

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 47

2020



İÇİNDEKİLER

Index

AKRAN ZORBALIĞI	2
BABA OLMAK	4
ÇALIŞAN ANNE VE ÇOCUK	7
ÇOCUĞUNA ÖĞRETMEN OLAN ANNE BABA	9
ERGEN BEYNİ	13
ERGENİM BEN	16
GENÇLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	20
İNTERNET VE OYUNLAR	23
BİR MOTİVE OLSA YAPACAK	26
ÖĞRENME STİLLERİ	32
SINIRLARI İÇİNDE KENDİNİ KEŞFETMESİNE İZİN VERİN!	35



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 kuracağınız güven dolu iş birliğiniz 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: 47 - 2020

Kaynaklar:

- www.acarindex.com
- www.pisikonet.com
- www.libra.anadolu.edu.tr

AKRAN ZORBALIĞI

Akran zorbalığı, çocuk ve ergen ile aynı yaş grubunda olan kişi ya da kişilerin tek bir kişiye veya birbirlerine karşı sözel, fiziksel ve davranışsal olarak zedeleyici davranışlarda bulunmasıdır. Bir ya da birden çok kişinin sürekli ve tekrarlı olarak bir kişiyi kasıtlı olarak rahatsız ettiği ve zarar verdiği davranışlar zorbalık olarak tanımlanır. Bu davranışlar öğrenciler arasında sık sık görülebilir. Ruhsal sıkıntılara yol açabilir. Saldırgan davranışın zorbalık olarak görülebilmesi için kişiler arasında güç farkı olması, zorbalık yapan kişinin zorbalığa maruz kalan kişiye karşı güçlü olması ve kendini güçlü görmesi gereklidir.

Zorbalığa maruz kalan kişi yaşça daha küçük veya fiziksel olarak daha zayıf olduğu için kendini koruma konusunda zorlanır. Bir tür saldırganlık olarak da kabul edilen zorbalık fiziksel (vurma, itme, dövme), sözel (hakaret etme, alay etme), ilişkisel-sosyal (sosyal ortamlardan izole etme, hakkında söylenti çıkarma, dedikodu yapma) ya da elektronik ortamda (bilgisayar, telefon gibi) yapılabilir. Zorbalık kurbanda yol açtığı etkilere göre sınıflandırılır. Kurbanın bedensel zarar veya eşyalarının zarar gördüğü durumlar bedensel/fiziksel zorbalık, kurbanın kendilik değerinin zarar gördüğü durumlar duygusal zorbalık, kurbanın gruba kabul edilmesinin zarar gördüğü durumlar ise sosyal zorbalık olarak tanımlanır.

Akran zorbalığının nedenleri arasında kendini arkadaşlarından üstün görme, şiddetin bir çözüm şekli olarak görülmesi ve zorbalığa maruz kalan kişinin bu zorbalığı hak ettiği düşüncesi yer alabilir.

Zorbalığın fiziksel veya psikolojik birçok etkisi bulunmaktadır. Fiziksel belirtiler olarak kişide baş ağrısı, mide ağrısı, konsantrasyon güçlükleri, uyku bozuklukları ve yeme bozukları görülebilir. Psikolojik belirtiler olarak depresyon, sosyal kaygı,

saldırgan davranışlarda artış, öz saygı düşüklüğü, baş etme becerilerinde azalma ve travma sonrası stres bozukluğu görülebilir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda akran zorbalığı ile depresyon belirtileri arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda, özellikle zorbalık yapan kişilerin şiddete daha çok eğilimli oldukları, daha çok saldırgan davranışlar sergilediği, sosyal yeterliliklerinin daha düşük, empatik yeterliliklerinin daha düşük ve antisosyal davranışlara daha çok sahip oldukları belirtilir.

Zorbalığın açıklanması için yapılan araştırmalarda zorbalığın bağlanma, öz saygı, öfke, iletişim becerileri, benlik kavramı, empati, duygusal zekâ, akademik başarı, öz yeterlilik, anne baba tutumları gibi birçok psikolojik değişken ile ilişkisi olduğu ifade edilmiştir.

Zorbalığa maruz kalan ve tanık olan öğrenciler olumsuz duygular yaşamakta, okula karşı olumsuz tutumlar geliştirmekte ve akademik olarak düşme göstermektedir. Yeterli destek alamayan zorbalığa maruz kalan öğrencilerin çevreleriyle saygı çerçevesinde fiziksel bağ ve duygusal bağ kurma, kendilerini kötü hissettiklerinde rahatlatılma, yargılanmaksızın dinlenilme, ciddiye alınma ihtiyaçları büyük oranda engellenmektedir. Zorbalığa maruz kalan kişiler uygun tepki vermediğinde, atılğan davranışlar sergilemediğinde ve sosyal olarak yeterli destek alamadıklarında kısır döngü içinde kalmaktadır. Zorbalığa maruz kalan öğrencilerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmaması hissettikleri olumsuz duygular karşısında kendilerini daha çok çaresiz ve yalnız hissetmesine neden olur. Genellikle zorbalığa uğrayan ilkökul öğrencileri bu durumu kimseyle paylaşmaz. Eğer zorbalığa maruz kaldığını paylaşacaksa da bu durumu en çok arkadaşlarıyla paylaşır.

Akran Zorbalığı Nasıl Önlenebilir?

- Ebeveynler çocuklarını iyi dinlemelidir. Çocuklar yargılanmamalıdır. Zorbalık karşısında çocukların nasıl hissettiği ve nasıl tepki verdiği anlaşılmaya çalışılmalıdır. Çocuklara "Sen çözebilirsin, boş ver, kafana takma" gibi ifadeler kullanılmamalıdır.
- Çocuklar şiddet içerikli filmler izlememelidir.
- Çocuklar sosyal etkinlikler ve sosyal aktivitelere yönlendirilmelidir.
- Eğer çocuk akran zorbalığı yaşadığını paylaşıyorsa bu durum okul ile paylaşılmalıdır.
- Ebeveynler çocuğun duygularını paylaşmasına izin vermelidir ve çocuğu etkin bir biçimde dinlemelidir.

- Ebeveynler, çocuklara akran zorbalığının ne olduğunu anlatmalıdır ve çözüm yolları ile ilgili bilgi vermelidir.
- Akran zorbalığına maruz kalan çocuğa, “Boş ver, onunla konuşma, sen de ona aynısını yap.” gibi cümleler kurulmamalıdır. Bu tarz konuşmalar aslında çocuğa zarar vermektedir.
- Çocuğun kendini ifade etmesi gerektiği, duygularını belirtmesinin önemi, maruz kaldığı akran zorbalığını normalleştirmemesi gerektiği anlatılmalıdır.
- Akran zorbalığının önlenmesi konusunda ailenin ve okulun iş birliği içinde olması önem taşır.
- Akran zorbalığı davranışı yapan çocuğun nasıl davranışlar sergilediği ve nasıl tepkiler verdiği gözlemlenmelidir.
- Ebeveynlerin çocuklara yönelik tutumu baskıcı ve aşırı koruyucu olmamalıdır.

- Zorbalığa maruz kalan öğrencilere arkadaş edinme ve arkadaşlığı geliştirme ile ilgili bilgiler verilebilir. Zorbalığa maruz kalan öğrencilere arkadaş edinme ve arkadaşlığı geliştirme konusunda desteklenebilir.
- Çocukların hem kendi akranlarıyla hem de kendi yaş grubundan büyük çocuklara karşı kendini nasıl koruması gerektiği, kendi düşüncelerini ve haklarını ifade etmenin önemi anlatılmalıdır.
- Akran zorbalığı yapan çocuğun öfkeyle baş etme, öfke kontrolü, arkadaşlık ilişkileri ve sınırlar konusunda çalışmalar yapılabilir.
- Ebeveynler, çocuklara “olumlu bir rol model” olmalıdır.
- Çocuğunuz, kendisi ya da bir arkadaşı akran zorbalığına maruz kaldığında bu duruma karşı olumlu bir şekilde sesini yükseltmesi gerektiği öğretilmelidir.



Kaynaklar:

- Ana-baba Okulu – Haluk Yavuzer

BABA OLMAK

Yaşam boyunca evlat, torun, kardeş, arkadaş, eş, hala, dayı, öğretmen gibi pek çok farklı kimlik ediniriz. Ama bunlar içinde en önemli olanlardan biri anne-baba kimliğimizdir. Neden anne-baba olmak diğerlerinden ayrı bir yere sahip? Birincisi, çoğu kez seçerek ve isteyerek bu rolü üstlenmişizdir; ikincisi, hem bize benzeyen hem de bizden bütünüyle farklı özelliklere sahip olan bir bireyin çeşitli dönemlerde artan ya da azalan sorumluluğunu uzunca süre taşımak zorundayızdır. Anne-baba kimliğimiz, yaşamımızın sonuna dek bizimle gelir. Anne olmak ile ilgili çok şey söylendi, çok araştırma yapıldı, birçok filmde, romanda ya da atasözünde çoğu zaman yüceltildi. Babalara bakışımız ise daha çelişkili oldu. Babalar yalnızca biyolojik olarak mı gerekli, çocuğa bakmak için gerekli donanıma sahip değil mi? Babaların yeriyile ilgili bilgilere göz atalım:

- Bazı kültürlerde doğduğu andan itibaren çocuğun bütün sorumluluğu babaya verilmektedir.
- Babaların varlığı annelerin doğumda yaşadığı zorlukları daha hafif atlatmasına yardımcı olmaktadır.
- Özellikle bebekler ilk günden başlayarak çevrelerindeki yetişkinlerle farklı ilişkiler kurarlar. Örneğin, babalarından gelen oyun oynama isteğine daha olumlu tepki verirler.
- Doğumdan sonra babaların da, hormon düzeylerinde değişiklikler birtakım olduğu saptanmıştır.

Babalar Çocuklarının Gelişimini Nasıl Etkiler?

Çocuk, doğduğu andan başlayarak büyür ve gelişir. Babaların çocuğun üzerindeki etkisi hem dolaylı hem de dolaysız yollardan olur. Çocuğunun bakım ve eğitime destek vermesi,

çocuğuyla oynaması, onunla ilgili kararlara etkin katılımı, çocuğu doğrudan etkiler. Öte yandan, babanın evin geçimini sağlaması, eşi ile arasındaki ilişkinin sağlıklı olması, gerektiğinde çocuklarla ilgili süreçlerde eşine destek vermesi gibi dolaylı etkileri ise aile içindeki uyumun artmasını sağlar.

Zekâ ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkisi

Zekâ gelişimini ve akademik başarıyı etkileyen pek çok etmenin yanı sıra, babanın çocuğuna karşı takındığı tavırların da bu iki alanı etkilediği söylenebilir. Özellikle babanın çocuğuna karşı sıcak davranmasının, çocuğuyla kurduğu ilişkinin olumlu olmasının, genelde zekâyı ve okul başarısını olumlu bir şekilde etkilediğini söylemek mümkün.

Babalarını kendilerine yakın hissetmeyen, aralarında sıcak bir ilişki olmadığını düşünen çocukların hem zekâları hem de başarıları bundan olumsuz etkilenmekte. Babaların çocuklarıyla saygın ama denetimli, sıcak ama bilinçli bir ilişki modeli geliştirmesi çocuğun hem akademik hem diğer alanlardaki başarısını olumlu etkilemektedir.

Cinsel Kimlik Gelişimine Etkisi

Babanın, cinsel gelişim üzerindeki olumsuz etkileri araştırıldığında, erkek çocukların kendi cinsine özgü rolleri benimsemesinde babanın büyük bir önemi olduğunu görebiliriz. Babanın sevgisi, şefkati, evdeki kuralları takip ediliği gelişimi etkileyen önemli faktörlerdir. Ayrıca babaların, çocukların kendi cinslerine uygun davranıp davranmamalarına annelerden daha fazla dikkat etmeleri de gelişimi etkilemektedir. Babaları ile olan ilişkileri, kız çocuklarının da cinsel gelişimini etkilemektedir. Babanın kabulü ve desteği, kadınsı davranışı geliştirmekte, yetkin bir baba ile karşılıklı etkileşimde bulunmak, kız çocuk için karşı cinsle ilişkisine yansıtılabileceği temel bir deneyim oluşturmaktadır. Kızlar babası ile olan etkileşimleri yoluyla karşı cinsle özgü davranışların neler olduğunu, kendilerine nasıl davranılması gerektiğini öğrenirken, bir yandan da erkeklere nasıl davranması gerektiğini öğrenirler.

Kişilik Gelişimine Etkisi

Babası aşırı otoriter ve az ilgili olan çocuklarda utangaçlık, çekingenlik gibi kişilik özelliklerine daha sık rastlanmış, babası hoşgörülü olan çocuklarınsa daha iyi arkadaşlık ilişkilerine sahip liderlik özelliği olan ve daha uyumlu bireyler olduğu görülmüştür.



Nasıl İyi Bir Baba Olunur?

İlk bakışta yanıtlaması çok kolay görünmesine karşın, yanıtları yaşanan döneme, kültüre ya da kişilere göre değişebilecek bu soruları yanıtlamak o kadar kolay değil. İyi anne-baba olmanın yolu sevgi, sabır, bilgi ve emekten geçmektedir. Çoğu anne baba için çocuğunu sevmek, özel bir çaba gerektirmez. Belki de çocuğumuzu sevmek için en kolay yanıdır, ama yeterli değildir. Çocukluğa ve çocuğumuza ilişkin bilgileri edinmek, onun dünyasına açılan pencereye bizi götürebilecek yolları öğrenmek, kendisiyle barışık olması ve olgunlaşması için sabırlı olmak ve emek vermek için daha zor kısmını oluşturur.

