

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 49

2021



İÇİNDEKİLER

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI	2
ÇOCUK VE ERGENLERDE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK	4
ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖFKE KONTROLÜNDE EBEVEYNLERE ÖNERİLER	6
GÖRÜNMEYEN YÜZ “DUYGUSAL İSTİSMAR”	10
BABA ROLÜNÜN ÇOCUK GELİŞİMİNDEKİ ÖNEMİ	12
ÇOCUKLARDA PLANLAMA BECERİSİ VE ZAMAN YÖNETİMİ	16
DİSLEKSİ	20
EBEVEYN TUTUMLARI	22
BEN NEREDE YANLIŞ YAPTIM?	25
ERGENLERDE BEDEN İMAJİ ALGISI	28
AİLE İÇİNDEKİ ANLAŞMAZLIKLARIN NEDENİ: İLETİŞİM ENGELLERİ	30
TİK BOZUKLUĞU	32



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 birliğimiz 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: 49 - 2021

Kaynaklar:

- Doğuştan Dijital John Palfrey, Urs Gasser Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı
- www.tbm.org.tr

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin hızla gelişmesi ile birlikte teknolojik aletler yaşamımızın bir parçası olmaya devam ediyor. Çocuklar, teknoloji sayesinde araştırmak istedikleri bilgilere çok hızlı ulaşıyor, merak ettikleri yerler ve konular hakkında çok hızlı bilgi edinebiliyorlar. Teknolojik aletlerin sağlamış olduğu bunlar gibi pek çok kolaylığın yanında ciddi bir risk faktörü taşıdığını unutmamakta fayda var.

Çocukların ekran başında geçirdikleri sürenin giderek artması ile birlikte, gelişim çağına uygun olmayan içerik ve internet sitelerine maruz kalması; fiziksel aktivitelerin azalması, sosyal ilişkilerin ve iletişim becerilerinin zayıflaması, yemek alışkanlıklarında değişimler gibi durumlarla karşılaşmaktadır. Çocuğunuzun teknolojinin faydalarından yararlanırken olası zararlarından korunmak için de dijital ortamda geçirdiği zamanı iyi gözlemek faydalı olacaktır.

“Çocuğunuzun ekran karşısında geçirdiği sürenin ve geçirdiği bu sürenin fiziksel, psikolojik, sosyal yaşamlarında etkilerini gözlemleyerek ne ölçüde bilinçli bir kullanım sergilediği konusunda bir sonuca ulaşabilirsiniz.”

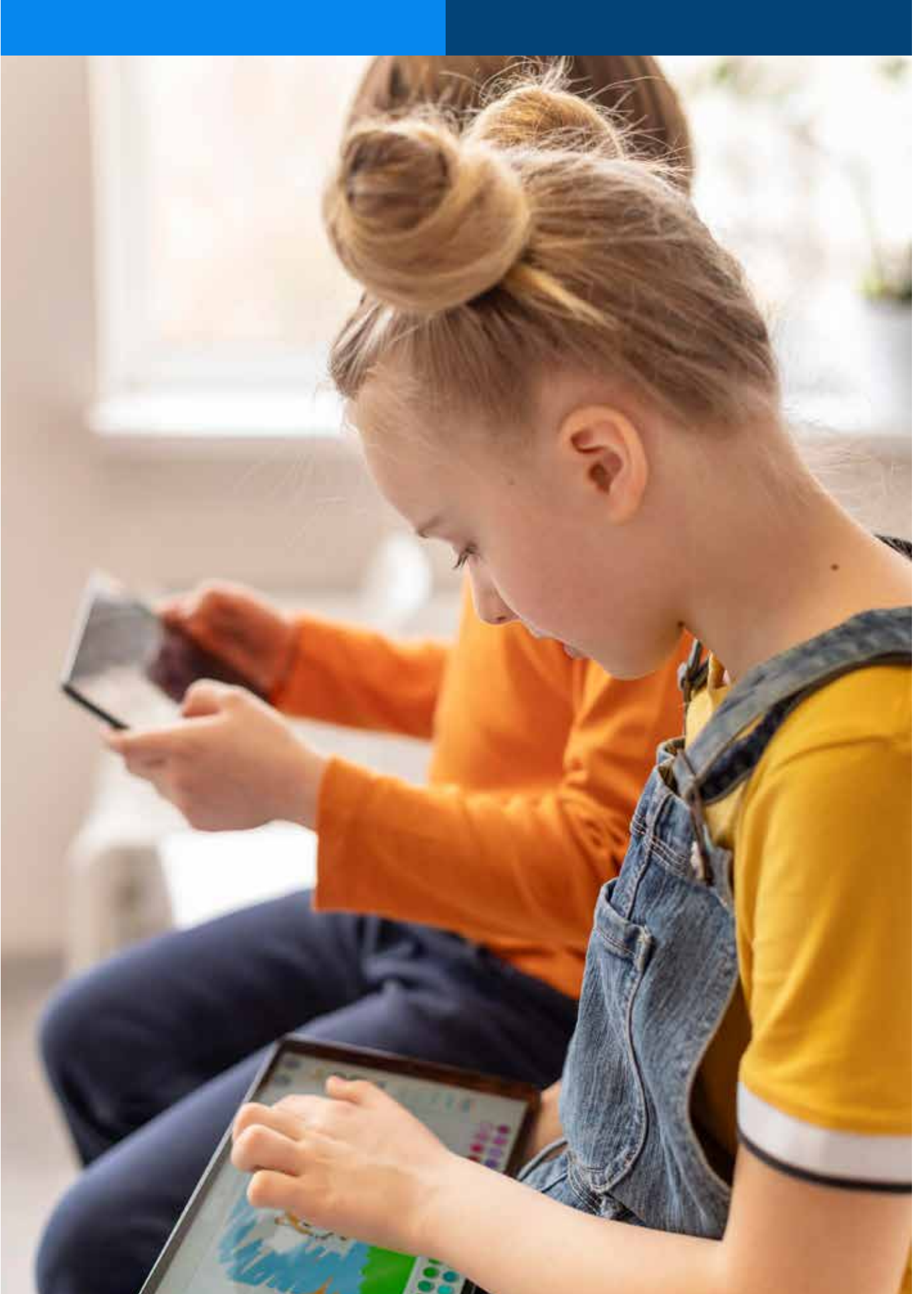
Hangi durumlarda çocuğunuzun bilinçli teknoloji kullanımı konusunda destek almasını sağlamalısınız ?

- Ekran karşısında geçirdiği zamanı fark edemiyor ve kontrol edemiyorsa
- Ekran karşısında geçirdiği zaman ile ilgili aldığı uyarılara karşı olumsuz tepkiler gösteriyorsa
- Ekran karşısında zaman geçirmede kendisini iyi hissetmiyorsa
- Tüm uğraşlarına rağmen ekran karşısında geçirdiği zamanı azaltamıyorsa

- Sosyal ilişkileri ve kurduğu arkadaşlıklar sadece dijital platformlardan oluyorsa
- Keyifle yaptığı aktivitelerden eskisi gibi keyif alamıyorsa
- Ekran karşısında geçirdiği süre yeterli gelmiyor, daha fazla vakit geçirmek istiyorsa
- Akademik ilgisinde ve başarısında düşüş yaşıyorsa
- Yaşadığı olumsuzluklarda kendisine oyun oynamak vs. dijital ortamda yapabileceği bir etkinliğin iyi geleceğini düşünüyorsa
- Aile içerisinde kurduğu iletişim azalmış ve iletişim kurmaktansa dijital ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ediyorsa çocuğunuzun bilinçli teknoloji kullanımı konusunda destek alması fayda sağlayabilir.

Çocuğunuzun bilinçli teknoloji kullanımını sağlamak için neler yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara tüm aile üyelerinin uymasına özen göstermek ve model olmak
- Sadece çocuğunuzun değil aynı zamanda kendi seyredeceğiniz veya kullanacağınız programlarda da seçici olmak
- Aile olarak birlikte geçireceğiniTz zamanların ya da oyun saatlerinin yerini teknolojinin almasına izin vermeyin, çocuğunuz ile birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirleyin
- Dijital ve sanal oyunların yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak
- Çocuğun teknolojik aletler ve internette vakit geçirmesi konusunda katı kurallar ve cezalar vermek yerine onlarla karşılıklı olarak konuşarak ikna etme yolunu seçmek, yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltması konusunda destek olmak
- Çocuğun ekran süresi ile ilgili mutlaka zaman kısıtlamaları getirmek
- Güvenli internet kullanımı konusunda bilgilendirmek, tanımadıkları kişileri sosyal ağlarda eklememeleri ve özel bilgilerini vermemeleri ile ilgili bilgilendirmelerin yapılması ve belli aralıklarla kontrolünün sağlanması
- Gerçek hayattaki başarının sanal başarıdan çok daha değerli olduğunu fark etmesini sağlamak
- Teknolojinin faydalı ve zararlı yönleri ile ilgili çocuğunuzla karşılıklı konuşmalar yapmak
- Güçlü aile bağları geliştirmek, çocuk hakkında haberdar olmayı ve çocuk ile ilgili ufak bir değişimin dahi hızlı fark edilmesini sağlayacaktır.
- Bağımlılık yapabilecek şeylerin bilinçli kullanılması ile ilgili bilgilendirme yapılması,
- Gerekirse çocuğun psikolojik danışmandan uzman desteği alması.



Kaynaklar:

- Freeman, M. E. (2020). Çocuk ve Ergenlerde OKB Tedavisi. APAMER

ÇOCUK VE ERGENLERDE OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Obsesif kompulsif bozukluk çocukluk çağında başlayabilen ve çocuğu oldukça ağır sıkıntılara sokan psikiyatrik bir hastalıktır. Önceleri bu hastalığın çocukluk çağında tekrarlayan davranışlar olduğu düşünülerek (çocuğun) şanslı oyuncuğu, çizgilere basmaması, şanslı rakam seçmesi vb.) bir hastalık olarak ele alınmamış ancak daha sonraları yetişkinlerinkine benzer davranışlar gösterdikleri ve bu davranışları belirli sürelerde tekrarlayarak düşüncede zorlanma ile baş ettikleri gözlenmiştir. Sosyal çevrede ve okul yaşantısında alacağı eleştirilerden korkan çocuk bu davranışları gizli saklı tekrarlamakta ve bu nedenle teşhis edilmesi de gecikmektedir.

Yapılan araştırmalarda genetik ya da aile faktörü gözlenirse de buna dair anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır.

Çocuklarda en sık görülen tekrarlayan (kompulsif) davranışlar; bulaşma korkusu ile el yıkama, kontrol etme, belirli sayıda tekrarlanan sözcükler ve düşünce bazında yaşanan zorlantının kaygısından kurtulmak için akıldan tekrarlanan sözcükler olarak sıralanabilir.

OKB'nin halk arasında bilinen ve en sık dile getirilen örneği; tekrarlayan el yıkama (temizlik) takıntısıdır, bu nedenle rahatlıkla gözlenebilen ve dikkat çeken davranışlar gerçekleşmediğinde durumun farkına varılması gecikebilir. Örneğin, çocuk - genç sinava girmeden önceki akşam (çevre tarafından "totem yapmak" diye nitelenen) yapmadığı bir davranışın sınavının kötü gitmesine sebep olacağına inanç geliştirebilir. Bir başka çocuk - genç, bir kelimeyi belirli sayıda tekrarlamadığında ailesinden birinin başına bir şey gelecek diye düşünebilir. Bu tip sözel ve davranışsal kompulsiyonlar kişinin içinde var olan kaygının azalmasına yöneliktir ancak bir müddet sonra hedeflediği davranışı ya da sözü gerçekten belirlediği sayıda yapıp

yapmadığından da emin olamadığı için tekrar tekrar yapabilir. Tüm bunların dışında komorbidite denen, eşlik eden başka bir bozukluğun olduğu durumlar da gerçekleşebilir. Örneğin, yoğun depresyonlu çocuk - gençte OKB'nin çok yoğun görülmesi ya da eşlik eden başka bir ruhsal sıkıntının olduğu durumlarda OKB gözlenmesi gibi.

Çocukluk Çağı Obsesif Kompulsif Bozuklukta (OKB) Görülebilecek Yaygın Takıntılar ve İlgili Davranışlar

- Kirlenme / kirlilik
- Din
- Simetri
- Cinsellik
- Biriktirme / saklama
- Saldırganlık
- Temizlik
- Tekrarlayıcı davranışlar
- Kontrol etme
- Nesneleri sayma
- Sıralama / düzenleme

Obsesif kompulsif bozukluk tanısı konmuş çocukların yorumlarından örnekler:

"Birisıyla tokalaştığımda elimi mikropalandığı düşüncesinden sonra aklım fikrim elimi yıkamakta, saatlerce elimi yıkıyorum temizlendiğine inanıncaya kadar." (14 yaşında)

"Evden çıkarken belli bir düzende eşyalara dokunup evdekilerin elini öpüyorum. Düzende en ufak bir aksama hissi geldiğinde hepsini tekrardan yapıyorum. Evden çıkmak saatler aldığı için okula hep geç kalıyorum." (11 yaşında)

"Soruları ne üç ne beş, tam dört kez kontrol etmeliyim. Dört kontrolde karar veremezsem doğru cevabı vermiş olsam bile dördün katları kadar tekrar çözmeliyim. Herkes bitirirken ben ancak yarısına gelmiş oluyorum sınavın." (17 yaşında)

Ebeveynler okul sürecinde nasıl bir tutum ile çocuklarına destek olabilir?

Çocuğunda OKB belirtilerinin olduğunu fark eden anne ve babalar, her şeyden önce çocuklarını suçlayıcı yaklaşımlardan uzak durmalıdırlar. Çocuk tekrarların verdiği sıkıntı ile uğraşırken, buna bir de anne - babanın eleştirisi ve suçlamaları eklenirse sıkıntı bir kat daha artacak ve belirtiler çoğalarak devam edecektir. Anlayışlı davranmak ve çocuğun sıkıntısını paylaşmak gerekir.

Ceza ve yasaklamalarla takıntıları önlemeye çalışmak çocuğa verilecek en büyük zarardır. Uzun sürebilecek tedavi sürecinde ailenin en önemli katkısı, çocuğun tedaviye devamını sağlamak yönünde destek olmak ve anlayışlı bir tutum sergilemektir.

