

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 45

2019



İÇİNDEKİLER

Index

AMA BEN ŞİMDİ İSTİYORUM!	2
"ANNEM-BABAM ONU DAHA FAZLA SEVİYOR!"	6
BAĞIMLI İLİŞKİLERİN SEBEBİ	9
BAŞARIDA AİLE FAKTÖRÜ	12
EBEVEYNLİĞİNİZE REHBERLİK EDECEK DERSLER	14
MÜKEMMEL İYİNİN DÜŞMANIDIR	17
ÇOCUĞUMU İNTERNET BAŞINDAN KALDIRAMIYORUM!	20
OYUN VE OYUNCAK ÇOCUĞUNUZUN KELİMELERİDİR ONLARA KULAK VERİN!	24
ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKA	27
EGOSANTRİZMDEN EGOİZME DOĞRU...	30
ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI İÇİN NE KADAR ENDİŞELENMELİYİZ?	32
BANA NELER OLUYOR?	34
SİBER ZORBALIK	37
YAZIN KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK	40



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: 45 - 2019

Kaynaklar:

- Erikson, E. "İnsanın Sekiz Evresi", Okyanus Yayınları, 2015
- Navaro, L., "Gerçekten Beni Duyuyor musun?", (Sf. 109-110), Remzi Kitabevi, 2012
- Vural, İ. "Zorlayan ve Zorlanan Çocuklar", Remzi Kitabevi, 2016
- www.pdpsikodestek.com
- www.dbe.com.tr

AMA BEN ŞİMDİ İSTİYORUM!



Yaşamın ilk iki yılında çocuğun ihtiyaçlarını hemen karşılamak çocukların sağlıklı gelişimi ve temel güven algılarının oluşumu açısından çok önemlidir. Anne tarafından sevilme, doyurulma gibi bakım ihtiyaçları istikrarlı bir şekilde karşılanan çocuk sevimliye layık olduğunu ve dünyanın güvenli bir yer olduğunu düşünür. Giyinme, barınma, sevilme, doyurulma, ilgi çocuğun her zaman karşılanması gereken ihtiyaçlarıdır. Bu çocuğun güven duygusunu ilerleyen yıllarda da korumasını sağlar. İki buçuk, üç yaşından itibaren ise anne babalar çocuklara istek ve ihtiyaçlar arasındaki farkı öğretmelidir. Çocuk her ihtiyacının karşılanacağını ancak her isteğinin gerçekleşmeyebileceğini öğrenmelidir. Gerçekleşebilecek isteklerde ise çocuğa bekleme öğretmek çocuğu hayata hazırlamak açısından önemlidir. Peki çocuğun beklemeyi

öğrenmesi, isteklerini erteleyebilmesi çocuğu hayata nasıl hazırlar? Bunu 1970 yılında Colombia Üniversitesi'nde Walter Mischel tarafından yapılan "Marshmallow Deneyi" yani "Zevki Erteleme Becerisi Deneyi" ile öğreniyoruz. Bu test 4 ve 6 yaş gruplarındaki çocuklara uygulanır ve bu çocuklar 45 yıl boyunca takip edilir. Deneyi yapacak kişi çocuğu deney odasına götürür ve çocuğun önüne çok hoşuna gidecek bir şekerleme koyar ve şöyle der: "Sana bir şekerleme bırakıyorum. Şimdi benim bir işim var onu halledip geleceğim. Eğer ben gelene kadar bu şekerlemeyi yemezsen sana bir şekerleme daha getireceğim." Sonra deneyi yapan kişi odadan çıkar ve çocuğun davranışlarını gözlemler. Bu işlem deneye katılan tüm çocuklara uygulanır. Çocukların bazıları kendilerini tutamaz ve şekerlemeyi yerler. Bazıları ise sabır göstererek bekler ve



ikinci şekerlemeyi de alma hakkına sahip olurlar. Daha sonra bu çocuklar büyüdüklerinde akademik başarıları incelenir. Zevki erteleyebilen çocukların erteleyemeyenlere göre daha yüksek notlar aldığı görülür. Ayrıca ilerleyen yıllarda zevki erteleyebilen çocukların madde ve alkol bağımlılıklarının daha az olduğu bulunur. Zevki erteleyebilen çocukların anne babalarının aktarımlarına göre duygu yönetimlerinin daha iyi olduğu tespit edilir. Bu farklılığın genetik mi yoksa yaşam içerisinde mi öğrenildiği sorusuna verilen cevap ise her iki faktörün de etkili olduğu yönündedir. Çocuğun zevkini erteleyebilme kapasitesinde; çocuğun yaşadığı çevre, anne babasının tutumu ve ailenin çocuğun isteğini hemen karşılamaması, sabretmeyi öğretmesi etkili bulunmuştur. İngiliz

psikolog Bion da kişinin isteklerinin hemen tatmin edilmesinin kişinin hayal kırıklığıyla başa çıkma becerisini ve kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğini savunmaktadır. Bion, istekleri erteleyebilme zamanının doğuştan gelen faktörlerden de dolayı çocuktan çocuğa farklı olduğunu, kimi çocukta 4-5 yaşında başlayabilirken kimi çocukta 12-13 yaşına gelince başlayabileceğini aktarmaktadır. Bu yapısal özelliğin tamamen değiştirilemese de anne-baba tutumu ve okul desteğiyle geliştirilebileceğini belirtmiştir.

Çocuğun giyim ihtiyaçlarını karşılamak ailenin görevidir. Örneğin, aile çocuğuna kışın soğuktan korunma ihtiyacı için çocuğun da sevdiği montu alır. Çocuğun bir ya da iki kalın monta ihtiyacı vardır. Eğer çocuk üçüncü ve dördüncü montu talep ederse artık bu talep ihtiyaç değil, istektir. Çocuğun her isteğini karşılamak çocuğu hayatta karşılaşacağı zorluklara karşı korunaksız bırakabilir. Örneğin, bu örnekte çocuğa istediği montun gelecek kış alınabileceği söylenebilir. Oyuncaklar çocukların vazgeçilmezidir. Bazen çocuk bir oyuncak görüp çok beğendiğinde anne-babanın çocuk için hemen alması gayet doğal ve çocuğu mutlu eden bir durumdur. Ancak bazen de o oyuncak daha sonra başka bir gün alabileceğinizi söylemek, ayda belirli bir gün ya da günleri oyuncak alma zamanı olarak belirlemek çocuğun beklemeyi öğrenmesine yardımcı olur. Çocuğunuza isteğini gerçekleştirmeyeceğinizi ya da beklemesi gerektiğini söylediğinizde bazen ağlayan bazen de öfkeli bir ses tonuyla: "Ama istiyorum!" ya da "Ama ben şimdi istiyorum!" sözlerini duyarsınız.

Çocuk ağladığında ya da öfke nöbeti geçirdiğinde istekleri gerçekleşirse bu yönetimin işe yaradığını düşünüp her isteğine bu yöntemleri deneyerek ulaşmaya çalışabilir. Bu nedenle çocuk ağladığında ya da öfke nöbeti geçirdiğinde isteğini gerçekleştirmektense sakinleştirmeye çalışmanız ve çocuk sakinleşince bu konu hakkında konuşacağınızı söylemeniz etkili olacaktır. Bu davranışı çocuğun diğer yakınlarından da tutarlı bir şekilde devam ettirmesini isterseniz çocuk ağlayarak isteklerini gerçekleştiremeyeceğini öğrenir.

Çocuk isteğinin gerçekleşmesi için ısrarcı olduğunda, ağladığında ya da öfke nöbeti geçirdiğinde azarlanırsa aşağılanmış hisseder ve bu ebeveyniyle ilişkisini olumsuz etkiler. Aynı zamanda çocuk korkabilir, daha çok öfkelenebilir, suçluluk hissiyle kendine kızabilir. Ebeveyni kızdığından çocuk ebeveyninden

sorunları kızarak çözmeyi öğrenir. Ayrıca bu tutum çocukta empati becerisinin gelişimini engeller. Hiçbir olumlu davranış çocuğa kendini kötü hissettirerek kazandırılmayacağından kriz durumlarında sakinliğimizi korumamız çocuğun da sakinleşmesini hızlandıracaktır. Çocuğun isteklerini ertelemesi konusunda anne-babanın davranışlarıyla model olması, sevgi ve güven ilişkisi içerisinde çocuğa sınırlarının net çizilmesi, verilen kararların arkasında durulması, çocuğun sonradan evet denecek bir isteğine hayır denmemesi, anne babanın ortak hareket etmesi çocuğa isteklerini ertelemeyi öğretmede sergilenecek doğru tutumlardandır. Önceden önlem alınıp durum ve duygular açıklandığında anne babanın çocuk tarafından anlaşılma olasılığı daha yüksektir. “Dışarı çıktığımızda, parka gideceğiz. Sonra ev için biraz yiyecek alışverişi yapmak için markete de uğrayacağız. Marketten bir tane şekerleme alacağız. Sayısı bir tane olacak ama istediğini seçebilirsin.”, “Bu ay sana bir oyuncak aldık. Bir sonraki oyuncak için önümüzdeki ay beklemen gerekiyor.”, “İstek ve ihtiyaç aynı şey değildir. Tüm ihtiyaçlarını her zaman karşılayacağım. Ama beklemeyi ve sabretmeyi sana öğretmek için her isteğini hemen karşılayamayabilirim.”, “Yemek sırasında arkadaşının önüne geçersen bu arkadaşını öfkelenendir. Arkadaşın onun hakkına saygı göstermediğini düşünür.” gibi ön konuşmalar çocuğa önceden sınırların net çizilmesini sağlar ve farkındalık kazandırır.

Çocuğa bir konuda bir şeyi yapmamasını söylemek demek ona yap demekle aynı şeydir. Çünkü çocuk beyni olumsuz duymaz. “Yapma”daki “Yap” ı alır ve yoluna yaparak devam eder. Bu nedenle “Çocuğum böyle yapma, ısrar etme.” demek aslında çocuğa “Çocuğum yap, ısrar et.” demektir. Çocuk da bu nedenle isteklerini gerçekleştirmek konusunda ısrar etmeye devam eder. Hem çocukla kurulan iletişimi güçlendirmek hem de çocuğun sabır ve olumlu davranış gelişimini desteklemek adına anne-babanın yapabileceği bir alıştırmayı paylaşıyorum. Bu alıştırmayı Leyla Navaro’nun “Gerçekten Beni Duyuyor Musun?” kitabında yer almaktadır.

Bilinçlenme Alıştırması

1) Bir hafta içinde kendinizi izleyin.

a- Çocuğunuza ne kadar sıklıkta “Yapma, elleme” gibi ikazlar veya “Şöyle yap, böyle yap.” gibi yönlendirmelerde bulunuyorsunuz?”

b- Bunların hangilerini kaldırabilir ya da azaltabilirsiniz? (Hangilerini çocuğunuz siz ikaz etmeden zaten yapabilir?)

.....
.....
.....
.....

2) Bu hafta içinde dikkatinizi çocuğunuzun sadece kabul edilir davranışlarına yöneltin. Çocuğunuzun yaptığı, söylediği hangi davranışları, hangi tutumu beğeniyorsunuz? Aşağıya sıralayın:

a.....
.....
b.....
.....
c.....
.....
d.....
.....

3) Bunları beğendiğinizi çocuğunuza hiç belli ettiniz veya söylediniz mi?

.....
.....
.....

4) Bu hafta çocuğunuzun hoşuna giden, beğendiğiniz iki davranışını açıkça takdir edin. Davranışı açıkça belirtin ve olumlu duygularınızı açıklayın. (Örneğin, “Bu akşam yemekte bana zorluk çıkarmadan yediğine çok sevindim.”, “Derslerini kendi başına yapman çok hoşuma gidiyor.” gibi)

.....
.....
.....
.....
.....

5) Takdirden sonra çocuğu izleyin. Davranışı tekrarlıyor mu? İlişkinizde bir değişiklik var mı?

.....
.....
.....
.....
.....

Çocuklara isteklerinin her zaman ve hemen gerçekleşmeyeceğini anne-baba ve öğretmenler olarak öğretmek ve bu hayal kırıklığıyla başa çıkmaları adına anlaşıldıklarını da hissettirerek destek olmak çocukları hayata hazırlayacak, mutlu ve başarılı bir hayat sürmelerine katkı sağlayacaktır.



Kaynaklar:

- www.antalyaozelegitim.com

“ANNEM-BABAM ONU DAHA FAZLA SEVİYOR!”

Ailede kardeşler arasında kurulacak ilişkilerin niteliği, hem ailenin mutluluğu hem de kardeşlerin iyi bir yetişkin olup olmaması bakımından son derece önemlidir. Kardeşler arasında olumlu ve dengeli ilişkiler kurmak ve böylesi ilişkileri sürdürmek kolay değildir. Bununla birlikte kardeşler arasında iyi ve dengeli ilişkilerin kurulması olanaksız da değildir. Olumlu ilişkiler kurabilmek için her şeyden önce kardeşler arasında iyi ilişkiler kurulmasını engelleyen ya da kurulmuş iyi ilişkileri bozan etkenlerin bilinmesi gerekir.

Kardeş Kıskançlığının Nedenleri

Anneler-babalar genelde tüm çocuklarını aynı sevdiklerini iddia etseler de onlar hakkında eşit olmayan duygulara sahiptirler.

Çocuğun planlanmış bir bebek olması ya da kaza sonucu olması, genç anne-babadan dünyaya gelmesi ya da olgunluk dönemindeki anne-babadan dünyaya gelmiş olması, beklenen cinsiyette çocuğun doğmaması, anne babanın çocuklar üzerindeki farklı tutumlarının belirleyicisi olabilmektedir.

Anne-babanın kendi aralarında yaşadıkları anlaşmazlığın yansımaları ve bununla birlikte de çocukların taraf tutmaya zorlanması sonucunda da çocuklarda kıskançlık görülebilmektedir.

Anne-babanın çocukla zaman geçirmemesi ve çocuğun anne-babanın gözüne girmeye çalışmasına neden olabilmektedir.

Rekabet duygusu her kardeşlik ilişkisinde vardır. Kardeş rekabetinin başlıca kaynağı “Annem-babam onu daha fazla seviyor!” cümlesiyle hayat bulur. Bu durumda Anne-babanın kardeşleri birbirleri ile kıyaslaması; birini diğerine örnek göstermesi, aynı zamanda anne küçük kardeşe evde kalırken

büyüğünün okula başlaması da bu rekabetin oluşmasına neden olabilmektedir.

Anne-babanın çocukların bulunmadığı ortamlarda küçük oldukları için anlamayacaklarını düşünerek ya da oyuna daldıkları için duymayacaklarını düşünerek çocukların olumsuz davranışlarını konuşmaları durumunda kardeşi bir rakip olarak görmelerine neden olabilmektedir.

Kardeş Kıskançlığının Etkileri

Küçük kardeşe duyulan kıskançlık, çocukluk yaşamında en yaygın kıskançlık örneğidir. Kardeşine vurma, ısırma sık rastlanan davranışlar arasındadır. Kıskançlık nedeniyle çocukta emekleme, bebekçe konuşma, biberonla beslenmeye dönme, altını ıslatma, tırnak yeme parmak emme vb. bebekleşme ve gerileme belirtileri gözlemlenebilir.

Kardeş kıskançlığında daha çok annenin tutumu rol oynamaktadır. Kimi kez anne gerçek suçluyu araştırır, suçlu olduğunu düşündüğü kardeşe ceza verir. Bazen ikisini birden cezalandırır ya da hangisi haklı olursa olsun küçüğünü korur. Kardeş kıskançlığından doğan düşmanlık, kızgınlık bazen kardeşe değil de anneye yönelir. Bunun sonunda çocuk; yatağını ıslatır, yemek yemez, söz dinlemez olur. Bazen de çocuğun düşmanlık duyguları kendisine yönelebilir. Böylece içe kapanma ya da kendinde doyum arama ihtiyacı ortaya çıkarabilir. Bu ise çocukta; tırnak yeme, parmak emme, mastürbasyon, kekemelik vb. belirtilerin görülmesine neden olabilir.