Öneriler;

- **Çocuğunuzun annesine saygı gösterin.** Babaların yapabilecekleri en iyi şey çocuğun annesine saygı göstermeleridir. Eğer evliyseniz evliliğinizi güçlü ve canlı tutmaya çalışın. Eğer boşanmışsanız, hala anneye karşı saygılı ve destekleyici olmanız önemlidir. Birbirine saygı duyan anne babalar çocuklarına da güvenli bir dünya sağlar ve böylece çocuk kendini de saygı duyulan ve kabul edilen bir birey olarak görür.
- **Kendinize babalık etkinlikleri oluşturun.** Çocuğunuzla ilgilenmeyi görev olarak aklınıza, ajandanıza, telefonunuza, bilgisayarınıza ya da size en uygun şekilde not edin.
- Planlamanızda birbirinizi haberdar ederek çocuğunuz için zaman ayırın ve bu zamanı değiştirmemeye çalışın.
- Birlikte verimli bir kahvaltı, güne iyi bir başlangıç olabilir. Fırsat buldukça onu okuldan siz alın.

- Gününün nasıl geçtiğini sorun, gün içinde onu düşündüğünü hissettirin.
- Sizi yalnızca evde değil, farklı ortamlarda da izlemesine olanak sağlayın. Birlikte alışverişe gidin, spor yapın. İmkân varsa onu iş yerinize götürün; evin dışındaki insanlarla nasıl iletişim kurduğunuzu görmesine olanak tanımış olursunuz.
- Onun dahil olduğu okul etkinliklerine katılmaya çalışın, öğretmenleriyle görüşün. Onunla bir sohbet içindeyken tüm dikkatinizi ona verin. Birlikte planlamalar yapmak için uygun sohbet ortamları oluşabilir.
- Belirlediğiniz kurallara uymayı ve birlikte denetlemeyi ihmal etmeden, evin çok ciddi, yalnızca kuralları hatırlatan bir yer olmamasına özen gösterin. Akşamları birlikte etkinlikler yapın. Bu etkinlikler enerji gerektiren etkinlikler olmak zorunda değil. Kutu oyunları, fıkralar, televizyonda bir film ya da çizgi film izlemek bile yeterli olabilir.
- İş yerinde yaşadığınız stresin bir kısmını, onun yaşına uygun bir dilde ve dozda onunla paylaşabileceğinizi unutmayın. Onlarla ne kadar erkenden tanışırsanız aranızdaki bağ da o kadar erken oluşacaktır.
- Sorun çıktığında o an tepki vermek yerine, bazı olası sorunlarla ilgili planınız olması işinize yarayabilir. Eğer yalnızca o anda var olan koşullara göre tepki veriyorsanız, çocuğunuzun gerçek gereksinimlerini gözden kaçırıyor olabilirsiniz.



Kaynaklar:

- Çalışan Anne ve Çocuk, Dr. Binnur Yeşilyaprak, Remzi Kitabevi

ÇALIŞAN ANNE VE ÇOCUK



Kadının çalışma hayatında yer almak istemesi yalnızca ekonomik zorunluluklar ya da aile bütçesine katkıda bulunmak için değil aynı zamanda yaşam standartlarını yükseltmek, kariyer hedefleri, toplumda saygınlık kazanmak ve eşinin yanında konumunu yükseltmek gibi birçok nedene bağlıdır. Neden her ne olursa olsun, aktif iş hayatı içinde olmak isteyen kadın özellikle bir anne ise yaşanacak zorluklar kaçınılmazdır.

Çalışan annede yeterlilik endişesi

Çalışan anneler genellikle çocuklarını ihmal ettiklerini düşünerek sürekli suçluluk duymakta, çocuğuna yeterince vakit ayıramamanın endişesini yaşamaktadır. Bir yandan hayatın içinde var olmak isteyen kadın, diğer yanda annelik kimliği. Bu iki duygu arasında çatışma yaşayan anne, üzerindeki baskıyı artırarak strese girmektedir. Anneler çocuklarını evde bırakmak konusunda suçluluk duyarlar ve bunun kısa ve uzun vadeli etkileri konusunda endişe yaşarlar çünkü bu durumun gelecekte çocuklarının gelişimini etkileyebileceği kaygısı taşırlar. Anneler yaşadıkları bu yoğun suçluluk duygusu sebebiyle işten eve döndüklerinde çocuklarının her istediğini yapma ve onları şımartma eğilimindedirler. Oysaki anneden bir ebeveyn olarak beklenen en önemli şey çocuğuna ilgi, şefkat vermesi, kurduğu iletişim ile 'Ben değerliyim, güvendedim, mutluyum.' duygusunu yaşamasını sağlamasıdır. Çocuklar var olduklarına dair geri bildirim isterler. Aile içindeki etkileşim çocuğun bu gereksinimini yerine getirebilmelidir. Ayrıca çocuk emniyette olduğunu bilmeye, annesine karşı yakınlık hissetmeye ihtiyaç duyar. Bütün bunların sağlanabilmesi için de 24 saate ihtiyaç yoktur. Önemli olan annenin çocuğu ile geçirdiği zamanın niteliği, onunla kurduğu iletişimin türüdür.

Araştırmalar ne diyor?

Çalışan anneler ve çocukları üzerinde yapılan araştırmaların arasında tam bir tutarlılık olmasa da sonuçlar annenin çalışmasının çoğu zaman çocuğu olumlu yönde etkilediği şeklindedir. Çalışan anneler çocuklarını erken yaşlarda birçok konuda cesaretlendirmekte ve yönlendirmektedirler. Bu nedenle çalışan annelerin çocukları küçük yaşta kendi kendine yeten, daha bağımsız davranan bir kişilik geliştirmekte ve çevreye uyumları daha iyi olmaktadır. Aile içinde günlük aktiviteleri planlayan, organize eden ve aileye ait görevleri üstlenen çocuk birçok konuda daha başarılı olmaktadır.

Bazı çalışmaların ana sonuçları ise:

- Annenin dışarda çalışması çocuğun gelişimini geciktirmiyor.
- Çalışan anneler ev işleri ve boş zaman faaliyetlerine daha az zaman harcıyorlar.
- Annenin evde kalması ya da dışarda çalışıyor olması çocuğun sosyal davranış, bilişsel yetileri ve dil gelişiminde farklılık yaratmıyor.
- Çalışan anneler izin günlerinde çocukları ile daha fazla zaman geçiriyor.
- Önemli olan annenin çocuğu ile geçirdiği sürenin kısa ya da uzun oluşu değil, çocuğu ile geçirdiği sürenin niteliğidir.
- Annenin işinden tatmin olmaması, çocuğunun bakımı ve emniyeti konusunda endişe duyması ve çalışma şartlarının çok ağır olması gibi faktörler çalışan anne ve çocuğu arasındaki etkileşimi olumsuz etkileyebilmektedir.
- İşinde mutlu olan ve çocuğunun bakımı konusunda endişe duymayan anneler iyi bir ebeveyn rolüne sahiptirler.

Çocuğumla sağlıklı iletişimi nasıl kurarım?

Çalışan anne ve çocuk arasında sağlıklı iletişim kurabilmek için işten eve dönen anne öncelikle çocuğu ile günü konuşmalı, onu dinlemeli, onun yapmayı istediği şeyleri yapmalı ve daha sonra günlük işlerini yapmalıdır. Anne günlük işlerini yaparken çocuğun yaşına göre küçük görevler vererek birlikte geçirdikleri zamanı daha fazla artırarak anne-çocuk arasındaki bağı da kuvvetlendirmiş olur. Anne bu şekilde hem çocuğunu hem de kendini mutlu etmiş olacaktır. Anne olmak 24 saati çocuğuyla geçirmiş olmak değil çocuğa ihtiyaç duyduğunda yanında olabileceğini her zaman onu dinleyip anlayabileceğini en önemlisi ise güven duygusunu vermesidir. Önceliklerini belirleyen ve kendini buna göre planlayan anne birçok sorunu ortadan kaldırarak mutlu bir anne-çocuk ilişkisine sahip olacaktır.

Annenin çalışması durumunda babanın da anneye destek olması, annenin çalışmasından kaynaklanan boşluğu doldurmak ve çocuğunun yeni aile düzenine uyum sağlaması için çaba harcaması gerekir. Henüz çocuğun zihninde baba kavramının yerleşmediği bir dönemde olursa dahi babanın da çocuğun sorumluluğunu hissetmesi, en azından annenin bu dönemi daha rahat atlatması için emek vermesi lazımdır.

Kaynaklar:

- Dr. Thomas Gordon, Etkili Öğretmenlik Eğitimi, Sistem Yayıncılık

ÇOCUĞUNA ÖĞRETMEN OLAN ANNE BABA

Eğitim doğumla başlar, ölüme kadar sürer. Anne babalar çocuklarına sürekli dünyayı ve yaşamı öğretirler.

Pek çok anne baba çocukları bebekken etkili anne babadır. Bebeklerinin davranışlarını “kabul alanları” çok geniştir. Minik öğrenci bir şeyi kavramak ya da öğrenmekte zorluk çekerse ona kızmaz, cezalandırmaz ve öğrenme zorluğu var diye etiketlemezler. Çoğu anne-baba ertesi gün aynı şeyi bir kez daha dener. Çünkü “O daha minicik, bugün olmasa da bir iki güne kalmaz nasılsa öğrenir” diye düşünürler.

Genellikle anne babalar, hazır olduğu zaman kendi kendine öğrenebilsin diye bebeklerine özgürlük tanırlar. Neyi, ne zaman öğreneceğinin sorumluluğunu, yeteneklerine güvendikleri için kendisine bırakırlar. Bebeklerinin yetenekleri konusunda kuşkuları yoktur. Bebekleri sağdan sola dönmesiyle, annesini tanımasıyla, çingırağını sallamasıyla, acıkınca kendine göre haber vermesiyle yeteneklerini göstermiş ve onların güvenini haklı çıkarmıştır. Anne-babalarının çocuklarının bebeklik dönemlerinde öğretmenlikleri çok etkilidir. Sanki bu yetenek onlara doğuştan verilmiştir. Profesyonel öğretmenlerin böyle anne babalardan öğrenecekleri çok şey vardır.

Bebek yürümeye ve koşmaya başlayınca anne babalara bir “haller” olur. Etkili öğretmenliklerini yitirmeye, çocuklarını “eğitmeye”, “ders vermeye” başlarlar. Ödül ve ceza vererek onları zorlarlar ve başka çocuklarla karşılaştırırlar. Konferans vererek, değerlendirerek, suçlayıcı sen iletileri göndererek, güç ve otoriteye başvurarak, on iki iletişim engelinin tümünü kullanırlar. Bu etkisiz öğretim yöntemlerinin seçeneği olarak bu yazı çocuklarına öğretmenlik yaparken daha etkili olmak isteyen anne babalar içindir.

Çocuğunuzun Öğrenimini Kim Üstleniyor?

Öğrenme nefes alma, yemek yeme, uyuma, su içme gibi doğal bir işlevdir. Tüm canlılar bunları kendi kendilerine yapmak zorundadır. Anne babalarının görevi çocuklarına öğrenmeleri için yalnızca “izin” vermektir. En iyi öğretmenler bu öğrenme serüvenine sessiz ortaklar gibidir. Öğrenme olanaklarını hazırlayıp bir kenara çekilir, yalnızca sorulduğunda devreye girerler. Başlangıçta bunu yapmak zor olabilir, ancak çocuk öğrenmeye başlayınca bu olayın hallolacağını düşünün ve onu yalnız bırakın.

Çocuğunuz öğrenirken zaman zaman sorunları olacaktır. Örneğin: Çocuğunuz küplerden bir kule yapmaya çalışıyor ve bir türlü başaramıyor, ağlıyor. Bu onun sorunudur.

Yapabileceğiniz iki şey var:

Ya tümüyle olayın dışında kalıp yeni bir çözüm üretmesine izin verirsiniz ya da onun duygularını anladığınızı gösteren etkin dinlemeyi gerçekleştirirsiniz.

Çoğu zaman çocuk bu kuleyi yaparken çektiği zorlukları annesinin anladığını hissederek öğrenme işlemini sürdürür. Büyük bir olasılıkla çocuk kule yapmayı o gün olmasa bile ertesi gün öğrenecektir.

Elbette anne-baba olarak sizler çocuğunuzun bilmesini istediğiniz şeyleri öğrenmesi için onları yüreklendirebilirsiniz. Ama bunu yaparken şunu aklınızdan çıkarmamanız gerekir: Ne onun yerine öğrenebilir ne de onu öğrenmeye zorlayabilirsiniz. Örneğin, çocuğunuzun satranç oynamasını öğrenmesini istiyorsunuz. Bu isteğinizi ona “Sana satranç öğretmek benim çok hoşuma gidecek, ister misin?” türünden bir “ben iletisi” ile bildirebilirsiniz.

Çocuğunuz bu çağrıya evet derse yapmanız gereken oyunu açıklamak ve onu yüreklendirmektir. Öğrenme çocuğa kalmıştır. Çocuğunuz satranç öğrenmeyi istemezse sizin yapacağınız öğretmenliği bir süre unutmaktır.

Şu örneğe birlikte bakalım:

Baba: Sana satranç öğretmek benim çok hoşuma gidecek.

Çocuk: Ben iyi oyun oynayamıyorum.

Baba: (Etkin dinlemeye geçer.) Satrancı iyi oynayamayacağından korkuyorsun.

Çocuk: Niçin tombala oynayıyoruz? Tombalada kazanmak için büyük olmak gerekmiyor.

Baba: Tombalada şanslarımızın eşit olduğunu düşünüyorsun.

Çocuk: Evet. Satranç oynamayı büyüyünce öğrenirim.

Baba: Peki.

Baba çocuğun duygularını dinlemek için zaman ayırmayıp onu zorlasaydı baba oğul arasındaki iletişim kim bilir nasıl olacaktı?

Ev, Öğrenme Ortamına Nasıl Dönüştürülür?

Evinizi öğrenme ortamı olarak düşünüyorsanız çocuğunuzun daha çok şey öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz.