Alıştırma ve tepki engelleme becerilerinin geliştirilmesi ile OKB'nin gücü azalmaktadır. Çocuk - ergenin bu becerileri uygulayabilmesi için, çocuğun OKB'yi anlaması ve hakim

olması gerekmektedir. Tedavi sürecinde ebeveynler çocuğun antrenörü rolünü üstlenmelidir, etkili taktikleri öğrenebilmesi için ona izin verip başarısı için onu cesaretlendirmelidir. Çocuğun yeni kavramları öğrenebilmesi için ona zaman tanınması önemlidir. Çocuğun aldığı terapi sürecinde terapist ile iş birliğinde bulunulması çok önemlidir. OKB ile savaşmanın çocuğun daha önce yaptığı şeylerden daha zor olduğu unutulmamalıdır.



Kaynaklar:

- Küçükler için Büyüklere - Yaşar Kuzucu, Pegem Akademi
- www.dbe.com.tr
- www.denizakinci.com
- www.hisarhospital.com
- www.rubisaglik.com
- www.nptipmerkezi.com

ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖFKE KONTROLÜNDE EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Öfke büyük küçük tüm insanların farklı doz ve sıklıkla hissettiği doğal, evrensel ve sağlıklı bir duygudur. Dünyaya ağlayarak geliriz. Haykırma, bağırma ile oksijeni ciğerlerimize doldurarak yeni dünyaya alışmaya başlarız. Çocuklar aile ve çevre faktörlerine bağlı olarak öfke içeren duygu ve davranışlarını geliştirirler. Bebeklik döneminde karnı acıkınca, altı temizlenmeyince ağlayarak ihtiyacının karşılanmasını bekler. Temel güven ve sevginin olduğu ilk yıllarda tatmin edilmeyen çocuk değersiz, sevgisiz kişilik oluşumunun da adımlarını atar.

Bu dönemde istek ve ihtiyaçlarının anne tarafından sevgi ve şefkatle karşılanması gereklidir. Sonraki dönemlerde ise artık bağımsızlaşması kendini gerçekleştirmesine, kendi becerilerini ortaya koymasına olanak verilmelidir.

Öfke ve şiddetin nedenlerine baktığımızda arzularımızı veya ihtiyaçlarımızı engelleyen bir olay, nesne veya kişinin olması, haksızlığa uğrama, fiziksel ceza ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, ebeveyne bağımlı olma, tehditlere maruz kalma gibi faktörlerin ön planda olduğu görülmektedir. Bu olumsuz duygu ve durumlarda öfke, bir anlamda çevreyle iletişimde kendine göre savunma oluşturan bir tampon görevi görür ve kendini koruma tepkisi olarak ortaya çıkar.

Ergenlik dönemine giren çocuklar, etrafına ve ebeveynlerine karşı zaman içinde öfkelerini kontrol etmekte zorlanabilirler. Bu durumun getirdiği kontrolsüzlük, ani öfke patlamalarına neden olabilen ve çocuğun kendisine zarar verebilen davranışlar şeklinde de sonuçlanabilir. Özellikle bu dönemde ebeveynler çocuklarına karşı oldukça sabırlı ve anlayışlı olmalı, öfkeli davranışlar karşısında durumu kontrol altında tutmalıdır.

Öfke patlaması bir durum karşısında aşırı tepki gösterme davranışdır ve ergenlik döneminin normal sayılabilecek davranışları arasında söylenebilir. Bu dönemde, öfkeyi

güç gösterme ve var olduğunu ispatlama çabası olarak düşünülebilir. Eleştirilmeye ve reddedilmeye karşı aşırı tepki, kendi sorumluluğunu kabul etmeyerek başkalarını suçlama davranışları sıklıkla gözlemlenir.

Çocuğu saldırgan davranışlar sergileyen aileler, sorunun neden kaynaklandığını anlama konusunda çoğunlukla zorluk yaşarlar.

Saldırgan davranışları ortaya çıkaran nedenlerin başında yanlış ebeveyn tutumları gelmektedir. Bu hatalı tutumlar arasında çocuğuna sınır ve kural koymama, her dediğini yapma, çocuğu ihmal ve istismar etme, aşırı korumacı davranarak baş etme becerilerini zayıflatma, sürekli baskı yapma ve engelleme gibi davranışlar yer almaktadır. Yanı sıra çocuğun çevresinde öfke kontrol problemi yaşayan bir yetişkinin varlığı, çocuk açısından olumsuz örnek oluşturmaktadır. Dolayısıyla çocuk, bu yetişkini model alarak şiddete yönelmektedir. Ayrıca dil gelişimi konusundaki problemler de saldırgan davranışları ortaya çıkarabilmektedir. Kendini ifade etme konusunda zorlanan çocuk, derdini anlatabilmek için şiddete başvurabilmektedir. Ayrıca saldırgan davranışları arttıran en önemli nedenlerden biri de şiddet içerikli oyunlar ve filmlerdir. Bu tür oyun ve filmler, şiddeti çocuğun gözünde normalleştirmekte ve cazip hale getirmektedir. Son olarak dürtü kontrol problemi olan çocuklarda da saldırgan davranışlar gözlemlenebilir.

Öfke ve Şiddet Kendini Nasıl Göstermektedir?

- Bağırma
- Ağlamak
- Aşağılamak, küçük düşürmek
- Küfretmek, hakaret etmek
- Konuşmayı reddetmek
- Kin dolu dedikodu, yalan söylemek
- Dövmek, saç çekmek, ısırma, itmek
- Rahatsız edici şakalar yapmak
- İsim takmak
- Sözlü tehdit etmek
- Bir eşyayı fırlatıp atmak, tekmelemek
- Kızdığının eşyalarına zarar vermek

Çocuklar kendilerini yıpranıp ve sakinleştikten sonra genellikle üzgün hissederler. Duygularını yönetme ve onları daha olgun bir şekilde ifade etme becerisine sahip olmayan çocuklarda sıklıkla öfke kontrolü problemi görülmektedir.

Problem çözme becerilerini geliştirmesine yardımcı olun. Çocuğunuzun üzülmediği zaman, onun saldırgan davranmadan önce duygularını iletmeyi denemesinin ve çatışmalara çözüm bulmaya çalışmasının zamanı

gelmiştir. Ona nasıl hissettiğini ve bir sorunu nasıl çözebileceğini düşündüğünü sorabilirsiniz. Bir çocuk molalar için çok büyükse, uygun davranışlar için olumlu bir pekiştirme sistemine geçmek istersiniz.

Aileler Çocuklarına Nasıl Davranmalıdır?

Çocuk ve ergenlerde öfke problemi sorunuyla karşılaşan aileler bu noktada davranışlarını iyi analiz etmelidir. Çocuk ve ergenlerde öfke problemi tedavi edilmezse ileride çözülmesi daha zor hale gelebilir.

- Hangi durumda, nerede, ne sıklıkla öfkenin ortaya çıktığı aileler tarafından özellikle takip edilmelidir.
- Eğer mümkünse krizin yaşandığı ortamı değiştirmek iyi gelebilir.
- Çocuklar ve ergenler çoğunlukla ailelerinden öğrendiklerini kendi hayatlarında uyguladıkları için doğru ve örnek ebeveyn olunması gerekir.
- Öfke krizi yaşayan çocuk ya da ergene şiddet uygulanmamalıdır.
- Öfke krizi anında anne ya da babanın sakin kalması oldukça önemlidir.

• Kriz anında istenenin yapılmaması gerekir. Yapıldığı zaman bu şekilde sorun çözme öğrenildiğinden daha sonrasında da bu şekilde istenenin yapılması riski tekrar edecektir. Bu yüzden küçük yaşlardan itibaren her istediğinin yapılmaması oldukça önemlidir.

• İstediğinin kriz anında yapılmayacağı uygun bir şekilde çocuğa anlatılmalıdır. Küçük yaş grubundaki çocuklarla iletişim kurulurken özellikle göz hizasına gelerek açıklama yapılması dikkat edilmesi gereken bir noktadır.

• Öncelikli olarak konu hakkındaki çözüm çocuk ya da ergene bırakılabilir. İdeal çözüm bulunamadığında ortak bir çözüm aranabilir.

Anne Babalara Öneriler

Öfke kontrolü konusunda problem yaşayan ve saldırgan davranışlar sergileyen çocuklara yardım için ilk yapmanız gereken, davranışın nedenini tespit etmeye çalışmaktır. Çünkü nedene bağlı olarak çizeceğiniz yol, problemin çözümünde çok daha etkili olacaktır.

Problemlerle baş ederken saldırgan davranışlar sergilemenin doğru ve etkili bir yöntem olmadığı çocuğa



anlatılmalıdır. Yanı sıra öfkesini kontrol edemediğinde ne gibi sonuçlarla karşılaşabileceği, bu durumun onu ve başkalarını nasıl etkileyeceği çocuğa anlatılmalıdır. Nefes ve gevşeme egzersizleri öfke kontrolü için oldukça etkili yöntemlerdir. Çocuğunuzun ilgisini çekeceğini düşünüyorsanız bu tarz egzersizleri yapması için onu teşvik edebilirsiniz. Ayrıca sportif aktiviteler de çocukların sakinleşmeleri ve enerjilerini sağlıklı yolla atmaları konusunda etkilidir.

Doğru ebeveyn tutumu sergilemek de çözüm için çok önemlidir. Bunun başında çocuğa kural ya da sınır koymak gelmektedir. Kural ve sınır koyulmadan büyüyen çocuk her şeyi yapmaya hakkı olduğunu düşünür. Doğruyu yanlış öğrenmekte zorluk yaşar. Çocuğa koyulan kurallar; onun doğruyu yanlış öğrenmesi, kendi içsel denetimini sağlaması ve toplumsal yaşama uyum sağlaması açısından oldukça önemlidir.

Saldırgan davranış ödüllendirilmemelidir. Çocuğun bağırarak veya saldırgan davranışlar sergileyerek istediği bir şeyi ailenin yapması, olumsuz ödüllendirmektir. Bu tarz davranışlar olumsuz davranışı pekiştirecektir.

Dil ve konuşma problemi olsun veya olmasın çocuğun kendini ifade etme becerisini geliştirmek de öfke kontrolü açısından etkili yöntemler arasındadır. Kendini etkili bir şekilde ifade edebilen çocuğun problemle baş etmek için saldırgan davranışlar yerine, iletişim kurmayı tercih etmesi daha muhtemeldir.

Öfkeye öfkeyle karşılık vermemek gerekmektedir. Yani öfke patlaması yaşayan bir çocuğa bağırarak onu daha da öfkelendirecektir. Bu tarz kriz anlarında çocukla konuşmak için onun sakinleşmesini beklemek daha doğrudur.

Davranış tablosu, özellikle küçük yaş gruplarında işe yarayan bir yöntemdir. Tabloyu birlikte tasarlamak, tüm sürecin sonuna ödül koymak çocuğun motivasyonunu arttırma açısından kullanılabilir uygulamalardır. Olumlu davranışları ödüllendirmek, doğru davranışların pekişmesi için etkilidir. Ancak ödüller genelde sözel (aferin vb.) geri bildirimler şeklinde olmalıdır.

Şiddet içerikli oyun ve filmlerden uzak tutmak da dikkat edilmesi gereken noktalardan biridir. Çocuğa öfkelenmenin de tıpkı mutlu olmak gibi normal olduğu ancak öfkesini doğru yansıtması gerektiği anlatılmalıdır. Ayrıca çocuklara duygusal farkındalık kazandırmak da

oldukça önemlidir. Bu sayede çocuk duygularını tanıır ve onlarla baş etmeyi öğrenir.

Anne babalar çocuklarının öfkesi karşısında başlangıçta hayrete düşerler. Çok geçmeden hayret kaygıya, kaygı da korkuya dönüşür. Çocukla nasıl ilgilenmek gerektiğini bildiğini düşünen anne baba bir yanlış yapmış olduğu inancına kapılır. Hatta onca yıl çocuklarına verdikleri özenli sevgi ve terbiyenin fayda sağlamadığını düşünerek öfkelenebilir. Bütün bu duygular doğaldır ve anne babalar da bu duyguları doğal karşılamalıdır.

Ergenlik çağındaki çocuğun öfkesinin ne kadarının haklı ne kadarının haksız olduğuna karar verebilmek çoğu zaman zordur. Bu nedenle çocuk dikkatle dinlenmeli, şikayetleri ve istekleri anlamaya çalışılmalıdır.

Ergenler zaman zaman mantıksız gibi görünen isteklerle anne babalarını kızdırırlar. Böyle bir durumda karşılık verme isteği anlaşılabilir bir şeydir. Ancak karşılık vermemek, tehditler savurarak cezalar vermeye kalkışmamak gerekir. Çünkü karşılık vermek, öfkenin kaynağını daha da pekiştirerek durumun kötüye gitmesine yol açabilir. Bunun yerine, öfkenin altında yatan sorunları belirlemeye çalışmak daha etkili olur. Bu dönem boyunca anlayışlı olmak çok önemlidir. Çünkü ergenlik çağındaki genç kendisi ile ilgili bazı kararlara varabilmek için zamana ihtiyaç duyar. Ayrıca pek çok durumda sorun 16 yaşındaki çocuğa 6 yaşındaymış gibi davranmaktan kaynaklanır.

Ergen için duygularının anlaşılması önemlidir. Ancak bu dönemde duyguların birçoğu toplumsal baskılar ve geleneklerden dolayı rahatlıkla ifade edilememektedir. Kişi duygularını kontrol altına alarak, kendi iç dünyasına ters düşse bile bazılarını bastırarak kendisini olduğundan farklı ifade etme çabasına girişebilir. Kişinin duygularını bastırması ya da çarpıtması da duygusal sorunlara yol açabilir. Oysa duyguların anlaşılması ve etkili bir şekilde ifade edilmesi psikolojik sağlığı ve bireysel gelişimi olumlu yönde etkiler. Genç birey öfkesini bastırmadığında bilinç düzeyinde ya da bilinç altında kontrolsüz tepki ve düşmanca eğilimlerin oluşmayacağı düşünülse de bunun her zaman böyle olmadığı bilinmektedir. Önemli olan öfkenin yalnızca dışa vurulması değil, nasıl kontrol altına alınacağını da öğrenilmesidir. Ergen bunu henüz öğrenmemiş olabilir. Anne baba bu konuda ona yardımcı olmalıdır.