Gerçekçi olursak; kardeşler arasında belirli bir düzeyde problem ve çatışmanın doğal olduğunu görürüz. Anne babalar bu kıskançlık durumunu, inkâr etmekle sorunları ortadan kaldırdıklarını düşünebilirler. İnsanlar ve özellikle kardeşler arasında zaman zaman çatışma çıkması doğaldır. Bunların belli sınırlar içinde hoşgörülle karşılanması gerekir. Kızgınlıklar ve kırgınlıkları açıkça ifade etmek, içi kan ağlarken hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktan çok daha sağlıklıdır. Sorunları çözmede önerilecek tek ve ideal bir çözüm yolu yoktur. Bunun yerine, bir kısım çözüm yollarını denemek, adil ve mantıklı bir yol izlemek daha iyidir. Örneğin; haklıyı ve haksızı ayırmanın mümkün olmadığı durumlarda, ya durumla hiç ilgilenmemek ya da tarafların her ikisini birden cezalandırmak, tek tarafı suçlamaktan daha yararlıdır. Kardeşler arasındaki rekabet normal bir duygudur. Bu duygunun çocuğu motive edici bir rolü de vardır. Ancak bazen çocukta duygusal yıkıma gidebilecek ölçülerde yaşanabilir. Kıskançlığın kalıcı olmaması ve normal düzeyde tutulması için bazı önlemler alınmalıdır.



Sorumluluk Duygusunun İlişkilere Etkisi

Çocukların evdeki görev ve sorumlulukları yaşlarıyla uygun ve adil olmalıdır. Yetişkinler, evde en büyük çocuğa ne fazla yüklenmeli ne de mantık ölçülerini aşan haklar vermelidir. Büyük çocuk sahip olduğu şeyleri küçük kardeşine devre zorlanırsa, küçüğün adeta bakıcısı gibi muamele görürse, onun küçük kardeşine dostça davranması olanağı azalır. Küçük kardeş her türlü hatasından dolayı, büyüğün cezalandırıldığını, kendisinin korunduğunu anlamakta gecikmez ve büyüğe karşı saldırgan davranışlar sergiler.

Büyük kardeşler küçük kardeşlerinden sorumlu tutulmamalı, her gittikleri yere onları götürmeye zorlanmamalı, gidilecek yerlerin seçilmesinde küçüğün isteklerine sürekli öncelik verilmemelidir. Bunun yerine kardeşler arasında olumlu, karşılıklı saygı ve sevgiye dayalı ilişkilerin kurulup beslenmesine gayret edilmelidir. Böyle bir ilişki kurulduktan sonra paylaşma ve beraber olma isteği kendiliğinden gelişecektir.

Bazı ailelerde ise en büyük çocuk ailenin gözdesi durumundadır. Bu da tıpkı küçük kardeşin gözde olması gibi olumsuz etki gücüne sahiptir ve kardeşler arası ilişkileri bozar.

Büyük Çocukların Giysilerini Küçük Kardeşlere Devretme

Ailede kardeşler arası ilişkileri bozan ve kardeşleri birbirine düşman eden bir başka önemli sorunda büyük çocukların giymedikleri giysilerin küçük kardeşlere devredilmesidir. Özellikle çocuk sayısı fazla olan aileler için küçülen giysilerden yararlanmak ekonomik bir zorunluluk olabilir. Ancak bunun sürekli bir yol gibi benimsenmesi ve küçük çocuğa hiç yeni giyim eşyası alınmaması ve sanki bunun son derece doğal bir yolmuş gibi sevgiden, anlayıştan yoksun bir biçimde yapılması, sorunu büsbütün çetrefilleştirir. Böyle durumlarda çocuklar, daha hayatının ilk yıllarında küskün, kırgın ve haksızlığa uğramış hissetmeye başlayabilirler. Ailenin ekonomik gücüyle dengeli kalmak şartıyla, her çocuğun ihtiyaçlarının giderilmesi, onların ruh sağlığı yönünden yeterli ve dengeli kişilikler geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Kardeşler Arası Uyumsuzlukta Ana-Babanın Rolü

Çocuklardan birini öbürü gibi olmaya teşvik etmek, yönlendirmek, onların birbirlerinden nefret etmesine neden olabilir.

Özellikle çok başarılı olan çocuğu örnek olarak göstermek ve onun kadar başarılı olamayan kardeşi buna zorlamak, o düzeye çıkamayacağına inanan çocuğun, ailenin dikkatini çekmek için, olumsuz yollara sapmasına kadar varan davranış bozukluklarını benimsemesine neden olabilmektedir.

Çocukları aşırı zorlamak, birçok durumda onları gerekli gereksiz birbiriyle karşılaştırmak, yetişkinlerin istediği gibi olumlu sonuç vermemektedir. Yetişkinler, çocuklarının olumlu ilişkiler kurmalarını istiyorlarsa "Neden kardeşin gibi olamıyorsun? Anlamıyorum türünden kıyaslayıcı konuşmalardan sakınmalıdırlar.

Çocukların evde birbirlerine benzemeye çalışmaları, kuşkusuz, oldukça sağlıklı bir davranıştır. Ancak bu yolu çocuk kendisi seçip benimsemeli, bunun için zorlanmamalıdır. Okuldaki başarıları farklı olan kardeşlerin durumları ayrı ayrı ve özel bir biçimde kendi içinde ele alınmalıdır. Bunlar kesinlikle karşılaştırma konusu yapılmamalıdır. Buna dikkat edilmezse kardeşlerin birbirinden nefret etmelerine kadar varan olumsuz duyguların doğuşuna neden olunur.

Evde çocukların birbirlerini sevmeleri, olumlu ve dengeli ilişkilerin yerleşmesini sağlanmalıdır. Yetişkinler, çocuklarını birbiriyle beraber olmaya, beraber oynamaya itmemeli; bu isteğin kendiliğinden doğmasını sağlayacak ortamı hazırlamalıdırlar. Aslında geçerli eğitimin tek olumlu koşulu da budur. Çocukların ortak yönleri çok olan kişilerle beraber olmak istedikleri hatırlanmalı ve aralarında fazla yaş farkı olan kardeşlerin, sürekli olarak aynı türden etkinliklere katılmaları istenmemelidir. Kardeşlerin birbirlerini sevmeleri gereğinden yerli yersiz söz edilmemeli ve bunu sağlamak için çocuklara ricada bulunulmamalıdır. Yakınlık ve sevginin, çocukların bağımsız, kişisel yeterliliğe sahip, başkalarının hak ve sorumluluklarına saygı duyan kişiler haline getirilmesiyle sağlanabileceği unutulmamalıdır.

Kaynaklar:

- Psk. Dan. Aysel Keskin, Bağımlı İlişkilerin Temeli ve Nesne Kuramı, Makale, 2017
- Engin Geçtan, Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, Metis Yayınevi

BAĞIMLI İLİŞKİLERİN SEBEBİ

Yaşama gözlerimizi açtığımız andan itibaren kurduğumuz ilk ilişki, annemizle (veya bakıcımızla) kurduğumuz ilişkidir. İlk çocukluk dönemimizde dış dünyaya bağımlı bir haldeyiz. Kendi kendimize yetecek yaşa gelene kadar da benlik algımızın sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için, bizimle ilgilenen yetişkinlerden alacağımız geri bildirimler oldukça önemlidir. Eğer bu dönemi sağlıklı bir şekilde tamamlayamazsak benlik algımızda aksaklıklar ve ilerleyen yaşlarımızdaki ilişkilerimizde problemler olacaktır. Benliğini bütünleştiremeyen birey, kendini değerli hissedebilmek için sürekli başkalarının onayını arayacaktır.

Bu yazıda bu konuyu seçmemizin amacı ebeveynler olarak bebeklik döneminde çocuklarımızla ilk karşılaşma anının önemini ve ilk nesne olarak onların hayatındaki rolümüz.

Nesne İlişkileri Kuramı Nedir?

Nesne ilişkileri kuramı; insan davranışını, ilişkilerini, psikopatolojisini anlamaya yönelik psikodinamik bir yaklaşımdır. Bu kuram; ebeveynler, bakıcılar (erken nesneler) ile olan ilişkilerimizin sonraki ilişkilerimizde de belirleyici olduğunu savunur. Kurama göre yetişkinlikteki ilişkilerimiz, bu erken ilişki biçimlerimizi yineleyen biçimdedir. Yine kurama göre, gelişimin belirli bir evresinde takılma, (orada yaşanan olumsuz deneyimler) daha ileri olgunluk aşamalarına engel olur. Anne bebeğin gözünde ilişki kurulan ilk "nesne"dir. Bebeğin acıktığında annesini yanında bulamaması olumsuz bir yaşantıya neden olur. Bebek engellendiği için, hem kendisini hem de

annesini olumsuz bir şekilde algılar; korku ve kızgınlık yaşar. Nesne ilişkileri kuramı, başlangıçta bazı nesnelerin 'iyi veya kötü' olarak kategorize edildiğini ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde bu nesneleri temsil eden bir tarzda ilişki kurulduğunu söyler.

Nesne ilişkileri, içgüdülerin harekete geçmesi sonucu yaşam enerjisinin ve öfkenin nesneye yansıtılması ile başlamıştır. Ancak nesnelerle birlikte süren yaşantı pek çok doyum ve doyumsuzluk getirmiş ve bu esnada pek çok değişik duyguya neden olmuştur. Bu duygular son zamanlarda "Psiko-nöro-biyolojinin" işaret ettiği gibi sinir sisteminde kaydedilen ve ileride benzer yaşantı durumlarında ortaya çıkan nörokimyasal işaretlerin dışavurumlarıdır. O halde bu duygusal durumların "Orijinal izleri ve onun dışavurumlarının" nesne ilişkilerinde özel izleri bulunur. Bu izler nesneler ile daha sonraki ilişkilerde belirleyici özelliktedir.

Benlik Kavramı ve Nesne İlişkileri

Benlik kavramı ile nesne ilişkilerini birbirinden kesin çizgilerle ayıramayız.

Ben psikolojisi, insanın kendine verdiği değeri ve bütünlüğünü koruyabilmesinde dış ilişkilerinin önemini vurgular. Tedaviye ihtiyacı olan kişi, kendini iyi hissedebilmek için diğer insanlardan gelecek olumlu tepkilere aşırı ihtiyaç duyar. Aslında ortada bir benlikten ziyade iki kişi vardır, dolayısıyla kurulan bir ilişki vardır.

Benlik psikolojisine göre ise esas kaygımız dağılma (anksiyetesi) kaygısıdır. Dağılma kaygısı, insanın onay ve sevgi gördüğü nesnelerinin tepkilerinden yoksun kalması sonucu dağılacığı ve psikolojik ölümüyle yüzleşeceği korkusunu tanımlar. Benlik psikolojisine göre uyuşturucu kullanımı, cinsel davranış sapmaları, yeme bağımlılığı gibi birçok davranış dağılma eğiliminde olan benliğin iç uyumunu ve bütünlüğünü koruma ve sürdürme amacıyla alınmış acil önlemlerin anlatımıdır.

Benlik gelişimi, yaşamın ilk yıllarında ilişki kurulan ilk nesnelerle olan ilişkinin biçimine dayanır. Bu dönemdeki bir aksaklık, ilerleyen dönemlerde ego savunma mekanizmalarının yoğun bir şekilde kullanılmasına, ağır psikolojik sorunlara, kişilik bozukluklarına psikozlara neden olabilir. İlk gelişim döneminde

nesne ilişkilerindeki aksaklıklar, özellikle iki ilkel savunma mekanizması olan “Bölünme” (splitting) ve “Yansıtma” (projecting) nin yoğun kullanılmasına yol açar.

Bölünme (splitting) savunma mekanizması, yaşamın ilk aylarında bebeğin duygusal dünyasının sürdürülebilmesi yönünden temel bir mekanizmadır. Bebeğin kötüyü iyiden, sevgiyi nefretten, hazzı acıdan ayırabilmesini sağlar. Böylece olumlu yaşantılar, olumsuz karşıtlarına bulaşmaksızın korunmuş olur. Bölünme deneyimleri; tehlikeli olanı, tehlikeliye açık olandan ayırarak düzenleyen biyolojik yasanın psikolojik savunma mekanizmasına dönüşmesi biçiminde de yorumlanabilir.

Bölünme bazı klinik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur:

1- Birbirine karşıt davranışların ve tutumların birbiriyle sürekli yer değiştirmesi

2- Dürtü denetiminin “seçici bir şekilde” kaybı

3- Çevredeki insanları “tümüyle iyi” ve “tümüyle kötü” olarak bölünmesi (idealleştirme ve değer kaybı)

4- Kendine ilişkin çeşitli imgelerin birbiriyle sürekli yer değiştirmesi

Bölünme mekanizması borderline kişilik bozukluğuna temel oluşturur.

Yansıtma özdeşleşme, savunma mekanizmasında kişi bazı yönlerini kendisinin değilmişçesine bir başkasına mal eder. Tedaviye gelen kişi bir obje ya da kendi imgesini tedavi edene yansıtır. Kişi istemediği yönleriyle yüzleşmekten, yansıtma özdeşleşme yoluyla kurtulur.

Benliğimizin gelişmesi ve zenginleşmesi yönünden diğer insanlara, ayrı varlıklar olarak değil benliğin ihtiyaçlarını karşılayacak ve besleyebilecek nesneler olarak bakılabilir. Güven verici ve destekleyici rolleriyle bu kişiler insan olmaktan çok işlev olarak nitelendirilebilir. Psikanalist Heinz Kohut ölümünden sonra yayımlanan son kitabında bu ihtiyacın ömür boyu sürdüğünden ve diğer insanlardan gerçek anlamda ayrışmanın yalnızca bir mit olduğundan söz eder. Kendimize verdiğimiz değeri sürdürebilmek için hepimiz diğer insanlardan onay ve anlayış bekleriz ve gelişip olgunlaştıkça daha uygun sevgi nesneleri bulmaya başlarız.





Kaynaklar:

- www.dergipark.gov.tr

BAŞARIDA AİLE FAKTÖRÜ

İnsanın varlığı ile çeşitli alanlarda mücadele etmesi ve başarı isteği kaçınılmazdır. Başarı, problem çözme yeteneklerinin gelişmesiyle doğru orantılıdır. Anaokulunda problem çözme süreçleri başlar ve çocukluk dönemi boyunca gelişmeye oldukça açıktır. Erken çocukluk dönemlerinden itibaren gerekli koşulların sağlanması halinde başarı kaçınılmazdır. Peki, çocuk için gerekli koşulları sağlayacak olan kimdir? Tabii ki aile.

Her birey için önemli olan başarının aileyle bağlantısını irdeleyen araştırmalara bir göz atmak gerekirse

-Çelenk'in aktarımına göre aile içi uyumun, ailenin destekleyici yaklaşımının ve ailenin okul etkinliklerine katılmasındaki çeşitliliğin, okul başarısı üzerinde önemli etkileri vardır.

-Diaz tarafından yapılan bir araştırmada; akademik başarısı düşük ve sınıfta kalma riski olan öğrencileri diğer öğrencilerden ayıran en önemli etkenin anne-baba desteği ve ilgisinden yoksunluk olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada, anne-baba katılığı, tutarsızlığı ve geçimsizliğinin de düşük okul başarısında önemli bir risk faktörü olduğu görülmüştür.

-Jencks ve arkadaşları tarafından yapılan kapsamlı bir araştırma, aile özellikleri, öğrencinin okul başarısındaki en önemli çevre faktörünü oluşturmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre okul başarısının yarısından çoğunun ailenin katkısıyla gerçekleştiğini söylemek mümkündür.

-Satır'ın yaptığı bir araştırmada; çocuğuna yakın ilgi gösteren, çocuğunun çalışma ortamını düzenleyen ve planlayan, çocuğunun başarısını övücü sözlerle destekleyen, çocuğunun başarısızlığında onu "Çalışırsan başarılı olursun." sözleriyle yüreklendiren anne-babaların çocuklarının akademik başarılarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencinin Okul Başarısı Üzerinde Aile Faktörünün Oynadığı Rolü Baz Alarak Şu Sonuçları Çıkarabiliriz:

- Eğitim açısından destekleyici olan ailelerden gelen çocukların okul başarısı daha yüksektir.