Çocuklar için iyi bir öğrenme ortamında onların bakabileceği, dokunabileceği, koklayabileceği, duyabileceği ve istediğinde kullanabileceği bir yığın ıvır zıvır vardır.

Bunların pahalı şeyler ya da oyuncaklar olması gerekmez. Her ev tavan arasındaki eşyalardan eski oyuncaklardan, hatta kullanılmayan mutfak gereçlerinden, bozuk saatlerden, şişe ve kutulardan yararlanılarak çocuğun dünyasını zenginleştirecek bir öğrenme ortamına kolayca dönüştürülebilir. Çocuğun yaşamını kolaylaştıran her şey, onun bir şeyler öğrenmesini sağlar. Lavabo musluğuna yetiştirmeyen çocuk diş fırçalamayı, askısı olmayan çocuk giysilerini asmayı öğrenemez. Minicik bir tabure ya da sandık onun boyuna göre ayarlanmış bir askı, çocuğun çok şeyi kendi başına yapmasına ve öğrenmesine olanak sağlar. Çocuklar bir şeylerle uğraştıkları sürece öğrenirler. Çocukların dinleyerek değil, yaparak öğrenmeyi yeğlediklerini unutmayan anne babalar, çok iyi öğretici olurlar ve çocuğun kendi kendine öğrenebilmesi için ev ortamını zenginleştirirler.

Öğretmenler Gibi Anne Babalar da “İşe Alınmalıdır”

Anne-babalar genellikle çocukları tarafından “işe alınmadan” onlara bir şeyler öğretmeye kalkışır. Gençlerin yetenekli ve akıllı büyüklerden öğrenmeye can attıkları inancı doğru değildir. Aslında “ustalık” çocuğa kendini yetersiz hissettirdiği için öğrenmesine engeldir.

Aşağıdaki olay, evine bilardo masası alındıktan sonra yedi yaşındaki kızına bilardo öğretmeye kalkan bir babanın evinde yaşanır.

Ayşe istaka ile topa vurmaktan zevk almakta ancak bunu çok acemice yapmaktadır. Usta bir bilardo oyuncusu olan baba, ustalığını elbette kızına aktarmak ister.

Baba: Gel tatlım, sana istakanın nasıl tutulacağını göstereyim.

Ayşe: Ben nasıl tutulacağını biliyorum.

Baba: Hayır, doğru tutmuyorsun. Bana bak! Istaka böyle tutulur, gördün mü?

Ayşe: Ben böyle yapıyorum. (Kendi beceriksiz tutuşunu gösterir.)





Baba: Ama öyle tutarsan topun ortasına vuramazsın.

Ayşe: Evet, vururum.

Baba: Ben iyi bilardo oynamaktan söz ediyorum. Şimdi bana sol elini ver, ıstaka için parmaklarını nasıl tutacağını göstereyim. (Gösterir ancak Ayşe babasının, elini şekillendirmesine direnir.)

Ayşe: Ben kendi tutuşumu daha çok beğeniyorum, hadi şimdi bir oyun oynayalım.

Baba: Oynayamazsın. Çünkü daha ıstakayı doğru tutmayı bile bilmiyorsun.

Ayşe: Şu vuruşa bak. (İstakayı yine bildiği gibi tutar.)

Baba: Gördün mü? Topa ortasından vuracağına altından vurdun.

Ayşe: Daha fazla oynamak istemiyorum, sıkıldım.

Baba: Böyle yaparsan hiçbir zaman öğrenemezsin.

Baba çocuğuna öğretmede ısrarlı davranmakla öğretme şansını yitirmiştir. Çünkü öğretmek için çocuğu tarafından "işe alınması" gerekmektedir. Önce öğretmek isteyip istemediğini sormalı, çocuğun öğrenmek istemediğini anlayınca da öğretmede direnmemeliydi.

Bu olay anne babaların unuttuğu birkaç önemli ilkeyi gösteriyor:

- Öğretmeye başlamadan önce çocuğunuzun sizden öğrenmek

istemmesini sağlayın.

- Çocuklar dinleyerek değil, deneyerek daha kolay öğrenirler.

- Öğretmenine direnç gösterince öğretmekten vazgeçin. (Etkin dinleme yaparak neden öğrenmek istemediğini öğrenmeye çalışın.)

- Öğretme işleminin, yaptığınız işin tadını kaçırmamasına izin vermeyin.

"Atı Suya Götürebilirsiniz, Ancak..."

Çocuğa güç ve otorite kullanarak bir şeyler öğretmeye çalışan anne babaların dargınlık, kızgınlık, gözyaşı ile karşılaşmaları kaçınılmazdır. Anne-babalar bir şey öğretmek için güce başvurduklarında etkilerini yitirdiklerinin farkında değildirler. Öğretmenler okulda güce başvurunca öğrenciler ya başka bir öğretmene kaçmaya çalışır ya o öğretmenin yerine bir başkasında okumak için bir dönem kaybetmeyi bile göze alır. Bazen de okuldan kaçarlar. Oysa evde anne baba güce başvurunca çocuklar ne evlerini değiştirebilir ne de yeni bir anne-baba için bir sonraki yılı bekleyebilir, ama evden kaçarak onlardan olabildiğince uzak durmaya çalışabilirler. Evlerinden kaçan çocukların anne babalarıyla yapılan görüşmeler, onların çocuklarına baskı ile öğretmeyi alışkanlık haline getirdiklerini göstermişlerdir.



Kaynaklar:

- Jensen, Frances E. Nutt, Amy Ellis, Ergen Beyni. Hep Kitap, 2019

ERGEN BEYİNİ



"Bu sene bizim için oldukça zor geçti. Bazen kızımın bir uzaylı ile yer değiştirmiş olabileceğini düşünüyorum. Bunun nedeni sergilediği davranışlar ve ağzından çıkan sözler!" Bu veya buna benzer cümleler çocuğu ergenliğe giren çoğu ebeveynin ağzından çıkmıştır. Halbuki çocukluk döneminde neredeyse her şey plana uygun gidiyormuş gibi görünür. Çocuklarımız hangi davranışlarının uygun olduğunu, hangilerinin uygun olmadığını, ne zaman yatağa gitmeleri ve sabah olduğunda ne zaman yataktan kalkmaları gerektiğini, nelere dokunmamaları ve nerelere gitmemeleri gerektiğini öğrenir. Peki ama 12,13 yaşına girdiklerinde ne olur? 10 yıldan uzun süredir tanıdığınız o sevimli, akıllı başında, mutlu ve iyi huylu çocuğunuz nasıl olur da bir anda hiç tanımadığınız birine dönüşür?

Bu konu hakkında kendinizi afallamış gibi hissetmeniz olağandışı bir durum değil. Çocuklarınız değişiyor ve kendilerini keşfetmeye çalışıyor; beyinleri ile vücutları geniş çaplı bir yeniden yapılanma sürecinden geçiyor; çocuklarınızın belirgin şekilde pervasız ve kaba davranışları kendi suçları değil! Bu davranışlarının neredeyse tümünün altında yatan nedenler nörolojik, psikolojik ve fizyolojik olarak açıklanabilir. Bir ebeveyn olarak bunu her gün, hatta her saat kendinize hatırlatmalısınız!

Kendi Kendini Kontrol

Yetişkinlerin yapmaktan kaçındığı durumlarda ergenlerin cesur davranışlarını kolayca yargılarız. Onları düşüncesizlikle, yaşamı tanımamakla, sorumsuzlukla suçlarız. Oysa son araştırmalar, bunun basit bir 'başında kavak yelleri esme dönemi' olmadığını gösteriyor. Çünkü ergen beyninin karar vermeden sorumlu bölümleri, görevleri yerine getirirken yetişkinlerden farklı çalışır. Ayrıca bu durumlarda, beynin diğer bölgelerinden alabildiği yardım da çok daha azdır. Yani ergenlikte davranışların kontrolünü sağlayan bölgeler yeterli düzeyde gelişmemiştir.

Davranış kontrollerimizde farklı iki sistem çalışır. Biri daha refleksken, diğeri daha kontrollüdür. Örneğin, araba kullanırken, öndeki araca çarpmak üzereyseniz refleks olarak donup kalırsınız. Oysa diğer kontrol sistemi fren yaparak, direksiyonu kırmamızı sağlar. Bir ergen için donup kalmayı engelleyebilmek, bir erişkinden çok daha zordur. Yine araştırma, ergenlerin benzer karar verdiklerinde beynin gerekli bölgesini çok fazla zorladıklarını, oysa erişkinlerin beynin farklı bölgelerini çalıştırarak yükü bölüştürdüğünü söylemektedir. Bu durum ergenlerin niye daha dürtüsel ve düşünmeden davranabildiklerini açıklayabilir. Ergenlerin karar

verme ve davranışlarını kontrol etme sürecinde görev yapan beyin bölgeleri, ciddi fiziksel değişimlerden geçer.

İnsan Beyni

Beyin, boyut olarak altı yaşından sonra büyümmez ve yetişkin beyniyle yaklaşık aynı boyuttadır. Ama işlevsel gelişimi, 20'li yaşların ortalarına kadar bile devam edebilir. Bu gelişim sırasında ergenlerin riskli davranışları hem onlar hem aileleri hem de toplum için sorun yaratabilir.

Ergen kişi fiziksel ve psikolojik olarak sürekli değişim halindedir. Gözle görülen değişimlerin yanı sıra beyin de aynı derecede büyük değişimlerden geçmektedir. Ergenin nasıl davrandığını ve dış dünyaya nasıl tepki verdiğini bu değişimler belirler. Onlu yaşlarımızda dünyayı algılayış biçimimiz, programına tam tamına uyan değişim halindeki bir beynin ürünüdür. Bu değişimler bizi daha öz bilinçli, risk almaya daha eğilimli ve akranlarımızca güdülenmeye daha yatkın hale getirir.

Frontal Lop

İnsan beyninin hacminin %40'ından fazlasını frontal loplar oluşturur. Frontal loplar insan beyninde tüm hayvan türlerinin beyinlerinde kapladığından daha fazla alan kaplar. Öz farkındalığımız ve tehlike ile ilgili riskleri değerlendirebilme yeteneğimiz frontal loplardan sağlanır. Bu nedenle de ne yapacağımıza ve nasıl davranacağımıza ilişkin akıllı ve mantıklı kararlar vermek için beynimizin bu kısmını kullanırız.

Beyindeki bağlantılar beynin arka tarafından başlayarak yavaşça beynin ön tarafına doğru yayılır. Beyinde bağlanan en son kısım frontal loplardır. Aslında ergen beyni gelişiminin yalnızca yaklaşık %80'ini tamamlamıştır. Beynin geriye kalan bağlantıların en seyrek olduğu %20'lik kısmı ise çok önemli işlevlere sahiptir: Ergenlerin niçin bu kadar şaşırtıcı davranışlar sergilediklerini, ruh hallerinin niçin bu kadar çalkantılı olduğunu, niçin bu kadar asabi olduklarını, düşüncesizce davrandıklarını ve kolayca öfkelenediklerini, niçin odaklanmakta, başladıkları işleri bitirmekte ve yetişkinlerle iletişim kurmakta zorluk çektiklerini, ayrıca riskli davranışlar sergilemeye meyilli olduklarını açıklamamıza yardım eder.

Kendimizi medeni ve akıllı başında birer yetişkin olarak görmemizin asıl nedeni frontal lobumuzun gelişmiş olmasıdır.

Anne-Baba Olarak Neler Yapabiliriz?

Bir ebeveyn olarak, "Vay be, bunlar benim çocuğumun başına gelmediği için çok mutluyum." "Benim çocuğum böyle şeyler yapmaz." dememelisiniz. Çocuklarınızın nasıl davranışlar sergileyeceğini bilemezsiniz. Bunun yerine daha yapıcı bir yaklaşım benimsemelisiniz.

Zihinlerini gerçek hikâyelerle ve gerçek sonuçlarla doldurmalı, bunları sürekli tekrar etmelisiniz. Onlara bu tür şeylerin her zaman olabileceğini ve başlarının belaya girmesine yol açabilecek veya kötü sonuçlar doğurabilecek birçok farklı durumla karşılaşabileceklerini hatırlatmalısınız.

Beyinlerinin bu dönemde öğrenme yeteneği açısından en verimli çağını yaşamasına rağmen, odaklanma, özdisiplin, görevleri sonuçlandırma ve duygusallık gibi diğer işlevleri verimli bir şekilde yürütemediğini aklınızdan çıkartmamanız büyük önem arz etmektedir. Bu yüzden "Her şeyin bir sırası var." söylemini kendi kendinize tekrar etmelisiniz. Ergenlik çağındaki çocuğunuza sürekli olarak talimatlar vererek onları bunalımdan kurtarın.

Çocuklarınıza çeşitli sınırlar koymalısınız hem de her konuda. Bu aşırı derecede canlı olan beyinlerinin kendi başına yapamadığı şeylerden birisidir. Bu yüzden ergen çocuğunuza ister internet üzerinden ister telefonla mesajlaşarak sanal alemde ne kadar süre sosyalleşmesine izin verdiğinizi açıkça belirtin. Dijital sosyalleşmeyi en çok bir veya iki saatle sınırlandırın. Eğer bu sınırlara uymayı redderse telefonunu, tabletini elinden

alıp bilgisayarını yalnızca ödevleri için kullanmasına izin verin. Bunların hiçbirisi çocuklarınızın programa bir anda uyacakları anlamına gelmez. Aslında, arada sırada belki de birçok sefer hata yapacaklarına kesin gözüyle bakmalısınız. Bu yüzden ergenlik çağındaki çocuğunuza göz kulak olmak, onları ödevlerini yaparken ve bilgisayar başında zaman geçirirken kontrol etmek sizin görevinizdir.