Ergenin öfke tepkileri sonucu anne babaların duyguları incinebilir. Böyle bir durumda anne babalar duygularını

çocuklarıyla onların kendilerini suçlu hissetmelerine yol açmayacak bir tarzda paylaşabilirler. Duyguları ifade etmek, ergenin kendini açmasını ve sorunlarını paylaşmasını kolaylaştırır.

Çocuğun içinde yaşadığı ergenlik çağı kültürü iyi anlaşılmalıdır. Örneğin gençlerin dışarıda kalma süresi

saat altıdan dokuza kadar uzamışsa, en azından her gece değilse bile haftada bir gece bu saate kadar çocuğun dışarıda kalabilme olasılığı düşünülebilir. Bu imtiyazın verilmesine karşılık da ondan tam vaktinde eve döneceğine dair kesin bir söz alınabilir.



Kaynaklar:

- Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı.HYB Yayıncılık, Ankara
- Arslan, G. Ortaöğretimde Öğrenim Gören Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Aile Sorunları, Aile Yapısı Açısından İncelenmesi
- Carpenter, L.,Tyrka, A., Ross, N., Khoury, L., Anderson, G., ve Price, L.Effect Of Childhood Emotional Abuse And Age On Cortisol Responsivity In Adulthood. Biological Psychiatry, 66, 69-75
- Lwaniec, D., Larkin, E. ve McSherry, D. Emotionally Harmful Parenting Child Care in Practice, 13, 203-220
- World Health Organization. Report of the Consultation on Child Abuse Prevention.March, Geneva
- Yates, T. M. The Developmental Consequences of Child Emotional Maltreatment: A Neurodevelopmental Perspective. Journal of Emotional Maltreatment, 7, 9-34
- Çocukluk Dönemi İstismar Ve İhmalinin Olası Sonuçları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2

GÖRÜNMEYEN YÜZ “DUYGUSAL İSTİSMAR”

Duygusal istismar, DSM 5’e göre, çocuğa bakım veren kişilerin süreklilik gösteren ve çocuğa karşı psikolojik açıdan yıkıcı etkilere sahip davranışlar sergilemesi olarak tanımlanır. Bir diğer tanıma göre ise, “Çocuğun nitelik, kapasite ve arzularının sürekli olarak kötülenmesi, sosyal ilişkiden yoksun bırakılması, çocuğun sürekli olarak insanüstü güçlerle, sosyal açıdan ağır zararlar verme ya da terk etme ile tehdit edilmesi, yaşına ve gücüne uygun olmayan isteklerde bulunulması ve çocuğun topluma aykırı düşen çocuk bakım yöntemleri ile yetiştirilmesi duygusal istismardır”

Duygusal istismar, bireyin kişilik ve duygusal gelişimini engelleyen nedenlerin başında gelmektedir. Duygusal istismarın en belirgin görülebilen şekli sözlü istismarken; reddetme, utandırıcı şekilde ceza verme, tehdit, bireye gelişim dönemine uygun düşmeyen roller verme, yalnız bırakma, suça yöneltme, fiziksel ve duygusal temastan alıkoyma gibi birçok davranışta da kendini göstermektedir.

İstismarı fiziksel, cinsel, duygusal ve ekonomik istismar olarak dört gruba ayırabiliriz. Ayrıca birden fazla istismar türünün aynı anda olduğu ve sınırlarının kesin olarak çizilmesinin zorluğu belirtilmektedir. Pek çok çalışma duygusal istismarı yetişkin istismarı statüsünde tanımlamamaktadır. Bununla birlikte fiziksel olmayan şiddet, yetişkin olan kişinin mali durumunun kontrol altında tutulmasını, aile ve arkadaş çevresinden izole edilmesini, kişisel mahremiyetinin zarar görmesini ve fiziksel saldırı tehditlerini içermektedir. Yetişkinlerin %90’dan fazlası pek çok yetişkin özellikle aile, okul ve iş hayatı boyunca duygusal istismarı yaşamaktadır.

Duygusal istismar, fark edilip ortaya çıkarılabildiği oldukça zor olan istismar türlerindendir. Çünkü bireye gösterilen olumsuz ve aşağılayıcı tutum davranışsal olmayabilir veya bireyde oluşan

psikolojik hasar her zaman somut şekilde gözlenemeyebilir. Duygusal istismar genellikle tekil gerçekleştirilmez. Genellikle fiziksel, ekonomik istismar ile bir arada görülebilmektedir. İstismara maruz kalan her birey aynı zamanda duygusal istismara da uğramış olarak değerlendirilmektedir. İstismarın diğer türleri olan cinsel ve fiziksel istismara bakıldığı zaman; duygusal istismarın, sonuçlar açısından ele alındığında bu iki istismar türünü de kapsadığı düşünülebilir. Psikosomatik belirti taşıyan 230 yetişkinle yapılan bir çalışmada çocukluk dönemlerindeki duygusal istismarın psikosomatik belirtilerle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal istismar, uzun süre ve sistematik şekilde devam eden olumsuz davranış biçimleridir. Arslan (2012) tarafından aile içerisinde istismar algısı arttıkça, ergenlerde alkol kullanımı, sigara kullanımı, anti - sosyal davranışlar, intihar eğiliminin arttığı ve beslenme alışkanlıklarının bozulduğu rapor edilmiştir. Duygusal istismara maruz kalan bireylerin daha fazla problem davranışlara yöneldikleri görülmektedir. Yates yaptığı çalışmada duygusal istismar yaşantısı olan bireylerin öz - yeterlik düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Çünkü duygusal istismar bir veya birçok ihmalin sonucudur.

En sık karşılaşılan duygusal istismar türleri;

- Bağırmak
- Hakaret veya küfür etmek
- Suçlamak
- Alay etmek
- Lakap takmak
- Küçük düşürmek
- Yalnız bırakmak veya terk etmek
- Psikolojik baskı yapmak
- Tehdit etmek, korkutmak ve / veya yıldırma
- Fikrini sormamak, değer vermemek veya önemsememek
- Yanıltmak / kandırmak
- Sevgi göstermemek
- Kardeşini kayırmak
- Çocuğun yaşının üzerinde beklenti içinde olmak
- Başkalarıyla kıyaslamak
- Aşırı koruyucu veya otoriter davranmaktır.

İstismara uğrayan ve mağduriyet yaşayan bireyler, suçluluk ve utanma duygularını çok yoğun göstermektedirler. Birey bu duygularını hissederken, tüm yaşadıklarını kendi yaptıklarının bir sonucu olarak, hak ettiği bir ceza olarak değerlendirebilmektedir. Eğer bireyin uğradığı istismar fark edilmezse, bir süre sonra içine kapanıp ve yalnızlaşabilir. Bireyde oluşan duygusal izler, fiziksel yaralardan daha geç iyileşebilir. Bireyin çevresindekilere karşı güveni zedelenerek, okul başarılarında düşüş görülebilir. Özellikle travmatik deneyimi olan çocuk mağdurların gelişimsel dönemleri sağlıklı ilerleme göstermeyebilir. Yetişkin bireylerde ise gelişim dönemi özelliklerinde düşme veya gerileme görülebilmektedir.

Duygusal istismarın bireyde meydana getirdiği fiziksel, duygusal, davranışsal, bilişsel göstergeleri vardır;

Fiziksel Göstergeler;

- Konuşma ya da diğer iletişim bozuklukları
- Fiziksel gelişimin yavaşlaması
- Bireyde var olan astım ya da alerji, migren gibi bazı hastalıkların şiddetlenmesi
- Madde bağımlılığı

Davranışsal Göstergeler;

- Alışkanlık bozuklukları (Parmak emme, sallanma vb. gibi)
- Suç işleme de dahil olmak üzere anti - sosyal ve yıkıcı davranışlar
- Nevrotik özellikler (Uyku bozuklukları, oyun oynamada tutukluluk)

- Pasiflik ya da saldırganlık gibi aşırı davranışlar
- Gelişimsel gecikmeler
- Davranış bozuklukları (Şikâyet etme, pasiflik, saldırganlık)
- Aşırı uyum sorunları (Yaşından büyük ya da küçük davranma)
- Kendine zarar verici davranışlar ya da intihar düşünceleri

Duygusal Göstergeler;

- Sosyal ilişkilerini etkileme
- Yaşının gerektirdiği şekilde davranamama

Bilişsel / Akademik Göstergeleri;

- Duygusal istismara eşlik eden gelişimsel gecikme bilişsel gecikmeye de neden olarak bireyin akademik performansını etkileyebilir.



Kaynaklar:

- www.arsiv.salom.com.tr
- www.slingomom.com
- www.biltek.tubitak.gov.tr
- Life Without Father, David Popenoe. Kitabın, Mensight dergisi
- Gençlikte Davranış Bozuklukları ve Suçluluk, Prof. Dr. Atalay YORUKOĞLU
- www.psikodenge.com
- www.ekipnormarazon.com
- www.guncedanismanlik.net

BABA ROLÜNÜN ÇOCUK GELİŞİMİNDEKİ ÖNEMİ

Anne çocuk arasındaki bağ anne hamile kaldığı andan itibaren başlamaktadır. Baba da ise durum daha farklıdır. Ne zaman ki çocuk dünyaya gelir ve baba onu kucağına alır işte o zaman ilişkinin ilk temelleri atılmaya başlar.

Anne çocuk ilişkilerinin de baba çocuk ilişkilerinin de temeli ilk yıllarda atılır.

Baba-çocuk diyalogunun ilk yıllarda kurulduğu ailelerde, küçük yaştan itibaren anne modelinin yanı sıra baba modeline sahip olan çocuk daha o zaman annesinin dışında bir dünya olduğunu keşfeder.

Dış dünyanın bütün olumlu ve olumsuz yanlarını çocuğa tanıtan kişi babadır. Çocuğun ileriki yıllarda kuracağı sosyal ilişkilerinde nasıl olacağı, babasıyla olan ilişkisi çerçevesinde şekillenir. Çocuğun dış dünyada başarılı ve güvende olabilmesi için çocuk kendisini babasının yanında güvende ve huzur içinde hissetmelidir. Babasından çekinse de ondan korkmamalıdır. Çünkü insan korktuğu bir modele yaklaşamaz, onunla ilişki kuramaz.

Babanın en etkin rol oynaması gereken dönem ne zamandır?

'Ödipal' dönemde (3-6 yaş arası) özellikle erkek çocuk anneye aşıktır, babayı rakip olarak görür ve babayı anneden uzaklaştırmak ister. Aynı zamanda babayı da sevdiğinden kafasında bir karmaşa yaşar. Bu durum kız çocuklarında da babaya olan aşk ve anneyi rakip olarak görmekle aynıdır. Bu dönemde çocuğun, anne ve babanın bir çift olduğunu ve kendisinin üçüncü konumda olduğunu idrak etmesi gerekir. Her gelişim döneminin çocuk için yapılandırıcı bir yönü vardır. Bu yaştan yapılandırıcı yönü vazgeçebilmek, her arzuya ve her isteğe sahip olamayacağını idrak etmektir. Çocuk tüm düşlüdür, "bütün dünya benim ve benim olmalı" diye düşünür. Ödipal dönemde çocuktan beklediğimiz dönüşüm ise çocuğun bu düşünceden vazgeçmesidir.

Çocuk sonsuz bir doyum arayışında olan bir varlıktır. Bu arayış çeşitli evrelerde kırılmaktadır. Örneğin; tuvalet eğitimi, memeden kesilme ve en son noktayı koyan asıl hüsrana "Anneye sahip olamam, annem ve babam bir çift, ben bu işin dışındayım." düşüncesini kabullenmekle aslında geleceğe dönük olarak çok sağlıklı bir düşünce temeli atmış olur. Bu sebepten babanın bu dönemde var olması ve aktif olması çok önemlidir.

Sağlıklı bir ailede anne, baba, çocuk üçgeninin oluşturulması çok önemlidir.

Bu üçgen de anne babanın bir çift olması, birbirlerinden gerekli doyumu alabilmeleri oldukça önemlidir. Anne ya da baba bu doyumu birbirlerinden alamadıkları durumda adeta çocuk hedef haline gelmektedir. Birbirlerinden yeterli duygusal doyumu alamayan ebeveynler o eksikliği çocuklarıyla kurdukları ilişkide telafi etmeye çalışmaktadırlar.

Sıkça karşılaştığımız bir tabloda baba çok yoğun çalışmaktadır ve evde çok kısıtlı zaman geçirmektedir. Bu durumda anne eşinden alamadığı sevgi ve ilgiyi oğlundan almaya çalışmakta sonucunda da bağımlı bir anne, oğul ilişkisi ortaya çıkmaktadır. Tam tersi bir tabloda ise;

Kız çocuğunun babası ile bir çift olduğunu, kız çocuğunun adeta annenin yerini almaya çalıştığını görüyoruz. Bu durumda da anne - kız arasında çatışma kuvvetli bir hal almaktadır.

Her iki örnekte de bu tür durumlar çocukta dürtüsel davranışları tetiklemektedir. Bu durumda çocuk her istediğinin yapılabileceğini düşünür ve durum aile için oldukça karışık bir hal alır. Aile içinde zaman zaman bu dengelerin değiştiğine şahit oluruz.

Önemli olan ve dikkat edilmesi gereken durum çocuğun yerini bilmesidir. Bunun için de anne babanın arasındaki ilişkinin dinamiği, çiftlerin duygusal olarak dengeli ve birbirlerinden beslenmeleri çok önemlidir.

Çocuğun anne ya da babayla özdeşim kurabilmesi için anne ve babanın birbirlerine olan bakışları ve duruşları çok önemlidir. Anne babayı beğeniyorsa, erkek çocuk da baba ile özdeşleşmek isteyecektir. Çünkü "Annem babamı beğeniyorsa ben de babam gibi olmalıyım" diyecektir. Ancak anne babaya bakmıyorsa, onu yeterli bir eş olarak görmüyorsa, çocuğun tanık olacağı şekilde babayı aşağılıyorsa çocuk da baba ile özdeşleşmek istemeyecektir. Çünkü babayı yetersiz görecektir.