- Küçük yaşlardan itibaren başlayan aile bakımı, şefkati ve korumasının özgüven sağladığı ve öğrencinin başarısının yükselmesine katkı sağladığı söylenebilir.

- Okul ile ortak anlayış içinde çocuğa eğitim desteği sağlayan ailelerin çocuklarının okul başarısı daha yüksektir.

Problem çözme, çocuğun yaşamında öğrenmenin temelini oluşturur. Çocuklar, yapmak istedikleri şeyleri nasıl yapacaklarını bu yolla öğrenirler.

İki yaşından itibaren hızla gelişmeye başlayan zekâ, kalıtımla gelen bir yetenektir. Ancak bireyin zihinsel gelişiminde çevresel faktörler de son derece etkilidir. Ailenin sosyal ve ekonomik durumu yanında, eğitim düzeyleri ve tutumunun da çocuğun problem çözme yeteneklerinin gelişimi üzerinde önemli etkileri görülmektedir. Ailelerin çocuklarının zihinsel gelişimini destekleyici ortamlar sağlayıp zamanında uyarılmasına yardımcı olması, çocukların zihinsel gelişimine katkıda bulunmaktadır. Gerekli ortamın hazırlanmaması durumunda gerekli uyarıcıları yeterince alamayan çocuklar, zihinsel gelişimlerini sürdürememektedir. Aynı zekâ seviyesine sahip olmasına rağmen bazı ailelerde büyüyen çocukların; konuşma, yazma, anlama, anlatım ve çeşitli olaylar karşısındaki davranışları bakımından büyük farklılıklar gösterebilir. Bu farklılığı ortaya çıkaran başlıca sebep, büyüdükleri çevrenin etkisiyle olmaktadır.

Zekanın ve problem çözme yeteneğinin harmanlanması sonucu, çocuğun başarı potansiyeli belirlenmiş olur. Başarı her alanda istendiği gibi okulda da istenir. Çocuklar ergenlik sürecinin tamamlanmasına yani yirmili yaşlara kadar iyi bir rehberle yönlendirilmeye büyük oranda ihtiyaç duyarlar. Çocuk basketbol oynamada yeterli yeteneğe sahipse aile fertleri tarafından iyi yönlendirildiğinde başarılı olabilir. Bir şeyler satması için yönlendirilir ve yüreklendirilirse iyi bir pazarlamacı olabilir. Erdemli olmanın nitelikleri öğretilir ve teşvik edilirse ahlaki anlamda başarılı olabilir.

Ailelere Öneriler

Okulun izlediği eğitim yaklaşımları, sınıf içi faaliyetler konusunda okul ile iletişimde olmalı ve çocuğun eğitimi konusunda etkin işbirliği sağlanmalı.

Ailedeki özgür ve uyarıcı ortam, çocuklarda zihin gelişmesini hızlandırır. Anlatım güçleri artar, kelime dağarcığı gelişir. Başarısızlıkta cezalandırma söz konusu olmadığında yeteneklerini korkusuzca kullanır ve geliştirir.

Çocukların bir konuda başarı sağlaması için, başarının onlar tarafından arzulanması gerekir. Gereken ilginin oluşması başarı arzusu için önemli bir etkidir. Çocuklar ilgilerini araştırma ve tecrübeler sonucu, öğrenme yoluyla geliştirir. İlginin

oluşumunda, çocuğa anne ve babası model oluşturmaktadır. Önemli olan istek, kabiliyet ve eğilimlerini doğru tespit edip çocuğu o doğrultuda yönlendirebilmektir. Aile ortamında ilişkiler sevgi temeline dayanmalıdır. Böyle bir ortamda çocuk, hem davranış seçimlerinde kendini özgür hissedebilir, hem de seçimleri hakkında kısıtlanacağından çekinmeden aile fertlerine danışabilecek bir durumdadır.

Başarıyı Olumsuz Etkileyen Bazı Düşünceler

“Ondan bir şey istemiyoruz, ders çalışsın yeter!”

Anne babalar kimi zaman çocuklarına çok emek verdiklerini, çok masraf ettiklerini, iyi bir yere gelmesini istediklerini söylerler. Bunları tekrar tekrar söylemeye başlayınca bu sözler ilgi ve sevgi ifadesi olmaktan çıkıyor, çocuk üzerinde yoğun bir baskı oluşturabiliyor ve bu sözler sevgi ilişkisinin alışveriş ilişkisine dönüşmesine neden oluyor.

Başarıya endeksli ailelerde anne-babaların genellikle “Dersler nasıl” gibi okulla ilgili konular dışında çocuklarıyla geliştirebildikleri bir iletişim alanı yoktur. Oysa çocuklarla konuşulan konular sadece “okul-ders-kurs” olmamalıdır.

“Çok Zeki Ama Çalışmıyor...”

Anne-babanın çocuğun gerçek kapasitesini görememesi ve beklentilerinin yüksek olması başarı konusunda yapılan hatalardan biridir. Bu hata; anne-babanın, “Çok zeki ama

çalışmıyor!” diye öfkelenerek çocuğun üzerinde daha büyük bir baskı uygulamasına neden olur. Çocuktan beklentinin onun sınırları dahilinde olması ve bu sınırlar içinde hareket edilmesi başarı için önemlidir.

“Komşunun Oğlunun Onun Kadar İmkanı Yok Ama Daha Başarılı...”

Bu cümleyi duyan çocuğunuz karşınıza geçip “Siz beni arkadaşşımla kıyasladınız. Şimdi sıra bende.” dese ve kıyaslama yapmaya başlasa. Bir insanı kıyaslamak kadar inciten, yaralayan ve üzen, başarı ve performansına zarar veren bir başka ebeveyn tutumu yoktur. Eleştirmeniz gerekiyorsa cümleleri iyi seçerek ve eleştirinizi onun kişiliğine değil yaptığı davranışa yönelterek yapınız.

“Çalışmak İçin Oturuyor Ama Sürekli Akıllı Başka Yerlerde...”

Bir geçiş döneminde olan genç ergenlikle birlikte bir “değişim ve başkalaşım” sürecinden geçmektedir. Bu hızlı büyüme ve değişime paralel gencin ilgileri de değişmektedir. Unutkan, dalgın, dikkatini yoğunlaştıramayan, okuduğunu anlayamayan bir genç haline gelmesi bundandır. Pek çok ergen başarma isteğini uyandıracak o kıvılcımı yaşayamaz. Bu durumda en iyi yaklaşım “genci” anlamaya çalışmak, onu empatik dinlemektir.



Kaynaklar:

- Dr. Haim G. Ginott, Anne-Baba-Çocuk Arasında, Okuyanıs Yayınları

EBEVEYNLİĞİNİZE REHBERLİK EDECEK DERSLER



Ebeveyn olmanın amacı nedir?

Çocuğun büyüüp terbiyeli, mert bir insan, merhametli, bağlı ve ilgili bir kişi olmasını sağlamaktır. Bir çocuk nasıl insanileştirilir?

Bir çocuk; yalnızca insani yöntemler kullanarak, sürecin yöntem olduğunu, amaçların araçları meşrulaştırmadığını ve etkili olma girişimimizin çocuklarımıza duygusal bakımdan zarar vermeyeceğini kabul ederek insanileştirilir.

Çocuklar, yaşadıkları şeyi öğrenirler. Çocuklar, ıslak çimento gibidir. Onlara söylenen her şey, onlarda bir iz bırakır. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarıyla onları kızdırmayacak, incitmeyecek, kendilerine olan güvenlerini azaltmayacak ya da kendi yeterliliklerine ve değerlerine duydukları inancı kaybetmelerine yol açmayacak bir şekilde konuşmayı öğrenmeleri gerekir.

Ebeveynler evin havasını belirler. Sorunlara verdikleri karşılık, evdeki huzuru ya da huzursuzluğu belirler. Bu nedenle ebeveynlerin reddetme dilini hayatlarından çıkarmaları ve kabul etme dilini öğrenmeleri gerekir. Ebeveynler bu dili bilirler. Çocuklar, bu dili ebeveynlerinin misafirlere ve yabancılara karşı kullandığını duyarlar. Bu, duyguları koruyan ve davranışı eleştirmeyen bir dildir.

Bir kolej öğrencisi caddede karşıdan karşıya geçerken, bir taksi şoförü ona çarptı. Taksi şoförü, öfkeyle öğrenciyi azarladı: “Niçin gittiğin yere bakmıyorsun? Ölmek mi istiyorsun? Belki de annenin seni elinden tutup götürmesi lazım!”

Genç çocuk ayaklarının üstünde yükseldi ve sakin bir şekilde adama: “Benimle konuşma şeklin doğru mu?” diye sordu. Şoför pişman oldu ve özür diledi.

Ebeveynler çocuklarıyla konuştuklarında onları ne rahatsız etsinler ne de onları kızdırsınlar.

Edebiyatta Nobel ödüllü Thomas Mann: “Konuşma, medeniyetin kendisidir.” demişti. Ancak kelimeler medenileştirdiği kadar duygusuzlaştırır. İyileştirdiği kadar da yaralar. Ebeveynlerin, bu şefkat diline, sevgi gösteren bir dile ihtiyaçları vardır. Onların duyguları, ruh hallerini değiştiren karşılıkları, iyi niyete teşvik eden ifadeleri, içe bakışı sağlayan cevapları, saygıyı taşıyan yanıtları aktaran kelimelere ihtiyaçları vardır. Hayat akılla konuşur. Ebeveynler, çocuğun ihtiyaçlarına ve duygularına duyarlı olan etkili bir dili benimsediklerinde daha

içten konuşurlar, kalbe hitap ederler. Bu dil yalnızca çocukların kendileri hakkında olumlu bir benlik imajı geliştirmelerini sağlamaz, aynı zamanda ebeveynlerine saygılı ve düşünceli davranmayı da öğretir.

Bununla birlikte alışılmış konuşma tarzımız için, etkili bir dil kullanmak kolay değildir. Örneğin, Mr. Bloom, çocuklarla iletişim kurmanın daha etkili bir yöntemini öğrenmek isteyen ebeveynler için oluşturulan bir rehberlik grubuna katılmıştı. Birkaç toplantıdan sonra, aşağıdaki diyalog gerçekleşti:

BAY B: Çocuğuma söylediğim her şey sanki yanlış gibi. Disiplin şeklimi değiştirmekte çok zorlanıyorum.

DR. G: Tavrınızı değiştirmek ve yeni beceriler kazanmak kolay değildir.

BAY B: Çocuklarıma karşı saygısız ve kaba davranıyorum. Bana saygı duymamalarında ya da beni dinlememelerinde şaşılacak bir şey yok.

DR. G: Fazla bilgim olmadığı için kendimi suçluyorum mu demek istiyorsun?

BAY B: Evet. Kendimi suçladığım kadar, onlarla konuşma şeklimi değiştirmek yerine, çocuklarımı da suçluyorum. Tamam, şimdi ne yapmam gerektiğini biliyorum. Onları suçlamayı bırakmalıyım ve gerçekten işe yaradığını söylediğiniz bu etkili dili kullanmaya çalışmalıyım.

Ebeveynler, farklılığı hisseden ve ebeveynleriyle aynı şekilde konuşmayı öğrenen çocuklarına itinayla karşılık vermeye çaba harcadıklarında, ödüller çok fazla olur.

Mr. Brown, dokuz yaşındaki kızı Debbie’yi, o gün ofisi boyanırken yanında çalışmaya götürdü. Aşağıdaki diyalogu anlattı:

BAY B: Burada, boya kokusu ve toz içinde duramam. Her şey o kadar düzensiz ki.

DEBBİE: Bu şekilde çalışmak zorunda kalmak, senin için çok zor olmalı. Burası ne kadar dağınık.

BAY B: Evet, öyle.

DEBBİE: Sana söylediğim şeyden hoşlandın mı?

BAY B: Hoşlandım. Kendi kendime: “Debbie kendimi nasıl hissettiğimi anlıyor.” dedim.

DEBBİE: Son günlerde benimle konuşma şekline dikkat ediyorum, ve ben de öyle konuşmaya çalışıyorum.

Ancak, ebeveynlerin, etkili bir dil kullanarak çocuklarının daima onların yeni iletişim biçimlerini değerlendirmelerini beklemek için ikaz edilmeleri gerekir. Bazen, çocuklar duygularını kabul etmek yerine, ebeveynlerinin sorunlarını çözmeleri hususunda ısrar ederler. Bir annenin anlattığı gibi:

Bir gün, on bir yaşındaki oğlu Noah, yedi yaşındaki kardeşi Ron'dan şikayet ediyordu.

NOAH: Ron'un yalan söylemesinden, hile yapmasından ve beni sıkmasından hasta oldum ve yorgunum.

ANNE: Bu çok can sıkıcı bir durum olmalı. Uzun bir günün ardından eve gel, hayatını mutsuz kılan küçük kardeşinle karşılaş.

NOAH: Yine o konuya giriyorsun. Ne düşündüğümü biliyorum senin söylemene ihtiyacım yok.

ANNE: (Sakin bir şekilde ve savunmaya geçmeyerek): Biri bana ne hissettiğini söylediğinde, anlaşıldığını hissediyorum.

NOAH: (Öfleyerek): Beni anladığını biliyorum. Bence Dr. Ginott'ın derslerini gereğinden fazla ciddiye alıyorsun. Sendeki değişimden hoşlanmıyorum.

ANNE: Sana nasıl yardımcı olabilirim?

NOAH: Ron ile sorunumu çözmen için sana ihtiyacım var.

ANNE: Bunu yapmaya alışığım fakat artık yapmayacağım. İşte bu senin hoşlanmadığın değişim. Kendi sorunlarını çözme yeteneğine sahip olduğunu öğrendim.

NOAH: Peki Ron'un yalan konuşması ne olacak? Buna dayanamıyorum.

ANNE: Geçen gece baban bana Ron'un yalan söylemekle ilgili bir sorunu olduğunu, fakat senin, bunun sadece bir aşama olduğunu babana hatırlatarak onu sakinleştirdiğini anlattı. On bir yaşındaki bir çocuğun, yaramazlık yapan kardeşine, babasının sakince karşılık vermesini sağladığını hayal edebiliyor musun?

NOAH: Ona yardım ettim. Belki, kendime de yardım edebilirim. Bu çocuklara karşılık vermenin eski yöntemine yeniden dönmeyi değil; beceriyi gerektirir. Bu anne, Noah'ın ne annesinin ruh halini değiştirmesine ne de öğrendiğini uygulamaya devam etmesini engellemesine izin verdi. Oğlunun zor durumda olduğunu anladığında, etkili ve rahat olduğu için, kendini haklı çıkarmaya ya da oğlunun sorununu çözmeye çalışmadı. Bunun yerine, oğlunun kendi sorunlarını çözme yeteneğine olan inancını geliştirmesine ve dolayısıyla gelişmesine yardım etti.



Kaynaklar:

- www.burem.boun.edu.tr
- www.bbc.com
- www.hurriyetaile.com

MÜKEMMEL İYİNİN DÜŞMANIDIR

Mükemmeliyetçilik kişinin yaptığı işe önem vermesi, titiz olması gibi olumlu algılansa da aslında kişiyi yıpratıcı, günlük yaşamda işlevselliğini ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen bir durumdur. Mükemmeliyetçi kişi kendinden hatasızlığı ve en üst seviyede başarıyı beklediğinden bu süreçte kendini yıpratır, kendine şefkatli davranmaz. Mükemmeli yakalayacağım derken iyiye bile ulaşamayacağı performanslar sergileyebilir. Mükemmel iş çıkaracağım diye işine bir türlü başlayamaz. Çünkü hata yapmaktan korkuyordur. Bu nedenle yapması gereken işi sürekli erteler. İşin teslim zamanına çok az kalınca mecburen başlamak ve yapmak zorunda kalır. Süre kısıtlı olduğundan iyi bir iş ortaya çıkaramayabilir. Bu da mükemmeliyetçi kişinin savunmasıdır aynı zamanda. "Aslında bu ödevi en iyi şekilde yapardım ama zamanım çok azdı." diyebilir. Bazı mükemmeliyetçi öğrenciler sınava hazırlanırken ya da ödev yaparlarken mükemmeli yakalama kaygısıyla farkında olmadan erteleme davranışında bulunabilirler.

