

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 51

2022



İÇİNDEKİLER

AYRILMA KAYGISI BOZUKLUĞU	2
ÇEVİRİM İÇİ ÇOCUKLAR	4
ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR	6
ÇOCUĞUMU ve MİZACINI TANIYORUM	10
ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	12
ÇOCUKLAR VE KORKULAR	14
ÇOCUKLARDA KARAR VERME VE SORUMLULUK ALMA BECERİSİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?	16
DİL GELİŞİMİ ve İKİNCİ DİL EDİNİMİ	18
YURT DIŞINDA ÜNİVERSİTE OKUMAK	20
ERGENLİKTE YEME BOZUKLUKLARI – ANOREKSİYA NERVOZA	22
GENÇLERLE İLETİŞİM KURMAK İÇİN DOKUZ İPUCU	26
YARATICI ÇOCUKLAR YETİŞTİRME SANATI	28
YASAKLAR VE SINIRLAR	30
Z KUŞAĞI: BEN NESLİ	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: 51 - 2022

Kaynaklar:

- Kaya, M. M. (2021). Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Üzerine Bir İnceleme, Sosyal Bilimler Akademisi Dergisi
- Öztürk, M. (2007). Anne - Baba ve Eğitimciler için Çocuk Psikiyatristi, Uçurtma Yayınları.

AYRILMA KAYGISI BOZUKLUĞU

Kaygı, sebebi bilinmeyen korku ve endişe hali olarak tanımlanmaktadır. Gerçek korku dışardan gelme ihtimali olan tehlikelere karşı kişinin gösterebildiği zihinsel ve bedensel tepkilerdir. Kaygı durumları bazen çok hafif seyretmesine karşın bazen de işlevselliği etkileyebilecek kadar ağır yaşanabilmektedir. Kaygının en fazla ortaya çıktığı zamanlar; önceden tahmin edilemeyen ve kontrol edilemeyen durumlardır. Bireylerin erken dönem veya yetişkinlikte yaşadığı kaygılarını tetikleyici birçok neden olabileceği düşünülmektedir. Kaygının öğrenilen bir duygu olduğu da bilinmektedir.

Ayrılma kaygısı; çocuklarda bağlandığı kişiden ayrılamama, bağlandığı nesnelerden uzaklaşmama, gelişim dönemine uygun olmayacak biçimde aşırı korku ve kaygı olarak tanımlanabilmektedir.

Ayrılma Kaygısı Bozukluğunun Görülme Nedenleri

Çocuğun ilk kaygısını anne-bebek bütünlüğünü bozan doğum ile yaşayabileceği düşünülmektedir. Doğumun zor geçmesi, doğum sırasında yaşanabilecek olumsuz durumlar bebeğin ilk kaygı yaşantısını daha yüksek oranda etkileyebileceği bilinmektedir. Bu ilk kaygı ve sonrasına bebeğin içgüdüsel olarak ilk nesne ile olan ilişkisi sonraki yaşantısında oluşabilecek kaygıların temelini de oluşturabilir. İyi nesne ilişkisi geliştirememiş bebeklerde sevgi nesnesine kök olabilecek olumlu ilişki eksik olabilmektedir. Sevgi nesnesine kök olabilecek iyi nesne ilişkisindeki eksiklikler bağlanma problemi oluşturabilecek ve doğum ile başlayan ilk kaygıyı da artırabilecektir.

Çocukluk çağında anne baba tutumu, aşırı korumacılık, yetiştirme tarzı, davranış öğretebilmek için kullanılan tüm yöntemler, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması, ihtiyaçların karşılanma biçimi, çelişkili anne baba tutumları çocuğun kaygı düzeyini arttırabilecek faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminde anne baba tutumu, psikolojik ve fiziksel şiddet, abartılı tepkiler, aşırı korumacılık, ebeveyn kaygısının yüksek olması kaygı düzeyini arttırabilecek nedenler arasında sayılabilir.

Güvenli bağlanma, olumsuz duyguları yönetmek için içsel bir kaynaktır ve yaşamda karşılaşılan güçlükler karşısında dirençli ve esnek olmayı sağlar ve bireyin baş etme becerilerini geliştirmesine etki eder. Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma oluşturamayan çocuklar baş etme becerilerini geliştirmekte zorlanmaktadırlar.

Ayrılma kaygısı bozukluğu, çocuklarda ilk defa okula başlarken ve hemen sonrasında, okul değişimi ile bağlantılı olarak 11'li yaşlarda, 14 yaş ve sonrasında sık gözlemlenebilmektedir.

Yeni bir eve taşınma, ciddi tıbbi bir durum, ebeveyn ölümü, yakın bir arkadaşının kaybı veya evcil hayvanının ölümü gibi olaylar ayrılma kaygısı bozukluğunu başlatabilmektedir.

Hastalık şikâyetleri olabilir, uyku sorunu yaşayabilirler. Uykuya dalıncaya kadar anne babalarının yanında kalmasını isterler. Bağlanılan kişiye zarar geleceğini düşünürler. Ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar kendilerinin ya da bağlandıkları kişilerin kaza geçirebilecekleri konusunda aşırı endişe duyarlar ve bir daha onları göremeyeceklerini, kaybedeceklerini düşünürler. Ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar kendilerinin ya da ebeveynlerinin ölümü ile ilgili kâbuslar görürler.

Ergenlerde ayrılma kaygısının dışa vurumu az görülür. Ancak yaşadıkları kaygıyı tek başlarına katılabilecekleri etkinlikleri istememe ve huzursuzluk gibi durumlar gözlemlenebilir.

Ayrılma Kaygısı Ölçütleri

1. Evden ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici ve aşırı biçimde tasalanma,
2. Bağlandığı başlıca kişileri yitireceğine ya da onların başına bir iş geleceğine ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma,
3. Kötü bir olayın, bağlandığı başlıca kişiden ayrılmasına yol açacağına ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma,
4. Ayrılma korkusundan ötürü, sürekli olarak, okula ya da başka bir yere gitmek istememe ya da gitmeyi reddetme,
5. Tek başına kalma, evde bağlandığı kişiler olmaksızın kalma ya da kendi için önemli yetişkin insanlar olmadan diğer ortamlarda bulunma konusunda isteksizlik gösterme ya da bu konuda sürekli ve aşırı bir korku duyma,
6. Bağlandığı kişilerin yakınında olmadan ya da evin dışında uyuma konusunda sürekli bir isteksizlik gösterme ya da uyumayı reddetme,
7. Ayrılma konusunda sürekli kâbuslar görme,
8. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici bir biçimde fiziksel belirti yakınmaları getirme (baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı ya da kusma gibi).

ÇOCUKLARDA AYRILIK KAYGISI

Ayrılık kaygısı ortalama 8 aylıktan başlar. 0-3 yaş arasında bir çocuğun bakım veren kişilerden ayrılırken stres yaşaması

gelişiminin bir parçasıdır ve normal kabul edilir. Bununla beraber, çocuk sosyal ortamlara girdikçe ve bakım veren kişiler dışındaki insanlarla iletişim kurmayı öğrendikçe ayrılık kaygısının azalarak bitmesi beklenmektedir. Fakat 4 yaş üzerindeki çocuk, evden veya ebeveyninden ayrılırken yoğun bir korku, endişe yaşamaya devam ediyor ve bu günlük yaşamını olumsuz etkilemeye başlamışsa çocuğunuz ayrılık anksiyetesi yaşıyor demektir. Ayrılık anksiyetesi; çocuğun evden ya da evde bağlandığı kişiden ayrılmaya bağlı olarak gelişim düzeyine göre beklenenden fazla ve yineleyici anksiyete duyması şeklinde tanımlanmaktadır.

Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar annelerinden ayrılmak istemez; onlara yapışık bir şekilde yaşamlarını sürdürürler. Ayrılık anksiyetesi olan çocuklar bakım veren kişiden ayrılma durumu söz konusu olduğunda abartılı tepkiler gösterir; ağlar, titrer, huzursuzlaşır, bedensel yakınmaları ortaya çıkar, ebeveynine yapışır ve bırakmak istemez. Genellikle ailenin söylemleri çocukları rahatlatamaz. Bu sorunu yaşayan çocuklar; okula gitmekte zorlanır, karın ağrısı, kusma gibi şikâyetleri olur, tek başlarına uyumak istemezler ve kendi başlarına hareket etme kapasiteleri de oldukça sınırlı olur. Bu tür sorunlar,

aşırı koruyucu veya kaygı düzeyi yüksek ailelerde daha çok görülmektedir.

Ayrılık Kaygısını Azaltmak İçin Öneriler

- Belirsizlikten kaçının. Çocuğunuza mutlaka yanından ayrılmadan önce nereye gideceğinizi ve ne zaman döneceğinizi söyleyin. O uyurken ya da oyun oynarken onun haberi olmadan evden çıkmayın.
- Çocuğunuza döneceğiniz zamanı onun anlayacağı bir dille belirtin. Saat kavramını bilmeyen bir çocuk için 1 saat sonra döneceğim oldukça belirsiz ve soyuttur. Açıklamanızın somut olduğundan emin olun.
- Çocuğunuzun kaygısını anladığınızı gösterin. Çocuğunuza, “Kocaman oldun ağlama! çok ayıp” demek yerine, kaygısını anladığınızı belirtin, geri döneceğinizi ve onu çok sevdiğinizi söyleyin.
- Çocuğunuz ile kaliteli zaman geçirin, her fırsatta onunla oyun oynamaya gayret edin. Böylece çocuğunuzun sizinle olan ilişkisi ve güveni kuvvetlenecek, ayrılık kaygısını kontrol etmesi daha kolay hale gelecektir.



Kaynaklar:

- Fatma Kübra Çelen, A. Ç. (2011). Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrim-İçi Riskler, Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri

ÇEVİRİM İÇİ ÇOCUKLAR

Yüz Milyonlarca çocuk, dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren dijital iletişim ve bağlantı akışına dâhil oluyor. Tıbbi bakım bilgilerinin yönetiminden ilk anlarında çekilen fotoğrafların çevrim içi olarak paylaşımına kadar birçok şekilde çocuklar dijital dünyada yerini almaya başlar. Çocuklar büyüdükçe, dijitalleşmenin hayat deneyimlerini şekillendirme kapasitesi de artar. Dijitalleşme, onlara sınırsız öğrenme ve sosyalleşme imkânının yanı sıra görüşlerini ifade etmeleri için de olanak sağlar. Anne babalar olarak zaman zaman sizleri endişelendirse de çevrim içi program ve uygulamalar çocukların bilişsel ve sosyo-duygusal gelişim düzeylerine uygun ve doğru bir biçimde kullanıldığı takdirde birtakım fırsatlar sunar. Yapılan araştırmalar teknolojik araçların kullanımının yaratıcılığı ve çok yönlü dikkati artırdığını, görsel bilgiyi çok hızlı bir biçimde alıp işlemede çocuklara yardımcı olduğunu, görsel zekâyı geliştirebildiğini göstermektedir. Ayrıca çocuk ve ergenlerin oynadıkları pek çok oyunun; strateji, planlama ve problem çözme becerilerinin gelişimine destek olduğu bilinmektedir.



