

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 46

2019



İÇİNDEKİLER

Index

ALİŞVERİŞE BAĞIMLI ÇOCUKLAR	2
ÇOCUKTA AHLAK GELİŞİMİ	4
ERGEN GELİŞİMİ: ÖZGÜVEN	8
ERGENLERDE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ	11
KAYIP VE YAS	14
SINAV STRESİNDE ÇOCUKLARA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?	18
EN ÖNEMLİSİ İYİ BİR İNSAN OLMASI	20
GELECEKTE NE YAPMALIYIM?	24
BENİM DAVETSİZ MİSAFİRİM: TAKINTI	27
ÇOCUKLARIN KİŞİLİK GELİŞİMİNDE ANNE BABA TUTUMLARININ ROLÜ: SİZ HANGİ ANNE BABA TUTUMUNA SAHİPSİNİZ?	29
ANNE BABAMLA EVLENSENE!	33



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 ve Psikolojik Danışmanlık

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: 46 - 2019

Kaynaklar:

- Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Bilgen, Alışverişe Bağımlı Çocuklar
- www.e-psikiyatri.com
- www.hurriyet.com.tr

ALİŞVERİŞE BAĞIMLI ÇOCUKLAR

Literatürde “alışveriş bağımlılığı” veya “dürtüsel alışveriş” olarak geçiyor.

Son 20 yılda ortaya çıkan bağımlılık türlerinden biri de alışveriş bağımlılığı.

Geçmişte etkileri pek hissedilmeyen bu bağımlılık alanı modernleşmeyle birlikte tüketim toplumunun oluşması, medyanın etkisi, mağazaların sezon sonu indirimleri, kredi kartları, taksitler, renkli çekici vitrinler, cazip reklamlarla birlikte birçoğumuzun problemi haline geldi.

Bu tip problemi olan kişiler:

- İhtiyaçları olmadan sürekli bir şeyler satın alırlar ve satın alma dürtülerini kontrol edemezler.
- Alışveriş anında mutlu olsalar da sonrasında pişmanlık, suçluluk, kendilerine kızgınlık gibi olumsuz duygular yaşarlar.
- Paralarını düşünmeden harcadıkları için genellikle ekonomik sıkıntıya düşerler ve para biriktiremezler.

Kilo fazlalığına neden olan aşırı yemek de buna benzer dürtüsel bir davranıştır. Kilo alacağınızı, size zarar vereceğini bildiğiniz halde dürtülerinize engel olamaz ve düşünmeden, o an mutlu olabilmek, iyi hissetmek için yememeniz gereken ne varsa yersiniz.

Kimler alışveriş bağımlısı oluyor?

Alışveriş, bağımlılığının temelinde bağımlının ruhunu doyurma, onaylanma, kendini yeterli ve değerli hissetme isteği vardır. Aynı zamanda kendine güvensizlik, yeterince mutlu olamama ve heyecan hissetmeme duygusu da söz konusudur.

Alışveriş bağımlılığının depresyon veya kaygı bozukluğu ile de ilişkisi vardır.

Bir çocuğun alışveriş merkezinde her gördüğünü almak için

kendini yerden yere atması, bir kız çocuğunun bir dolap dolusu bebeğin bir benzerini aldırması için annesini başının etini yemesi, bir gencin daha bir hafta önce aldığı ayakkabının farklı bir modeli için odasına kapanması, hepimizin yaşadığı veya şahit olduğu bir tablodur.

Reklamlar, akran baskısı, kültürel baskı, anne-baba tutumları gibi nedenlerle gitgide artan oranlarda, nesnelere ve alışverişe bağımlı, doyumsuz çocuklar yetiştirmeye başladık.

Kendi değerini giydiği, sahip olduğu şeylerle nasıl görüldüğüyle belirleyen çocuk, diğer insanları da kim olduklarıyla değil sahip olduklarıyla yargılar. Bu tehlike, ergenliğe geçişle birlikte büyür. En yeni modelleri almak, herkesin sahip olduğuna sahip olmak, ölüm / kalım meselesi haline gelebilir.

Pahalı bir arabanızın olması sizi iyi bir ebeveyn yapar mı? Ünlü bir basketbolcunun giydiği ayakkabılardan giyiyor olması çocuğunuzu otomatik olarak iyi bir oyuncu yapar mı?

Tabii ki hayır!

Bir yetişkin olarak siz bunu anlayabilirsiniz, ya çocuğunuz? Çocuğunuza bu konuda nasıl yardımcı olabilirsiniz:

Bekleyebilmesi için fırsat yaratın.

Çocuğunuzun istediği şeyi hemen almak yerine ona bir süre tanıyın. Bu sürenin sonunda hevesi geçmiş, isteği tamamen değişmiş olabilir.

Gerçek ihtiyacını ve duygusunu anlamaya çalışın.

Bazen çocuklar, duygusal bir ihtiyacı tatmin için somut nesnelere yönelirler. Asıl ihtiyacı vitrindeki oyuncak olmadığı için de o oyuncağa olan ilgisi çok kısa bir sürede geçer ve çocuk yeni bir istekle karşımıza çıkabilir. Çocuğun isteklerinin altında çoğu zaman bir yakınlık ihtiyacı veya duygusal bir boşluk, hayal kırıklığı yer alır. Çocuğun gerçek ihtiyacı anlaşılır ve karşılanırsa çocuğun nesnelere ihtiyacı kalmayacaktır.

Öncelik belirlemeyi öğretin.

Çocuğunuzun isteklerini ve parasını kontrol etmeyi öğrenmesi için isteklerinin listesini yapması ve bu listeyi tercih sırasına göre düzenlemesini sağlayın. Çocuklar genelde ne kadar çok istediklerinin farkında değildir. Önce farkındalık kazandırmak, kendi davranışları üzerindeki kontrollerini de artıracaktır. Hakları ve birikimleri çerçevesinde kaç hediye alabileceğini belirleyin ve önem sırasına göre hazırlanan listeye birlikte bakın.

Suçlu hissetmeden “hayır” deyin.

Çocuğunuz her gördüğünü istiyorsa isteklerinin ardı arkası kesilmiyorsa bu istediklerine gerçekten ihtiyacı olmadığını

düşünüyorsanız sadece “hayır” demeniz yeterli. Her istediğini almanın ona faydadan çok zararı olacaktır. Bu tavrınızdan dolayı kendinizi suçlu hissetmeyin. Hayatta kimsenin her istediğine kavuşamadığını unutmamak gerekir. Bu nedenle bu tavrınız, çocuğunuzun hayal kırıklığı ile baş edebilme mekanizmaları geliştirmesine yardımcı olacaktır.

Çocuğunuza para yönetimini öğretin.

Bu, hayat boyu kullanacağı çok değerli bir ödül olacaktır. Harçlık almak veya evde yaptığı küçük işler karşılığı para kazanmak, çocuğunuzun para kazanmayı ve harcamayı öğrenmesi için iyi bir başlangıç olacaktır. Bunun için çocuğunuza, hemen harcamaya ve uzun dönemli harcamalara yönelik iki bütçe oluşturmayı öğretebilirsiniz. Alışveriş merkezinde gördüğü bir oyuncak istediğinde “Bunun fiyatı 5 liraymış. Almak için yeteli paran var mı gel bir bakalım.” diyebilirsiniz. Kendi kazandığı parayla alacağı şeyler çocuğunuza daha anlamlı gelecektir.

Çocuğunuza örnek olun.

Çocuklar pek çok şeyi anne-babalarında gözleyerek öğrenirler. Çocuğunuzun nesneler dünyasıyla baş edebilmesi

ve doyumsuzluk geliştirmemesi için ona iyi bir rol modeli olabilirsiniz. Bozulan eşyaları hemen yenisiyle değiştirmek yerine tamir ettirmenin önemini çocuğunuza anlatabilir ve örneklerle gösterebilirsiniz. Alışveriş kataloglarının tüm zamanınızı almasına izin vermeyin. Bütün boş vaktinizi alışveriş merkezlerinde ve mağazalarda geçirmeyin. Alışverişin bir hobi veya zaman geçirme aracı olmadığını, gerçekten ihtiyaç duyulan zamanda, ihtiyaç duyulan şeyler için alışveriş yapıldığını model olarak gösterin.

Çocuğunuza verebileceğiniz en iyi hediye, ona ayıracağınız zaman olduğunu hatırlayın.

Yoğun şehir hayatının içinde, koşturmanın arasında, çocuklarımızla yeterince vakit geçiremediğimiz için yaşadığımız suçluluk duygusunu telafi etmek için çocuklarımızın isteklerine boyun eğmeye başlarız. Programımız ne kadar yoğun olursa olsun çocuklarımız için ayırabileceğimiz zaman aralığı oluşturmaliyiz. Bu sayede çocuğumuza gereken ilgi ve sevgiyi göstermiş olacak ve ruhsal doyumu yaşamasına fırsat vermiş olacağız.



Kaynaklar:

- www.megep.meb.gov.tr
- Ergen ve Gelişimi Yetişkinliğe İlk Adım Prof. Dr. Z. Fulya TEMEL, Yrd. Doç. Dr. Ayşe B. AKSOY Nobel Yayınları, 2001, Ankara.
- www.pedagojidernegi.com

ÇOCUKTA AHLAK GELİŞİMİ

Ahlak gelişimi; bireyin toplumun değer yargılarını kazanarak içinde bulunduğu çevreye uyumunu, kendi ilke ve değer yargılarını oluşturmasını amaçlar. Toplumda var olan iyi kötü ya da doğru yanlış kavramlarının inanç, huy, tutum, alışkanlık, âdet, gelenek, görenek gibi manevi değerleri oluşturan değerlerin tümüdür. Ahlak gelişiminin birincil hedefi, kişinin evrensel ilkeler, doğru yanlış, hak ve adalet kavramları doğrultusunda kendi doğrularını ve ilkelerini geliştirmesidir.

Ahlak gelişimi çocuğun fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimiyle paralel seyrederek. Doğruyu yanlıştan ayırmak, doğru olanı egoya yenik düşmeden uygulamak çocuk gelişim sürecinde zaman alan bir durumdur. Çocuğun sayısız deneme ve yanılmaları yanında aile ahlakından aktarılanlar ahlak gelişiminde temel rol oynayacaktır. Toplumun temeli olan ailenin ahlaki tutumu, çocuğun çevresi ile uyumlu yaşamasını, yanlış davranış ve alışkanlıklardan uzak kalmasını, erdem ve sorumluluk sahibi olmasını sağladığı gibi tam tersi de mümkündür.

Çocuk ahlak kurallarını, öncelikle anne, baba ve yakın çevresiyle olan ilişkilerinden öğrenir. Çocuğa iyi davranışın neden iyi, kötü davranışın da neden kötü olduğu açıklanmalıdır. Çocuk büyüdükçe diğer bireylerin duygularını ve toplum kurallarını anlama yeteneğini geliştirir.

Kohlberg'e göre ahlak gelişimi üç ana evreden meydana gelir: Gelenek öncesi düzey, geleneksel düzey ve gelenek sonrası düzey. Bu düzeyleri ve dönemleri bilmek bizlere çocuğumuzu eğitirken önemli ipuçları verecektir. Özellikle bizleri ilgilendiren gelenek öncesi ve geleneksel düzey özelliklerini incelemek faydalı olacaktır.

Gelenek Öncesi Düzey

Bu düzey çocuğun iyi kötü, doğru yanlış konusundaki yargıları, kendisinin yakınında bulunan ve fiziksel üstünlüğe sahip, genellikle anne baba gibi otorite kaynaklarına dayanır. Bu aşamada, doğru ya da yanlış olanı yargılarken çocuğun kullandığı ölçütler, içsel olmaktan çok dışsaldır. Özellikle çocuğun eylemlerinin doğru ya da yanlış oluşunu belirleyen, bu eylemlerin sonuçlarıdır. Bu düzeydeki çocuklar, insan yaşamının değerini sadece kendi ihtiyaçlarını karşılayacak bir araç olarak görürler ve kendi ihtiyaçlarını ön planda tutarak bu ihtiyaçlarını tatmine yönelirler.

Ceza-İtaat Dönemi (4-5 Yaş)

Bu dönemde kurallar, başkaları tarafından konur. Çocuklar, sadece otoriteye uyar ve cezalandırılmaktan kaçınır. Genellikle olayların dış görünüşüne ve ortaya çıkan zararın büyüklüğüne bakarak karar verirler. Onlar için olayların arkasındaki nedenler önemli değildir. Bir olayın fiziksel sonuçları, kötü ya da iyi olduğunu belirler. Örneğin bir çocuk annesine yardım ederken tabakları istemeden kırmıştır. Diğeri ise annesinden izinsiz şeker alırken şekerliği düşürüp kırmıştır. Bu dönemdeki çocuklara hangisinin suçlu olduğu sorulduğunda tabakları kıran çocuğun daha suçlu olduğunu söylemişlerdir.

Çıkara Dayalı Alışveriş Dönemi (6-9 Yaş)

Bu aşamada çocukların sadece kendi istekleri ve gereksinimlerinin karşılanması önemlidir. Somut değişime dayanan adil alışverişler yaparlar. Göze göz, dişe diş anlayışı vardır. "Her şey karşılıklıdır." inancına sahiptirler. Maddi eşitlik ilkesi, bu dönemde adalet anlayışının en belirgin göstergesidir. "Bana bir şey yap, ben de senin için bir şey yaparım" anlayışı vardır. Çocuklar bu dönemde diğer insanların da ilgilerinin farkına varırlar. Ancak, ahlakî yargıda bulunacakları zaman, başkalarının ihtiyaçlarını somut bir şekilde dikkate almakla birlikte, hala ilk planda kendilerinin ihtiyaçları ile ilgilidirler. Bu evrede çocuk, otoritenin de hata yapabileceğini somut olarak kavramaya başlar. Böylece, otoritenin daha önce düşündüğü gibi güçlü olmadığını anlamaya başladığında, topluma karşı yeni bir bakış açısı kazanır ve yavaş yavaş kendini diğer insanların yerine koyar.

Geleneksel Düzey

Bu dönemdeki çocuklar, diğer insanların beklentilerine;

özellikle de özdeşleştikleri özel insanların ve genel toplumsal düzenin beklentilerine uymak isterler. İçinde bulundukları grubun gereksinimlerini bazen kendi gereksinimlerinden üstün tutarlar ve grubun isteklerine uygun davranmaya özen gösterirler. Sosyal düzeni destekleme ve sadakat önemlidir.

Kişilerarası Uyum Dönemi (10-15 Yaş)

Kendi akran grubuyla iş birliği içindedirler. Ait olduğu grubun kurallarına uygun davranırlar. İyi çocuk olarak başkaları tarafından onaylanmak isterler. Başkalarına iyi davranmak, yardım etmek onları mutlu eder. Benmerkezciliğin azalması ve somut işlemler dönemine girilmesiyle çocuk, olayları başkaları açısından görebilme özelliğini kazanır. Çevresinde bulunanların hissettiklerini de dikkate alır.

