

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 50

2022



İÇİNDEKİLER

ÖFKE KONTROLÜ NASIL SAĞLANIR?	2
ERGENLERDE ÖZGÜVEN GELİŞİMİ	4
DUYGUSAL ZEKA	6
ÇOCUĞUM EŞ CİNSEL OLDUĞUNU SÖYLEDİ, NE YAPMALIYIM?	12
KENDİNİ YOK ETME MODELLERİ: YANLIŞ BİR ŞEY YAPMANIN DOĞRU BİR YOLU YOKTUR	14
ERGENLİĞİ ANLAMAK	16
İLETİŞİM BOZUKLUKLARI	18
ÇOCUKLARDA ÖLÜM KAVRAMI ve YAS SÜRECİ	20
OTİZMLİ ÇOCUK BÜYÜTMEK	22
SINAVA HAZIRLANAN AİLE	24
FOBİ	28



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: 50 - 2022

Kaynaklar:

- Voltan-Acar, N. (1995). Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri. Yeni Doğu Matbaası. Ankara.
- Köknel, Ö. (1997). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar. İstanbul

ÖFKE KONTROLÜ NASIL SAĞLANIR?

Çok sayıda kişi öfke kontrolü sorunu yaşadığı için psikolojik başvurmaktadır. Öfke kontrolü sorunu yardım arama nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır.

NEDEN ÖFKELENİRİZ?

Öfke, mutluluk, sevinç, hüznün, üzüntü duyguları gibi sağlıklı her insanda bulunması gereken bir duygudur. Genellikle, öfkenin bir duygu olduğu unutulur ve çoğu zaman kişiyi kontrolsüz bırakan, ortaya çıktığında diğer kişileri de olumsuz etkileyen bir davranış olduğu düşünülür. Yani duygunun öfke, ortaya çıkan davranışların da öfke duygusunun bir sonucu olduğu unutulabilir. Her insan öfke duygusu vardır ve bu duygu zaman zaman yaşanabilir. Yaşanan bu duygu, bazen kontrol edilebilir bazen de bireyi kontrolsüz bırakabilir. Yani öfke, kişilerde olumlu veya olumsuz sonuçlara sebep olabilir.

ÖFKELİ MİSİNİZ?

- "Sinirlenince gözüm kimseyi görmez, herkesi kırarım"
- "Öfke anımda elime ne geçerse atarım."
- "Öfkeli anımda etrafımdaki her şeye tekme atarım."
- "Sinirlendiğim kişilere vurmadan rahatlayamıyorum."
- "Öfkelendiğim kişilere bağırırım."
- "Öfkeli anlarımda dişlerimi, yumruğumu sıkarım."
- "O kadar öfkeli biriyim ki, sinirlendiğimde midemde şiddetli ağrı hissediyorum."

gibi cümleler sarf ediyorsanız veya etrafınızda bu tarz cümleler kuran, kişiler varsa bir öfke kontrol problemi söz konusu olabilir.

Öfkenin Nedenleri

Öfke, genellikle kişinin anlaşılmadığını hissetmesi, sevilmediğini hissetmesi, etrafındaki kişilerce görmezden gelinmesi, duygusal yakınlığa ihtiyaç duyduğumuz kişiler tarafından beklediği değeri görmemesi, kısıtlanması ve buna benzer durumlarda ortaya çıkar. Örneğin, öfke problemi için psikolojik danışmanlık hizmetinden yararlanmak isteyen kişilerin çoğunlukla hayal

kırıklığı yaşadıkları görülür. Bazı bireylerin etrafındaki kişilerden beklentileri oldukça yüksek veya gerçek dışı olabilir. Çevresindeki kişiler bu beklentiyi karşılamakta güçlük yaşadıkları için de kişi karşılanmayan ihtiyaçları nedeniyle öfkelenebilir. Bu yüzden, kendilerini öfkeli olarak niteleyen bireylerin öfkesinin nedenlerini iyi belirlemesi gerekir. Kendilerini öfkeli bulan, etrafındaki kişiler tarafından öfkeli görülen bireylerin kendilerine "Neden öfkelenmiş olabilirim?", "Öfkelendiğimi nasıl yansıtıyorum?", "Öfkemi tetikleyen şeyler neler olabilir?" gibi soruları kendilerine sorması, bu sorulara cevaplar bulmaya çalışması faydalı olabilir.

Öfke duygusu, bireylerin kendisine, özel olarak belirlediği sınırlara başkaları tarafından müdahale edilmesini engeller. Yani zaman zaman öfke, insan için gerekli bir duygudur. Öfkede önemli olan, bu duygunun birey tarafından nasıl dışa vurulduğudur. Sağlıklı bir öfke dışa vurumu, öfkelenen kişinin hangi davranış veya davranışlara öfkelenildiğini, bunun sonucunda hangi duyguları yaşadığını, asıl ihtiyacının ne olduğunu, anlamlı şekilde karşı tarafa iletebilmesidir. Bu sayede kişiler, öfkelenen bireyin neye öfkelenildiğini ve ne "hissettiğini" anlamaya çalışarak daha dikkatli olmaya çalışabilir. Öfkelenen birey de, sağlıklı bir dille iletmış olduğu bu duygusunun olumlu geri bildirimlerinden faydalanmış olabilir.

Genellikle öfkeli bireyler, öfkelerini dile getirirken karşı taraf üzerinden gitme eğilimindedirler. Yani kendisi öfke duygusunu, karşı tarafın davranışları, duygu ve düşünceleri üzerinden dile getirir. Ancak öfkelenen bireyler, bunu yaparken eleştirel, etiketleyici, yargılayıcı, küçümseyici, baskı altına alan bir dil kullanıyor olabilirler. Bu da bazen karşı tarafın da savunmaya geçme ihtimalini doğurabilir. Bu nedenle kişiler arasında telafisi mümkün olmayan problemler ortaya çıkabilir. Aslında burada yapılması gereken, kişilerin öfke anlarında "bencil" olabilmeleridir. Nasıl mı?

Kişi öfkelenildiğini vücudundaki birtakım belirtilerden, kafasından geçen bir takım düşünceler veya kendisini etki altına alan birtakım duygulardan anlayabilir. Her bireyin öfkelenildiği şeyler, bunu yansıtmaya biçimi farklı olabilir. "Öfkelenildiğinizi nasıl anlıyorsunuz?" sorusuna öfkeli bireyler mutlaka ayrıntılarıyla cevap verebilmeli. Öfkelenildiğini veya öfkeleneneceğini fark eden birey, kendisini hatırlamalı.

- O anda aklından geçenler kendisinde nelere yol açtı?
- O anda, gördükleri onu hangi duygu durumu içerisine soktu?
- O anlarda kendisine söylenen hangi sözler onun öfke duygusunu alevlendirdi ve bunlar ona ne hissettirdi?
- Öfkelenmesinin ardında yatan asıl duygu neydi? gibi sorularla kendisini yatıştırabilmeyi öğrenmelidir.

Bu soruları kendisine soran birey,

1. Neye bu kadar sinirlendiğini karşısındakine dile getirmeli.
2. Öfkesinin aslında sonuç bir duygu olduğunu, asıl hissettiği duygunun ne olduğunu bulduktan sonra bu duygu yine karşıdaki kişi veya kişilere dile getirilmelidir. Samimi ve gerçek duygularınızdan haberdar olan kişiler, öfkelenmeniz konusunda sizi daha iyi anlayabilir.
3. “Ne olsaydı daha az öfkelenip sinirlenebilirdim?” sorusuna bir cevap bularak, karşısındakilere bu istek ve beklentilerini dile getirmeli. Bu beklentileri bilmek de yine karşımızdaki kişilerin bize karşı daha dikkatli olmalarını sağlayabilir.

Öfke aslında ikincil yani sonuç bir duygudur. Bu nedenle öfkenizin ardındaki gerçek duygu ve düşünceleri bulmak, öfkenin kontrol altına alınabilmesinde çok önemlidir. Genellikle bireyler, öfke duygusunun somut etkilerine şahit olmadan bu duygunun zarar veren yanından şikâyetçi olmazlar. Öfkesinin nedenlerini farkında olmayan bireyler, öfke duygusu somut bir sonuç vermeden de problemin ciddiyetini göremezler. Lütfen, öfke problemlerinizin olduğunu düşünüyor veya birilerinin bu grupta yer aldığına inanıyorsanız doğru bir uzman desteğiyle üstesinden gelinebileceğini unutmayın!



Kaynaklar:

- Ergenlerde Özgüven Gelişimi.
- Aydın, B. (2013). Çocuk Ve Ergen Psikolojisi. Nobel Yayınları.
- Karaköse, R. (2005). Ergenlerde Etkili İletişim. Ankara: Nobel Basımevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2013). Ergenlik psikolojisi. İstanbul : Remzi Kitabevi

ERGENLERDE ÖZ GÜVEN GELİŞİMİ

Öz güven, bireyin kendisini değerli ve yeterli hissetmesi yani kendisinden memnuniyet duymasıdır. Kişinin bu memnuniyeti, çevresiyle ilişkilerine de yansır ve bu sayede değer karşılıklı hale gelmesi sağlanabilir. Birey önce kendisine yönelik olumlu duygular beslemeyi öğrenmelidir. Kendisini olumlu duyguları hak eder bulan birey, çevresiyle paylaşımlarından da doyum sağlar ve kendini iyi hisseder.

Çocuk, doğduğu veya dünyayı tanımaya başladığı ailede kendisine yönelik hangi tutumlar içerisinde büyüdüyse buna göre dünyasını şekillendirmeye başlar. Desteklenen, sevgi ve ilgi ihtiyacı karşılanan, kendisini değerli hisseden, ailesi tarafından kabul gören çocuk, erişkinlik dönemine kendisini seven ve değerli hisseden olarak başlar, bunlar da çocuğun kendisine güven duymasına kaynaklık eder.

Küçük yaşlardan itibaren bazı tercihlerde bulunma, seçim yapma gibi ihtiyaçlarımız ortaya çıkar. Çocuklar da, benliklerinin farkında olmaya başlamalarından itibaren sorular sormaya ve bu soruların cevaplarını bulmaya çalışırlar, bu cevapların karşılığını da en güvendikleri kişiler yani anne ve babalarında ararlar. Bu nedenle anne ve baba, bir çocuğun öz güven gelişiminde oldukça önemlidir. Bazen özellikle de babalar, çocukların öz güveninin desteklenmesi konusunda annelerden daha önde olabilirler. Çünkü çoğunlukla anneler yaşanabilen olumlu veya olumsuz birçok durumda, babalara oranla daha duygusal yaklaşma eğiliminde olabiliyorlar. Peki ebeveyn veya bakım veren, çocuğa nasıl davranmalıdır?

AİLELER NELER YAPABİLİR?

- Ebeveynler genellikle çocuklarından büyük beklenti içerisinde olabiliyorlar, bu beklentiler çocuklarının potansiyellerine göre olmalı, bunların gerçek dışı olup olmadığı değerlendirilmelidir.
- Çocuk; sınırların, görev ve sorumlukların belirgin olduğu ve tüm bunların ihlal edilmemesi konusunda özen gösterilen bir aile ortamında büyütülmeye çalışılmalıdır.
- Çocuğun sevgi ve değer ihtiyacı karşılanmalı, ailede olumlu duyguların paylaşımının yeterince yapılıp yapılmadığına bakılmalıdır.
- Çocuğun okul hayatında başarabildiği dersler kadar, başaramadığı yetersiz kaldığı alanlarda elbette olacaktır. Bu durumlarda, çocuğun başarılı olduğu alanları ön plana çıkarmaya ve bunun gelişimini desteklemeye özen gösterilebilir. Çocuğun başarısızlık gösterdiği derslerdeki problemlerinin ne olduğunu da yine ebeveynleri veya bakım verenleri tarafından çocukla konuşarak, çocuğu gözlemleyerek bulunmalı ve bunun için ne yapabilecekleri aile içerisinde konuşulabilmelidir.
- Çocuklar elbette yaşadıkları güzellikler kadar sorunlar da yaşayabilirler; çocuk bir sorunla karşılaştığında ebeveynleri olarak çocuğun sorunu tanımasına ve bununla kendisinin de baş edebileceğine inanmasına izin verilmelidir. Çocuk, sorunu karşısına alabilmeyi öğrenebilmelidir.
- Çocuklar, ebeveynlerinden gördükleriyle öğrenirler. Aileler, problem çözme becerilerini, çocuklarına göstermeye çalışabilir. Çocuklar, problemlerinin üstesinden gelmeye çalışırken, ebeveynlerin gözden kaçırmaması gereken nokta, çocuktan görünmez ama hissedilir desteği esirgememeye özen göstermektedir. Çocuklar her zaman ebeveynlerinin arkasında durduklarını bilmeye ihtiyaç duyarlar.
- Çocuklar başarısızlıklarla karşılaştıklarında, ebeveyn veya bakım verenleri tarafından bazen tekrar denemeye cesaretlendirilmeli, bazen de durumu olumsuz haliyle kabul etmelerine yardımcı olunabilmelidir.
- “Çocuklar, duygularını tanıyabiliyor mu?” Aile içerisinde konuşulabilir. Ailede herhangi bir problem oluştuğunda mutlaka aile üyeleri arasında küçük toplantılar yapılarak, konu hakkında her üyenin duygu ve düşüncesi paylaşarak, birbirlerinin ne düşündükleri ve hissettiklerinden haberdar olmaları sağlanabilir.
- Çocuklar, haklı oldukları durumlarda haklılıklarını gerekçeleriyle birlikte duymalı, haksız oldukları durumlarda da yine yapılan hatanın nasıl telafi edilebileceği üzerine ebeveynleri veya güvendikleri biriyle konuşabilmelidir.



Kaynaklar:

- www.uskudar.edu.tr
- www.bilimgenc.tubitak.gov.tr
- www.bccturkey.com
- www.kemalsayar.com
- www.psikologofisi.com
- www.mentalup.net

DUYGUSAL ZEKÂ





Duygu Nedir?