Erişkinler için olduğu kadar çocuklar için de büyük bir eğlence, iletişim ve eğitim kaynağı olan internete erişim ve internetin kullanımı her geçen gün hızla yaygınlaşmaktadır. **İnternet; çocukların dünyayı keşfetmeleri, öğrenmeleri ve eğlenmeleri için mükemmel bir ortamdır. Ancak internet kullanımının özellikle çocuklara yönelik gözlenen birtakım riskleri de bulunmaktadır ve bu risklerin varlığı unutulmamalıdır. Teknoloji, gelişmişliğin ve çağdaşlaşmanın bir ölçütü olarak insan hayatını kolaylaştırıp toplumsal gelişime olumlu katkı sağlarken diğer yandan da internetin bilinçsiz kullanımından kaynaklanan bazı sorun ve tehlikeleri de beraberinde getirmektedir.** Bilgisayar kullanımının artmasıyla birlikte çocukların ve gençlerin maruz kaldığı olumsuz durumlar çevrim içi ortamlarda çeşitli önemler alınması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

İnternet sitelerindeki eğitsel amaçlı, bilgilendirici ve eğlendirici içerikler; bilgi, resim, oyun vb. çocuklar için zengin ve etkileyici öğrenme ortamları haline gelmiştir. Bununla birlikte çocuklara ve gençlere zarar verebilecek içeriklere sahip internet siteleri de oldukça fazladır. İnternetin olası tehlikeleri yüzünden çocuklara internet kullanımını yasaklamak ise etkisiz ve yanlış bir davranış olacaktır. Ailelerin, internet kullanımı, internette kendilerini ve çocuklarını bekleyen tehlikeler konusunda bilinçlenerek çocuklarını yönlendirmeleri bu açıdan büyük önem taşımaktadır. İnternet kullanımı ile ilgili kararları aileler çocuklarıyla birlikte almalıdır. İnternetin ne zaman ve nasıl kullanılabileceği, ne tür bilgilerin paylaşılabileceği, nelerin paylaşılmaması gerektiği, hangi sitelere girilmemesi gerektiği gibi internetin kullanımı sırasında uyulması gereken kurallar açıkça ortaya konulmalıdır. Çocukların ve gençlerin çevrim içi etkinliklerden olumsuz bir şekilde etkilenmesini önlemek için gerekli düzenlemelerin yanı sıra bilinçlendirme çalışmaları da yürütülmelidir. Bu düzenleme ve çalışmalar sayesinde olumlu yönde çevrim içi deneyimlere yönlendiren nitelikte politikalar ile çocukların ve gençlerin gelişimine katkıda bulunma ve riskleri azaltma söz konusu olabilir.

ÇEVİRİM İÇİ ORTAMDA ÇOCUKLARINIZIN GÜVENLİĞİNİ SAĞLAYABİLMENİN 5 YOLU

AÇIK İLETİŞİM İLE ONLARA GÜVEN VERİN

Çocuklarınızın kiminle ve nasıl iletişim kurdukları hakkında dürüst bir diyalog geliştirin. Nazik ve destekleyici etkileşimlerin değerini anlatın. Kaba, ayrımcı veya uygunsuz temasın asla kabul edilemez olduğunu anladıklarından emin olun. Bunlardan biri yaşadığında bu durumu gecikmeden size veya güven duydukları bir yetişkine söylemeleri için onları teşvik edin. Çocuğunuzun çevrim içi etkinliklerden rahatsız olmuş veya bir şeyler saklıyor gibi görünmesi veya siber zorbalık yaşaması ihtimaline karşı tetikte olun. İnternetin nasıl, ne zaman ve nerede kullanılabileceği konusunda kurallar koyun.

ONLARI KORUMAK İÇİN TEKNOLOJİYİ KULLANIN

Çocuğunuzun cihazında, en güncel yazılım ve virüsten koruma programlarının çalıştığından ve gizlilik ayarlarının açık olduğundan emin olun. Kullanılmadığında web kameralarını kapalı tutun. Küçük çocuklar için güvenli arama da dahil olmak üzere ebeveyn kontrolleri gibi araçlar çevrim içi deneyimleri güvenli hale getirmede yardımcı olabilir. Ücretsiz çevrim içi eğitim kaynaklarına karşı dikkatli olun. Bu kaynakları kullanmak için çocuğunuzun fotoğraf paylaşması veya tam adını vermesi kesinlikle gerekmemelidir. Veri toplamayı en aza indirmek için gizlilik ayarlarını kontrol etmeyi unutmayın. Çocuğunuzun, sizin ve kendisinin kişisel bilgilerini özellikle yabancılardan gizli tutması gerektiğini öğrenmesine yardımcı olun.

ÇOCUĞUNUZLA ÇEVİRİM İÇİ ORTAMDA ZAMAN GEÇİRİN

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla, ailenizle, sizinle güvenli ve olumlu çevrim içi etkileşimlere girmesi için fırsatlar yaratın. Başkalarıyla bağlantı kurmak şu an her zamankinden daha önemli ve bu, "sanal etkileşimlerinizde" nezaket ve empati gibi kavramları geliştirmeniz için mükemmel bir fırsat olabilir. Çocuğunuzun COVID-19 virüsü hakkındaki kaygılarını artırabilecek yanlış bilgileri ve yaşına uygun olmayan içerikleri tanımasına ve kendisini bunlardan uzak tutmasına yardımcı olun. Çocuğunuzla birlikte UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kuruluşların sağladığı dijital kaynaklardan virüs hakkında bilgi edinebilirsiniz. Yaşına uygun uygulamaları, oyunları ve diğer çevrim içi eğlenceli aktiviteleri belirlemek için çocuğunuzla zaman geçirin.

SAĞLIKLI ÇEVİRİM İÇİ ALIŞKANLIKLARINI TEŞVİK EDİN

Çevrim içi ve görüntülü görüşmelerinde çocuğunuzun sergilediği doğru davranışları teşvik edin ve onları gözlemleyin. Çocuklarınızı; sınıf arkadaşlarına karşı nazik ve saygılı olmaları, giydikleri kıyafetlere dikkat etmeleri ve yatak odasından video görüşmelerine katılmamaya özen göstermeleri için teşvik edin. Siber zorbalığı veya uygunsuz çevrim içi içeriği bildirmek için okul politikalarını ve yardım hatlarını öğrenin. Çocuklar çevrim içi ortamda daha fazla zaman harcadıklarından sağlıklı yiyecekleri, toplumsal cinsiyet kalıplarını/yargılarını veya yaşa uygun olmayan materyalleri özendirebilecek daha fazla reklama maruz kalabilirler. Çevrim içi reklamları tanımlarına yardımcı olun ve gördüğünüz olumsuz mesajlardan bazılarında neyin yanlış olduğunu birlikte anlamaya çalışın.

EĞLENMELERİNE VE KENDİLERİNİ İFADE ETMELERİNE İZİN VERİN

Çocuğunuzun, onları zinde tutacak ve hareket etmelerini destekleyecek çevrim içi egzersiz yayınları, fiziksel hareket gerektiren video oyunları gibi dijital araçları kullanmasını teşvik edin. Çevrim içi eğlenceyi, mümkünse dışarıda geçireceğiniz zaman da dahil olmak üzere çevrim dışı etkinliklerle dengelemeyi unutmayın.

Kaynaklar:

- Yrd. Doç. Dr. Hatice GÜNAYER ŞENEL. Eyvah Çocuğum Okula Başlıyor, Özgür Yayınları
- Korey HAYDEN. Çocuğum Okula Başlıyor, Ekinoks Yayınevi
- www.milliyet.com
- www.dokudanismanlik.com

ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR





Uzun bir tatilin ardından okullar açıldı. Kimimiz için telaşlı, kimimiz için ise heyecanlı bir başlangıç oldu. Çocuklarımız artık okullu oldu.

Bu sürece baktığımızda hepimizin ortak duygusu heyecan. Okulların açılmasıyla birlikte gerek anne ve babalarda gerekse çocuklarda merak duygusu tetikleniyor. "Acaba" lar artıyor.

Okula başlama süreci her çocuk için başka duygular ifade ediyor. Bazı çocuklar uyum problemi yaşamadan bir an önce sınıflarına girerken, bazı çocuklarda biraz daha sancılı oluyor bu süreç. Bu sebeple yeni bir başlangıçta kısa oryantasyon süreçleri çocukların rahatlamaları için oldukça etkili oluyor. Çocuk okulda geçirdiği bu kısa oryantasyon programıyla ortama alışıyor ve güven duygusu yaşıyor. Okulu, öğretmenlerini, arkadaşlarını tanıyor ve okulda geçirdiği süre onun için stresli olmaktan çıkıp kısa ve keyifli bir zaman haline geliyor. Bu sebeple anne babaların bu oryantasyon programlarına mutlaka çocuklarını düzenli olarak getirmeleri oldukça önemli.

Okula gelme ile ilgili yoğun kaygı yaşayan çocuklara baktığımızda bağımlılık alt yapılarının güçlü olduğunu görüyoruz. Buradaki bağımlılık genellikle çocuğun anneye olan bağımlılığıdır. Çocuk anneye birlikte zaman geçirmek istiyor ve anne çocukta uzaklaştığı anda çocuğun kaygıları artıyor ve kendini tehlikede hissediyor. Bu duygu elbette tek taraflı yaşanmıyor aslında. Çocuk ne kadar anneden ayrılmak istemese de başka bir gerçeğin de annenin çocukta ayrılmak istememesi olduğunu görüyoruz.

Kaygılı ebeveyn çocuklarının kaygılı olduklarını ve uyum sürecini zor atlattıklarını görüyoruz.

