirmekte zorlanırlar. Konuşmak için yüreklendirmeye gereksinim duyarlar. Bunun için etkili danışmanlar konuşmalarına çoğunlukla aşağıdaki kapı aralayıcıları ve konuşmaya çağrı tümcelerine başlarlar:

-O konuda konuşmak ister misin?

-Düşüncelerin ilgimi çekiyor.

-Duygularını merak ediyorum.

Bu tepkilerin açık uçlu olduklarına dikkat edin. Çocukların sorunlarını anlatmaları için kapıyı aralıyor ve paylaşım paylaşmama konusunda onlara özgürlük tanıyor. Elbette ki anlattıklarını değerlendirip yargılamıyor.

Etkin Dinleme

İyi bir dinleyicinin en etkili becerisi, kendi iletisini içermeyen, çocuğun bir önceki iletisine yalnızca ayna tutup geri ileten bir tip sözlü tepkidir. Buna Etkin Dinleme denir. Alıcının, duyduğunu geri ileterek söyleneni işittiğini göndericiyi doğru anladığını ve göstermesiyle edilgin dinlemeden ayrılır. Sorunları olan çocuk tipik iletilerine anne babanın etkin dinlemesiyle verdiği yanıtlara bazı örnekler verelim:

1.Örnek

Çocuk: Çok aptalım. Matematiği hiç öğrenemeyeceğim.

Anne/Baba: Yeteri kadar akıllı olmadığını düşünüyorsun, bunun için öğrenemeyeceğini sanıyorsun.

Çocuk: Evet.

2.Örnek

Çocuk: Hayaletlerle dolu o karanlık odada yatmak istemiyorum.

Anne/Baba: Yatak odanda hayaletler olduğunu düşünüyorsun, bu da seni korkutuyor.

Çocuk: Evet.

3.Örnek

Çocuk: İnsanlar ölünce onları ne yaparlar?

Anne/Baba: İnsanların ölünce nereye gittiklerini merak ediyorsun.

Çocuk: Evet. Onları biraz daha göremeyiz değil mi?

4.Örnek

Çocuk: Yarın arkadaşımın doğum günü partisine gitmek istemiyorum.

Anne/Baba: Aranızda sorun var galiba.

Çocuk: Ondan hoşlanmıyorum. Hep mızıkıyor.

Anne/Baba: Mızıkçılık yaptığı için ondan hoşlanmıyorsun.

Çocuk: Evet. Oyunda hep kendi istediğini yapıyor.

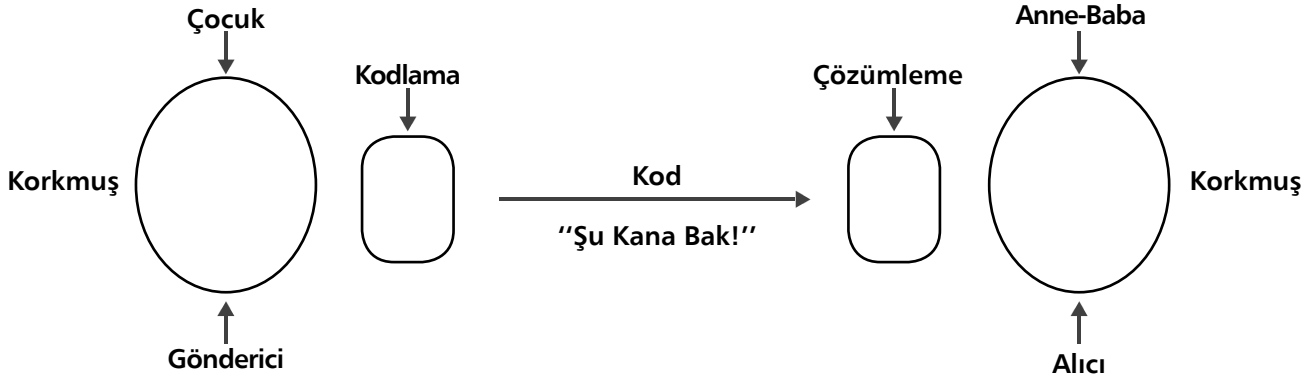
5.Örnek

Çocuk: (Ağlayarak) Yolda düştüm. Dizim çok kanıyor. Şuna bak!

Anne/Baba: Kanı görünce korktun.

Anne baba her olayda çocuğun iletisine etkin dinlemeyle yanıt verdi. Açıkça görülüyor ki, etkin dinleme sessizlik değildir. Anne baba çocuğun sorununu dinlerken kendi çözümünü, yargısını, değerlendirmesini göndermediği için, iletişim engellerinden farklıdır. Anne babanın yanıtı çocuğun iletisinin geri yansıtılmasıdır.

Etkin dinlemenin ne tür bir yanıt verme şekli olduğunu daha iyi anlaşılması için aşağıdaki şemaya bakalım:



Bu örnekte çocuk anne babayla konuşuyor. Düşmüş, dizi kanamış ve korkmuştur. Çocuğun korkusu, içinde olup biten ve hep orada kalacak bir dizi karmaşık, psikolojik ve çıkacak zihinsel işlemdir. Anne babasına ne hissettiğini iletmek için, içinde olup biteni onlara anlatacağını (sembolize edeceğini) umduğu bir kod (sembol) seçer. Bu seçme işlemine “Kodlama” diyoruz. Ancak çocuğun seçtiği kod, onun duygularını anne babaya iletmez.

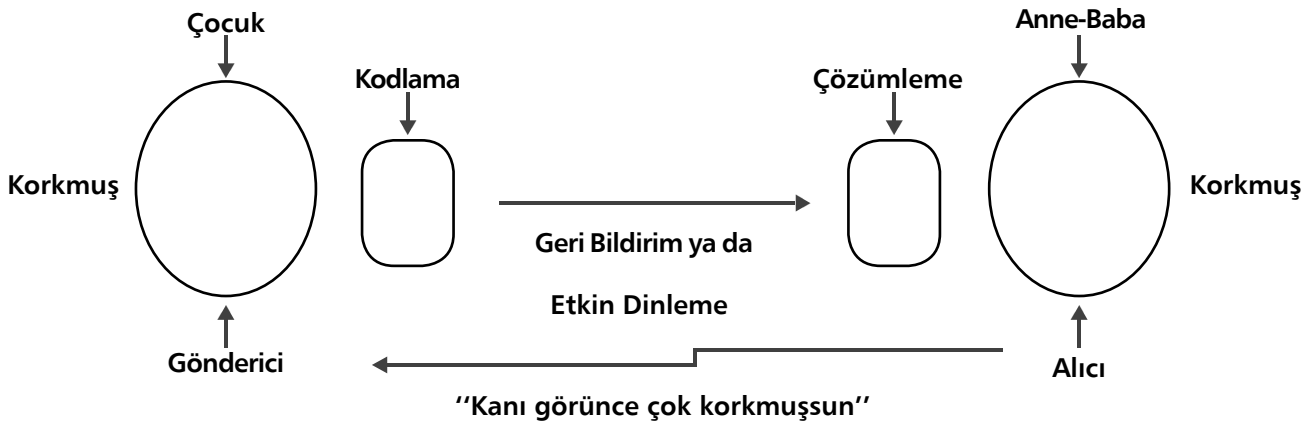
Anne baba “Şu kana bak!” kodunu işitince bunun neyi anlatmak istediğini tahmin etmeye çalışmalıdır. Böylece anne baba “Çözümleme” işlemine girer. Bu işlemin sonucu anne babanın düşüncesinde “Korkmuş” olarak ortaya çıkar. İletişim işleminin anatomisi budur. Fakat işlem her zaman böyle düzgün yürümez. Alanın kodu çözülmesi bir varsayım ya