Bizi hayatta tutmak ve yaşamımızı zenginleştirmek için olaylar, durumlar, kişiler karşısında beynimizde başlayan ve gerek beynimizi gerekse de tüm vücudumuzu hazırlayan bir süreçtir. Örneğin, bir sabah kurduğunuz alarm çalmadı ve geç kalktınız. Yetişmeniz gereken çok önemli bir görüşmeniz var. Ve o anda aslında siz fark etmeseniz de oluşan bazı duygularla mücadele etmeye başladınız bile; korku, panik, öfke, endişe gibi. Siz, oluşan bu duygularınızı yönetemediğiniz takdirde tüm gün boyunca yaşayacağınız birçok olaya olumsuz pencereden bakma, dolayısıyla olumsuzluk yaşama ihtimaliniz çok yüksek olacak. Belki de sonrasında pişman olacağınız bir davranışta bulunacaksınız. Üstelik bu olumsuzluklardan sadece siz değil etrafınızdaki kişiler de etkilenecek.

Duyguları, davranışları ve iletişimimizi yönetmenin, başarılı ve tatminkâr bir yaşama sahip olmanın anahtarı duygusal zekâdır. Bu durum bilimsel araştırmaların ortaya koyduğu önemli bir bulgudur.

Bir öğrenci, matematik sınavından yüksek not aldığı anda kendisini zeki olarak tanımlarken, bir iş insanı verimli ürünler üretilip kârlı satışlar yaptığı anda kendisinin zeki olduğunu düşünebilir. Yani bireylerin kendilerini zeki olarak tanımlarken göz önüne aldığı nitelikler kişiden kişiye ve duruma göre değişebilir.

Zekâ denince aklımıza hemen IQ (intelligence quotient) testi gelir. IQ testleriyle kişinin sadece sözel ve matematiksel zekâsı ölçülebilir. Fakat zekâ çok daha soyut, karmaşık ve dinamik bir yapıda olduğu için aslında insanların zekâ seviyesi tek bir test ile ölçülemez.

Duygusal Zekâ (EQ), kişinin kendisinin yanı sıra başkalarının duygularını da gözleme yeteneği, onları ayırt edebilme ve bu bilgiyi düşünce ve davranışlarına rehber olarak kullanabilmesi olarak tanımlanır.

1990'ların başında Gardner'ın çığır açan "Çoklu Zekâ Kuramından" sonra insanlar, zekânın sadece IQ olmadığını ve birçok çeşidi olduğunu görmeye başladılar. Aklın bunca yıl süren egemenliği yeniden sorgulanmaya başlanırken duygular git gide daha fazla önem kazanır oldu. Yine aynı yıllarda Mayer ve Salovey; duygusal yeteneklerin de zihinsel bir beceri olduğunu ifade ederek duyguları değişmesi zor olan kişisel özellikler olarak değil, geliştirilebilir yetenekler şeklinde ele aldılar.

Daniel Goleman'ın 1995 de yayınladığı "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir" kitabı tüm dünyada ses getirdi ve toplumun bu kavramdan haberdar olmasını

sağladı. Bu kitapta yayınlanmış araştırmalar sosyal ve duygusal becerilerin, hayatta başarı sağlamak açısından, bireyin mental/zihinsel yeteneklerinden çok daha önemli olabileceğini göstermekteydi. Goleman kitabında, duygusal zekâyı "Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yola devam edebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme ve umut besleme" olarak tanımlamaktaydı.

Duygusal Zekânın Bileşenleri

Öz Bilinç:

İlk bakışta duygularımızın çok belirgin olduğunu düşünsek de üzerinde daha dikkatli durduğumuzda, çoğu kez bir şey hakkında ne hissettiğimizi pek hatırlayamadığımızı ya da hissettiğimiz şeyi olup bittikten sonra fark ettiğimizi görürüz. Kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması anlamına gelen "öz bilinç" kavramı duygusal zekânın temel taşıdır. Öz bilinç kişinin ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında olabilmesi olarak tanımlanır.

Duyguları İdare Edebilmek:

Kendini yatıştırabilmeyi, yoğun kaygılardan, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulabilmeyi, hayatın tatsız sürprizleriyle karşılaştıktan sonra kendini daha kolay toparlayabilmeyi ifade eder. İnsanın kendini iyi hissetmesi için tatsız duygulardan kaçınması gerekmez, acı çekmenin de yaratıcılığa ve ruhsal hayata katkıları lehinde söylenecek çok şey vardır; ancak fırtınalı duyguların tüm olumlu ruh hallerinin yerini alacak kadar kontrolden çıkmaması gerekir. Bize sıkıntı veren duygulara hâkim olmak, duygusal sağlığımız için önemlidir.

Kendini Harekete Geçirmek:

Duygularımız; düşünmek ve plan yapmak, bir hedef belirleyerek bu amaca yönelik davranışlarda bulunmak, karşılaştığımız sorunları çözmek gibi yeteneklerimizi engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, bilişsel yetilerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirler. Yaptığımız işe tutku ve sebat ile (hatta uygun düzeyde bir kaygı ile) motive olduğumuz ölçüde de bizi başarıya ulaştırır. İşte duygusal zekâ tam da bu anlamda temel bir yetenektir.

Başkalarının Duygularını Anlamak:

İnsan ilişkilerinde temel beceri kabul edilen empatinin kökeni de öz bilince dayanmaktadır. Kendi duygularımıza ne kadar açıksak başkalarının hislerini okumayı da o kadar iyi beceririz. Kendisinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikri olmayanlar, çevrelerindeki kişilerin ne hissettiğini anlamakta da başarısız olurlar ki bu durum, duygusal zekâ bakımından büyük bir eksiklik, insan olma konusunda da bir başarısızlıktır. Zihin

sözcüklerle ifade bulur fakat duygular sözsüzdür. Bir kişinin sözleri; jest ve mimikleri, ses tonu ve diğer sözsüz kanallardan ifade edilenlerle çelişiyorsa duygusal gerçek aslında ne söylediğinde değil, nasıl söylediğinde saklıdır. Kişilerin empati düzeylerinin ahlaki yargılarını şekillendirdiğine dair bulgular da söz konusudur.

Sosyal Beceriler:

Duygusal zekânın önemli unsurlarından biri olan insanlar arası ilişki becerileri, başkalarıyla olan ilişkilerimizde etkili olabilmemizi sağlayan sosyal yeteneklerimizdir. Bu sosyal yetenekler kişinin dış dünya ile temasını şekillendirmesine, başkalarını harekete geçirip teşvik etmesine, yakın ilişkileri sürdürebilmesine, insanları ikna edip etkilemesine ve rahatlatmasına olanak tanır.

Bu bilgiler ışığında duygusal zekâ olarak da adlandırabileceğimiz duygusal yeterlilik düzeyi düştükçe gündelik sorunlar adeta birer krize dönüşmeye başlar. Bu durum evrenseldir ve her türlü ırk ve gelir grubunda ortaya çıkmaktadır.

Hayat deneyimlerinin de duygusal beceriye katkısı inkâr edilemez. Fakat niçin zorluklarla karşılaşmış bazı çocuklar sıkıntılara karşı direnç gösterebilirken, diğer zorluklarla karşılaşmış çocuklar direnç gösteremiyorlar? Bunun da sebebi yine zor zamanlarda çocuğa verilen sosyal destektir. Zor hayat deneyimleri çocuk kendi başa çıkma stratejilerini kullanırken ve kapasitesini zorlarken eğer devamlı sosyal destek görürse (bağlanma figürlerinden, bakıcı üyelerden ve alışılmış yakın figürleri) bu deneyim ona direnç kazandırabiliyor. Özellikle gençlerdeki depresyonun nedenlerine yeni bir bakış, duygusal yeterliliğin iki alanında görülen eksikliklerin altını çizmektedir. Bunlardan biri ilişki becerileri; diğeri ise hayat akışında zaman zaman deneyimlenmesi gayet olağan olan başarısızlıkların abartılı şekilde yorumlanmasıdır. Depresyon eğiliminin kalıtsal olduğu kısmen kesinleşmiş olsa da, kısmen de, gençleri hayatın küçük yenilgilerine (kötü notlar, ebeveyn ile tartışmalar, kötü giden romantik ilişkiler gibi) depresyonla tepki vermeye yatkınlaştıranın, değiştirilebilir nitelikteki karamsar düşünme alışkanlıkları olduğu söylenebilir. Duygusal olarak “zeki” olmak; duygusal okur-yazarlığı, insanın ben-merkezli dürtülerini bir kenara bırakabilmesini, öz disiplini, motivasyonu içinde barındırdığından sosyal ve toplumsal anlamda olumlu etkileri büyüktür. Empatiye, gerçek dinlemeye, başkasının açısından bakmaya olanak tanır, bu durum da toplumsal ilgiye, hayırseverliğe ve şefkate yol açar. Olaylara başkalarının bakış açısından da bakabilmek, ön yargılı kalıpları kırarak hoşgörüyü ve farklılıkların kabulünü doğurur. Bunlar

toplumumuzda insanların karşılıklı saygı içinde yaşamalarını ve verimli bir toplumsal diyalog yaratmalarını sağlar. Pozitif Psikoloji bilimiyle beslenmiş duygusal zekâ uygulamalarını çocuklarımızın hayatına ne kadar erken sokarsak toplumsal olarak ahlaki gelişimin meyvelerini o kadar erken toplamaya başlarız. George Washington Üniversitesinden Sosyal Kuramcı Amitai Etzioni’nin deyişiyle, “Ahlaki davranış için psikolojik kas gerekir.”

Duygusal Zekânın Yaşamınızdaki Etkisi Nedir?

Her birimiz yaptığımız işlerden bağımsız olarak birçok kişiyle iletişim halindeyiz. Kendi duygularınızı anlama, bunların farkında olma ve bu duyguların diğerleriyle iletişimimizi ve davranışlarımızı nasıl etkilediğini bilme kapasitemiz, sizin “insan” ilişkilerimizi geliştirecek ve daha tatmin ve başarılı olmamıza destek olacaktır.

Duygusal zekâ, duyguların size karşı değil sizin için çalışmasını sağlar.

Yapılan çalışmalar, duygusal olarak zeki kişilerin çevreleriyle daha uyumlu ve daha mutlu olduğunu gösteriyor. Bu bireyler, kişisel yeteneklerinin farkında olup duygularını kontrol edebilen, kendilerinin ve arkadaşlarının motivasyonunu artıran, öz güveni yüksek, sorumluluk sahibi ve sonuç odaklı kişilerdir.

Peki, sizce bir kişinin sahip olduğu duygusal zekâ seviyesi geliştirilebilir mi?

Evet, duygusal zekâ seviyemizi çeşitli yollarla geliştirebiliriz. Örneğin, kendimizi ne zaman mutlu, üzgün veya kızgın hissettiğimizi fark ederek, bunun nedenini anlamaya çalışarak ve duyguların bizi nasıl etkilediğini gözlemleyerek duygusal zekâ seviyemizi artırabiliriz. Ayrıca çevremizdeki diğer insanları dinlemek, onların neler yaşadıklarına dikkat etmek ve kendimizi onların yerine koyup empati yapmak da duygusal zekâ seviyemizi geliştirmemize yardımcı olur.

Amerikalı ve ünlü bir Kişisel Gelişim Uzmanı Tony Robbins, TalentSmart tarafından milyonlarca insandan toplanan verileri bir araştırmasında yorumladı. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zekânın göstergesi olan 14 özelliği şöyle sıralıyor:

1. Duygusal zekâsı yüksek kişilerin kelime hazineleri de geniştir.

Hislerimizi ifade edebilmek için kullandığımız kelime çeşidi arttıkça kendimizi ve içinde bulunduğumuz duygu durumunu daha iyi ifade ederiz. Böylelikle hislerimizi daha iyi analiz edebilir, kendimizi iyi hissetmek için yapmamız gerekenleri daha iyi planlayabiliriz.

2. Tanımadığınız kişileri bile merak mı ediyorsunuz? EQ'nuz yüksek olabilir.

Duygusal zekâsı yüksek olan kişiler çevrelerindeki kişileri doğal olarak merak ederler. Hatta araştırmalar yeni tanıştıkları kişiler hakkında çok soru soran kişilerin başkalarının duygu ve ihtiyaçları konusunda daha hassas olduklarını gösteriyor.

3. Değişiklikten korkmamak duygusal zekâyı gösteriyor.

Duygusal zekânın en belirgin işaretlerinden biri de değişime uyum sağlayabilme yeteneğidir. Eğer siz de yaşamınızdaki değişimlere kolayca adapte olabiliyor ve bu tür durumlar için her zaman yedek bir plan yapıyorsanız duygusal zekâ kapasitenizin yüksek olduğundan emin olabilirsiniz.

4. Güçlü ve zayıf taraflarınızı iyi tanımak yüksek EQ'yu işaret ediyor.

Duygusal zekâ kapasitesi yüksek kişiler güçlü ve zayıf oldukları özelliklerini bilir ve kendilerini başarıya götürecek bu özelliklerini son derece iyi kullanırlar. Güçlü oldukları yönlerde potansiyellerini sonuna kadar kullanıp zayıf yönlerim önemsiz görünmesini sağlarlar.

5. Başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilmek duygusal zekâyı gösteriyor.

Duygusal zekâ seviyesi yüksek olan kişiler çevrelerindeki kişilerin duygu ve düşüncelerini rahatça anlayabilirler. Eğer siz de insanları bir kitap gibi okuyabildiğinizi düşünüyorsanız yüksek bir duygusal zekâ seviyesine sahipsiniz demektir.

6. Kolayca gücenmemek, kin tutmamak duygusal zekânın en önemli işaretlerinden.

Yüksek EQ seviyesine sahip kişilerin en belirgin özelliklerinden biri de yaşamda karşılırlarına çıkan negatif durumlara pozitif bir tavırla yanıt verebilmeleridir. Kendileriyle dalga geçebilen, karşılaştıkları engellerin kendilerini durdurmasına izin vermeyen kişiler, duygusal zekâlarının kendilerini başarıya taşımasına da izin verebilirler.