Ergenlik çağındaki oğlunuzun veya kızınızın beklenmedik duygusal çıkışlarıyla başa çıkmaya çalışırken onlara tepki vermeden önce 10'a kadar saymak gibi basit bir yöntemi uygulamak sükunetinizi korumanıza yardım edebilir.

Öfkelenmenizi veya çocuğunuzun yaşadığı duygusal çöküntüyü çocukça bir öfke nöbeti olarak değerlendirmemeniz iyi olur. Ergenler genelde yetişkin olduklarını düşünür ve biz henüz onlara ne kadar yetişkin gibi davranırsak birer yetişkin gibi davranmaya çalışma ihtimalleri o kadar artacaktır. Ergenlerin negatif bilgileri işleme yetenekleri yetişkinlere oranla daha düşüktür. Bu yüzden ergenler riskli adımlar atmaktan yetişkinler kadar çekinmez ve yaptıkları hatalardan veya başlarına gelen talihsizliklerden yetişkinler kadar ders çıkartamaz.



Kaynaklar:

- Abalı, Uzm. Dr. Osman. "Ergenlik Dönemi ve Özellikleri".
- Grant, Wendy. "13-19 Yaşları Arasındaki Gençler"
- Kulaksızoğlu, Prof. Dr. Adnan. "Ergenlik Psikolojisi"
- Orvin, George H. "Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları"
- Yavuzer, Prof. Dr. Haluk. "Gençleri Anlamak"

ERGENİM BEN!

Kimi zaman "delikanlı, kanı kaynıyor" diye övüldüğümüz, kimi zaman da "Şimdiki gençlerin akılları da bir karış havada.", diye ayıplandığımız bir dönemdi ergenlik dönemimiz. Vücudumuzdaki hormonlarla değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı tanıyıp yeniden adlandırmak istediğimiz bir dönemdi aynı zamanda. Çocukluktan erişkinliğe geçerken bütün insanların yaşadığı sorunları yaşıyorduk, ama nedense yine de kimse bizi anlamıyordu. Hem yalnız kalmak istiyorduk hem de bir yerlere ait olmak, kimsesiz kalmamak...

Aşk, üzüntüyü, öfkeyi, hayal kırıklığını o dönemde tattık. Hatta aramızdan bazıları, keşke olmasaydı dediğimiz şeyler de yaptılar. İyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan şeyleri, daha da önemlisi yaşam boyu sürecek dostlukları bu dönemde bulduk.

Bu dönem bizim ergenlik dönemimizdi.

Ergenlik Nedir? (Adolescence)

Ergenlik dönemi; erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren hızlı bedensel, zihinsel, sosyal değişiklikleri kapsayan, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönem, doğduğu andan itibaren sürekli gelişim içinde olan bireyin en önemli ve en uzun gelişim dönemidir.

Gençliğe Adım Atan Bireyler Ne İsterler?

- Fark edilmek
- Özel olmak
- Takdir edilmek
- Saygı duyulmak
- Hatırlanmak isterler.

Ergenlerde Hangi Kaygılar Görülür?

- Sağlıkla ilgili kaygılar
- Kişilik-benlik oluşumu ile ilgili kaygılar
- Aile ve ev yaşamı ile ilgili kaygılar

- Sosyal ilişkilere yönelik kaygılar
- Okulla ilgili kaygılar
- Meslek seçimi ile ilgili kaygılar

Ergenlik Döneminde Ne Gibi Değişiklikler Oluyor?

- Fiziksel Değişimler
- Zihinsel Değişimler
- Duygusal ve Sosyal Değişimler

Fiziksel Gelişim

- Bu dönemde eller ve ayaklar en önce ve hızla büyür. (kas ağrıları, halsizlik...)
- Uyku ihtiyacı artar.
- Genel olarak hem kız hem de erkek çocuklar kendi bedenleriyle çok ilgilidirler. Ayna karşısında kendilerini inceler, kendi gelişimlerini yaşlılarıyla kıyaslarlar.
- Kendilerini beğenmez ve daha çok kusurlu yanlarına dikkat ederler. Bu da büyük bir üzüntü, mutsuzluk kaynağı olabilir.
- Kemik ve kas koordinasyonunun tam olarak sağlanamaması nedeniyle sakarlık ve becerisizlik yaşarlar.
- Vurdumduymazlık ve tembellik görülebilir.
- Vücut enerjilerinin büyük kısmını büyümeye harcadıklarından dengeli beslenme önemli rol oynar.

Zihinsel Gelişim

- Çocukluk döneminin düşünce özelliği olan somut düşünme dönemini geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünebilirler. (ortalama 11-15 yaş arası)
- Hayatta farklı seçeneklerin olduğunun farkına varırlar.
- Sosyal düşünce biçimi gelişir, düşünceyi sorgulama ve yönlendirmede artış gösterir.
- Davranışlarının ve hayatı düzenlemesinin kendisi için önemini bilir. Tercihlerinin sonuçlarını tahmin edebilir ve tasarlayabilir.
- Hayatını belli idealler uğruna yeniden düzenler, bu ideallerle beraber kendine büyük hedefler koyar ve büyük hayaller kurarlar.
- Kendileri eleştiriye açık değillerdir. Eleştiriye katlanamazlar.
- Kendi doğrularını bulmaya çalışır ve bu konuda etrafındakilerle ters düşmeye razı olurlar.
- Toplumsal sistemlerin çeşitliliği konusunda fikir sahibi olduğu için ilgileri de değişmiş ve farkındalıkları artmıştır.

Benmerkezci Düşünce Biçimi

- Dünyaya kendi açılarından bakar ve tepki verirler. (Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz. vb.)
- Bazı yaşantıların sadece kendilerine ait olduğunu düşünürler. (Anne, sen âşık olmanın ne demek olduğunu bilemezsin. vb.)
- Benmerkezci düşünce özellikleri 11 yaşında başlar, 13-14 yaşlarında doruk noktasına ulaşır, 20-21 yaşlarında kaybolur.

Duygusal ve Sosyal Gelişim

Duygusal ve sosyal gelişimde en önemli gelişim görevleri kimlik gelişimi ve arkadaşlık, karşı cins arkadaşlığıdır.

Kimlik Gelişimi

Ben kimim? Nasıl bir yetişkin olacağım? Toplum içindeki yerim nedir? Hangi mesleği seçmeliyim? Politik, dini, cinsel tercihim ne? vb. sorular sorarlar. Ergen bu süreç boyunca, içinde bulunduğu çevre koşullarından, ailesinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve genel olarak toplumdan etkilenir. Kimliğini kazanması için ergenin başlangıçta bir yetişkin modele ihtiyacı vardır.

Arkadaşlık ve Karşı Cins Arkadaşlığı

- Arkadaşlık kurma, arkadaşlığı sürdürme
- Gruba ait olma, kabul görme
- İletişim becerilerini kazanma
- Kendini tanıma, farkındalık kazanma
- Olumlu benlik algısı
- Empati
- Sosyal onay
- Bağlanma

Ergen bu dönemde ailesinden yavaş yavaş kopar ve kendisi

gibi düşünen ve kendisini anlayabilen arkadaşlarına yönelir. Arkadaşlık ve karşı cins arkadaşlığı sürecini yaşarken de yukarıda belirtilen kazanımları elde etmeye başlar.

Duygusal ve Sosyal Gelişimde Hangi Özellikler Görülür?

- Bağımsızlaşma, özerklik kurma. Topluma, özellikle yetişkinlere baş kaldırma isteği
- Statü sahibi olmak
- Risk alma, gizlilik, uçları yaşama, yasak olana özenme
- Rest çekme
- Aşırı hassasiyet ve alınganlık
- Asabi davranışlar, çabuk sinirlenme, inatçılık, sabırsızlık
- Aldırmazlık, boş vermişlik, dağınıklık, unutkanlık
- Güvensizlik ve yetersizlik duyguları, kararsızlık, huzursuzluk
- Hayal kurma, gündüz rüyaları
- Argo konuşmalar
- İlgilerde çeşitlenme
- Eğer genç anne-babası, öğretmeni ve yakın çevresindeki diğer yetişkinler tarafından sürekli eleştiriliyor ve yargılanıyorsa, "anlaşılmadığına" dair inancı pekişir ve onlardan uzaklaşır.
- Kendini anlayış ve hoşgörüsüyle karşılayacak, kendini yakın hissettiği en yakın gruba yönelir.



Ergenliğin Sonlanması

Ergenliğin sonlarına gelinen bu dönemde, ergenin gelişim görevlerini tamamlayarak bu davranışları göstermesi beklenebilir.

- Dengeliliğin artması
- Problemleri karşılama yöntemleri
- Yetişkinlerin müdahalelerinde azalma
- Duygusal sakinliğin artması
- Gerçekçiliğin artması
- Topluma karşı sorumlu bir davranış kazanmayı istemek ve buna ulaşmak
- Kişinin kendi fizik yapısını, erkek ya da kadın cinsel rolünü kabul etmesi bu role uygun davranış geliştirmesi
- Ana babasından ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak kopup bağımsızlığını kazanması
- Bir meslek seçebilmesi
- Toplumsal yetişkin bir birey olabilmek için gerekli bilgi ve yetenekleri kazanması
- Duygusal bağımsızlığı kazanma ve kendisi ile ilgili önemli kararları kendi başına verebilmesi

“Dünyada ergen olmaktan daha zor bir şey varsa o da ergenin anne babası olmaktır.”

Anne-Baba-Ergen Çatışması

“Fırtına ve stres” kavramlarıyla karakterize edilen ergenlik, kaçınılmaz duygusal çatışma ve çelişkiler dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bağımsızlık kazanma duygusal anlamda evden ve aileden bağımsızlıktır. “Bana küçük bir çocukmuşum gibi davranıyorsunuz.” cümlesi ergenlerden sık sık işitilen yakınmadır. Genç gücü ele geçirmeye, ebeveyn de denetimi yitirmemeye çabaladıkça çatışma ve gerginlikler kaçınılmaz olarak yaşanmaktadır. Ergenlerin bağımsızlaşma amacıyla yaptıkları girişimler sıkıntı (stres) yaratabilir ve aileye üzüntü yaşatabilir. Ancak bağımsızlık ergenlik döneminde kazanılması gereken önemli yetkinliklerden biridir. Gencin yaşantısını bir yetişkin olarak sürdürebilmesi gerekli yaşam becerilerini kazanıp kendini gerçekleştirmesi için gereklidir.

Ebeveynler ve ergenler için engebeli, duygu, düşünce ve davranışlar açısından iniş-çıkışlı geçen bu dönemde sıkıntılar yaşanması normaldir. Bu durum aileler için bir alarm niteliğinde olmamalıdır. Ergenlik döneminde genç sosyal çevrenin arkadaş gruplarının etkisi altında olsa da aile en temel ve güvenilir kaynaktır. Bu sürecin sonunda gencin kendi ayakları üzerinde

durabilen sağlıklı bir yetişkin olmasında anne baba tutumları önem taşımaktadır.

Anne Baba Tutumları

Baskıcı tutum

Anne baba, çocuk üzerinde güç kullanarak istediğini zorla yaptırır.

Baskıcı Tutum Yöntemleri:

- Aşırı koruma
- Kontrol etme
- Sürekli akıl verme
- Bağırma
- Tehdit etme
- Sevgiyi esirgeme
- Ceza

Baskıcı tutumlar ergende korku, çekinme, sorumsuzluk ve bencillik gibi duygulara yol açabilir.

Tavizkâr Tutum

Çocuk, anne-baba üzerinde güç kullanarak istediğini zorla yaptırmak ister.

Çocukların Kullandığı Yöntemler:

- Tutturma
- Duygu sömürüsü
- Şantaj
- Anne-baba çaresiz kalıp çocuğun isteklerine boyun eğme. Tavizkâr tutum da ergende bencillik, sorumsuzluk, doyumsuzluk gibi davranışlara yol açabilir.

İlgisiz Tutum

Anne baba çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarını yok sayar, ihtiyaçlarıyla yeterince ilgilenmez.

İlgisiz Tutum Yöntemleri

- Anne baba çocukla yeterli ve kaliteli iletişim kurmaz.
- Çocuğu yetiştirirken neredeyse hiç yöntem kullanmaz.

Yetkin Tutum

Bu tutumlar içinde en sağlıklı tutum yetkin tutumdur. Anne-baba olumlu ve uygun iletişim ve disiplin yöntemlerini kullanarak çocuğu yetiştirir.

Yetkin Tutum Yöntemleri

- Anne-baba-çocuk birbirleri üzerinde güç kullanmazlar.
- Birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ilgisiz kalmazlar.
- Anne-baba gücünü çocuğu güçlendirmek ve desteklemek için kullanır.

- Ailedeki herkesin duygu, düşünceleri dinlenir.
- Çocuğun bir birey olduğu kabul edilir.
- Çocuğun sorumluluk alabileceğine güvenilir.
- Çocuk sorun çözmei öğrenir.
- Kendine ve çevresine güvenir.
- Anne-baba, çocuğa uygun sınırlar koyarak çocuğu korur.
- Çocuğa güven ve destek vererek onun kendine olan güvenini artırır.

Ergenle İletişim

İletişim karşılıklı bilgi üretme aktarma ve anlamlandırma sürecidir.

Ergenlik döneminde ebeveyn–ergen ilişkisinde iletişimi koparmamak ön koşuldur.

İyi Bir İletişim İçin...

Etkin Dinleyin

- Dikkatli dinleyin, dinlediğinizi belli edin. Bu şekilde kendisini önemli hissedip kabul edildiği duygusunu yaşayacaktır.
- Empati kurmaya çalışın. Açık ve net cümlelerle sorunu dile getirin ne yapması gerektiğini söylemeyin.
- Uzun nutuklar yerine kısa konuşmaları tercih edin.
- Dinlerken başka şeylerle ilgilenmeyin göz teması kurun.

İletişimde Etkin Dinlemenin Önemi

- Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.