Kanun ve Düzen Dönemi (15-18 Yaş)

Bu dönemde doğru davranış; sosyal düzene ve otoriteye uygun olarak kişinin görevini yerine getirmesidir. Artık akran gruplarının kurallarının yerini, toplumsal kurallar ve kanunlar almıştır. Kurallara uymanın nedeni, toplumsal düzenin korunmasıdır. Bu dönemdeki birey öğrencinin kopya çekmemesi gerektiğini, çünkü kopya çekmenin kurallara aykırı olduğunu savunabilir.

Çocuğun psikolojik gelişimi ve ahlaki gelişiminde ebeveynlere büyük sorumluluk düşmektedir. Çocuk yetiştirme ve çocuk eğitiminde anne babanın yapacağı hatalar minik yavrularımızı bir ömür boyu derinden etkileyecektir.

Büyük baskı altında, eleştiri ve ceza korkusuyla yetiştirilen bir çocukta süperegö, vicdan çok gelişecek, dıştan uyumlu, uslu ve söz dinler görünürken, içinde fırtınalar kopacaktır. Sürekli yanlış yapma korkusuyla kısıtlı ve ölçülü davranacak, tedirginlik içinde olacaktır. Başkalarını üzmemekten, bir haksızlık yapmaktan büyük kaygı duyacak, hep kuruntulu ve kararsız davranacaktır. Herhangi bir olumsuzluk karşısında suçu önce kendisinde arayacaktır. Üst benliğin (süperegö) esneklikten yoksun olduğu bu durumlar ileride nevroz, depresyon gibi ruhsal bozukluklara zemin hazırlar.

Yanlış yetiştirilen birçok çocukta da üst benlik yeterince gelişmemekte, “yakalanmadığın sürece her kuralı çiğne-

yebilirsin” zihniyeti oluşmaktadır. Ahlak kuralları bilinse de bireysel çıkarlar her zaman ön plandadır, beklemeye gelemeyiz, dürtüsel davranır. Sağlıklı yetiştirilen bir çocukta ise üst benlik ile benlik uyum içinde çalışacaktır. Süperegö hep yasaklayan, ayıplayan, suçlayan bir buyrukçu konumundan çıkıp, yol gösteren ve uyaran, babacan bir kılavuz olduğunda psikolojik yapı dengeli olur.

Üstbenlik (süperegö) gelişiminde anne babanın ödüllemesi olumlu sonuçlar doğurmakla birlikte, aşırı ödülleme ya da maddi ödüllemenin sık kullanılması (örneğin, uslu durursan sinemaya gideceğiz, ödevini erken bitirirsen hamburger yeriz gibi) ters teperek olumlu davranışı hep bir çıkar karşılığı yapma alışkanlığı kazandırabilir. Anne babanın içtenlikle sarılışı, sıcak bir bakış ve okşayışı, övgü dolu sözleri, karşılıksız sevgileri çocuk için en büyük ödüldür.

Bazı ailelerde ise çocuklar Allah korkusu ve din baskısı ile disiplin edilmeye çalışılır. “Uslu durmazsan cehennemde cayıp cayıp yanarsın”, “Her yaramazlığın omzundaki melek tarafından yazılıyor”, “Allah her yaptığını görüyor” tarzında yaklaşımlarla çocuk sindirilip, doğru ve erdemli biri haline gelse bile üstbenlik sağlıklı çalışmamakta, gerçek sorumluluk duygusu kazanılmamaktadır. Esnek ve gerçekçi olmayan birey, hoşgörü gösterememekte, bir yönlendirici olmadığında bocalayıp boşluğa düşmektedir.

Olumlu özellikler ve erdemler ilk yaşlarda anne baba ile kazanılmaya başlayacak, ilk temeller atılacak, daha sonra öğretmenler ve yakın çevrede beğenilen büyüklerle özdeşim yapılarak ilerleyecektir. Büyükle- rin öğütleriyle davranışları arasında çelişki olmaması burada en kritik noktadır. Arkadaşını döven çocuğunuza kavga etmenin kötülüğünü anlatırken iki tokat atmanız buna bir örnek olarak verilebilir. Çocuk buradaki çelişkiyi görecektir. Öğütleriniz hiçbir işe yaramayacak, o da eline geçen ilk fırsatta kendinden zayıf olana şiddet uygulayacaktır.

Ailede Ahlak Eğitiminde Yöntemler ve İlkeler

Çocuklar Gelişim Özelliklerine Göre Eğitilmelidir.

Çocuk, her gelişim döneminin kendi özelliklerini yaşar. Her dönemin ihtiyaçları, ilgi ve arzuları anne baba tarafından

karşılanmalıdır. Gelişim çağlarını ve gelişim özelliklerini bilmek, diğer eğitim alanlarında olduğu gibi ahlak eğitiminde de çok önemlidir. Bu çağlarda bulunan çocukların gelişim özelliklerinin bilinmesi, verilecek olan ahlak eğitimini başarılı kılacaktır. Bu durumu bilmeyen bazı anne babalar tarafından, gelişim çağlarındaki çocuğun bazı davranışları, ahlak dışı olarak görülmektedir. Burada bilinmesi gereken bu davranışların o gelişim çağının doğal bir özelliği ve normal olduğudur.

Dengeli Bir Disiplin Sahibi Olunmalıdır .

Eğitimde disiplin önemlidir. Özellikle bebeklik ve ilk çocukluk döneminde disiplin kazanma daha önemlidir. Disiplin, insanın yapmak istedikleri ile toplumun kısıtlamaları ve çevrenin istekleri arasında denge kurma gereğinden kaynaklanır. Disiplinin amacı, çocuğa rehberlik etmek, uygun sınırlar içinde daha geniş özgürlük vermek, çocuğun benlik saygısını zedelemekten, kendi kendini denetleme yeteneği kazandırmaktır. Bu anlamda



çocuğun davranışlarını disiplin altına almak, ona kullanılabilir özgürlük alanını öğretmek demektir. Disiplin bir anlamda çocuğu ve çevresini verebileceği zararlardan korunmasını amaçlamaktadır. Ceza ve disiplin birbirine karıştırılmamalıdır. Disiplin, kabul edilebilir nitelikteki davranışları belirleyen kuralların ve kontrollerin tümüdür. Ceza ise çocuğun uymadığı kuralların karşılığında ödediği bir bedeldir.

Çocuğa İyi Bir Örnek ve Model Olunmalıdır.

Eğitimde en temel ve en etkili anne baba yöntemlerinden biri iyi örnek veya model olmaktır. Yaşayarak eğitime, bizzat iyi davranış örnekleri sunmak eğitimde tartışmasız kabul edilen bir husustur. Çünkü çocukta öğrenmenin ilk ve basit şekli, çevresinde gördüğü davranışları taklittir. Bu nedenle çocuğun çevresinde bol miktarda iyi davranış örnekleri meydana getirmeye dikkat edilmelidir. Çocuk her yerde güzel davranışlar görmelidir. Ahlaki değerler, ailede kazanılır ve diğer olumlu duyguların kazanılmasına da öncülük eder. Çocuk ailede öğrendiği davranış kalıplarına göre hareket etmektedir. Anne babalar çocuklara olumlu model olmanın bilincinde olmalı ve çocuklara ahlaki davranışlarında olumlu model olmalıdır. Olumlu olsun veya olmasın anne babalar, çocukları için doğal eğitim ve öğrenme modelleridir. Çocuklar çevrelerinde gördüklerini, anne babaya ait tüm özellikleri öğrenirler. Bu öğrenme bilgi, duygu ve davranış kazanma olarak gerçekleşir. Çocuklar her şeyi, diğer insanların yaptıklarını izleyerek, söylediklerini dinleyerek, nesne ve olaylara bakarak, televizyon, video, CD, internet, gazete, dergi, kitap vb. okuyarak, seyrederek veya dinleyerek, yani kısaca "gözlem" yoluyla öğrenirler. Bu gözlem yoluyla öğrenmeye ilişkin olarak, modele bakarak yani taklit yoluyla öğrenme ve kendisini bir başkası ile bir veya aynı tutarak onun davranışını benimseme yani özdeşleşme yoluyla öğrenmeler de çok önemli öğrenme şekilleridir. Ahlaki davranışların öğrenilmesi ile diğer davranışların öğrenilmesi arasında aslında fazla bir fark yoktur. Diğer öğrenmeler için geçerli ilkeler burada da geçerlidir. Fakat ahlaki davranışların öğrenilmesi bilişsel alandaki öğrenmelere göre biraz daha

karmaşıktır. Ahlaki davranışların öğrenilmesinde, modele bakarak öğrenme ve başkasıyla özdeşleşerek onun davranışlarını benimsemeye dayalı öğrenmeler daha fazladır.

Model yoluyla öğrenmede birey, bir başkasının davranışlarını görür ve o davranışları kendisi de yapar. Bireyi, modelin davranışlarını benimsemeye götüren başlıca iki sebep olabilir:

1. Çocuk, başka birinin bazı davranışları sonucunda iyi şeyler elde ettiğini, bazı davranışları sonucunda kötü şeylerle karşılaştığını görür. Bu model kendisinin büyüğü olabileceği gibi, yaşıtı veya kendisinden küçüğü de olabilir. Böylece birey, iyi sonuca götüren davranışları kendisi de yapacak, kötü sonuç verenleri yapmaktan kaçınacaktır.
2. Çocuk, başkasından gördüğü hareketlerin sonucuna bakmaz ancak, yaptığında davranışın karşılığında ödül görebilir. Büyükler gibi hareket eden çocuk, büyükler tarafından daima hoş karşılanır ve böylece büyüklerin davranışlarını taklit eder. Burada çocuğu taklit yapmaya iten kuvvet, etrafından onay görmüş olması ve takdirle karşılanmasıdır. Taklit yoluyla öğrenme sadece küçüklük için geçerli değildir. Her yaştaki birey için geçerli olabilir.

Aile Bireyleri Birlikte Hareket Etmelidir.

Aile, insan ilişkilerinin sergilendiği bir sahne gibi düşünülebilir. Çocuk, bu sahnede insan ilişkilerini bütün yönleriyle gözlemler ve yaşar. İnsan ilişkilerini belirleyen anlaşma, bağlılık, iş birliği gibi olumlu nitelikleri de anlaşmazlık, çekişme, çatışma gibi olumsuz nitelikleri de evde öğrenir. İstenilen davranışların çocuklara benimsetilebilmesi için aile eğitiminde birlik olmalıdır. Çocukların iyi alışkanlıklar edinmesi, iyi hareketlerin birlikte yapılmasıyla olur. Çocuk kendi çevresinde bulunan kişilerin kötü hareketlerden çekindiklerini ve kötülükten hoşlanmadıklarını görürse, kendisi de iyi hareketler yapmaktan zevk almaya başlar. Çelişkiyi görececek öğütleriniz hiçbir işe yaramayacak, o da eline geçen ilk fırsatta kendinden zayıf olana şiddet uygulayacaktır.

Kaynaklar:

- LERNER, M. Richard. Pozitif Ergenlik. Sola Yayınları, 2016.

ERGEN GELİŞİMİ: ÖZGÜVEN

Kendine güven, kişinin yaptığı şeylerle hedeflediği yere varabileceğini idrak etmesi olarak tanımlanır. Kendine güvenen bir genç başarıma becerisi olduğunu bilir ve ulaşmak istediği hedefler doğrultusunda davranır. Akademik olarak, sosyal olarak ve kendisi için önemli diğer alanlarda başarı sağlayacak becerilere sahip olduğuna inanır. Gençler kendilerine güvenmeyi, anne babaları onlara kendi kendilerini yönetme, bağımsız düşünebilme ve öz saygı aşıladıklarında öğrenirler. Kendine yetme becerisi yapabildiğiniz şeylerle ilgilidir. Kendine güven ise nasıl hissettiğinizle ilgilidir, yani ne yapabileceğinize dair olan inancınızdır. Daha çok içsel bir özelliktir. Kendi kendimize yetebildiğimizi düşünüyorsak kendimize güvenimiz de vardır.

Değerler ve Kendine Güven

Özgüven duygumuz zaman içinde değişebildiği gibi, bu duygu aynı zamanda bireyseldir. Bazıları için özgüven görünüşe bağlıdır; onlar için her şeyden öte nasıl göründükleri önemlidir. Bir başkasına göre ise, okuduğu kitapların sayısından tanıdığı insanların sayısı önemlidir ya da tam tersi. Özgüven gençlerin hangi alanda iyi olmak istediklerine ve değer verdikleri niteliklere göre farklılıklar gösterebilir.

Belli bazı olayların özgüven üzerindeki etkisi çocuğunun hayatının hangi alanında ne kadar başarılı olmak istediği ve başarısının onun için ne kadar değer taşıdığı ile ilgilidir. Örneğin, çocuğunuz spora değer veriyorsa işte o zaman başarı beklentisi kendi öz saygısı için önemli olacaktır.

Ali ve Selin, her ikisi de iyi birer öğrenci olan, yüksek notlar alan iki arkadaş. İkisi de okulda başarılı olmayı istiyor-

du. Fakat sadece Selin okul başarısının yüksek olmasını önemsiyordu. Ali daha çok profesyonel bir gitarist olma derdindeydi. Bu durumda, sadece Selin'in öz saygısı okul başarısından etkilenecekti, Ali'ninki değil.

Pozitif Güven Duygusu Ne Demek?

Kendine güven kavramı pozitif gelişimi desteklemek isteyen anne babalar için ne anlama geliyor?

Öncelikle özgüven tek ve genellenebilecek bir kavram değildir. Genel olarak özgüven sahibi denebilecek birkaç şanslı genç varsa da çoğu çocuk için kendine güveni vardır ya da yoktur diyemeyiz. Gençlerin çoğu kendine güveni farklı durumlarda, farklı şekillerde tecrübe ederler: Fen bilgisi dersinde kendine güveniyordur ama basketbol sahasında güvensiz olabilir. Veya kız arkadaşlarının yanındaki özgüveni, öğretmeninin yanında olmayabilir.

Ebeveynlerin kendine güven meselesinin yaşla ilgili olduğunu unutmamaları gerekir. On bir yaşındaki çocuk komşunun bahçesindeki yaprakları ne kadar iyi veya kötü temizlediğini kafaya takmayacaktır çünkü henüz mesleki yetkinliğe odaklanacak kadar büyümemiştir; fakat on altı yaşındaki bir genç bunu önemseyebilir.