Bazı öğrenciler verilen sorumluluklarda en iyiyi yapmaya çalışırlar. Yaptıkları işten, süreçten keyif alırlar. Bu mükemmeliyetçilik değildir. Mükemmeliyetçi öğrenciler hiçbir şekilde hata yapmamaları gerektiğine inandıklarından sürekli kaygı içindedirler ve yaptıkları işten sevseler bile keyif alamazlar. Bu nedenle sorumluluklarını iyi bir şekilde yerine getirmeye çalışan öğrenciler ile mükemmeliyetçi öğrencileri karıştırmamak gerekir.

Kişinin kendine yönelik ulaşılması zor hatta olanaksız standartlar belirlemesi, bu standartlara ulaşamayınca kendini eleştirmesi dışında kişinin başkalarına yönelik ya da sosyal beklentiler açısından da mükemmeliyetçiliği olabilir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin gerçek dışı standartlara başkalarının uymasını beklemesidir. Karşısındaki kişinin yaptıklarını beğenmeme, sürekli hata bulma ve

öfke sorunları ile kendini gösterebilir. Örneğin öğrencinin öğretmeninin hatalarını bulmaya çalışması, yaptığı dersi beğenmemesi, annesinin bir yemeği yapmayı ilk defa denemiş olmasına rağmen annesini öfkeli bir şekilde eleştirmesi gibi davranışlardır. Sosyal beklentiler açısından mükemmeliyetçilik ise başkalarının kendisinden ulaşılması imkansız beklentilerinin olduğu inancıdır. Bu kişilerin aslında onaylanmaya ve övülmeye ihtiyaçları vardır. Başkaları tarafından yargılanacakları korkusuyla sosyal kaygı yaşayabilirler. Başkalarının beklemedikleri standartlara ulaşamadıkları endişesi depresif hissetmelerine yol açabilir. Kısaca mükemmeliyetçilik; çocuk, genç ve yetişkinlerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına zarar verir. Depresyon, endişe, saplantı, yeme bozuklukları, kronik yorgunluk, baş ağrısı ve uykusuzluk gibi çeşitli ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir.

Hayatta başarılı olmak da başarısız olmak da vardır. Ancak mükemmeliyetçiler başarısız olduklarında iç sesleriyle kendilerini eleştirirler. Başarısızlığı da doğal olarak kabul etmektense yoğun bir suçluluk duyarlar. Başarısızlıktan suçluluk duymalarının bir diğer sebebi ise performans ile benlik algılarını bir tutmalarıdır. Yani "Başarıysam iyiyim.", "Başarısızsam kötüyüm." gibi kendilerine zarar verici bir algıya sahiptirler. Ayrıca mükemmeliyetçi çocuk, genç ve yetişkinlerde sürekli onay alma, başkalarını değiştirmeye çalışma, zor karar verme, mükemmel olmayacak kaygısıyla birçok şeyi yapmaktan kaçınma gibi davranışlar görülebilir. Bu durum çocuğun okula uyumunu, yeni ilgi alanlarını keşfetmek için deneme cesaretini, oyunlardan keyif almasını, ödevlerini tamamlamasını ya da istenilen sürede yapmasını engelleyebilir. Mükemmeliyetçilik bazen genetik faktörlerden ve kişinin mizacından kaynaklanabilir. Mükemmeliyetçiliğe neden olan diğer faktörler: Toplumun başarı beklentisi, anne babanın hatayı kabul etmeyen tutumu, çocuğun sadece bir şey başardığında takdir ve onay alması, anne babanın da mükemmeliyetçi olması, anne babanın sert tutumu, huzursuz aile ortamından dolayı çocuğun tek kontrol edebildiği şeyin performansı olması, çocuğun kendini eleştirilerden korumak için tek silahının mükemmel olmaya çalışmak olması, evde tutarsız kuralların olması, fiziksel şiddet görmek, utandırılmak, kontrol edemediği kaygı verici bir ortamda büyümek olarak örneklenebilir.

Mükemmeliyetçilikle baş edebilmek için çözüm yollarına baktığımızda çocuğun gösterdiği çabayı takdir etmek kaygısını giderme konusunda etkili olacaktır. Mükemmel olmayan davranışın doğal olduğunu anlatmak göstermek gerekir. Anne babanın bazen rol yaparak da olsa hata yapması, hatasını

kendi kendine şefkat göstererek yorumlaması çocuğa olumlu anlamda rol model olmasını sağlayacaktır. Çocuklara koşulsuz sevidiklerini hissettirmek de önemlidir. Çocukları performanslarına yönelik olarak “Başarılı çocuğum” diye sevmemek diğer yapılması gerektirir. Çocuktan sınavlarda yüksek başarı beklemek, düşük not alınca eleştirmek, sınıf arkadaşlarıyla ya da akrabalarıyla kıyaslamak yapılmaması gerekenlerdir. Çocuğunuzun o gün okulda kaç soruyu doğru bildiği, kaç kere parmak kaldırdığıyla ilgilenmemeniz kaygının artmasına engel olacaktır. Oynadığı oyunda kimin kazanıp kimin kaybettiğini sormanız performansa dayalı soru olacaktır. Sorulmamasında fayda olacaktır. Okul dışı etkinliklere ağırlık vermeniz, rekabete dayalı olmayan, çocuğu rahatlatan etkinlikler yapmanız (Yürüyüş, müzik dinleme, dans, doğayı keşfetme, bilinçli farkındalık egzersizleri...) çocuğa iyi gelecektir. Çocuğun tüm günlerini program ve aktivite ile doldurmak da kaygısını artırır. Çocuğun boş zamanının, iş yapmadan kendisiyle kalacağı zamanının da olması önemlidir. Çocuk yenmenin çok önemli olduğunu düşünmemelidir. Örneğin çocuğun attığı basket sayısına değil spor esnasındaki centilmenliğine, arkadaşlığı ve ahlaka verdiği değere vurgu yapabilirsiniz.

Çocuğun düşünme biçimini farklılaştırmak için bazı sorular da sorabilirsiniz:

“Başarısız olmana neden olacak ne gibi kanıtların var?”

“Eğer kaygılandığın şey gerçekleşirse ne olur?”

“Gireceğin bu sınavın tüm hayatında ne önemi var?”

“Hep başarılı olmak mümkün mü?”

“Kendine ne dersin daha rahatlamış hissedersen?”

Genç ve yetişkinlerin düşünme biçimini farklılaştırmak için sorular:

Bir şeyin mükemmel olmadığını düşündüğü zaman kişi kendine “Gerçekten düşündüğüm kadar kötü mü?” ve

“Başka insanlar bunun hakkında ne düşünüyor?” sorularını sorabilir.

“Mükemmel olmanın yararları ve zararları nelerdir?” diye sorulup kar zarar değerlendirmesi yapıldığında ilişkileri olumsuz etkileyip kaygıyı artırdığı gerçeği daha ağır basacaktır.

Özetle mükemmeliyetçi tutuma sahip çocuklara ve gençlere fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından destek olabilmek adına onlara kendilerine gerçekçi hedefler koymaları konusunda destek olmalıyız. Hata yapmalarının bir hak olduğu bilincini ve hata sayesinde gelişim fırsatları olacağı inancını aşılmalıyız. Bunun da yolu onlara koşulsuz sevidiklerini ve kabul edildiklerini hissettirmekten geçiyor.





Kaynaklar:

- Ergenlik Psikolojisi-Gelişim, İlişkiler Ve Kültür-DOLGIN, Kim Gale-Kaknüs Psikoloji
- TBM Yeşilay, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı
- Dr. Sebla Gökçe- Psk. Emir Erünsal-İstanbul Terapi
- www.ogelk.net

ÇOCUĞUMU İNTERNET BAŞINDAN KALDIRAMIYORUM!





Günümüz gençleri hızlı bir teknolojik değişimden geçen bir toplum içinde yaşamaktadırlar. Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir.

Bugün birçok anne babanın, çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süreyle ilgili bazı şüpheleri bulunmaktadır. Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, çocuklarının yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler. Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların, sosyal gelişmelerinin önemli ölçüde gerilediği, özgüvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocukların ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internetten daha masum değildir. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler.

Teknoloji Bağımlılığı

Çocuğunuz bilgisayar, tablet, telefon, internet, sanal oyun başında fazla vakit geçiriyorsa, zamanının büyük çoğunluğunu teknoloji ile geçiriyorsa, çocuğunuzda teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkıyorsa, teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu söyleyebiliriz.

Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Başlar?

Teknoloji bağımlılığı adım adım başlar. Birinci adımda çocuğunuz merak ettiği bir siteyi, oyunu ve uygulamayı kullanır ve ilk denemeden sonra kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir. İkinci adım ise sosyal kullanımdır. Bir site, oyun ve uygulamayı düzenli olarak kullanan arkadaş gruplarına girer veya bu gruplarda kalıcı olmak için teknolojiyi kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir. Bir sonraki adım bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır.

Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.

Dördüncü ve son adım ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

Kimler Risk Altında?

Spordan uzak duran ve hareketsiz bir yaşamı tercih eden gençlerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu söylenebilir. Bu tür çocukların ders başarısı sürekli düşük olur ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olurlar. Arkadaş edinmekte, iletişim kurmakta ve iletişimi devam ettirmekte zorlanırlar. Aile içi çatışmalar yaşayan ve ailesiyle sağlıklı iletişim içinde olamayan gençler risk grubu altında denilebilir.

Bilgiyi Kısıtlamak Mümkün Değil!

Belirli bir yaşa kadar teknolojik araçlar haberli bir şekilde kontrol edilebilir. Ebeveyn koruma programları evin dijital ortamında kullanılarak çocuğunuzun zararlı sitelere ve uygulamalara girmesini engelleyebilir. Şunu belirtmek gerekir ki günümüzde

bilgiyi kısıtlamak mümkün değildir. Evde engelleseniz çocuğunuz arkadaş ortamında da zararlı sitelere erişebilir ya da bir arkadaşı ona sizin istemediğiniz içerikleri gösterebilir. Önemli olan çocuğunuza bu kısıtlamaların mantığını anlatmak ve onunla ortak bir zemin yakalamaktır.

Önlemler Nasıl Olmalıdır?

Alacağınız önlemler çocuğunuzun yaşına göre genel olarak değişkenlik gösterebilir. Küçük ergenimize sınırlandırma ve kontrol yapabilirken, genç yetişkinliğe doğru giden ergen çocuğunuza davranış yerine iletişim ile yaklaşmanız daha doğru olacaktır. İnternetin nasıl doğru kullanılabileceği yönünde bir bilgilendirme yapmanız, ona yol göstermeniz açısından çok önemlidir. Çocuğunuza internetin sürekli kullanılabileceği, hatta yatağa giren bir iletişim aracı olmadığını, belirli sürelerle kullanıp sonra bırakmanın daha uygun bir kullanım olacağını aktarabilirsiniz.

Sınırlandırmalara Dikkat!

Bilgisayar oyunlarının yaş sınırlandırmalarına dikkat ediniz. İnterneti kullanmanın yanında, geçirilen sürenin bağımlılık yarattığını unutmamak gerekir. Bundan dolayı çocuğunuzun gereğinden fazla internetle meşgul olduğunu gözlemleyip, hayatının diğer noktalarını ihmal ettiğini, ertelediğini görürseniz müdahale etmeniz gerekebilir. Unutmayın her kullanım bağımlılık değildir bu sebeple iyi bir gözlemci olmak en anahtar noktalardandır. Ayrıca çocuğunuzla iyi bir iletişim içinde olmak, ona düşüncelerinizi aktarma ve orta bir yol bulma konusunda size yardımcı olacaktır.

İnternet Bağımlılığını Engellemek İçin Öneriler:

Günümüz şartlarında internet ve bilgisayar ortadan kaldırmak veya tümüyle yasaklamak mümkün değildir. Bu nedenle hedef bilgisayar kullanımını kontrol altında tutmak olmalıdır. Özellikle gençlerde büyük bir sorun olarak gözüken bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkisini de olumsuz etkilemektedir. Bu konudaki çatışmaya ve tartışmaya son vermek çok önemlidir. İnternet ve bilgisayar sizin için bir sorunsal, bu durumda onu başka şeylerle kontrol etmek daha yararlı olur.

Hedef kontrol altına almak olunca, çocuğunuzla öncelikle iyi bir pazarlık yapmalısınız. Çocuğunuzun ne kadar süre internetle vakit geçireceği konusunda onunla bir anlaşmaya varmanız gerekir. Bu durum tüm ayrıntılarıyla ortaya konmalıdır. Bu süreçte fikrinizi dayatmak yerine ortak noktada

buluşmanız gerekir. Buluştuğunuz ortak nokta için sözel bir anlaşma yapmak yerine, yazılı bir anlaşma yapmak daha güvenilir olacaktır. Yapacağınız sözleşmede çocuğunuzun bilgisayar başında kaldığı süre, bu süreye uymazsa yaptırımların neler olduğu, uyarı kazanımlarının neler olabileceği gibi ayrıntılar yer almalıdır. Sözleşme herkesin görebileceği bir yere konmalıdır.

Dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta, kuralların uygulanabilir olmasıdır. Bilgisayardaki tutkusuna göre kurallar konmalıdır. Örneğin oyun oynuyorsa, günde iki saat gibi bir kural yetersiz olabilir. Birçok oyun 6 saat oynandıktan sonra kazanılabilmektedir. Onun yerine haftalık bir saat konabilir. Örneğin haftada 16 saat denebilir. Bu süreyi ister her gün parça parça kullanır, isterse bir cumartesi gecesi tümünü

harcayabilir. Böylece konan kurallar, uygulanabilir olur ve genç bunlara uyabilir. Eğer çocuğunuz daha çok sosyal medyada takılıyorsa, bu durumda günlük süre koymak daha doğrudur. Ebeveynler sıklıkla bilgisayarı söküp almak veya işyerine götürmek gibi davranışlarda bulunabilirler. Ancak o bilgisayar bir süre sonra tekrar eve döner. Çünkü bilgisayar kullanımı çocuk içinde bir şart haline gelmiştir. Bu nedenle uygulayamayacağınız kararlar almanız doğru olmaz.

İnternet kullanımı ve okul başarısı konusunda ise yasaklar yerine, “eğer notların düşerse bilgisayar kullanımını kısıtlayacağım” demek çok daha iyi sonuçlar verebilmektedir. Okul başarısı iyi olursa zaten bilgisayar kullanımını kontrol altına almış demektir.



Kaynaklar:

- Yavuzer, H. (1998). Çocuk Psikolojisi (16. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Uluğ, M.O. (2011) Okulöncesi Çocuk Ve Oyun İçinde Uluğ, M.O. Ve Karadeniz G. (Ed). Okulöncesi Çocuk Ve ...Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Halmatov, S. (2016). Oyun Terapisinde Pratik Teknikler. 1. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.

OYUN VE OYUNCAK ÇOCUĞUNUZUN KELİMELERİDİR ONLARA KULAK VERİN!

Oyun çok eski ve köklü bir geçmişe sahiptir. Ancak insan gelişimine olan etkileri hala kapsamlı bir şekilde açıklanabilmiş değildir. Bu aktivite üzerine yapılan pek çok açıklama ve kuramlar olsa da oyun çalışılması ve bilimsel olarak ele alınması gereken bir konudur. Çocuklar yaşamları için ihtiyaç duydukları pek çok beceri, bilgi ve davranışı oyun oynayarak edinmektedir. Pestalozzi çocukların içlerinde onları harekete geçiren ve oyuna yönelten bir güçleri olduğunu ve bu güç sebebiyle çocukların yerlerinde durmakta zorlandığını, durmadan kıpırdandığını ifade etmiştir. Froebel'e göre ise oyun çocuğun kendini en içten ve gerçeğe en yakın anlatabildiği süreçtir.