7. Kendini kontrol edebilen kişilerin duygusal zekâ seviyeleri de yüksek oluyor.

Eğer siz de duygu ve düşüncelerinizi kontrol altına alabiliyor, bir tartışma anında fevri kararlar vermekten kendinizi alıkoyabiliyorsanız duygusal zekânızı kullanabiliyorsunuz demektir.

8. Duygusal zekâsı yüksek kişiler hata yapmaktan korkmuyor!

EQ seviyesi yüksek kişiler geçmiş başarısızlıklarının kendilerini tanımlamasına ve negatif düşüncelerin yaşamlarını ele

geçirmesine izin vermezler. "Bunu başaramam", "Emin değilim" gibi cümle kalıplarını kullanmaktan genellikle uzak dururlar. Geçmiş hatalarından ders alarak bu deneyimlerini kendilerini başarıya taşıyacak önemli öğretiler olarak kabul ederler.

9. Karşılık beklemeden iyilik yapabilmek duygusal zekâyı gösteriyor.

Duygusal olarak zeki olan kişiler güçlü bağlarla kurulan ilişkilere değer verirler ve sevdikleri insanları mutlu etmek için ellerinden geleni yaparlar. Bu nedenle sevdikleri kişilere karşılık beklemeden sıklıkla hediye almaktan hoşlanırlar.

10. Negatif insanlardan uzak dururlar.

Eğer siz de zor kişilerle iletişim kurarken duygularınızı kontrol edebiliyorsanız EQ seviyesi yüksek bir insan olduğunuzu düşünebilirsiniz. Duygusal olarak zeki insanlar negatif kişilerle iletişim kurmaları gerektiğinde onların öfkelenmelerine asla izin vermezler. Duygularını kontrol altına alarak zor durumdaki kişilere yardımcı olabilirler.

11. Yüksek EQ'lu insanlar mükemmeli aramazlar!

Duygusal olarak zeki insanlar asla mükemmeli hedeflemezler çünkü mükemmel diye bir şey olmadığını bilirler. İşler zorlaştığında asla pes etmezler.

12. Duygusal zekâ seviyesi yüksek kişiler sahip olduklarının değerini bilirler.

Yüksek duygusal zekâ seviyesine sahip kişiler her yeni günün yaşamaya değer olduğunu bilirler ve bunun için teşekkür etmeyi unutmazlar. Yaşama pozitif bir açıyla bakabilmeleri enerjilerinin ve fiziksel sağlıklarının da iyi olmasını beraberinde getirir.

13. Duygusal olarak zeki insanlar dinlenmeleri gerektiğini bilirler.

Başarıya giden yolda durmadan, dinlenmeden çalışmak gerektiğine inanıyorsanız yanılıyorsunuz! Dinlenmeye hiç zaman ayırmadan devamlı çalışmak üretkenliğinizin azalmasına ve kendinizi sürekli stresli hissetmenize neden olur. Duygusal olarak zeki insanlar dinlenmeleri gereken zamanı bilir ve mutlaka kendilerine zaman ayırırlar.

14. Yüksek bir EQ'ya sahip kişiler başkalarının kendi günlerini mahvetmesine asla izin vermezler!

Duygusal zekâ seviyesi yüksek kişiler kendi mutluluklarının da mimarıdır. Kendilerini iyi hissettikleri zamanlarda başkalarının keyiflerini kaçırmaya asla izin vermezler.

Her zaman öz güvenli olsalar da kendilerini hiçbir zaman başkalarının üzerinde görmezler. Başka insanların yapıcı fikirlerini değerlendirip gerektiğinde bu fikirleri kendilerini geliştirmek için kullanabilirler.

Duygusal Zekâyı Nerelerde Kullanırız?

- EQ oranı yüksek insanlarda liderlik vasıfları gözlemlenir.
- EQ oranı yüksek insanlar daha fazla güven duygusu taşırlar.
- Sosyal ilişkilerde duygusal zekânın önemi yüksektir. Hem kendi duygularını hem de diğer insanların duygularını yorumlama yeteneği sosyal ilişkilerin güçlenmesini sağlar. Aynı şekilde ikili ilişkilerin de...
- Siyasiler, kendi görüşlerini topluma kabul ettirmek ve destekçi (seçmen) toplamak için sık sık insanların duygularına hitap ederler. Hatta halk tarafından; duygusal zekâsı yüksek siyasilerin, mantıksal zekâsı yüksek siyasilere oranla daha fazla desteklendiğini görmek de mümkündür.
- Duygusal zekâ, anlam yükleyebilmek adına da önemlidir. Örneğin, toplumda görmekten hoşlanmadığımız birtakım

davranışların neden ısrarla tekrar ettiğini anlamamızı sağlayabilir. Anlam verebiliyor olmak hem ruh sağlığımız için önemlidir hem de çözüm üretebilmek önemlidir.

- Empati yeteneği, EQ oranı ile ilgilidir.
- EQ oranımız aynı zamanda mücadele yeteneğimizdir. Bu oran ne kadar yüksekse duygularımızla başa çıkmayı, duygusal çatışmaları aşmayı o kadar iyi biliriz.
- Zekânın duygusal bölümü insanı robot gibi davranmaktan alıkoyar. Bu çok önemli bir maddedir çünkü insanı insan yapan bir kavramdır.
- İnsanın içsel huzuru, uyumu ve mutluluğu yakalaması için önemli bir beceridir.
- Davranış biliminde duygusal zekânın yeri ve önemi yüksektir. Davranış bilimciler, inceleme alanı olan insanların hangi davranışı neden yaptığı noktasında duygusal faktörleri de incelerler.
- Terapistler veya ruhsal problemlerle ilgilenen doktorların uzmanlık alanıyla doğrudan ilgilidir.



Kaynaklar:

- TUĞRUL, A.Belma, Cinsel Gelişim Kuramları ve Cinsel Eğitim.
- www.denizdogruoz.com

ÇOCUĞUM EŞ CİNSEL OLDUĞUNU SÖYLEDİ, NE YAPMALIYIM?

İnsanın soyunu sürdürmesi cinsel gelişiminin sağlıklı olmasına bağlıdır. Bu önemli işlevinden dolayı insanın cinselliği, hemen hemen her işine, her davranışına yansır, etkide bulunur.

Diğer alt sistemler gibi, insanın üreme alt sistemi de öğrenilmesi, sağlıklı korunması, temiz tutulması zorunlu olan organlardan oluşur. İnsan cinselliğinin bilinmesi, sağlıklı cinsel kimlik gelişimine yardımcı olur.

Cinsiyet biyolojik, **cinsellik** ise psikolojik ve kültürel bir terimdir. Cinsellik (sexuality) insanın erilliğini, dişliliğini gösteren kalıtsal özelliklerden ve öğrenilmiş cinsel davranışlardan oluşur.

Cinsel kimlik ise bireyin kendi bedenini ve benliğini belli bir cinsellik içinde algılayışı, kabullenışı, duygu ve davranışlarında buna uygun biçimde yöneliştir. Başka bir deyişle; bireyin kadın ya da erkek olarak kendisinin farkına varması ve kendini kabulüdür. Örneğin; erkeğin kendisini erkek olarak algılaması, kabullenmesi, güdü, duygu ve davranışlarında dişiye doğru yönelişi normal denebilecek bir cinsel benlik duygusunun kişiye yerleşmiş olduğunu ve erkek cinsel kimliğinin varlığını gösterir.

Cinsel yönelim, en geniş tanımıyla bir bireyin -eğer duyuyorsa- hangi cinsiyete romantik ve/veya cinsel ilgi duyduğudur. Aynı zamanda cinsel yönelim, hiçbir cinsiyete ilgi duymama durumunu (aseksüellik) da içerir. Bu açıdan cinsel yönelim, dört kategoride incelenebilir:

- Aynı cinsiyete ilgi duyma (**homoseksüellik**),
- Farklı cinsiyete ilgi duyma (**heteroseksüellik**),
- İki cinsiyete de ilgi duyma (**biseksüellik**),
- Hiçbir cinsiyete ilgi duymama (**aseksüellik**).

Toplumsal cinsiyet, cinsiyetlere toplum tarafından yüklenen fiziksel, biyolojik, zihinsel ve davranışsal karakterlerin tümüdür. Cinsiyet, biyolojik ve genel olarak tüm eşeyli üreyen canlılarda görülen bir kavramken insan popülasyonlarında bir de

“tanımlanmış cinsiyet” veya “toplumsal cinsiyet” kavramı bulunur. Bu kavramın bazı diğer iri beyinli primatlarda da görüldüğü düşünülmektedir.

Davranışların cinsiyet rollerine göre farklılaşması ve cinsel kimliğin kazanılması çocuğun gelişiminin ilk yıllarında ortaya çıkan bir süreçtir. Çocuk kendi bedeniyle, fiziksel ve toplumsal çevresiyle olan deneyimlerini cinsiyete özgü rolleri kavramlaştırarak cinsel kimliğini oluşturmak için kullanmaktadır.

Çağımızda bireyler cinsel kimliklerini ve cinsel yönelimlerini eskiye göre çok daha erken fark edebiliyorlar. Gelişen teknoloji ve bilgiye erişimin kolaylığı bu sürecin daha erken yaşlarda yaşanmasındaki en önemli faktörlerdendir. Peki, ergenlik çağındaki kızınız/ oğlunuz sizinle eş cinsel olduğunu paylaştığında ne yapardınız? Ne yapmalısınız?

Özellikle ergenlik çağındaki bireyler tam da cinselliklerini keşfettikleri bu dönemde, karşı cinse değil hemcinsi bir kişiye ilgi duyduğunu, onu çekici bulduğunu keşfettiklerinde hemen aileleriyle paylaşmayabilir. Kendisini her yönüyle tanımaya çalışırken toplumumuzda tabu gibi gözüken bu durumu ilk önce kendisi kabullenmelidir. Bazı aileler çocukları kendilerine açıklamadan önce çocuklarının eş cinsel yönelimi olduğunu anlayabiliyor. Pek çok aile bu durumu ya yok sayıyor ya da değiştirmeye çalışıyor.

Öncelikle bilmelisiniz ki eş cinsellik bir hastalık veya zihinsel bozukluk değildir. En yalın tanımıyla eş cinsellik kişinin duygusal ve seksüel açıdan hangi cinsiyetten kişiye ilgi duyduğudur. Bu yüzden çocuğunuzun eş cinsel olduğunu öğrendiğinizde tedavi ettirmek düşüncesiyle bir yola girmeyin. Bu girişiminiz çocuğunuzda ruhsal açıdan daha fazla hasara neden olacaktır.

Çocuğunuz size bunu açıklamadıysa ama siz davranışlarından böyle bir durumun varlığını sezdiyseniz, üzerine gitmeyin. Yönlendirici ve yöneltici olmayın. Kendisinden emin olduğunda ve bunu paylaşmaya hazır olduğunda kendisi sizinle paylaşacaktır.

Çocuğum Eş cinsel, Ne Yapmalıyım?

- Çocuğunuz eş cinsel olduğunu açıkladığında yaşayacağınız hisler elbette değişken olacaktır. Özellikle eş cinsel yönelim hakkında bilgi sahibi değilseniz, daha önce çocuğunuzun eş cinsel olduğuna dair bir gözleminiz olmadıysa bu açıklama karşısında şaşırabilirsiniz. **Anın şokuyla da olsa büyük tepkiler vermemeye çalışın.** Unutmayın, onun için en büyük destek ve dayanak sizsiniz. Çocuklar ailelerinden ayrıştığı, bağımsız bir birey olmak için çabaladığı ergenlik dönemindeyken de anne babanın desteğine, ilgisine ve sevgisine ihtiyaç duyar.

• **Çocuğunuzun eş cinsel olması onu başka birisi yapmaz.** Yalnızca cinsel ve duygusal olarak ilgi duyduğu kişiler sizin beklediğinizden farklı. Ama o hâlâ sizin çocuğunuz. Çocuğunuzun eş cinsel olduğunu öğrendikten sonra bunu ona muhakkak söyleyin ve hissettirin. O an tam olarak ihtiyacı olanın tam da bu olduğundan emin olabilirsiniz.

• **Onu uzaklaştırmak yerine kendisini açması için cesaretlendirin.** Sizinle hislerini, düşüncelerini ve yaşadıklarını paylaşması hem sizin durumu daha rahat ve sağlıklı bir şekilde anlayabilmenizi hem de çocuğunuzun kendisini güvende hissetmesini sağlayacaktır.

• “Çocuğum eş cinsel ve bunu kabullenebilir miyim bilmiyorum?” diyorsanız bu oldukça normal bir durum. Çocuğunuz hazır hissettiğinde size gelip bu açıklamada bulunduğu anda siz hazır olmayabilirsiniz. **Kendinize zaman tanıyın.** Kestirip atmak yerine dinlemeyi ve eş cinsel yönelim hakkında bilgi edinmeyi deneyin. Ancak bu şekilde durumu daha iyi analiz edip mantıklı kararlar alabilirsiniz.

• Çocuğunuzun eş cinsel olduğunu herkesten saklamak, çocuğunuzun “öyle olmadığı” konusunda ikna etmek isteyebilirsiniz. Bunu yaparken çocuğunuzun aynı toplumda olduğu gibi var olmak, kendisi gibi yaşamak adına yoğun çaba sarf ettiği bir dönemde olduğunu aklınıza getirin. **Saklamak, değiştirmeye çalışmak çocuğunuzun yalnız hissettirecek ve belki de sizinle olan bağlarını da zedeleyecektir.**

• Çocuğunuzun eş cinsel olduğunu öğrendiniz, bu durumu kabul ettiniz. Ama hâlâ ona nasıl yaklaşacağınızı ve nasıl yardımcı olacağınızı bilmiyorsunuz. Böyle bir durumda kaldığınızda ona sormaktan çekinmeyin. **Kendisi için ne yapabileceğinizi, sizden neler beklediğini sorun.** Ona nasıl yaklaşmanızı istediğini sormanız sizi yetersiz bir ebeveyn yapmaz. Çocuğunu seven ve alışık olmadığı bir durumda ondan kendisini aydınlatmasını isteyen, çocuğu için hayatı kolaylaştırmak isteyen bir ebeveyn yapar.