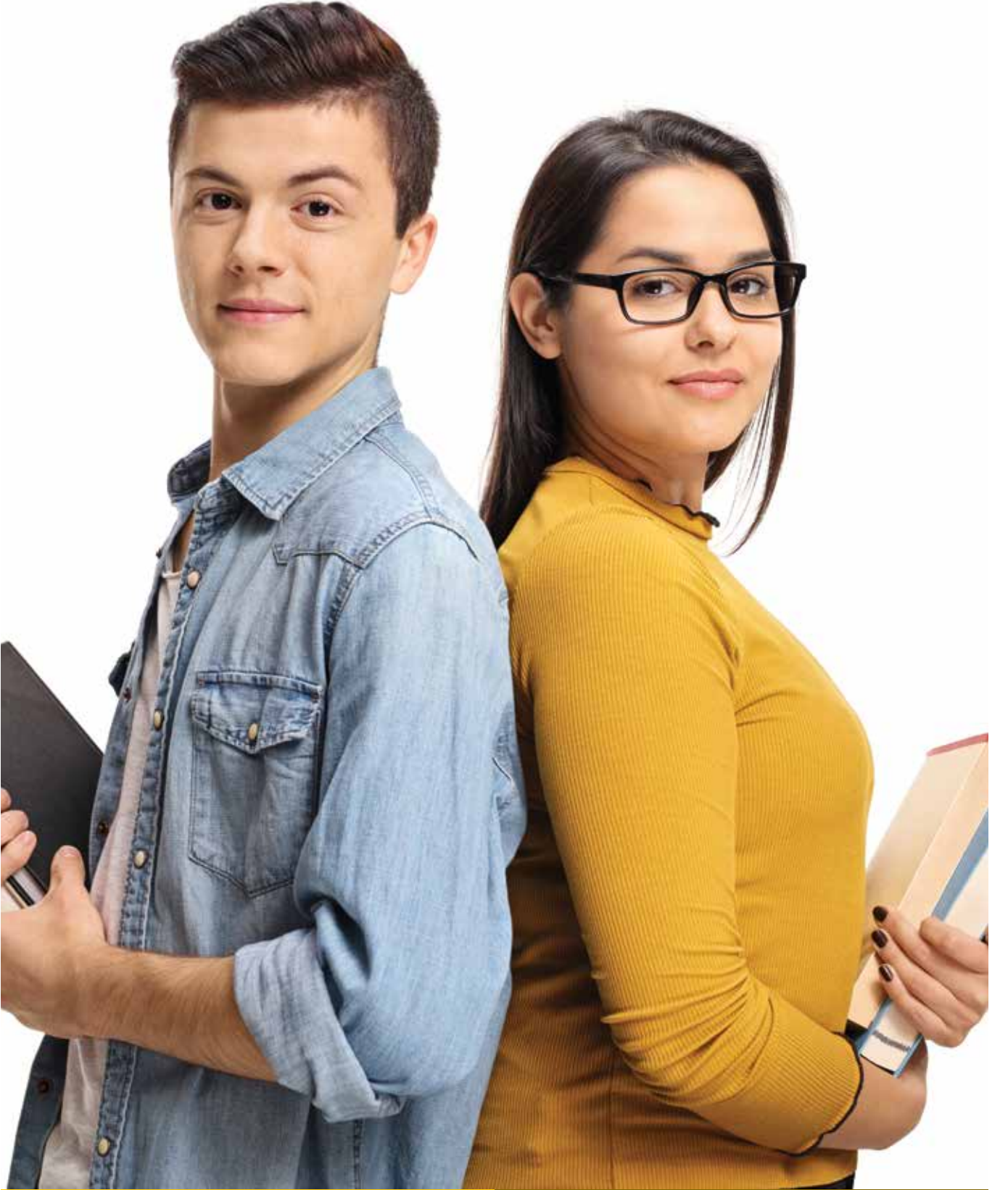
Kendine hiç güveni olmayan bir gence bile özgüven kazandırılabilir. Kızınız herhangi bir konuda kendinden kuşku duyuyorsa, ona pozitif öz saygı kazandırmak için kendine güvendiği bir alana dikkatinizi yoğunlaştırabilirsiniz. Kısacası özgüven aynen kaslar gibi geliştirilebilir.

Düşük Özgüvenin Telafisi

İster yetişkin olsun ister çocuk, hiç kimse her alanda aynı derecede yetkin olamaz. Zaten her alana da aynı derecede önem vermeyiz. Çocuğunuzun özgüveninin yüksek olduğu ve ayrıca değer verdiği alanları belirledikten sonra, bu alanları onun özgüvenini beslemek için kullanabilirsiniz. Yani çocuğunuz herhangi bir alanda kendini kötü olarak değerlendiriyorsa onunla iyi olduğu alanlarla ilgili konuşun. Böyle bir sohbet çocuğunuza kendini iyi hissetmenin bir sürü yolu olduğunu hatırlatacaktır.

Özgüveni Arttıran Destekler Sunmak

Gençleri uğraşlarında desteklemeyi istemek doğaldır. Fakat her destek aynı derecede faydalı değildir. Aslında anne babaların ödev konusunda talep gelmeden yardım etmeye çalışmalarının negatif etkileri olabilir. Araştırmacılar beşinci sınıftan sekizinci sınıfa kadar öğrencilere İngilizce ve matematik



alanlarındaki becerilerini nasıl değerlendirdiklerini sordular. Aynı anda ailelerine de çocuklarının bu alanlardaki becerilerini nasıl gördükleri soruldu ve kızlarla erkeklerin İngilizce ve matematikteki başarılarının farklılık gösterip göstermedikleri konusundaki düşüncelerini kaydetmeleri istendi. Sonra öğrencilere bu iki dersin ödevlerini yaparken aileleri ile girdikleri herhangi bir etkileşim olursa doldurmaları için bir liste verildi. Araştırmacılar gördü ki, aileler çocuklarının ödevlerine bakıp çocuklarından herhangi bir talep gelmeden onlara yardım etmeye çalıştıklarında, çocukların yetkinlik seviyesi bazen artmakta bazen azalmaktadır. Çocuklar bu tür yardımlar olduğunda zorla özel alanlarına girildiğini hissetmekte ve kendi başlarına yapabilecekleri duygusunu yitirmektedir. Ebeveynlerin yardım almaları veya çocuklarıyla işbirliği içinde olmaları gerekir ki verecekleri tavsiyeler ciddiye alınsın. Varsayalım onuncu sınıfa giden oğlunuz bir gün eve şikayet ederek geliyor ve bir hafta içerisinde bitirip teslim etmesi gereken bir fen ödevinden bahsediyor. Bir biyoloji uzmanı olan siz de onu tavsiyelere, önerilere ve fikirlere boğuyorsunuz. Eğer onun kendine güvenine ciddiye alsaydınız, dilinizi ısırsı, planlarınızı kendinize saklar, o sizden yardım isteyene kadar hiçbir şey söylemezsiniz. Projenin dizginlerini siz elinize alırsanız çocuğunuz sadece sizi izlemesi gerektiği hissine kapılacaktır. Bu durumda başarsa bile böyle bir başarı ona kendi başına başarılı olabileceği duygusunu yaşatmayacaktır.

Kendine Güven Duy ama Asla Kibre Kapılma

Çocuğunuzun özgüvenini artırmaya çalışırken, bu sağlıklı özgüvenin kendini beğenmişliğe dönüşmemesine dikkat etmelisiniz. Kendine aşırı güvenen bir genç yaşamla ilgili dengeli bir perspektif edinemeyebilir. Gençler kendilerini kişisel masallara kaptırdıkları zaman bu sorunla karşılaşılabilir. Özel oldukları duygusu onları incitilemez ve yenilmez oldukları duygusunu da getirebilir. Başka insanlar emniyet kemeri takarken kask giyerken veya araba kullanırken bir şeyler yiyip içmezken, onlar bunu önemsemeyebilir. Herkes için geçerli olan kurallardan onlar muaftır gibi davranırlar. Bu şekilde hissetmeye devam ederlerse, bir ellerinde hamburger, diğer ellerinde telefon, dizleriyle direksiyon kontrolü

yaparak aşırı hızlı araba kullanmalarında bir sakınca olmadığına inanabilirler.

Gençlere ayrıca kimseye kendini beğenmişlik yetkisi verilmediğini de hatırlatmak gerekir. Tenis sahasında veya sınıfta ne kadar iyi olursa olsun, herkesin eksikleri, geliştirilmesi gereken yönleri vardır. Sporda, sanatta ya da teknolojiye, bütün alanlardaki profesyoneller kendilerini aşmak için, daha iyi olmak için, daha fazlasını başarabilmek için çabalıyorlar. Kendini beğenmenin sonu yoktur.

Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamamak gerekir. Kıyaslamalar yarışı ve dolayısıyla yeterli olmama endişesini doğurur. Size böyle yapıldığında nasıl hoşunuza gitmiyorsa, çocuğunuzun da gitmeyecektir. Onun yerine, çocuğunuzun ne kadar özel biri olduğunu, sizin ve başkalarının onun özelliklerine ne kadar değer verdiğini, kendisinin de vermesi gerektiğini vurgulayın.

Eğer çocuğunuz eve berbat bir karneyle gelirse, arkadaşlarının karnesinin nasıl olduğunu veya birilerinin onun notlarıyla ilgili herhangi bir şey söyleyip söylemediğini sormak yerine çocuğunuzun başarısı üzerine konuşun ve kimseyi bu duruma dahil etmeyin.

Özgüven Eksikliği Olan Ergenlere Ne Olur?

Özgüveni olmayan ergenlerle ilgili söyleyebileceğimiz tek şey potansiyellerini tam anlamıyla kullanamazlar. En kendine yeten genç bile kendine güveni yoksa başarısız olacaktır. Bu yüzden, anne babaların özgüveni beslemesi şarttır. Söz konusu kendi davranışlarımız ve performansımız olduğunda tam anlamıyla ve tümüyle gerçekçi olmayı göze almalıyız; idealist olmalıyız, hayal kurmalıyız ve yeteneklerimize güvenmeliyiz.

Fakat ne yetkinlik ne de özgüven ergenlerin yetişkinliğe sorunsuz geçmelerini temin etmek için tek başlarına yeterli değildir. Çocuklar ergenliğe eriştiklerinde dünyanın karmaşık bir yer olduğunu ve kimsenin yalnız başına yaşamayı başaramayacağını anlayacak kadar yaş almış oluyorlar. Başarmak işbirliği gerektirir. Kendine güvenen insanlar benmerkezciliklerini kendilerine şunu söyleyerek alt edebiliyorlar; “Bu durum sadece benimle ilgili değil.” Kendi katkılarının önemli olduğunun farkındalar fakat ekip çalışmasının sonucunun daha etkili olduğunu da biliyorlar.

Kaynaklar:

- BAYHAN, Pınar. Doğum Öncesinden Ergenliğe Çocuk Gelişimi. Pegem Akademi, 2017.
- DOLGIN, Kim Gale. ERGENLİK PSİKOLOJİSİ, Gelişim, İlkeler ve Kültür. Kaknüs Psikoloji, 2014

ERGENLERDE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

En küçük sosyal birim arkadaşlıktır ve yakın arkadaş ihtiyacı ergenlikte oldukça önemlidir. Çocukların arkadaşlarına bağlılığı ergenliğe kadar oldukça sığdır. Çocuklar, birlikte oyun oynayabilecekleri ve kendileriyle aynı yaşta olan arkadaşlar isterler. Birlikte zaman geçirirler ama aralarındaki duygusal bağlılık yoğun değildir. Çocuklar, duygusal tatmin için öncelikli olarak arkadaşlarına değil ebeveynlerine ihtiyaç duyarlar. Onların güven, sevgi ve övülme ihtiyaçlarını karşılayan kişiler ebeveynleridir. Sadece sevilmedikleri, reddedildikleri ve ebeveynleri tarafından çok fazla eleştirildikleri zaman duygusal tatmin için arkadaşlarına yönelirler. Bu durum ergenlikte bir değişim göstermektedir. Ergenler, önceden ebeveynlerinde buldukları duygusal desteği artık arkadaşlarında aramaya başlarlar.

Arkadaşlık yaşamın her devresinde kişi için büyük önem taşımaktadır. Arkadaşlık ilişkisi yaşla birlikte gelişimsel bir süreç içermektedir. Arkadaşlık öncelikle aynı cinsiyetten kurulmayla başlar, bu durum onun karşı cinsle olan yakınlaşmasına ileride olanak sağlayacaktır.

Arkadaşlık ilişkisine yönelik pek çok bakış açısı gelişmiştir. Bazı bilim adamlarına göre kişiyi toplumsal hayata hazırlar, gelişimin bir parçasıdır ve böylelikle kişi kimliğini geliştirir, bazılarına göre ise ergenin arkadaşlık ilişkisi kurabilmesi için önce kimliğini oluşturmaya gerekmektedir. Bu tarz olguların ergenin bireysel özellikleri ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ergen arkadaşlık ilişkisi kurdukça kimliğini daha iyi oturtacak, kimliği geliştikçe daha iyi ilişkiler kuracaktır.

Yalnızlık

Mutluluğun önündeki en büyük engellerden birisi de yalnızlıktır. Ergenlerin yalnızlık çekmelerinin çok çeşitli nedenleri vardır. Bazıları başkaları ile nasıl ilişki kuracağını bilemez çünkü sosyal endişe seviyeleri çok yüksektir. Bazılarının ise benlik saygıları çok zayıftır ve eleştiriler konusunda çok hassastırlar. Sürekli reddedilecekleri korkusuyla yaşarlar ve kendilerini utandıracak eylemlerden kaçınırlar.

Ergenlikte yalnızlık çekmek, ebeveynlerden ziyade akranlardan uzak olduğunu hissetmektir. Ama kişinin çok yakın bir arkadaşı olmaması ve kendisini daha büyük bir akran grubundan uzak hissetmesi onun yalnızlık hissini ikiye katlayabilir.

Ergenlikte Arkadaşlığın Önemi

Arkadaşlık, ergen için toplumsal ilişkiler kurması açısından rahatlatıcı bir öğedir. Arkadaşsızlık ergende yalnızlık ve eksiklik duygusu yaratabilir. Arkadaşlarla yardımlaşarak, paylaşarak duygusal alışverişe girer. Toplumsal ilişkilerinin temeli atılır, arkadaşlar ergenin kendi kişiliğini yansıtan ayna yerine geçer. Böylece kendi kişiliğini tanır, insanlarla geçinmeyi ve işbirliğini öğrenir. Toplumsal becerilerini geliştirir.

Arkadaşlık Seçimi

Ergenler, kendi değer yargılarına ve ilgilerine göre arkadaş seçimi yapacaktır. Ergenler arkadaşlarını seçerken kendi ilgi, değer ve genellikle kendiyi benzer sosyo-ekonomik düzeydeki kişileri tercih ederler. Kendilerini öven, eleştiren ve olumlu geri dönüş yapan arkadaşlar, onlar için ideal seçimlerdir. Çünkü bu arkadaşlarının yanında yeterince rahat hissederler, korkularını ve hayallerini paylaşırlar.

İlkokul çağlarında çocuklar daha çok kendi cinsinden arkadaş seçme eğilimi gösterirken, 12 yaşından sonra karşı cinsiyetle de arkadaşlık geliştirir. Arkadaşların olumlu eleştirileri ergenin kendine daha fazla güvenmesini sağlar. Ergen kararlarını ve davranışlarını verilen bu geribildirimle göre düzenler. Bunun anlamı, ergenlerin birbirlerinin sözlerini dinlemeleridir.

Aile ve Arkadaş İlişkileri

Ergenlerin hayatlarında her zaman olumlu ve olumsuz etkilere sahip diğer bir kurum ise ergenin ailesidir. Aileler, genellikle ergenlerin arkadaş ilişkilerine karışmakta, bu sebeple ergen-ebeveyn arasında çatışmalara yaşanabilmektedir. Ayrıca

ebeveynlerin olumlu ve olumsuz tutumları, ergenin, arkadaşlıkları üzerinde önemli etki ve belirleyiciliğe sahiptir. Arkadaşlık konusunda ergen ve ebeveyn arasında karşılıklı anlayış ve hoşgörünün olması önemlidir.