Elbette anne babalar çocuklarıyla ilgili her zaman kaygı duyar ve güvende olduklarını hissetmek isterler. Adeta anne baba olmanın doğasında vardır bu duygu. Beslenme, temizlik, başarı gibi, birçok sebep vardır kaygı duymaları için. Çocuk hepsinin üstesinden gelebilecek mi? Bunun tedirginliğini yaşarlar. Bu durumda okula büyük iş düşmektedir. Bu süreçte çocuğun desteğe ihtiyacı olduğu kadar anne ve babaların da okulda öğretmenler ve rehberlik birimi tarafından desteklenmeleri gerekmektedir. Aile; okulu, öğretmenleri, sistemi tanırsa güven duygusu artacak ve kafasındaki soru işaretleri azalacaktır. Dolayısıyla bu duygusu çocuğa da yansıtacaktır.

Çocuğun yaşadığı kaygılara ve bu süreci tetikleyen sebeplere bakacak olursak:

Erken Doğum ve Bebeklik Döneminde Yaşanan Hastalıklar

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki sezaryenle dünyaya gelen çocuklar yoğun kaygılar yaşıyor ve diğer çocuklara göre ilk karşılaşılan durumlar ve yeni girilen ortamlar çocuklarda baş edilmesi zor durumlar ortaya çıkarıyor. Bu süreçte anneye birlikte geçirilen zaman oldukça önemli hale geliyor. Çocuk

anneyi yeterince emmek ve yeterince onunla zaman geçirmek istiyor. Bu şekilde güvenli bağ oluşuyor. Erken doğum için de durum aslında aynı. Bunun dışında ilk dönemde yaşanan hastalıklar, çocuğun yaşadığı huzursuzluklar kaygıyı artırıyor.

Sürekli Tartışmaların Yaşandığı Aile Ortamı

Evde anne baba arasında yaşanan tartışma ortamı çocuğu olumsuz etkiler ve çocukta anne ya da babasından birini ya da her ikisini kaybedeceği duygusunu oluşturur. Ev onun için güvenli bir yer olmaktan çıkar. Anne baba arasında yaşanan tartışmalara ortak olan çocuk mutsuz olur. Kendini arkadaşlarıyla oynadığı oyuna ya da sınıfta anlatılanlara veremez. Akli her zaman evdedir. Bu durum çocuğu hem duygusal hem de akademik olarak olumsuz etkiler. Hal böyleyken çocukta okul içinde üstün başarı beklemek neredeyse imkansız olacaktır. Duygusal olarak sağlıklı olmayan çocuklar akademik olarak da beklentilere cevap veremezler. Bugün pek çok çocukta dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ya da davranış problemlerinin sayısının arttığından bahsediliyor. Bunun altında yatan elbette pek çok neden vardır. Fakat en büyük neden, çocuğun duygusal süreci ve evde yaşadıklarıdır.

Kuralların ve Sınırların Olmadığı Aile Ortamı

Okul dediğimizde aklımıza ilk olarak akademik başarı ve sosyal ilişki geliyor ama ruhsal sağlığı olmadan bu iki alanı tam anlamıyla anlamamız mümkün olmaz.

Çocuk okula başladığında birtakım sınırlar ve kurallarla karşılaşır. Evde bu konuda yaşadığı deneyim yaşamamışsa okullu olmak onun için zor bir hal alacaktır.

Çocuğun okula hazır olup olmadığına bakarken çocuklar için elbette birtakım testler yapılıyor. Bilişsel ve motor gelişimi kadar duygusal gelişimi de okula başlangıç için son derece önemlidir.

Çocuk ne ölçüde anlık isteklerini erteleyebiliyor?

Ders bitimine kadar öğretmenini dinleyebiliyor mu?

Akademik anlamda yatırımı nasıl?

Yeni bilgiler öğrenmeye hazır mı?

Çocuğun bütün bunları sağlıklı bir şekilde yapabilmesi için ebeveynleri tarafından sınırların net olması gerekir. Bu durum aynı zamanda çocukta benlik duygusunun ve algısının gelişmesi için oldukça önemlidir.

Geç Çocuk Sahibi Olunması ve Aşırı Koruyucu Tutum

Her çocuk anne ve babası için kıymetlidir. Fakat bazı ailelerin bu konuda daha hassas ve çocuklarına daha bağımlı olduklarını görüyoruz. Bağlılık ve bağımlılık farklı kavramlardır. Aile ilişkilerinde birbirine bağlı olmak önemlidir tabii ki ama bağımlı olmak zarar vericidir. Hem aileye zarar verir hem de çocuğun akademik ve duygusal yaşantısına zarar verir. Çocuk bu durumda birey olamaz. Çocuklarıyla ilişkisinde aşırı koruyucu tutum sergileyen aileler çocuğun okula başladığında sosyalleşmesi konusunda geride kalmasına sebep olurlar.

Doğru olan çocuğa güven duygusunu aşılmasıdır. Aksi halde çocuğumuza sunduğumuz tablo; dünya korkunç bir yer ve her an tetikte olmalısın, hiç kimseye güvenmemelisin. Bu da çocuğun okulda ilişki kurmasına, öğretmeni dinlemesine, kurallara uymasına engel olur.

Yeni Bir Kardeşin Dünyaya Gelmesi

Yeni kardeşi olan çocuklar için okula gelmek zorlayıcı olacaktır. Çünkü yeni kardeş anneyle birlikte evde zaman geçirirken o okulda olmalıdır ve bu durum onun için haksızlıktır. Ağlama krizleri ve okula gitmek istemiyorum, beni sevmiyorsun, onu daha çok seviyorsun cümlelerini sıkça duyarız. Önemli olan ailenin bu konudaki doğru tavrı ve tutumudur.

Çocuğumuz artık okullu oldu. Yukarıda bu durumu sekteye uğratan durumlardan bahsettik. Unutmamamız gereken en önemli durum şudur ki, çocuk dış dünyada anne ve babanın ruhsal sürecinin yansımasıdır. Çocuklarımız okula başlamak için heyecanlı ve hazırlar. Peki biz hazır mıyız, onlara sağlıklı bir ortam sunabilecek miyiz?

Çocuğun kaygısını artıracak, pes etmesine ve okula gitmek istememesine sebep olacak birçok durum ortaya çıkabilir. Bu durumda suçlu aramak anlamsızdır. Önemli olan ne yapmamız gerektiğidir.

Anne Babalara Öneriler:

- Okula gitmek istemeyen pek çok çocukla karşılaşıyoruz. Anaokulunda çocuk ağlayarak ve sınıfa girmeyi reddederek veriyor tepkisini. Ortaokul ve lisede ise akşamdan başlayan karın ağrıları ve mide bulantısı şikayetlerini sıklıkla duyuyoruz.
- Bu durumun geçici ve okula alışma döneminde yaşanan kısa bir dönem olduğu unutulmamalıdır.

- Oryantasyon sürecine mutlaka çocuklarımızın düzenli olarak katılmasını sağlamalıyız.
- Çocukla konuşularak onu gerçekten rahatsız eden bir durumun yaşanıp yaşanmadığı sorulmalıdır.
- Uzun uzun ikna cümleleri yerine kısa ve net sorumluluklarla ilgili hatırlatmalar paylaşılmalıdır.
- Bu durum biz ebeveynlerde de yaşandığı için sürekli konunun okula bağlandığı konuşmalardan uzak durmalıyız.
- Okulun sadece sorumluluk ve görevlerden oluşmadığı orada güzel arkadaşlıkların kurulduğu ve eğlenceli zamanlar geçirildiği de paylaşılmalıdır.
- Çocuğumuzun düzenli olarak okula gitmesini sağlamalıyız. Devamsızlık yapmak istediği zamanlarda tavrımız net olmalı. Okula gitmesi gerektiğini söylememeliyiz.
- Oryantasyon döneminin ardından hala okulda çocuğu bekleyen ve sınıfın kapısından çocuğu gözetleyen aileler görürüz. Bu durum çocuğun okula uyum sürecini olumsuz etkileyecektir. Yaşadığımız kaygılar varsa bunu okul idaresi ve rehberlik birimiyle görüşüp çocuğa yansıtmadan hafifletmeliyiz.
- Sabah çocuğumuzu okula bırakırken "Burada çok güzel zaman geçireceksin ve işim bittiğinde gelip seni alacağım." şeklinde açıklama yapmalıyız.
- Çocuğumuzun sınıfa girmedeği durumlarda uzun ikna cümleleri ya da yapılan olumsuz yargılamalar anlamsızdır.

Unutmamalıyız ki çocuklar kuralları ve net ifadeleri severler. Bu sayede kendilerini güvende hissederler. Çocuklarımız için gözyaşıyla ve karın ağrılarıyla başlayan okul sürecinin mutlu, neşeli koşuşturmalarla geçtiğini görmek herkes için keyifli olacaktır.



Kaynaklar:

- Santrock, J. W. (2012). Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi, Nobel Yayıncılık.
- Budak, A. A.-K. (2019). Mizaç ve Öz-Düzenlemenin Çocukların Oyun Davranışını, Dergi Park

ÇOCUĞUMU ve MİZACINI TANIYORUM

Çok fazla sinirlenir misiniz? Sizi kızdırmak ya da güldürmek çok fazla zaman alır mı? Doğumda bile, bebeklerin farklı duygusal stilleri olduğu görülmektedir. Bir bebek çoğu zaman neşeli ve mutlu iken diğer bebeğin çok sık ağladığı görülmektedir. Bu eğilimler, davranış stilleri, duygular ve karakteristik yön ile tepki vermedeki bireysel farklılıkları kapsayan **mizacı** yansıtmaktadır. Duygu ile ilişkisi bakımından mizaç, duygunun ne kadar hızlı gösterildiği, ne kadar güçlü olduğu, ne kadar sürdüğü ve sönmesinin ne kadar zaman aldığındaki bireysel farklılıkları yansıtmaktadır.

Mizacı Tanımlamak ve Sınıflandırmak: Kendiniz ya da bir arkadaşınızın mizacını nasıl tanımlarsınız? Araştırmacılar bireylerin mizacını farklı yollarda tanımlamış ve sınıflandırmışlardır.

Kolay çocuk: Genellikle duygu durumu pozitifdir. Bebeklik döneminde hızlı bir şekilde düzenli alışkanlıklar edinir. Yeni deneyimlere kolay uyum sağlar.

Zor çocuk: Verdiği tepkiler genellikle olumsuzdur ve sık sık ağlar. Günlük alışkanlıkları düzensizdir. Değişimi kabul etmesi zaman alır.