- Yetişkin ile ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- Sorunların çözülmesini sağlar.
- Ergenlerin anne-babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.

- Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

Aileler Ergeni Nasıl Destekleyebilir?

Çocuklarının yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapabilmeleri için, ailelerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar önem taşımaktadır:

- Çocuklara sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmak,
- Çocuklara yaşlarına uygun bağımsızlıklar vermek, özgürlükler tanımak,
- Çocukların kendilerine güven duyabileceği fırsatlar yaratmak,
- Kazanılması istenen davranışlar için çocuklara örnek ve rehber olmak,
- Sınırlar ve özgürlükleri hakkında çocuğa bilgi vererek disiplin anlayışı kazandırmak,
- Çocukları ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirmek,
- Hazırlıklara erken başlamak, çocuklarını ve kendilerini ergenlik dönemine hazırlamada aileler için en iyi yoldur.

Bu Dönemde Ergene Yapılabilecek En Etkin Yardım

Onun sevildiğini, anlaşıldığını, kabul edildiğini, fark edildiğini, gerekli olduğunu, önemli olduğunu, ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini fark ettirebilmektir.



Kaynaklar:

- www.iletisimdergisi.gsu.edu.tr
- www.medikalakademi.com.tr

GENÇLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI





Sosyal medya, günümüzde gençler arasında oldukça yaygın ve popüler olan sanal bir iletişim ortamıdır. Gençlerin kendi kişisel sayfası, çeşitli uygulamalar ile birlikte iletişim halinde olma, birbirinden haberdar olma, arkadaşlık kurma, fotoğraflarını diğer kişilerle paylaşma ve kişisel bilgileri ile ilgili insanlara bilgi verir. Sosyal medya, bilinçsiz ve aşırı derecede kullanıldığı takdirde bağımlılık oluşturabilir. Davranışsal bağımlılığın bir çeşidi olan sosyal medya bağımlılığı ile ilgili birçok etken vardır.

Sosyal medya ağları, insanlara farklı tür iletişim aracı kullanarak farklı şekilde iletişim kurabilecekleri ve etkileşim içinde olacakları çok fonksiyonlu sanal bir ortam sunmaktadır. Son zamanlarda Facebook, Instagram, Twitter gibi sosyal medya uygulamalarının artması ile birlikte bu uygulamaları kullanan insan sayısı da artmıştır. Özellikle genç yaş grubunun kullandığı sosyal medya uygulamaları, insanların profilleri bireysel ya da herkese açık bir şekilde oluşturabileceği, gerçek hayattaki tanıdıklarıyla etkileşimde olabileceği ve kişinin ilgi alanına göre diğer kişilerle etkileşim kurabileceği sanal bir ortamdır. Son zamanlarda sosyal medya, kullanımının artmasıyla “küresel tüketici fenomeni” olarak adlandırılabilir.

Sosyal medya kullanıcıları birbirlerini görerek, uygulamadaki mesaj bölümüyle birbirleriyle iletişime geçerek sosyal etkileşimi kolaylaştırabilir. Bu şekildeki etkileşimler, kişilere arkadaşlık ve ilişki için ihtiyaç olan bilgiyi sağlama konusunda fayda sağlar.

Sosyal medya kullanımı hayatı kolaylaştırdığı gibi fazla ve bilinçsizce kullanımı sosyal medya bağımlılığı gibi bir sorunu oluşturabilir. Yapılan araştırmalar, yeni teknolojilerin fazla ve bilinçsiz kullanımının gençlerde ruh sağlığı problemi, yalnızlık ve bağımlılık oluşturabileceğini belirtmiştir. Sosyal medya bağımlıları takıntılı davranışlar sergiler. Sosyal medya uygulamalarının kullanımını kontrol edemez. Bağımlılık kişilerin sosyal yaşamında aksaklıklar yaşamasına yol açar.

Bağımlılık; kişinin kullandığı şeyi defalarca bırakmaya çalışmasına rağmen bırakamaması, kullanımının artması, kullanmadığında yoksunluk belirtilerinin görülmesi, yaşamında aksaklıklar olmasına rağmen kullanmayı sürdürmesi olarak tanımlanabilir.

Sosyal medya uygulamaları, eski zamana göre kişilere iletişim ve etkileşim sağlamaktadır. Sosyal medya uygulamalarının popülerliğini artıran kullanım kolaylığı ve kolay internet erişimi, gün geçtikçe toplumda yaygınlık kazanmasına yol açmıştır.

Kişiler sosyal medya kullanımından kaynaklı birçok olumsuz durum yaşamaktadır. Bu olumsuz durum sosyal medya bağımlılığı olarak ifade edilebilir.

Sosyal medya bağımlılığı; aşırı kullanım nedeniyle sosyal aktivitelerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilere zarar verme, olumsuz olaylardan, duygulardan ve stresten uzaklaşmak için kullanma, kullanımı azaltmada sorun yaşama, kullanılmadığı zaman gergin ve sinirli olma hali olarak tanımlanabilir.

Sosyal medya bağımlıları, sosyal medyada düşündüklerinden daha çok zaman harcayabilirler. Sosyal medya kullanımı konusunda aciliyet hissedebilirler. Kişisel sorunlarını, suçluluk, kaygı gibi duygularını azaltmak için sosyal medyayı daha çok kullanma isteği içinde olabilirler. Sosyal medya kullanımı azaltma konusunda başarısız olabilirler. Sosyal medya kullanımının kısıtlanmasından ve yasaklanmasından dolayı rahatsızlık yaşayabilirler. Sosyal medya kullanımı sebebiyle hobilerde azalma, boş zaman aktivitelerinde azalma meydana gelebilir. Aşırı sosyal medya kullanımı; aile, yakın çevre ve arkadaşları umursamama gibi durumlara sebep olabilir. Sosyal medya uygulamalarının mesajlaşma, ilişki sürdürme, zaman geçirme, oyun oynama, video izleme, fotoğraf paylaşma gibi özellikleri sosyal medya kullanımını tetiklemektedir.

Sosyal medyada çok uzun süre zaman geçirilmesi; kişinin evden az çıkmasına, arkadaşlarıyla az zaman geçirmesine, topluma karşı sosyal bir kaçış ve yabancılaşma durumunun ortaya çıkmasına neden olabilir.

Toplumsal hayatta özellikle gençler, iletişim teknolojisinin gelişmesiyle birlikte sosyal medya uygulamalarına istedikleri zaman ve istedikleri yerden ulaşabilmektedir. Artık gençler telefonlarını yanlarından ayırmadıkları için sosyal medya uygulamalarında her an bulunma isteği doğmaktadır. Söz konusu olan bu istek, kullanım sıklığı ve kullanım süresinde artışa sebep olduğunda bazı sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlardan biri olan sosyal medya bağımlılığı, son zamanlarda akademik çevrenin üzerinde araştırma yaptığı bir konu olmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri

- Sosyal medya bağımlısı olan kişi toplumdan uzaklaşır.
- Gençlerde, akademik bozulmaya ve gerilemeye neden olabilir.

- Gençlerin ödevlerini yapmamasına ve çözülmesi gereken testlerin çözülmemesine hatta yapılmamasına sebep olabilir.
- Sosyal medya bağımlılığı; kişilerde depresyon, anksiyete bozuklukları, fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı obezite gibi birçok sağlık sorununa yol açabilir.
- Sosyal beğenilmenin artmasına neden olabilir.

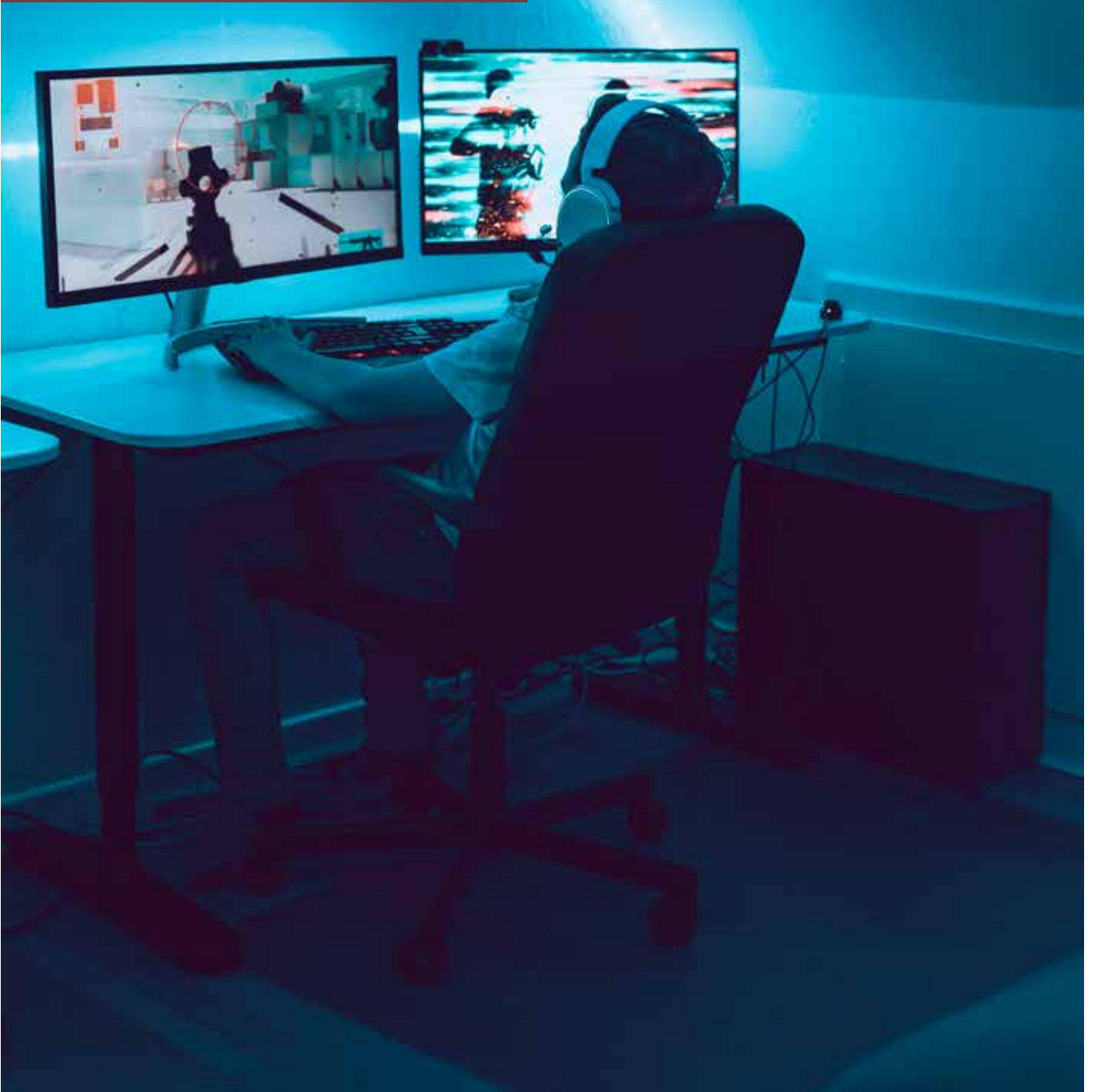
Ebeveynlere Öneriler

- Sosyal medyada sürekli onu takip ettiğiniz mesajını vererek gençler üzerinde baskı oluşturmamak gerekir.
- İnsanlar hayatlarının her evresinde kendileriyle ilgili kaygı yaşayabilir. Özellikle ergenlik dönemi bu kaygıların daha fazla yaşandığı bir dönemdir. Kabul görme, beğenilme, kendini yeterli görme gibi kendi gereksinimlerini karşılayabilecekleri aktiviteler ile ilgili gençleri destekleyin.
- Ebeveynler de doğru sosyal medya kullanımı ile gençlere örnek olmalıdır. Mahremiyet ile ilgili sınırlar hakkında ve bu sınırların oluşturduğu riskler ile ilgili olarak gençler ile konuşulmalıdır.
- Gençlerin her konuda yaşadığı olumlu ve olumsuz durumları ebeveynleri ile konuşmaları ve paylaşmaları için ebeveynlerin güven sağlaması çok önemlidir.
- Gençlerde özellikle akademik başarının düştüğü dönemlerde birçok ebeveyn sosyal medya kullanımını yasaklar. Fakat bu durum anne ve babanın çocuğuyla iletişimde çatışmalara neden olabilir. Böyle durumlarda yasaklama yerine sosyal medya kullanımına sınırlama getirilip zaman yönetimi konusunda gençler ile konuşulabilir. Gençler ile birlikte planlama yapılabilir ve anlaşmaya varılabilir. Böylece gençler diğer arkadaşlarının da kullandığı sosyal ortamdan tamamiyle kopmadan, yoksunluk yaşamadan internet kullanmayı öğrenmiş olacaktır. Gençler süre sınırlanmasına olumsuz tepki verebilir veya ebeveyni ile tartışabilir. Böyle bir durumda anne ve baba anlaşma ile ilgili ve kurallar konusunda net olmalı ve ortak bir tutum sergilemelidir.
- Eğer çocuğunuzun sosyal çevreden koptuğunu, içine kapandığını, yalnızlaştığını, sosyal ortamda daha çok zaman geçirdiğini düşünüyorsanız ve çocuğunuza bu konuda ulaşmıyorsanız psikolojik bir yardım alabilirsiniz.

Kaynaklar:

- www.dbe.com.tr
- www.pedagojiderneği.com

İTERNET VE OYUNLAR



Gençlerin teknolojiyle yakınlaşması ve kendine özgü bağlar kurması günümüzde doğal bir süreç olarak kabul ediliyor. Teknoloji çağında en çok internet artık gitgide birçok aktivitenin yerini almaktadır. Sınırsız bir bilgi kaynağı ve hayatımızı kolaylaştıran bir teknoloji olmakla beraber aşırı kullanımının çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz etkileri sıklıkla görülmeye başlanmıştır.