Oyun evrensel bir kavram olmakla birlikte çocuğun olduğu her yerde rastlayabileceğimiz bir aktivitedir. Oynanan oyunların türü, oyun esnasında kullanılan araç ve gereçler kültürden kültüre farklılık gösterse de oyun her daim varlığını sürdürmektedir. Oyun çocukların sağlıklı büyümesi, gelişmesi ve öğrenmesinde temel ve bütünleyici bir rol oynamaktadır. Çocuğun oyun oynarken yaptığı duygusal paylaşımlar toplumun gelecekteki ruh sağlığı açısından da büyük öneme sahiptir. Yapılan araştırmalar oyun oynamasına izin verilmeyen çocuklarda psikolojik, sosyolojik ya da bilişsel problemlerin gözlemlendiğini kanıtlamıştır. Özellikle erken çocukluk döneminde oyun çocuk için vazgeçilmesi mümkün olmayan bir öğrenme aracıdır.

Oyun çocukların ince ve kaba motor becerilerini destekler. Bedenini keyifli bir biçimde kullanabilen çocukların kendine güvenleri gelişir. İnsan sosyal bir varlıktır ve bir gruba ait olmayı ister. Oyun insanın bu gereksinimini de sağlayan bir aktivitedir. Oyun aynı zamanda kişinin sosyal ve duygusal yaşam becerilerinin gelişmesini de sağlar. Oyunda kendini tanıma fırsatı bulan çocuk tepkilerini kontrol etmeyi öğrenir. Platon'a

göre çocuk eğitiminde beden eğitimi ve ruh eğitimi birlikte ele alınmalı ve çocuk oyunla büyütülmelidir. Aşırı engellenen çocukların gelişimlerinin zarar gördüğünü vurgulayan Platon çocukların yeteneklerini keşfetmede oyunun önemli bir yeri olduğunu söylemiştir.

Çocuk oyun yoluyla kendi davranışlarını yaşatlarıyla kıyaslama fırsatı bulur. Başkalarının kendinden farklı düşünebileceğini ve davranabileceğini anlar. Başkalarının gereksinimlerine ve duygularına karşı duyarlı hale gelir. Otokontrol becerilerini geliştirir ve güç, yer ve ideallerini diğerleriyle paylaşmayı öğrenir. Çocuk onay görmeyen duygularını onaylanabilir bir şekilde ifade etmeyi öğrenir. Oyun çocuğun bilişsel gelişimi açısından da oldukça önemlidir. Çocuğun oynadığı oyunlar dikkat ve planlama becerilerini destekler, daha yaratıcı düşünmesine yardımcı olur ve olaylara daha geniş bir açıdan bakmasını sağlar. Ayrıca oyunun bellek üzerinde de olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.

Çocuk oyunla önceki yaşantılardan yola çıkarak yeni bilişler kazanır. Çocuk bu yolla sadece dünyayı tanımaz aynı zamanda kendisi ve dünyayla nasıl baş edeceği konusunda da bilgi edinir. Oyun çocuğun dünyasındaki güçlü ve doğal bir davranımdır. Çocuk hiçbir erişkin programıyla oyunda öğrendiği şeyleri öğrenemez. Gazali ise oyunu çocuğun belleğini yenileyen, öğrenme gücünü arttıran ve çocuğu dinlendiren bir aktivite olarak tanımlamıştır. Gazali çocuğun gelişiminin sağlıklı bir seyir izlemesi için belleğini tazelemesi gerektiğini bunun da ancak oyun yoluyla olabileceğini vurgulamıştır. Oyun çocuğun hayatındaki temel öğedir. Uzmanlar oyun oynamadan büyüyen bir çocuğun sağlıklı bir gelişim gösteremeyeceğini ve sahip olduğu yaratıcılık potansiyelini kullanamayacağını belirtmişlerdir.

Oyun kavramıyla ilgili farklı kaynaklarda pek çok farklı tanım yer almaktadır. bu tanımlardan bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- Oyunun canlının zevk alma arzusundan kaynaklandığını düşünen Alman Psikolog Wundt oyunu çocukların sevak yaptığı bir uğraş olarak görmüş ve oynanan her oyunun gerçek hayatın bir taklidi olduğunu söylemiştir.
- Oyun, çocuğa başka kişiler tarafından öğretilmesi mümkün olmayan konuları çocuğun kendi yaşantıları ve deneyimleri ile öğrenmesinin bir yoludur.
- Oyun çocuğun doğal dünyasıdır. Oyun çocukların hayatının büyük bir kısmını kapsayan bir aktivitedir.



Çocuklar oyun oynamaya oldukça fazla zaman ayırır. Çocukların hem eğlenip hem öğrendikleri bu süreç onlara psikomotor, sosyal, zihinsel, kişilik ve dil gelişimleri açısından olumlu davranışlar kazandırmaktadır.

Psikomotor gelişim açısından oyunun faydalarını incelediğimizde oynanan oyunların kaba ve ince motor becerileri geliştirdiği bilinmektedir. Hamurla ve kille oynamak, kesme-yapıştırma yapmak, ipe boncuk dizmek, boyama yapmak gibi etkinlikler çocukların ince motor becerilerini desteklerken, topla oynamak, kule yapmak, ip atlamak, zıplamak gibi davranışlar da çocukların kaba motor becerilerini destekleyen aktiviteler arasında sayılabilir. Bu oyunlar aynı zamanda koordinasyon gerektiren aktiviteler olduğundan çocuklardaki el ve göz koordinasyonunu da büyük ölçüde destekler niteliktedir. Çocuklar günlük yaşamlarında gerekli olan becerileri (kaşık ile çorba içmek gibi) oyun yoluyla da öğrenme fırsatı bulurlar. Çocuk tarafından oyunda deneyimlenen bu beceriler gerçek hayatta uygulaması gerektiğinde ona kolaylık sağlayacaktır.

Oyun sosyal ve duygusal gelişim üzerinde de oldukça etkilidir. Çocuk oyun oynarken sevincini, saldırganlığını, sevgi arayışını ve nefret gibi duygularını dışa vurabilmektedir. Oyunla dışa vurulan duygular çocuktaki gerginliği azaltacak ve çocuğu rahatlatacaktır. Oyunun çocuklara öğrettiği bir diğer şey ise toplum kuralları ve gereklilikleridir. Çocuklar etkili iletişim kurmayı ve kişilerarası ilişkileri de oyun yoluyla öğrenmektedir. Başkalarının haklarına saygı duymak, sıra beklemek, kurallara ve sınırlara saygı gösterebilmek, paylaşmayı öğrenmek, düzen ve temizlik alışkanlıklarını edinmek, söylenenleri dinlemek, duygu ve düşünceleri ifade edebilmek ve duygudaşlık kurabilmek gibi beceriler de yine oyun esnasında edinilen becerilerdir.

Oyunun bilişsel ve kişilik gelişimi üzerindeki etkileri incelendi-

ğinde ise bu aktivitenin çocuğa çevresini araştırma, nesneleri tanıma ve problem çözme fırsatı sağladığı görülmektedir. Çocuk oyun yoluyla şekil, boyut, büyüklük, renk, ağırlık, sayma, hacim gibi pek çok kavramı öğrenir. Bunun yanı sıra sınıflandırma, sentez, analiz, eşleştirme ve problem çözme gibi birçok zihinsel kavramı da edinir. Oyun aynı zamanda çocuğun duyularının (ince-kalın, sıcak soğuk, acı-tatlı gibi) gelişimini de sağlar. Bu becerilerin yanında oyun çocuğa mantık yürütme ve merak becerileri açısından da katkı sağlamaktadır. Oyun oynarken çocuğun zihinsel süreçlerinin aktif olması problem çözme becerisini geliştirmektedir.

Dil gelişimi açısından da oyun oldukça önemlidir. Çocukların oyun oynarken oyuncaklarıyla konuştukları ve dertleştikleri bilinmektedir. Çocuklar oyuncaklarına bazı roller yüklerler ve bu rollere uygun ifadelerde bulunurlar. Sosyal oyunlarda ise dil daha aktif olarak kullanılmaktadır. Dilin aktif olarak kullanılması çocuğun kelime hazinesini, hikâye anlatma ve anlama becerilerini geliştirmektedir. Oyun sadece normal çocukların gelişiminin desteklenmesinde kullanılan bir aktivite değildir. Kendini ifade etmekte zorlanan ve duygularını, problemlerini ifade etme konusunda direnç gösteren çocuklarda oyunun kullanımı terapötik bir ilişkinin gelişmesine yardımcı olmaktadır.

Oyunun çocuklar üzerinde iyileştirici bir rolü de vardır. bu iyileştirici etkileri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz:

- Kaygı, korku, kızgınlık, suçluluk, engellenmişlik, hayal kırıklığı gibi duyguların üstesinden gelmesine yardım eder.
- Saldırganlık gibi toplum tarafından kabul görmeyen dürtülerin ve birikmiş enerjinin boşalmasında oyun fırsat sağlar.
- Oyun çocuğun güç ve kontrol duygusu kazanmasına, çocukta başarı ve güven duygusunun oluşmasına zemin hazırlar.



Kaynaklar:

- Ayşe Başak Erk- Uzm. Gelişim Psikoloğu, Mika Psikoloji
- www.theguardian.com.
- Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam.
- Geliştirilen Duygusal Zeka Eğitimi Programının Ortaöğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi Şahnur Tufan

ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKA

Başarı, gerek sosyal hayatımızda gerek iş ve okul hayatımızda her zaman önemli bir yere sahip olmuştur. Ancak başarı denince hepimizin aklına akademik başarı düşüncesi gelmektedir. Okullarda ders programlarının yoğunluğu, sınavların çok olması nedeniyle akademik başarı hep ön planda olmayı başarmıştır. Anne-babaların ve öğretmenlerinde akademik başarının artırılması için yapılması gereken etkinliklere hep daha fazla önem verdikleri de bir gerçektir.

Peki sadece akademik başarı yeterli midir?

Günümüzde tek başına akademik başarının kişinin hayatta başarılı olmasında büyük biretken olmadığı anlaşılmıştır. Yapılan araştırmalar, okulda başarılı olankişilerin iş yaşamına atıldıktan sonra aynı başarıyı gösteremediklerini, okulda vasatolan bazı kişilerin ise iş yaşamında büyük başarılar kazandığını ortaya koymuştur. Bunun sebebi olarak da okulda başarılı olmak için gereken yeterlikler ile iş yaşamında başarılı olmak için gereken yeterliklerin farklı olmasıdır.

Akademik açıdan başarılı olan insanların çoğunun hayatta başarılı olamadıklarının, hayatlarından memnun olmadıklarının, iyi sosyal ilişkiler kuramadıklarının görülmesi duygusal zeka kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Yapılan araştırmalar, sadece akademik açıdan başarılı olan insanların çoğunun hayatta başarılı olamadıklarını, hayatlarından memnun olmadıklarını ve iyi sosyal ilişkiler kuramadıklarını ortaya koymuştur.

Duygusal Zeka

Çoğu kişinin aklına zeka deyince direkt mantıksal zeka (IQ) gelir, oysa ki yapılan araştırmalar sonucu birçok zeka türünün olduğunu ortaya koymuştur. Bu zeka türlerinden birisi de duygusal

zekadır (EQ). Duygusal zeka, kişinin kendisine veya başkalarına ait duyguları anlaması, sezinlemesi ve bunu yönetme becerisi olarak tanımlanabilir.

Duygusal zekanın en basit ve kısa tanımı olarak duyguların akıllıca kullanılması diyebiliriz.

Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yola devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme duygusal zekaya sahip bireylerin genel özellikleridir.

Duygusal Zekayı Görmezden Gelmeyin!

Mantıksal zekamızın iyi olması hepimizin için çok önemli bir yere sahiptir ancak duygusal zekayı da kesinlikle görmezden gelmemek gerekir. Toplumumuzda çocuklarımızın derslerinde aldıkları notlar ve zeka arasında bir ilişki kurulmaktadır. Oysaki günlük hayattaki sorunlara çözüm bulabilme, kişiler arası ilişkiler kurabilme ve mutlu bir birey olabilme gibi beceriler görmezden gelinmiştir. Bu düşünce tarzı, çocukların potansiyellerini değerlendirebilme ve kendilerini yetiştirebilmelerine engel olan bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duygusal zeka akademik başarı için gerçekten de önemli bir yere sahiptir. Yüksek IQ'lu öğrencileri çocukluklarından yetişkinliklerine kadar takip eden çok ünlü bir araştırmada, yetişkinlikte dikkate değer mesleki başarı elde eden bireylerin daha yüksek irade gücü, sebat ve başarma arzusu gösterdiklerini ortaya çıkardı. Yapılan araştırmalarda ertelenmiş hazzın ve irade gücünün önemli olduğunu ve bu özelliklerin daha iyi okul notları, kazanç ve iş memnuniyetiyle bağlantılı olduğu görülmüştür.

Duygusal Zeka Sorunlarla Başa Çıkma Etkili Oluyor!

Duygusal zekası yüksek olan çocuk ve ergenler, gündelik hayatta daha az sorun yaşamakta, başa çıkma stratejileri geliştirmekte, anne-baba ile daha az çatışma yaşamakta ve kendine güvenleri daha yüksek olmaktadır. Duygusal zekası yüksek olan erişkinlerde ise daha az kaygı ve depresyon görüldüğünü söylemek mümkündür. Ayrıca iyi gelişmiş kişiler arası ilişkiler ve evlilikte uyum sağlayabilme özelliklerinin de duygusal zeka ile bağlantılı olduğu söylenebilir.

Duygusal Zeka, kişinin zorlukları aşmasında ve başa çıkma stratejileri geliştirmesinde çok etkilidir. Uzmanlar, duygusal zekası yüksek çocuk ve ergenlerin anne-babaları ile daha az

çatışma yaşadığının altını çizirken duygusal zekası yüksek erişkinlerin de daha az kaygı ve depresyon yaşadığını belirtiyor.

Peki Ya Siz Çocuğunuzun Duygusal Zekasını Geliştirmek İçin Neler Yapabilirsiniz?

Çocuklar hem gerçek duygularını hissedebilme yetisini kazanmak hem de sosyal beklentilere uyum sağlayacak şekilde kendilerini kontrol edebilmeyi öğrenmek için anne babaların rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Peki, siz çocuklarınızın duygularını düzenlemeye nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Konuşun ve dinleyin: Çocuğunuz bir şeye üzüldüğü, sinirlendiği veya öfkelenildiği zaman, bu duygularıyla ilgili onunla konuşup, onu anladığınızı ona hissettirmelisiniz. Onunla yapacağınız konuşma kesinlikle öğüt verme niteliğinde olmamalıdır. “Bu konuda böyle hissetmen için hiçbir sebep yok” demek yerine, tepkisinin çok normal olduğunu ifade etmek için duygusunu anladığınızı söylemeniz yapılacak en doğru şeydir. Gösterdiği duygusal tepkinin aşırı ve gereksiz olduğunu söylemek yanlış yaptığını ve bir dahaki sefere bunu gizlemesi gerektiğini düşünmesine sebep olur. Eğer bir çocuk kızgın olduğunu söyleyebiliyor ise, öfke patlama döngüsüne girme ihtimali daha düşük oluyor

Saygı duyun ve küçümsemeyin: Herkesin duyguları ve tepkileri farklıdır ve geçerlidir. Çocuğunuza ne hissetmesi gerektiğini söylemekten kaçınmalısınız. Örneğin çocuğunuz korktuğu bir durum karşısında sizden yardım istediğinde ona korkacak bir şey olmadığını söylemeniz yardımcı olmayacaktır. Eğer çocuğunuza ne hissetmesi gerektiğini söylerseniz, o an hissettiği duygu ile çelişebilir ve bu kafa karışıklığına neden olabilir.