Yavaş harekete geçen çocuk: Faaliyet düzeyi düşüktür. Kısmen olumsuz ve düşük yoğunlukta duygu durum sergiler.

Yüksek Hareketli Çocukların Mizaç Özellikleri

Hareketli mizaç profilindeki çocuğunuzun hareket etmeye gereksinimi vardır.

Bu çocuklar bir şeyler yaparken çok heyecanlı olma eğilimindedirler.

Çok hareketli olma mutlak olarak iyi ya da kötü bir durum değildir ebeveynler ve öğretmenler olarak bunun bilincinde olunmalıdır.

Hareketli çocuklar ebeveynlerin ve öğretmenlerin mizaç özelliklerine bağlı olarak bulunduğu ortama iyi uyum gösterirler ya da uyum sağlamada bazı zorlanmalar yaşayabilirler.

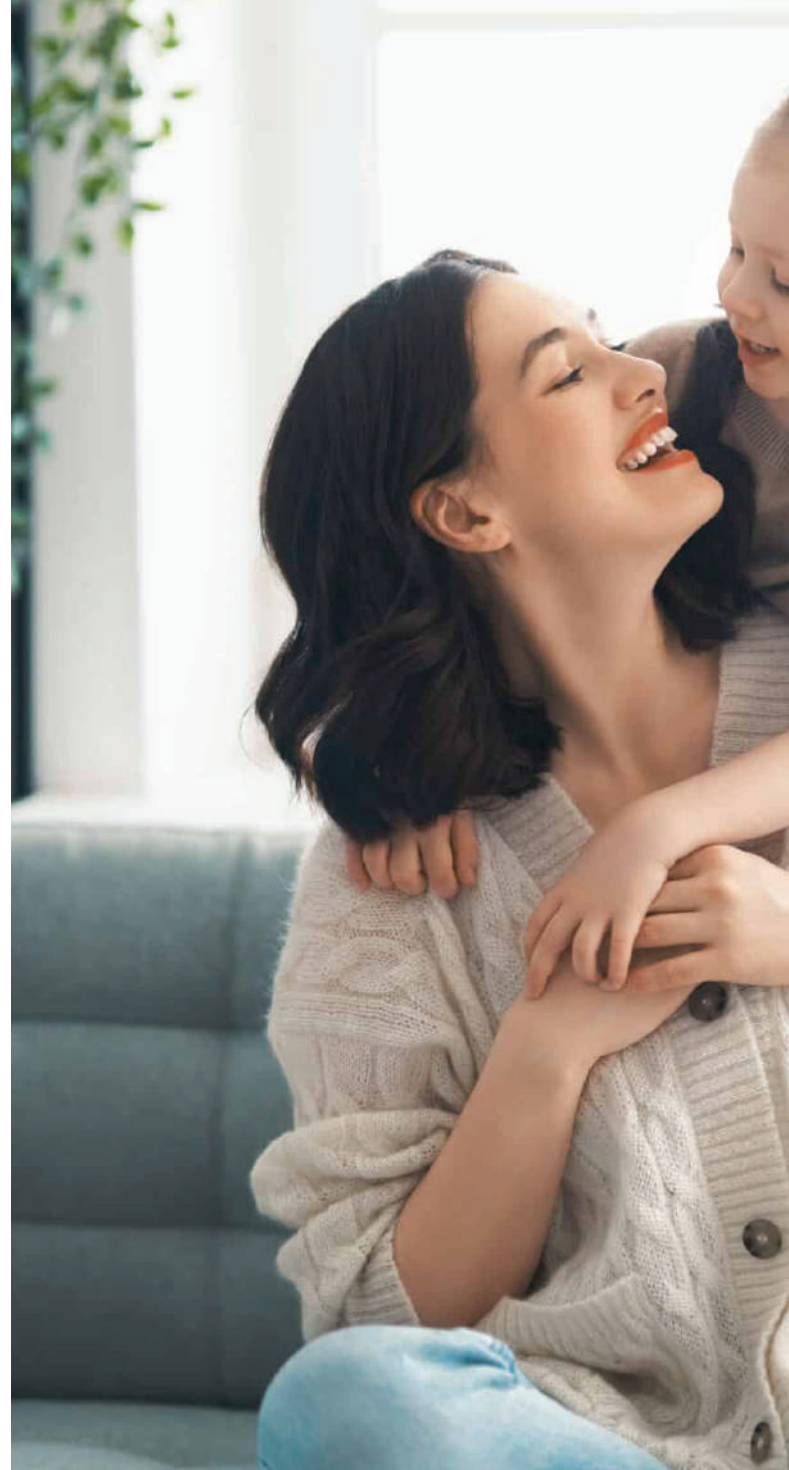
Düşük Hareketli Çocukların Mizaç Özellikleri

Bu çocuklar ağır hareket ederler, oturmayı ve çok hareket gerektirmeyen etkinlikleri tercih ederler.

Çok aktif/ hareketli olmayan bu çocuklar yaptıkları iş/etkinliği tamamlamak için daha fazla zamana gereksinim duyarlar.

Tepkisel Mizaç Özelliğine Sahip Çocukların Özellikleri

Tepkisellik çocuğun çevresel uyaranlara nasıl tepki verdiği ve duygularını nasıl ifade ettiğidir. Bazı çocuklar çevresinde olup bitenlere çok güçlü duygusal tepki verirken bazı çocuklar ise tüm bu olup bitenlere daha sakin tepki verirler. Bu durum



çocukların mizaç özelliklerinin birbirinden farklı olduğunun bir göstergesidir.

Araştırmacılar mizacın üç temel türünün çocukluk yılları boyunca kısmen değişmez olduğunu bulmuşlardır.

Başka uzmanlar da mizacı; utangaç, bastırılmış, ürkek çocuk ile sosyal, dışa dönük, cesur çocuk arasındaki farklılıklara göre sınıflandırmışlardır. Yabancılardan (tanımadığı yetişkinler ya da akranlar) utanma, tanıdık olmayanlara karşı gösterilen

ketlenme 7 ila 9 ay civarlarında başlayarak, tanıdık olmayan pek çok duruma karşı öncelikle kaçınma, sıkıntı ya da bastırılmış heyecan şeklinde tepki verme bebeklikten ilk çocukluk yıllarına kadar devam etmektedir.

Bir Çocuk Belli Bir Mizacı Nasıl Kazanır?

Çocukların belirli bir mizaç tarzı kazanmalarını etkileyen bir fizyolojiyi miras olarak aldıklarını savunur. Ancak, deneyim yoluyla, mizaçlarını bir dereceye kadar değiştirmeyi öğrenebilirler. Örneğin, çocuklar korkulu ve engellenmiş olmalarını etkileyen bir fizyolojiyi miras almış olabilir, ama korkularını ve engellenmişliği azaltmayı bir dereceye kadar öğrenebilir.

Biyolojik Etkiler: Fizyolojik özellikler farklı mizaçlarla ilişkilidir. Özellikle engellenmiş mizaç, yüksek ve sabit kalp atışını, yüksek düzeyde kortizol hormonu ve beynin sağ frontal lobundaki yüksek aktiviteyi içeren eşsiz fizyolojik örüntü ile ilişkilidir. Mizaç, biyolojik temellidir ancak aynı zamanda davranışın gelişen bir yönüdür. Çocuğun kişiliğini tanımlayan kendilik algıları ve davranışsal tercihler ağı içinde bir araya gelmiş deneyimleri ile gelişir.

Cinsiyet, Kültür ve Mizaç: Cinsiyet, mizacın yapısını etkileyen şekillendiren önemli bir faktör olabilir. Anne babalar, bebeğin erkek ya da kız olmasına bağlı olarak bebeğin mizacına farklı tepkiler verebilir. Benzer şekilde, bebeğin mizacına gösterilen tepki kültüre bağlı olarak da değişebilir. Mizaçtaki kültürel farklılıklar anne babaların tavırları ve davranışları ile ilişkilidir. Kısacası, bebeğin/çocuğun çevresindeki pek çok durum, mizaç özelliklerini belirlemektedir.

Çocuğun mizacı ile çocuğun başa çıkması gereken çevrenin talepleri arasındaki uyum önemlidir. Uyum eksikliği, uyum problemlerine yol açabilir.

Mizaç, bireylerin kalıcı kişisel özellikleri olan kişiliği şekillendiren anahtar yönlerdir.

Çocuğun Mizacı ve Anne Babalık Stratejileri

Bireyselliğe Saygı ve Özen: Bir hedef çocuğun mizacına bağlı olarak bir çocukta belli bir şekilde gerçekleştirilirken, bir başka çocukta başka bir şekilde gerçekleştirilebilir. Çocuğun bireysel özelliklerine duyarlı olmak mizaç gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

Çocuğun Çevresini Yapılandırma: Kalabalık, gürültülü çevreler zor mizaç özelliğine sahip çocuklarda kolay mizaçlı çocuklara nazaran, daha büyük problemler oluşmasına neden olabilir. Korkan, geri çekilen bir çocuğun, yeni ortamlara daha yavaş girmesini sağlamak önemlidir.

Çocukların tutarlı ve sıcak bir ortamda, güveni öğreneceklerini bilinmektedir. Bebekler, tutarlı bir aile ortamında olmadığında güvensizlik duygusunun gelişmesi mümkündür.

Kaynaklar:

- Akar, A. (2018). Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi, Yayınlanmış Doktora Tezi (Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Arskan, G. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Ege Eğitim Dergisi.

ÇOCUK VE ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlık kavramı, Latince "resilire" kökünden türemiştir Resilient; olumsuz bir yaşam deneyimi, stres veya travma sonrası, incinip psikolojik olarak kötü hissettikten sonra kendini hemen toparlayabilmek, eski haline dönebilmek anlamına gelmektedir.

Bir hacıyatmazı düşünelim. Hacıyatmaza vurulduğu zaman hacıyatmaz devrilmek yerine olduğu yerden geriye gider ve tekrar eski haline döner. Psikolojik sağlık da hacıyatmaza benzetilebilir, zorlu bir durum karşısında çocuk ve ergenler yıkılmayıp tekrar eski hallerine gelebiliyorlarsa psikolojik olarak sağlam kabul edilebilirler.