• Eğer çocuğunuzun eş cinsel olmasıyla ilgili endişeleriniz toplum kaynaklıysa çocuğu eş cinsel olan ilk ve tek aile olmadığını bilmeniz sizi rahatlatacaktır. Eş cinsel çocuğu olan ailelerin birbirini desteklediği, çocuklarıyla ve bu yaşam deneyimiyle ilgili birbirlerine destek olduğu pek çok grup mevcut. Bunlardan biriyle iletişime geçip çalışmalarına katılabilirsiniz.

• Çocuğunuzun eş cinsel olduğunu öğrendikten sonra hem kendiniz hem de çocuğunuz için psikolojik destek almak isteyebilirsiniz. Bu son derece normal ve çoğu zaman da gerekli olan bir süreçtir. Çocuğunuzun eş cinsel yönelimi sebebiyle yaşadığı korku ve kaygıların olması normaldir. Bu kabul ve kendini keşfetme sürecinde bir uzmandan destek almak faydalı bir davranış olacaktır. Sizin içinse özellikle çocuğunuzun eş cinsel olduğunu kabul etmekte zorlandığınız bir süreç yaşıyorsanız psikolojik destek almak bu süreci daha sağlıklı ve çocuğunuzla ilişkinize zarar vermeden geçirmenizde yardımcı olacaktır.



Kaynaklar:

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

KENDİNİ YOK ETME MODELLERİ: YANLIŞ BİR ŞEY YAPMANIN DOĞRU BİR YOLU YOKTUR

Çocuklarla ilişki kurmanın bazı modelleri zaman zaman kendini yok etme modelleridir. Bu modeller; yalnızca uzun vadeli hedeflerimize ulaşmamızı engellemezler, büyük hasarlar meydana getirirler. Kendini yok etme modelleri; tehditleri, rüşvetleri, vaatleri, acı alayları, sözlü saldırıları, yalan söyleme ve çalma üzerine uzun ve sıkıcı öğütleri ve kibarlığın kaba öğretimini kapsar.

Tehditler: Yaramazlığa Davetiye

Çocukları tehdit etmek, yasaklanmış davranışın tekrarlanmasına davetiye çıkarır. Bir çocuk, "Eğer bunu bir daha yaparsan" ile başlayan bir cümleyi, "Bunu bir daha yap" olarak duyar. Bazen çocuk bu ifadeyi. "Annem bunu bir kez daha yapmamı bekliyor, eğer yapmazsam hayal kırıklığına uğrayacak." diye yorumlar. Bu tür uyarılar, bir işe yaramamanın ötesinde aslında çok daha kötüdür. Bu uyarılar, hoş olmayan davranışın tekrarlanmasını kesinleştirir. Bir uyarı, çocuğun özerkliğine bir meydan okuma olarak hizmet eder. Eğer çocuğun öz saygısı varsa, meydan okumaktan korkmadığını kendine ve başkalarına göstermek için bu uyarıya yeniden karşı çıkmak zorundadır.

Beş yaşındaki Mehmet, birçok uyarıya rağmen topu oturma odasının penceresine atmaya devam ediyordu. En sonunda babası, "Eğer bu top bir kez daha pencereye vurursa, yemin ediyorum seni döveceğim." dedi. Bir dakika sonra kırılan camın şangirtisi Mehmet'in babasının uyarısının etkili olmadığını gösterdi. Diğer taraftan aşağıdaki olay, tehditlere başvurmadan istenmeyen bir davranışı etkili bir biçimde değiştirebilmeyi açıklar.

Yedi yaşındaki Altan, oyuncak tüfeğiyle kardeşine ateş etti. Annesi, "Bebeğe değil, hedefe ateş et." dedi. Altan tekrar kardeşine ateş etti. Annesi, "İnsanlara ateş edilmez." diyerek silahı onun elinden alıp götürdü.

Altan'ın annesi, bebeğin korunması gerektiğini hissetti ve olması gereken davranışları belirledi. Benliğine hiçbir zarar gelmeden, Altan davranışının sonuçlarını öğrendi. Belirtilen alternatifler açıldı; Hedefe ateş etmek ya da silaha sahip

olma hakkını kaybetmek. Bu olayda Altan'ın annesi alışılmış tuzaklardan kaçındı. Fiyaskoyla sonuçlanacak tahmin edilebilir yöntemlere başvurmadı. "Yapma Altan! Silahı kardeşine doğrultmak yerine daha iyi bir hedef bulamadın mı? Beni iyi dinle, eğer bunu bir kez daha yaparsan, o silah bir daha asla göremeyeceksin!" Eğer çocuk çok uysal değilse, böyle bir uyarıya vereceği yanıt, yasaklanan davranışın tekrarlanması olacaktır. Bu sahnenin nasıl sona ereceğini tahmin etmek hiç de zor değildir.

Rüşvetler:Eğer-O Zaman

Aynı şekilde, "eğer şunu yaparsan (ya da yapmazsan) o zaman şu ödülü alacaksın" yaklaşımı da bir kendini yok etme yaklaşımıdır.

"Eğer kardeşine iyi davranırsan, seni sinemaya götürürüm."

"Eğer altını bir daha ıslatmazsan, sana yılbaşıda bir bisiklet alacağım."

"Eğer bu şiiri ezberlersen, sana bir lego alacağım."

Yukarıdaki "eğer-o zaman" yaklaşımı, bazen, çocuğu bir amaca teşvik edebilir. Fakat bu, çocuğun çocuğun sürekli çaba göstermesini nadir olarak sağlar. İfadelerimiz, çocuğun davranışını daha iyi bir yönde değiştirmesi hakkında duyduğumuz kuşkuyu ona nakleder. "Eğer bu şiiri ezberlersen" ifadesi "Bizce sen kendini kontrol edebilirsin, fakat etmeyeceksin" anlamına gelir.

Rüşvet vermeye alıştıran ödüllerin bazı ahlaki sakıncaları da vardır. Bazı çocuklar, ödül almak amacıyla kasten yaramazlık yaparlar. Bu tür bir akıl yürütme, daha sonra, pazarlık etmeye ve şantaj, "iyi" davranışa karşılık gittikçe artan ödül taleplerine ve primlere neden olabilir. Bazı ebeveynler, çocukları tarafından o kadar şartlandırılmışlardır ki, çıkılan bir alışverişten bir armağan almadan eve gelmeye cesaret edemezler. Böyle ebeveynler çocukları tarafından bir "Merhaba" ile değil, "Bana ne getirdin?" ile karşılanırlar.

Ödüller önceden haber verilmediğinde, sürpriz olduğunda, onaylama ve takdiri temsil ettiğinde daha faydalı ve daha çok eğlencelidir.

Vaatler: Gerçekçi Olmayan Umutlar

Neden Herkeste Kaygıya Neden Olurlar?

Ne vaatte bulunulmalı ne de çocuklardan vaatte bulunmaları istenmelidir. Vaatler hakkında niçin böyle bir tabu vardır? Çocuklarımızla ilişkilerimiz, dürüstlük üzerine inşa edilmelidir. Vaatler, çocuklardaki gerçekçi umutlar üzerine kurulmalıdır. Bir çocuğa hayvanat bahçesine gitme sözü verildiğinde, anne havanın yağmurlu olmayacağını, arabanın garajda olacağını ve hasta olmayacağını düşünür. Hayat aksiliklerden bağımsız

olmadığı için, herhangi bir terslik olduğunda, çocuklar kendilerini ihanete uğramış hissederler ve anne babalarının güvenilir olmadıklarına inanırlar. 'Ama söz verdin!' şikayeti, istediği halde sözünü tutamayan ebeveynler için alışılmış bir şeydir.

Sözlü Saldırı: Öğrenmeye Ses Engeli

Akıl sağlığına sahip olma şansı aileye bağlıdır. Ebeveyn etkili iletişime ses engeli koyar:

"Aynı şeyi sana kaç kez söylemek zorundayım? Sağır mısın? O halde niçin dinlemiyorsun?"

"Çok kabasın! Ormanda mı büyüdün? Yani, nereye ait olduğunu biliyorsun."

"Neyin var? Çılgın mısın yoksa aptal mı? Sonunda nereye boylayacağını biliyorum."

Böyle bir ebeveyn, bu saldırıların karşı saldırıları davet ettiğini, bu tür durumların çocukların zihnini intikam fantezileriyle meşgul edip heyecanlandırarak iletişimi zedelediğinin farkında olmayabilirler. Şiddetli sözlü saldırının ve acıtan basmakalıp sözlerin çocuk terbiyesinde yeri yoktur. En iyisi, "Bütün cevapları bildiğini sana düşündürten neydi?" "Çok zeki

olduğunu sanıyorsun!" gibi ifadelerden kaçınılmalıdır. Bilerek ya da bilmeyerek, çocuğun kendinin ve yaştlarının gözündeki konumunu sarsmamalıyız.

Otorite Kısalığı ve Duyarlı Sessizliği Gerektirir

Yedi yaşındaki Bora, bacağını incitmiş olmasına rağmen o akşam gerçekleşen 'İzci Kupası Partisi' ne gitti. Ertesi sabah ise annesine bacağının ağrıdığını ve okula gidemeyeceğini söyledi. Annesi Bora'ya okula gitmek zorunda olduğunu belirtmek istese de hiçbir şey söylemedi ve sustu. Annenin sessizliği etkileyiciydi. Birkaç dakika sonra Bora, "Sence okula gitmeli miyim?" diye sordu. Annesi, "Okulda neler olup bitiyor merak ediyorsun." dedi. Bora, aceleyle giyinirken "Evet" dedi. Annesinin sessizliği, Bora'nın kendi kararını vermesini sağladı. Bora, bir partiye gidecek kadar iyi durumda olan bir bacağın, okula gidecek kadar da iyi durumda olduğu sonucuna kendi varmalıydı.

Özetle, her ebeveyn sorunlarla nasıl başa çıkacağını düşünerek endişelenir. Tehditler, vaatler, rüşvetler, sözlü saldırılar çözüm değildir. En etkili çözüm değerlerimizi ifade eden açık cümleler kurmaktır. Cevabını bildiğimiz soruları sormamalıyız. Çocukların yaramazlıklarıyla başa çıkma yolları da çocuk ile ebeveyn arasındaki sevgiyi derinleştirir.



Kaynaklar:

- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Adams, J. F. "Ergenliği Anlamak,(Çev.) A. Dönmez." Ergenliği Anlamak: Ergen Psikolojisinde Güncel Gelişmeler (2001).

ERGENLİĞİ ANLAMAK

Hızlı bedensel, duygusal, ruhsal, sosyal değişiklikleri içinde barındıran dönemin adıdır ergenlik. Ergenlik, bireyde fırtınalar kopartan, uzun, inişli, çıkışlı bir dönemin adıdır. Her birey için farklı yoğunlukta geçerken genelde 9-21 yaş arasındaki bireyleri kapsar. Kızlarda ergenliğe giriş yaşı, erkeklere oranla daha erkendir. Kızlar nadiren 9 yaş olmak üzere, genelde 11 yaşından 21 yaşına kadar bu dönemin içerisinde yer alırlar. Erkekler ise 11 yaş olmak üzere genelde 13 yaşından 22 yaşa kadar bu dönemde sayılabiliyorlar. Verilen bu yaş aralıkları genele bakılan yaşa aralıkları olmakla beraber, her birey için ergenliğe giriş yaşı ve sonlanma yaşı, durumlara göre değişiklik gösterebilir. Dönem içerisindeki her yaş, çeşitli özellikleri beraberinde getirir ve bireyde değişimlere yol açabilir.

Ergenlik kültürden kültüre, köyden kente, ailelerin tutumlarına göre ve yaşanan coğrafyanın iklimine kadar farklılıklar gösterirken bireysel özellikler ergenliğin şekillenmesinde çok önemli rol oynar. Ergenlik dönemi, yetişkinliğe geçişten önceki son aşamadır. Bu aşamayı her birey öyle veya böyle bir şekilde yaşar, önemli olan yaşanan dönemin nasıl olacağı, nasıl sağlıklı geçirebileceğidir. Bu dönemin sağlıklı geçip geçmeyeceği, bireyin kendisi, içinde bulunduğu çevrenin şartları ve çevrenin kendisine karşı tutumlarıyla yakından ilişkilidir. Bu olgunlaşma dönemi, bireyin gelecekteki yaşantısına şekil verdiği en önemli dönemdir. Bu dönemde alınan kararlar genellikle bireyin bundan sonraki hayatını olağanüstü etkiler durumdadır. Ergenin bir içine dönük dünyası bir de bu dünyanın dışarıya yansımaları vardır. Bazen bu yansımalar, önce ergenlik dönemindeki birey için sonra da ergenin etrafındakiler için kaos yaratabilirken bazen ergenin rahatlamasını ve kendisini anlaşılır hissetmesini sağlayabilir.

ERGENLİK DÖNEMİNİN GENEL ÖZELLİKLERİ

Bu dönem ergenin değişim ve gelişim dönemidir. Bugüne kadar kendisinde oluşturmaya çalıştığı tüm düşünceleri, değerleri

yeniden sorgular. Bu dönem, ergenlik dönemindeki birey için adeta bir keşif dönemidir.

Ergen için yaşadığı gerçek dünyanın dışında, kendisine oluşturduğu daha soyut bir dünyası vardır ve kendi dünyasına iç yolculuğa çıkmak için bu dönem en iyi fırsattır. Ergen bu dönemde kendisini aramakta, bu yolun sonunda kendisini tüm yönleriyle bulmak ve tanımak ister.

Ergen bu dönemde özellikle duygusal anlamda uç noktalarda olabilir. Ya çok mutlu ya da depresif halde olabilirken bazen ani tepkiler verip bazen de tüm sakinliğiyle bir yetişkin tavrı sergiliyor olabilir.