Kitaplar ve filmler hakkında konuşun: Çocuğunuzun ilgi duyduğu kitapları sizde okuyun ya da sevdiği bir filmleri siz de izleyin. Sonrasında filmdeki ya da kitaptaki kahramanların karakter analizini yaparken hem keyifli vakit geçirir hem de onun empati becerilerinin gelişmesini sağlarsınız.

Empati kurun: Çocuklar kaygılandıkları, üzüldükleri veya kızdıkları zaman empatiye ve sevdiklerini hissetmeye daha

çok ihtiyaç duyarlar. Öfke patlaması yaşarken sakinleşme sürecini başlatabilmeleri için sizin şefkatiniz ona çok iyi gelecektir. Sonrasında çocuğunuzun öfkesi ile size ne anlatmaya çalıştığını düşünerek ona göre tepkinizi belirleyebilirsiniz. Sizin bu durumlardaki tutumunuz da çocuğunuza örnek olacaktır. Çözüm üretmesine izin verin: Bir problem anında çocuğunuz için çözümler bulmaktansa onun çözüm bulmasına yardım etmeniz duygusal zeka gelişimini desteklemeniz açısından çocuğunuza daha çok yardımcı olacaktır.

Ucu açık sorular sorun: Çocuğunuza sık sık açık uçlu sorular sormayı deneyin. Örneğin, “telefonda vakit geçirmeyi seviyor musun?” yerine telefonda vakit geçirmeyi neden seviyorsun?” gibi sorular sorun. Çünkü bu soruların cevabı için çocuğun sadece evet ya da hayır demesi yetmiyor, düşünerek kendi mantığına bir cevap vermesi gerekiyor.

Ayna tutun: Çocuğunuz konuşurken anlattığı konu hakkında nasıl hissettiğini anlamak için onu can kulağı ile dinleyin ve paylaştığı konuya ayna tutun. Eğer problemin ne olduğunu anladığınızı hissediyorsanız, hissettiğinizi söyleyin ve sizinle hemfikir olup olmadığını gözlemleyin. Ne söylediğini anladığınızı ifade edebilmek için kendi hayatınızdan örnekler verin; bu çocuğunuza herkesin aynı tür hisleri olabileceği mesajını verecektir.

Duygularınızı dile getirin: Bazı anne babalar, çocuklarını üzeceklerini düşünerek kendi negatif duygularını görmezden gelirler. Ancak kendi gerçek duygularınızı dile getirmemek sadece çocuğunuzun kafasının karışmasına sebep olur. Çocuğunuzun, sinirlendiğinizde fiili olarak aşırı tepki vermek yerine üzüldüğünüzü ve sinirlendiğinizi sözlü olarak ifade ettiğinizi görmesi çocuğunuza bu zor duyguların normal ve idare edilebilir duygular olduğu mesajını verecektir.

Toplumlar, gelecekte de daha önce olduğu gibi birçok ekonomik, sosyal, kültürel ya da çevresel problemlerle karşılaşacaklardır. Bu problemlere uygun çözümlerin bulunabilmesi için çocukların sosyal ve duygusal becerilere ihtiyaç vardır. Toplumsal ilerlemeye kaynak oluşturacak yeni kuşaklara bu becerileri kazandırmak ya da var olan beceri potansiyellerini geliştirmek gerekmektedir.



Kaynaklar:

- Hess, U. (2011). Benmerkezcilik. GenesisYayınları. Ankara.
- www.guncelpsikoloji.net
- www.blog.milliyet.com.tr

EGOSANTRİZMDEN EGOİZME DOĞRU...

Kendine odaklanma olarak da adlandırılan egosantrizm kişilerin çevrede olan biteni kendi bakış açısıyla yorumlaması durumudur. Egosantrik kişi başkalarının duygu ve düşüncelerini önemsemez ve yalnızca kendisine odaklanır. Herkesin kendisiyle aynı duygu ve düşünceye sahip olduğuna inanır. Başkalarının dünyayı farklı algıladıklarının bilincinde değildir. Çocuklarda genel olarak 2-5 yaş aralığında gözlenen egosantrizmin aşamaları aşağıda ele alınmıştır.

Keşif Dönemi

Bu aşamada çocuklar gözlemledikleri şeyleri kolaylıkla öğrenirler. Eğer bencil bir davranışa şahit olurlarsa bu davranış hemen taklit ederler. Bu nedenle çocuğunuza paylaşmayı öğretmek önemlidir. Ona örnek olarak doğru şeyleri öğretin.

İlişki Geliştirme Aşaması

Uzmanlara göre 5 yaşına kadar çocuklar eşyaları başkalarıyla paylaşma gereği duymazlar. Çünkü birlikte oynadıklarında akıllarında ortak bir hedefleri yoktur. Çocuklar ancak 6 ile 7 yaş arasında işbirliğinin anlamını kavramaya başlarlar. Bu başkalarıyla eşyaları paylaşabileceği, ilişki geliştirebileceği anlamına da gelir.

Kabul Aşaması

Bu aşamada ise çocuk uygun sosyal becerileri öğrenmiş olduğunu göstermelidir. Bu yetenekler ve davranışlar öğretim, taklit, hazırlık ve uygulama yoluyla öğrenilir. Bu tüm ebeveynlerin çocukları ile ulaşmayı hedeflemesi gereken şeydir. İlk bakışta bencillik gibi görünen egosantrizm, çocuğun kişilik gelişiminde çok önemlidir. Çocuklarda gözlenen egosantrizm yetişkinlerde gözlenenden biraz farklıdır. Çocuğun egosantrik bir aşamadan geçmesi bencil yetişkinler olarak büyüyecekleri anlamına gelmez. Bu onların gelişiminin sadece bir aşamasıdır. Çocuk anne babanın kendisiyle ilgilendiğini, tehlikelere karşı koruduğunu, ihtiyaçlarını giderdiğini, onu sevdiğini görüp

yaşadıkça kendisini değerli hissetmeye başlar. Anne babaya güvendiği için gelecek kaygısı duymaz.

Egosantrik dönemde çocuk konuşmalarında hep kendisinden bahseder. Paylaşmayı bilmez. Oyuncağıyla bir başka çocuğun oynamasına izin vermez. Mülkiyete saygı duygusu gelişmemiştir. Kendi oyuncaklarını başka bir çocuğa vermediği gibi onun elindeki oyuncakla da sahip olmak ister. Anne babanın yalnız kendisiyle ilgilenmesini ister, bu yüzden yeni doğan kardeşini kıskanır. Her isteğinin yerine getirilmesini isteyen egosantrik çocuk "yok"tan anlamaz. İsteklerinin ertelenmesinden hoşlanmaz. Egosantrik dönemin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi çocuğun kişilik gelişimi açısından önemli bir yere sahiptir.

Çocuklarda egosantrik evre sıklıkla öfke nöbetleriyle kendini gösterir. Bunun nedeni, küçüklerin anlayış eksikliğidir ve bu durum, hüsrana duygusunu beraberinde getirir. Öfke nöbetleri, çığlıklar ve hakaretler, çocukların istediklerini elde etmeye çalışma yoludur. Bu aşamada onlara yardımcı olmak önemlidir. Aksi hâlde bu hareketleri çok sık tekrarlayabilirler. Ebeveynlerin yapmaları gereken şey sabırlı olmak ve çocuklarına karşı bolca sevgi beslemektir. Aksi bir yaşantının deneyimlenmesi halinde egosantrik dönem uzayacak ve çocuğun kişilik yapılanmasını olumsuz etkileyecektir.

Her isteği yapılan, davranışlarına sınır konmayan çocuk egosantrik düşünce yapısını aşp sosyalleşemez. Bedensel olarak büyüye de zihinsel ve duygusal olarak çocuk kalır. Egosantrizmi egoizme dönüşür; kendisinden başka kimseyi düşünmez. Herkesten yardım ve anlayış bekler. Çocuğun sosyalleşmesinde oyun ve arkadaşın önemi büyüktür. Dışarı çıkamayan çocuklar, dört duvar arasında büyüyen çocuklar dış dünyaya uyum sağlamakta zorlanır ve sosyal becerilerini geliştirmekte güçlük çeker. Bu durum da çocuğun egosantrik bir yapılanma geliştirmesine zemin hazırlayabilir.

Bu durumda çocukların fiziksel olarak büyüdüğü halde, zihinsel ve duygusal olarak büyüemeyen "çocuk yetişkinler" olarak karşımıza çıkmasına neden olacaktır. Çocuğa göre anne baba çocuğun her isteğini yerine getirmek zorundadır. Çocuk yetişkinler başkalarının haklarına saygı duymayı bilmezler. Bencildirler; başkalarının duygularını önemsemez, duygudaşlık (empati) yapmayı bilmezler. Emek ve dikkat isteyen, kurallara uymayı, sabretmeyi, paylaşmayı, işbirliğini gerektiren işleri sevmezler. Fazla emek vermeden, kısa yoldan zengin olmayı isterler. Nasihatten, eleştirilmekten hoşlanmaz; hemen savunmaya geçerler.

Ebeveynler Neler Yapabilir?

Çocuk tüm hayatı boyunca öğreneceği bilgi ve davranışların büyük bir kısmını 3-6 yaş döneminde öğrenir. Temel niteliğinde

olan bu dönem yeterince üzerinde durulmadan ve negatif davranışların kazanıldığı bir süreç hâlinde geçerse ilerleyen yaşam dönemlerinde kişiliği zarar görme veya çökme tehdidiyle karşı karşıya kalır. Bu dönem ne kadar sağlıklı geçerse ergenlik dönemi de o denli pozitif geçer.

Çocuğunuzla Didaktik Bir Yaklaşım Üzerinden İletişim Kurun

Anne baba çocuğun sosyalleşmesi için her isteğine her zaman kavuşamayacağını, bazen sabretmesi gerektiğini; paylaşmanın, yardımlaşmanın, iş birliğinin, başkalarının düşüncelerine ve haklarına saygının önemini anlatmalı, kendi yaşantılarıyla örnek olmalıdır. Her isteğini yerine getirerek egosantrizmine yenik düşmemelidir.

Nasıl Bir Çocuk İstiyorsanız Öyle Ebeveyn Olun

Çocuğunuzun sizi modellediğini unutmayın. Çocuğunuza kazandırmak istediğiniz davranışları evvela siz uyguluyor olmalısınız. Ya da çocuğunuzda görmek istemediğiniz davranışlar konusunda öncelikle siz hassas davranmalısınız. Çocuğunuzun bağırmasını istiyorsanız bağırmamalı, yalan söylemesini istemiyorsanız, kesinlikle yalan söylememelisiniz veya kitap okuma alışkanlığının olması için onun yanında kitap okumalı, nezaketi öğrenmesi için ona nezaketli tavırlar sergilemelisiniz.

Çocuğun İnadını Tahrik Etmeyin

Kendi “ben”ini keşfeden çocuk istekleri gerçekleşinceye kadar ısrar edebilir. Çocukla inatlaşmak kesinlikle yapılmaması gereken bir davranıştır. İnat anında çocuğun dikkatinin dağıtılması veya kendisine alternatifler sunularak birini seçmesi sağlanmalıdır.

Paylaşmayı Öğrenmesi İçin Zorlamayın

Bu dönem çocuğu olan ebeveynler çocuklarının bencil olacağı kaygısıyla, onlara paylaşmayı öğretmek isterler. Çocuğa elindeki ısrarla arkadaşı veya kardeşi ile paylaşması istenmemelidir. Çocuk istemeyerek paylaşırsa ve bunun sonucunda mutsuz olursa paylaşmayı sevmesi ve dahası öğrenmesi düşünülemez. Paylaşması için siz çocuğunuzla bir şeylerinizi paylaşın. Mesela ona şeker alıp hadi paylaşalım demek yerine, şeker kendinize aldığınızı söyleyip siz onunla paylaşın.

Enerjisini Boşaltmasına Yardımcı Olun

Bu dönemde çocuğun vücudunda yoğun enerji birikimleri vardır. Çocuk enerjisini rahatlıkla boşaltamaz ve kapalı bir alanda kalıp hareketleri sürekli engellenirse davranışlarını ebeveyne taşkınlık gibi sergileyebilir. Bu sebeple çocuğunuzu spora yönlendirebilir, hareket alanını genişleterek ona farklı imkanlar sunabilir, belirli aralıklarla duş almasını sağlayabilirsiniz.



Kaynaklar:

- Aileler İçin Bilgilendirme Broşürü, Çocuklarda Endişe ve Aileler Olarak Bilmemiz Gerekenler, Transcultural Mental Health August 2002

ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI İÇİN NE KADAR ENDİŞELENMELİYİZ?

Her insan yaşamı boyunca korku hissini zaman zaman yaşar. Çocuklar için de korku gelişimlerinin bir parçasıdır. Birçok korku çeşidi geçicidir, gelişimle ilgilidir. Kimi çocuklarda bu hal, sadece bazı özel durumlarda ortaya çıkar. Örneğin oyun alanında veya uykuya gitmeden önce. Bazı çocuklarda ise kötü bir şeyler olacağı kaygı ve endişesi, okula gitmekten tutun da karanlıktan korkmaya kadar herhangi bir durumda ortaya çıkabilir. Çocukların kendilerini tehdit eden uyaranlara gösterdikleri normal tepkilerdir. Bu gelişimsel korkular, günlük yaşamın sürdürülmesini etkilemezler.

Bazı korkular, belli yaş dönemleri için normal sayılır; örneğin, bebeklik döneminde yüksek sestene ve fiziksel desteğin aniden yitilmesinden korkulması doğaldır. Bebeğin yaklaşık 8. ayda geliştirdiği ve 1 – 1,5 yıl kadar sürebilen yabancı korkusu da normal kabul edilir. Bu normal sayılan korkular, çocuğun günlük yaşantısını devam ettirmesine engel olmadığı sürece doğal karşılanmalıdır.

2 yaş: Seslerle ilgili korkular (tren, kamyon, gök gürültüsü, sifonun çekilmesi, elektrik süpürgesinin çıkardığı sesler, karanlık, büyük eşyalar, koyu renk eşyalar, şapkalar...)

2,5 yaş: Oyuncağın ya da yatağının yer değiştirmesi, annenin uykuya geçişte yanından ayrılması, birinin yan kapıdan girmesi gibi alışlagelmişin dışında yapılan hareketler.

3 yaş: En çok görsel korkular söz konusudur. (Karanlık, hayvan, polis, anne- babanın gece sokağa çıkması...)

4 yaş: Seslerle ilgili korkular vardır. (Motor gürültüsü, karanlık, yabani hayvanlar, annenin evden ayrılışı...)

5 yaş: Daha çok görsel ve somut korkular söz konusudur. (Düşme, bir yerini incitme, karanlık korkusu, annenin eve dönmeyeceği korkusu)

6 yaş: Korkuların daha yoğun görüldüğü bir yaştır. Özellikle seslerle ilgili korkular söz konusudur. (Kapı zili, telefon, böcek ya da kuş sesi...) Hayalet, cadı korkusu, yatak altında birinin saklanabileceği korkusu, kaybolma korkusu, su, ateş, fırtına, şimşek, yalnız uyuma, eve gelince anneni bulamama, kaybetme korkusu, başkalarının onu döveceği korkusu söz konusudur. Bu yaşın genel bir özelliği de ciddi incinmelerde cesur ama küçük incinmelerde (Örneğin parmağa kıymık girdiğinde) fazlasıyla panik yaşanmasıdır.

7 yaş: Bu yaşta da pek çok korkular vardır. Karanlık, bodrum, tavan arası korkusu, gölgeleri hayalet, cadı gibi algılama, savaş, hırsız, dolap içinde ya da yatak altında birinin saklandığı düşünceleri vb. korkular söz konusudur. Okuduklarından, televizyonda gördüklerinden fazlasıyla etkilenme, endişelenme görülür.

8-9 yaş: Bu yaşlarda endişe ve korkular daha azdır. Daha gerçekçi korkular, bir şeyi yapamamak, okulda başarılı olamamak, arkadaşları tarafından dışlanmak gibi kişisel endişeler söz konusudur.