Bu durum aynı şekilde kız çocukları için de babanın anneye olan ilgisi ile doğru orantılı olarak gelişir. Babanın anneyi hiç beğenmediği durumlarda kızlar annelerinin tam tersi olma eğilimine kayarlar.





İkinci bir etken ise ailede güç kimde ise çocukların o kişiyi model alma ihtimalleri yüksektir.

Baba, erkek çocuk için rol model; kız çocuk içinse karşı cinse dair algılarını şekillendiren bir erkek figürüdür. Eğer ev içinde baba çocuk ya da anne baba arasında sağlıklı bir ilişki yoksa erkek çocuğun babayı model alması zorlaşmaktadır. Kız çocuk ise yetişkinlikte erkeklere güven duymakta zorlanacaktır.

Baba figürünün yokluğu ya da silikliği hem çocukluk döneminde hem de ergenlik döneminde davranış problemlerine yol açabilirken yetişkinlikteki ilişki biçimlerini de etkilemektedir.

Yapılan çalışmalar babanın çocuk disiplinine dahil olmasının anne çocuk ilişkisini de olumlu etkilediğini gösteriyor. Babanın ev içi disiplinde anne ile ortak bir tutum sergilemesi çocuk gelişimi için ve aile içi huzur için son derece gereklidir. Ancak, bazı ailelerde babaların ev içinde otorite kurmaktan korkarcasına vazgeçtiklerini ve bu boşluğu çoğu zaman annenin doldurmaya çalıştığını görüyoruz. Oysa hiçbir otorite kurmayan baba ile aşırı otoriter baba olmanın çocuk üzerindeki etkileri bir süre sonra benzeşmektedir. Her iki durumda da çocuğun özdeşim kurabileceği bir babası olmaz ve ev içinde sağlıklı disiplin yoksunluğundan dolayı iç disiplin sağlanamaz. Bu tutumlarla yetişen çocuklar kendine güven sahibi olmayan, pasif bireyler olabilir ya da saldırganca davranışlar geliştirebilirler.

Bir çocuğun ihtiyacı olan yalnızca maddi ihtiyaçlarını karşılayan biri, hiç sınır koymayan bir oyun arkadaşı ya da cezalandırıcı birisi değildir. Ne otoriter ne de pasif olan ama **sınır koyan, güven veren, sözünü tutan, iletişim kuran, özel vakit ayıran ve dış dünyayı keşfe teşvik eden** bir baba ise her çocuğun doğumdan itibaren ihtiyaç duyduğu kişidir.

Güçlü ve sevgi dolu bir baba, çocuk için güven kaynağıdır. Güçlü fakat çocuğun ulaşmakta, ilişki kurmakta zorlandığı baba endişe ve korku kaynağıdır.

Çocuğun vicdanının oluşumunda ve değer yargıları edinmesinde etkili olan baba, çocuğun hayranlık duyduğu kadar, zaman zaman da rahatsızlık duyduğu bir imajdır. Çocuğun bu konuda gelgitleri olabilir, bir taraftan babaya hayranlık duyup onu izlerken bir yandan babayı anneye arasında bir engel gibi görebilir. Fakat burada babaya büyük görev düşmektedir. Anlayışla ve sabırla çocuğunu anladığını hissettirmeli, her durumda yanında olduğunu sözleriyle ve davranışlarıyla verebilmelidir.

Hiçbir evde, hiçbir aile ilişkileri mükemmel ve ideal olamayabilir ancak bilinçli davranmak, keskin uçlarda yer almamak sağlıklı

çocuk yetiştirmenin en önemli ve temel kuralıdır.

Anne babanın arasındaki söz ve davranış birliği bu temelin üstüne atılacak ilk sağlam adım olmalıdır. Çünkü çocukları belirsizlikler ve karmaşalar endişelendirir.

Baba, anne ile çocuğun ayrışmasında, çocuğun sosyalleşmesinde, dış dünyaya açılan kapısıdır.

Annenin hayatında babanın olmadığı durumlarda ise bir iş, bir sevgili sayesinde anne gözünü bebekten alabilmelidir. Anne kendisinin başka sıfatları da olduğunu hatırlamalı ve herkes kendi bireyselliğini yaşayabilmelidir.

Araştırmalar babanın, çocuğun zihinsel gelişimine büyük yardımlarda bulunduğunu gösteriyor. Babanın etkisi sanıldığından da erken, bebek yaklaşık 6 aylıktan kendini hissettiriyormuş.

Baba, çocuğun kişiliğini etkiliyor!

Baba ile ilişkisi sağlıklı olan çocuğun kendisiyle barışık olduğu, akademik olarak başarılı olduğu, uyumlu ve liderlik vasıflarının ön plana çıktığı gözlemlenmiştir.

Baba, çocuğun zeka gelişimini etkiliyor!

Çocuğuyla en az annesi kadar ilgilenen, öz bakımı konusunda görev alan, onunla konuşan bir babanın zeka gelişiminde olumlu etkisi gözlemleniyor.

Baba, çocuğun cinsel gelişimini doğrudan etkiliyor!

Sadece erkek çocuk için değil kız çocuklar için de baba figürü önemlidir. Çünkü çocuk cinsel kimliğini taklit ederek, gözlemleyerek ve özdeşleşerek buluyor. Erkek çocuk, babasına bakarak neye benzeyeceğini görüyor. Kız çocuk ise, baba modeli sayesinde karşı cinsi tanıyor. İlgili, sevgi dolu bir baba, kız çocuğunun ileriki yaşlarda karşı cinsle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlıyor.

Babası çocuklar daha çok hasta oluyor!

Fransa’da yapılan araştırmada baba figürünün eksik olduğu ve eğitimin sadece anneye kaldığı ailelerin çocuklarının daha sık hastalandığı saptanmıştır.

Özetle;

Ebeveynler çocuklarını koşulsuz severler. Ancak çocuklar bunu anlamak için duymaya, hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Çocuğunuza duyduğunuz sevgiyi göstermekten çekinmeyin. Baba tarafından yapılan yorumlar ve geri bildirimlerin çocuğun benlik algısı üzerindeki etkisi çok büyüktür.

Çocuklar güçlü gözlemcilerdir ve unutmazlar.

Kaynaklar:

- Yeşilyaprak, B. (2003). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri. Ankara: Nobel Yayınları
- Cüceloğlu, D. (1999). İyi Düşün Doğru Karar Ver. İstanbul, Sistem Yayıncılık
- E.Dağlıoğlu ve F. Çakır Erken Çocukluk Döneminde Düşünme Becerilerinden Planlama ve Derin Düşünmenin Geliştirilmesi Eğitim ve Bilim Dergisi,32. Cilt, 144. Abant İzzet Baysal Üniversitesi (AİBU)

ÇOCUKLARDA PLANLAMA BECERİSİ VE ZAMAN YÖNETİMİ





Zaman Algısı Yaşla Birlikte Gelişir

İki üç yaşlarındaki bir çocuk anı yaşar. Sadece “Şimdi” veya “Şimdi değil” kavramlarını anlar; bu dönemde çocukların bekleme kabiliyetleri henüz gelişmemiştir. Beş altı yaşlarında bir çocuk için ise geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek kavramları oturmuştur. “Gelecek hafta”, “yarın”, “çok uzun zaman önce” gibi kavramları anlayabilir. Yedi veya on yaşındaki bir çocuk ise artık saat ve takvimi anlamak için yeterli aritmetik becerisine sahiptir.

Okul saatleri, ardından gelen özel dersler ve kurslar, arkadaş buluşmaları, hafta sonu etkinlikleri, anneanne ve dede ile geçirilecek gün, derken günümüz çocukları en az biz yetişkinler kadar yoğun ve yorgun. Hem okul hazırlıkları, projeleri ve yetiştirilecek ödevleri var hem de dört duvar arasına sıkışıp kalmak istemeyen özgür ruhları...

Peki, çocuklar bunların hepsine nasıl yetiştirilecekler, nasıl aynı anda hem okul sorumluluklarını yerine getirip hem içindeki çocukları eğlendirecekler?

Zamanı Planlamayı Öğrenmek

Planlama becerisi, günlük hayatta çoğunlukla farkında olmadan kullandığımız, erken yaşlarda gelişmeye başlayan, zaman içinde de otomatikleşen bir beceridir. Zaman yönetimi her gün sahip olduğumuz yirmi dört saatlik zaman sermayesini etkili ve verimli kullanabilmek için planlı bir şekilde hareket etmektir. Zaman yönetimi daha çok iş hayatında yetişkinler için üzerinde durulan bir konu olmasına rağmen, çocuklara erken yaşlardan kazandırılan planlama ve organizasyon becerilerinin katkısı büyüktür. İlk ve en büyük adımı da ebeveynlerin zamanlarını etkin bir şekilde yönetmesini çocukların gözlemlemesidir. Yoğun bir hayatta çocuklar okul, ev ve sosyal alanlarındaki sorumluluklarını ve aktiviteleri dengelemekte güçlük yaşarlar. Çocuklara sadece zamanı planlamayı değil, zamanı da daha etkili kullanmayı öğretebildiğimizde onlara hayat boyu fayda sağlayacak bir beceri kazandırmış oluruz. Bu beceriyi kazanmak her çocuk için kolay olmamakla birlikte sabırlı ve tutarlı olunduğunda her çocuk bu beceriyi içselleştirebilir.

Peki biz yetişkinler bile bazen zamanı etkin kullanabilmede zorlanırken çocuklarımızın zamanlarını planlamalarına nasıl yardımcı olabiliriz?

Çocuklarda zaman algısı gelişimi anne karnından itibaren desteklenebilmektedir. Gebelik döneminde, onunla aynı saatlerde konuşmak, günün aynı saatinde karnın okşanması, aynı saatte duygusal bağ kurulması, onun biyolojik saatinin kurulmasında ve doğal bir zaman algısının oluşmasında etkili olabilecek hususlardır.

Bebeklik döneminde; uyku ve beslenme gibi ihtiyaçlarının aynı saatte ve düzenli biçimde karşılanması yine zaman algısı gelişimine olumlu katkı sunmaktadır.

Okul öncesi dönemde; çocuklar zaman kavramını henüz tam anlamıyla kavrayamazlar da kendi vakitlerini yönetme becerileri geliştirilmeye başlanmalıdır. Çocuklar bebeklikten itibaren belli saatlerde uyumaya, oynamaya ve yemeye alışkın olurlar. Anaokulu ile birlikte okuldaki düzen daha ağırlıklı, ev ortamı ise daha esnek olmaya başlar. Bu dönemde de evde bazı düzenlemeler yaparak çocuğunuzun zaman yönetimi alışkanlığını kazanmasını sağlayabilirsiniz.

1.Sırada ne var? Öncesinde ne olmuştu? Ne kadar sürüyor?

Sırada ne var? Bu yöntem sayesinde küçük çocuklar için tahmin edilebilir bir rutin oluşturursunuz. Mesela; akşam rutininiz oyun vakti, dişleri fırçalama zamanı, hikâye zamanı ve uyku zamanı olabilir. Çocuğunuza “Dişlerimizi fırçaladık, şimdi sırada ne var?” diye sorup belirlediğiniz rutine uymasını isteyebilirsiniz, böylelikle kafasında bir zaman kavramı oluşmasını sağlayabilirsiniz.

Öncesinde ne olmuştu? Bu soru çocuğunuza gelecek için tahmin yapabilme becerisi katar. Mesela, çocuğunuzun bir arkadaşı evinize geliyorsa “Geçen sefer arkadaşın bize geldiğinde ne olmuştu? Beraber evcilik oynamıştınız.” demek çocuğunuza bu sefer de benzer bir durum olacağını hatırlatır, tahmin edebilme becerisi artar.

Ne kadar sürüyor? Çocuklarda süre kavramı, oturması zor ama önemli bir kavramdır. Eğer çocuğunuz sayı saymayı öğrendiyse süre kavramını kullanmaya başlayabilirsiniz. Günlük aktivitelerinizin ne kadar sürdüğü hakkında konuşmak da size yardımcı olacaktır. Evden okula yürümemiz on dakikamızı alıyor, en sevdiğin çizgi film yarım saat sürüyor vb.

2. Kendi takviminizi oluşturun:

Çocuğunuzla birlikte günlük rutinleri (uyku saati, diş fırçalama vb.) ya da önemli etkinlikleri işaretleyebileceğiniz ve süsleyebileceğiniz bir takvim oluşturabilirsiniz. Bu süreç birlikte keyifli vakit geçirmek ve çocuklarınızın taleplerini dinlemek için iyi bir fırsat olabilir.

3. Zamanın nasıl ölçüldüğünü gösterin:

Çocuklarımıza yapacağımız etkinliklerin başlangıç ve bitiş zamanları bir saat üzerinden göstermek, zamanın nasıl ölçüldüğünü çocuklara anlatmak açısından oldukça önemlidir. Örneğin, “Saat 10.00’da evden çıkmamız gerekiyor. Bak 10.00’un üzerine araba yapıştırmayı koydum bu evden çıkacağımız zaman. Bu kısa kol arabaya geldiğinde ayakkabılarını giymiş

bir şekilde evden çıkmaya hazır olman lazım” diyebilirsiniz. Böylece çocuğunuz saati kontrol ederek zamanını yavaş yavaş ayarlamayı öğrenir. Bu yöntemi birçok farklı alanda kullanabilirsiniz; ebeveyninin işini bitirmesini beklerken, kitap okuma saatinde, evden çıkma saatinde, anneannenin gelme zamanında ve buna benzer durumlarda. Çocuklara kronometre ya da kum saati gibi zamanı ölçen araçları kullanarak da zamanın nasıl ölçüldüğünü gösterebilirsiniz.

4. Aktiviteleri özenle seçin:

Çocukların aynı anda pek çok aktivite yapması çabuk yorulmalarına, kısa sürede pek çok şeyi yaparak kazanmaları gereken kazanımları elde edememelerine neden olur. İlgi duyabilecekleri sınırlı sayıda ve belli bir süresi olan aktivite seçerek yoğunlaşmalarını ve zamanlarını etkin kullanmalarını çocuklarımıza öğretilir.