da sonuç çıkarmadır. Çünkü insan gönderenin içinden geçeni hiçbir zaman bilemez, ancak varsayabilir. Örneğimizde anne baba yanlış bir çözümleme de yapabilirdi. Çocuğun içinden geçenler konusunda aşağıdakilerin tümü doğru da olabilir yanlış da:

- Dizini öpmemi istiyor.
- Yara bandı istiyor.
- Doktora gitmek istiyor.
- Canı çok acıyor.
- Düştüğü için kendine kızıyor.

Şekildeki örneğe bu çözümlemeler yanlış olacaktı, çünkü çocuk korkuyordu.

Peki, alıcı çözümlemesinin doğru olup olmadığını nasıl bilecek? Etkin dinlemeyle. Şeklimize bakalım:



Etkin dinleme, alıcının çözümleme işleminin sonucunu kendi kelimeleriyle geri iletmesinden başka bir şey değildir. Göndericiye şunu demek ister: “Senin bunu hissettiğini sanıyorum. Doğru mu, yanlış mı?”

Eğer alıcının çözümlemesi doğruysa, gönderici geri iletinin doğruluğunu onaylayan bir şey söyler: “Evet korkuyorum”,

“Evet doğru”, “Bütün kanım akıp bitecek diye korkuyorum”, “Kanım hiç durmayacak galiba”, Diğer yönden alıcı, “Çok canın acıyor”, gibi yanlış çözümleme yapmışsa, gönderici, “Hayır, çok acıyıyor”, “Hayır, yalnızca korktum”, “Anlamıyorsun”, türünden iletilerle alıcıyı (anne/babayı) düzeltir.

Etkin dinleme yanlış anlama ve anlaşılmalara ortadan kaldırır.

Kaynaklar:

- Psikomitolojik Terimler: Psikoloji Literatüründe Mitolojinin Kullanılması
Yard. Doç. Dr. Emet GÜREL /Araş. Gör. Canan MUTER
- www.pdrgunlugu.net
- Petruska Clarkson, Çev. Semra Kunt, "Aşil Sendromu" HYB Yayıncılık, 1999, Ankara.
- Yöneticilikte Aşil Sendromu ve mesleki tükenmişlik ilişkisi Dr. Öğr. Üyesi Zeliha Tekin

AŞİL – SÖZDE YETKİNLİK SENDROMU

Yunan mitolojisinin en önemli kahramanlarından olan Aşil (Achille/Akhileus), Homeros'un M.Ö. 720 yılında yazmış olduğu on altı bin dizelik İlyada Destanı'nın başkarakterlerindendir. Efsaneye göre bir tanrıça ile bir faninin evliliğinden dünyaya gelen Aşil'i, annesi Thetis ölümsüzlük kazanması için dünyanın altında yer alan ve insanlara ölümsüzlük verebilecek dokuz nehirden biri olan Styx adlı nehre daldırmıştır. Bu şekilde onun bedenini Thetis'in tuttuğu topuğu dışında incitilemez yapmıştır. Bu, onu bir Tanrı gibi ölümsüz kılmış ve fiziksel yaralanmaya karşı bağıışıklık kazandırmıştır. Ancak Aşil'in bu süreç içinde suyla temas etmemiş olan topuğu Aşil'in hassas bölgesi, ölümcül parçası, diğerleri onun bu gizli, ölümcül kusurunu gördükleri takdirde onda ölümcül bir yara açabilecek yer olarak kalmıştır. Aşil, Truva Savaşlarında Helen'i kaçıran Paris'in (Apollo) attığı zehirli bir okla tek zayıf noktası olan topuğundan vurulmuş ve aldığı yara ölümüne sebep olmuştur. Bu bağlamda Aşil topuğu (Achille'sheel), her insanın küçük ama önemli bir kusuru olduğunu anlatmak için kullanılan insan kişiliğinin yaralanabilir ve hassas yönünü simgeleyen bir ifadedir .

Mitolojideki öyküler ve efsanelerdeki karakterler özdeşleşerek yaşamın sorunlarına ilişkin düşünmeyi ve gerekli dersleri çıkarmayı, yaşamın anlamını bulmayı ve yaşamlarımıza anlam katmayı, ortaya çıkan sorunlar ve ikilemleri çözmeyi insani bir yol olarak görmektedir. Aşil Sendromlu kişiler diğer insanlar tarafından çokça başarılı ve yetkin görülürler fakat bu kişiler kendilerini, başkalarının gördüğünün aksine daha zayıf görüp iç dünyalarında bu tezatlığın yükü altında ezilirler. Kendi Aşil topuklarını gizlemek uğruna bitkin düşerler, güçsüz kalırlar ve sonunda da fazla enerji harcar gerginlik yaşarlar.

İnsanların çektikleri bu acı için kullanılan terim mitolojik olarak Aşil Sendromu olsa da onun için psikoloji alanında kullanılan teknik terim sözde yetkinliktir. Sözde yetkinlik, belli bir alanda kişinin kendi hakkındaki (düşük) değerlendirmesi ile başkalarının onun hakkındaki (yüksek) fikirleri arasındaki büyük farkı ifade eder. Bu açıdan, bir alanda kendimize güvenimiz ile aynı alanda yetkinliğimiz hakkında başkalarınca yapılan değerlendirme arasında bir uyumsuzluk olduğunda sözde yetkinlik söz konusu olmaktadır. İç ve dış değerlendirmeler bu şekilde farklı ya da çelişkili olduğu zaman pek çok insan rahatsızlık ve sıkıntı yaşamaktadır.

Aşil sendromu yani diğer bir deyişle sözde yetkinlik yetersizlikten farklıdır kişinin eğitilirken yaşamış olduğu benlik duygusuna zarar veren olaylardan kaynaklanır.