Bilgisayar, tablet ve internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığı da tehdit edip özellikle ebeveynler ve çocuklar arasında yoğun çatışmalar yaşanmasına neden olabiliyor.

Oyunların Faydaları

Araştırmalar bilgisayar ya da internet üzerinden oynanan oyunların belli bir noktada çocuğun gelişiminde iç güdüsel başarıma ve ilerleme, sayısal oyunlarda el göz koordinasyonu, problem çözme ve çoklu görev yetisinin güçlenmesi gibi katkılarda bulunduğunu ortaya koyuyor. Ayrıca, oyun tabanlı öğrenme ortamının öğrencilerin bireysel olarak öğrenmelerine yardımcı olduğu, öğrencilerin kaygı ve endişe düzeylerini azalttığı, problem çözme becerilerini geliştirdiği de bir başka gerçek.

Oyunun Zararlı Yanları

Oyunların tüm bu olumlu yanlarına karşın bilgisayar ve internetin bilinçsiz ve kontrolsüzce kullanımından kaynaklanan bağımlılık sorunu ve bununla ilişkilendirilen psikolojik, fizyolojik sorunlara dair literatürde pek çok kaynak yer alıyor. Özellikle okul çağındaki gençlerin aşırı ve uygunsuz bilgisayar ve internet kullanımı psikolojik ve bedensel gelişimleri, sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etki yaratabiliyor, hem akademik hem de kişisel gelişimlerini negatif etkileyebiliyor. Oyuna bağımlılık, bir süre sonra madde ve diğer bağımlılıklara benzer özellikler göstermeye başlamaktadır.

Aşırı internet kullanan çocuk dersleriyle ilgili öncelikleri belirleyememe ve zamanını ayarlayamama, eğitim sisteminin gereksiz olduğunu düşünme, kolayca kaçma gibi davranışlarda bulunurken sosyal açıdan aile ve arkadaşlık ilişkilerinde zayıflama, vatandaşlık bilincinin azalması ve toplumsal duyarlılığı yitirme ile karşı karşıya kalabilmektedir. Psikolojik açıdan da paylaşımları azalmaya, yalnız hissetmeye, insanlarla iletişim problemleri yaşamaya başlarlar. Peki video oyunları ve internetin aşırı kullanımından onları nasıl uzaklaştırabiliriz?

Belirli kurallar oluşturun

Net kurallarla çocuğunuza ondan tam olarak ne istediğinizi anlatın. Ayrıca, herhangi bir kural dışına çıktığında birlikte belirlediğiniz sonucun ne olacağıyla ilgili de kararlı olun.

Belirsiz cümlelerden uzak durun.

“Birkaç saat oynayabilirsin.” yerine “Bugün 1 saat oynamalısın.” gibi...

Daha önce sınırlar koyulmamışsa olumsuz tepkiler almaya hazır olun. Öfke nöbetleri, kırıcı sözler, ağlamalar, yalvarmalar hatta tehditlerle bile karşılaşabilirsiniz. Sakin kalmaya çalışın. Mümkünse, patlamalarını görmezden gelin ve bu davranışlar için sonuçlar olduğunu yineleyin.

Doğacak sonuçlarla ilgili net olun

Çocuğunun kurallar yıkıldığında karşılaşacağı sonuçların net ve iyi tanımlanmış olması gerekir. Kuralları koyarken, sonuçlarının ne olacağını anlaşılır bir şekilde ona anlatabildiğinizden emin olmalısınız.

Sonuçları yerine getirin

Koyulan kuralları netleştirip sonuçlarını belirledikten sonra mutlaka onları yerine getirin. Sonuçlar birbiriyle tutarlı olmalı. Hastalık halinde farklı, pervasız halinde farklı cezalar verilirse kafa karışıklığına sebep olacaktır. Bir zaman sayacı kullanın ve sürenin bitmesine kalan süreleri ara sıra ona hatırlatın. Video oyunlarının olmazsa olmaz olmadığını unutmayın, bunu bir ödül mekanizması olarak kullanabilirsiniz. Oyun oynanan alanın çalışma odasında olmaması işleri biraz daha kolaylaştırabilir. Kurallara uyulduğu takdirde ödüllendirme yapılması uygun olacaktır. Bu ödül ekstra video oyunu değil, birlikte belirlediğiniz başka bir ödül olmalı. Bu geçiş sürecini kolaylaştırmak için onunla bir anahtar kelime belirleyebilirsiniz. Eğlenceli bir cümleyle onun çok uzun süre oynadığını belirtmiş olur, rahatsız etmeyecek biçimde uyarılmış olursunuz.

Aile zamanı oluşturun

Tercihe bağlı olmaksızın tüm ailenin birlikte yapacağı bir aktivite belirleyerek çocuğun video oyunlarından uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz. Yapılan aktiviteyi onun seçmesine izin verebilirsiniz. Kutu oyunları önerisi bunun için güzel bir adım olabilir. Bisiklet sürmek, yürüyüş, basketbol oynamak gibi aktiviteler yapabilirsiniz. Bunun dışında sinema, tiyatro, konser gibi sanatsal etkinlikler de yaşına uygun ve ilgi çekici olduğu sürece video oyunları yerine tercih edebilecektir.

Aile aktivitelerine katılmayı da bir kural olarak belirleyebilirsiniz. Oyundaki pasif durumun avantajını kullanabilmek adına, oyunlardaki seviyesini ve neler kazandığını sorup üzerinde konuşabilirsiniz. Diğer bir hobiye ilgi duymasını sağlamak adına konuşabilir, istediği alanla ilgilenmesi için teşvik edebilirsiniz.

Çocuklar bazen sabrımızı zorlayabiliyorlar ve işlerimizi büyük oranda engelleyebiliyorlar. Yalnızca oyalanması ve bize alan bırakması için kuralları uygulamayı bırakırsanız, bu alışkanlık haline gelebilir. “Yapma, bırak.” demek yerine alternatif etkinlikler bulup sosyalleşmesine yardım edin. Bununla ilgili birlikte beyin fırtınası yapın. Zaman zaman bu etkinliklere ön ayak da olabilirsiniz. Arkadaşlarını davet ettiğiniz bir ev partisi düzenlemek gibi.

Video oyunları durgun aktiviteler olduğu için fazla video oyunu oynamak çocuklarda sağlık sorunlarına, obezite gibi

durumlara sebep olabilir. Çocuğun daha aktif olması için, eğlenebileceği fiziksel aktivitelerde bulunmasını sağlayabilirsiniz. Ne yapacağını çocuğun kendisinin seçmesini sağlamak çok önemlidir. Sportif, kültürel ve sanatsal faaliyetleri araştırıp ilgisini ölçebilirsiniz. Basketbol, tenis gibi spor aktiviteleri, tiyatro, resim ya da çizim dersleri gibi yerel sanat aktiviteleri, gezi planlamaları gibi.

Unutmayın ki sınırlar oyun süresi, televizyon süresi şeklinde değil, elektronik tüm görsel aletleri içeren “ekran süresi” şeklinde belirlenmelidir. Ortaokul öğrencisinde bu, günlük 1 buçuk saat; lise öğrencilerinde ise 2, 2.5 saat olarak uygun görülmektedir. Eğer çocuğunuzun video oyunlarına bağımlı olduğunu düşünürseniz bir doktorla iletişime geçin. Sınırlar ve kurallar bir değişiklik meydana getirmiyorsa profesyonel bir yardım gerekli olabilir.



Kaynaklar:

- Bolat, Ö., Beni Ödülle Cezalandırma, Doğan Kitap, İstanbul, 2016.
- Yavuzer, H., Ana-Baba Çocuk, Remzi Kitabevi, 2014.
- www.e-motivasyon.net
- www.egitimpedia.com

BİR MOTİVE OLSA YAPACAK



Çocuk doğuştan bir merak duygusuyla dünyaya gelir. Konuşmaya başlar başlamaz “Anne bu ne?”, “Baba bu ne?” gibi yüzlerce soruyla dünyayı tanımak, keşfetmek ister. Hayatı öğrenmeye, keşfetmeye motivedir. Yeni gördüğü şeyleri merak eder; eline alıp dokunmak, ağzına götürüp tadına bakmak, yere atıp çıkardığı sesi duymak ister. Annesinin ya da babasının yapabildiği bazı şeyleri tek başına yapmayı dener. Hareket halinde ve hayatın akışı içinde olmaktan keyif alır. Bebeklik ve çocukluğun ilk dönemlerinde anne babaların çocuklarının hiç motivasyonu olmadığına dair şikayet ettiklerini duymayız. Bunun nedeni bir şeyi yapma isteği olan motivasyonunun çocukların içinde doğuştan olmasıdır.

Çevre koşulları, anne baba tutumları, çocuğun deneyimleri çocuğun farklı alanlardaki motivasyonunu etkileyebilir. Örneğin, anne her eşyaya dokunduğunda çocuğuna dokunmaması gerektiğini söylerse çocuk engellenmişlik hissi ile bir süre sonra vazgeçebilir. Ya da çocuk konuşmaya başladığında heyecanla anne babasına yaşamı keşfetmeye dair sorular sorduğunda anne babası tarafından çok soru sorduğuna dair uyarılırsa bir süre sonra soru sormaya çekinebilir ve bu durum öğrenme ve keşfetme motivasyonunu etkileyebilir.

Çocukta var olan motivasyonu korumak için çocuğun tek başına yapmak istediği şeylerde güvenlik açısından tehlike yoksa fırsat vermek gerekir. Örneğin, çocuk koltuğa tek başına çıkmaya çalışıyorsa ve güvenliği açısından bir sorun yok ise denemesi ve çabalamasına fırsat vermek, çocuğun zorlukla mücadele yeteneğini ve kendine inancını güçlendirecektir. Daha önce de zorlukları aşmıştı, daha önce de yapabilmiştim, düşüncesi çocuğun hem motivasyonunu geliştirmesini hem de korumasını sağlar. Bu nedenle çocuğa koruyucu tutumla yaklaşmamak çok önemlidir. Anne-babanın çocuğu aşırı koruması çocuğa gerektiğinden fazla özen göstermesi ve çocuğu kontrol etmesi demektir. Daha çok anne çocuk ilişkisinde ortaya çıkan bu tutumun asıl nedeni aslında annenin duygusal yalnızlığıdır. Aşırı koruyucu anne çocuğuna katı yiyecekler yiyebilecek durumda olmasına rağmen yumuşak gıdalar verebilir, çocuk yedi sekiz yaşlarında olmasına rağmen çocuğa yemeğini kendi eliyle yedirebilir, çocuğu kendi yatağında uyutabilir; çocuğun yapabileceği üstünü kendi

başına giyinmek, yatağını toplamak, oyuncaklarını toplamak gibi sorumluluklarını kendi üstüne alabilir. Anne bu tür davranışlarıyla çocuğa olan sevgisini dile getirdiğini ve çocuğa yardım ettiğini düşünse de aslında kendi mutsuzluğunu ve yalnızlığını telafi etmeye çalışır. Aşırı korumacı tutum sergileyen aileler çocuğa hayat tecrübesi yaşama, hata yapma fırsatı sunmazlar. Bir cam fanusun içinde yaşayan çocuk ilerde büyüdüğünü fark edemeyip yaşına uygun olgunlukta olmayan, sorumluluk alamayan, kendini yönetemeyen, kendi başına karar vermeyen bağımlı bir kişilik oluşturabilir. Çünkü çocuğa sorun çözmesi ve kendi başına iş yapması ve kendi seçim yapması konusunda fırsat sunulmaz. Bu nedenle çocuk kendi başına bir şey yapamaz ve yapabileceğine dair inancı olmaz. Karar verememesi, harekete geçememesi ve başara-çağına inanmaması onda huzursuzluk ve kaygı yaratabilir. Etkilere yol açan eyleme yönelik bir eğilimin kaynağını oluşturan “motivasyon” Latince kökenli bir kelimedir. Hareket anlamına gelen “movere” kelimesinden türetilmiştir. Harekete geçmek yani motive olmak için kişinin kaygı duymaması, kendine güvenmesi, seçim yapma hakkının olduğunu hissetmesi ve kendine şefkatli davranması gerekir.

Çocuğun kendi yaş dönemine ait sorumluluklarını yerine getirmesi kendine güvenmesini sağlar. Ayrıca yaşına uygun sorumlulukları yerine getiren çocuklar karşılaştıkları yeni sorumlulukların zorluklarıyla daha kolay başa çıkarlar. Daha önce yapabildiklerini gördükleri sorumluluklar bir sonrakileri başarma konusunda onları motive eder yani harekete geçme konusunda daha istekli kılar.

Çocuğa sağlıklı yoldan sorumluluk kazandırmak için korku kültürü yerine geliştirici ve destekleyen kültür benimsemelidir. Bu da demokratik ebeveynlik tutumunu benimsemekle mümkündür. Demokratik aile tutumuna sahip 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.

Çocuk kurallara uymadığı ya da sorumluluklarını yerine getirmede olduğu takdirde çocuktan kurala uyması istenir, aynı zamanda çocuğun o anki duygu durumu onaylanır. Çocuk buna rağmen sorumluluğunu yerine getirmese çocuğa ceza verilmez. Çocuk tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi davranışının bedelini öder. Örneğin, çocuk ödevini yapmak istemiyor olsun. Çocuğun yerine ödev yapmak çocuğun sorumluluk duygusunun gelişimini engeller. Çocuğa ödev yapmadı diye ceza vermek ise çocuğun ödev yapma sorumluluğunu içselleştirmesine mani olur. Çocuğun ödevini yapmadığı takdirde öğretmeniyle ödevini neden yapmadığına dair kendisinin iletişime geçecek olması yaptığı seçimin sorumluluğunu almasını sağlar. Çocuğa kendi davranışının sorumluluğunu alması için fırsat vermek çocuğa problem çözme becerisi kazandırır. Çocuk çözdüğü duruma ne kadar çok sahip olursa karşılaştığı problemleri çözmede de o kadar motive olacaktır.