Karşı Cins ile İlişkiler

Ergenlik döneminin en hassas konularından biri ise bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerdir. Ergenlerin birçoğunun romantik ilişkisinin olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir. 11-13 yaşlarında romantizm yoğundur ama aynı cins ile sohbet daha çok görülür, flört grup ortamında olmaktadır. 14-16 yaşlarında ise flört, çekici gelen bireyler arasında olur ve kısa sürer. Gruplar içinde olan bu flört, ilginin karşıya iletilmesi ve teyit alınması ile olur. 17-19 yaşlarında ise ciddi romantik ilişkiler, güçlü kararlı, dayanıklı duygusal bağlar oluşur ve bir yıl veya daha uzun süren ilişkiler görülebilir.

Ergenlik döneminde ergenlerin bir kısmı karşı cinsle karşı korku ve çekingenlik göstermektedir. Bu çekingenliğin sebebi cinsel gelişimle ilgili eksik bilgiden veya kötü şartlanmaktan, olumsuz akran ya da ilişkilerden vb. kaynaklanabilmektedir. Bu noktada toplumdaki genel bakış açısının etkisini de göz ardı etmemek gerekir. Çünkü yapılan çalışmalar akran ilişkilerinde ve romantik ilişkilerde kültürel özelliklerin etkisini göstermektedir. Yine her kültürde, toplumsal cinsiyetin ve cinsiyet rollerinin oluşmasında cinsel kimlik doğrultusunda kişiye toplum tarafından yüklenen anlam da çok önemlidir. Toplumsal çevreyi oluşturan insanlar ve içinde yaşanan kültürün cinsiyet ve cinselliğe ilişkin algı, inanç ve değerleri kişi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ki bu da her türlü kültürde farklı şekillerde romantik ilişkilerin yaşanmasına sebep olmaktadır.

Teknolojik Değişimlerin İlişkiler Üzerindeki Etkisi

Teknolojik değişikliklere bağlı olarak sürekli ve hızlı bir biçimde toplumsal ve kültürel yapı değişmektedir. Bu durum elbette arkadaşlık ilişkilerine ve romantik ilişkilere yansıyacaktır. Bu sebeple hangi dönemde olursa olsun akran ilişkileri ve romantik ilişkiler ile ilgili araştırmaların devam edeceği düşünülmektedir. Kişinin arkadaş seçerken benzer ilgilere dikkat ettiği, akran ilişkileri veya romantik ilişkilerdeki temel öğenin "güven" ve



"dürüstlük" olduğu unutulmamalıdır.

Ülkemizde Ergenlik

Ülkemizde ergenlerin yaşamları, gelecek kaygısı ve sınav korkusu ile kuşatılmıştır. Ön ergenlikten itibaren ortaokula giriş sınavları için çalışmaya başlayan ergen daha sonraları da meslek edinmek için toplumun ve ailesinin ve dolayısıyla da kilitlendiği hedef üniversite sınavı için kendini çalışmaya vermektedir. Bu arada yaşanan arkadaşlık ve romantik ilişkilerin boyutlarının ne ölçüde olduğu sınav kaygısı olmayan toplumlardaki ergenlerle ülkemizdeki ergenlerin karşılaştırılması araştırmalarla ortaya konabilir.



“Ergenlik biter mi” diye sorulan bir soruya tabi ki tek bir cevap verilir: “Evet tabi ki biter”: Ergenlik, Ağrı’ya tırmanmak gibi uzun ve gelişimsel olarak çok farklı alanda değişimlerin yaşandığı bir süreç olduğundan özellikle annelere babalara bitmez gibi gelir. Fakat ergen için, birçok yeniliği barındıran ve özellikle kendini idare etmeye uzanan çoğu zaman da yetişkinliğe geçişte neler yaşandığını sonradan değerlendirdiği bir süreç olarak çok da bitmesi için kaygı duyulmayan dönemdir. Ama yaşanan mezuniyetler, meslek veya iş seçimi, bağımsızlığını ve kimliğini oluşturma çabaları, arkadaşlıklar

ergene heyecanları üst üste yaşatmaktadır. Bazı gelişimsel durumlar için fazla çaba gösterip umutsuzluğa düşse bile, beden imajı ile ilgili kaygılar yaşasa bile, kimlik oluşturma ve benlik saygısı gibi durumları fırtınalı geçirse bile geline o yetişkinlik denen ergenliğin sonunda ergenlik dönemi her zaman tatlı anıları, arkadaşlıkları ile hatırlanacak ve o dönemde stres yaratan birçok durum yaşanan trajikomik olay olarak anlatılacaktır. Ergenlik öğrenme, yaşama hazırlanma, gelişme ve yaşananları sindirme zamanıdır.

Fransız atasözündeki gibi “Gençlik bilse, yaşlılık yapabilse”...

Kaynaklar:

- Ergün, N. Çocuklarda Yas.
- Yıldız, A. Çocuk, Ölüm ve Kayıp. Sosyal Bilimler Dergisi.
- Kulaç, Y. Çocuklarda Ölüm Kavramı.

KAYIP VE YAS

Çocuklarda Ölüm Kavramı

Ölüm, yaşamakta olan her insanın tarih boyunca yüzleşmekte en çok zorlandığı konulardan belki de birincisidir. Aynı zamanda ölüm yüzleşmekten kaçmanın çok zor olduğu bir kavramdır.

Çocuklar için travmatik bir durum olan ölüm durumunda neler yapılacağını bilmek önemlidir. Ölümün çocuk tarafından kavranması bilişsel olgunluk düzeyine göre değişir.

5 yaş öncesi:

Bu yaş çocukları somut düşünce dönemindedirler. Ölüm bu yaş çocuklar için geri dönüşümü olan bir olay gibi algılanmaktadır ve dolayısı ile ölümü yaşamın sonu olarak algılayamazlar. Benzeri şekilde ölümün kaç yaşında olursa olsun herkesin başına gelebilecek bir durum olduğunu da kavrayamazlar. Sadece yaşlanınca ölebileceğini düşünürler.

Ölüm sebebi hakkında hayali ve doğru olmayan çıkarımlar yapabilirler. Egosantrik düşündüklerinden ötürüyse kendi düşünce, duygu ve isteklerinin bu ölüme neden olmuş olabileceğini zannedip suçluluk duyabilirler. Benzer şekilde ölen kişiyi geri getirebileceklerini de inanabilirler.

5-10 yaş arası dönem:

Bu yaş grubundaki çocuklarsa artık ölümün bir son olduğunu anlamaya başlamışlardır, buna rağmen hala 7 yaşına kadar ölümü sıklıkla yaşlılıkla hastalıkla ilişkilendirirler. Ölümün nedenlerine dair somut düşünceler hala hâkimiyetini korur ancak ölüme engel olunamayacağını artık anlayabilmektedirler. Yakınlarını kaybedenler ile empati yapabilirler. Duygu paylaşmaya çalışabilirler. Ölümle ve kayıpla daha iyi başa çıkabilmeleri için cenaze törenine götürmek, mezarlık ziyareti, yaşanan süreçle ilgili bilgilendirmeler uygun yaklaşımlardandır.

10 yaş ve ergenlik dönemi:

Artık ölümün her durumda, her koşulda, her yaşta kişinin başına gelebilecek bir durum olduğunu kavrayabilir olgunluğa

ve algıya ulaşmışlardır. Dolayısı ile ölüm durumuna tepkileri şiddetli olur. Kendi ölümleri ile ilgili olarak da kaygılar, endişeler hissetmeye başlarlar. Soyut konular, mistik inançlar, kader gibi kavramları ölümle ilişkilendirmeye başlarlar.

Çocuklarla Ölüm Üzerine Konuşurken

Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken bilinmesi gereken en önemli şeylerden ilki, çocukların bu konuda neyi bildikleri diğeri ise neyi bilmedikleridir. Eğer korkulan, rahatsızlıkları ve yanlış bilgileri varsa gerekli bilgiler verilerek korku, endişe ve şaşkınlıkları giderebilmek mümkündür. Konuşmak her zaman bütün sorunları çözmeyebilir ancak sınırlı da olsa anlamalarını sağlayabilir.

Çocuklarla ölüm üzerine konuşulurken söylenecekler çocuğun yaşına ve çocuğun geçmiş yaşam deneyimlerine bağlı olarak belirlenebilir. Ayrıca bireysel farklılıklar göz önüne alındığında deneyimler, inançlar, duygular ve durumlar farklılaşabilir.

Çocukların ölüm hakkındaki sorularına cevap verilirken yetişkinin bir takım şüphelerinin olmaması da çok önemlidir. Kuşkulu cevaplar çocuklar tarafından fark edileceğinden rahat, kesin, basit, savunucu olmayan, şaşkınlık içermeyen açıklamalar çocuğun ölümü anlamasında işe yarayacaktır. Worden'a göre yapılacak açıklamalar şu basamakları içermelidir:

- Çocuk hazır olduğunda iletişim kurma isteğine karşı duyarlı olmak,
- İletişim girişimlerini engellemek,
- Dürüst açıklamalarla yaklaşmak,
- Dinlemek ve duygularını kabul etmek,
- Çok küçük olduklarını söyleyerek sorularını ertelememek,
- Kısa, basit açıklamalarla sorularına yanıt vererek kafalarında daha da karmaşıklık yaratacak açıklamalardan kaçınmak.

Bu tepkiler ölümün algılanmasına paralel olarak değişiklikler göstermekle birlikte ortak özellikleri de bulunmaktadır. Tepkilerin nasıl olacağını belirleyen bir diğer faktör de yaklaşmakta olan ölümle ilgili çocuğun ne kadar ve nasıl bilgilendirildiğidir.

İlk tepkileri üç grupta toplayabiliriz:

- Şoke olma-inanamama,
- Korku-itiraz,
- Tepki verememe, donup kalma, inkâr hali ile hiçbir şey olmamış gibi davranma.

Ölüm Karşısında Çocuklarımız Nasıl Tepkiler Verir?

Ölüm sonrası yaşanan diğer tepkilere ise kaygı, suçluluk, öfke, canlı anılar, uykuya dalma güçlükleri, okul başarısında düşmeler, fiziksel rahatsızlıklar, özlem, üzüntü olarak sayılabilir. Ağrı ve sızılar gibi psikosomatik yakınmalar geliştirebilirler. Bazı çocuklarda kaybettiği hasta kişinin hastalığına benzer yakınmalar da gözlenebilir. Bazılarında içe kapanma, yetişkine bağımlılık, yalnız kalamama ya da yaşından daha küçük davranışlar içine gerileme durumları görülebilir.

Şiddete dayalı ölümlerde korku- kaygı gibi duygular daha yoğun yaşanırken bir yandan da bazı çocuklar iyilik yapanla veya yardım edenle özdeşleşerek gelecekteki kötü olayları kontrol etme gereksinimlerini ortaya koymuş olurlar.

Çocuklar için ölümün kaybını zorlaştıran unsurlar şunlardır:

- Çocuktan ölüm olayının gizlenmesi,
- Çocuğa veda etme fırsatı sağlayan cenaze törenine katılmasına engel olmak, ani ölümler, bir anda beklenmedik biçimde gerçekleşen ölümler,
- Ölen kişiye karşı iki kutuplu duygular örneğin çok sevdiği halde bir sebeple çok kızdığı birinin ölmesi,
- Anne-baba yerine geçecek, çocuğu sahiplenip destek olacak kişilerin olmaması,
- Çocuğun kendi kişilik özellikleriyle birlikte geçmiş yaşamdaki kayıp ve travmaların etkisi.

Çocuğa Ölümü Anlatırken Ve Sonraki Süreçte Nelere Dikkat Etmeli?

- Ölüm haberini ilk defa anne baba veya duygusal olarak yakın birinin vermesi uygun olur.
- Haberi açık olarak söylemek, özellikle küçük çocuklarda soyut açıklamalardan kaçınmak gereklidir.
- Her çocuğun yaşına uygun, onun anlayabileceği sözcükler seçilebilir. Küçük çocuklara ölümü anlatmak için "uyumak" ya da "uzun bir yolculuk" gibi benzetmeler kullanılan anlatım tarzı oldukça sakıncalıdır.
- Bazen çocuklar ne demek istediğinizi tam olarak anlamamış olabilir, o yüzden tekrarlamamız gerekebilir. Anlamamanın nedeni bazen inkar etme isteği de olabilir ancak çok sert olmamakla birlikte bu inkarı yaşamasına izin vermemek adına birkaç kez neler olduğunu anlatmak gerekebilir.
- Çocuklarınıza bu durumu algılayıp kabullenmeleri için zaman tanıyın. Onlardan gelecek her türlü tepkiye de hazırlıklı olun. Üzülüp ağlayabildikleri gibi hırçınlıklar da yapabilirler veya hiç bir şey olmamış gibi davranabilirler. Tepkileri ne yönde olursa olsun karşılık vermeden önce bu olayı algılamaları, özümsemeleri için zaman tanımayı unutmayın.
- Bazen ağlamalar uzun süreli veya sık aralıklarla olabilir. Böylesi durumlarda endişelenmeyin ve çocuğunuzu susturmaya çalışmayın. Ağlamak onun duygularını rahat ifade edebildiğini gösterir ve sağlıklıdır. Özellikle de "Ağlama, bak anneni üzüyorsun." gibi cümlelerden kaçının. Sadece ona sıkı sıkı sarılın ve duygusunu paylaştığınızı ve onu ne

kadar sevdiğinizi ifade edin.

- Sabırlı olmak, duyguları çok fazla saklamaya çalışmamak, çocuğun sorularına karşı olabildiğince açık, gerçekçi, doğrudan yanıtlar vermeye gayret etmek önemlidir.
- Tersine, bazı çocuklar üzüntülerini gösteremeyebilirler. Onları bu konuda suçlamamak, yargılamamak da bir o kadar önemli. Üzüntüsü çabuk geçen küçükler kadar, ergenlik döneminde özellikle de erkek çocukların üzüntülerini ifade etmeyi tercih etmediklerini sıklıkla görmekteyiz. Çocukları bu dönemlerinde gözlemlemek ancak tepkilerinde serbest bırakmak önemlidir. Onu eğlendirmeye çalışmak, oyalama çabaları içine girmek, olayın etkisini azaltmaya veya dağıtmaya çalışmak işe yaramayan davranışlar olacaktır.
- Çocuklarınıza çok abartılı olmamak koşuluyla kendi duygularınızı ifade edin. Böyle davranmanın hem sizin hem de çocuğunuz açısından pek çok olumlu yanı vardır.
- Çocuğunuzun ölenle ilgili konuşulmadığında onun unutulduğunu düşünebilir, onunla ilgili konuşmaların veya üzüntü ifade etmenin ailenin diğer üyelerini üzeceğini düşünebilir. Bu nedenle de kendi duygularını söyleme cesareti bulamaz. Böyle durumlarda anne babanın duygularını ifade etmesinin bir başka önemi de çocuklarına onlara destek olabilme şansı verebilmeleridir.
- Çocuğumuza bizi düşündüğü, ağırlarken mendil verdiği, yanımızda olduğu için kendimizi ne kadar iyi hissettiğimizi söyleyerek onun kendisini değerli, işe yarar hissetmesini de sağlayabiliriz.
- Özellikle kardeş ölümleri sonrasında kalan çocuğun kendini değerli hissetme gereksiniminin çok yoğun olduğunu ve bunu mutlaka karşılamak gerektiğini unutmamak önemlidir. Bizim duygularımız onların duygu dağırcığını geliştireceği gibi duygularımızla baş ediyor olmamız ve yeni yaşama uyum sağlamaya başlamamız da onlar için önemli birer yol gösterici olacaktır.
- Cenaze törenlerine her yaşta çocuğu götürmek yararlı olacaktır. Gerçek olmayan ölüm olgusunu daha gerçek bir hale getirmek, çocuğun ölümlerle ve ölümle ilgili hayaller kurmasını önlemek, yası sembolik olarak ifade etme olanağı tanımak, çocuğunuzun ölenle vedalaşma ve duygularını ona karşı son kez belki de ifade etme şansı tanımak açısından cenaze törenleri çok önemlidir.
- Çocuğunuzun tören sırasında yetişkinlerin gösterebileceği aşırı tepkilere karşı uyarmayı unutmayın. Tören sırasında çocuğunuz da ağlayabilir, tepki verebilir. Bazen de

aşırı hareketli, sanki olanları umursamıyor gibi oyunlar oynayabilir, gülebilir, bunların hepsi o anki duygularını ifade etmenin birer biçimidir. Size olağan gelmiyor olsa da onun çocuk olduğunu ve tepki verme biçiminin bizlerden farklı olduğunu hatırlamaya gayret ederek olabildiğince hoşgörölü olmaya çalışın.