Başarılı olduğu dış dünyada kabul edilen kişi iç dünyasında bu tezatlığın yüküyle yaşarlar. Bu sendroma sahip olan kişilerin anne-babaları ve öğretmenleri verdiği öğütlerle yıkılması zor tabular oluşturabilirler.

"Sözde yetkinlik, belli bir alanda kişinin kendi hakkındaki -düşük- değerlendirmesi ile başkalarının onun hakkındaki -yüksek- fikirleri arasındaki büyük farkı ifade etmektedir". Bazı kişilerin yaşamlarını kendilerine ilişkin sahip oldukları derin kusur ve yetersizlik duygularını azaltmak için geniş çaplı bir psikolojik zırh oluşturmaya adadıklarına dikkat çekilirken, sözde yetkinlik sendromu olarak adlandırılan bu sendromu nitelemek için ölümsüz görünen ve her savaşı kazanan, ancak gizli ve ölümcül bir hassasiyete sahip bir kahraman olan Aşil imgesinden yararlanılmıştır.

Gizli başarısızlık korkusu yaşayan insanlar, başkalarınca çok yetkin ve başarılı bulunan insanlardır ama bunlar kendilerine başkaları kadar güven duymazlar, kendilerini başkalarının gördüğünden daha zayıf hissederler. Bunun için daha çok çalışıp, daha çok enerji harcarlar, bu nedenledir ki gerginlik yaşarlar. Bu duruma Aşil Sendromu dense de psikoloji alanında kullanılan teknik terim "sözde yetkinlik" tir. Gerçekte başarılı olan bu insanlar, kendilerinin başkaları tarafından başarısız bulunacağından korkarlar. Gizli başarısızlık korkusu yaşayan bu insanlar, başarıya ulaşırken kendilerini çok yorarlar. Bu nedenle başarma duygusunun verdiği hazzı yaşayamazlar. Çünkü onlar kendilerini çoğu kez başarılı görmezler. Çok iyi performans gösterdikleri bir işte bile kendilerini başarısız görüp daha iyisini yapabileceklerini düşünüp yaptıklarını yeterli görmeyebilirler.

Sözde Yetkinlik Sendromunun Ortaya Çıkış Nedenleri:

Anne Babanın Talepleri: Ebeveynlerin çocuklarının yapamayacağı derecede olan beklentileri, çocuğu baskı altına alıp cezalandırmaları ya da her hareketini yönlendirmeleridir.

Çocukların doğru yol göstermeye sahip olmadan kendilerinden beklenin çok üstünde işler başarmaları beklenebilir. Bu beklentinin olumlu yanları olduğu düşünülse de çocuğun yetenekleri her işi mükemmel yapmasına yeterli olmayabilir. Ebeveynler kendi hayatlarında gerçekleştiremedikleri başarıları gerçekleştirmeleri için çocukların zorlayabilirler.

Yaşamın Nasıl Yaşanacağına İlişkin Çocuklukta Verilen

Kararlar: Çocuklar yaşamlarını nasıl süreceklere veya dünyada neler yapacaklarına ilişkin kararlar verirler. Bu kararlar, anne babaların tehdit, ihmal, ödül veya ceza yoluyla çocuğa zorla kabul ettirdiklerine uyabilir de, uymayabilir de. Çocukluk döneminde yaşadıkları bir olay ileri dönük planlarında değişikliğe gitmelerine neden olabilir. Resim konusunda başarılı olduğunu düşünen bir çocuğa kötü resim yaptığını söylerseniz kendine olan inancı azalacak belki de resim çizmeyi bırakmasına neden olacaktır.

Eğitimin Yanlış Biçimde İdare Edilmesi: Bazen öğretmenler fark etmeden öğrencilerinin üzerinde olumsuz etkiler bırakabilirler. Çok sevdiği ve önemseydiği bir öğretmenin ne kadar çalışırsa çalışsın başarılı olamayacağını söylediği bir öğrenci, kendisinin hayatta göstereceği tüm başarıları yetersiz bulabilir.

Toplu Güçler: Sürekli en güzel, en zayıf, en zengin, en akıllı olmaya zorlayan kültürümüz üzerinde son derecede etkili güçlerdir. Etrafımızda sürekli maruz kaldığımız reklamlar, sosyal medya üzerinden yapılan paylaşımlar, herkesi gerçekçi olmayan idealleri istemeye ve eğer bunların hiç birine sahip olmadığında mutsuz ve başarısız hissetmeye neden olabilir.

Arketipler: Derinlerde kişisel olabilecek ama toplum psikolojisi tarafından ortaya atılan ve kendi öykümüz gibi benimseyebileceğimiz, hazır modeller vardır. Bunlar arketip modelleri, imgeler veya eğilimler olarak bilinir. Aşıl efsanesi de sendromun tamamına yakınına içinde toplayan bir arketip olabilir. Burada önemli olan ideal bir arketip modeli bulmak

yerine kendi öykümüzün yazarı olmaktır. Toplum tarafından yaratılmış karakterler ve bu karakterlere sahip olmak kendi varlığını ele almaktan daha önemli gibi görünebilir. Ancak kendi varlığınıza yola çıkarak oluşturacağınız karakter hayatınızı yönetirken sorunlarla başa çıkmada size daha çok yardımcı olacaktır. Sorunları çözerken ya da bir olaya bakış açınız sahip olduğunuz karakterden izler taşır. Bu yolda sizin en büyük yardımcınız olacaktır.

Aşıl Sendromunun (Sözde Yetkinlik) Özellikleri:

- Dışardakiler tarafından değerlendirilen yetkinlik veya niteliklilik ile kişinin içinde yaşadığı yetkinlik arasında "Ben bir sahtekarım" hissine yol açan bir uyumsuzluk.
- Var olan bir işi yapmadan önce yersiz bir endişe veya telaş.
- İş tamamlandıktan sonra yersiz bir sıkıntı veya bitkinlik.
- Bir işi tamamlayınca bitirdiği ve başardığı için tatmin duygusu yaşamak yerine kurtulduğu için rahatlamak.
- Yapması gereken diğer bir duruma herhangi bir başarı duygusu taşıyamamak.
- Aslında yetersiz olduğu düşüncesinin ortaya çıkarılmasından, utandırılmaktan ve aşağılanmaktan bilinçli veya bilinçsiz olarak sürekli korkmak.
- Diğer insanlara duyulan rahatsızlığı anlatmayı istemek ama zayıf ve dengesiz görülmekten korku duymak.