Bu dönem ergen için bağımsızlık dönemidir ve kendi kararlarını sadece kendisi alıp, uygulamak ister. Tüm bunlar olurken aile veya arkadaş desteğini arkasında buluyor olmaktan mutluluk duyar. Ergenlik döneminde, duygusal destek ergenin kendisi için inanılmaz değerlidir. Öz saygısını geliştirmek ve öz güvenini arttırmak ister, sağlanan destekler bu amacına ulaşmasında kolaylıklar sağlar.

Ergenlik dönemindeki birey, bazen sadece farklı bir davranışta bulunmak için olsa bile, eleştirel olmaya çalışabilir. Özellikle sözünün en çok geçtiği kişilere, yani ailesine veya en yakınındakilere olabildiğince eleştirel gözle yaklaşır, bazen fikirleri desteksiz olsa bile, ailesine veya bir başka yakınına karşı çıkmış olabilmek için bile sonsuz destekler. Bunu yaparken bazen oldukça kırıncı olabilir.

Bu dönemde ergenlerde fiziksel büyümeler, beklentileri dışında veya beklediklerinden daha hızlı gerçekleştiği için ve buna alışmak bazı durumlarda oldukça zor gelebilir. Bu nedenle ergende çeşitli sakarlıklar görülebilir ancak zamanla ergen bu durumu sindirir ve alışır. Tüm bunlar için ergenin sabır ve zamana ihtiyacı vardır.

Ergenlik dönemindeki bireylerde aşırı yeme davranışları görülebilir çünkü ergen vücudu bu dönemde inanılmaz enerji harcar.

Ergenlik dönemindeki birey için çevre ve çevrenin fikirleri, onun hakkında düşündükleri çok önemlidir. Bu nedenle arkadaşlarının ne düşüneceğine göre davranışlarda bulunur, gruplaşmaların mağduru olamamak yani dışlanmamak için, gruplara her ne pahasına olursa olsun dahil olmaya çalışabilir.

Ergenin kendisine oluşturduğu dünyasına birini dahil etmek, bu özel alanını birisine açmak oldukça zordur, bu nedenle kişisel gizliliğine ve sınırlarına bu dönemde aşırı önem vermeye başlar.

Ergenlik dönemindeki bireyler için rol model olacak kişiler önemli bir yer tutar. Bu dönem kendilerine, fanatik olmak için aday aradıkları dönemdir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE ERGENİN YAŞADIĞI PROBLEMLER

- Ergenlik dönemindeki bireyler bu dönemde en çok fiziksel görünüşlerinin derdine düşerler. Kız veya erkek için nasıl göründükleri, kendileriyle ilgili geriye kalan her şeyden daha önemlidir.
- Ergenlik dönemindeki bireyler, dışarıdan gelecek tepkileri, alacakları duygu ve düşünceleri, kendi duygu ve düşüncelerinden çok daha fazla önemserler. Başkalarının ne dediği ve düşündüğü genellikle alacakları kararda, verecekleri tepkilerde en önemli belirleyicidir.
- Ergenlik dönemindeki bireyler, eğer ebeveynlerinin onu anladığına ikna olmuşsa hem evde hem de dışarıda olumlu sosyal ilişkiler geliştirebilecektir. Ancak ergen, kendisini ciddiye almayan, duygu ve düşüncelerini önemsenmeyen, yaşadığı

dönemin özelliklerini dinginlikle karşılamayan bir ebeveynle birlikteyse, bu dönem sanıldığı kadar kolay veya sağlıklı atlatılamayabilir.

- Ergenlik dönemindeki bireyler için hem cinsleriyle olduğu kadar karşı cinsle kurdukları ilişki de her zamandakinden çok daha fazla önem kazanır. Karşı cinsle olumlu bir ilişki geliştirmek için çabalayan ergen, bunun için gereken davranışları sergilerken dönemin birçok duygusunu bir arada yaşama ihtimaliyle karşı karşıya kalabilir.
- Ergenlik dönemine girişle birlikte sorumluluklarını rahatlıkla alabilen veya almaya çalışan bireylerde, şimdi ve gelecek için kaygılanma ihtimali başlayabilir.
- Ergenlik döneminde hem kız hem de erkek için maddi durum, ailesinin gelir düzeyi oldukça önem arz edebilir. Mali kaynak, ergenin içinde bulunduğu dönem için oldukça önemli bir değer taşır. Ergen, sosyal çevresinde bu sayede bir önem görebileceği inancına kapılabilir.



Kaynaklar:

- Amerikan Psikiyatri Birliği, Dsm-5 Tanı Ölçütleri Başyuru El Kitabı. Çev. Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Hyb Yayıncılık: 2013.
- Pekcanlar Akay A, Ercan ES. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. 1. baskı: Ankara. Türkiye Çocuk ve Gen. Psikiyatri Derneği Yayınları; 2016.
- Öztürk MO, Uluşahin A. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. pp:462-468, Nobel Tıp Kitapları, Ankara, 2011.

İLETİŞİM BOZUKLUKLARI

Dil ve konuşma bozuklukları bireyin iletişimini bozduğu ya da aksattığı için daha genel bir ifadeyle “iletişim bozuklukları” olarak isimlendirilmektedir. İletişim bozuklukları; dil kazanımındaki hafif gecikmeden, ifade edici dil bozukluğu ya da karışık alıcı-ifade edici dil bozukluğu, fonolojik bozukluk ve kekemeliğe kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. İletişim bozukluklarının yaygınlığı yaş ilerledikçe azalır ve genel olarak 4 yaş altında %20, 5-11 yaş arası çocuklarda %6,11 yaş üzerinde %3-5 sıklığında olduğu tahmin edilmektedir. Erken çocukluk döneminde tedavide ilk hedef, ebeveyne rehberlik yapmak ve sosyal destek sağlamaktır. Okul çağına devam eden iletişim bozukluklarında ise çocuk sıklıkla dil ve konuşma uzmanına yönlendirilmektedir.

DSM-5 iletişim bozukluklarını aşağıdaki gibi kategorize eder.

1. Dil Bozukluğu
2. Konuşma Sesi Bozukluğu
3. Çocukluk- Başlangıç Akıcılık Bozukluğu (Kekemelik)
4. Sosyal (Pragmatik) İletişim Bozukluğu
5. Belirtilmemiş İletişim Bozukluğu

İletişim bozukluğu; kavramları veya sözlü, sözlü olmayan ve grafik simge sistemlerini alma, gönderme, işleme ve anlama becerisindeki bir bozukluktur. İşitme, dil ve konuşma süreçlerinde bir iletişim bozukluğu ortaya çıkabilir. Bir iletişim bozukluğunun şiddeti hafiften ağıra kadar değişebilir. Gelişimsel veya edinilmiş olabilir. Bireyler, bir veya birden fazla iletişim bozukluğu kombinasyonu sergileyebilir. Bir iletişim bozukluğu birincil engelliliğe neden olabilir veya diğer engellere ikincil olabilir.

Konuşma Bozuklukları

- Artikülasyon bozukluğu, anlaşılabilirliği engelleyebilecek ikameler, ihmaller, eklemeler veya bozulmalarla karakterize edilen konuşma seslerinin atipik üretimidir.
- Akıcılık bozukluğu; sesler, heceler, kelimeler ve ifadelerdeki tekrarlar, hız ve ritmin anormal bir şekilde

karakterize olduğu konuşmanın akışındaki kesilmelerdir. Buna aşırı gerginlik, kaçınma davranışı gibi ikincil davranışlar eşlik edebilir.

- Ses bozukluğu , bir bireyin yaşı ve / veya cinsiyeti için uygun olmayan anormal ses kalitesi, perde, ses yüksekliği, rezonans ve / veya sürenin anormal üretimi ve / veya yokluğu ile karakterize edilir.

Dil Bozuklukları

- Dil Biçimi
- **Fonoloji**, bir dilin ses sistemi ve ses kombinasyonlarını yöneten kurallardır.
- **Morfoloji**, kelimelerin yapısını ve kelime formlarının yapısını yöneten sistemdir.
- **Söz Dizimi**, cümleleri oluşturmak için kelimelerin sırasını ve kombinasyonunu ve bir cümle içindeki öğeler arasındaki ilişkileri yöneten sistemdir.
- Dilin İçeriği: Anlam bilim, kelimelerin ve cümlelerin anlamlarını yöneten sistemdir.
- Dilin İşlevi: Pragmatik, yukarıdaki dil bileşenlerini işlevsel ve sosyal olarak uygun iletişimde birleştiren sistemdir.

İşitme Bozukluğu

Fizyolojik işitme sisteminin bozulmuş işitsel duyarlılığı sonucudur. İşitme bozukluğu, konuşma ve/veya dilin gelişmesini, anlaşılmasını, üretilmesini ve/veya sürdürülmesini sınırlayabilir. İşitme bozuklukları, işitsel bilgiyi algılama, tanıma, ayırt etme, anlama ve algılamadaki zorluklara göre sınıflandırılır.

- İşitme engelli birey, işitsel / sözlü iletişim performansını, iletişim için birincil duyuşal girdinin işitsel kanaldan farklı olabileceği ölçüde sınırlayan bir işitme bozukluğu olarak tanımlanır.
- İşitme güçlüğü, bireyin iletişim yeteneğini olumsuz yönde etkileyen dalgalı veya kalıcı bir işitme bozukluğu olarak tanımlanır. İşitme güçlüğü çeken birey, iletişim için birincil duyuşal girdi olarak işitsel kanala güvenir.

İşitsel İşleme/Duyu Bütünleme Bozukluğu

İşitsel işleme bozukluğu veya duyu bütünleme bozukluğu seslerin bilgi işlemedeki eksiklikleridir. Bu bilgi işleme, uygun etkileşimle işitsel olarak sunulan uyaranların etkili bir alıcı iletişimiyle sonuçlanan algısal, bilişsel ve dil bilimsel işlevleri içerir. Özellikle, seslerin bulunan bilgilerin devam eden aktarımı, analizi, organizasyonu, dönüşümü, ayrıntılanması, depolanması, geri alınması ve kullanımındaki sınırlamaları ifade eder. Dinleyicinin aktif ve pasif yapma yeteneğini içerir.

İletişim Bozuklukları Semptomları

A)Dil

Dil Bozukluğu; Sınırlı kelime dağarcığını, sınırlı cümle kurma yeteneğini ve kişinin yaşından beklenene göre iletişim kurmak için kullandığı dilin sınırlı olmasıdır.

Sosyal (Pragmatik) İletişim Bozukluğu; Sözel ve sözel olmayan iletişimin sosyal kullanımında güçlükler ile karakterizedir. Başka bir ifade ile dilin sosyal kullanımında sorun vardır. Sosyal ortama uygun bir şekilde selamlama, o kişiyi karşılama, bilgiyi paylaşma gibi sosyal alanlarda iletişim becerilerini kullanmada yetersizlikler söz konusudur. Diğer kişilerin söylediklerini veya yaptıklarını yanlış anlama ihtimalleri diğer bireylere göre daha fazladır. Sosyal (pragmatik) iletişim bozukluğu olan kişilerin, karşısındaki kişinin ihtiyaçlarına veya ortama uygun bir şekilde iletişimi değiştirme becerileri zayıftır.

B) Konuşma

Konuşma bozukluğunun bir kategorisi, akıcılıktır. Çocuklukta başlayan akıcılık bozukluğu, konuşma akışında bir kesinti ile karakterize edilir. Konuşma seslerinin tekrarlarını, konuşma öncesinde ve sırasında tereddütleri ve konuşma seslerinin uzamasını içerir. Konuşma bozukluğu olan kişilerde artikülasyon zorlukları yaygın olarak bulunur. Ses bozuklukları, sesin kalitesi, perdesi ve ses yüksekliği ile ilgili zorlukları içerir. Ses bozukluğu olan bireyler seslerinin duyulma şekli ile ilgili sorun yaşayabilir ve dinleyiciler bu konuşma patolojisine sahip bir kişiyi anlamakta güçlük çekebilirler.

C) İşitsel İşleme Bozukluğu

İşitsel işleme bozukluğu, işitsel hassasiyet veya arayış ile karakterize olup, beyin tarafından seslerin tanınması ve yorumlanmasındaki eksikliklerle sonuçlanır.

İletişim Bozukluklarının Nedenleri

İletişim sorunlarının bazı nedenleri arasında işitme kaybı, nörolojik bozukluklar, beyin hasarı, ses teli hasarı, otizm, zihinsel engellilik, uyuşturucu kullanımı, yarık dudak veya damak gibi fiziksel bozukluklar, duygusal veya psikiyatrik bozukluklar ve gelişimsel bozukluklar yer alır. DSM-5 genel olarak farklı tıbbi ve nörolojik koşulları, iletişim bozukluklarından ayırır.

İletişim Bozuklukları Tedavisi

Bir iletişim bozukluğu için tedaviye yaklaşmanın en iyi yolu, önlemeye ve erken müdahaleye odaklanmaktır. Ebeveynler, çocuklarının her gelişimsel dönüm noktasına ulaşması gereken tipik yaştan farkında olmalıdır. Yaşamın ilk 3 yılı, beynin geliştiği ve olgunlaştığı, konuşma ve dil becerilerini kazanmak için en yoğun dönemdir. 4 ila 6 aylıkken, bir bebek tipik olarak konuşmaya benzer şekilde, çeşitli sesler kullanarak gevezelik eder ve ses tonundaki değişikliklere yanıt verir. Bir yıl sonra, bir çocuğun, maddeler için bazı basit kelimeleri anlaması, fiziksel hareketlerle iletişim kurması, bir veya iki kelime kullanması normaldir. 1-2 yaş arası çocuklar düzenli olarak yeni kelimeler alırlar ve birden çok kelimeyi birlikte kullanmaya başlarlar. Ebeveynlerin çocukların konuşma veya dil gelişimiyle ilgili endişeleri varsa, iletişim bozukluklarını tedavi etmek için çocuklarını dil ve konuşma terapistine yönlendirmelidir. Tedavi; ebeveyn ve çocuk için etkileşimli, iletişime dayalı aktiviteleri ve potansiyel olarak grup veya bireysel terapileri içerebilir.