10 yaş: Genelde 1-2 yıl sonrasına göre korkuların daha az olduğu bir yaştır. Hayvanlardan özellikle yılandan korkulur. Bu yaşta yükseklik, yangın, kötü adam korkusu da söz konusudur. Bu durumlarda, anlayışlı olmamız ve çocuklarımıza, duruma uyum sağlamaları için zaman vermemiz gerekir. Fakat çocuklarımızın korkuları durumun gerektirdiğinden daha şiddetli ve yoğun ise, aileler olarak endişelenmemiz gerekebilir.

Eğer bizim çocuğumuzun korkusu, durumun gerektirdiğinden çok daha şiddetli veya anlık bir şey olmaktan öte çok daha uzun sürüyorsa, çocuğumuzun endişe problemi olduğunu düşünmeye başlamanın zamanıdır. Endişe normal bir tepki olmamaya başlar. Örneğin okulda devamlı başarılı olan bir gencin, derslerinin kötüye gideceği endişesine kapılması gibi. Çocuklar, korkuları ya da sıkıntıları hakkında konuşmakta zorlanırlar. Çocuklarımız, endişe durumu gösterdiğinde nefes almaları sıklaşır, terleyebilirler, mideleri bulanabilir, ishal olabilirler, baş ağrısı çekebilirler veya kendilerini bitkin hissedebilirler. Aileler olarak bizim sorumluluğumuz, çocuklarımızın alışkanlıklarında meydana gelen değişikliklerin ve hissettikleriyle nasıl başa çıktıklarının farkında olmaktır. İlk endişe tepkisinin, yeni kaygılara kusma, mide ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetlere dönüşüp dönüşmediğine, dikkat etmemiz gerekir. Örneğin; gittikçe içe kapanma, sinirli olma, ağlama, uyku düzeninde bozulma veya size daha çok

bağlanma gibi durumlara bakmak gerekir.

Sıradan kaygılar, çocuklarda çok uzun sürmez. Çabucak ortadan kaybolurlar. Bununla birlikte eğer çocuklarımızın korku ve endişeleri 3 haftadan fazla sürüyorsa, bizim de endişeye başlamamızın zamanı gelmiştir. Eğer bu durum 3 aydan fazla sürmekteyse profesyonel birinin yardımını istememiz gerekir. Eğer çocuklarımız korku ve endişeleri yüzünden daha önce yaptıkları şeyleri artık yapamıyorlarsa bu durumda bizimde kuşkulananmamız yerindedir. Eğer gösterdikleri tepkiler, normal yaşamlarını etkiliyor ve gelişme dönemlerindeki ilerlemelerine engel oluyorsa, yardım istemek gerekir.

Bu çocuklar, genellikle korktukları şeylerden uzak durmaya çalışırlar. Örneğin, yeni çocuklarla karşılaşma korkusundan dolayı oyun bahçelerine gitmek istemezler veya ailelerinden ayrı kalma korkusundan dolayı eğlencelere katılmayı reddederler.

Endişe Durumu Yaşayan Çocuklarımıza, Nasıl Yardım Edebiliriz?

Çocuğunuzun korktuğu şeyleri bulmaya çalışın. (Karanlıktan mı, garip seslerden mi?) Korkusuna saygı gösterin. Onu dinleyin ve anlayışla karşılayın. Çocuğunuzun korkusunun belirli yaş dönemlerinde çocuklarda görülen korkulardan olup olmadığını öğrenin. Yaş düzeyinde bir korku ise üstünde durmayabilirsiniz. Çoğu korkunun geçici olduğunu kendinize

hatırlatın. Çocuğunuz korktuğunda onunla alay etmeyin ve korkusunu küçümsemeyin. Erkek adamsın, korkacak ne var gibi sözleri kullanmayın.

Korkularından başkalarının yanında söz edip onu küçük düşürmeyin ve utandırmayın. Korkuları karşısında sabırsızlanıp ona bebekmiş gibi davranmayın.

Çocuğunuzun hazır olduğunu hissetmiyorsanız korktuğu nesne ya da durumla yüzleştirmek için asla acele etmeyin. Ona yardımcı olmaya çalışmadan önce uygun bir süre korktuğu durumdan geri çekilmesine fırsat tanıyın.

Korktuğu duruma tekrar alışabilmesi için ufak adımlarla yaklaşmasını sağlayın. (Yüksekten korkuyorsa az yüksek yerlere çıkarmakla, köpekten korkuyorsa köpek yavrusunu sevdirmekle, sabundan ve yıkanmaktan çekiniyorsa başlangıçta sadece sırtını sabunlamakla işe başlayabilirsiniz.)

Kaygıları günlük yaşamlarını etkilemeye başladığında; çocuklarımıza yardımcı olmak için, onları karşılık vermeden dinleyebilir veya kaygılarının gerçek olmadığına ikna etmeye çalışabilirsiniz. Bununla beraber bütün bu çabalarımız, hiç bir işe yaramayabilir. Eğer problem devam ederse etkili tedaviler mevcuttur. Bu nedenle endişe yaşayan çocuklarımıza yardım edebilecek profesyonel bir kişiyle konuşmak en iyisidir.



Kaynaklar:

- www.bengisemerci.com
- Bengi Semerci. Çocuklarımızla Cinsellik Hakkında Nasıl Konuşalım: Bebeklikten Gençliğe

BANA NELER OLUYOR?



Cinsel kimlik gelişimi, konuşulması zorluğunun yanı sıra çocukların sağlıklı birer yetişkin olabilmeleri için oldukça önemli bir gelişim alanıdır. Yetişkin dünyasında bile hal böyleyken söz konusu cinsel eğitim olduğunda ebeveynler ne yapacaklarını ve ne söyleyeceklerini bilemez hale gelebilmektedirler. Aslında farkında olmadan çocuklar doğdukları andan itibaren alt temizleme, tuvalet eğitimi, banyo yapma, kıyafet değiştirme gibi birçok süreçte karşılaştıkları tutum (ceza, yasaklama, ayıplama, yok sayma, hoşgörü, bilgilendirme, saygı) ve tavırlar ile cinsel eğitim almaya başlamaktadırlar.

Farkında olmadan yapılan aktarımlar çocuğun cinsel kimlik ile ilgili bilgilerinin temelini oluşturmaktadır. Böylece daha anne karnındayken belirlenmiş olan cinsel kimlik, dolaylı ve doğrudan öğrenilen bilgilerle yaşam boyu gelişmeye ve olgunlaşmaya devam etmektedir. Cinsel eğitimin temelini mahremiyet eğitimi oluşturmaktadır. Mahremiyet eğitimi "duyguların yönetimi" eğitimidir. Çocuğun erken yaştan itibaren tanışacağı her türlü duyguyu yönetebilmesi için ona yardımcı olmaktır. Bu kapsamda çocuğun tanışacağı son duygu, "cinsellik"tir.

Ebeveynin görevi; çocuğun yetişkinliğe doğru adım atarken hissedeceği bu duyguyu nasıl yöneteceğini doğru bilgilendirme ve yargılama, utandırma, kızma gibi tutumlardan uzak durarak öğretmektir. Doğru verilmiş cinsel eğitim, çocuğun kendini korunaklı kılmasına ve kişiliğinin oluşmasına katkı sağlayacaktır. Neyi, nasıl anlatacaklarını önceden planlamış ebeveynlerin süreci daha kolay yönetebildikleri ve çocuklarının cinsel kimlik gelişimlerine daha fazla katkı sağladıkları bilinmektedir. Çocuklara cinselliği anlatmak... Ama nasıl?

Cinsellikle ilgili bilgiler erken çocukluk döneminde verilmeye başlanmalıdır. Ancak bu zamanın geçmiş olması artık bu konuyu konuşmak için geç kaldığınız anlamına gelmemektedir. Çocuklara cinsellikle ilgili bilgi verme zamanını, bu konularda soru sormaya başladıkları zaman olarak tanımlamak doğru olacaktır. Çocuğunuz konuşmak istediğinde mutlaka müsait ortam oluşturmalsınız. Geçıştirmeniz veya bu konuları konuşmanın ayıp olduğunu ifade etmeniz çocuğunuzun hem merakının artmasına hem de yanlış kaynaklardan olumsuz bilgiler edinmesine neden olabilir. Ancak o anda ne söyleyeceğinizi bilemediğinizde dürüst bir şekilde "Bunu nasıl anlatacağımı bilemiyorum, bugün araştırayım, yarın konuşalım." diyebilirsiniz.

Çocuğunuza karşı açık ve dürüst olmanız, çocuğunuzun da size karşı açık ve dürüst olmasını kolaylaştırır.

Verdiğiniz bilgiler mutlaka doğru ama çocuğunuzun anlayabileceği düzeyde olmalıdır. Örneğin ilk çocukluk çağında "Bebekler nereden gelir?" sorusuna "Bazen anne ile baba birbirlerine sevgiyle sarılırlar. Bu sarılma özel bir anne baba sarılmasıdır. Bebek ancak bundan sonra olabilir." şeklinde bir açıklama yapabilirsiniz. Çocuğunuz 8 yaşını geçmiş ise babanın vücudundan bir tohumun annenin içindeki bir yumurtayla birleştiği ve bunun bebeği oluşturmaya başladığını söyleyebilirsiniz.

Henüz çocuğunuzun merak etmediği konuları açıklamamaya özen göstermelisiniz. Çocuğunuzun ihtiyacından fazla bilgi kafasındaki soru işaretlerini artırıp korku ve kaygı duymasına neden olabilir. Bu nedenle çocuğunuzla cinsellik hakkında konuşmaya başlarken tam olarak neyi öğrenmek istediğini netleştirmelisiniz. Örneğin "Sordukların hakkında şu anda ne bildiğini anlatır mısın?" diye sorabilirsiniz. Böylece gereksiz tekrarlardan uzak durmuş ve varsa çocuğunuzun sahip olduğu ön yargıları veya yanlış bilgileri fark etmiş olursunuz. Çocuklar aldıkları cevapları kendi zihin süzgeçlerinden geçirip sindirene kadar aynı şeyi tekrar tekrar sorabilirler. Bu duruma hazırlıklı olunmalı ve durum doğal karşılanmalıdır. Sorularına gerekli açıklamaları yaptıktan sonra "Bilmek istediğin başka şey var mı?" diye sorulması çocuğun sorularını daha rahat sormasını sağlayacaktır.

Cinsellikle ilgili konuşmanın yapılış şekli çocuğunuzun cinsellik algısını etkileyecektir. Bu yüzden konuşmanın doğal ve utanma duygusu yaratmadan geçmesine dikkat edilmelidir. Ayrıca konunun evlilik ve aile hayatıyla sevgi ve sadakatle bağlantısı da anlatılmalıdır.

Cinsel eğitim kapsamında erken çocukluktan itibaren her bireyin bedeninin kendine özel olduğu ve özellikle iç çamaşırlarımızın kapattığı bölgelerin daha özel bölgelerimiz olduğu bilgisi vurgulanmalıdır. Bu bilincin oluşması için anne, baba haricindeki aile büyüklerinin de bu bilince uygun hareket etmesi ve özel bölgelere temas etmemeye özen göstermesi gerekmektedir.

İlkokul yaş döneminde cinsiyet farklılıkları ve özel bölgeler ile ilgili bilgi ve farkındalığın artmasıyla beraber özel bölgelerimiz olarak öğretilen cinsel organ isimleri çocukların ilgisini çekmektedir. Çocukların birbirleriyle iletişimlerini içerisinde

zaman zaman “pipi, popo, meme” gibi kelimeleri söyledikleri, bedensel temasa yönelik uygunsuz şakalar yapabildikleri gözlemlenmektedir. Bu kelimeleri ifade etmelerine karşı ne kadar tepkisel davranılır ise çocuklar o kadar fazla söylemeye ilgi duymaktadırlar. Bu durumda ifade ettikleri kelimelerin bacağımız, kolumuz gibi vücudumuza ait bölümler olduğu ve birbirlerine söylemelerinin anlamsız olduğunu vurgulamanız doğru olacaktır. Bedensel temasa yönelik şakaların ise başkalarını rahatsız edebileceğini ve incitebileceğini anlatmalısınız.

Diğer yandan argo veya küfür denilen kelimelerin de ilkokul çağında öğrenilmeye ve söylenmeye başladığı gözlemlenmektedir. Genellikle çocuklar, bu kelimelerin anlamlarını bilmeden çevrelerinden duydukları şekliyle tekrar etmek istemektedirler. Bu durum ile karşılaştığınızda çocuğunuza bu kelimenin kullanımının neden uygun olmadığını anlatabilir, telaffuz ettiği kelimeyi hangi sebeple söylüyor ise alternatif bir kelime seçebilirsiniz. Tabii ki benzer kelimeleri ebeveynlerin kullanmayarak model olması da oldukça önemlidir.

Çocuğunuzla cinsel gelişim konusunda sadece bir kere konuşmak yeterli olmayacaktır. Bunu bir süreç olarak düşünüp farklı gelişim dönemlerindeki ihtiyaçlarını ve çocuğunuzun kendi merakını göz önünde bulundurarak onu

bilgilendirmelisiniz. Özellikle ergenliğe gelmeden önce onu ergenlikte hangi değişimlerin beklediği konusunda çocuğunuzu bilgilendirmelisiniz. Yoksa değişimler başladığında değişimleri travmatik bir şekilde, bilgi sahibi olmadan deneyimleyecektir. Yetişkinlerle yapılan araştırmalar, birçok yetişkinin ergenlik dönemine yeterince hazır olmadan girdiklerini göstermektedir. Bu durum; zaten fiziksel, duygusal ve sosyal değişimleri deneyimlemekte olan bir ergen için çok daha korkutucu bir hal almaktadır.

10-14 yaş yakınlıklarının farklı boyutları, cinsel ilişkiyi geciktirmenin önemi, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve gebelikten korunma anlatılmalıdır. İlerleyen yaşlarda, 15-17 yaş grubunda eş sayısını sınırlandırma, istenmeyen sonuçlardan korunmada kondom kullanımının önemi ve karar verme becerisi kazandırma, cinsel baskılara karşı koyma, hayır deme becerilerinin önemi vurgulanmalıdır. Cinsel kimlik gelişimi, bunu etkileyen etmenler ve gelişimine ilişkin sağlıklı yaklaşımlar konularında bilgilendirme yapılmalıdır. Bu bilgilerin 12-17 yaşlarında verilmesi uygundur.

Çocuğunuza sağlıklı bir cinsel eğitim vermek için gerekli bilgiye ve donanıma sahip olmadığınızı hissediyorsanız doğru bilgiye ulaşabileceği uzmanlara yönlendirmeniz çocuğunuzun cinsel kimlik gelişimi açısından önem taşımaktadır.



Kaynaklar:

- www.guvenliweb.org.tr
- www.gim.org.tr

SİBER ZORBALIK

Günümüzde internet sosyal hayatın bir parçası olarak hayatımıza birçok faydalar ve yenilikler getirmiştir. Getirdiği faydaların ve kolaylıkların yanı sıra internetin bilinçsiz kullanımı bireysel ve toplumsal hayata yönelik tehditler de barındırmaktadır.

Son yıllarda sıklıkla duymaya başladığımız “siber zorbalık” kavramı, internetin yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan yeni bir zorbalık türüdür. Sosyal ağlar, mesaj grupları, videolar ve dijital oyunlar en çok çocuklar ve gençler için birtakım riskler barındırmaktadır. Çocuk ve gençlerin çevrim içi ortamda karşılaştıkları en önemli risklerden biri de siber zorbalıktır.

Siber zorbalık; çocuklar ya da ergenlerin başka çocuklar ya da ergenler tarafından internet, dijital teknolojiler ya da cep telefonları aracılığıyla eziyet, tehdit, taciz, küçük düşürülme, utandırılma ve benzeri şekillerde hedef alınmasını ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle elektronik iletişim araçları kullanılarak bir kişi ya da gruba yönelik zarar ya da rahatsızlık verici eylemlerde bulunmak şeklinde tanımlanabilir.