Zorluklar karşısında gösterilen olumlu uyumu kapsayan ve dinamik bir süreç olarak tanımlanan psikolojik sağlamlıkta iki önemli durum söz konusudur. Bunlardan birincisi önemli bir tehdide veya ciddi bir sıkıntıya maruz kalma ve diğeri de gelişimsel süreçte yönelik önemli saldırıları ve travmaları içermesine karşın olumlu uyum sağlamayı başarmadır.

Çocukların stres ve olumsuzluklar karşısındaki gösterdikleri psikolojik sağlık, doğuştan gelen (kişilik özellikleri gibi) ve çevresel faktörlere (aile, okul ve sosyal çevre gibi) bağlı olarak değişmektedir. Bir çocuğun yaşamında yoksulluk, anne babanın ölümcül hastalığı, doğal afete maruz kalma gibi birden fazla risk faktörünün bir arada bulunabileceği göz önüne alınırsa psikolojik sağlık kavramı açıklanırken çoklu risk faktörlerinin etkisi unutulmamalıdır. Son zamanlarda araştırmacılar, olumsuz sonuçlara yol açan tek bir risk faktörüne odaklanmak yerine çoklu risk faktörlerinin etkileşimini ve bireyin psikolojik sağlık özelliğini artıran koruyucu faktörleri incelemeye başlamışlardır.

Öz güven, zekâ, iç kontrol odağı, akademik beceriler ve problem çözme becerileri, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı, olumlu ruh hali ve mizah anlayışı bireyden kaynaklanan koruyucu faktörler olarak sıralanmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, bazı kişilik özellikleri psikolojik olarak sağlam bireyleri daha savunmasız olan bireylerden ayırt edici özelliğe sahiptir. Sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik,

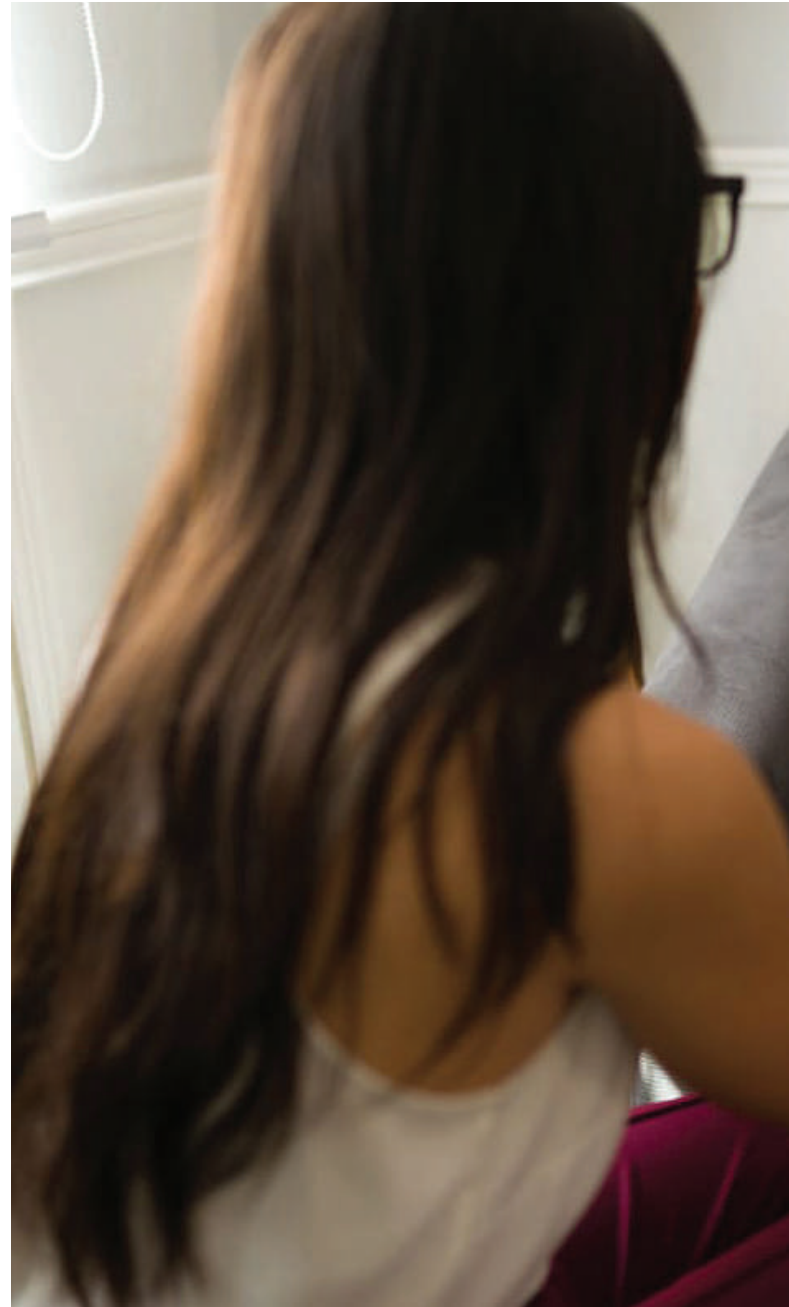
uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılarına sahip olma, entelektüel beceriye sahip olma ve dini inanç bunlardan bazıları olarak görünmektedir

Koruyucu Faktörler

Bireysel faktörler: Öz güven, öz saygı, öz yeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal becerilere sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma.

Aile ile ilgili koruyucu faktörler: Anne-baba ile yakın ilişki, sosyoekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn nitelikleri.

Ailenin dışındaki koruyucu faktörler: Aile dışındaki bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki (mentoring), sosyal bir çevrenin içinde yer alma ve iyi okullarda okuma.



Çocuk ve Gençlerde Psikolojik Sağlamlığı Artıran Bireysel Özellikler Nelerdir?

Öncelikle psikolojik sağlık için gerekli olan en önemli unsurlardan biri normal veya normalüstü bir zekâyâ sahip olmaktır. Araştırmaların birçoğunda psikolojik olarak sağlam çocuk ve ergenlerin diğerlerine göre daha üst düzey zekâyâ sahip ve akademik olarak daha becerikli olduğu görülmüştür.

Mizaç özelliklerimizde psikolojik sağlamlığımızı etkileyen faktörlerden biridir. Kolay mizaç özelliğine sahip kişilerin yani dışa dönük, uyum içinde, öz denetime ve sorumluluğa sahip, değişime açık olan çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığının; tepkisel, içe dönük ve nevrotik çocuklara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.



Ayrıca öz güveni ve öz saygısı, kendisine yeterliliği ve farkındalığı yüksek olan çocuk ve ergenlerin de psikolojik sağlamlığı daha yüksektir.

Etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, iyimserlik ve umut, sosyal yeterlilik de psikolojik sağlık için gereklidir.

Çevrenin Çocuk ve Ergendeki Psikolojik Sağlamlığa Etkisi Nedir?

Öncelikle çocuk veya ergenin aileden en az biri ile olumlu yakın ilişki içerisinde olması gereklidir. Çocuğun veya ergenin ebeveyn ile saplantılı, kayıtsız veya korkulu bağlanma gerçekleştirmemesi bunun yerine güvenli bağlanmayı gerçekleştirmesi sağlamlık açısından oldukça önemlidir.

Evin dışında da çocuk veya ergen ile ilgilenen ve destekleyen bir yetişkinin olması buna ek olarak kendi akranlarından da kabul görmesi ve destek alması da sağlamlığı artıran faktörlerden biridir.

Son olarak çocuk veya ergene sunulan çevresel çeşitlilik yani sağlık, spor, kültür, sanat ve eğlence etkinlikleri psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli koruyucu faktörlerden birisidir.

Çocuk ve ergenlerin okulda, sokakta, aile içinde, arkadaş çevresinde ve kendi içerisinde daha olumlu olabilmesi, yaşadıkları zorluklarla daha kolay başa çıkabilmesi, başkalarını ve kendisini kolaylıkla anlayabilmesi, güzel sosyal ilişkilere sahip olabilmesi ve akademik anlamda da başarılı olabilmesi için psikolojik sağlamlık önemli bir kavramdır. Ayrıca 9-18 yaş arasındaki çocukların ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olması yetişkinlikte de daha mutlu, daha tatminkâr bireyler olmalarını sağlayacaktır.

Psikolojik sağlamlığı geliştirmek adına yapılan çalışmalardan bazıları şunlardır:

- Etkili iletişim kurma becerisini geliştirmek
- Umud düzeyini yükseltmek
- Sorumluluk alma becerisini artırmak
- Empati kabiliyetini güçlendirmek
- Öz güvenini ve öz saygısını artırmak
- Çocuk ve ergenin sahip olduğu zekasını kullanabilme potansiyelini artırmak
- Kendisi ve çevresi ile ilgili farkındalıklar kazandırmak
- Olumsuz düşünceleri azaltıp olumlu düşünebilme yeteneği kazandırmak
- Stresle başa çıkabilme becerisini artırmak
- Etkili problem çözme yeteneğini güçlendirmek
- Olumlu mizah özelliklerini kullanmak
- Ailesi ile daha güçlü ve güvenli bağlar kurmak.

Kaynaklar:

- Yörükoğlu A. Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ayhan A. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Alfa Yayınları.

ÇOCUKLAR VE KORKULAR

Korku Nedir, Ne İşe Yarar?

Korku öfke, kızgınlık, üzüntü ya da sevinç gibi bir duygudur. Büyük küçük her insan bu duyguları hisseder. Duygular yaşama aittir ve insan olmanın temelinde yatar. Hiç kimse bu duygularından dolayı utanmamalıdır. Korku insanların sahip olduğu en temel duygulardan birisidir. Bizim kendimizi korumamız için ilk insanlardan bu yana genlerimizle bize geçmiştir. Nasıl mı? Korktuğumuz zaman neden kalbimizin daha hızlı atmaya başladığını ya da daha sık sık nefes aldığımızı hiç düşündün mü? Kalp bedenimize ve beynimize daha fazla kan pompalarken, akciğerlerimiz de daha fazla oksijen almamızı sağlar. Böylece tehlike karşısında beynimiz hızla düşünüp plan yaparken, bedenimiz de o durumdan kaçmamızı ya da kendimizi savunmamızı sağlamaya hazır hale gelir. Yani korku bizim kendimizi korumamızı sağlayan bir tepki olarak yaşamımızı destekler. Bir yandan da kişisel olgunlaşmamıza yardımcı olur. Yeni durumlara ya da bilinmeyene karşı hissettiğimiz korkuları her yenişimizde ileriye doğru büyük bir adım atmış oluruz. Bununla birlikte korkunun insanı kısıtlayan ve engelleyen yanları da vardır. Örneğin karanlık korkusu olan bir çocuk evin koridorlarında rahatça dolaşamaz. Akşamları tualete yalnız gidemez. Anne ya da babasına bağımlı olur. Yalnız başına uyuyamayan birisi için başka bir evde kalmak ya da yaz kampı gibi etkinliklere katılmak zordur.