Çocuğun hem ileride ulaşması gereken hedeflerde motive olmasını sağlayacak hem de sorumluluk becerisinin gelişimine katkı sağlayacak bir diğer önemli konu ise çocuklara isteklerini erteleme becerisini öğretmektir. 1970 yılında Colombia Üniversitesinde Walter Mischel tarafından "Marsmallow Deneyi" yani "Zevki Erteleme Becerisi Deneyi" yapılır. Bu test 4 ve 6 yaş gruplarındaki çocuklara uygulanır ve bu çocuklar 45 yıl boyunca takip edilir. Deneyi yapacak kişi çocuğu deney odasına götürür ve çocuğun önüne çok hoşuna gidecek bir şekerleme koyar ve şöyle der: "Sana bir şekerleme bırakıyorum. Şimdi benim bir işim var onu halledip geleceğim. Eğer ben gelene kadar bu şekerlemeyi yemezsen sana bir şekerleme daha getireceğim." Sonra deneyi yapan kişi odadan çıkar ve çocuğun davranışlarını gözlemler. Bu işlem deneye katılan tüm çocuklara uygulanır. Çocukların bazıları kendilerini tutamaz ve şekerlemeyi yer. Bazıları ise sabır göstererek bekler ve ikinci şekerlemeyi de alma hakkına sahip olur. Daha sonra bu çocuklar büyüdüklerinde akademik başarıları incelenir. Zevki erteleyebilen çocukların erteleyemeyenlere göre daha yüksek notlar aldığı görülür. Ayrıca ilerleyen yıllarda zevki erteleyebilen çocukların madde ve alkol bağımlılıklarının daha az olduğu bulunur.





Ayrıca zevki erteleyebilen çocukların anne-babalarının aktarımlarına göre duygu yönetimlerinin daha iyi olduğu tespit edilir. Bu farklılığın genetik mi yoksa yaşam içerisinde mi öğrenildiği sorusuna verilen cevap ise her iki faktörün de olduğu yönündedir. Çocuğun zevkini erteleyebilme kapasitesinde çocuğun yaşadığı çevre, anne-babasının tutumu ve ailenin çocuğun isteğini hemen karşılamaması ve sabretmeyi öğretmesi etkili bulunmuştur. Çocuğun her isteğini karşılamak çocuğu hayatta karşılaşacağı zorluklara karşı korunaksız bırakabilir. Bu durum çocuğun zorluklarla başa çıkmasını, motive olmasını engelleyebilir. Bu nedenle çocuklar istek ve ihtiyaç arasındaki ayrımı bilmelidirler. Çocukların her ihtiyacı karşılanmalıdır. Ama isteklerin hepsi karşılanmamalıdır. Karşılanabileceklerin isteklerin hepsi de hemen karşılanmamalıdır. Örneğin, aile çocuğuna kışın soğuktan korunma ihtiyacı için çocuğun da sevdiği bir mont alır. Çocuğun bir ya da iki kalın mont ihtiyacı vardır. Eğer çocuk üçüncü montu talep ederse artık bu talep ihtiyaç değil, istektir. Çocuğa istediği montun gelecek kış ihtiyaç olursa alınabileceği söylenebilir.

Ailenin ya da çevrenin çocuktan yüksek beklentisi, çocuğun ders çalışması için sürekli ikaz edilmesi çocukta kaygıyı artırır. Kaygısı olan kişi harekete geçmekte zorluk yaşar yani motive olamaz. Çocuğun hissettiği yüksek beklenti ya da bir şeyi yapmasının sürekli dikte edilmesi zaten bu beklentiye karşılayamayacağı düşünerek vazgeçmesine neden olabilir. Ya da çocuk da ailesi ve çevresi gibi yüksek beklenti içine girebilir. Bu beklentinin oluşturduğu kaygı mükemmeliyetçiliğe yol açabilir. Çocuk hedefe ulaşırken hatasını kabul etmekte zorluk yaşar. Duygularını kontrol etmede ve kendine şefkatli davranma konusunda zorluk yaşayabilir. Mükemmeliyetçilik de motivasyonu olumsuz anlamda etkiler. Mükemmeliyetçilik beraberinde erteleme davranışını getirebilir. Bazı mükemmeliyetçi öğrencilerin yapması gereken işi son ana bıraktığını ve o işi tamamlarken son ana kaldığı için kendisini çok yıprattığını görürüz. Mükemmeliyetçi çocuğun sınava son gün geç vakitte çalışmaya başlaması aslında bilinçaltında, son anda çalışınca ancak bu kadar iyi yapabilirdim, düşüncesiyle rahatlatma çabasıdır. Bu nedenle eğer çocuğunuzun mükemmeliyetçi olduğunu düşünüyorsanız anne-baba olarak çocuğunuzla

iletişim kurarken yaptığınız hatalara birlikte gülün. Hata yaptığınızda kendinize şefkatli olduğunuzu göstererek çocuğunuza model olun. Çocuğunuzla başka çocukların özellikleri ve başarılarıyla kıyaslamayın. Çocuğunuzla kendi gelişimi içerisinde değerlendirerek çabalarını takdir edin. Önemli olanın sonuçlar, aldığı notlar değil, sürece verdiği emek ve mücadele ruhu olduğunu vurgulayın.

Çocuğun yaşadığı ailevi süreçler, olumsuz yaşam deneyimleri, arkadaşlık ilişkileri de motivasyonunu etkileyebilir. Çocuğu etkileyen duygu dünyasını meşgul eden konuları anlamak için çocuğa güven kaynağı olmak, yargılamadan, kızmadan dinlemek, konuşmaktan çok dinlemek, çocuğun duygularını kabul etmek çocuğunuzla anlaşıldığını hissettirir ve çocukla aranızdaki bağı güçlendirir. Kaç yaşında olursa olsun çocuğunuzla motive etmek için ona neler yapacağını söylemek yerine onu dinleyip ihtiyaçlarını anlamaya çalışın. Çok yoğunsanız çocuğunuzla anlaşarak telefonunuzun alarmini mümkünse her gün ya da haftanın bazı günleri 15 ya da 20 dakika sonraya kurun. O süre zarfında çocuğunuzla oyununda eşlik edin. Çocuğunuzla oynadığınız oyunla, ettiğiniz sohbetle duygusal bağlantı kurmuş olacaksınız. Bu yöntem çocuğun kaygısını azaltmada çocuğu motive etmede anne baba olarak en büyük güçlerinizden biri olabilir.

Çocukla yapılan sohbetlerde kalplerindeki gerçek motivasyonun ne olduğuna dair bilgiler bulunup çocuk sevdiği alanlara yönlendirilerek motive edilebilir. Spora ya da resme ilgisi olan çocuklar ek çalışmalarla desteklenerek yetkinlik hissedebilirler. Bu durum da yaşamın diğer alanlarında çocuğun motivasyonunu canlı tutmasını sağlar.

Çocukların sosyal sorumluluk projelerinde yer almaları başkalarına yardım edebildiklerini görebilmeleri de hem kendilerini işe yarar hissetmelerini hem de duygusal anlamda huzur bulmalarını sağlar. Bu nedenle çocukların gönüllü faaliyetlere katılımlarını sağlamak ve toplum yararına projeler geliştirmeleri konusunda onları desteklemek de hayatlarının birçok alanında motivasyonlarını korumalarını sağlayacaktır. Çocuğun içsel motivasyonla harekete geçmesini sağlamak için dışarıdan kontrolcü yaklaşım yerine destekleyici yaklaşımda

bulunmak gerekir. Resim konusunda motive etmeye çalıştığınız çocuğunuz bırakın boyarken taşırsın, kalemler etrafta biraz dağılsın. Çocuklar bir şeyi sevmeye yolunda özgürlüğe ve seçim hakkına sahip olmak isterler. Onay almak için değil severek ve isteyerek bir eylemi yapmaları adına özgür hissetmeleri motivasyona sahip çocuklar yetiştirmenizi sağlayacaktır. Hiç mi uyarmayacağım, hiç mi doğru yolu göstermeyeceğim? diye soruyor olabilirsiniz. Yapıcı geribildirim ile çocuğunuzu yönlendirmeniz mümkün. Çocuğunuza açık uçlu sorular sorarak doğruyu bulmasında yardımcı olabilirsiniz. Örneğin: Sınavdan aldığı nottan dolayı üzgün olan çocuğunuza: “Bunun tekrar aynı şekilde olmaması için bir dahaki sefere ne yapabilirsin/ yapabiliriz?” diye sorabilirsiniz. Bu çocuğa eyleme geçiş fırsatı verir. Bir şeyleri düzeltebileceği konusunda çocuğu motive eder. Çocuğunuzun sizi yardımsever ve yapıcı bir ebeveyn olarak görür ve sorumluluk almaya daha istekli olabilir. Eğer bu sorunuz işe yaramazsa o an çocuğunuzdan cevap alamazsanız şöyle diyebilirsiniz: “Üzerinde konuştuğumuz şey hakkında biraz daha düşünmeni isterim. Daha sonra/yarın/ uygun olan başka bir zamanda bir araya gelip üzerinde daha fazla konuşabiliriz.” Bu şekilde de yanıt alamazsanız: “Banaolmuş gibi geliyor. Bu olduğunda, bunun senin için ve başkaları içingibi sonuçları var. Sen ne düşünüyorsun?”

Bunu doğru olarak anlıyor muyum sence?” gibi sorularla sorun üzerine konuşmaya teşvik edebilirsiniz.

Çocukların duygularını anlama, öğrenme ve hayatı keşfetme süreçlerinde anlayışlı tutumlarla, yapıcı geribildirimle destekleme konusu öğretmenlerin de büyük sorumluluklarından biridir. Öğrencilerin motivasyonunu arttırmak için denenebilecek yöntemlerden biri öğrencilere bildiklerini göstermek için seçenekler sunmaktır. Örneğin, karikatür çizmede yetenekli bir öğrenci dersi öğrendiğini gösteren bir çizgi roman hazırlayabilir. Ya da öğrenci test çözmek yerine test sorusu hazırlayıp okulda arkadaşlarına sorabilir. Diğer bir yöntem ise öğrencilerin hazırladıkları ürünlerini başkaları ile paylaşımlarına, verdikleri emekleri sergilemelerine fırsat vermektir. Öğrenciler genelde müzik ve spor dallarını performans sergilemek için yaparlar. Matematik, Türkçe, fizik gibi dersler de fark gözetmeksizin performansa dayalı çalışmalar çocukların merak ve istek duygularını uyandırabilir.

Özetle, anne, baba ve öğretmenler olarak çocuklarla duygusal bağlantı kurarak, sorumluluk almalarını sağlayarak, isteklerini ertelemeyi öğretmek yargılamadan, yapıcı geribildirimlerle onlara eşlik ederek içlerindeki merak duygularını ve hedefleri doğrultusunda harekete geçme arzularını canlı tutabiliriz.



Kaynaklar:

- Öğrenme Öğretme Kuram ve Yaklaşımları-Pegem Akademi

ÖĞRENME STİLLERİ

İnsanlar öğrenme stilleri açısından farklılıklar gösterebilirler. Bu farklılıklar dikkate alınmadan planlanan eğitim faaliyetinden bütün öğrenciler eşit şekilde yararlanamaz. Öğrencilerin hangi öğrenme biçimine sahip olduğunun bilinmesi eğitimde uygun yöntem, strateji, teknik, araç, gereç ve materyal seçimine yardımcı olur. Öğrenmek ve öğretmek için birçok yol vardır. Herkes öğrenebilir ama herkes aynı şekilde öğrenmez. Bütün çocuklara uyan bir öğrenme stili yoktur. Herkesin en iyi öğrendiği yolu bulup o yolu açmalı ve orada ilerlemeyi kolaylaştırmalıdır. Bir öğrencinin öğrenme stilini belirleyerek gerekli düzenlemeleri yapmak öğrenci başarısını artırır. Gerekli düzenlemelerin başında her öğrenme stiline uygun öğretim malzemesi ve öğretim stratejisi hazırlamak gelir.

Her Öğrencinin En İyi Öğrendiği Yol, Onun Öğrenme Stilidir.

Bir öğrencinin algılamasını, çevredeki diğer insanlarla ilişkilerini ve öğrenme çevresindeki davranışlarına etki eden bilişsel, duyuşsal ve fizyolojik yapısını, onun öğrenme stilini belirler.

İyi veya kötü öğrenme stili yoktur. Önemli olan her öğrenciye en uygun şekilde öğreneceği stilline göre öğretmektir.

Öğrenme stilleri; görsel, işitsel, dokunsal olarak ayrılabilir. Herkesin daha baskın kullandığı bir stili vardır. Ancak bu durum diğer öğrenme stillerini kullanmayacağı anlamına gelmez.

Görsel Öğrenme Stili Baskın Olanlar

Görerek öğrenirler. Okuma ve gözlem etkinliklerini tercih ederler. Görsel uyarıcılardan hoşlanırlar. Öğretmenin beden dilini, jest ve mimiklerini görmek onların konuyu anlamalarına yardımcı olur. Anlatıma dayalı derslerden hoşlanmazlar. Bir kelime, bir ses, bir konu onların hatırlamasında etkili olur. Altını çizerek ders çalışırlar.