5. Seçim yapma yetisini güçlendirin:

Çocuklara zaman yönetimiyle ilgili alışkanlık ve davranış kazandırırken emir ve gereklilik kiplerinden uzak bir dille, nasihatten uzak tarzla istek ve beklentilerin nedeni açıkça ortaya konmalı, seçilecek durumlarda hangi sonuç ve olasılıklarla karşılaşacağı kısa, net, anlaşılır biçimde aktarılmalıdır. Ayrıca çocuğa bir şeyi yap ya da yapma demek yerine bir soruna ilişkin bir iki yol dışında, üçüncü, dördüncü mümkünse beşinci ve daha fazla çözüm yolları gösterilmeli, en önemlisi daima alternatifler sunulmalıdır. Üç - beş yaşlarından itibaren aile içi konuşmalarda çocuğu iletişim ortamına dâhil etmek, eve bir eşya alınacağı ya da ailece bir yere gidileceği zaman çocuğun da fikrini almak, ürettiği düşüncelere, sunduğu öneri ve teklifleri dikkate almak, görüşlerini değerli bulmak, aile içi karar süreçlerine katılımını sağlamak gerekir. Böylece çocukları hak ettikleri şeffaflıkta, demokratik aile tutumlarıyla karşılaştırmak, zaman yönetiminin önemli bir adımı olan “seçim yapma” yetisini kazandırmak bakımından önemlidir.

6. Çocuğunuza düzenli olmayı öğretin:

Evde her odanın bir düzeni olduğu gibi, çocuğunuzun da odasının ve eşyalarının bir düzeni olmalıdır. Çocuğun eşyalarına ait alanların olması (oyuncaklar kutularında, kitaplar rafta, boyalar kalemlikte gibi), aradığı eşyasını kolaylıkla bulmasına ve dolayısıyla onu bulmak için zaman kaybetmemesine yardımcı olur.

7. Çocuğunuza iyi bir rol model olun:

Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olun. Çocuğunuzun zamanında okuluna götürün, okuldan alın. Söz verdiğiniz saatlere sadık kalmaya çalışın. İşe giderken geç kaldım telaşını,

yetiştiremediğiniz bir projeyle ilgili olan kaygınızı çocuğunuzun önünde yaşamamaya özen gösterin.

8. Öncelik belirlemek:

Çocuğunuza öncelik belirlemeyi öğretin. Yapması gereken ve yapmak istediklerini ayırt etmeyi onunla çalışın. Her şeyi bir anda düzgün bir şekilde yapamayacağını, öncelik sıralaması yapmasının önemini belirtin. O gün veya o hafta yapılması gerekenler, yapmak istediklerim diye bir liste hazırladıktan sonra yapılması şart olanlara bir yıldız, yapmak istediklerine

bir gülen yüz koyarak öncelik belirlemeyi öğrenebilir.

9. Sonuçlarını çocukların yaşamasına fırsat verin:

Çocuklar zamanlarını iyi yönetemediklerinde karşılaşacakları sonuçları kendileri yaşamalıdır. Ödevlerini yapması gereken günde ve zamanda yapmıyorsa bunun sonuçlarının çocuğu ilgilendirdiği, bu sorumluluğun ona ait olduğu unutulmamalıdır. Çocuklarımıza ödev zamanını etkin kullanmadığı zaman yapmak istediği başka bir etkinlik için daha az zamanının kalacağı hatırlatılabilir.



Kaynaklar:

- disleksiozelogrenmedernei.org
- dediopsikoloji.com
- npistanbul.com
- akademidisleksi.com

DİSLEKSİ

Disleksi; bireylerin normal ya da üstün zekalı olmasına rağmen okuma, yazma ve konuşma becerilerinde problemler yaşamasına sebep olan özel öğrenim bozukluğuna verilen addır. Aynı zamanda özel öğrenme güçlüğü olarak bilinen disleksi, kişilerin okul öncesi ve ilkökul çağlarında daha belirgin halde karşılaştıkları bir problemdir.

Dislektik bireylerin aslında öğrenme kapasiteleri olmasına rağmen kendilerine uygun öğrenme yollarına ulaşamadıkları için okuma, yazma, heceleme, imla ve / veya matematikle sorunları vardır. Akademik başarısızlıkları, sosyal ve duygusal problemleri de beraberinde getirir. Sosyal hayatta algılama ve etkileşim sorunları yaşayabilirler.

Sınıf ortamında anlama ve uygulama alanında sorunlar yaşadığında özgüven duygusu azalır ve buna bağlı olarak çabuk sıkılma, akranlarıyla aynı sınıfta kalmayı reddetme, ders çalışmak istememe gibi davranışlar sergileyebilir. Çocuk özel öğrenme bozukluğu yaşarken yukarıda saydığımız nedenlerin yanında moral bozukluğu, benlik saygısının oluşamaması ve toplumsal becerilerde eksiklik de ortaya çıkabilir. Dislektik bireyler bu becerileri elbette öğrenebilir ve geliştirebilir ancak genellikle bu problemlerin üstesinden gelmek için özel eğitime ihtiyaç duyarlar. Yetenekli ve üretken zihinlere sahip bu bireylerin öğrenmelerinde bir farklılık söz konusudur.

Disleksi Belirtileri

Dislektik çocuklar, bazı gelişim alanlarında yaşitlarına göre farklı özellikler gösterirler.

- Parlak, çok akıllı ve anlaşılabilir ancak sınıf düzeyinde okuma, yazma yapamıyor gibi görünüyor.
- "Tembel, özensiz, olgun olmayan, yeterince çabalamayan veya davranış bozukluğu" olan çocuklar olarak etiketlenir.
- IQ değeri yüksek olmasına rağmen, akademik olarak iyi test yapamayabilir; yazılı sınavlarda düşük puanlar alır sözel sınavlarda daha başarılı olur.
- Benlik saygısı zayıftır, kendini yetersiz hisseder. Yetersiz

olduğu alanı gizlemek için farklı stratejiler geliştirir.

- Sanat, tiyatro, müzik, spor, mekanik, öykü anlatma, tasarımda yetenekli olabilirler.
- Sık sık hayal kuruyor gibi görünürler.

Okuma ve Yazma

- Okurken, baş dönmeleri, baş ağrısı veya mide ağrısı şikayetleri görülebilir.
- Harfler, sayılar, kelimeler, diziler birbiriyle karıştırılabilir.
- Okuma veya yazmada harf, sayı, kelimedede tekrarlar, eklemeler, aktarmalar, eksiklikler, değiştirmeler ve ters çevirmeler görülebilir.
- Okurken yazarken sayfada var olmayan hareketleri hissetme ya da görme şikayetinde bulunabilir.
- Göz muayenelerinde bir sorun ortaya çıkmıyor olmasına rağmen görmede zorluk yaşıyor gibi belirtiler görülebilir.

İşitme ve Konuşma

- Sesler yüzünden dikkati kolayca dağılabilir.
- Düşünceleri kelimeler ile ifade etme güçlüğü yaşayabilir.
- Aksayarak konuşabilir.
- Stres altında kekeleyebilir.
- Uzun sözcükleri hatalı söyler veya konuşurken cümleleri, kelimeleri ve heceyi değiştirir.

Yazma ve Motor Becerileri

- Yazarken sorunlar yaşar. Kalem tutumu farklıdır. El yazısı okunaklı değildir.
- İnce veya kaba motor becerilerinde zayıflık olabilir, takım oyunlarında ve toplu oyunlarda güçlük yaşayabilir.
- Sık sık sakarlık yapar.
- Her iki elini de kullanabilir. Genellikle sağ/sol, üstünde/ altında kavramlarını karıştırır.

Matematik ve Zaman Yönetimi

- Zamanı söylemekte, zamanı yönetmekte, sıralı bilgi veya görevleri öğrenmekte ve tamamlamakta güçlük çeker.
- Matematik sorularını farklı yöntemler ile çözebilir (kağıt/kalem yerine parmak hesabı vb.) cevapları bilir ancak kağıt üzerinde cevaplayamaz.
- Sayabilir, ancak nesneleri saymakta ve para hesabı yapmakta zorluk çeker.
- Aritmetik yapabilir ancak problem çözmede güçlük yaşar. Cebir veya daha yüksek matematiği kavrayamayabilir.

Hafıza ve Biliş

- Uzun dönem hafızası deneyimler, yer ve yüzleri hafızada tutmada çok başarılıdır.
- Sözler ve cümleler yerine öncelikle görüntüler ve duygular ile düşünür.
- İşitsel hafızaları zayıftır.
- Unutkanlık sıkça görülür.

Davranış, Sağlık, Gelişim ve Kişilik

- Son derece düzensizdir, organize olamaz.

- Genelde sınıfın “sorun yaratanı”, “ ders işlenişini bozanı” ya da “çok sessizi” olarak etiketlenir.
- Alışılmadık derecede erken ya da geç gelişim evreleri (konuşma, yürüme, ayakkabı bağlama vb) vardır.
- Güçlü adalet duygusuna sahiptir.
- Duygusal açıdan duyarlıdır.
- Mükemmellik için gayret gösterir.

Disleksi Tedavi Edilebilir mi?

Disleksi bir hastalık değildir ve tıbbi bir tedavisi de yoktur. Disleksi özel eğitim yoluyla sağaltılabilir ve silikleştirilebilir.

Yine de dislektik birey bu özelliklerini yaşamının sonuna kadar muhafaza eder. Disleksinin sağaltılabilmesi için erken tespitlerde ilkökul çağı boyunca, gecikmiş tespitlerde okul çağı boyunca özel eğitim desteği alması gerekmektedir. Araştırmalar gösteriyor ki ilkökul 1. 2. ve 3. Sınıflarda tanı ve tespiti yapılmış ve özel eğitim müdahalesinde bulunulmuş çocukların % 83’ü eğitim yaşantılarına sorunsuz olarak devam edebilmektedir. Süre ve yüzdeler eğitimin alınış süresi ve kalitesiyle değişiklik gösterebilir.



Kaynaklar:

- Aydın, B. (2002). Gelişim Psikolojisi. İstanbul: SFN Baskı
- Seven, S. (2008). Çocuk ruh sağlığı (1. Baskı). Ankara: Pegem Net Yayıncılık
- Yavuzer, H. (2001). Ana-baba ve çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi

EBEVEYN TUTUMLARI



Ebeveyn tutumları; anne ve babanın çocuklarını yetiştirirken kullandığı tutum, davranış ve yöntemlerin bütünüdür. Anne babaların tutumlarını; yetiştirilme tarzları, sahip oldukları sosyokültürel değerler, toplumsal normlar, yaşamış olduğu coğrafya, anne - babanın eğitim seviyesi ve yaşanmışlıkları etkilemektedir. Ebeveynlerin tutumları çocukların kişilik gelişiminde, sorun çözme becerileri kazanmasında ve çevresiyle etkileşiminde önemli bir etkiye sahiptir. Çocuk anne baba tutumlarına ve gelen geri bildirimleri taklit ederek davranış becerileri geliştirir. Bu yüzden ebeveyn tutumlarının çocuğun kişilik gelişiminde etken bir rol oynadığını unutmamak gerekir.

Temel anne baba tutum modelleri:

1. Aşırı Koruyucu Anne Baba Tutumları
2. Aşırı Baskıcı - Otoriter Anne Baba Tutumları
3. Aşırı Hoşgörülü Anne Baba Tutumları
4. Tutarsız ve Kararsız Anne Baba Tutumları
5. İlgisiz ve Duyarsız Anne Baba Tutumları
6. Demokratik Anne Baba Tutumları

1. Aşırı Koruyucu Ebeveyn Tutumları;

Anne babanın çocuğu aşırı koruması, çocuğu gereğinden fazla kontrol etmesi ve ona gereğinden fazla özen göstermesi anlamına gelir. Aşırı koruyucu anne baba tutumunu benimseyen ebeveyn çocuğuna müdahaleci yaklaşır ve çocuğunu sürekli kontrol eder.

Çocuk, sürekli anne babası tarafından engellemelerle karşılaşır. Anne baba, çocuğun kendini tanımasına, geliştirmesine fırsat vermez. Bunun sonucunda çocuklar; etrafındaki kişilerle aşırı bağımlı ilişkiler geliştiren, kendi kendine yetmek ve kendine olan güveni konusunda problemler yaşayan, duygusal kırıklıklara sahip, psiko-sosyal olgunluğu olumsuz açıdan etkilenmiş, kendi başına karar almakta zorlanan, sürekli onay alma ihtiyacı hisseden bireyler olabilirler. Bunun sonucunda hayatlarının her anında kendilerini her alanda koruyacak birilerine ihtiyaç duyan bireyler olarak hayatlarını sürdürmek zorunda kalabilirler. Bundan dolayı anne baba olarak çocuğa doğal yaşam fırsatı vererek koruyun, kollayın, sevin ama çocuklarınıza siz olmadan da hayatını devam ettirebilecek beceriler kazandırın.

2. Aşırı Baskıcı ve Otoriter Ebeveyn Tutumları;

Aşırı baskıcı ve otoriter tutumu benimseyen ebeveynler; çocuklarına emir verir, kendilerinin belirledikleri kurallar doğrultusunda davranmalarını ve onları denetlemeyi amaç edinirler. Çocuk sürekli baskı altındadır. Yaptığı her davranış değerlendirilir ve eleştirilir. Sevgi ve ilgi ancak çocuk istenildiği gibi davrandığında verilmektedir. Çocuktan yaşının, gelişiminin üstünde olgunluk ve başarı beklenir. Çocuğun istek, duygu ve düşüncesine

fazla önem verilmez. Ailede çocuğun itaati önemlidir, çocuk kurallara uymadığı takdirde ceza alacağını bilir.

Aşırı baskıcı ve otoriter tutum ile yetiştirilen çocuk; çekingen davranışlar gösteren, attığı her adımda yanlış yapma korkusu taşıyan, isteklerini ifade etmekte zorlanan, karşılaştığı zorluklarla baş etmekte güçlük yaşayan, kendini değersiz hisseden, sürekli ceza alma korkusu yaşayan, güçlü olanın yanında olma eğilimi gösteren bireyler olabilirler. Bununla birlikte baskıcı ve otoriter tutum ile yetiştirilen bireyler kendinden güçsüzlere baskı uygulamaya yatkın bireyler haline dönüşebilirler.