Neden Karanlıktan Korkarız?

Karanlıkta her şey farklıdır. Kapının ardına asılmış bir pantolon ya da sallanan bir perde karanlıkta uyumaya çalışan bir çocuğa hayalet gibi görünebilir. Karanlıkta bizi korkutan şey belirsizlik ya da olduğundan başka şeylere benzeyen nesnelerdir. Işık açıldığı anda belirsizlik ortadan kalkar, korkular son bulur. Güzel bir gece lambası, tavana yapışmış parlak yıldızlar ya da yastığın altındaki bir el feneri yardımcı olabilir.

Karanlıkta duyulan sesler de korkutucu olabiliyor. Gündüz duymadığımız ya da duysak bile üzerinde durmadığımız her türlü ses gecenin sessizliğinde korkutucu olabiliyor.

Lambanın çıt sesi, kaloriferin çırtırtısı, üst kattaki komşunun ayak sesi ya da sokaktaki köpeklerin havlamaları... Gece uyumaya çalışırken duyduğumuz bir ses karşısında kalbimiz hızla çarpmaya başladığında ilk yapılabilecek şey bu sesin neye ait olabileceğini düşünmektir. "Eyvah! Acaba evde ne dolaşıyor?" diye düşünmek yerine "Üst kattaki komşu yine tualete gidiyor." diye düşünmek gibi. Belirsizlik bizi korkutur ama bildiğimiz şeylerden korkmayız.

Neden Rüya Görürüz? Kâbus Görürsem Ne Yapmalıyım?

Rüyalar bizim gizemli hazinemiz, büyüü ülkemizdir. Rüyaların özel bir dili vardır. Gündüzleri gördüklerimizi, yaşadıklarımızı uykumuzda resim dilinde tekrar görürüz. Rüyalar gündüzleri zaman yokluğundan ya da üzerinde fazla düşünmek istemediğimizden yeterince inceleyemediğimiz bazı şeyleri bize tekrar gösterir. Bu bakımdan rüyalar bir anlamda bizim gelişmemize katkı sağlar.

Bizi duygusal olarak çok etkileyen, korkutan, heyecanlandıran olaylar, görüntüler ve sesler zihnimizde oldukça derinlerde saklanır, kolay kolay unutulmazlar ve gece uyurken kâbus ya da korkulu düşler olarak tekrar karşımıza çıkarlar. Günlük yaşantınızda sizi korkutan bir şey yaşamamış olabilirsiniz. Ama bir de izlediğiniz filmleri, oynadığınız bilgisayar oyunlarını düşünün. Günümüzde en masum çizgi filmlerin bile içinde ani sesler ve bizi yerimizden hoplatan görüntüler yer alabiliyor. İnsanları korkutmayı hedefleyen korku filmlerinin bazı sahneleriye insanların yıllarca rahat uyuyamamasına neden olabiliyor. Bu nedenle korkulardan kurtulmak için alınacak ilk önlem korku filmi izlememek, içinde dehşet, şiddet sahneleri içeren bilgisayar oyunlarını oynamamak olmalıdır.

Kâbuslar insanı fazlaca korkutan, heyecanlandıran düşlerdir. Kâbustan uyandıığımızda kalbimiz hızla çarpar, su gibi terlemiş, heyecanlanmış oluruz. Bu durumla yalnız başına mücadele etmek yerine anne ve babadan yardım istenmelidir. Güvenilen bir büyüğün güvenli kolları ve sakinleştirici sesi kabus görmüş çocuğu yatıştırır. Peki, gördüğ kâbusu çocuğuma sormalı mıyım yoksa sormamalı mıyım? Rüya gördüğümüz anda uykudan uyanıyorsak gördüğümüz rüyayı daha iyi hatırlarız, bir de bu rüyayı o sırada birisine anlatırsak ya da uyanıp üzerinde düşünürsek o rüyayı bir daha hiç unutmayız. Bu nedenle görülen kâbusu konuşmak yerine çocuklarla farklı bir konuda konuşun ve sakinleştikten sonra yeniden uyumaları için onlara yardımcı olun.

Peki, Korkuları Olan Çocuklara Nasıl Yardımcı Olacağız?

Çocuğunuzun duygularını doğrulayın

"Korkma" demeyin. "Şu an gerçekten korktuğunu biliyorum" deyin. Bu, korkmakta bir sorun olmadığını söyleyen bir mesajdır. Çocuğunuzun aşırı dramatik olmak ya da dikkat çekmeye çalışmakla suçlamayın.

Onunla bir oyun oynayın

Çocuğunuzun, yatağın altındaki canavar korkusuyla nasıl başa çıkabileceğini göstermek için bir oyuncak bebek evi, hayvanlar

ya da diğer oyuncaklarla oynamaya teşvik edin. Canavarları korkutup kaçırarak cesur bir oğlan ya da kendi kendini şarkı söyleyerek uyutan bir kız çocuğunu resmedebilir, böylece korkmaz. Oyun, çocuğunuzun kendi yaratıcı çözümlerini geliştirmesine yardımcı olabilir.

Sanata teşvik edin

Çocuğunuza canavar resimleri veya uyumaya çalıştığında nasıl hissettiğini gösteren bir resim çizdirin. Bunun hakkında konuşmak, onun daha güvende hissetmesine yardımcı olabilir.

Yatağın altına bak

Geceleri ışıkları kapatmadan önce, çocuğunuza, sizinle beraber yatağın altına bakmak isteyip istemediğini sorun. Bir el feneri kullanın ve oraya bakın. Bu, onun korkularıyla başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Karanlıkta birlikte olmayı deneyin

Çocuğunuz karanlıktan korkuyorsa, ışıklar söndüğünde eğlenceli bir şeyler yapmak, karanlığın çok korkutucu

olmadığını görmesine yardımcı olabilir. Yatmadan önce sadece bir el feneri yardımıyla kitap okuyabilir veya uykuya dalmadan önce ona karanlıkta hikâyeler anlatabilirsiniz.

Kontrolü çocuğunuza verin

Çocuğunuza, cesur hissetmesine neyin yardımcı olabileceğini sorun ve cevabın mantıklı olduğunu düşünüyorsanız öneriyi uygulamaya dökmekte istekli olun. Oyunağı ile yatmak mı yoksa süper kahraman pijamalarını giymek mi kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olur? Çocuğunuzun cevabına göre uygulamaya geçin.

Bir gece lambası kullanın, ancak bunu dikkatli yapın

Işık, çocuğunuzun dikkatini dağıtır ve onu daha uzun süre ayakta tutabilir. Bu nedenle, bir gece lambası seçerseniz, loş olduğundan ve uyumaya çalışırken yüzünde parlamayacağı bir yere yerleştirdiğinizden emin olun.



Kaynaklar:

- Yavuzer, H. (2008, Kasım) Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi.
- Civelek, B. Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Kazandırmak.
- Öncü, E.Ç. (2002) Erken Çocukluk Döneminde Sorumluluk Eğitimi, Çoluk Çocuk Dergisi.
- Semerci, B. (2006). Birlikte Büyütelim Çocuk Ruh Sağlığı, Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Psk. Şerife Zehra YİĞİT, Çocuklarda Karar Verme Becerisi
- www.gelisim.k12.tr

ÇOCUKLARDA KARAR VERME VE SORUMLULUK ALMA BECERİSİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Bazı insanların oldukça hızlı karar verdiklerini bazılarının ise bu konuda epeyce zorlandıklarını görürüz. Peki nedir bizi karar verme konusunda bu kadar zorlayan şey?

Karar vermek bir şeyi tercih etmek ve diğerlerinden vazgeçmek demektir.

Belki karar vermenin zorluğu da burdan gelmektedir. Kararlarımız kendi bakış açımız ve değerlerimizle ilişkilidir. Eş, meslek, arkadaş, şehir, iş, kıyafet seçimleri... Tüm bunlar analitik düşünerek yapılacak seçimlerle belirlenir. Öz güveni yüksek, karar verme yetisine sahip, sorumluluk sahibi insanların hayatın her alanında başarılı olduklarını görürüz. Bireyler karar vermeyi ne kadar çabuk öğrenirse bu beceriyi o denli geliştirme fırsatı elde eder.

Karar verme bir beceridir.

Karar verme becerisi ayakkabı bağlamak gibi bir beceridir. Pek çok beceriyi öğrendiğimiz gibi karar verme becerisi de öğrenilebilir. Her ebeveyn kendine güvenen, kararlarını kendi verebilen çocuklar yetiştirmeyi hedefler. Bunun yolu ise çocuklarda öncelikle sorumluluk duygusunun kazandırılmasıyla mümkün olacaktır. Çünkü karar vermek diğerlerinden vazgeçmek demektir. Bu da seçim yapabilme sorumluluğunu alabilmekle mümkündür. İnsanlar karar verdikleri anda o kararın sorumluluğunu taşıyabilmeli ve bu benim kararım diyebilmelidir.

Çocuğa sorumluluk duygusu nasıl kazandırılır?

Çocuklar birçok şeyi denemek isterler. On sekiz aylık bir çocuk düğmelere basmaya, merdiven basamaklarını kendi başına inmeye çalışır. Çocuk iki yaşında, kendi yemeğini yemeye ya da bardağına kendisi su koymaya çalışır. Bu konularda ise kimi zaman başarılı kimi zaman ise başarısız oldukları görülür. Ama çocuk asla pes etmez. Denemekten vazgeçmez. Bu süreç çocuk gelişiminde oldukça önemlidir. Anne babaların burada çocuklarına verecekleri destek çocukların bireyselleşmesi, kendi sorumluluklarını alabilmeleri ve öz güven gelişimleri konusunda oldukça önemlidir.

Çocuğun yaş dönemlerine göre yapabilecekleri şeyler düşünülürken burda anne babalara düşen öncelikli görev sabırlı ve destekleyici olmalarıdır.

Çocuğunun ilk defa emeklediğini, adım attığını ya da ilk kelimelerini duyan anne babalar oldukça heyecanlıdır. Dolayısıyla iki taraf içinde her şey yolundadır. Çocuk emeklediğinde anne gülümser ve çocuk devam eder. Ya da çocuk ilk defa baba dediğinde baba mutlu olur çocuk bunu gözlemler ve zamanla kelimelerin devamı gelir.