Aşıl Sendromunun İyileştirilmesi:

Kabul veya İtiraf Etme: Öncelikle bu durumun sadece size özgü bir durum olmadığını, dünya üzerinde birçok kişinin de bu sorunu yaşadığını kabul etmek gerekir. Böylece yalnız olmadığınızı, anlaşıldığınızı görerek içinde bulunduğunuz durumu kabul ederek rahatlayabilirsiniz. Başa çıkmanın en önemli adımı sendromun ne olduğunu anlamak ve bunu kabul etmektir. Birkaç kişiye anlatmaya istekli olmak, paylaşmak sizi rahat hissettirecektir.

Utangaçla Yüzleşmek: Baş etmekte zorlandığımız güçlükleri insanlarla paylaşmaktan kaçınmamızın en büyük sebeplerinden biri, alay konusu olmak ve küçük düşmekten korkmamızdır. Aşıl Sendromu'nu değiştirmek için yapamadıklarımızı anlattığımızda insanların ne diyeceğini düşünmekten vazgeçmeliyiz.

İnanılmak: Herkes doğruyu söylediği halde kendisine inanılmadığı bir durumda kalmıştır. Aynı zamanda bir şeyi bilmediği için utandırılmıştır. Bu tarz davranışlar çocuğun yanlış yapmadığı zamanlarda bile yanlış yaptığı düşüncesine itilmesi kendisine yönelik düşüncelerinin değişmesine neden olan olayların tohumlarını atmıştır. Bu durumlarda çocukla dalga geçildiğinde ya da bilmediği durumla ilgili soru sorup terslendiğinde, çocuğun yanlış davranışlarda bulunduğunu düşünmesine neden olacak ve sonraki zamanlarda rahatça soru sorabilmesini engelleyecektir.

Değiştirilebilecek ve Değiştirilemeyecek Şeyleri Kabul

Etmek: Her insan biricik ve tektir. Kendine özgü olan özellikleri vardır. Önemli olan insanları olduğu gibi kabul etmektir. Bir ortama girdiğinde rahatça iletişim kurabilen anne babalar çocukları sessiz ve çekingen olduğunda çocuklarını daha girişken olması için zorlayabilir. Çocuk büyüdüğünde girdiği bir ortamda her zaman girişken olması gerektiğini hissedebilir. Önemli olan değiştirilemeyecek olan özellikleri olduğu gibi kabul etmektir.

Yetkinlik Alanlarını Belirleme: Hakim olduğunuz ya da üzerinde az bilgi sahibi olduğunuz alanları belirlemek, bu hakimiyete sahip olmanın sonuçlarını ya da hakimiyet kazanma sürecini öğrenmek, gözden geçirmek ve anımsamak yapısal önem taşır. Yapacağınız bir işe başlamadan güçlü olduğunuz tarafları belirleyerek bir başlangıç noktası oluşturmanız, güçlü olunan taraflara güvenmekle işe başlamanız önemlidir.

Geçmiş Affetme: Geçmiş geçmişte kalmıştır. Geçmiş sorgulamak gayet doğaldır. Çocukluk döneminde yolunda gitmemiş olan şeylerden dolayı, kızgınlık ve öfke duyulmaması ve incinilmemesi gerektiği anlamına gelmez. Ama bir noktada bunlar aşılmalı ve kim olduğunuz, kim haline geldiğinizin sorumluluğunu almanız gerekir.

Geçici Beceriksizliğe Hoşgörü Gösterin: Beceriksizliğin veya kendini beceriksiz hissetmenin etkin öğrenme sürecinin çok önemli ve kaçınılmaz bir işareti olduğunu anlamalıyız. Öğrenme sürecinde düş kırıklığına nasıl tepki verdiğiniz, bu süreci sıkıcı ve yersiz bir zaman israfı olarak görmenizle öğrenme döngüsünde gerekli ve önemli bir devre olarak görmeniz arasındaki farkı oluşturabilir. Kendimizde ve başkalarında bu tür bir hoşgörü geliştirmeli ve insanların ilk hatalarını yapmaları

için anlayışlı bir tutum sergileyebilmelisiniz.

Başkalarının Sizi Öğrenirken – Çabalarken Görmelerine

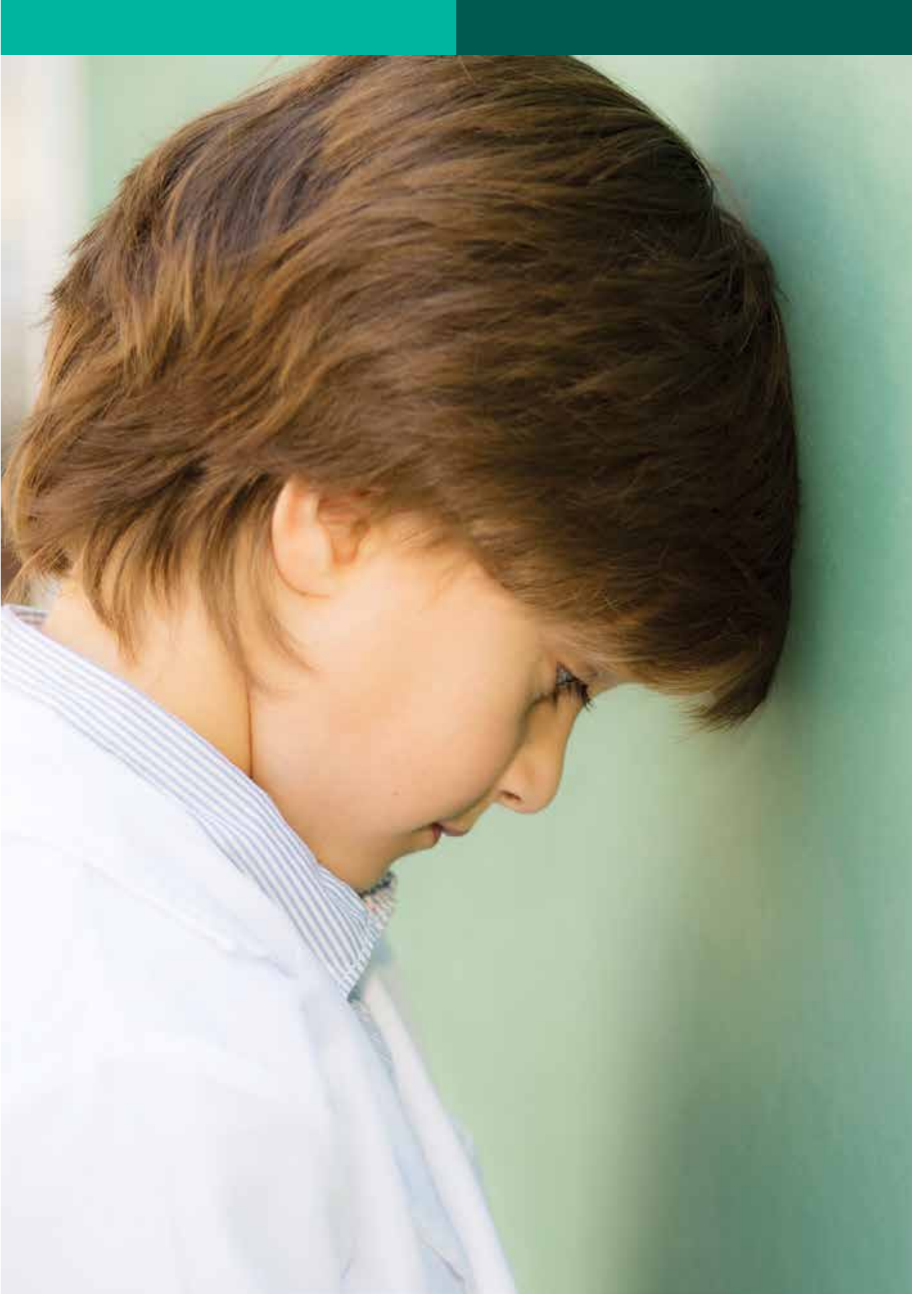
İzin Verin: Herkesin her şeyi bilmesi mümkün değildir. Lütfen insanlara bilmediğinizi söyleme cesaretini gösterin. Mutlaka onlardan öğreneceğiniz şeyler vardır.