- Tören sırasında ebeveyn dışında çocuğun güvенеbileceğı, ona destek olacak birinin yanında olması iyi olacaktır. Çocuklar bazen mezarlıkta ölenle konuşmak, onun yanına bir şeyler bırakmak isteyebilir, onlara bu olanağı mutlaka tanıyın. Anlamsız davrandıklarını söylemeye kalkmayın. Tören sonrasında izlenimlerini, duygularını paylaşmaya da teşvik etmeye gayret edin.
- Çocuklar siz her ne kadar duygularınızı paylaşsınız da onlarla konuşmaya çalışsanız da bu konuları bir süre konuşmak istemeyebilirler. Zorlayıcı olmayın, sadece anlatacaklarını her zaman dinlemeye hazır olduğunuz mesajını bir biçimde iletin.
- Çocuklar söylemek istediklerini oyun yoluyla resim yoluyla da ifade ederler. Ölümden sonraki dönemlerde oyunlarını, resimlerini iyi takip edin, oyunları ve resimler hakkında konuşun.
- Çocuğı evin ortamı uygun olmadığı için evden uzaklaştırmaya çalışmayın, kendini dışlanmış hisseder, size güvenini kaybeder, istenmediğini düşünür. Hatta bu dönemlerde evden daha az ayrılmaya, çocuğunuzla daha fazla vakit geçirmeye çalışın.
- Çocuklar bir süre sizinle yatmak, oda ışığını açık bırakmak, kapısını kapatmamak gibi taleplerde bulunabilir. Bir süreliğine bu taleplerini karşılayın ve yavaş yavaş eski düzenine geçeceğinizi ona da söyleyin.
- Ölüm olayının başka bir sevdiğinin başına tekrar gelebileceğine ilişkin korkularını dile getirmeleri için teşvik etmek ve gerçekçi olmadıklarını göstermek de önemlidir.
- Çocuğunuzla hissedebilecekleri suçluluk duygularını konuşmak, bu suçluluğı yok etmeye ve kendi kınamalarını önlemeye çalışmak gereklidir.
- Küçük çocuklara kimin bakacağı konusunda güvence vermek onlar açısından çok önemlidir. Bu yaşlarda çocuklar ölümü tam olarak algılayamazlar, ancak kendilerine kimin bakacağına dair yoğun kaygılar duyarlar. Bu kaygılarını giderecek yanıtlar çocukları çok rahatlatacak, yeni yaşamlarına uyumlarını kolaylaştıracaktır.





Kaynaklar:

- www.kidshealth.org
- www.oxfordlearning.com
- www.theconversation.com
- www.abapsikoloji.com
- www.psikiyatri.org.tr

SINAV STRESİNDE ÇOCUKLARA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?

Sınav kaygısı, öğrencinin sınavda başarısız olma korkusunun strese yol açması sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtilerle duyduğu kontrol edilemeyen ileri derece kaygı düzeyidir.

Test kaygısı ya da sınav stresi dediğimiz kaygı türü, sınavlardan önce biraz gergin olmaktan daha fazlasıdır aslında.

Sınav kaygısı ile mücadele eden öğrenciler için sınav öncesi yaşanan gerginlik, öğrencide performansı olumsuz yönde etkileyebilecek endişeler ve korkular yaratır.

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin karnı ve başı ağrıyabilir. Ağzında bir kuruluk hissedebilir veya tuvaleti her zamankinden daha fazla kullanmak zorunda kalabilir. Kaslarında gerginlik hissedebilir veya vücudu biraz titrek ya da terli bir hal alabilir. Bütün bunlar olurken, sınavda başarısız olma düşüncesi de eklenince bu durumun çocuğun psikolojisini ve sınav performansını etkilemesi kaçınılmaz olur.

Sınav Kaygısı Neyle İlişkilidir?

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Sınav Kaygısı Yaşandığı Nasıl Anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olur. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Neden Bazı Çocuklar Sınav Kaygısını Diğerlerinden Daha Fazla Tecrübe Ederler?

Bazı çocukların kaygıya daha duyarlı olmalarının birkaç farklı

nedeni vardır. Sınav kaygısı genellikle öğrenme sorunları ile paralel gider. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ya da diğer nedenlerle öğrenme güçlüğü çeken çocuklar genellikle okulla ilgili endişe duyarlar ve bu endişeleri bir sınava girme zamanı geldiğinde yükselir.

Çocuklar, başarısız olmaktan korktukları için endişe duyarlar. Hata yapmaktan korkan ya da genel olarak kaygılı bir mizaca sahip olan çocuklar sınav kaygısını diğerlerine göre daha fazla deneyimler. Tıpkı, erkek çocuklarının matematikte kızlara göre daha başarılı olduğuna inandırılan bir kız çocuğu gibi, belirli bir konuda başarılı olmayacaklarına inanan çocuklar da sınav kaygısını derinden hissedebilir.

Sınav Kaygısının Oluşmasında Etkisi Olan Olumsuz Otomatik Düşünceler Nelerdir?

“Sınava hazır değilim.”, “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?”, “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?”, “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz”, “Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!”, “Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım”, “Ben zaten bu konuları anlamıyorum”, “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım”, “Sınav kötü geçecek”, “Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif Düşünceler Nelerdir?

“Yapmam gereken nedir?”, “Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?”, “Olabilecek en kötü şey ne.”, “Dünyanın sonu değil, tafisi var.”, “Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez”, “Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?”, “Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım”, “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir”, “Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde” gibi düşünceler kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

Hangi İnançların Değişmesi Amaçlanır?

“Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur. Mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam. Sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım” değişmesi amaçlanan başlıca inançlardır.

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yolları Nelerdir?

Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek) nefes

alma egzersizleri, gevşeme egzersizleri, kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, düşünceleri durdurma tekniği, dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır. Bunun dışında düşünceleri durdurma, dikkatini başka noktalara toplamasını sağlamak da diğer alternatiflerdir.

Sınav Kaygısı ve Aile İlişkisi Nasıldır?

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri oldukça önemlidir.

Ebeveynler ve Öğretmenler Neler Yapabilir?

Ebeveynler, sınavlar sırasında çocukları için kolaylaştırıcı bir rol almalıdır. Unutmayın, çocuk sınavlardaki performansları

konusunda zaten endişeli ve stresli hissediyor.

Olumlu Mesajlar Verin.

Araştırmalar, ebeveynlerin çocukları kendi kendilerine olumlu şekilde konuşmasını teşvik ettiğinde, rahatlatma teknikleri sunduğunda ve çocuklara kaygının doğal bir duygu olduğunu anlattığında sınav stresinin azaldığını gösteriyor.

İletişime Her Zaman Açık Olun.

Ebeveynlerin ayrıca çocuklarının öğretmenleriyle de açık iletişim sürdürmeleri gerekir. Çocuklar anne babalarına yansıtmadıkları kaygılarını öğretmenleriyle paylaşabilir ya da tam tersi olabilir.

Beklentilerinizi Çok Yüksekte Tutmayın.

Bunun yerine ebeveynler sınavlardaki başarının çocuklarının genel performanslarının sadece bir kısmını gösterdiğini anlamalıdır. Hiçbir sınav, bir öğrencinin bildiğinin veya yapabileceğinin mükemmel bir yansıması değildir.



Kaynaklar:

- Kartal, S., Korkma İyi Bir Annesin, Elma Yayınevi, 2018.
- Yavuzer, H., Ana-Baba Çocuk, Remzi Kitabevi, 2014.
- www.capps.org
- www.hastane.ksu.edu.tr
- www.farkyaratansiniflar.org/pdf/Empati-icin-rehber.pdf
- www.bilgenterapi.com

EN ÖNEMLİSİ İYİ BİR İNSAN OLMASI

Anne babalar çocuklarının mutlu, başarılı olmalarını ve sağlıklı bir gelişim göstermelerini isterler. Çocuğum her şeyden önce iyi bir insan olsun, kendine güvensin, çevresini sevsin, sevilsin, saysın, sayılsın, mutlu olabilsin, duyarlı olsun, hayatta kendi ayakları üzerinde durabilsin, duygularını yönetebilsin diyen anne babalar çocuklarının sağlıklı kişilik gelişimi için ellerinden geleni yaparlar. Bu konuda mükemmeli yakalamak imkansız, mükemmeli yakalamaya çalışmak ise zarar vericidir. En doğru amaç yeterince iyi anne ve yeterince iyi baba olmaktır.

Yeterince iyi anne ve yeterince iyi baba olmak mükemmeli yakalamaya çalışmak yerine çocuğun ihtiyaçlarını anlayıp yeteri kadar karşılamaktır. İhtiyacın az karşılanması da aşırı karşılanması da çocuğa zarar verir ve çocuğun kişilik gelişimini olumsuz etkiler. Anne baba çocuğa onu sevdiğini söylüyorsa, sarılıyorsa, çocuğunu can kulağıyla dinliyorsa, çocuğunu anlamaya çalışıyorsa çocuğunun sağlıklı kişilik gelişimi konusunda doğru yolda ilerliyor demektir.

Çocuğun psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması adına bazı temel ihtiyaçlar vardır. Bunlar: aidiyet, özerklik, katılım, gelişimsel uygunluk ve yetkinliktir. Çocuk aidiyet ihtiyacını karşılamak için etrafındaki insanların ona değer verdiklerini ve onlarla arasındaki bağı hissetmek ister. Çocuğun ailesine sağladığı katkılara değer verilmesi, takdir edilmesi aidiyet ihtiyacını karşılamasına yardımcı olur. **Çocuk yanlış yaptığında uyarılırken çocuğun çok sevildiği sadece düzeltmesi gereken davranışının sevilmediği ve hoş olmadığı nedenleriyle açıklanmalı ve çocuğun bu konu hakkında duygu ve düşüncelerine önem verilmelidir.**

Çocuk özerklik ihtiyacını karşılamak için ise kendisiyle ilgili konularda fikrinin alınmasını ister. Bu çocuğun kendini ifade edebilmesini sağlar. Çocuk yetkinlik ihtiyacını ise başarılı ve değerli hissederek karşılar. Çocuk yetkinlik ihtiyacını kazanmak için başarılarının ölçülü bir şekilde takdir edilmesine ihtiyaç duyar. Ayrıca çocuk yanlış yaptığında ya da zorlandığında bunun gelişim için bir fırsat ve karşılaşılabilecek doğal bir süreç olduğunun öğretmen ve aile tarafından çocuğa yansıtılması; çocuğun yetkinlik ihtiyacının karşılanması açısından önemlidir. Gelişimsel uygunluk ihtiyacının karşılanmasında ise ailenin çocuğun sadece beyninin ve vücudunun yapmaya hazır olduğu şeyleri yapabileceğini göz önünde bulundurması gerekir. Bu nedenle ailenin çocuğun yaş dönemine ait sosyal, fiziksel, psikolojik ve bilişsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olması faydalı olur. Çocuk katılım ihtiyacını karşılamak için ise oyuna ihtiyaç duyar. Anne babanın erken yaş döneminde çocukla oynaması, çocukla çocuğun eğleneceği aktiviteler yapması da katılım ihtiyacını karşılayacaktır.

Yapılan araştırmalar çocuğun kişilik gelişimi üzerinde genetik yatkinlikle sahip olunan mizacın yanında anne baba tutumlarının önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Demokratik anne baba tutumu ile büyüyen çocukların daha sağlıklı kişilik gelişimleri gösterme şansları yüksektir. Demokratik anne baba tutumunda anne baba çocuğu bir birey olarak kabul eder. Çocuk her koşulda kabul edildiğini ve onaylandığını hisseder. Aile çocuğa çocuğun kendi benliğini tanıma özgürlüğünü verir. Evde kabul edilen ve edilmeyen davranışların sınırı çocuk için net ve belirgindir. Bu sınırlar içinde çocuk özgür seçim yapma olanağına sahiptir. Çocuğa nasihat etme yerine yapması istenilen davranışlar açıkça söylenir. Aynı zamanda çocuk kuralların uygulanmasında sorumluluk alır. Onun da söz hakkı vardır. Çocuğun duygu ve düşüncelerine saygı duyulur, gereksiz kısıtlama ve baskı yapılmaz. Çocuğa baskı yapmadan yetenek ve istekleri doğrultusunda geliştirici ortamlar hazırlanır. Fiziksel ve psikolojik şiddet uygulanmaz, ayrıca düşüncelerini ifade etmesi adına teşvik edilir. Çocuğun merak duygusu beslenir, çabası desteklenerek çocuk cesaretlendirilir. Çocuk her koşulda anne ve babası tarafından kabul edildiğini ve sevildiğini hisseder. Sıradan hatalar hoş görülür. Eleştirme yerine övmeye odaklanılır. Çocuğa dengeli ve uyumlu davranılır. Çocuğa yaşına uygun

sorumluluklar verilir. Çocuk kendi kendine yeterli olması ve problem çözmesi adına cesaretlendirilir.

Çocuğunun başkalarıyla kıyaslanmaması, yaşına uygun sorumluluk verilmesi önemlidir. Eğer yaşından ağır sorumluluk alırsa bu çocuğa yetersiz olduğunu düşündürebilir. Bu durum çocukluk döneminde ve yetişkinlikte kaygı problemi yaşamasına yol açabilir. Eğer yaş döneminin sorumluluklarını yerine getirmez ve korumacı tutumla büyütülürse ilerleyen yıllarda hayatın getirdiği sorumlulukları tek başına yerine getirme, karar verme ve problem çözme konularında zorluk yaşar ve bu durum da çocuğun kaygı yaşamasına neden olabilir.