Fakat çocuk biraz büyüdüğünde işler biz anne babalar için zaman zaman farklı bir hal alacaktır. Onun deneme ve keşfetme merakı çoğu zaman büyükleri rahatsız etmeye başlar.

Bu dönemde çocuğun yaşadığı gelişim aşamaları, daha çok tehlikeli olarak algılanır ve anne baba ya da bakım veren kişi tarafından engellenir. Çocuğun öz güveninin oluşup gelişmesinde etkili olan deneme ve keşfetme eylemleri, hem onun hem kendimiz hem de eşyalar için sadece birer tehlike olarak görülür. Örneğin, kendi kendine yemek yeme eylemi; birçok anne baba etraf kirlenir ya da yemek yeme işi uzun sürer diye buna izin vermez ve çocuk adına bu işi kendisi yapmaya başlar. Bu ise büyük bir hatadır. Bu durumda çocuğun cesareti kırılacak ve kendi yeteneklerinden şüphe etmeye başlayacaktır. Yetişkinlik döneminde de herhangi bir konuda kendine ait fikirleri olsa bile bunu söylemekte çekingen davranacaktır. Çocukluk döneminde anne ve baba tutumlarıyla deneyimlediği pek çok davranışın yetişkinlik dönemine olumlu ya da olumsuz etkileri olacaktır.

Tam tersini düşündüğümüzde ise çocuğun kendi yapma isteğine saygı gösterildiğinde çocukta güçlü bir bağımsızlık duygusu gelişir. Artık kendi işini kendi yapacak, bundan da büyük keyif alacaktır. Yetişkinlik hayatında ise kendine ait fikirlerini doğrularını söylemekten çekinmeyecek, kendi kararlarının sorumluluğunu alabilen, öz güveni yüksek bir birey olacaktır. Bu yüzden;

Bırakın kendisi yapsın!

Çocuklarımızın kendi işlerini yapmasına fırsat vermeliyiz. Çocuğumuzun kendisine güvenmesi için öncelikle biz yetişkinlerin onlara güvenmesi gerekmektedir. Çocuklarımıza güvenir ve bunu onlara hissettirebilirsek o da kendisinden ve yapabileceklerinden, potansiyelinden şüphe etmeyecektir.

İki yaşında bir çocuğu düşündüğümüzde elinden tutmamızı istemez çünkü kendi başına yürüyebilmeyi istemektedir. Fakat bir yandan da kendi başına yürürken bizi görmediğinde endişeye kapılır. Bu sebeple kendi başına yürümesine fırsat vermeli fakat bir yandan da onu yalnız bırakmadığımızı ve yanında olduğumuzu hissettirmeliyiz.

Çocukların sorumluluk sahibi olmaları durumu daha çok okula başlamalarıyla birlikte aileler tarafından gündeme gelir. Çantasına, kalemine, kıyafetlerine sahip çıkması, kaybetmemesi önemlidir. Fakat okul çağına kadar her işi annesi tarafından

yapılan çocuk okul sürecinde sorun yaşamaya ve sıkça okulda bir şeylerini unutmaya başlar. Bu durumun sebepleri erken tespit edilip aileyle işbirliği yapıp çözülemezse ilerleyen zamanlarda ödevler okulda unutulmaya başlanacak ya da evde yapılan ödevler okula gelmeyecektir. Özellikle üst yaş gruplarında bunun örneklerini sıklıkla görmekteyiz. Bu çocuklara bakıldığında davranışlarının sorumluluklarını almadıklarını görürüz. Onlar için ortada çözülmesi gereken bir sorun yoktur.

Oysa küçük yaşlardan itibaren döke saça da olsa yemeğini kendisinin yemesine izin vermek, ya da uyumsuz olsa da kıyafetini kendisinin seçmesine izin vermek, oyuncaklarıyla oynadıktan sonra kendisinin toplamasını beklemek ve onun yerine bu işi yapmamak sorumluluk alma sürecinde çocuğu olumlu desteklemektir.

Anaokulu döneminde çocuklar ve yaş dönemlerine göre alabilecekleri sorumluluklar:

2 ve 4 yaş arası;

- Tek başına odasında uyuyabilmek,
- Yemeğini kendi başına yemek,
- Dişlerini fırçalamak,
- Destekle giyinebilmek,
- Kıyafet seçimi, gidilecek yer, yiyeceği yemek konularında karar sürecine katılmak,
- Oyunacklarına sahip çıkmak,
- Oyuncaklarını toplamak.

5 yaş;

- Kıyafetlerini kendi başına giyinmek,
- Kirli kıyafetlerini sepete atmak,
- Eşyalarına sahip çıkmak,
- Oyuncaklarını toplamak,
- Masa hazırlanırken peçete ve kırılmayacak şeyler konusunda yardım etmek,
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
- Basit getir götür işlerini yapmak.

6 yaş;

- Tek başına giyinip soyunmak,
- Kişisel temizliğini yapmak,
- Sofranın hazırlanmasına ve toplanmasına yardım etmek,
- Evin toplanmasına yardım etmek,
- Çiçekleri sulamak,
- Ayakkabılarını bağlamak,
- Evcil hayvan varsa yemini ya da suyunu vermek.

Anne babalara öneriler:

- Doyduğunu ya da o kıyafeti giymek istemediğini belirttiğinde ısrarcı davranmayın ve seçimlerine saygı duyun.
- Bir şeyi sizin istediğiniz gibi yapmasını beklemeyin.
- Sorumluluk almasını istediğiniz konularda aitlik hissini geliştirmesini sağlayın. Kendi diş fırçası, kendi odası, kendi tabağı... gibi.
- Sorumluluk kazanmasını istediğiniz konuları iş değil oyun haline getirin. Çocuklar birçok şeyi oyunla öğrenir.
- Ona olumlu model olun.
- Günlük rutinleriniz olsun. Sabahları yataktan kalktığında yüzünü yıkamak gibi.
- Evde herkesin sorumlulukları olduğunu hatırlatın ve bunları net şekilde belirtin ki kendi sorumluluklarını sahiplenebilsin.
- Dışarı çıkmak istediğinizde ya da akşam yemeği yapacağınız zaman mutlaka bu kararlara onu da dahil edin.



Kaynaklar:

- www.bebekhastanesi.com
- Santrock, J. W. (2012). Yaşam Boyu Gelişim Gelişim Psikolojisi, Nobel Yayıncılık.

DİL GELİŞİMİ ve İKİNCİ DİL EDİNİMİ

Orta ve geç çocukluk döneminde, çocuğun sözcük bilgisini düzenleyecek biçimde zihinsel değişiklikler oluşur. Duydukları bir sözcükten sonra akıllarına gelen ilk sözcüğü söylemesi istendiğinde, erken çocukluk dönemindeki çocuklar sıklıkla, duydukları sözcüğün yer aldığı bir cümle içinde onu takip eden bir başka sözcüğü söyler. Örneğin, köpek sözcüğü verildiğinde çocuk "havlar" veya yemek sözcüğü verildiğinde "akşam yemeği" yanıtını verebilir. Çocuklar 7 yaş civarındayken uyaran sözcükle aynı sözcük türünden olan bir başka sözcükle yanıt vermeye başlayabilir. Örneğin, çocuk köpek sözcüğüne artık "kedi" veya "at" sözcüğü ile karşılık vermektedir. Bu durum çocukların sözcük bilgilerini sözcüğün türüne göre düzenlemeye başladıklarına bir kanıttır.

Sınıflandırma sözcüğü çocuk sözcük dağarcığını arttırdıkça kolaylaşmaya başlar. Çocuğun 6 yaşındaki sözcük bilgisi ortalama 14.000 sözcükken, 11 yaşına geldiğinde ortalama 40.000 sözcüğe ulaşır.

İlkokul yıllarında çocuğun mantıksal muhakeme ve analitik becerisindeki artış, karşılaştırma yapma (daha kısa, daha derin) ve kişisel fikir belirtme (Eğer başbakan olsan...) gibi yapıları uygun biçimde kullanmayı anlamada yardımcı olmaktadır. Bu dönemde dili daha bağlantılı biçimde kullanmayı öğrenirler, bağlantılı söylem de üretirler. Anlamlı tanımlamalar, tarifler ve öyküler oluşturacak biçimde cümleleri bir diğeriyle ilişkilendirebilirler. Çocuklar bunları önce sözel olarak yapabilmeli sonra kendilerinden yazılı ödevler beklenmelidir.

İlkokul yıllarında yapılan çalışmalar, dil ile ilgili bilgi anlamına gelen **dil ötesi farkındalığı** gelişimine eşlik etmektedir. Sağlam bir sözcük bilgisiyle ilkökula başlayan çocuklar okumayı öğrenirken avantajlı durumda olacaktır. İyi bir okuyucu olmak gibi, iyi yazı yazmak için de pek çok yıl geçmesi ve pek çok uygulama yapmak gereklidir. Çocuklara pek çok yazma fırsatı verilmelidir. Öğrencilerin dil ve bilişsel becerileri iyi bir öğretimle geliştikçe yazma becerileri de gelişir.

Çocukların dil gelişimi ve ikinci dil edinimi arasında önemli bir bağ vardır.

DİL EDİNİMİ ÇOCUK DOĞMADAN ÖNCE BAŞLAR

"İki dillilik", iki farklı dilde iletişim kurabilme becerisi anlamına gelmektedir. Doğdukları andan itibaren iki farklı dil konuşulan ortamda büyüyen çocuklar doğal bir şekilde iki dili de edinebilmektedirler. Bazı durumlarda üç ya da dört farklı dil konuşulan aile ortamında büyüyen çocuklar söz konusu olmaktadır. Bu gibi durumlar "çok dillilik" olarak tanımlanır. "Tek dillilik" ise, yalnızca bir dilin konuşulduğu ortamlarda büyüyen çocukların, bu dilde iletişim kurabilme becerisini ifade eder.

İkinci dil ediniminde duyarlı dönemler var mıdır? Eğer birey ikinci bir dil edinmek istiyorsa, öğrenmeye başlama yaşı ne kadar önemlidir? İngilizcenin ana dil olarak konuşulmadığı evlerden gelen çocuklara İngilizceyi öğretmenin en iyi yolu nedir?