Kaynaklar:

- Yıldız, S. A. (2004). Çocuk, Ölüm ve Kayıp, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11, 125-144.
- Kübler-Ross E. Ölüm ve Ölmek Üzerine. Anne Babalara Mektuplar. Çev: Banu Büyükkal. Mü-Ka Matbaacılık. İstanbul; 1997.

ÇOCUKLARDA ÖLÜM KAVRAMI ve YAS SÜRECİ

Çocuklar da, yetişkinlerin yaşadığı gibi kayıp ve yas sürecini derinden yaşarlar. Hatta çocuklar için böyle bir belirsiz ve tanımlaması zor bir süreç daha korkutucu geçebilir. Yetişkinler içinde bazı durumlarda geçerli olabilmekle birlikte, çocuk için kayıp sadece bir yakınının ölümüyle kalmayabilir. Arkadaşından uzaklaşma veya ayrılma, uzun yıllardır yaşadığı mahalleden ve evden ayrılma, okula başlama (anne ve babasından ilk defa uzun süreli ayrılma), anne babasının boşanması gibi birçok durumda çocuk için ölümle eş değer anlama gelebilir ve yas tutabilirler. Çocukların ölüm kavramını anlamlandırması, yaşa göre farklılıklar gösterir. Çocuklar için ölümün zihinlerinde oluşturduğu şeylerle, yetişkinlerin ölümden anladıkları çok farklı olabilmektedir. Genellikle okul çağına gelen çocuk için ölüm, biraz daha gerçekçi hal almaya başlar.

Çocuklar ölümü, sadece yaşı oldukça büyük olanların ölmesiyle fark ettikleri için onlara göre sadece büyükler ölür. Çocuk için bu denli korku verici süreç, kendisini en güvende hissettiği kişilerle geçirilmelidir. Eğer çocuğa durum açıklanacaksa anne ve babasının ağzından açıklanmalıdır. Çocuk etrafında meydana gelen bu değişimi, anne veya babasından duyarak kaygısını hafifletebilir. Anne veya babanın olmadığı durumlarda çocuğa durum, kendisine yakın, güvenli ilişki içinde olduğu 3. kişiler tarafından anlatılmalıdır. Çocuğun anne ve babasının kaybında ise, durum çocuktan olabildiğince saklanmamalı ve hemen söylenmelidir. Dikkat edilmesi gereken, öğrenilen ilk anda yaşanan şokun etkisiyle durumun açıklanmamasıdır çünkü açıklayan kişinin şoku çocuğu daha da fazla korkutabilir. Ancak en kısa sürede anne veya babasının neden yanında olmadığıyla ilgili bilgilendirilmesi gereklidir. Çocuk kaç yaşında olursa olsun bunu bilmek herkesten önce onun hakkıdır. Bir başkasından kendi anne, babasının veya

çok sevdiği bir yakınının başına gelenleri duymak, onu etrafındakilere karşı hiç geçmeyecek bir güvensizliğe sürükleyebilir. Ölümün nasıl olduğu ve bundan sonra neler olacağı çocuğun dilinden, yine çocuğun güvenli ilişki kurduğu kişilerce kendisine anlatılmalıdır. Çocuk ölüm nedenini bilmelidir ki anne, babasının veya onun bakımını sağlayan yakınının onu bilerek veya isteyerek bırakıp gittiğini düşünmemesidir. Çocuk için ölüm açıklanabilmesi bu kadar zor bir durumken, yakınlarının kaybında aklına ilk gelen şey terk edilmiş olmaktır. Ölümü dışsal nedenlerle anlatmak, çocuğun anlamasına kolaylık sağlayabilir. Hastalık, kaza gibi nedenlerle olduğu vurgulanmalıdır. Çocuk kaybın bir son olduğunu, ancak uzunca bir zaman sonra anlayabilir. Onun için ölüm, sadece o an için yok olmak anlamına gelir. Bir yerden, yeniden ölen kişinin çıkıp geleceğini bekler. Ancak zamanla hiç gelemeyeceklerini, yakınıyla vedalaşmış olduğunu anlar. Çocuklar kaybın gerçekliğini yaşa bağlı idrak edebilecekleri için okul öncesi dönemdeki çocuklara, ölen kişinin bir daha dönmeyeceği tekrar tekrar açıklanmak zorunda kalınabilir.

ÇOCUKLARIN KAYIP DURUMUNA VERDİĞİ TEPKİLER

- Çocuklar kaybı öğrendikleri andan itibaren yoğun kaygı ve korku içine girebilirler. Bazı çocuklar yaşanan durumu idrak etmek bir yana, bir anda içinde bulundukları bu duyguyu da anlamlandıramadıkları için ya içine kapanır ya da bu durumun üstesinden gelememe korkusuyla yoğun öfke, kontrolsüz davranışlar veya rutini bozan farklı hareketlilikler içerisine girebilirler.
- Bazı çocuklar kayıp yaşamanın idrakına geç varabilirler. Bu süreçte kayba yönelik herhangi bir tepkileri olmayabilir. Bazı çocuklarda da kayıp sonrasında ciddi duygusal patlamalar, öfke kontrolsüzlükleri görülebilir.
- Bazı çocuklar duydukları haber karşısında şok içerisinde kalabilir, ölüme şahit oldularsa travmatik anının etkisinden çıkamayabilirler. Hiç konuşmadan uzunca bir süreyi geçirmeyi tercih edebilir veya düşünmek için toplu ortamlardan kaçmayı seçebilirler.
- Çocukların ölüm haberini öğrendiklerinden sonraki süreçte oyunlarına duyarlı olmakta fayda vardır. Oyun, çocuğun duygusal aktarımını, boşalmasını gerçekleştirdiği en özel alanıdır.
- Çocuklar ölüm haberini aldıktan sonra yaşından daha olgun davranma eğilimine girebilir veya bazen de gelişim dönemine uygun olmayan, yaşından daha küçük hareketlerine dönüş yapabilirler.

Çocuk, yakınının ölümünün kendisi yüzünden kaynaklanmış olabileceğini de düşünebilir. Bu nedenle yoğun suçluluk duyguları barındırabilirler. Bazı çocuklar

anne babasını veya yakınına kurtaramadığı için de yoğun kaygı duyabilir.



Kaynaklar:

- www.tohumotizm.org.tr
- www.medicalpark.com.tr
- www.dediopsikoloji.com

OTİZMLİ ÇOCUK BÜYÜTMEK

Otizm genellikle çocukların yaşamının ilk 3 yılında fark edilen bir gelişimsel bozukluktur. Otizmlili çocuk sahibi olan ebeveynler genellikle çocuklarının iletişim kurmaması, göz temasından kaçınması, takıntılarının olması, ıstık ses gibi uyarıcılara aşırı tepki vermeleri gibi durumlardan şüphelenerek tanı için başvuruda bulunmaktadır. Otizmin nedenleri tam olarak bilinmemekte fakat beynin yapısını ya da işleyişini etkileyen bazı sinir sistemi sorunlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sebeple otizme karşı alınabilecek bir önlem de bulunmamaktadır.

Otizmin çocuk yetiştirme özellikleriyle ya da ailenin ekonomik koşullarıyla hiçbir ilişkisi yoktur. Otizm dünyanın her yerinde ve her kültürde görülen bir gelişimsel bozukluktur. Otizm spektrum bozukluğu sahibi bir çocuğun zihni, normal bir çocuğunkinden daha farklı çalışıyor ve tam da bu sebeple otizmlili çocuk büyütmek, normal bir çocuk büyütmekten daha zorlu ve yıpratıcı olmaktadır.

Otizm Tedavi Edilebilir mi?

Otizm tedavisinde erken teşhis ve tedavi büyük önem taşımaktadır. Tedavinin amacı otizmlili bireyin sosyal ve bireysel yeteneklerini geliştirmektir. Bu amaçla davranışsal eğitim ve özel terapiler uygulanır. Uygulanacak tedavinin aileye uygun olması da önemlidir. Konuşma terapisi, motor yetenekleri artırmaya yönelik terapiler, sosyal iletişim becerisini kazandırmaya yönelik terapiler uygulanan tedaviler arasındadır.

İlaçlar, depresyon, dikkat eksikliği-hiperaktivite, obsesif kompulsif bozukluk gibi otizme eşlik eden durumlarda kullanılabilir.

Otizm tedavisinde ebeveyn eğitimi de son derece önemlidir. Otizm konusunda ailelere destek veren yasal sivil toplum kuruluşları vardır. Ailenin bu kuruluşlarla iletişim halinde olması çocuklarının durumu ile ilgili olarak bilgilendirilmesi açısından oldukça büyük bir önem taşımaktadır.

OTİZMLİ ÇOCUK BÜYÜTÜRKEN YAŞANILAN ZORLUKLAR Bilinmeyen Getirdiği Korku

Otizmlili çocuk sahibi olan ebeveynler ilk başta büyük bir yıkım yaşıyarak durumu kabullenmekten kaçıp, inkâr edebiliyor. Psikolojik olarak normal bir çocuk sahibi olmayı beklerken bilinmeyen bir durumun ortasında kalmak elbette yıpratıcıdır.

Otizm toplumumuzda ön yargı ile yaklaşılan bir gelişimsel bozukluktur. Çoğu insan otizmin bir zihinsel gerilik olduğunu düşünmekte ve otizm hakkında bilgisi olmayan aileler de çocuklarının otizmlili olduğunu öğrendiğinde bu durumdan çok korkmaktadır. Çocuklarının zihinsel kapasite olarak normal çocuklardan daha geride olduğu inancına kapılan aileler panik ve inkâr haline bürünebilmektedir.

Unutulmaması gereken en önemli şey **otizmin bir zihinsel bozukluk değil gelişimsel bozukluk olduğudur.** Otizme sahip parlak ve üstün zekâlı bireyler olduğu gibi normal ve zihinsel retardasyona sahip bireyler de var. Aileleri bu noktada korkutan ve ürküten, kabul etmelerinin önüne engel koyan şey elbette toplumun farklı olana bakış açısı ile ilgili kaygılardır.

Topluma otizm bilincinin kazandırılması ailelerin yaşadığı zorlukların altından daha rahat kalkmalarına yardımcı olacaktır. Aileler de otizm hakkında bilgi sahibi oldukça kabul etmeye ve çocukları için neler yapabilecekleri konusunda daha fazlasını öğrenmeye hazır hale geliyorlar.

Tedavi ve Destek Programlarının Yoruculuğu

Otizmlili çocuk sahibi olan ebeveynlerin en zorlandığı noktalardan biri de tanı koyulduktan sonraki dönemdir. Çocuklarının desteklenmesi için gerekli olan şeylerin başında özel eğitim gelmektedir. Özel eğitim merkezlerine gitmek, evde çocuk için gerekli egzersizlerde yardımcı olmak, günlük ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak oldukça yorucu süreçlerdir. Bu noktada anne ve babanın iş birliği içinde olması, çocuğun günlük ihtiyaçlarını kendi karşılaması için destek olunması oldukça önemlidir. Otizmlili çocuğun ihtiyaçları pek çok çocuğunkinden farklıdır ve daha fazla hassasiyet gerektirebilir.

Temastan Kaçınma

Otizmlili anne babaların en çok zorluk yaşadığı şeylerden bir tanesi de çocuklarıyla çoğunlukla göz teması kuramamak, bazen onlara sarılamamaktır. Fiziksel hassasiyeti fazla olan otizmlili çocuklar temas halinde kendilerini kötü hissedebilirler ve bazen büyük tepkiler verebilirler. Çocuğuna dokunamamak, iletişim kuramamak ebeveyn, ona yakın olamadığı ve uzaklaştığı hissini verebilir. Bu durum aile ve uzman iş birliği içinde ortadan kaldırılabilir ya da daha kontrol edilebilir bir hale getirilebilir.

Çevre Etkisi

Otizmli çocuk sahibi ailelerin belki de en çok zorlandıkları dönem çocuklarının okula başladığı dönemdir. Çocuklar, hakkında bilgi sahibi olmadıkları konularda olumsuz etki yaratabilecek tepkiler verebiliyorlar. Aynı şekilde aileler de. Öğretmen, rehber öğretmen, okul yönetimi, aile ve sınıftaki çocukların ailelerinin iş birliği bu noktada çok önemlidir. Eğer gerekli bilgilendirme yapılmazsa okul ortamının etkisi hem aileyi hem de çocuğu olumsuz etkileyecektir. Böyle bir durumda aile psikolojik olarak yıpranacaktır.

OTİZMLİ ÇOCUK SAHİBİ OLAN AİLELER İÇİN ÖNERİLER

- Bu kısımda öncelikle çocuğu spektrum içinde bulunan ailelere yalnız olmadıklarını hatırlatmak isterim. Otizmli çocuk büyütmek, sizin yalnız olduğunuz bir konu değil. Otizmli çocuk sahibi olan pek çok aile var. Deneyimlerini paylaşmak, başka ailelerin deneyimlerinden faydalanmak hem pratik anlamda hem de ruh sağlığınız için çok faydalı olacaktır. Bunun için otizmle ilgilenen derneklere başvurabilir, hem çocuğunuzun toplum içinde daha sağlam ve ötelenmeyen bir yer sahibi olması için katkıda bulunabilir hem de diğer ailelerden destek alabilirsiniz.

- Otizm sahibi bir çocuğun ebeveyniyseniz, muhakkak çocuğunuzun okulundaki yöneticileri, rehberlik servisini, öğretmenlerini bu durumdan haberdar edin. Çocuğunuzun hassasiyetlerini paylaşın. Arkadaşlarıyla iyi bir iletişim kurabilmesi için onları ve ailelerini bilgilendirmek konusunda okul idaresinden ve öğretmenlerinden destek isteyin.

- Çocuğunuzun ilerleyen hayatında rahat etmesi, sizin de endişelerinizin azalması için çocuğunuza gerekli yaşamsal becerileri kazandırmak önceliğiniz olsun. Örneğin,

çocuğunuzun kişisel temizliğini kendisinin yapmasını sağlayın. Kendi kendine yemek yiyebilir, giyinebilir, yemek yapabilir, odasını toplayabilir olsun. Bazı durumlarda bu biraz daha fazla zaman ve sabır gerektirecektir fakat uzman desteğiyle işiniz epeyce kolaylaşacaktır.