Çocuğu gereğinden fazla övmek ve her isteğini gerçekleştirmek çocuğun ilerleyen yıllarda sosyal çevresinde ya da okul yaşamında isteklerinin gerçekleşmesinin mümkün olmadığı durumlarda duygularını yönetmede zorluk yaşamasına neden olur. İlerleyen yıllarda çocuk başkalarının duygularını anlamakta, bir davranışta bulunurken karşısındakinin sınırlarını ve düşüncelerini değerlendirmekte zorluk yaşayabilir.

Çocuğa karşı anne ve babanın ortak tutum sergilemesi, anne ve babanın iyi anlaşması, ailede anne ya da babanın güç simgesi olmasındansa kararları birlikte alan ve birbirlerine saygılı davranan bireyler olmaları da çocuğun sağlıklı gelişimi açısından çok önemlidir. Boşanan ebeveynler de çocuklarının sağlıklı gelişimi açısından anne baba rollerini işbirliği içinde yürütmeli, çocuklarıyla ilgili konularda uyumlu bir takım olduklarını ve iyi anlaşıklarını çocuklarına hissettirmelidirler.

Sağlıklı ebeveyn sağlıklı çocuk demektir. Anne babanın duygu durumlarını çocuklar hisseder ve sünger gibi çekerler. Anne baba psikolojik olarak ne kadar iyiye bu, çocuğun kişilik gelişimine de olumlu anlamda yansır. Bu nedenle anne babalar hem kendileri hem de çocukları için gerekli durumlarda (yakın dönem ya da geçmiş dönem travmatik yaşantı, depresyon, kaygı hali... gibi) psikolojik destek almalıdırlar.

Çocuğun sağlıklı kişilik gelişiminde ailenin rolü büyük olduğundan ailece eğlenme, ailece karar alma, ailece birbirlerinden gurur duyma, aile değerlerine sahip çıkma, aile bireylerinin birbirini önemsemesi, aile içi iletişim ve aileye duyulan güven

önemli konulardır. Bu konularla ilgili aşağıda kendi başınıza uygulayıp değerlendirebileceğiniz 'Aile Değerlendirme Formu' bulunmaktadır.

Özetle, çocuğunuzun sağlıklı kişilik gelişimi için çocuğunuzu dinleyin, onu anlamaya çalışın, bu konuda mükemmeli yakalamanın imkansız olduğunu unutmayın, her günün yeterince iyi ebeveyn olmak için yeni bir başlangıç olduğunu düşünün, yaptığınız hatalara karşı kendinize şefkat gösterin ve içindeki sevgiden güç alın.

Aile Profili Değerlendirme Formu

Aşağıdaki cümleleri okuyarak size ne derece uygun olduğunu aşağıdaki sıralamaya göre işaretleyiniz.

1- Hiçbir zaman 2- Çok nadir 3- Bazen 4- Sıklıkla 5- Her zaman

1. Her şeyi birlikte yapmaktan hoşlanırsınız.....
2. Kararlarımızı birlikte alırız.....
3. Ailemizle gurur duyarız.....
4. Aynı şeyleri önemli buluruz.....
5. Ailede herkes birbirinden övgüyle söz eder.....
6. Gerçek duygularımız ifade edebiliriz.....
7. Sorunlarımızla başa çıkmayı biliriz.....
8. İlgi ve hobilerimizi paylaşırsınız.....
9. Bir sorun olduğu zaman, çocukların önerilerini dikkate alırız.....
10. Herkes birbirine saygı duyar.....
11. Benzer değerler ve inançlara sahibiz.....
12. Herkes birbiri için güzel şeyler yapar.....
13. Herkes birbirini gerçekten dinler.....
14. Herkes birbirini önemser.....
15. Ailece eğlenceli şeyler yaparsınız.....
16. Çocuklar kurallar ve disiplini bilir.....
17. Aile bireyleri olarak birbirimize bağlıyız.....
18. Nelerin doğru, nelerin yanlış olduğu konusunda hemfikiriz.....
19. Birbirimize karşı duyduğumuz sevgiyi ifade ederiz.....
20. Karşımızdakinin duygularını anlamanın önemine inanırsınız.....

21. Ailece her şeyin en iyisini yapmak için çalışırız.....
22. Bir arada olmak ailemiz için çok önemlidir.....
23. Günlük işler evde adil olarak paylaşılmıştır.....
24. Geleneksel değerlerimize sahip çıkarız.....
25. Hayatımızda nelerin önemli olduğu konusunda hem-fikiriz.....
26. Hepimiz kendimizi birbirimize yakın hissederiz.....
27. Olaylar hakkında tartışma olmaksızın konuşabiliriz.....
28. Arkadaşlık ve akraba ilişkilerimizi sürdürebiliriz.....
29. Bir şeyler hakkında hep birlikte düşünerek karar vermek bizim için kolaydır.....
30. Herkes için uygun bir çözüm bulunana kadar sorunlar üzerinde tartışırız.....
31. Ailemizin geçmişi hakkında bilgi sahibiyiz.....
32. Ailemiz için nelerin doğru olduğu bizim için önemlidir.....
33. Ailece birbirimizin duygularıyla ilgileniriz.....
34. Ailece olaylar hakkında konuşmaktan ve sohbet etmekten zevk alırız.....
35. Geleceğin neler getireceği konusunda ileriye güvenle bakarız.....

Açıklama: Yukarıda 1-5 arasında puanladığınız her bir madde, aşağıdaki gruplardan birisinde yer almaktadır. Bu gruplar içinde yer alan maddelere verdiğiniz puanları toplayarak en az 5, en fazla 25 olmak üzere bir puan elde edeceksiniz. Elde ettiğiniz bu puan sizin o alandaki AİLE PROFİLİNİZ hakkında sizlere bir bilgi verecektir.

Ailece Eğlenme: 1, 8, 15, 22, 29

Ailece Karar Alma: 2, 9, 16, 23, 30

Aileyle Gurur Duyma: 3, 10, 17, 24, 31

Aile Değerlerine Sahip Çıkma: 4, 11, 18, 25, 32

Aile Bireylerinin Birbirlerini Önemsemesi: 5, 12, 19, 26, 33

Aile İçi İletişim: 6, 13, 20, 27, 34

Aileye Duyulan Güven: 7, 14, 21, 28, 35





Kaynaklar:

- Uluçay,T., Özpolat, A.R., İlgör,İ.Y., Taşkesen,O.(2014). Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. NWSA-Education Sciences, 1C0616, 9, (2), 234-247.
- Çankaya.Z.C.,Meydan,B.Ergenlik Döneminde Umut ve Mutluluk(2018). Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17, 65 (207-222).
- www.e-psikiyatri.com

GELECEKTE NE YAPMALIYIM?





Ergenlik çağı, gencin hayatında, kişiliğinde önemli gelişmelerin ve değişimlerin yaşandığı bir gelişim çağıdır. Ergenler yaşadıkları değişime uyum sağlama evresinde, gelecekleri ile ilgili karar vermek, hedefler belirlemek ve hedeflerine ulaşmak için çabalamaktadır. Ergenlik çağı, kaygı ve stresin yaşanabildiği bir dönem olmasının yanı sıra gençlerin olumlu bir kimlik geliştirdiği bir dönem de olabilir. Kimlik oluşumunda ergenler bir kimlik oluşturmakta, geçmiş yaşantılarına dair yorumlamalar ve geleceğe yönelik planlar yapmaktadır.

Kaygı, kişinin korku yaratan bir duruma ya da tehdit edici bir duruma karşı verdiği bedensel ve ruhsal bir tepki olarak tanımlanabilir. Gelecek kaygısı ise, ergenlerin gelecek ile ilgili yaşadığı endişeler ve geleceğe yönelik belirsizliktir. Yalnızca insanda olan bir durumdur. Hayvanlar gelecek ile ilgili bir kaygı yaşamaz. İnsanda diğer canlılardan farklı olarak metakognisyon geni sayesinde zamanın farkına varır. Kendisini bir geleceğin beklediğini ve kontrol edemediğini gördükten sonra gelecek kaygısı yaşamaya başlar.

Gelecek kaygısı, 12-18 yaşları arasında sık görülür. Gençler kaygılarını genel olarak , "Gelecekte korkuyorum, gelecek beni kaygılandırıyor, gelişmekten ve artık çocuk olmayacağım için kaygılanıyorum" biçiminde ifade eder. Mesleki ve toplumsal gelecek kaygılarında ise " sevebileceğim bir mesleğim olmamasından, fakir olmaktan, hiçbir şey olamamaktan korkuyorum" gibi düşünceler vardır. Duygusal-evlilik ve eş olma gibi -gelecek kaygılarında, "Genç kız olmaktan, evlilikten, evlenememekten korkuyorum" gibi ifadeler vardır.

Gelecek kaygısı genellikle, ergenlik çağının sonuna doğru bireysel başarısızlık ve gelecekte kendini gerçekleştirememiş şeklinde değerlendirilir. Örneğin, "Başarısız olmaktan, hedeflerime ulaşamamaktan, mutlu olamamaktan kaygılanıyorum." gibi.

Ergenlerde gelecek planlamasının yanı sıra gelecek beklentisi de vardır. Gelecek beklentisinde en yaygın olarak görülen eğitim başarısı ve meslek seçimidir. Bunun yanında iyi bir aile kurmak ve yaşam boyu sağlıklı olmak gibi beklentiler de vardır. Beklentiler, kişinin cinsiyet, kültür, aile yapısı, değer ve çevresine göre değişir.

Bu değişimler, ergenler için uyum sorunlarına yol açar. Özellikle lise öğrencileri eski zamana göre daha iyi bir eğitim ve daha iyi bir iş beklentisi içinde olabilir. Bazı öğrenciler isteklerinin nasıl olacağının farkında olmayabilir. Ergenlerin bu dönemi

sağlıklı olarak geçirmesi için, ruh sağlıklarını korumak adına koruyucu özelliklerin belirlenip uygulanması gereklidir. Gelecek ile ilgili planların yapıldığı süreçte, aile, çevre ve eğitim kurumlarına birtakım görevler düşer. Yapılan araştırmalara göre, genç ergenler daha çok ailelerine odaklanırken, olgun ergenler ise çoğunlukla kariyere odaklanırlar. Bu dönemde ailenin katkısı çok büyüktür. Bunun dışında gelecek ile ilgili düşünceler psikopatolojilerin de gelişimini sağlar. Bunlardan biri “umutsuzluk”tur. Umut, olması beklenen veya olacağı düşünülen şeydir. Umutsuzluk ise, kişinin gelecek ile ilgili olumsuz düşünceleridir. Kişilerin karşılaştığı zorluklarla mücadele etmesi ve bunun sonucunda gelişmesi geleceğe karşı umut ile bakmasını sağlar.

Ergenlerin gelecekleri için birtakım sorumlulukları yerine getirmesi önemlidir. Bazı araştırmalar lise öğrencilerinin zorunlu olmadıkları etkinliklere katılmaları ile gelecek beklentilerinin birbirleriyle bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Ergenlerin beklenti düzeyleri ile geleceğe ilişkin umutları arasında bir ilişki vardır. Gelecek ile ilgili beklentisi düşük olan gençlerin umutsuzluk seviyesi de düşüktür.

Gelecek planlaması ergenler için önemlidir. Ergenlik döneminde, ergenin beklentileri ile birlikte, aile ve toplumun ergenden beklentileri, ergen üzerinde bir baskı oluşturur. Ergenin beklenti seviyesinin ve boyutlarının belirlenmesi, ergene yardımcı olmak için ve rehberlik de kullanılabilir.

Bu rehberlik, okullarda rehber öğretmenler, evlerde ise okulun bilgilendirmesi ile aileler tarafından yapılabilir.

Gelecek Kaygısı ile İlgili Neler Yapılabilir?

- Öncelikle hazır olunması gerekir. Hazır olan gençler daha az kaygı yaşar. Hazırlıklı olan genç tedbir alır ve kaygısını kontrol edebilir.
- Gelecek kaygısının altında yatan nedenleri bulmak önemlidir. Kaygı somutlaştırıldıktan sonra kaygıya yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Gelecek kaygısı ve umutsuzluk gibi duyguların varlığını kabul etmek bu noktada önem taşır.
- Kariyer planlanması yapılmalıdır. Öncelikle kişinin bu planı yapabilmesi için yeteneklerini, güçlü ve zayıf yönlerini, ilgi alanlarını bilmesi gerekir.
- Gelecek ile ilgili yapılacaklara dair hedef belirlenmelidir. Hedefi olmayan gençler daha fazla gelecek kaygısı yaşar. Bu nedenle yol haritası çok önemlidir.
- İyi aile ilişkileri gençlerde gelecek kaygısının önüne geçer. Ebeveyn gelecek ile ilgili çocuğunun yanında olduğunu eğer ona hissettirirse, ev ortamı sıcak ve güvenliyse gençlerde gelecek kaygısı olmaz.
- Ev ortamı huzursuzsa ve gencin ailesi parçalanmış ise gelecek kaygısını daha çok yaşar. Gençler evde kendilerini güvende hissetmeli, sevildiğini, değer verildiğini ve kabul edildiğini bilmesi önemlidir. Böylece gençlerde gelecek kaygısı olmaz ve genç kendisini yalnız hissetmez ailesinin her koşulda yanında olduğunu bilir.



Kaynaklar:

- www.cocukpsikiyatri.org
- www.psikiyatrivecocukergen.com

BENİM DAVETSİZ MİSAFİRİM: TAKINTI



Takıntı; kişide kaygı yaratan, sıkıntı veren, tekrarlanan, kendi rızası dışında gelmiş her türlü düşünce, dürtü ve görüntüdür. Kişinin kendi rızası dışında zihnine girer. Zihne gelen düşünce, görüntü ve dürtü obsesyon olarak adlandırılır. Düşünce, dürtü ve görüntü ne zaman gelirse kaygı yaratır. Kişi bu düşüncelerden kurtulamaz. Bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmak ve kendini rahatlatmak için birtakım davranışlar sergiler. Bu tekrarlanan davranışlara kompülsiyon denir. Bu takıntılar, kendine ya da başkalarına zarar geleceğine dair düşünceler, temizlik, kontrol, simetri, sayı sayma, cinsel ve dinsel konularda olabilir.

Gençler genellikle takıntılarından dolayı utanç duyabilir. Birçok genç diğer kişilerin onlar hakkında kötü düşünecekleri korkusu ile düşüncelerini söylemekten ve davranışlarını göstermekten kaçınır. Gençler ve ebeveynlerin arasındaki etkili iletişimin sorunların anlaşılmasında, desteklenmesinde ve iyileşmesinde önemli bir rolü vardır.

Çocuklarda ve gençlerde birçok ritüel davranış görülür. Nesneleri saymak, çizgiye basmadan yürümeye çalışmak, bir kıyafeti çok sık giymek istemek gibi davranışlar çocukluk çağında normal kabul edilir. Bu davranışların altında yatan sebepler arasında kaygı ve endişe vardır. Çocuk yaptığı bu davranışlar ile kaygılarını yatıştırır. Çoğu zaman, bu kaygılar yaş ilerledikçe düzelir.

Temizlik takıntısı yaşayan kişiler: Hasta olacağından, mikrop bulaşacağından ve öleceği düşüncelerinden dolayı yoğun bir kaygı yaşar. Bu kaygıdan kurtulmak için genellikle ellerini yıkar ve uzun süre banyoda kalır. Temizlik takıntısı çok sık görülür.