Mükemmel Olma Gereksiniminden Ümidinizi Kesin:

Böylece kendimize dair daha olumlu düşüncelere sahip olabiliriz. Kendi kendimize koyduğumuz sınırları ortadan kaldırarak aslında o anda mükemmel olmuş oluruz. Mükemmellik kime göre ne anlama gelir bunu düşünmek gerekir.

Korkuya İsim Verin: Korkularımızı daha somut hale getirip onlara isim vererek neden korktuğumuzu daha rahat görebiliriz. Böylece, en büyük korkularımız ki bunların hepsi gerçekleştirecek diye bir kesinlik yok, karşılaştığımızda da kendimizi duygusal, fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan hazırlamış oluruz.

Korkunun Kökenine İnin: İçinizdeki utanma duygusunun kökenine inin, nereden ve nasıl başladığını anlamaya çalışın. Utanma duygusunu inceleyin bunu birçok kaynaktan yapabilirsiniz. İnsanların utandıkları zaman neler yaptıklarını gözlemleyin. İnsan olmaktan ya da değerlerinden bir şey kaybetmediklerini göreceksiniz. Utancın köklerini temizleyin, kendi dünyanızdaki utandırma düzenekleri ile yüzleşin. Hem kendinizi hem de başkalarını utanca karşı korumak için beceriler geliştirin. Bu sendromun avantajlarından biri ortaya çıkan ürün standartlarında üstünde olmasıdır Çünkü kişi kendindeki bu kusuru saklamak için daha fazla çaba sarf eder. Ortaya çıkan ürünün iyi olması sonucunda ailenin beklentileri ve çevreden gelen övgülerde artar. Bu durum dışardan bakıldığında onurlandırıcı bir durum olsa da kişi kendini sahtekar hisseder. Bazen yaşadıkları bu huzursuzluğu birine açtıklarında bunun sahte alçak gönüllük olarak algılanmasının önüne geçemezler hatta bazen bu algının yaşanmasını önceden düşünüp kimselere açmadan gizli olarak yaşarlar. Sonuçta artan sadece talep değildir artan kişinin omuzlarındaki ezici bir duygudur. Onlara yüklenen sadece iş değildir. İş dünyaları her zaman dış dünya ile savaşıyor. Ellerinde her zaman kılıç ve kalkan vardır. Savaşıyor ve bunu profesyonelce gizlerler, kendilerini istemeseler de bu yönde eğitirler.



Kaynaklar:

- Dr. Thomas Gordon, Etkili Anne Baba Eğitiminde Uygulamalar, Sistem Yayıncılık

SORU SORMAK NEDEN YANLIŞ OLSUN?

Birçok anne baba, bir kişinin sorunu olduğu zaman ona sorular sorarak sorunu hakkında konuşmasını sağlamanın yanlış olmadığını düşünür. Bunun için soru sormanın ve sorgulamanın iletişim engeli olmadığına inanılır. Bu nedenle anne babaları bu tür tepkilerden vazgeçirmek zordur. "Doktorlar, öğretmenler, avukatlar soru sorar. Onlar insanları konuşturuyor mu?", Yanıt elbette "Evet"tir. Ancak onların ilişkileriyle anne baba çocuk arasındaki ilişki çok farklıdır. Örneğin:

Çocuk: Ali'ye çok kızgıyım. Onunla oynamaktan hoşlanmıyorum. Hep ağlıyor eve gitmek istiyor.

Baba: Onu ağlatacak ne yapıyorsun?

Çocuk: Hiçbir şey yapmıyorum. (Susar)

Babanın sorusunun bir varsayım içerdiğine dikkat edin. Çocuk hatalı, çünkü arkadaşını ağlatacak bir şey yapmış olmalı. Kuşkusuz çocuk suçlamayı reddeder, kızarak savunmaya geçer. Aşağıdaki konuşmada annenin sorusu doğal görünüyor, ama yine de kızgın bir savunmaya neden oluyor:

Çocuk: Acıkmadım, yemek istemiyorum.

Anne: Okuldan sonra ne yedin?

Çocuk: Fazla bir şey yemedim. Onunla ilgisi yok. (Susar)
Burada annenin sorusu çocuğa suçlayan bir parmak gösterir.

Sonuç: İletişim biter.

Soru sormanın iletişim üzerinde bir başka engelleyici etkisi daha vardır: Çocuğun bir sonraki iletisini engeller, seçeneklerini ve özgürlük alanını daraltır ve en önemlisi çocuk soruya yanıt ararken sorunundan uzaklaşır. Bir anneyle kızı arasındaki şu konuşmayı ele alalım:

Çocuk: Okulda çok mutsuzum. Bütün kızlar erkeklerle konuşabiliyor, ama ben konuşamıyorum. Orada aptal gibi duruyorum. Aklıma söyleyecek bir şey gelmiyor.

Anne: Öteki kızlar nelerden konuşuyor? (Sessizlik)
Zararsız gibi görünen bu soruyla anne farkında olmadan

kızıyla iletişimini büyük ölçüde kısıtladı ve kızının bir sonraki iletisini programladı. Bu soru kızına, "Öteki kızların erkek arkadaşlarıyla konuştuklarından başka bir şey duymak istemiyorum" ya da "Bir dahaki sefere senin de o konularda konuşmanı istiyorum" iletisini verir.