Görsel Öğrenen Çocukların Öğrenmelerini ve Hatırlamalarını Kolaylaştırmak İçin:

- Çalışabilecekleri derli toplu bir yere ihtiyaçları vardır.
- Bilgi ve kavramları sembol ve resimlere dönüştürmeleri, anlamayı ve bellekte tutmayı kolaylaştıracaktır.
- Öğrenmeleri gereken materyalleri kendileri planlamalı ve organize etmelidirler.
- Öğrenmeyi kolaylaştırmak için harita, şema, şekil ve diğer görsel araçlar kullanılmalıdır.
- Kelimeler yerine sembol, işaret ve grafikler tercih edilmelidir.
- Ders dinlerken veya konu çalışırken anladığını kısa cümle ya da birkaç anahtar kelimeyle özetlemelidirler.
- Ders dinlerken not almalıdırlar.
- Renkler (özellikle zıt renkler) kullanılabilir.
- Okurken önemli yerlerin altı renkli kalemle çizilebilir.
- Anahtar sözcük kartları hazırlanabilir. Kartların az bilgi içermesi belleğe kolay yerleşmesini sağlayacaktır.
- Karmaşık konular çizimlere dönüştürülebilir.
- Problem çözerken istenen ve verilenler renkli kalemle yazılabilir.
- Öğrenilen konu ile ilgili CD'ler izlenebilir.

İşitsel Öğrenme Stili Baskın Olanlar

Sesin tonu, tınısı, perdesine duyarlı olduklarından konuşmayı da bu çerçevede yorumlayacaklardır. Sözel açıklama ve yönergeleri tercih ederler. Not tutma davranışları çok azdır. Ödev ve projeleri yazmak yerine onlar hakkında konuşmayı tercih ederler. Konuşma ve sözel konuşma yaparak sınıf tartışmalarına katılırlar.

İşitsel Öğrenen Çocukların Öğrenmelerini ve Hatırlamalarını Kolaylaştırmak İçin:

- Ders çalışmak için sessiz bir ortam oluşturulmalıdır.
- Konular tekrar edilirken yüksek sesle okunmalıdır.
- Problem çözerken akıldan geçenler sesli olarak anlatılmalıdır.
- Panel ve seminerlere katılım sağlanmalıdır.
- Anlatırken de iyi öğrendiklerinden, çalışırken anlatım yöntemi kullanılabilir.
- Öğrenmeyi kolaylaştırmak için çalışma grupları oluşturulabilir ya da bir çalışma arkadaşı bulunabilir.



- Öğrenilmesi gereken materyal şarkılara dönüştürülüp ve yüksek sesle söylenebilir.
- Kaset, CD çalar kullanabilirler.
- Okuduklarını kasete kaydederek kendi kasetlerini oluşturabilirler.

Dokunsal Öğrenme Stili Baskın Olanlar: Beden ve zihin koordinasyonu gerektiren etkinlikleri tercih ederler. Konuyu öğrenmede beden dilini kullanırlar. Konuyu çalışırken müzik dinler, önemli noktaların altını çizerek, verilen bir konuyu zihninde kavramsallaştırırlar.

Kinestetik (Dokunsal) Öğrenen Çocukların Öğrenmelerini ve Hatırlamalarını Kolaylaştırmak İçin:

- Çalışırken kendi istedikleri yerde ve şekilde çalışmalarına izin verilmelidir.

- Çalışırken hareket etmeleri kısıtlanmamalıdır.
- Ellerini kullanabileceği çalışmalar yapılmalıdır.
- Derse konsantre olabilmeleri için ön sıralarda oturtulmalıdır.
- Laboratuvar çalışmaları için fazladan zaman ayrılmalı, evde deneyler yapmaları için izin verilmelidir.
- Konu ile ilgili müze, tarihi yerler gibi yaşayarak öğrenebileceği mekânlar ziyaret edilmelidir.
- Bir şeyler anlatacakları zaman ayağa kalkma ve tüm vücudunu kullanarak anlatabilme özgürlüğüne sahip olmalıdırlar.
- Sözcükleri ya da sözel bilgileri öğrenirken kuma yazdırma yöntemi uygulanabilir.
- Çalışırken elinde kitap ya da kartlarla ileri geri yürüyebilir, yüksek sesle okuyabilirler.



Kaynaklar:

- Mackenzie, Robert J. Çocuğunuza Sınır Koyma "Sorumluluk Sahibi, Bağımsız Çocuklar Yetiştirmek İçin Anlaşılır Sınırlar Koymak". Yakamoz, 2012.

SINIRLARI İÇİNDE KENDİNİ KEŞFETMESİNE İZİN VERİN!

Çocuğunuz ergenlik çağına gelince neler olur? Bambaşka bir sisteme mi geçmemiz gerekir? Elbette hayır. Temel kurallar hala geçerlidir. Ergenlik çağındaki çocuğunuz da kesin sınırlara, cesaretlendirilmeye, sorun çözmede sizin desteğinize ihtiyaç duyar ve yaptıklarının sonuçlarına kendisi katlanır. Bunlar değişmez, ancak bu yöntemleri daha büyümüş olan ve becerileri daha gelişmiş olan çocuğunuza göre yeniden düzenlemeniz gerekir.

Ergenlik çağındaki çocukların çoğu özgür ve bağımsız olmak, sorumluluk almak ister. Kendileriyle ilgili konularda verilen kararlarda söz sahibi olmak, hayatlarını kendileri yönlendirmek isterler. Çocukluk günlerinde uygulanan kuralları değiştirmek isterler.

Ebeveynlerse ne yapacaklarını bilemezler. Onlara ne kadar özgürlük ve sorumluluk verilmelidir? Buna nasıl karar verilmeli? İstedikleri kadarını vermek doğru mudur? Bu yazıda bu sorulara cevaplar bulacak ve daha çok sabır, iletişim ve anlayış gerektiren bu yaş grubuna sınırları nasıl koyacağımıza bakacağız.

Sınırlara Ne Zaman İhtiyaç Duyarız?

Sınırlar, ergenlerin araştırmalarını yönlendiren duvarlar koyulduğunda kendini keşfetme sürecini desteklerler. Kontrol etmek için ya da ihtiyaç duyulmadığı durumlarda sınır koymak, bu süreci engeller.

Sınırların, istediğimiz sonucu vermesi için önce şu sorulara cevap vermeliyiz: Sınır koyarak neyi hedefliyoruz? Sınır koymak

gerçekten gerekli mi? Koyduğumuz sınırlar kendini keşfetme sürecini destekliyor mu, engelliyor mu? Ergenin araştırma isteğini bastıracak olursak ortaya bir güç savaşı çıkacaktır.

Yöntemleri Ergenlere Göre Ayarlama

Neyse ki ergenler, bambaşka bir eğitim sistemi geliştirmemizi gerektirecek kadar farklı değiller. Temel kurallar geçerliliğini korumaya devam eder. Yine kesin sınırlar konmalı, cesaret verilmeli, sorun çözerken yol gösterilmeli ve sonuçlara katlanma yöntemine devam edilmelidir. Ancak bu yöntemleri uygularken ergenlerin kapasitelerine göre düzenlemeler yapmak gerekir.

Daha Esnek Sınırlar Koyma

Bir ergen ne ister? Daha çok eğlence daha çok mahremiyet ve onlar için koyulan kurallarda daha çok söz hakkı istediklerini söylerler. Kısacası daha çok özgürlük ve hayatlarını kontrol edebilme hakkı. Peki, ebeveynler çocukları için ne isterler? Çoğunun söylediği; mutlu, sorumluluk sahibi, söz dinleyen, güvenilir ve terbiyeli olmalarıdır.

Bu iki listeyi karşılaştırdığımızda ebeveynlerle ergenlerin farklı istekleri olduğunu görürüz. İsteklerdeki bu farklılıklar yüzünden çatışmalar yaşanır ancak bu çatışmalar çözümsüz değildir. Bu kadar farklı istekleri olan insanlar; aynı çatı altında uyum içinde nasıl yaşayabilir? Karşılıklı saygı çerçevesinde yeterince esnek kurallar koyarak. Çözüm: Esnek kurallar koymaktır.

Esnek sınırlar dendiğinde yumuşak sınırlar anlaşılmalıdır. Ergenler her zamanki gibi kesin sınırlar içinde olmalıdır ama o sınırlar içinde keşfetme ve deneme sürecini yaşayacak esnekliğe de ihtiyaçları vardır. Özgürlüğün derecesi nedir? Bu, kişiye göre değişir. Ergenin ne kadar sorumluluk üstlenebildiğiyle doğru orantılıdır.

Sorumluluğunu üstlenebilecekleri özgürlüğün derecesini nereden bileceğiz? Çoğunlukla bilemeyiz, onlar da bilemezler. Bu iki taraf için de bir bilinmezdir. Sadece sezgilerimizle hareket ederiz. Ancak yine de bunu anlamanın basit ve etkin yolları vardır.

Ergenlerin sınırlarını düzenlemek, özgürlük ve sorumluluk arasında bir denge sağlamak demektir. Sahip olduğu özgürlüğün sorumluluğunu taşıyabilirse daha fazla hazır oldukları düşünülebilir. Sınırlar yukarı çekilebilir. Sorumluluklarını

gerektiği gibi taşıyamazlarsa da aşağı çekilir. Özgürlükler, getirdiği sorumluluğu nasıl taşıdıklarına göre çoğalır ya da azalır. Neye hazır olduklarını davranışları belirler.

Karar Vermede Söz Sahibi Olma

Ergenler kendileri için konan kurallarda söz hakkı isterler. Bunun anlamı, kuralları onların koyması mıdır? Hayır. Ama bu sürece daha çok katılabilirler. Onların da düşüncelerini ve duygularını alır, kuralların sebeplerini anlatır ve fikirlerini ciddiye alırız. Ortak bir noktada buluşmak için işbirliği yapılır ama son sözü yine ebeveynler söyler.

Seçeneklerin Keşfedilmesine Yardım Etme

Seçenekleri keşfetme, ergenlerin ileriye görmelerini ve kendilerini nelerin beklediğini fark etmelerini sağlayan bir yöntemdir. Karşılarına engeller, seçenekler, yapılması gerekenler ve farklı seçimlerden doğan farklı sonuçlar çıkacaktır. Ebeveynlerin görevi yol göstermektir. Ergen çocuklar sorular sorar, fikirlerini söylerler. Burada amaç, onların sorun çözmek için en iyi kararı vermelerine yardım etmektir.

Ne yapmaları gerektiğini doğrudan söyleyiversek daha kolay olurdu, değil mi? Evet, ama bu ergene başka bir şey öğretmiş olurdu. Onlara ne yapacaklarını, neyi seçeceklerini, nelerle karşılaşacaklarını söyleyerek keşfetme, sorumluluk alma ve ileriye düşünme ihtiyaçlarını ortadan kaldırmış oluruz. Çünkü bütün bunları onların yerine ebeveynler yapar. Onlar da sürecin pasif katılımcıları olarak kalırlar.

Seçenekleri keşfetmek ise ergeni sorun çözme sürecine dahil eder. Cevaplar önceden verilmez. Kendi yargılarına varmak için akıllarını kullanmaları beklenir. Güven açık iletişimin yaşandığı bir ortamda uygulanıyorsa seçeneklerin keşfi çok etkili olur. Burada nasihatler verilmez. Eleştirmek, yargılamak, duygusal davranmak süreci baltalar ve iletişim yollarını kapatır.

Temel Kuralların Yeniden Belirlenmesi

Sınır koyma ve temel kuralları belirleme, çocukların gelişim süresince yaptığımız bir şeydir. Çocuklar büyürken sınırlarımızı yeniden belirlemek ve onların durumuna göre kuralları yeniden düzenlemek gerekir. Bu süreç ergenlik döneminde

hızlanır. Ergenler büyüdüklarını düşündüklerinden, çocukluk dönemlerinde uygulanan kuralları değiştirmek isterler. Bu süreç nasıl başlar? Ördüğümüz duvara çarpmaya ve sınırları zorlamaya başlarlar. Bu zorlama, temel kurallarda daha esnek olmamız gerektiğinin işaretidir.

Aslında bu istekleri daha öncekilerden pek farklı değildir. Daha çok özgürlük, bağımsızlık, sevdikleri şeyleri yapma hakkı, hayatlarını kontrol edebilme hakkı... Ama ergenler, bunların hepsinin aynı anda olmasını isterler. Daha önce olmadığı kadar telaşlı ve sabırsızdırlar. Değişmek için bu kadar zorlamaları ebeveynler için yorucu olabilir.

Ergenler İçin Katlanılacak Sonuçlar

Sonuçlar, ergenlerin keşfini engelleyen duvarlar ve sorumlu bağımsızlık yolunda bir rehber olabilir. Süregelen çatışmaların, güç savaşlarının kaynağını da oluşturabilir. Her şey nasıl kullanıldığına bağlıdır.

Cezacı ya da yumuşak yöntemleriniz varsa güç savaşlarının içinde kalırsınız. Bunlar ergeni isyana teşvik eder ve öğretmek istediklerinizi öğretmez. Bu karmaşa içinde sorumluluklar da yok olur.

Demokratik yöntemi kullanırsanız mücadele etmeniz gerekmez. Çocuğunuza, hatalarından ders alma fırsatı tanımış olur, böylece sorumluluk duygularını geliştirirsiniz. Keşif sürecinde onlara yol gösterecek sınırları koymuş olursunuz.

Sınırlarınızın Zorlanmasına Hazırlıklı Olun

Kuralları desteklemek için mantıksal sınırları kullanmaya başladığınızda sınırların zorlanmasına hazırlıklı olun. Sınırların gerçek olduğunu, duvarların yıkılamayacağını başka türlü öğrenemezler. Zamanlarını boşa harcadıklarını, hata yaparak öğrenmeyi seçtiklerini düşünebiliriz ama hiç değilse öğreniyorlar.

Kurallarınız sıkça çiğneniyorsa mantıksal sonuçların etkisiz olduğunu düşünmeyin. Çocuğunuzun eğitilmesi gerekmektedir. Kuralları anlamaları için zamana ihtiyaçları vardır. Çıkış olmadığını öğrenene kadar defalarca duvarlara çarpabilirler.



AREL KOLEJİ

30 *Geleceğin
Dünyasına
Hazırlıyoruz...*
yıl

• Anaokulu

• İlkokul

• Ortaokul

• Anadolu Lisesi

• Fen Lisesi



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