Bu nedenle ailelerin çocuk eğitimi ve disiplini konusunda çocuğun yaşına ve gelişim özelliklerine uygun yöntemleri benimsemesi, çocuğa sevgi ile yaklaşması, kuralları iş birliği içerisinde belirlemesi çocuğun sağlıklı bir şekilde kişilik gelişimini sağlaması açısından oldukça önemlidir.

3. Aşırı Hoşgörülü Ebeveyn Tutumları;

Çocukların öz güvenini geliştirmek için hoşgörülü davranan ebeveynler olmak oldukça önemlidir ancak bunu yaparken karşıdaki insanın da haklarının olduğunu, onların düşüncelerine saygı duymayı, onların da kişisel sınırlarının olduğunu çocuklarımıza hatırlatmamız gerekir. Bu tutumun yaygın olduğu ailelerde çocukların istekleri herhangi bir sınırlandırma olmadan, hemen her koşulda yerine getirilir. Bu durum çocuğun her istediğinin olacağı yönündeki algısının genellemesine neden olur. Çevresindeki herkesin her istediğini yerine getirileceğine inanır fakat karşılaştığı gerçekler farklıdır. Çocuk ev ortamı dışında kurduğu ilişkilerde böyle bir durumun olmadığını görür, hayal kırıklığı yaşar ve kendi kabuğuna çekilebilir.

Aşırı hoşgörülü ebeveynleri olan çocuklar genelde kuralsız, başkalarının özeline saygı duymayan, benmerkezli, sorumluluklarının bilincinde olmayan, sosyal ilişkilere girmekte ve devam ettirmekte zorlanan, istediklerini zorla yaptırma eğilimi gösteren bireyler olarak karşımıza çıkabilir.

4. Tutarsız ve Kararsız Ebeveyn Tutumları;

Ebeveynlerin aynı davranışlara farklı zamanlarda farklı tepkiler verdiği ebeveyn tutumudur. Örneğin, ebeveynlerden birinin kızgın olduğunda çocuğun herhangi bir isteğine olumsuz yanıt verirken, sakın olduğu durumda çocuğun aynı isteğine olumlu yanıt vermesidir. Bu ailelerde ebeveynlerin tutumu aşırı hoşgörü ve sert cezalandırma arasında gidip gelir. Tutarsız ve kararsız tutum gösteren ebeveynlerin ne zaman ceza vereceği ne zaman hoşgörü göstereceği belirsizdir. Bu nedenle çocuk hangi davranışının nerede ve ne zaman istenmeyeceğini kestiremez.

Tutarsız ve kararsız ebeveyn tutumuyla büyütülen çocuklar, kendilerini savunmakta zorlanan, görüşlerini açıkça söyleyemeyen, çelişkili davranışlar sergileyen, iç çatışmalar yaşayan, önce anne babaya sonra da diğer insanlara güvenemeyen, aşırı şüpheli, dengesiz ve kararsız yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürürler. Çocuğa karşı birlik ve tutarlılık içerisindeki ebeveyn tutumları, çocukların kendisine ve çevresine yararlı davranışları öğrenmesini kolaylaştırır. Bu nedenle ebeveynlerin çocuk eğitimi ve disiplini konusunda kararlı ve iş birliği içerisinde hareket etmeleri çok önemlidir.

5. İlgisiz ve Duyarsız Ebeveyn Tutumları;

Çocuğun ihtiyacı olan ilgiyi, sevgiyi, şefkati çocuğa yeterince veremeyen ve bununla birlikte çocuğun maddi-manevi ihtiyaçlarına karşı aşırı duyarsız olma eğilimi gösteren ebeveyn tutumudur. Bu tutumu ile çocuklarına yaklaşan ebeveynler, çocuklarının eğitimine ve disiplinine önem vermeyen davranışlar sergilerler. Ebeveynlerinden ilgi ve sevgi göremeyen çocuk vazgeçer ve aileden uzaklaşır, ilgi ve sevgiyi dışarıda, dışarıdaki kişilerde aramaya başlar.

İlgisiz ve duyarsız ebeveynlere sahip çocuklar kin, düşmanlık ve endişe duygularını sık sık yaşarlar. Kavgacı, isyankâr, saldırgan, suç işlemeye eğilimi gösteren, akademik açıdan başarısız olan, sosyal ilişkiler kuramayan ve psikolojik bozukluklara yatkın bireyler olabilirler.

İlgisiz ve reddedici ebeveyn tutumuna sahip ailelerin bu durumu hemen fark edip gerekli önlemleri alması gerekir. Çünkü çocuklar ailelerinin bu tutumlarını fark ettiklerinde içe dönerler, kimi zaman öfke ve saldırganlık duygularını kendilerine yönlendirirler. Bu durum da depresyon gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir.

6. Demokratik Ebeveyn Tutumları;

Demokratik tutumla çocuklarına yaklaşan ebeveynler kabul edici, destekleyici, hoşgörülü ve demokratiktir. Çocuk ailenin belirlediği sınırlar içinde özgürdür ve çocuğun kendisini ifade etmesine izin verilir. Çocuğa koşulsuz olarak sevgi ve ilgi gösterilir, değer verilir bununla birlikte çocuğa yapabileceği durumlarda da sorumluluk alabileceği özgürlük alanları tanınır. İstek ve görüşlerini açık ve anlaşılır bir şekilde dile getiren ebeveyn, çocukla sıcak bir iletişim içindedir. Demokratik ebeveynler, hoş görülü, güven verici ve destekleyici bir tutum içinde, çocuğun da kabul edeceği denetim

yollarına başvururlar. Kesin sınırlamalar yerine, çocuğa söz ve tercih hakkı veren seçenekler sunar ve bu anlayış doğrultusunda isteklerde bulunurlar. Ebeveynler elbette çocuklarına kurallar koyar, disiplin edici davranışlarda bulunur, çocuğu korur ve kollar ancak tüm bunları yaparken dikkatle davranır, demokratik olur ve çocuk üzerinde herhangi bir olumsuz etki yaratmayacak şekilde yaklaşır.

Demokratik ebeveyn tutumları ile yetiştirilen çocuklar; çevresine değer veren, kendine güvenen, saygılı davranış özellikleri sergileyen, sınırlarının farkında olan, kendi duygu ve düşüncelerini savunan, kendisi ve çevresi ile barışık, sorumluluk alabilen, sevildiğinin ve değerli olduğu hisseden, başkalarını da seven ve onlara değer veren bireylerdir. Ebeveynler sağlıklı ve mutlu bireyler yetiştirebilmek adına demokratik tutumları benimsemeli, çocuklarına bu doğrultuda yaklaşmalıdır.

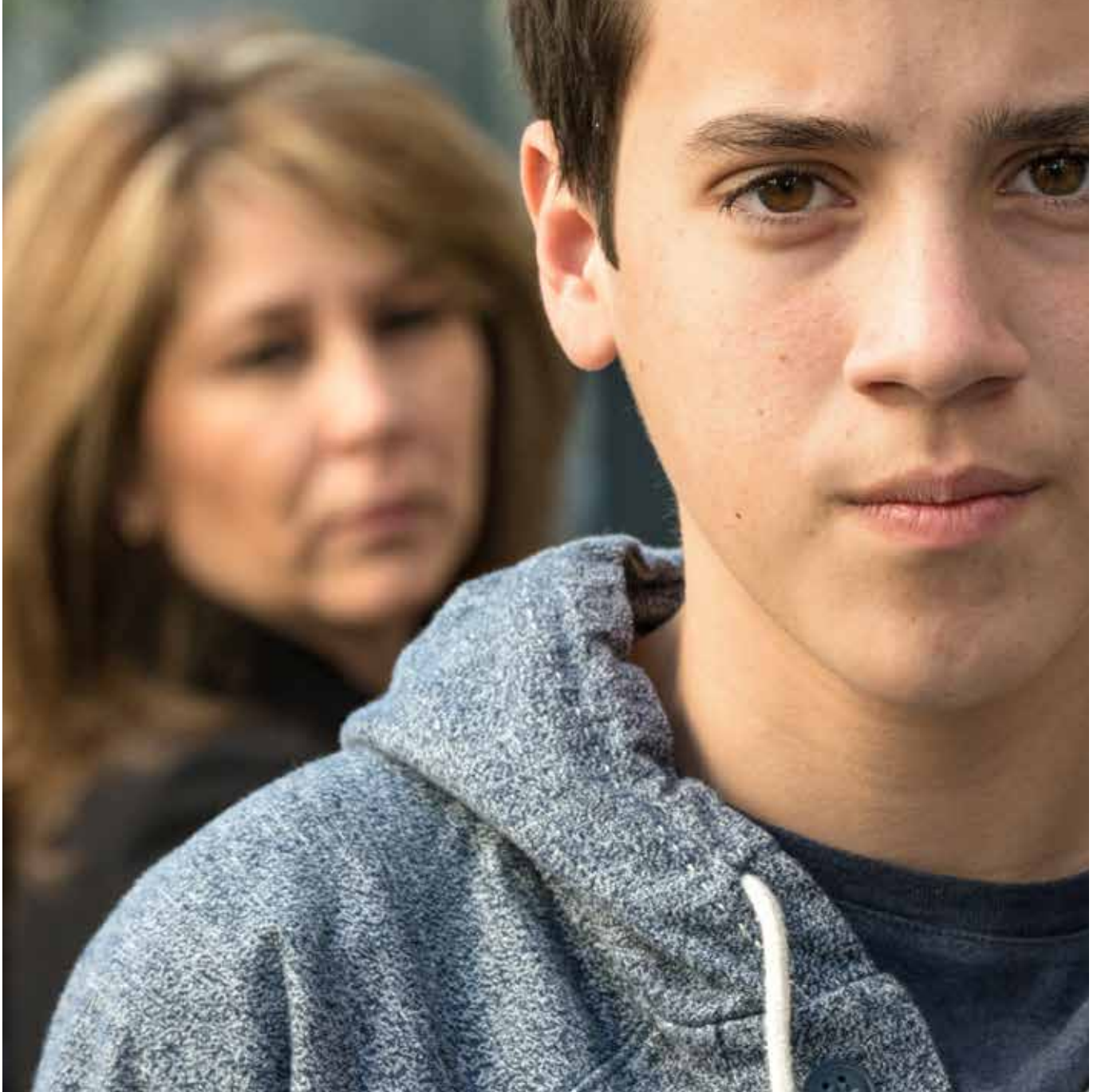
Çocuklarınızı tanımaya ve anlamaya çalışan, onlara kesin ve kararlı davranmaktan vazgeçmeyen, küçük hatalarını büyük bir felaket olarak yorumlamayan, olumlu davranışlarla rol model olan, çocukların yeteneklerine ve gelişim özelliklerine göre beklentiler şekillendiren, başkaları ile karşılaştırmayan, yeri geldiğinde özür dilemeyi de bilen ebeveynler olduğunuz için; KORKMAYIN! İyi birer anne ve babasınız.



Kaynaklar:

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

BEN NEREDE YANLIŞ YAPTIM?



“Ben nerede yanlış yaptım?” ergen ebeveynlerinden sıkça duyduğumuz bir sorudur. Ebeveynler genellikle çocuklarının olumsuz davranışları yüzünden kendilerini suçlama eğilimindedirler. Zaman zaman da kendilerini neden suçladıklarının da farkında değildirler. Bir yetersizlik durumu söz konusudur. Çocuğumuzu kucağıımıza aldığımız andan itibaren acaba ona yetebilecek miyim sorusuna cevap aramaya başlarız. Sonrasında işe başladığımızda ve onu bir bakıcıya emanet ettiğimizde aynı soru işareti yine karşımıza çıkar; “Acaba yeterli miyim?”

Çocuklarınızın olumsuz davranışları onların genlerinden, yaptığınız veya yapmadığınız herhangi bir şeyden ya da ergenlik çağındaki çocuğunuzun başına bir şekilde darbe alıp bayıldıktan sonra ergen gezegeninden gelmiş yabancı bir tür olarak uyanmasından kaynaklanmamaktadır.

Ergenlerin farklı olmalarının nedeni beyinlerinden, özellikle de gelişimlerinin bu evresinde beyinlerinin içinde bulunduğu iki olağandışı durumdan kaynaklanır.

Ergenlik çağındaki bireylerin beyinleri hayatlarının diğer dönemleri ile kıyaslandığında hem daha güçlü hem daha kırılgandır. Hızlı öğrenme yeteneğine sahip olsalar da beyinleri giderek var olan gri maddeyi bertaraf etmekte ve nöronları azalmaktadır. Bu iki olayın bir arada gerçekleşmesini nöral plastisite adı verilen süreç sağlamaktadır.

Yaptığımız, düşündüğümüz, söylediğimiz ve hissettiğimiz her şey en değerli organımızın gelişimini etkiler ve kaydedilen gelişmeler etki ve tepki zinciri bir daha kopmayacak kadar karmaşık bir hal alana kadar farklı değişikliklerin gerçekleşmesini tetikler. Beynimiz temelde kendi kendini inşa etmektedir. Bireylerin özel gereksinimleri karşılamak ve işlevleri yerine getirmekle yetinmeyip söz konusu bireylerin yaşadığı deneyimler sonucunda kişiye özel olarak şekillenmektedirler. İnsan beyninin kendini biçimlendirebilmesine olanak sağlayan bu özel yetenek nörobilimciler tarafından plastitite olarak adlandırılır. Nöroplastitite teorisine göre düşünme, planlama, öğrenme, rol yapma gibi faaliyetlerin tümü beynin fiziksel yapısını ve işlevsel düzenini etkilemektedir. Nobel Ödüllü Britanyalı fizyolog Charles Sherrington, 1942 senesinde, insan beyninin aslında her zaman değişim halinde olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmalar yaşanan deneyimlerin ve maruz kalınan uyarıların miktarının artması ile nöronların ebatlarının büyüdüğü, dentritlerin daha fazla dallandığı, sinaps sayısının arttığı ve gri maddenin kalınlaştığı sonucuna varmıştır.