- Çocuğunuzun iyi olması için önce siz iyi olmalısınız. Kendi ihtiyaçlarınızı ötelemeyin. Kendi ihtiyaçlarınızı ötelemeniz ve kendinizi yok saymanız bir süre sonra tahammülünüzün ve sabrınızın azalmasına sebebiyet verecektir. Çocuğunuza destek olabilmek, onunla ilgilenebilmek için ilk önce kendinizle ilgilenin.

- İhtiyaç duyuyorsanız muhakkak kendiniz için de psikolojik destek alın.

OTİZMLİ ÇOCUKLARIN VE AİLELERİNİN HAYATLARINI KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

- Otizm hakkında bilgi edinmek, yanlış bilinenleri düzeltmek otizmli çocuk sahibi ailelerin işini en fazla kolaylaştıracak şeylerin başında gelmektedir.

- Otizm sahibi olan bir çocukla çocuğunuz aynı sınıftaysa çocuğunuz bu konuda bilgilendirmeniz, hem otizmli çocuğa hem de ailesine yapılacak olan zorbalıkların önünün kesilmesine yardımcı olacaktır.

- Gönüllülük çerçevesinde otizmli çocuklar ve ailesine destek veren oluşumlara katılabilir, destekleyebilirsiniz.

Otizmli bireyler hakkında bilgi sahibi olmak biraz da keyifli vakit geçirmek isterseniz Temple Grandin ve Rain Man filmlerini izleyebilirsiniz!



Kaynaklar:

- Başarıya Götüren Aile Sınav Döneminde Ana Babalık, Remzi Kitabevi,
- Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004

SINAVA HAZIRLANAN AİLE

Hayatımızın ne kadarını sınavlara hazırlanarak geçirdiğimizi hiç düşündünüz mü? Sınavlar sadece okul hayatımız boyunca değil tüm yaşamımızda karşımıza çıkar. İşe giriş sınavları, yükselme sınavları, çocuklarımızla beraber yeniden hazırlandığımız sınavlar... Bu sınavlar içerisinde en önemlilerinden biri LGS'dir.

Çocuklarımızın bu sınavla karşılaştıkları dönem itibarıyla de önemi bir kat daha artar. Ergenlik çağının getirdiği fırtınalarla boğuşurken, bir de hayatını etkileyecek bu sınava hazırlanmaları yeni bir stres kaynağını da beraberinde getirir. Bu dönemi genç yetişkinlerimizin daha kolay ve verimli geçirebilmesi siz sevgili anne babaların desteği ve sabırla mümkündür.

Bu dönemde gençler bir taraftan yaklaşan sınavın stresini yaşarken bir taraftan da gelecek kaygısı, kendini ispat etme, özgür olma, arkadaşları ile birlikte zaman geçirme, kendinde ve duygu dünyasındaki değişimleri özümseme çabası içindedir. Tüm bunlar genç yetişkinimizde yoğun gelgitlere neden olur. Bu yoğun duygular içerisinde genç zaman zaman aileye ve okula karşı hırçınlaşır. Çünkü onlara göre bu dönemde dünya onlara karşıdır. Sınavlar hayattan zevk almalarını engellemek için, anne babalar özgürlüklerini kısıtlamak için ve tüm kurallar da aslında uyulmamak için konulmuştur. Tabii: LGS/YKS sınavları onların bu dönemdeki karabasanıdır. İşte bunları düşünen ve kendini merkeze koyarak yoğun sıkıntı yaşayan gençle birlikte ailede bu dönemi yaşar.

Peki anne baba olarak bu dönemde ne yapabiliriz?

Öncelikle her şeyin başı koşulsuz sevgi, bunu biraz açalım.

Sevgiyi duygusal olarak ifade etmenin yolu, onu oluşturacak sözleri kullanmaktır. Sözlü iltifatlar veya takdir sözleri sevgiyi güçlü bir şekilde iletir. Sevginin hedefi, istenilen bir şeyi elde etmek değil, sevilen kişinin mutluluğu için bir şeyler yapmaktır. Hangi yaşta olursak olalım sevdiklerimizden olumlu ve net sevgi sözleri duymak hoşumuza gider. Gençlerin kendilerini güvensiz ve yalnız hissettikleri anlarda cesaret verici sözlerle güvenlerini yeniden oluşturabilirsiniz. Cesaret verme, duygularını ve yaşadıkları önemsemeyi ve dünyayı gencin gözüyle görmeyi gerektirir. Bu nedenle öncelikle ailenin genci anlaması onun için neyin önemli olduğunun gençle birlikte araması gerekir. Çünkü sevgili çocuklarınız sizden ayrı birer bireydir ve onların hayalleri sizin beklentilerinizle örtüşmeyebilir. Bunu kabullenmek sizin yaşayabileceğiniz hayal kırıklığını ve gencin üstüne yüklenen beklenti yüzünden yaşayacağı kaygıyı azaltabilir. Sevgi sevecendir ve sevecen sözlerin kullanılması gerekir. Yüksek, sert bir sesle ifade edilen sözlerin sevgiyi değil, bir yargılama ve kınama ifadesini yansıtacağı unutulmamalıdır. Onaylayıcı sözler alındığında, karşılıklı bulunmak için kurulacak iletişimde daha doğal ve olumlu olacağı kesindir.

"Sana olan sevgimiz koşullara göre değişmez."

"Bize ihtiyaç duyduğun her an yanında olduğumuzu unutma" vb.

Önemli olan aile içinde çocuğunuzla kurduğunuz ilişkide o an bütün dikkatinizi ona vermenizdir. Bu sevgi dilinin ana hedefi, çocuğunuz ile birlikte olmaktır. Bu da odaklanmış ilgi ile mümkündür. Nitelikli sohbet onay sözlerinden farklıdır. Onay sözleri söylenenler üzerinde odaklanır. Oysa nitelikli sohbet işitilenler üzerinde odaklanmıştır. Bu konuda dikkat edilmesi gereken hususlar; konuşurken göz temasının sürdürülmesi, dinlerken başka bir şeyle meşgul olunmaması, duyguların açığa çıkmasına özen gösterilmesi, vücut dilinin gözlemlenmesi ve konuşanın sözünün kesilmemesidir. Yani gerçekten çocuğunuza ayırdığınız zaman dilimidir. Nitelikli sohbetin yalnızca anlayarak dinlemeyi değil, aynı zamanda kendini açıklamayı da gerektirdiği unutulmamalıdır. Onun duyguları kadar kendi duygularınızı da çocuğunuzla paylaşmalısınız. Nitelikli faaliyetler birlikte ilgi duyduğunuz her şeyi kapsayabilir. Amaç birlikte bir şey yaşamak ve bu yaşantıyı tamamlamaktır. Bu sevgidir ve sevginin sesidir. Nitelikli faaliyetlerin en önemli yan ürünü, gelecekte yararlanılacak bir hatıra ve güzel paylaşımlar sunmasıdır. Kazanılacak şey sevildiğini hisseden bir gençle yaşamak ve onu anlamanın zevkidir.

Çocuğunuza bir armağan vermek onu düşünüyor olmak demektir. Onun isteklerini gerçekleştirmekle armağan vermek arasında çok büyük fark vardır. İsteddiği bir telefonu, giysiyi, ayakkabıyı almak sadece beklentiyi gerçekleştirmektir. Oysaki armağanın parayla alınıp alınmadığı önemli değildir. Önemli olan onu bir sevgi ifadesi olarak sunma düşüncesidir. Çocuğunuzun çok bunaldığını düşündüğünüz bir anda ona vakit ayırarak ona bir armağan sunmuş olursunuz. Çok yoğun bir haftanın sonunda ona sunacağınız bir sinema daveti ya da birlikte yapacağınız bir yürüyüşte bir armağandır. Çünkü genel anlayışımız itibarı ile sınava hazırlanan genç sürekli ders çalışmak zorundadır ve verdiği her arada ders çalışmayarak suç işler. Önce bu yanlışımızı değiştirerek ve onunda dinlenmesi gerektiğini kabul ederek kendimize bir armağan vererek işe başlayabiliriz. Böylece evdeki gerilimin azaldığını görebiliriz.

Evet o sizin çocuğunuz ama o bir birey ve sizden farklı. Genç yetişkinimiz kendini tanıma ve kendini topluma ve aileye kabul ettirme çabası içinde mutlaka sizin istemediğiniz şeyler yapacak. Hoşlanmadığınız şeyleri sürekli eleştirirseniz bu bir süre sonra tepki davranışı olarak pekişir ve o sizin eleştirdiğiniz her şeyi daha çok yapmaya başlar. Onun için sizi rahatsız eden durumları nedenleri ile anlatır ve rica ederek değiştirmesini isterseniz bunu daha kolay kabul edecektir.

Her çocuğun ilgi ve yeteneği kendine özgüdür. O nedenle çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın. Çocuğunuzun yapamadıkları üzerinde değil, yapabildiklerinin üzerinde durun.

Çocuklarınızı iyi tahlil etmeli ve yeteneklerini anlamalısınız. Onu yeteneklerinin çok üstünde bir başarı için zorlarsanız, onları başarısızlığa mahkûm edersiniz.

Çocuğunuzla ilgili beklentilerinizi sınav öncesi dönemde sık sık tekrar etmeniz onun tarafından farklı yorumlanabilir. "Başarılı olursam ailem beni sever." düşüncesine kapılırsa bu düşünce onu strese sokabilir. Onu her koşulda seveceğinizi söyleyebilirsiniz. Sevgili çocuklarımız bizim en değerli varlıklarımız. Onları değerli kılan sınavda aldıkları puanlar, doktor ya da mühendis olmaları değildir. Ayrıca biz istiyoruz diye kazandığı bir hukuk fakültesi sonunda hayat boyu mutsuz bir avukat olmaları mı yoksa kendi istediği bir bölümü kazanıp çok mutlu ve başarılı olmaları mı önemlidir?

Çocuğunuza güvenin ve bunu ona hissettirin. Siz çocuğunuza

güvenirseniz çocuğunuz da kendine güvenir. İstemediğiniz bir davranışı ile karşılaştığınızda onu yapıcı olarak eleştirin.

"Kendine zarar verebilecek davranışlarda bulunmayacağın konusunda sana güveniyorum. Bazen yanlış yaptığını düşünüyorum ama bu sana bir şey öğretiyorsa, bu daha önemlidir."

Bu güven veren ve sorumluluğu karşı tarafa yükleyen bir ifadedir.

Sizin düşünceleriniz ne doğrultuda ise çocuğunuz da bunlardan o yönde etkilenecektir. Örneğin siz sınavda çocuğunuzun başarılı olamayacağını düşünür ve bu düşünceleri ona yansırırsanız, çocuğunuzun da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenmesini bekleyemezsiniz. Öncelikle siz, sınava karşı var olan olumsuz düşüncelerinizi olumluya çevirmeye çalışmalısınız.

Orta düzeyde kaygı, öğrencinin fiziksel ve psikolojik olarak yorgun olsa da ders çalışmasını sağlayacak enerjiyi verir. Bunun için kaygıyı tamamen yok etmek değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir dozda tutarak onu öğrencinin kendi yararı için kullanmasına yönelik biçimlendirmek gerekir. Sizin bu konudaki yaklaşımınız ve çabanız çocuğunuzun üzerinde çok etkili olacaktır.

Sınava siz değil çocuğunuz hazırlanıyor bunu lütfen unutmayın ve hayatınızı sınava endekslemeyin.

"Aman o ders çalışsın diye ben bu sene kimseyle görüşmüyorum.", "Televizyonu seyretmiyorum, seyretsem bile sesini çok kısıyorum.", " O rahat ders çalışsın diye bu sene tüm düzenimizi ona göre ayarladık." vb. cümleler tanıdık geliyor mu? Eğer yaşıntınızda çocuğunuzun yararına olduğunu düşünerek çok kısıtlama yaparsanız bu sizde gerginliğe neden olur ve ister istemez bunu çocuğunuza yansır ve onu da gerersiniz.

Çocuklarınızın yıl içerisinde girdikleri deneme sınavlarını ne olarak değerlendiriyorsunuz? Sadece puan mı? Yoksa onları LGS/YKS sınavında alacağı başarıyı değerlendirme araçları olarak mı görüyorsunuz? Deneme sınavlarının çocuğumuza kattıklarını değerlendirelim. Her deneme sınavı ana sınava hazırlıktır. Deneme sınavına giren genç LGS/YKS sınavı için ön bir deneme yapmış olur. Ayrıca sınava girecek her öğrenci, eline sınav kitapçığını aldığı anda hangisinden öncelikle başlaması ona yarar getirir bunu anlamak ve tarzını belirlemek için de bol bol

deneme sınavına girmelidir. Değişik soru tarzlarını görmek, zamanı daha iyi kullanabilmek için de deneme sınavları çok yararlıdır. O nedenle çocuğunuzun deneme sınavı karnesini sadece puan olarak değerlendirmek onun deneme sınavlarından kaçmasına neden olacaktır. Oysaki deneme sınavı karneleri çocuğun hangi alanda ne kadar yanlış olduğunu göstererek eksikliğini anlamana yardımcı olur.

Deneme sınavlarından sonra çocuğunuzla sınav sürecinde yaşadıkları ile ilgili konuşun. Duygularını, düşüncelerini ifade etmesi, sizinle yaşadıklarını paylaşması için uygun ortamı hazırlayın. "Sınava girince kendini nasıl hissediyorsun? Seni endişelendiren şeyler var mı?" vb. yargı içermeyen sorularla iletişimi kolaylaştırabilirsiniz.