İnternet kullanım oranlarındaki artış ve kullanım yaşının giderek düşmesiyle beraber tüm dünyada siber zorbalıkla karşılaşma oranı da giderek artmaktadır.

Siber Zorbalık Farklı Şekillerde Karşımıza Çıkmaktadır. Aşağıdaki Davranışlar Siber Zorba Davranışların Örnekleridir:

- Mobil cihazlar aracılığıyla başkalarının görüntülerini onların izni olmadan çekip paylaşmak
- Sosyal ağlar ya da sohbet odaları gibi çevrimiçi ortamlarda başkalarına aşağılayıcı, alay edici, öfke dolu, kaba, cinsel taciz veya şiddet içeren mesajlar göndermek
- Bir kişinin kişisel bilgilerini izni ve haberi olmadan internet ortamında paylaşmak
- Sosyal ağlarda birisi hakkında dedikodu yaymak ya da özel hayatıyla ilgili konuları herkesle paylaşmak
- Bir kişiyle alakalı olarak karalayıcı, aşağılayıcı web sayfaları hazırlamak

- Başkası adına sahte hesap açıp onun kimliğine bürünmek
- Bir kişinin sosyal ağlardaki tüm hesaplarını onu rahatsız edecek biçimde takibe almak

Siber Zorbalıktan Korunmanın İpuçları Nelerdir?

- Her şeyden önce iletişim araçları ve internet bilinçli kullanılmalıdır.
- Ele geçirilmesi ve tahmin edilmesi zor kullanıcı şifresi belirlenmelidir.
- Güvenlik (antivirüs vb.) yazılımları güncel olmalıdır.
- Yüz yüze ilişkilerdeki etik kurallar sanal ortamda da uygulanmalıdır.
- Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları okumamak, onaylamamak, paylaşmamak ve engellemek sizi her zaman daha güvenli kılar.
- Kişisel bilgileriniz size özeldir, başkalarıyla paylaşılmamalıdır.
- Web sitelerini gezinirken şüpheci olun, bilginin kaynağını araştırın ve kişisel bilgilerinizi her web sitesinde paylaşmayın.
- Size gelen kimliği bilinmeyen maillere dikkat edin. Sahte hesap olma ihtimalini göz önünde bulundurun ve bu gibi durumlarda dikkatli olun.
- Gerçek hayattaki davranış biçimi sanal ortamda da korunmalı ve siber zorbalığın suç olduğu bilinmelidir.

Yukarıda sayılanlara ilave olarak internet kullanıcıları “öz denetim”in kendilerinde olduğunu bilmeli ve bu bilinçle hareket etmelidirler. Böylece sanal ortamın tehdit ve saldırılarına maruz kalma ihtimali, sahip olunan bu bilinçle yok denecek kadar azalacaktır.

Siber Zorbalık Sürece Dahil Olan Herkesi Olumsuz Etkiler

Siber zorbalık, yalnızca zorbalar ve kurbanlar arasında yaşanan bir durum değildir. Siber zorbalık, sürece herhangi bir şekilde katılan ve tanık olan herkese ciddi zararlar verebilmektedir. Siber zorbalık sürecinin önemli parçalarından biri de “seyirciler” ya da zorbalığa “tanıklık edenler”dir. Bunların yanı sıra zorbalığı başlatmayan ancak bu sürece zorbalık yaparak katılanlar da mevcuttur.

Zorbalığın farklı kategoriler içinde ve bağlantılı şekilde gerçekleşmesine siber zorbalık döngüsü denmektedir. Bu döngüde, siber zorbalığın durdurulması konusunda en önemli rol seyircilerdedir. Çünkü seyirciler, zorbalık içeren paylaşımları beğenerek ya da tekrar paylaşarak siber zorbalığı yayabilecekleri gibi bu paylaşımlara karşı çıkarak zorbalığı durdurmak gibi bir potansiyele de sahiptir. Seyircilerin, kurbanı destek verici yönde güçlendirilmesi çok önemlidir. Ebeveynler Siber Zorbalıkla Mücadele İçin Neler Yapabilir?

Siber zorbalıkla mücadelede hedef, yasaklayıcı önlemler yerine gençleri bilinçli kullanım ve içerik üretimine teşvik etmektir. Bu çerçevede ebeveynlere şunlar önerilmektedir: Bilgisayar, cep telefonu ve diğer teknolojik araçlar için uygun kullanma kuralları belirleyin. Çocuklarınıza; hangi siteleri

ziyaret edebileceklerini, hangilerini onaylamadığınızı açıkça belirtin. İnternet kullanımına ilişkin onaylamadığınız davranışları nedenleri ile birlikte açıklayın. Kuralların kolayca benimsenmesi için çocuğunuzun bu kurallara ilişkin itirazlarını ve onun nedenlerini de dinleyin. Bu kuralların belirlenmesine çocuklarınızı dahil etmek, bu kuralların benimsenmesini sağlamak adına önemlidir.

Çocuklarınızın paylaşımlarını akılcıca yapmaları konusunda onlara yardımcı olun. Kendilerine ya da başkalarına zarar verebilecek paylaşımlardan kaçınmalarını söyleyin. Çocuklarınızı, paylaştıkları içeriğin kimler tarafından görüleceği konusunda yönlendirin. Tanımadıkları kişilerle sosyal ağlarda da olsa iletişime girmenin riskleri konusunda konuşun.

Çocuklarınıza, şifrelerini kimseyle paylaşmamalarını söyleyin. Çünkü şifre paylaşmak onların kimlikleri ve aktiviteleri üzerindeki kontrollerinden ödün vermelerine neden olur. Siber zorbalık vakalarının bir kısmı, şifrelerin arkadaşlarla paylaşılmasından kaynaklanmaktadır.

Dijital Ortamda Çocuklarımızın Güvenliği İçin Hangi Önlemleri Alabilirim?

İnternet çağında yaşayan bireylerin dijital dünyaya uyum sağlayabilmesi, bu ortamın sağladığı olanaklardan güvenli bir biçimde yararlanabilmesi için çeşitli bilgi ve becerilere sahip olması gerekmektedir. Dijital ortamın olanaklarından etkin biçimde yararlanabilme ve ortamdaki risklerle baş etme becerisi dijital okuryazarlık olarak adlandırılmaktadır. Bilişim çağında dijital okuryazarlık, neredeyse geleneksel okuryazarlık kadar gereklidir. Bu nedenle ailemiz ve öğretmenlerimizle iş birliği yaparak bu becerileri kazanmak ve geliştirmek için adımlar atmalıyız. Böylece bilinçli ve sorumlu dijital yurttaşlar haline gelebiliriz.

Dijital okuryazar bir ebeveyn olarak çocuklarımızı internetin risklerinden korumak için şu adımları atabilirim:

Bilgisayarlarına virüs ve casus yazılımları engelleyici programlar yüklemelerini sağlayabilir ve “güvenlik duvarı”nı etkin hale getirebilirim, tanımadıkları kişi ve kurumlardan gelen mesaj ve eklenti dosyalarını virüs taramasından geçirmeden açmamaları konusunda uyarı yapabilirim, güvenilir bilgi kaynaklarını seçmelerini söyleyebilir, interneti kendi gelişimleri için kullanmalarını sağlayabilirim, çevrim içi ortamdaki şifrelerini belirlerken herkesin kolayca tahmin edemeyeceği güçlü şifreler seçmeleri uyarısı yapabilirim, çevrim içi ortamda kendilerinin ya da aile bireylerinin kişisel bilgilerini paylaşmamaları uyarısı yapabilirim, internet ortamında bireylerin kişisel bilgilerini ele geçirmeye çalışmak, taciz ya da tehdit etmek gibi davranışların suç olduğunu öğretebilirim. Bu gibi durumlarda korkmadan bana gelmelerini öğütleyebilirim.





Kaynaklar:

- www.daniel-wong.com

YAZIN KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK

Yaz tatili her öğrencinin dört gözle beklediği uzun bir aradır çoğu zaman. Yaz; dinlenmek, yılın yorgunluğunu atmak, vakit ayıramayan faaliyetlere eğilebilmek, aileyle vakit geçirmek, eğlenmeye vakit ayırmak gibi bir çok isteğin gerçekleşmesi için yeterli bir süre. Fakat hangilerini ne kadar yapabiliyoruz, ya da yapmalıyız?

Çocuk ve ergenlerin fiziksel ve zihinsel birçok ihtiyaçları vardır ve bazen bir ihtiyaç giderilirken bir diğeri için vakit olmayabilir. Yaz tatili, uzun bir eğitim öğretim döneminden sonra öncelikle öğrencilerin dinlenmesi gereken bir zamandır. Aileler ve öğrenciler için gelişimi destekleyecek neler olabilir bir bakalım:

Yaş İtibarıyla İhtiyaçları Olan Ve Yıl Boyunca Eksikliğini Yaşadıkları Uykuya Tatilde 8-9 Saat Vakıtlı Ayırmalılar

Erken saatlerde uyumanın yalnızca okul zamanı için geçerli olmadığını vücut sağlığı için de gerekli olduğunu anlaması için ona bilgiler verin. Uyuma saatinin okul zamanı ile çok büyük farklılıklar göstermemesine özen gösterin.

Karne Konusu Çok Uzun Süre Gündemde Kalmamalı

Yazın başlangıcında ilk gündeme gelen karne notları kimi veliler için hoşnutluk ve gurur ile, kimileri için hayal kırıklığı ve endişe ile gelir. Daima aklımızda tutmalıyız ki, çocuğunuzun notları onun karakterini göstermez. Yalnızca o dönemin akademik ve davranışsal performansını yansıtmaktadır. Ailenin, notları ne olursa olsun çocuğunun yanında olduğunu ve onu desteklediğini hissettirmesi sağlıklı bir gelişim için önemlidir. Akademik başarı ve notlarla ilgili sorularınızı yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir tavırla sorabilirsiniz. Onun durumun farkına varmasını ve kendisini sorgulamasını sağlayın.

Konu eksiği olan öğrenciler için tekrar yapma zamanı sabah saatleri olmalıdır. Günün erken saatlerinde vücut biyolojik olarak öğrenmeye daha açık ve verimli pozisyonundadır. Konu tekrarları için bir program belirlenebilir.

Telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kontrollü

kullanılması önemlidir. 12 yaş ve altı çocuklar için zaman aralığı daha ziyade ailenin belirleyiciliğiyle olurken, 12 yaş üstü için ise öğrencinin kendi kontrolünü sağlayıp sağlayamadığı konusu ailenin denetimindedir.

Spor Aktivitelerine Yönelinmelidir

Ön ergenlikle başlayıp ergenlikte devam eden fiziksel enerji yoğunluğu, aynı zamanda da sağlıklı bir beden gelişimi için doğru yönlendirmelerle yapılan spor faaliyetleri oldukça faydalıdır.

Sosyal Faaliyetlere Ağırlık Verilmelidir

Arkadaşlarla vakit geçirilmeli, aileye ve akrabalara zaman ayrılmalıdır. Ailelerin dikkat etmesi gereken husus, beraber yapılan etkinliklerde öğrencinin yaşına uygun ve keyif alabileceği türden faaliyetlerin seçilmesidir. Böylelikle sanal ortam veya yalnızlıktan uzaklaşıp aileyle keyifli vakit geçirilebileceği fikri oluşur.

Tarihi Yerleri Ziyaret Edin

Yaşadığı şehri tam olarak tanımayan eminim ki yalnızca çocuğunuz değildir. Her gün yakınından geçtiğiniz kültürel değerleri tanımak için iyi bir zaman. Tur rehberliği görevini çocuğunuza vererek başlayabilirsiniz. Ondan gideceğiniz yer hakkında bilgi toplamasını, notlar almasını ve oraya gittiğinizde size anlatmasını isteyebilirsiniz. Bu ona kendini değerli hissettirecek ve sorumluluk alma becerisini güçlendirecektir.

İlgi Alanlarını Geliştirmeleri İçin Onlara Fırsat Verin

Yaz tatili birey olma yolunda ilerleyen öğrencilerin ilgi alanlarını keşfetmek ve odaklanmak için en iyi zamanlardır. Onlara farklı hobiler ve aktiviteler tanıttın. Yeni şeyleri keşfederken onları izleyip ilgilerini anlamaya çalışın. Halihazırda ilgiledikleri bir spor ya da sanat dalı ya da bilimsel bir alan varsa onu geliştirmeleri için rehber olun. İlgili filmler, yaşa uygun kitaplar, alanda uzman kişilerin hayatını araştırma faydalı olacaktır. Bir gruba dahil olmak onların güvende hissetmesine ve paylaşımcı olmasına yardımcı olur.

Tatiller, dinlenmek ve eğlenmenin yanında yenilenme, gelişme ve beceri kazanmak için en uygun zamanlardır. Kendini geliştirmeyerek geçirdiği tatiller, öğrenciler için mutsuzluk ve umutsuzluğa da sebep olacaktır. Tatilin verimli geçmesi için en önemli unsur, planlayarak zamanı iyi değerlendirmektir.

Zamanı Planlama

Hiç yıl içinde yaz tatilinde yapmak üzere planlamış olduğunuz faaliyetlerin tamamını yaz geldiğinde yapabildiniz mi? İsteklerini hayal edilen zaman geldiğinde gerçekleştiremeyenler için ilk öneri iyi bir zaman planlamasıdır. Günlük, haftalık ya da aylık planlamalarla zamanı iyi değerlendirmek verimliliği

artıracak ve kendinizi iyi hissettirecektir. Ortaokul dönemi öğrencilerinin zorlandığı hususlardan biri zaman algısı olduğundan, çocuğunuzun böyle bir plan yapmasına izin vermek ve zorlandığı noktalarda ona yardımcı olmak onu destekleyecektir. Aynı zamanda daha büyük yaş çocukları için ergenlik döneminin zihinde yarattığı karmaşa çoğu zaman onları birçok şeyden alıkoyar. Kendi yaptıkları zaman planlamasına uyabilmeleri konusunda zaman zaman onlara saati hatırlatarak, planına uyacak şekilde etkinlikler düzenleyerek onlara yardımcı olabiliriz.

Yapılacaklar Listesi

Yaz tatilinde yapmayı planladığınız şeylerin listesini çıkarın. Bu listeyi yaparken hem birlikte yapacaklarınızı, hem de ayrı ayrı gerçekleştirmeyi düşündüğünüz hedeflerinizi de planlayın. Bu paylaşım sizi hem yakınlaştıracak, hem de planlar üzerinde fikir yürütmenizi sağlayacaktır. Gün gün ya da onlarca plan yapmaktan ziyade, daha genel planlar birlikte yapacağınız sosyal faaliyetler için daha etkili olacaktır. Örneğin en az 3 tarihi yapıyı birlikte ziyaret edeceğiz; Yaz bittiğinde anne babam 10, ben 7 kitap okumuş olacağız.

Nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız, şu üç soruyu yazılı şekilde cevaplandırarak başlamak faydalı olacaktır:

“Geçtiğimiz dönem neyi iyi yaptım?”

“Geçtiğimiz dönem neyi iyi yapamadım?”

“Gelecek dönem rutinden farklı olarak yapacağım ne var?”

Hedefler

Geçmiş dönemin analizini yaptıktan sonra gelecek dönemin hedeflerini belirlemek daha kolay olacaktır. Akademik hedefler belirlerken dikkat etmemiz gereken şey performans değil, süreç olmalıdır. Çünkü süreç odaklı hedefler yapmayı planladıklarınıza, performans odaklı hedefler başarmayı planladıklarınıza odaklanır. Örneğin “Gelecek dönem matematik yazılısından 100 alacağım.” performans odaklı bir hedefken, “Matematikten her gün 10 soru çözeceğim.” süreç odaklı bir hedeftir. Süreç odaklı hedefler harekete geçmeyi kolaylaştırır ve hızlandırır.

Hedeflere ve planlamalara bağlı kalarak takip ettikleri yol, onların anlamlı, üretken ve keyif dolu bir yaz tatili geçirmelerini sağlayacaktır.



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