Bütün bunlar ne demek?

Ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu ilişki ve çocukların günlük hayatta yaşadıkları tecrübeler sayesinde beyin gelişimi önemli oranda değişim ve dönüşüme uğramaktadır. Çocukların beyinleri neredeyse her türlü uyarıya tepki vererek değişim geçirirken, durum yetişkinde farklıdır. Yetişkin beyni yalnızca belirli davranışsal bağlamlar içinde gelişir.

Peki ama öğrenme tam olarak nasıl gerçekleşmektedir?

Genç ve yaşlı beyinler büyük oranda aynı şekilde çalışır, duyu organlarından işitme, görme, duyma, tat alma, dokunma, koklama duyularından bilgi alırlar. Beyin özellikle yeni bilgiler edinmeye, başka bir deyişle öğrenmeye odaklanacak şekilde programlanmıştır. Belirli bir bilgi ne kadar çok tekrarlanırsa veya yeniden öğrenilirse, bilginin öğrenilesi sırasında nöronlar o kadar güçlenir.

Tüm bu bilimsel verilerin arasında esas önemli olan ve göz ardı edilmemesi gereken konu ergen beyninin öğrenmeye son derece yatkın olmasıdır. Ergenlik çağındayken hafızalarımız yetişkinlik çağına göre daha kolay oluşur. Bu da öğrenile bilginin daha uzun bir süre boyunca belleğimizde kaldığı anlamına gelmektedir.

Ergenlik çağı, insanların güçlü oldukları yanlarını keşfetmeleri ve ortaya çıkan yeteneklerine yatırım yapmaları gereken bir zamandır. Ergenlik çağı ayrıca öğrenmeyle ilgili sorunlarla, duygusal sorunları çözmek için alınan özel yardımların ve tedavilerin en iyi sonuç verdiği zamandır. Son yıllarda yapılan tüm araştırmalar IQ puanının ergenlik çağında daha önce kimsenin düşünemeyeceği kadar değişebileceğini göstermektedir.

Bu bilgiler, elbette ergenlik çağındaki çocuklarımızın günlük hayatlarında sergiledikleri baş döndürücü ve kafa karıştırıcı davranışlarla başa çıkmamıza pek yardım etmez. Ancak beyinlerinin bu dönemde öğrenme yeteneği açısından en verimli çağını yaşamasına rağmen; odaklanma, öz disiplin, görevleri sonuçlandırma ve duygusallık gibi diğer işlevleri verimli bir şekilde yürütemediğini görmekteyiz. Unutmamamız gereken konu birden fazla görevi aynı anda yapabilme yeteneğine sahipmiş gibi görünseler de gerçekte bu konuda pek iyi oldukları söylenemez. Onları ne yapmaları ve ne zaman yapmaları gerektiği konusunda durup düşünmelerini teşvik etmeniz bile, çok görevlilikle ilişkili beyin alanlarına giden kan akışını arttıracak ve bu bölgelerin zamanla güçlenmesini sağlayacaktır. Aynı şey onlara talimat verdiğinizde de geçerlidir. Onlara sözel olarak verdiğiniz talimatları bir yere yazın ve verdiğiniz talimatları üç, dört veya beş başlık altında toplamaktansa, bir veya

iki başlık altında sınırlandırın. Ayrıca ergenlik çağındaki çocuklarımızın vakitlerini daha iyi değerlendirebilmelerine ve görevlerini daha iyi organize edebilmelerine yardım etmek için onlara bir takvim vererek günlük programlarını takvim üzerinde not almalarını tavsiye edebilirsiniz. Bunu düzenli olarak yapmaları, planlama ve organize olma becerilerini destekleyecektir.

Bütün bu uğraşlar çocuklarımızın bir anda programa tam anlamıyla uyacakları anlamına gelmez. Arada sırada, belki de çoğunlukla hata yapacaklarına kesin gözüyle bakmalısınız. Bu yüzden ergenlik çağındaki çocuğumuza göz kulak olmak, onları ödevlerini yaparken ve bilgisayar başında zaman geçirirken kontrol etmek ebeveynlerin görevidir.

Ebeveynlik işinde ne kadar başarılı olursanız ergenlik çağındaki çocuğunuz, onun dikkatini dağıtan unsurlarla o kadar az karşı karşıya gelecek ve dikkati dağılmadan çalışmayı öğrenecektir.

Ergenlik çağındaki çocuğumuz beklenmedik duygusal çıkışlar yaptığında onlara tepki vermeden önce 10'a kadar saymak gibi basit bir yöntemi kullanmak sakin kalmamızı sağlayacaktır.

Plastisitenin çocukluk ve ergenlik döneminde yüksek olmasının mantıklı bir nedeni vardır: İnsanların hayatta

kalması, içinde bulundukları ortamı iyi tanımlarına bağlıdır. Bu yüzden de genç beyinler büyüdükleri ortama adapte olabilmek için esnek olmalı ve kolayca şekillendirilebilmelidir. Bu esnekliği önce ebeveynler kendi içinde sağlamalıdır. Hataya karşı toleransımız yüksek olmalıdır. Hata yapılmasına ve yapılan hatadan sonra sorumluluk alınmasına müsaade etmeliyiz. Kriz durumlarında 10'a kadar sayma tekniği bu yüzden oldukça kullanışlı bir tekniktir. Sonrasında var olan duruma şekil vermek ve kontrolü ele almak daha kolay bir hal alacaktır.

Unutmayalım ki çocuklarımızın hata yapmaya hakkı olduğu gibi ebeveynler de aynı hakka sahiptir. "Ben nerde hata yaptım?" sorusu ebeveynlerin kendilerini sorgulamalarına sebep olur.

Ergenlik değişim ve dönüşüm sürecidir. Bu noktada ebeveynlere oldukça fazla iş düşmektedir. Genç yetişkin adayıyla kurulacak ilişkinin niteliği dönemin sağlıklı atlatılmasına oldukça büyük bir katkı sağlayacaktır.

Aile sohbetleri, birlikte yenen yemekler, aile içinde kitap saatleri, yapılacak planlarla ilgili ergenin görüşünü almak süreci daha kolay bir hale getirecektir. Tek derdi görülmek, fark edilmek, umursanmak olan ergeni kabul etmek bize pek çok kapı açacaktır.



Kaynaklar:

- Antony, M. ve Swinson. R. The Shyness Social Anxiety Workbook. New Harbinger Publications, Oakland
- Beck, A., Depresyonun Teşhisi ve Yönetimi. Pensilvanya Üniversitesi Yayınları, Philadelphia
- Ergenlerin Kendilik Algısında Beden İmajının ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. 3P/Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 11(2)
- Noles, W., Cash, T. ve Winstead, B. (1985). Body Image, Physical Attractiveness And Depression. J Consult Clin Psychol, 53(1), 88-94
- Tural, E. ve Özdemir, E. Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. International Anatolia Academic Online Journal, 4(2). 1-12
- www.who.int

ERGENLERDE BEDEN İMAJI ALGISI

Ergenlik dönemi, yaşamın önemli geçiş aşamalarından biri olmakla beraber, çocukluk çağından yetişkinlik çağına geçişte önemli bir ara role sahiptir. Bireyin gelişiminde ve değişiminde büyük değişikliklerin ortaya çıktığı dönemdir. Ergenlik döneminin biyolojik belirleyicileri evrenseldir. Bu dönemin süresi ve karakteristik özellikleri ise; zaman, kültür ve sosyo - ekonomik duruma göre değişiklik gösterebilmektedir.

Ergenlik döneminde ön plana çıkan değişimlerin başında, ergenin bedeninde meydana gelen fiziksel değişimler gelmektedir. Genellikle ergenler bedenlerine dair oluşturdukları imajı, bu dönemde yoğun düşünerek anlamlandırmaya çalışırlar. Beden imajı ve algısı, bireyin taşıdığı bedene dair duygu ve düşüncelerini içeren değerlendirmeleridir. Bedende meydana gelen değişiklikler, ergen bireyin duygu ve düşüncelerinin de değişimine yol açabilmektedir. Beden imajı, hem bireyin kendine dair tepkileri hem de bireyin çevresindekilerin, bireyin bedenine dair yorumlarının harmanlanmasıyla şekillenebilir. Birey kendine dair oluşturduğu beden imajında, olumlu veya olumsuz tutumlara sahip olabilmektedir. Ergenlik dönemi değişimlerine kolay uyum sağlayan ve bedenini kabul eden bireylerde olumlu beden imajı tutumları görülürken, bedeniyle uyum ve kabul sorunu yaşayan bireylerde olumsuz beden imajı tutumları görülmektedir. Ülkemizde bireylerin benlik değerlerine yükledikleri olumsuz anlamlarla doğru orantılı olarak beden imajı algısı da sıklıkla olumsuz tutumların gölgesi altında kalabilmektedir. Beden imajı, bireyin bedeniyle ilişkisini temsilleyen bir algıdır. Bireyin benlik imajına dair oluşturduğu algısı, bireyin hayatındaki diğer tüm mesele veya konularla ilişkilendirilmesinde kendini gösterebilmektedir. Ergenlik dönemi, bireylerde görülen ani ve büyük değişimler açısından kaygı veren bir dönemdir. Kaygı duydukları konuların başında,

ergenin bedenine dair olumsuz algısı ve çevresinin bedenine dair olumsuz geri dönütleri olabilmektedir. Olumlu beden imajı algısı, bireyin sağlıklı beslenmesi ve sportif faaliyetlerle yakınlığı ile de ilişkilidir. Beden memnuniyeti aynı zamanda benlik saygısı ile ilişkilidir. Çünkü bedenini beğenen insanlar olumlu benlik saygısına sahip olurken aynı zamanda kendilerini sosyal hayat içerisinde daha rahat hissedebilirler. Aynı şekilde bireyin bedenine dair olumsuz beden algısı, uygunsuz yemek yeme ve egzersiz davranışlarını attırabilmektedir. Olumsuz beden imajı algısına sahip bireylerde, çoğunlukla sosyal ortamlardan kaçınma, kıyafet seçimlerinde ısrarlılık, yemek yeme davranışında dengesiz tutumlar gösterebilirler. Bunun yanında yakın arkadaş gruplarına sahip olma ve arkadaş gruplarından bedene dair olumlu geribildirimler almak, bireyin beden imajı algısına dair memnuniyetini arttırmaktadır. Bu dönemde bedensel görünüşe verilen önem artıkça ergenin beden imajından hoşnutsuzluk yaşamasında da artışlar daha çok görülmektedir. Bu dönemdeki birey, bedeninin dışarıdan algılanan görünümü ile kişiliğini ayırmaz bir parça olarak görebilmektedir. Birey bedenini istediği veya istenen görünümde bulduğunda daha memnun hissetmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyin dikkati en yoğun bedenindedir. Bu dönemde ergenin beden imajı algısı, bireyin kendine olan güveninin yordayıcısı da olabilmektedir. Bu nedenle ergenin bedeni, bireyin içinde bulunduğu dönem boyu ona tetikte olma hissi verebilmektedir. Ergenlik döneminde bireyin bedenine dair oluşturduğu benlik imajı algısı bireyin yine bu dönemde netleştirmeye başladığı bir diğer gelişim özelliği olan kimlik gelişiminde de oldukça önemlidir. Ergenlik döneminin gelişim dönemi görevlerinden biri olan bedenini olduğu haliyle kabul edebilme becerisi, kimlik gelişimini etkilemektedir. Yapılan bazı çalışmalara göre özellikle ergen grubundaki bireylerin cinsiyet farkının beden imajı algılarını etkilemediği görülmüştür. Beden imajının kendini kabul, karşı cins için popülerlik ve atletik yetenekler üzerine önemli etkileri vardır. Beden imajı, bireyin yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına ve zamana göre değerlendirilmelidir. Beden imajı, bireyin öznel değerlendirmesi sonucu oluşan değiştirilebilir algısıdır. Beden imajı algısının değiştirilebilir olduğu bilgisine sahip olmakta bu dönem bireylerinde oldukça önemlidir.

Literatürde ergenin beden imajı algısına dair yapılan araştırmalara göre,

Noles, Cash ve Winstead (1985), çalışmalarında beden imajı doymu daha düşük olan kişilerin daha yoğun depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur. Beck'in depresyonla ilgili bilişsel varsayımında "beden imajının bozulması " depresyonun bilişsel belirtileri arasında sayılmaktadır. Ergenlik döneminde beden imajı algısını etkileyen etmenler arasında;

- Kültürün dayattığı ideal vücut modeli algısı
- Yaşanan hızlı ekonomik değişimler
- Toplumda tüketici kültürünün gelişmesi
- Bazı demografik değişkenlerin farklılığı
- Plastik cerrahinin yanlış algılanması
- Yaşam tarzı değişiklikleri

- Arkadaş gruplarından gelen geri bildirimler
- Ailenin beden görünümüne dair yorumları ve tutumları
- Medyada iřlenen beden modellemeleri
- Fiziksel görünümle ilgili kusurları abartma eęilimleri
- Vücut ağırlıklarının hatalı algılanması ve yıkıcı özellikte yorumlanması yer almaktadır.



Kaynaklar:

- SAHİN, S. (2012). Aile İçi İletişim, Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(3), 55-66
- denizdogruoz.com

AİLE İÇİNDEKİ ANLAŞMAZLIKLARIN NEDENİ: İLETİŞİM ENGELLERİ

Çocuğun gelişimini, kişiliğini ve zekâsını olumlu yönde etkileyen iletişim, son yüzyılda en temel gereksinimlerden biri olmakla birlikte, insanın kendini var edebilmesi için doğru iletişim becerilerine sahip olması gerekmektedir.

İletişim en geniş anlamda bilgi paylaşma etkinliği olarak tanımlanmaktadır. İster bilgiyi yaymak, ister eğitmek, ister eğlendirmek, ister etkilemek ya da yalnızca ifade etmek olsun, bilgi vermeye ilişkindir, başka bir deyişle, bilgiye yönelik davranıştır.