Simetri takıntılarında kişiler: Çevresinde bulunan eşyaların belli bir düzende ve uyumlu olması gerektiğini düşündüğü için kaygı yaşar. Belli bir düzeni ve uyumu sağlamak için çok çaba sarf eder.

Sayı sayma takıntısında kişiler: Düşündükleri ya da gördükleri sayıları saymaktan kendisini alıkoyamaz. Örneğin, ev numaralarını, bir apartmanın kaç kat olduğu sayar.

Kontrol takıntılarında kişi, doğru yapma ve yerinde yapma ile ilgili kaygı yaşar. Örneğin; “Anahtarı evde mi unuttum, pencereyi kapattım mı, fişi çektim mi, defterim çantamda mı?” gibi kaygılar yaşar. Bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmak

için tekrarlanan davranışlar sergiler. Örneğin: Çantasını sürekli kontrol ederek okula geç kalabilir.

Düşünce takıntıları pek çok alanda olabilir. Çoğunlukla cinsel ve dinsel konularda görülür. Cinsel takıntılarda kişinin zihnine uygunsuz cinsel düşünceler gelir. Bu düşünceleri zihninden uzaklaştırmak için farklı davranışlar gelişebilir. Bu nedenle suçluluk duygusu yaşayabilir. Din konusunda takıntılar ise genellikle Allah’a küfür etme ve şirk koşturmak şeklindedir. Özellikle çocukluk çağında takıntılar aile tarafından gözlemlenmelidir.

Obsesyonların Özellikleri

Düşünceler, istenmeden, kendi rızası dışında zihne girer. Kaygı ve sıkıntı yaratır. Bu düşünceler genellikle mantıksız, gerçekliği olmayan, olma olasılığı düşüncelerdir. Kişi; obsesif düşünce, görüntü ya da dürtüleri kendi zihin ürünü gibi görür. Düşünceleri görmezden gelmeye ya da bastırmaya çalışır. Görmezden gelinmesi kolay değildir.

Kompülsiyonların Özellikleri

Düşünceleri zihninden uzaklaştırmak ve kendini rahatlatmak için yapılan tekrarlayan davranışlardır. Bu davranışlar sıkıntıdan kurtulmak, rahatlamak ya da korku yaratan durum ve olaydan korunmak içindir.

Neler Yapılabilir?

Takıntılarını araştırmak ve takıntı hakkında bilgi sahibi olmak önemli bir unsurdur. Çocuğun veya gencin sergilediği davranışlar tanınabilmelidir. Çocuğa ya da gence karşı anlayışlı olunmalıdır. Empati kurulmalıdır. Bu tutumlar ilerleyen süreçte faydalı olacaktır. Öfkelenmek, kızmak, bağırarak, zorlamak sergilenen davranışın düzelmesi için bir çözüm değildir. Kişi sevilmediğini ve kabul edilmediğini düşünür. Genellikle çocuklar takıntılı düşüncelere ailesini de eklemek ister. Örneğin kontrol etme çabası olan çocuk annesinden ya da babasından kapıyı, ocağı ve çantasını kontrol etmesini isteyebilir. Böyle durumlarda eğer ebeveynde kontrol etmeye başlarsa çocuğun takıntıları daha da pekişir. O nedenle takıntı paylaşılmamalıdır. Çocuk ya da genç yargılanmamalı ve eleştirilmemelidir. Aile içi iletişimin artırılması önemli bir unsurdur. Çocuğun sosyal ve sportif etkinliklere katılması sağlanabilir. Takıntılardan dolayı çocuğu eleştirmek ve takıntıları ile ilgili uzun konuşmalar yapmak kendisini kötü hissetmesine neden olur.

Kaynaklar:

- Yörükoğlu. Atalay., (1996). Çocuk Ruh Sağlığı. 20. Basım
İstanbul: Özgür Yayınevi
- www.bursapsikolog.org

**ÇOCUKLARIN KİŞİLİK
GELİŞİMİNDE ANNE BABA
TUTUMLARININ ROLÜ: SİZ
HANGİ ANNE BABA TUTUMUNA
SAHİPSİNİZ?**



Aile; çocuğun ilk kendini bulduğu, ilk tanıdığı, ilk iletişim kurduğu, ilk sevdiği, ilk sevildiği, ilk tartışmalarını yaşadığı oluşumdur. Çocuğun bu kadar çok ilkinin yaşadığı etkileşim elbette ki gelişimine, düşüncelerine, duygularına önemli ölçüde yön verecektir. Sadece çocuğun kendisinde değil anne babası ve sosyal çevresi ile olan iletişimlerinde de önemli ölçüde etkilidir.

Kişiliğin temelleri ilk 5-6 yıl içinde atılır. Her çocuk kendine özgü bir kişilik geliştirir. Kişiliğin dengeli ve uyumlu olabilmesi, gelişim basamaklarının başarılı bir şekilde aşılmasına bağlıdır. Gelişim basamaklarının başarılı bir şekilde aşılmasında anne-babaya birçok görevler düşmektedir.

Tüm bunlar göz önünde bulundurulacak olunursa anne baba ile olan ilişkilerin ne denli önemli olduğu iyice dikkat çekmektedir. Anne ve babası ile olan ilişkileri incelendiğinde beklendik yönde iletişim kuran çocukların kendilerini ifade etme, duygularını yönetme ve açığa vurma, problem çözme ve karar verme becerisi gibi alanlarda akranlarından öne çıktıkları gözlemlenmektedir.

Çocuğun sağlıklı bir birey olabilmesi için fiziksel ihtiyaçlarının, güvenlik ihtiyacının karşılanması kadar sosyal ihtiyaçlarının karşılanması da önemlidir. Ebeveynlerinin ve çocuğa bakım sağlayan kişilerin tutumları da burada önem kazanmaktadır. Anne babalar çocuklarını yetiştirirken aslında farkında olmadan kendi özelliklerini çocuklarına aktarmaktadır. Bu yüzden çocuğunun mükemmeliyetçi tutumundan rahatsızlık duyan ve diğer çocuklar gibi daha kaygısız daha otantik olmasını isteyen anne babalarla görüşmeler yapıldığında en az birinin mükemmeliyetçi yapıya sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu çok olağan bir durumdur çünkü çocukların kendine rol model aldığı, davranışlarını taklit yoluyla öğrendiği ilk kişiler anne ve babalarıdır. Anne babanın çocuklarına olan tutum ve davranışlarında kendi anne babaları, içinde yaşadıkları toplum yön vermektedir. Şüphesiz ki onlar da kendi anne babalarından, kendi çevrelerinden öğrendiklerini kendi çocuklarına uygulayacaktır. Kendi arasında çatışma yaşayan ebeveynler ortak bir noktaya varamadıklarında tutum farklılıklarına başvurabilirler. Anne babaların tutumları arasındaki farklılıklar çocukların nasıl davranacaklarına karar verememelerine sebep olmaktadır. Çocuk, yaptığı davranış karşısında

annesinden ayrı babasından ayrı karşılık gördüğünde zihninde yaşayacağı dalgalanmaları farklı ortamlarda, farklı şekillerde ortaya koyabilir ve bu da davranış bozukluklarına neden olur. Elbette ki her doğru her çocuk için doğru, her yanlış da her çocuk için yanlış demek değildir. Çocukların kendine özgü, doğuştan getirdikleri mizaçlar bulunmaktadır.

Bunlar:

- Kusursuzluğu arayan mizaç / Mükemmeliyetçi,
 - Duyguları hissetmeyi arayan mizaç / Yardımsever,
 - Hayran olunacak kendilik imajı arayan mizaç / Başarı odaklı,
 - Duyguların anlamını arayan mizaç / Trajik romantik,
 - Bilginin anlamına ulaşmayı arayan mizaç / Araştırmacı,
 - Entelektüel dinginlik arayan mizaç / Sorgulayıcı,
 - Keşfetmenin hazzını arayan mizaç / Maceracı,
 - Mutlak güç arayan mizaç / Güçlü lider ve
 - Duyumsal-hareketsel (fiziksel) konfor arayan mizaç / Barışçı,
- uyumu olarak dokuz başlıkta toplanmaktadır.

Anne ve babaların çocukları ile olan iletişimlerinde çocuklarının mizaç tiplerini keşfedip bunun doğrultusunda tutum ve davranışlarını belirlemeleri de oldukça önemlidir. Yani hastalığa yazılmış bir reçete gibi her çocuğa aynı şekilde yaklaşmanın da kesin ve net bir yolu bulunmamaktadır. Bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.

Aşırı Koruyucu Anne Baba Tutumları

Çocuğunu dış dünyadaki olumsuzluklardan korumak içgüdüsel olarak gayet normal ve kabul edilebilir bir duygudur. Ancak bunu yaparken çocuğa hiçbir görev vermemek, onun yapması gereken sorumlulukları onun yerine gerçekleştirmek hayata hazırlanmasına engel olacaktır. Problem çözme becerisi gelişemeyen çocuk ilerleyen yaşlarda karşılaştığı engeller karşısında tökezler ve ne yapacağını bilemez. Anne ve babası sürekli çocuğun en iyi durumda olması için üstün bir çaba gösterdiklerinden çocuk farklı kişiler ile karşılaştığında onlardan da aynı şekilde bir tutum beklentisinden kaynaklı hayal kırıklığı yaşayacak ve iletişim kurma konusunda sıkıntılar yaşayacaktır. Her ihtiyacı anne babası tarafından karşılanan çocuk kendi ayakları üzerinde durmaya başladığında, işleri kendi başına halledemediği zaman başarısızlık duygusunu yaşayacak ve dolayısıyla yetersiz olduğunu düşünecektir.

Aşırı Baskılı-Otoriter Anne Baba Tutumları

Bu tip anne babalar birincil ve ikincil cezaları sıklıkla kullanmaktadır. (birincil ceza: fiziksel ve sözel şiddet uygulama, ikincil ceza: çocuğu sevdiği şeylerden mahrum etme buna çocuğa karşı duyulan sevgi de dahildir.) Çocuk anne ve babasından gördüğü baskı ve yıldırımlarla duygularını yaşayamamakta ve içine atmaktadır. Bunun sonucunda anne ve babasının olmadığı ortamlarda bastırılmış dürtülerin ortaya çıkması ve taşkın davranışlarda bulunması gözlemlenebilir. Çocuk sosyal ilişki kurmada bocalayabilir ve ciddi zorluklar yaşayabilir. Her zaman onay alma ihtiyacı içerisinde olacağı için problem çözme ve karar verme becerisi de gelişmeyecektir.

İhmal Eden Anne Baba Tutumları

Bu tip anne babalar çocuğun bakım ve güvenlik ihtiyacını yeterince gerçekleştirememektedir. İhmal tipleri: çocuğun sağlığına önem vermemek, günlük bakımını reddetmek veya geciktirmek yol göstermemek, terk etmek, uygun bir ev ortamı sağlamamak, evdeki risklerden ve hastalıklardan korumamak, beslenmesine dikkat etmemek, eğitimine önem vermemek, sorunlu davranışlar gösterdiğinde aldırmamak, duygusal açıdan çocuğa sevidiğini, istendiğini hissettirmemek, bir anlamda onu reddetmek şeklindedir.

Bu anne baba tutumunun sonucu gözle görülebilen sağlık sorununa yol açabildiği gibi gözle göremediğimiz birçok olumsuz duruma da sebebiyet vermektedir. Çocuğun sağlığı bozulabilir, sık sık hasta olabilir ve fiziksel gerilik yaşayabilir, dil gelişimi incelendiğinde diğer alanlarda olduğu gibi yaşitlarının gerisinde kalabilir ve kendini yetersiz hissederek daha farklı olumsuz tutumlar sergileyebilir. Bu çocuklar sosyal hayata girdiklerinde çevrelerinden uzak, olumlu yaşantılar kurmakta ve güven duymakta sorun yaşayan, ebeveyn olma konusunda yanlış düşünceleri olan bireyler olabilirler.

Aşırı Hoşgörülü Anne Baba Tutumları

Kimi ailelerde disiplin yok denecek kadar azdır. Çoğu olumsuz davranışlar aşırı bir hoşgörülle karşılanır. Çocuk bile bile kırıp dökse de, ana-baba belirli bir tepki göstermez. Neyin doğru ya da neyin yanlış olduğu öğretilse bile uygulama ve denetleme düzensizdir.

Bu tür bir ailede büyüyen çocuklar incelendiğinde çocukların duygularını ifade etme, dürtülerini kontrol edebilme, olumlu sosyal ilişkiler kurabilme, arzu ve ihtiyaçlarını düzenleyebilme, özdenetim konularında sorun yaşamaktadırlar.



Demokratik Anne Baba Tutumları

Bu anne baba tutumunu benimsemiş olan ebeveynler çocuklarının bir birey olduğunu fark ve kabul ederek çocuklarına karşı olan davranışlarını şekillendirirler. Çocuklarına değer verir ve verdikleri değeri, önemi hissettirerek çocuklarının bağımsızlaşmasına katkı sağlarlar. Çocuk düşünce ve duygularını paylaşma konusunda tedirginlik ve herhangi bir çekingenlik hissetmeyeceği için kendini ifade etme gücü gelişir. Aile içi iletişimde belli bir kalıp ve sınırlar olmadığı her konu rahatça tartışılabilirdiği için çocuk meraklarını sorgulama yolu ile gidermeyi seçer. Din, cinsellik gibi kapalı kapılar ardında konuşulan konularda rahatlıkla düşüncesini açıklayabilir ve eleştirebilir. Ailedeki kurallar çocuğun da dahil edildiği demokratik bir ortamda seçilir ve çocuk kuralları koyma aşamasında söz hakkı verilmesi ve söylediklerinin önemli olduğunun hissettirilmesinden dolayı kuralları çok daha kısa bir sürede benimser. Kendine güveni artar ayrıca problem çözme ve karar verme becerileri gelişir, yaratıcılık düzeyi artar. Demokratik tutumda anne babalar çocukların üzerinde bir otorite olmadığı için çocuk yanlış yapmaktan çekinmez, kaygı duymaz. Deneyip yanılarak sonra tekrardan deneyerek doğru yolu bulur. Anne babanın buradaki rolü rehber olmak, kaynaklara ulaşması

konusunda destek olmak ve yol göstermektir. Bu çocuklar sosyal yaşamlarında arkadaş canlısı diye tabir edilirler. Saldırganlıktan uzak durur, başkalarının haklarına saygı gösterir ve kendi haklarına sahip çıkarlar.

Sağlıklı Aileleri Hangi Faktörler Yaratır?

- Ailenin sınırları belirlenmiş ve ebeveynler tarafından paylaşılan liderlik vardır.
- Otorite vardır ama otoriter davranış yoktur.
- Bu tip ailelerde birbirine yakınlık söz konusu olsa bile bireyselliğe önem ve izin verilir.
- Her aile üyesinin fikirlerini ve görüşlerini söylemesine olanak tanınır.
- Herkes kendi adına konuşur.
- Başkalarının adına konuşarak sınırını aşmaz.
- Aile bireyleri birbirlerine saygı duyar.
- Ebeveynin, anne-baba olmaktan öte değerleri ve özellikleri olan bu ailelerde sağlıklı bir ortam yaratılır.
- Bunun yanında çocuğun yaşamının ilk yıllarında sınır koymak gerekliliği vardır.
- Çocuklara konan kurallar basit ve ulaşılabilir olmalıdır. Ancak, daha da önemlisi açık, öz ve tutarlı bir şekilde çocuğa iletilmelidir.