Çocuklarınız en çok sizin tavır ve düşüncelerinizden etkilenir. Siz sınav ile ilgili kaygılı, heyecanlı olursanız, "Aman evladım sakın heyecanlanma. Bak bu kadar çalıştın emeklerin boşa gitmesin." gibi yoğun duygularınızı belirten ifadeler kullanırsanız çocuğunuzun kaygısı kat kat artabilir. Bu konuda sakin olun. Hayattaki başarının sadece sınavda alınan sonuçla elde edilmeyeceğini ona iletin. Rahat olmasını sağlayın. Sınava

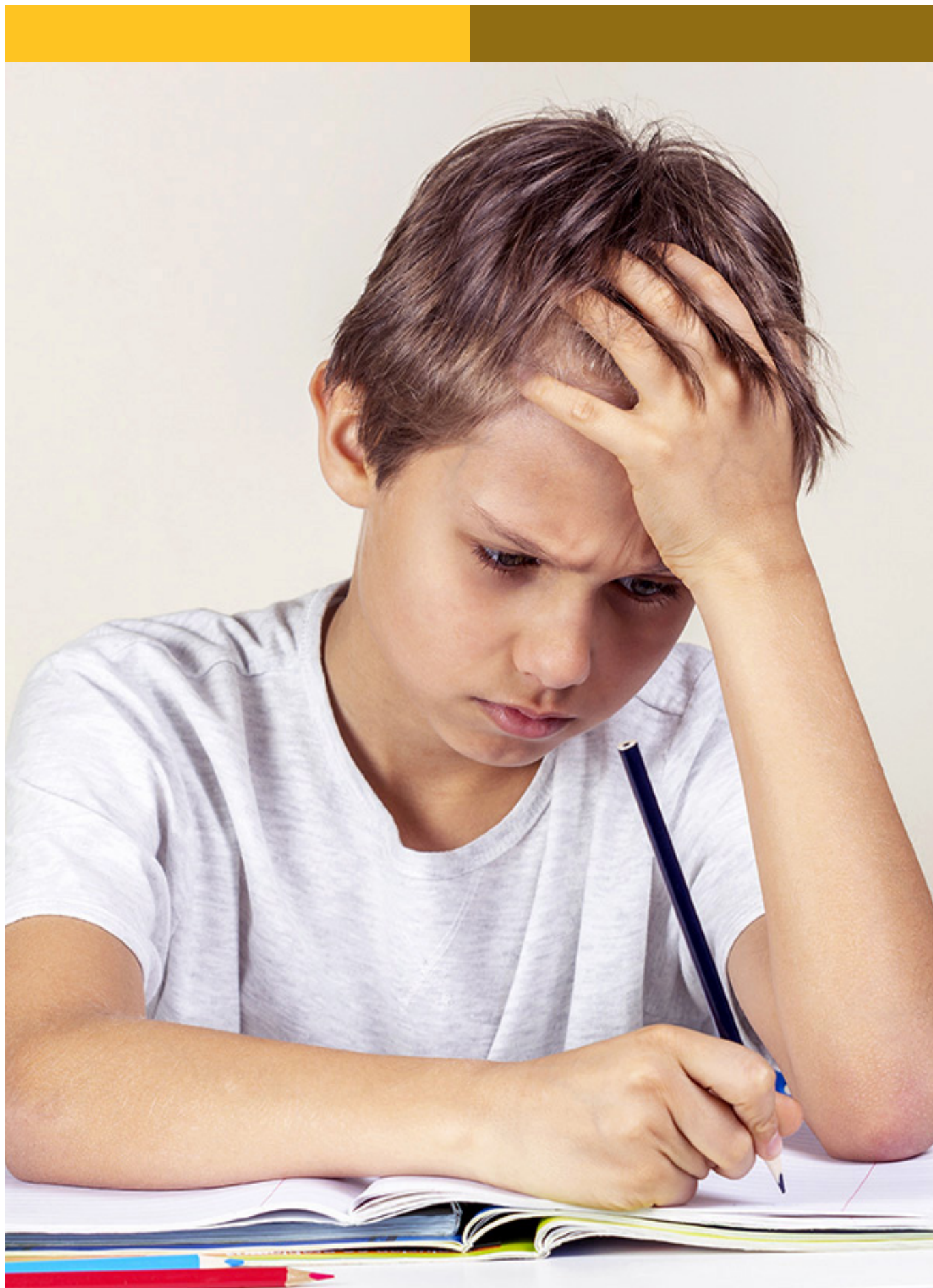
çok iyi hazırlanmış bir öğrencim sınavdan sonra bana şöyle demişti: "O sabah aslında çok sakin ve rahattım taki annem sınav salonuna beni uğurlayana kadar. O kadar kaygılıydı ki eli ayağına dolaşıyordu ve bana şans dilerken ağladı. İşte o an yaşadığım heyecan ve kaygıyı anlatamam. Test kitapçığını elime aldığım ilk on dakika hiçbir şey yapamadım." Lütfen önce siz sakin olun.

Sınava birkaç hafta kala mümkün olduğunca sınavla ilgili az konuşun. Etrafınızda ki başarılı öğrencileri örnek olarak göstermeyin. Çocuğunuzun çalışmasına müdahale etmeyin. Sınavda başarısını arttıracığını düşünerek var olan yeme alışkanlığını değiştirmeyin.

Çocuğunuz için en büyük motivasyon, koşulsuz şartsız onun yanında olduğunuzu bilmektir. Çocuğunuzun ulaştığı başarıları sevmek kolaydır, önemli olan başarıya ulaşmasını sağlayan emeğini sevip takdir edebilmenizdir.

Sınava hazırlık bir ekip işidir. Bu ekipte çocuk – aile – okul bir bütün oluşturur. Onun için sınavlarda hepimize başarılar.





Kaynaklar:

- Köroğlu E, Güleç C, Şenol S. Sosyal Fobi ve Özgül Fobi. Psikiyatri Temel Kitabı. İkinci baskı. pp. 184-205, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2007.
- Türkçapar MH. Bilişsel Terapi: temel ilkeler ve uygulamalar. pp. 40-45, HYB Basım Yayın, 2017.
- Dilbaz N. Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası, 1997;1(1):18-24.

FOBİ

Dışardan gelen tehlikelere karşı verdiğimiz duygusal yöndeki tepkilere korku adı verilir. Fobilerimiz de hissettiğimiz korkuların bir çeşididir. Bir duruma karşı duyulan korkunun kişinin günlük hayatını olumsuz yönde etkilemesine fobi denir.

Her canlı tehlikeli olduğunu algıladığı, yaşamını tehdit eden durumlardan içgüdüsel olarak kaçınır. İşte insan bilinci bu kaçınmayı korku olarak algılar. Korku bir bakımdan ön uyarı mekanizmasıdır. Kişinin tehlikeli olarak algıladığı veya yaşamını tehdit ettiğini düşündüğü durumlardan kaçınamaması veya kaçındığı halde duygusal olarak rahatlayamaması, korkunun kontrolden çıkması anlamına gelir. Kişinin rahatlayamaması sonucu korku ve endişe gitgide artar ve anksiyete görülebilir. Bu anksiyete kişinin günlük hayatını olumsuz yönde etkiler ve kendi dışında işleyen bir mekanizmadır. Bu hale gelindiğinde aslında bizim kendimizi koruma mekanizmamız ve kişinin ön uyarı mekanizması olarak tanımladığımız korku fobiye dönüşür. Kişinin korkuları veya fobileri her zaman bir varlığa veya duruma bağlı olmayabilir. Fobiler toplumda hastalık olarak değil de, bir kişilik özelliği veya huy olarak algılanır. Bu nedenle tedavi için sağlık kuruluşlarına başvuran kişi sayısı oldukça azdır. Fobiler kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görülür.

Korku ile Fobi Arasındaki Farklar Nelerdir?

Korku hayatta kalmamıza yardımcı olan bir duygudur. Örneğin uçurumun kenarına yaklaşmamak bizi aşağıya düşmekten korur. Fobi ise, bir şeye karşı duyulan korkunun yoğun olarak hissedilmesi ve bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemesi halidir. Kısacası fobiler, kişinin korkularının kronikleşmesi veya kendisinin de aşırı ve yoğun olarak kabul ettiği mantık dışı korkudur.

Fobisi Olan Biri Neler Yaşar, Hayatı Nasıl Etkilenir?

Fobilerin insanın hayatını olumsuz yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Fobisi olan kişi hayatını bu fobiden uzak organize etmeye çalışır. Bazen bunu yapmak mümkün

olmayabilir ama kişi tüm koşulları zorlar. Örneğin: uçak fobisi olan biri mutlaka uçağa binmesinin gerektiği ve bunun daha güvenli olacağı bir seyahate çıkmak zorunda kaldığında bile alternatif ve sağlıklı yollara yönelebilir. Bir nesneye karşı fobi geliştiren kişi o nesneyle birden yüzleştiğinde yoğun korku ve kaçma isteğiyle aniden yola fırlamak gibi tehlikeli bir harekette bulunabilir. Kısacası bazı fobilerle yaşamak günlük yaşam kalitesini düşürür. Hatta kişinin başkalarıyla ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilir.

Fobi Belirtileri

Kişinin korku yaşadığı bir olayla, varlıkla veya durumla karşılaşması halinde genel olarak anksiyete belirtileri görülür. Panik atak halinde görülen belirtilerin büyük bir çoğunluğu fobi durumunda da görülebilir. Çarpıntı, yüz kızarması, yüzde kaşınma ve yanma hissi, titreme, soğuk terleme, bulanık görme, nefes darlığı, ağız kuruluğu, yutkunma güçlüğü, mide bulantısı, şok gibi belirtiler görülebilir. İleri seviyedeki fobik durumlarda kalbin durması, ölüm dahi görülebilir.

En Sık Görülen Fobiler Nelerdir?

Fobileri üç grupta ele alabiliriz:

Sosyal fobi: Sosyal ortamlarda başkaları tarafından incelendiğinin düşünülmesi ve performans gösterilmesi gereken durumlarda eleştirilme veya küçük düşme korkusunun yaşanmasıdır. Kişi bu korkuyu yaşamamak için bu tür sosyal ortamlara girmekten kaçınır.

Agorafobi: Yalnız başına kalmaktan, yalnız sokağa çıkmaktan, kalabalık yerlere girmekten duyulan korkular da agorafobi olarak sayılır. Çoğu agorafobinin temelinde panik nöbetleri bulunur; kişi panik nöbetleri geçireceği korkusuyla yalnız başına sokağa çıkamaz, kalabalığa giremez.

Özgül fobiler: Belirli nesneler veya durumlar karşısında duyulan anormal korkudur ve bu açıdan agorafobi ve sosyal fobilerden ayrılır. Bu özgül durumlar ve nesneler ortada olmadığı, kişi bunlardan uzak kaldığı sürece herhangi bir rahatsızlık belirtisi görülmez ve kişinin hayatı etkilenmez. Sadece fobi nesnesi veya durumuyla yüz yüze gelince panik derecesinde korku ortaya çıkar. Kişi bu nesne veya durumların nerede bulunabileceğini daha önceden inceler ve kendisini sıkıntıdan korumaya çalışır.

Özgül fobiler korkunun ortaya çıktığı uyarana göre üçe ayrılır. Nesne fobileri; böcek, kelebek, köpek, sivri uçlu eşyalar vb. Durum fobileri; kapalı yer, açık yer, asansör, yüksek yer vb. İşlev fobileri; altına kaçırma, gaz kaçırma, terleme, yüz kızarması vb.

Fobilerin Tedavisi

Fobi durumu hastalık olarak algılanmadığı için tedavi olma isteği çok nadir görülse de fobiler için de tedavi yöntemleri

vardır. Fobi tedavileri genellikle hem ilaç ile hem de psikoterapi ile yapılır. İlaç tedavisi kendi başına yeterli olmadığı için genellikle bu iki tedavi yöntemi aynı anda uygulanır. Psikanaliz, bilişsel ve davranışçı terapi teknikleri fobilerin üstesinden gelmekte başarılıdır. Alıştırma adı verilen yöntem en yaygın kullanılan davranışçı tekniktir. Bireysel veya grup halinde uygulanabilir. Bu teknikte kişinin korktuğu durumun ayrıntılı bir analizi yapıldıktan sonra korkulan durumla gitgide artan derecede karşılaşması sağlanır. Başlangıçta sıkıntı korku verici olan bu işlem, kişi korkulan ortamda yeterince kalabilirse alışmayla ve korkunun azalmasıyla sonuçlanır. Alıştırmanın mümkün olduğunca gerçek nesne veya ortamda yapılması uygundur. Ancak bu her zaman mümkün olmayabilir. Örneğin: Uçak fobisi gibi alıştırma yapmanın zor olduğu durumlarda hastanın bu korkuyla hayalinde karşılaşması sağlanabilir ve bu da gerçeği kadar yararlı olabilir. Korku anne ve babadan çocuğa geçebilir, yani öğretilir. Mesela: Yılan görünce korkan çocuk korkmayan bir anne veya başka bir yetişkini model alıp korkusuzluğu öğrenebilir. Diş hekimine gitme ve

diş çekme oyunu oynayan çocuklar diş hekiminde daha az korku yaşarlar. Özgül fobilerin birçoğu çocukluk ve ergenlikte başlar. Bu korkuların hepsi erişkinliğe kadar sürmez ancak çocukken fobisi olan kişinin erişkinlikte fobi geliştirme riskinin yüksek olduğu bilindiği için anne babalara önemli rol düşer. Anne-babaların çocuklarına hem korkusuz erişkin modeli olmaları hem de korkularının üzerine gitme konusunda onları cesaretlendirmeleri yararlı olacaktır. Öte yandan, olumlu ve olumsuz duygular insan içindir. Yaşanması hoş olan duygular gibi yaşanması hoş olmayan duygularımızı da kabul etmek ve onları birer renk olarak görmek bizleri ruhsal anlamda zenginleştirir. Çocuklarımızı yetiştirirken veya ilişkilerimizde “üzülme, ağlama, korkma, kızma” gibi söylemler yerine “Üzüldüğünü anlıyorum” gibi cümleler karşımızdakini rahatlatır. Ve unutulmamalı ki korkularımızı gidermek için çabalamak, korkuların üstesinden gelmek bizleri ruhsal anlamda olgunlaştırır. Bunların tamamıyla üstesinden gelmek içinse psikoterapilerin büyük rolü olduğu birçok araştırma tarafından kanıtlanmıştır.



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