Bazen ailemiz hem en yakın hem de en uzak hissettiğimiz kişiler olabilir. Özellikle "Annem beni anlamıyor." "Eğim neden bahsettiğimin farkında bile değil." "Anlatıyorum anlatıyorum kimse umursamıyor ki!" gibi cümleleri çevremizden çok sık duyuyor olabiliriz. Hatta bizler de bu cümleleri sık sık kullanıyor olabiliriz. Evdeki huzursuzluğun temel sebebi aile üyeleri arasındaki iletişim problemleridir. İletişim problemleri ise iletişim engelleri dediğimiz, genelde farkında olmadan yaptığımız ve küçük yaşlardan beri öğrendiğimiz hatalı iletişim kurma şekillerinden kaynaklanmaktadır.

Aile içi iletişimde en sık karşılaştığımız iletişim engelleri;

- Emir verme
- Yönlendirme
- Uyarma
- Gözdağı verme
- Ahlâk dersi verme
- Öğüt verme
- Çözüm ve öneri getirme
- Nutuk çekme
- Yargılama
- Eleştirme
- Suçlama
- Ad takma
- Alay etme
- Tanı koyma

- Sorgulama
- Sözünden dönme
- Oyalama
- Konuyu saptırma olarak karşımıza çıkıyor.

Karşılaştığımız bu iletişim engelleri bireyin duygularının önemsiz olduğu, isteklerine saygı duyulmadığı, sorunlarını kendi kendine çözme yeteneğinin olmadığı mesajını vermektedir. Bu mesajlar bireyin kendini değersiz veya önemsiz hissetmesine, benlik saygısının düşmesine ve kendine olan güvenini kaybetmesine neden olmaktadır.

Aile içi iletişimde iletişimi etkileyen en önemli olgunun benlik saygısı sorunu olduğu belirtilmektedir. Benlik saygısını, kullanılan iletişim örüntüleri azaltmakta ya da çoğaltmaktadır. Anne - babaların iletişimde çocuğa karşı dürüst olmaları, çocuğunda kendisine ve başkalarına karşı olumlu ve dürüst bir tavır geliştirmesine yardımcı olmakta; çocukların, anne babalarına olan güvenlerini arttırmaktadır.

İletişim toplumun biçimlenmesinde temel oluşturmakta, birey diğerleriyle düzenli iletişim yoluyla toplumun bir üyesi olmaktadır. Aile içindeki iletişim bireylerin kendini ifade edebilmeleri için önemlidir. Aile içi iletişimde çocuğun birey olarak kabul görmesinin ve iletişime etkin olarak dahil edilmesinin benlik saygısını geliştirdiği bilinmektedir. 15-18 yaş arası ergenler ile yürütülen çalışmaların sonucunda benlik saygı düzeyi yüksek olan ergenlerin düşük olan ergenlere göre daha hoşgörülü davrandıkları ve daha çoğulcu aile içi iletişime sahip oldukları belirlenmiştir. Ebeveynin kendini çocuğa etkili bir şekilde ifade edebilmesi için açık olması, doğru zamanlamayı bulması, yargılamaması, tutarlı olması, kendini açabilmesi, sorunu birlikte çözebilmesi gerekmektedir.

Etkili iletişim, iletişim engellerinin ortadan kaldırıldığı veya mümkün olduğunca aza indirildiği, istenilen ve beklendiği iletişim biçimidir. İnsanlar birbirleriyle iletişim kurmaya ihtiyaç duyarlar. İletişimi anlamada önemli olan birçok temel kavram vardır. Birincisi kişiler arası iletişimde her birey hem alıcı hem de verici rolündedir. İkinci olarak , bir kişinin bir noktada aldığı mesaj, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarına ve sonuç olarak da ne zaman, nerede kuracağı kararını etkiler. Etkili iletişim için dinleme, kendini açma ve ifade etme becerileri çok önemlidir. Dinlemede etkili dinleme, empati kurarak dinleme, açıklıkla dinleme, farkında olarak dinleme önemli bir yer tutmaktadır.

Etkili dinlemede; bir konuşmanın anlamını tam olarak kavrayabilmek için soru sormak, geri bildirimde bulunmak yani iletişimde işbirlikçi olmak gerekmektedir.

Empati kurarak dinleme ise kişinin iletişim sırasında karşıdakinin duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi ve duyarlı bir yaklaşım içinde olması, karşıdaki kişinin dile getiremediği duygularını da sezebilmesi önemlidir.

Açıklıkla dinlemede en önemli olan yargılamadan önce sözün ve konuşmanın tamamını duyabilmektir. Bu tür dinleme anlaşmazlığı ortadan kaldırılabılır.

Farkında olarak dinlemede kişinin ses tonu, yüz ve mimikleri ile konunun içeriğini desteklemesi önemlidir.

Bir kişiyi dinlemek o kişiye saygı gösterildiği mesajını iletmekte ve sağlam bir ilişki kurulmasına yardımcı olmaktadır. Hem saygı hem de ilişki benlik saygısının oluşmasında önemli bir yer tutmaktadır. Aile içindeki iletişim monolog şeklinde gerçekleşiyorsa, bu durum diğerlerinin gereksinimlerinin tam olarak karşılanmaması sonucunu doğurabilir.

Çocukla konuşurken onun anlayabileceği sözcükler ve ifadelerin kullanılması, çocukla uygun mesafede konuşulması, göz kontağının kurulması, konuşurken beden dilinin etkili olarak kullanılması, ses tonunun verilen mesajın içeriğiyle bağlantılı olarak ayarlanması, çocuğun dikkatini çekecek şekilde konuşulması çocuğun benlik saygısının olumlu yönde gelişmesinde etkili olabilmektedir. Çocukları dinlerken, bir ebeveynin gereksinimi olan en önemli yetenek empatidir. Empati bir insanın, kendisini karşındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır.



Kaynaklar:

- Kuzucu Yaşar, Küçüklük için Büyüklere, Pegem Akademi
- Tik Bozukluğu Olan Çocukların Sosyal Fobi, Benlik Saygısı, Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi
- Tik Bozuklukları, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara
- www.adnancoban.com.tr
- www.nptipmerkezi.com

TİK BOZUKLUĞU

Tikler, sıklık ve yoğunluk açısından dalgalanmalar gösteren, genellikle nöbetler-ataklar halinde ortaya çıkan; ani, hızlı, ritmik olmayan, tekrarlayıcı, amacı olmayan hareket veya seslerdir. Tikler, genellikle çocukluk çağında ortaya çıkmaktadır. Başlangıç yaşı 6 yaş civarı olabildiği gibi daha ileri yaşlarda da ortaya çıktığı bilinmektedir. Tikler, ergenlik dönemine veya erken yetişkinlik dönemine doğru iyileşme gösterebilir. Ayrıca tikler var olduğu süre içerisinde de dalgalanma gösterebilir. Bir başka deyişle, çocuğun tikleri zaman zaman azalabilir veya artış gösterebilir. Tiklerin artış göstermesini etkileyebilecek birçok faktör bulunmaktadır. Stres, yoğun ve zorlayıcı duygular (üzüntü, kaygı, öfke vb.), büyük yaşamsal olaylar, yorgunluk gibi etkenler bu faktörlerin başında gelmektedir. Çocuğun daha sakin hissettiği durumlarda tiklerde azalma gözlemlenebilmektedir.

Psikolojik tedavide, tikler hakkında verilen detaylı psiko eğitim (hem ebeveynlere hem çocuğa) oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü birçok çocuk yaşadığı durumu anlamlandırmak konusunda zorlanmaktadır. Tikler hakkında bilgi sahibi olan çocuk ve aile, tikler ile daha sağlıklı baş edebilmektedir.

Tikler çok şiddetli olmadıklarında, seyrek ortaya çıktıklarında, bir başka deyişle kişinin yaşamını belirgin olarak etkilemediği, işlevselliğini bozmadığı koşullarda normal kabul edilir.

Tiklerin Yaşa ve Cinsiyete Göre Görülme Sıklığı

Tikler, genellikle erken yaşlarda başlamaktadır. Tikler, sıklıkla 3 - 4 yaşından sonra görülmektedir. Nadiren, 15 aylık gibi erken bir dönemde de görülebilir. En sık görüldüğü yaşlar ise, 6 - 7 yaş ve 11 - 13 yaşları arasındır. Toplum içinde görülme oranı %1 - 2'dir. Erkeklerde kızlara göre 2 kat daha fazla görülmektedir. Sosyoekonomik durumdan bağımsızdır. En sık görülen tikler arasında göz kırpması, kaş kaldırma, dudak, burun oynatma sayılabilir. Bunun yanı sıra bazı tikler de karmaşıktır. Kompleks tikler arasında, yüzde görülen mimikler, aynı sözü tekrarlama,

üstünü başını düzeltme sayılabilir. Bunlar, çabuk öfkelenen, huzursuz, yerinde durmakta zorlanan, dikkat eksikliği olan çocuklarda daha sık görülmektedir.

Nedeni tam olarak anlaşılamamış olmakla birlikte tiklerin oluşumunda genetik ve çevresel etkenlerin rol oynadığı düşünülmektedir. Basit tikler genellikle çocuğun öfke ve duygularını ifade edebilme becerisi geliştirmesiyle hızla sönmektedir.

- Genetik faktörler (Beyin kimyasallarından biri olan dopaminin anormal metabolizmasından kaynaklandığına dair görüşler bulunmaktadır.)
- Stres (Tik belirtileri gerginlik veren bir ortam sonrasında artar.)
- Aşırı kontrolcü, titiz, otoriter ve baskıcı tutum
- Çocuğa yönelik ilgi ve sevgi azlığı
- Çocuğun davranışlarının eleştirilmesi
- Çocuktan performansının, yeteneklerinin üstünde bir şeyler beklenmesi
- Akranları veya kardeşleri ile kıyaslanması
- Aile içinde sorunlar, geçimsizlikler
- Kardeş kıskançlığı
- Güvensiz ve kaygı veren ortam
- Ortaya çıktığı bölgenin veya organın rahatsızlığı
- Ebeveynin sürekli olarak çocuğun tiklerine dikkat çekmesi
- Kişilik özellikleri olarak, ürkek, titiz, aşırı duygusal, endişeli çocuklarda tikler daha uzun devam etmektedir.

Tik bozuklukları; çocuğun benlik saygısında düşmeye, aile veya okul yaşamında bozulmaya, uyum sorunlarına yol açabilir. Seyri genellikle iyi bir gidişat gösterir. Kronik bir hastalığın olması, yetersiz aile desteği gidişatı olumsuz etkileyebilir. Çocuk tiklerini belirli durumlarda, belirli ortamlarda gösteriyorsa bunun nedenlerinin değerlendirilmesi önemlidir. Anne - babanın kaygısı nedeniyle çocuğun davranışlarını kontrol etmeye çalışması sonucunda açığa çıkan gerginlik çocuğun tiklerinin artmasına neden olur. Aile ve çevre tarafından yapılan uyarılar, cezalandırmalar; çocuğu duygusal ve fiziksel yük altına sokmakta, tiklerin devam etmesine ya da yeni tikler oluşmasına yol açabilmektedir.

Tiklerin tedavisi semptomatiktir. Hastanın başta ailesi ve okulu olmak üzere yakın çevresinin tikler hakkında eğitilmesi tiklerin belirgin bir biçimde azalmasını sağlar. Tik bozukluklarında gidiş genellikle iyidir; zaman zaman artış ve azalmalar gösteren tikler, 19 - 20 yaşlarına doğru giderek hafifler.

Anne - Babaya Öneriler

- Çocuk ve ergene sevildiği hissettirilerek olumlu benlik algısı ve kendine güven duygusu geliştirmesi sağlanmalıdır.
- Çocuk ve ergeni yetenekleri üzerinde zorlamaktan, başkalarıyla kıyaslamaktan ve sürekli eleştirmekten kaçınılmalıdır.

- Ev ortamında çatışma ve gerginlikleri mümkün olduğu kadar azaltarak, çocuğun ve ergenin kendini güvende hissetmesi sağlanmalıdır.
- Korku ve gerginlik karşısında tikler arttığı için konuyla ilgili sert tepki gösterilmemelidir.
- Çocuğu ve ergeni sürekli ikaz edip yapmaktan vazgeçmesini istemek, onu duygusal ve fiziksel yük altına sokmakta, bu da tiklerin devam etmesine ya da yeni tikler oluşmasına yol açabilmektedir. Bu konuda dikkatli olunmalıdır.
- Ailedeki tüm bireylerin bu davranışı ön plana çıkartarak rahatsız olduklarını sık sık hissettirmeleri, tike bağlı kaygıyı artırarak davranışı sıklaştırabileceği için bu tür tutumlardan kaçınılmalıdır.
- Çocuk ve ergen tikleri bir süre durdursa dahi, bu tiklerin onun kontrolü altında olmadığı bilinmelidir. Anne-babalar çocuklarının sık sık okulda bütün gün tiklerini kontrol altında tutup eve gelince bunları yaptıklarını dile getirirler. Çocuk

ve ergenler bütün gün okulda tiklerini bastırmak için çaba harcıyıp yorgun düşerler. Ayrıca tikleri bastırmak tik dürtüsünü artırır ve çocuk eve geldiğinde bu dürtüyü kontrol edemeyeceği bir hale gelmiş olabilir.

- Çocuk ve ergenler alay edilmeye karşı korunmalıdır. Bütün çocuklar evde ve okulda güvenli ve tehdit olmayan bir çevreyi hak eder. Tik bozukluğu olan bir çocuk için bunun anlamı anne-baba ve öğretmenlerinin çocuğun alay konusu olmaması konusunda aktif rol alması gerektiğidir.
- Çocuğun arkadaş ilişkilerinde zorlanmasına neden olan sosyal beceri eksikliklerinin giderilmesi için çocuğun çok küçük yaşlardan itibaren farklı sosyal çevrelere sokulması önem taşımaktadır.
- Bunların dışında tiklere müdahalede çok yönlü yaklaşım gerekebilir. Aileye danışmanlık, çocuğa psikoterapi ve davranış terapisiyle birlikte ilaç tedavisi de uygulanabilir.



AREL KOLEJİ

SPOR OKULU



· Yüzme Kursları (Yetişkin ve Çocuk)

· Fitness ve Havuz Üyelikleri

· Çocuk Jimnastik Kursu

· Satranç

· Spor Kulübü (Yüzme)

· Yetişkin Pilates - Total Body Dersleri



www.arel.k12.tr