Kaynaklar:

- www.bengisemerci.com
- Öngider, N. 2013, Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 5(2):140-161
- Şentürk, E. (2019), Anne Babası Boşanma Aşamasında Olan Çocukların Algıladıkları Anne Baba Tutumları İle Boşanma Sürecine Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Türkaslan, N. (2007), Boşanmanın Çocuklar Üzerine Olumsuz Etkileri ve Bunlarla Baş Etme Yolları. Aile ve Toplum, 3(11):99-108.

ANNE BABAMLA EVLENSENE!

Eşlerden birinin boşanma ilanı almasıyla evlilik birliğinin son bulması gibi kısa bir tanımlama ile açıklanan boşanma eyleminin etkileri ne yazık ki anlamı kadar kısa ve net olmuyor. Aile kavramı çocuğun en yakın ilişkiler içerisinde olduğu, beslendiği çevresi olarak karşımıza çıkmaktadır. İlerleyen süreçlerde bu halkaya komşular, öğretmenler, arkadaşlar gibi birçok çevre eklenir ancak en temeli ailedir. Bu nedenle çocuğu ailesinden ayrı bir birey olarak düşünmek çok anlamsızdır.

Boşanma süreci hem ebeveynler hem de çocuk için kabul edilmesi zor, günlük rutini değiştiren, zedeleyici bir süreç olabilmektedir. Kuşkusuz ki verilen karara uyması gerekli olan, zaman zaman bir taraf seçmesi istenen, yaşanan gerginliklere dahil olan, belirli olan düzeni bozulan, istediği herhangi bir an ebeveynlerinin ikisini birden yanında görmek isteyen çocuk için çok etkileyici bir durumdur. Boşanmayı var olan düzeni değiştiren ve yeni bir düzene geçiren bir başlangıç olarak düşünecek olursak bu çocuğun hayatında da birçok değişiklik gösterecektir. Burada unutulmaması gereken en önemli nokta biz yetişkinler nasıl olaylara farklı yorumlar getiriyorsak çocukların da aslında farklı özellikleri olan bireyler oldukları ve hepsinin boşanma durumuna aynı tepkiyi göstermeyeceği olmalıdır.

Çocuğumuz etkilenmesin diye mutlu rolü mü yapalım?

Bu tutum elbette ki çok yanlış ve sahte olacaktır. Bu durumu anlamadığını, farkında olmadığını düşündüğümüz biricik yavrumuz aslında her şeyi anlıyor, hissediyor. Burada yapılması gereken şey çocuğa onu geçiştirmeden, basite indirgmeden olduğu gibi bu durumu açıklayabilmektir. Eğer ki boşanma kararı net değil sadece bir seçenekse çocuğa kesinleşmeden söylenmemelidir. Boşanma işlemi sonucunda çocuk hayatında olacak değişimler ile ilgili ve anne ve babasının tekrardan bir araya gelmeyeceği konusunda bilgilendirilmelidir. Evet anne ve babası boşanıyor ama bu aşağıdakiler demek değildir:

- Birbirleri ile bir daha görüşmeyecekleri,
- Anne veya babası arasında bir seçim yapması gerektiği,
- İhtiyacı olduğunda ikisini de yanında göremeyeceği,
- Mahkeme kararı ile hangi ebeveyninde kalması gerekiyorsa sadece onunla birlikte yaşayacağı anlamına gelmiyor.

Burada çocuğa yapılacak olan açıklamada üzerinde durulması gereken belki en önemli nokta hala onun annesi ve onun babası olduğu ve en önemlisi de ona karşı olan sevgilerinin asla azalmadığı onu her zaman çok sevecekleri olmalıdır.

Ayrılık kararını çocuğa anne ve babası birlikte, ortak fikir birliğine varmış bir şekilde açıklamalıdır. Açıklamalar sırasında taraflardan birinin sürekli olarak diğerini suçlaması çocukta bir ebeveyninin suçlu olduğu ve onun yüzünden evlilik birliğinin bozulduğu düşüncesini doğurabilir. Çocuk bu düşünce sonrasında kendisini bir taraf seçmek zorundaymış gibi hissedebilir ve diğer ebeveyninden aslında istemese de sırf suçlu olduğunu düşündüğü için uzaklaşma kararını seçebilir. Bazı durumlarda ise üçüncü kişilerin (teyze, hala, amca, dayı vb.) bu duruma olumsuz anlamda dahil olmasıyla birlikte çocuk ebeveyni hakkında duymak istemeyeceği şeylere şahit olabilmektedir. Unutulmamalıdır ki evlilik de boşanma da iki kişi arasında olmalıdır.

Anne ve babaları boşanma sonrasında da özenli davranılması gereken bir süreç beklemektedir. Çocuğa yanlış ya da olmayacak bir şey düşündürmemek, umutlandırmamak adına sürekli olarak samimi bir şekilde görüşülmemeli, aynı ev paylaşılmalıdır. Aynı şekilde eski eşler birbirlerinden kaçarcasına davranmamalı, birbirleriyle konuşabilmeli çocuğun gelişimi ile ilgili her konuda her iki ebeveynin de çocuk ile birlikte aldıkları ortak kararları olmalıdır. Düzenli bir şekilde iletişim halinde olmaları çocuğa karşı ortak bir tutum sergilemeleri ve birbirleri ile tutarlı çelişkisiz kararlar vermeleri açısından da çok önemlidir. Ortak bir davranış şekli belirlenmez ise çocuk belli bir zaman sonra bunu fark eder ve kendi yararına kullanmaya başlar.

Boşanma sonrasında çocuklarda görülen ortak tepkiler:

Suçluluk: Ailelerin, bunu engellemek için aldıkları kararın çocuklarından kaynaklanmadığını, kendi aralarında çözümlenemeyecek bir sorunları olduğunu ve bir arada yaşayamayacaklarını anladıkları için ayrı yaşamalarının daha uygun olacağına karar verdiklerini açıklamaları gereklidir.

Korku: Birlikte yaşadıkları ebeveynin de onları da bir gün terk edebileceği yönünde endişeler barındırırlarken bir yandan da yetişkin olduklarında terk edilme korkusuna sahip olabilirler.

Öfke: Öfkeyi görmezden gelmeyip, kabul edilebilir düzeyde, açığa vurmalarına izin vermek gereklidir. Bu, onların ebeveynleri

tarafından dinlenilmeye hazır olunduğu mesajını verecektir. Öfkelerini içine kapatarak gösteren çocuklar konuşmaları, içini dökmeleri için cesaretlendirilmelidirler.

Üzüntü: Ailenin dağılmasına çocukların en fazla gösterdikleri tepki, üzüntüdür. Ağlamak ve üzgün durmak, onların bu duygularının bir belirtisidir. Yalnız kalmayı istemek, az konuşmak, veya düşmanca davranmak, bu duygusunu yansıtan resimler çizmek (ağlayan yüzler, kırık kalp resimleri), sürekli hayal aleminde yaşamak, eski alışkanlıklarını terk etmek gibi davranışlar da bu üzüntünün bir yansımasıdır. Değişik faaliyetlere yönlendirilerek, bu üzüntüsüyle baş başa kalması önlenmelidir.

Barışma arzusu: Ailesi boşanmış çocukların ortak yanlarından biri de, bir gün gelip anne babalarının tekrar bir araya gelecekleri ümididir. Burada ailelerin dikkatli olmaları gereken bir konu vardır. O da çocuklara, bir araya gelme şanslarının kesinlikle olmadığını zaman zaman hatırlatmaları ve onlara ümit vermemeleridir. Çünkü çocuklarla birlikte özel günlerde bir araya gelmeleri gibi durumlar onların bu ümitlerini besleyebilir ve yanlış düşünceler içerisine girerek ilerde hayal kırıklığı yaşamalarına sebep olabilir.

Yemek ile ilgili sorunlar: Çok fazla yemek, hiç yemek yememek, odalarında yemek biriktirmek, sadece bir iki çeşit yemek yemek gibi. Bu durumlarda aileler mutlaka çocukla ilgilenmeli ve nedenlerini araştırmalıdır.

Uyku sorunları: Uyku bilinmeyen bir karanlığa dalmaktır ve çocuklar bunu terk edilme ve kaybetmek duygularıyla özdeşleştirir. Uyku problemleri, sevgi ile yaklaşan ve kararlı davranan bir ebeveyn sayesinde, birkaç ay içinde normale dönebilmektedir. Gece yatmadan önce onlarla kaliteli zaman geçirme konusuna dikkat edilir ve birlikte ona unutamayacağı çocukluk anıları olarak kalacak aktiviteler içerisine girilirse hem onların gelişmesinde hem de dönemin sorunlarının ortadan kalkmasında yardımcı olunur.

Yalnızlık: Çocuklar, evden ayrılan ebeveynin yokluğunu hissederek. Aileden birinin sürekli olarak ayrılıp gitmesi onlarda müthiş bir boşluk hissi uyandırır. Böyle durumlarda aileler, çocuklarının farklı faaliyet ve uğraşlar içerisine girmesini sağlayarak, yalnız geçirdikleri zamanlarını kendilerini geliştirmek ve tanımak için kullanmalarını sağlamalıdır.

Reddetme: Çocuklar anne-babalarının birbirini istememeleri durumunu kendisinin de istenmediği şeklinde yorumlayabilmektedir. Dolayısıyla kendini değersiz, istenmeyen kişi olarak algılayabilmektedir. Bu nedenle eşler mümkün olduğunca





birlikte açıklama yaparken “Bizim ayrılmamız senden de ayrı-lacağımız anlamına gelmiyor. Seninle her zaman ilgileneceğiz ve seveceğiz. Bundan şüphelenmesin” diye belirtmelidirler.

Gerileme: Çocukların bu davranışları karşısında sabırlı olun-malı ve ceza verilmemelidir. Çünkü bu dönemlerinde en son bekledikleri şey cezadır. Onların ailelerinden bu dönem-de bekledikleri şey, sevgi, destek ve anlayıştır. Çocukların problemler karşısında rahatlamaya ihtiyaçları olacaktır. Bu şekilde davranarak henüz duygularını kontrol edemedikleri unutulmamalıdır.

Okul sorunları: Ailesinde ayrılık yaşayan çocukların okulda başarısızlık yaşamaları ve saldırgan davranışlar sergilemeleri çok rastlanılan doğal tepkilerdir. Böyle bir dönemde, yapılması gereken davranışlar konusunda da ele alındığı gibi, ailelerin okul ve öğretmenlerle sıkı ilişki içerisinde olması ve düzenli olarak çocuğun durumunu takip etmesi problemlerin en aza ve çözümüne yardımcı olacaktır.

Fiziksel sorunlar: Yaşadıkları strese bağlı olarak mide, baş göğüs ağrıları ve kramplar gibi fiziksel sorunlar yaşayarak tepkilerini ortaya koyabilirler. Bu ağrılar psikolojik temelli olabilir. Ancak aileler tarafından mutlaka ciddiye alınmalıdır. Bu ağrılarının çoğu gerçek ve doktor tedavisi ile geçecek türden olmaktadır. Bu dönemlerde sık hastalanmalarının sebepleri arasında aşırı üzüntü ile bağışıklık sistemlerinin zayıflaması da yer almaktadır.

Sonuç olarak çocukların yaşamında ebeveyn ilişkilerinin son derece önemli olduğu açıktır. Ebeveynlerinin boşanması ise, çocuk için oldukça zor bir süreçtir. Boşanmanın getireceği belirsizlikler, güvensizlik, endişe ve kaygılarla baş etmeye çalışan çocuk için anne ve babasının sergileyecekleri davranışlar çok önemli olacaktır. Çocuk için boşanmanın onun hayatında travma etkisi yaratan bir unsur olduğu ve gerekli görüldüğü zaman bir uzmandan yardım alınması gerektiği unutulmamalıdır.



AREL KOLEJİ

ANNE BABA OKULU SEMİNERLERİ

KİMLER İÇİN	KONULAR	EĞİTİMİ VEREN	TARİH-SAAT
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	KAYIP ve YAS - Çocuklar İçin Her Yaş Düzeyinde Ölümün Anlamı - Yas Döneminde Aile Desteği	Psikolojik Danışman Ece GÜLER	23 Ekim 2019 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	SAĞLIKLI KİŞİLİK GELİŞİMİ İÇİN NE YAPILMALI, NE YAPILMAMALI? - Kişilik, Mizaç, Karakter Nedir? 9 Tip Mizaç Modeli	Psikolojik Danışman Gözde TÜRKMEN	27 Kasım 2019 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	BENİ LEYLEKLER GETİRMEDİ Çocuklarda Cinsel Gelişim	Uzman Klinik Psikolog Gizem KIYICI	18 Aralık 2019 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	ERGEN BEYİNİ - Ergenlikte Fizyolojik ve Nörolojik Gelişim - Ebeveynlere Önemli Tavsiyeler	Psikolojik Danışman Canan ÇİÇEK	08 Ocak 2020 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	ÇOCUĞUMUN EN GÜÇLÜ YÖNLERİNİ BİLMEK İSTİYORUM 8 Nörogelişimsel Alanın Tanımı	Psikolojik Danışman Büşra HATİPOĞLU ÇİÇEK	12 Şubat 2020 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	AKILLI AMA NEDEN BAŞARAMIYOR? Dikkat Eksikliği, Hiperaktivite Bozukluğu, Özel Öğrenme Bozukluğunu, Tanıma ve Dehb'li Çocukla Yaşam	Uzman Psikolojik Danışman Kamuran BİRLİK	26 Şubat 2020 14.30
Anaokulu-İlkokul Ortaokul-Lise	ÇOCUĞUMU HAYATA HAZIRLIYORUM - Sosyal Beceri Nedir? - Ailelere Atılganlık Eğitimi	Psikolojik Danışman Kübra KOCAKALE	11 Mart 2020 14.30
Anaokul ve İlkokul	KAYGILI ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ? - Kaygı ve Nedenleri - Nasıl müdahale edilmeli	Psikolojik Danışman Gözde TÜRKMEN Psikolojik Danışman Kübra KOCAKALE Uzman Klinik Psikolog Gizem KIYICI	25 Mart 2020 14.30
Ortaokul ve Lise	EĞİTİM BAŞARISINI YÜKSELTMEDE, SAĞLIKLI ve MUTLU İNSANLAR YETİŞTİRMEDE AİLENİN ROLÜ - Sınava Hazırlanan Öğrencinin Anne ve Babasına Düşen Görevler - Çağdaş Başarı	Uzman Psikolojik Danışman Kamuran BİRLİK Psikolojik Danışman Canan ÇİÇEK Psikolojik Danışman Ece GÜLER Psikolojik Danışman BÜŞRA HATİPOĞLU ÇİÇEK	15 Mart 2020 14.30

AREL KOLEJİ

30 *Geleceğin
Dünyasına
Hazırlıyoruz...*
yıl

• Anaokulu

• İlkokul

• Ortaokul

• Anadolu Lisesi

• Fen Lisesi



www.arel.k12.tr / (212) 550 49 30