Burada asıl sorun kızın sorununun başka bir yönünü konuşmak isteyebileceği halde konuşamamasıdır. Belki yetersizliğinden, kıskançlığından, değerlendirilme korkusundan, çirkin göründüğü duygusundan ya da erkeklerle çıkmayı çok isteyip aynı zamanda çekindiğinden söz etmek istiyordu. Bu duyguların her biri kendi sorunu ile ilgili olmasına karşın, annesinin programlayıcı sorusuna yanıt vermek için bunlardan birini ya da belki hepsini bir tarafa bırakmak zorunda kaldı.

Açık uçlu sorular iletişimi engellemez ve tehdit etmez:

- "Bu konuda konuşmak ister misin?"

- "Duyguların ne?"

- "Bu konuda ne düşünüyorsun?"

Çocukların Bilgilenmeye Gereksinimleri Yok mu?

Öğretmek, nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek türündeki yardımların anne baba çocuk arasındaki iletişimi neden engellediğini anlamakta anne babalar zorlanırlar. Çünkü onlara göre anne babaların çocuklarından daha deneyimli, bilgili olmaları doğaldır ve çocukların sorunu olduğu zaman bu bilgilere gereksinimleri vardır. O nedenle anne babaların kafalarını karıştıran bu konuya açıklık getirmeye çalışacağım. Çocuk mutsuzluğu, korkuyu yılgınlığı, şaşkınlığı yaşarken, yani sorunluysen ona mantıklı düşünceler önermek, nutuk çekmek, onunla aranızdaki iletişimin sürmesini engelleyebilir; karşı koymasına neden olabilir ve çocuğun sorununu çözmesini zorlaştırabilir.

Böyle durumların ortaya çıkmasının birkaç nedeni vardır:

- Çocuklar (ve genelde insanlar) duygu yüklü ve bu duyguları dile getirme gereksinimi duyarken kendilerine önerilen mantıklı düşüncelere ve gösterilen gerçeklere kapalıdırlar.
- Çocuklar onlara verdiğimiz bu bilgi ve öğütleri zaten bildikleri için, aynı şeylerin yinelenmesini istemezler.
- Anne babalar çocuğun gerçek sorununun ne olduğunu tam öğrenmeden kendi bilgilerini aktarmaya kalkıştıkları için bunların hiçbir geçerliliği olmaz.
- Öğretmek ve nutuk çekmek çocuklarda söyleyenin üstünlük tasladığı hissini uyandırır. Şu iletiyi duymuş gibi olurlar: "Sen bilgisizsin, ama ben bilgiliyim, senden daha akıllıyım."
- Sorunu olan bir çocuğa gerçekleri söylemek anne babayı çocuğun sorununu çözme işleminin içine çeker.

Ve sorunun çözümünde çocuğun karşısında etkili olmaya çalışan bir taraf olur. Çocuğun dolaylı aldığı ileti: "Sen benim yardımım olmadan sorununu çözemezsin," dir. Bu durum çocuğun sorununu kendi kendine çözmesine engel olur ve bu sorumluluğu anne baba üstlendiği için çocuk daha bağımlı olur.

Tüm bu nedenlerle psikologlar, terapistler dinlemeye daha çok zaman ayırırlar. Çünkü çocuğun öncelikli ihtiyacı; karşısındaki yetişkinin onu yargılamadan, sözünü kesmeden dinlemesi ve çocuğun kendini ifade etmesi için fırsat vermesidir. Yetişkinle iletişim bu şekilde başladığında yukarda bahsedilen örneklerde görüldüğü gibi iletişim kopmayacaktır.

Bazı durumlarda ise çocuğu bilgilendirmek yararlı olabilir. Bu durumları kesin olarak tanımlamak zordur. İşte birkaç ipucu:

- Vermek istediğiniz bilginin çocuğun gerçek sorunu için yararlı olduğundan emin olduğunuz zaman.
- Çocuğun bu bilgileri kendi kendine edinemeyeceğinden emin olduğunuz zaman.

- Kendi bilgilerinizin geçerli olduğuna güveninizin tam olduğu zaman.

Örnekler:

"Bu bisikleti birleştirme planını anlayamıyorum. Şu bölümü açıklayabilir misin?"

"Dizime yara bandı yapıştırmak istemiyorum. Yaramın kabuğuna yapışabilir. Yapışmaması için ne yapayım?"

"Bu eve taşındığımızdan beri patenlerimi bulamıyorum. Her yere baktım."

Aşağıdaki gibi durumlarda bilgi verilmesi hem etkisiz olur hem de bir sonraki iletişimi engeller:

"Matematik çalışmaktan hoşlanmıyorum. Çok zor geliyor. Ben aptalım."

"Doğum günü partime kaç kişi davet edeceğimi bilmiyorum. Dört arkadaşımın gelmesini çok istiyorum."

"Bir türlü zayıflayamıyorum. Ne kadar az yersem yiyeyim, yine aynı kilodayım."

Çocuklar sorunsuz zamanda kullanılan iletişim engellerini engel olarak algılamazlar. Bu nedenle bilgi verme ve öğretme sorunsuz zamanda yapılabilir.



Kaynaklar:

- www.scielo.br

- Eating Disorders in Children and Adolescents, 4. Baskı, Editörler: Bryan Lask ve Rachel Bryant-Waugh. Routledge, Londra ve New York. 2013.

ÇOCUKLARDA VE ERGENLERDE YEME BOZUKLUKLARI

Gıda, nefes kadar yaşamsal bir ihtiyaçtır ve başlıca enerji kaynağıdır. Eğlendiğimiz, sohbet ettiğimiz ve kutlama yaptığımız zamanların en önemli parçalarından biridir. Peki yemek yemeye farklı reaksiyon gösterenleri nasıl değerlendiririz?

Yemek yeme bozuklukları, vücut ağırlığı takıntısı, vücudun şekli ile ilgili olumsuz düşüncelerin olduğu ruhsal rahatsızlıklardır. Ergenler, yeme bozukluğu gelişiminde en riskli grup olarak görülmektedir. Kendisinin, bedeninin yeni farkına varan ve diğer insanlar tarafından görünmek isteyen bir ergen, maruz kaldığı dışsal uyaranlar sebebiyle bedenleriyle ilgili gerçekçi olmayan algılar geliştirmeye müsaittir.

Yeme bozuklukları; çocuklar, ergenler ve genç kızlar arasında giderek artan yaygın bir halk sağlığı sorunu olup hipotermi, hipotansiyon, elektrolit dengesizliği, endokrin bozukluklar ve böbrek yetmezliği gibi ciddi fiziksel sorunlar ile ilişkilidir. Tüm yeme bozuklukları için risk faktörleri geniş bir biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel kapsama dahildir. Bu faktörler insandan insana farklı etkiler gösterir, yani aynı yeme bozukluğuna sahip iki kişi farklı deneyimlere, semptomlara ve bakış açısına sahip olabilir. Fakat araştırmalara göre yeme bozukluğu geliştiren bireylerde başlıca benzerlikler bulunmuştur.

Risk faktörleri:

Biyolojik

- Yeme bozukluğuna sahip birinci dereceden bir akraba olması.
- Mental bir bozukluğa (kaygı, bağımlılık, depresyon gibi) sahip birinci dereceden bir akraba olması.
- Diyet geçmişi olması.
- Diyabet hastalığına sahip olma.

Psikolojik

- Vücudunun görüntüsünden memnun olmama.
- Mükemmeliyetçilik.
- Daha önce kaygı bozukluğu yaşamış olma.
- Kurallara aşırı derecede bağlılık ve esnek olmama.

Sosyal

- "Çekicilik mesajları"na maruz kalma ve zayıflığın çekicilik olarak algılanması.
- Aşağılanma ve zorbalığa maruz kalma
- Sosyal olarak tanımlanmış "ideal vücut" algısı
- Kültürler arası etkileşimler. Batı kültürünü benimseme.
- Kısıtlı sosyal ortamlar, yalnızlık.

Temelleri benzer özellikler gösteren başlıca yeme bozuklukları anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve diğer türü belirtilmemiş yeme bozukluklarıdır.

Anoreksiya Nervoz

Anoreksiya nervoza kilo almaya karşı duyulan aşırı korku ve vücut algısındaki bozulma, vücut görünümüne aşırı hassasiyeti barındırır.

Bu nedenle kişi yiyecek alımını kısıtlar veya kilo almayı engelleyici diğer davranışlara girişir. Aşırı egzersiz yapma, kusma, ishal yapıcı maddeler bunlardan bazılarıdır. Bu davranışlar ve çok düşük kalori alımı sonucunda kişinin vücut kitle indeksi normalde beklenenin çok altına düşer veya çocuk ve ergenler için beklenen gelişim izlenmez. Anoreksik bireyler devamlı yeme ve yiyecek ile ilgili düşüncelere saplanırlar; bu kişilerde kendileri yemedikleri halde diğerlerine yedirme, çiğneyip tükürme, yiyecek saklama gibi davranışları sıkır.

Çocuklarda şişmanlama korkusu çok erken başlar. Kız çocuklarının henüz çok küçükken oynadığı bebeklerin dahi zayıf görünüme sahip olması ideal kilo algısını yönetmektedir. 10 yaşındaki çocukların yaklaşık %40'ı daha zayıf olmak istediğini belirtmektedir ve bu oran kızlarla erkekler arasında fark göstermemektedir. Bu yaş çocuklarının dörtte biri kiloları ile ilgili etraflarından tavsiyeler alırlar ancak bu tavsiyelere uyma oranı kızlarda daha yüksektir. Özellikle annelerin direk uyarıları daha etkilidir. Sonra diyet yapmaya başlarlar, kilo vermeleriyle ilgili birçok olumlu geri bildirim alırlar ve bunu bırakamazlar. Ergenliğe girmek üzere olan veya ergenlikteki kızlarda moda dergileri okuma sıklığı ile kendi vücudundan rahatsız olma derecesi ilişkilidir. Medyada gördükleri kişilere benzer vücutta sahip olma isteği sık diyet yapmaya ve bulimik ataklara neden olmaktadır.

Fiji'de televizyon yayınlarının başlaması ve Batı dizilerinin yaygınlaşmasından sonra yeme bozukluğu sıklığının arttığı gösterilmiştir.

Medya, hem kişiyi direk etkilemekte, hem de arkadaş grubu üzerinden dolaylı etki göstermektedir. Ancak sosyoekonomik değişkenler sadece Batı uygarlığı üzerinden etki göstermemektedir; geçiş durumundaki, kapitalist tüketim biçiminin egemen olduğu ve kimlik karmaşası yaşanan bütün toplumlarda yeme bozukluğu sıklığı artmaktadır.

Genelde anoreksiya nervoza yaşayan bireyler başarılı, hırslı, iradesi kuvvetli, mükemmeliyetçi kişilerdir.

Bulimia Nervosa:

Bulimiada da anoreksiyada olduğu gibi kilo almaya karşı korku ve vücut algısında bozulma, vücut görünümüne aşırı hassasiyet vardır ancak bulimikler gıda alımını kısıtlamazlar. Bu kişiler tıknıma tarzında yemek yerler, yemeleri bitince yoğun bir pişmanlık ve depresif duygular hissederler ve kilo almamak için düzeltici davranışlar yaparlar. Bu davranışların en sık görüleni kendini kusturmadır, ancak müshil alımı veya aşırı egzersiz de görülebilir. Bulimik bireylerde diğer kendine zarar verme davranışları da görülebilir, ancak tanı için gerekli değildir. Bulimik hastalarda kişilik sorunları anoreksik hastalara göre daha sık görülür. Bu kişiler anoreksiklerden farklı olarak daha dürtüseldir ve daha az takıntılıdır. 13-14 yaşından önce daha nadirdir.

Diyetle bulimia arasında da çok kuvvetli bir ilişki vardır. Ciddi ve sıkı şekilde diyet yapanlarda bulimia ve tanımlanmamış yeme bozukluğu gelişme riski 18 kat daha yüksektir.

Türü Belirtilmemiş Yeme Bozuklukları

Tıknırcasına Yeme Bozukluğu

Bu bozukluk, büyük miktarda yiyeceği kısa bir zaman içinde yemek olarak tanımlanır. 6 ay boyunca, haftada en az 2 kere bu yeme krizleri görülür. Kişi, aç olmasa da, tıknırcasına, çok hızlı, aşırı yemek yer ve yeme ataklarından sonra depresyon ve suçluluk hissi gibi duygular yaşayabilir. Bu kişiler obeziteye yakın kişilerdir. Ataklar esnasında kontrolü kaybederler. Örneğin aç olmasa bile stresi bastırmak için yemek yerler.

Gece Yeme Sendromu

Bu bozukluğun belirtileri arasında sabahları iştahsızlık akşamları, bilhassa akşam yemeğinden sonra aşırı miktarda yemek yeme ve uyku sorunları yer alıyor. Günlük total kalorinin en az yüzde 50'si akşam yemeğinden sonra alınıyor. Sendromun oluşumunda akşam anksiyetesinin payı büyük.

Bu hastalarda gece süresince melatonin ve leptin düzeylerindeki artış düşerken, gün içindeki kortizon seviyeleri yükseliyor. Gece yeme sendromu daha çok obez kişilerde görülüyor.

Selektif Yeme (Aşırı yemek seçme)

Bu sorunu olan çocuk ve ergenler çok az sayıda ve çok az çeşitli gıda alırlar. Gıdanın sadece türü değil nereden alındığı, markası vs de önemlidir. Otistik çocuklarda sık görülen bu durum diğer çocuklarda da görülebilir. Selektif yemesi olan çocuklarda duyuşal aşırı hassasiyet de görülebilir; yiyeceklerin tadına, kokusuna, pütürlü olmasına vs aşırı duyarlıdır. Bu bozukluk erkek çocuklarında daha sık görülür ve bu çocuklar genelde zayıf değildir. Yaşları büyüdükçe ailelerinin endişeleri artar ve çocuk daha fazla sosyal ortama girdikçe daha çok sorun yaşar. Aileler açısından idare edilmesi zor çocuklardır. Anoreksiya ve bulimiadan farklı olarak bu çocuklarda kilo almaya karşı korku ve vücut algısında bozulma yoktur. Sevdikleri gıdalar olunca yeterli kaloriyi almalarında sorun olmaz. Eğer gelişim sorunu veya eşlik eden diğer sorunlar yoksa müdahale etmek çok gerekli değildir.





Yemek Reddi

Bu çocuklar yemeyi reddetmenin aileleri üzerindeki etkisini fark etmişlerdir. Reddedilen yemeklerin çok belli bir düzeni yoktur. Bunlar belli ortamlarda yemek yemeyebilirler (okulda yemez ama evde yer). Kilo sorunları yoktur. Çoğunda altta yatan bir üzüntü veya endişe kaynağı vardır ve bu durum ortadan kaldırılınca yeme sorunu da düzelir.

Obezite

“Obezite” vücutta depolanan yağ miktarının çok fazla olması biçiminde tanımlanıyor. Obezite vücudun fiziksel yapısına uymayacak ölçülerde aşırı derecede yağ depolanması sonucunda oluşur. Vücut kitle indeksi ile sorun oranı belirlenir.

Aşırı kilo, uzun süren bir enerji dengesizliği sonucudur.

Bunun belli başlı nedenleri:

- Fazla yeme,
- Fiziksel hareketlerin azlığı,
- Psikolojik bozukluklar,
- Metabolik ve hormonal bozukluklar,
- Kalıtsal faktörler.

Bu faktörler arasında en önemlisi, fazla yemektir. Birçok kimse yedikleri ve harcadıkları hakkında gerçek bilgiye sahip değildir. Bazıları, fiziksel hareketler için harcanan enerji konusunda da bilgisizdir. Hareket ediyorum diye fazla yemek, bazen farkında olmadan şişmanlığa yol açabilir.

Şişmanlığın kalıtsal olduğu da ileri sürülmektedir. Yapılan bir araştırmada, normal anne babanın çocukları arasında şişmanlık % 8-9 iken, anne-babadan birinin şişman oluşunda çocuklardaki şişmanlık sıklığının % 40’a, her ikisinin de şişman oluşunda % 80’e çıktığı belirtilmiştir. Yalnız, bu durumun kalıtsal bir değişiklikten çok, ailenin beslenme alışkanlıklarından ileri geldiği sanılmaktadır. Genellikle evde pişirilen yemeklerin enerji değerinin yüksek oluşu, ailenin bütün bireylerinin fazla enerji tüketmesine yol açmaktadır.

Genellikle hareketsiz kimseler, hareketli olanlar kadar yememektedirler. Bu durumda, hareketsiz olanların enerji dengesi bozulmaktadır.

Ağır işte çalışanlar arasında şişman kimselere çok az rastlanmasına karşılık, oturarak iş gören memurlar ve ev kadınlarında şişmanlığın sık görülmesi, fiziksel hareketlerin, vücut ağırlığı üzerine etkisini açık olarak göstermektedir.

Bazı kimseler üzüntü, sıkıntı ve güvensizliklerini örtmek için fazla yemeye meyilli olabilirler. Bunun tersi durumlar da olabilir. Psikolojik bozukluklar, bazen fazla yemeye, bazen de az yemeye neden olabilir.

Özellikle zayıflama diyetlerine dirençli olan çok az sayıdaki şişmanlıklar hormonal ve metabolik nedenlere dayanır. Bu tür şişmanlık toplumdaki şişmanlık oranlarının çok küçük bir bölümünü kapsar. Bilindiği gibi bazı hormonlar, bazal metabolizma hızını etkiler. Hormonal nedenlerle bazal metabolizmanın yavaş oluşu, enerji harcamasını azaltarak alınan besin öğelerinin bir kısmının depolanmasına yol açabilir. Yalnız bu kişiler, genellikle hareketsizdirler ve şişmanlamaları bu nedene de dayanabilir.

Diyetin protein, karbonhidrat ve yağ içeriğinin şişmanlamada etkili olduğu bilinmektedir. Bazı araştırmacılar, diyetteki protein oranının yüksek, karbonhidrat oranının düşük olması ile daha çok enerjinin ısıya dönüşerek atıldığı fikrini savunmaktadırlar. Diğer bazı araştırmacılar ise, bunun şişmanlıkta bir etkisinin olamayacağı görüşündedirler. Karbonhidratların çok fazla kısıtlanması, organların çalışma sistemlerinde örneğin asit-baz dengesinde bozukluklar yapacağından doğru değildir.

Aileler Nasıl Bir Yol İzlemeli?

- Yemek ve diğer tüm konularda aşırı kontrolcü olmaktan kaçınılmalıdır.
- Çocuklar için yüksek hedefler konmamalıdır. Bu onların öz değer problemi yaşamasına neden olur ve bu problem yeme bozuklukları için temel oluşturur.
- Özellikle ergenliğe geçişte bedensel özellikler ve değişimler konusunda çocuk bilgilendirilmelidir. Aile çocuğun değişen bedenini eleştirmek yerine tüm bedeniyle kendini değerli hissetmesine destek olmalıdır.
- Çocuklar için rol model olan ebeveynler duygularını ifade etme konusunda açık olmalıdır. Çocuğun duygularını ifade etmesi için uygun ortamı sağlayabilir, kolaylaştırıcı yöntemler önerebilir, yol gösterebilirler. Duygularını sağlıklı şekilde ifade eden çocuk, yemeği duygu ifade aracı olarak kullanmayacaktır.
- Yeme bozukluğunda ilk tercih bir psikiyatri doktoruna gitmek olmalıdır. Gerekli hallerde diğer tıbbi dallar ile iş birliği sağlanabilir.

AREL Koleji

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



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