İkinci Dil Öğrenimi: Uzun yıllardan beri, ikinci dili erinlikten önce öğrenemeyen bireylerin hiçbir zaman ana dili o dil olanların yeterliliğine ulaşamayacakları ileri sürülmüştür. Bununla birlikte, yakın zamanda yapılan bir araştırma daha karmaşık bir sonuç ortaya koymuş; farklı dil sistemlerinin duyarlı dönemlerinde farklılaşmanın muhtemel olduğu ileri sürülmüştür. Bu durumda, ergen ve yetişkinler gibi dili geç öğrenenlere sesler ve dil bilgisinin öğrenimiyle karşılaştırıldığında yeni dilin sözcüklerini öğrenme daha kolay gelmektedir. Çocukların ikinci bir dildeki sözcükleri anadil aksaniyla söyleme becerileri yaşla birlikte azalmakta, özellikle 10-12 yaşlarından sonra keskin bir düşüş gözlenmektedir. Bunun yanında, yetişkinler çocuklara göre ikinci bir dili daha hızlı öğrenme eğilimi gösterir fakat ikinci dili edinmede ulaştıkları son durum çocuklardaki kadar yüksek değildir. Çocuklar ve yetişkinlerin ikinci bir dil öğrenimleri birbirinden farklıdır. Çocuklar ve yetişkinler karşılaştırıldığında, çocukların geri bildirimlere daha az duyarlı olduğu, açık stratejileri daha az kullandıkları ve ikinci bir dili öğrenirken daha fazla bilgiye ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir.

İki dillilik - iki dil konuşabilme becerisi, çocukların bilişsel gelişimi üzerinde olumlu etkilere sahiptir. İki dilde de akıcı olan çocuklar sadece tek dili konuşan yaşlıtlarına göre; dikkat kontrolü, kavram oluşturma, analitik muhakeme, bilişsel esneklik ve bilişsel karmaşıklıkla ilgili testlerde daha iyi performans göstermiştir.

İki dil konuşabilme becerisine sahip çocuklar, okuma becerilerine katkıda bulunan beceriler olan konuşma ve yazma dilinin yapısıyla ilgili daha bilinçli dil bilgisi ve anlamdaki hataları fark etmede tek dili konuşan yaşlıtlarına göre daha iyidirler. Bununla birlikte, bir gözden geçirme çalışmasında iki dilli çocukların tek dili kullananlara göre daha düşük biçimsel dil yetkinliğine sahip oldukları (daha az sözcük bilgisine sahip oldukları) tespit edilmiştir.

Eksilteli iki dillilik (Her iki dili kullanmada bir şeylerin eksik olması) olarak adlandırılan bu durumun, özellikle kendi ana

dilinden sık sık utanan ve çekinen, çocuklar üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülmektedir.

Son yirmi yıldır anadili İngilizce olmayan çocuklara ikinci dil öğretmenin en iyi yolu olarak tercih edilen strateji, akademik konularda kendi dillerinde öğrenim verirken aşama aşama ikinci yabancı dilin (özellikle İngilizcenin) öğretildiği, iki dilli eğitimidir.

Yapılan araştırmalar çocuğun ikinci dil ediniminde İngilizce konuşma yetkinliğini üç ila beş yılda, okuma yetkinliğini ise yedi yılda geliştirdiği bulunmuştur. Araştırmalar iki dilli eğitimi desteklemektedir. Çocukların anlamadıkları bir dilde öğretim gördüklerinde konuları öğrenmede güçlük yaşadıkları ve sınıfta her iki dil entegre edildiğinde çocukların ikinci dili rahat öğrenip ve daha aktif olarak derse katıldıkları belirtilmektedir.



Kaynaklar:

- www.act.org
- www.collegeboard.org
- www.ieltsorg

YURT DIŞINDA ÜNİVERSİTE OKUMAK

Yurt dışında üniversite okumak, birçok öğrencinin hayalidir. Gençler kendilerini geliştirmek, vizyonlarını genişletmek, daha kalifiye olmak, iş başvurularında öne çıkmak ve hayal ettikleri kariyere sahip olmak için yurt dışında eğitim almayı istiyor.

12'nci Sınıf Öğrencileri Yurtdışındaki Bir Üniversiteye Nasıl Başvuru Yapabilir? Bunun İçin Neler Gerekli?

Amerika, İngiltere ve Hollanda gibi ülkelerde başvurular merkezi bir portal üzerinden yapılırken İtalya'da başvurular doğrudan üniversitelere yapılıyor. İsveç gibi her iki yöntemi kullanan ülkeler de vardır. Yurt dışı başvuruları için iki şart gerekmektedir: iyi bir diploma ortalaması ve yabancı dil yeterliliği. Bunun dışında üniversiteden üniversiteye farklılık göstermekle birlikte **IB (International Baccalaureate Uluslararası Bakalorya Programı), AP (Advanced Placement-İleri Düzey Yerleştirme Programı)**, portfolyo hazırlığı gibi gereklilikler de vardır. Bunun dışında niyet mektupları, referans mektupları, müfredat dışı faaliyetler, öğrencilerin okullardaki kulüp aktivitelerine ve sosyal sorumluluk projelerine katılım gibi faktörleri de okullar dikkate almaktadır.

Sınav Şartı Var mı?

Bazı okullar sınav yapmazken, bazıları kendi sınavlarını uyguluyor. Bazı okullar ise SAT gibi sınavları kendi yaptıkları sınavların yerine kabul ediyor. Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nda (YKS) bir üniversite kazanma şartı arayan okullar da mevcut.

Advanced Placement (AP) Programı Nedir?

İleri Düzey Yerleştirme Programı olarak da adlandırılan Advanced Placement (AP) programı, Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulanan ve oradan tüm dünyaya yayılan, eğitimde mükemmeliyeti hedefleyen güçlü, kapsamlı ve çok çalışmayı gerektiren bir programdır. ABD'nin dışında 60'tan fazla ülkede AP Programı uygulanmakta ve tanınmaktadır.

AP Programı öğrencilere, lisedeyken üniversite seviyesindeki dersleri alma ve bu derslerden üniversitede muaf olma imkanı sağlar. Özellikle öğrencilerin yurt dışı üniversite başvurularında kabul aşamasında, bir öğrencinin lise döneminde AP dersleri almış ve sınavlardan başarıyla geçmiş olması akademik eğitim için hazır olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. AP derslerini alıp, sınavlarda başarılı olan öğrenciler hem üniversitelere başvuru sürecinde standart başvuru yapan öğrencilere göre daha avantajlı olurlar hem de üniversiteye başladıklarında bu derslerden muaf olma şansını yakalarlar. Ayrıca çift-anadal programlarında (double major) daha kolay okuyabilirler. Türkiye'deki bazı liseler de AP programı sunmaktadır. AP diploma programına katılan öğrenciler Türk müfredatına ek olarak, AP dersleri de almaktadır.

SAT (Scholastic Aptitude Test) Nedir ?

SAT (Scholastic Aptitude Test) üniversite öğreniminde önemli ve gerekli olan eleştirel okuma, yazma-kompozisyon ve matematik-geometri alanlarında öğrencilerin bilgi düzeyini ve yorum yeteneğini ölçmeyi hedefler. SAT sınavı öğrencilerin üniversite öğreniminde akademik başarıya ulaşmakta gereksinim duyacakları ve orta öğretimde öğrenmiş oldukları düşünme becerilerini sınar.

Genellikle 11. sınıf ve lise son sınıf öğrencileri ya da liseden mezun olmuş olan öğrenciler SAT sınavına girerler. Bu test öğrencilerin orta öğretim boyunca edindikleri bilgi ve becerileri hangi düzeyde kullanabildiklerini ölçmeyi amaçlar.

ACT (American College Testing) Nedir?

American College Testing olan ACT, tıpkı SAT gibi akademik düzeyde eğitim almak isteyen lise mezunu öğrencilerin bilgi ve becerilerini ölçmeye dayalı bir sınavdır. Özellikle Amerika ve Kanada'da birçok üniversite ve kolej bünyesinde geçerliliği kabul görmüş olan ACT, bu iki ülkenin haricinde dünyada pek çok farklı ülkede de geçerli sayılmaktadır. ACT sınavı aslında SAT sınavına da bir alternatiftir. Hem Amerikan vatandaşlarının hem de diğer ülke vatandaşlarının katılabildiği bu sınavda elde diledik puanlar ile kişiler, Amerika'daki tüm üniversitelere ve Amerika dışındaki 225 üniversiteye başvuru yapma hakkına da sahip olmaktadır.

IB (International Baccalaureate) Nedir?

Uluslararası Bakalorya (IB) Programı 16-19 yaş arası öğrenciler için hazırlanmış, geniş kapsamlı, üniversite öncesi iki yıllık bir programdır. Öğrencileri üniversitede ve sonrasındaki yaşamlarında başarılı olmaları için hazırlayan, final sınavlarının bulunduğu, akademik olarak zorlayıcı ve dengeli bir eğitim programıdır. Öğrencilerin entelektüel, sosyal, duygusal ve fiziksel becerilerini sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Program, dünyanın önde gelen üniversitelerinden takdir ve saygı görmektedir.

IELTS (International English Language Testing System) Nedir?

IELTS (International English Language Testing System) Sınavı, İngilizcenin kullanıldığı ülkelerde çalışmak veya eğitim almak isteyen kişilerin İngilizce dil yeterliliklerini ölçmek ve değerlendirmek amacıyla yapılan uluslararası bir sınavdır. Birçok ülke tarafından kabul edilen uluslararası geçerliliği yüksek bir sınavdır.

TOEFL (Test of English as a Foreign Language) Nedir?

TOEFL sınavı, hem kağıt tabanlı TOEFL PBT (paper-based test) hem de internet tabanlı TOEFL iBT (internet-based test) olarak sunulur. Temel amacı, sözlü ve yazılı İngilizceyi anlama yeteneğini ölçmek ve üniversite düzeyine uygun yazılı İngilizce yapısını tanımadır. İngilizce yeteneğinizi okuma, konuşma, dinleme ve yazma açısından analiz ederek hem İngilizce konuşma hem de anlama yeteneğinizi değerlendirir. Bunların tümü, akademik çalışmalarınızı yürütmek için ihtiyaç duyacağınız becerilerdir ve sınav, derslerin İngilizce olarak öğretildiği bir ülkede öğrencilerin seçtikleri bölümde ilerlemelerini ve başarılı olmalarını sağlamak için kurumlar tarafından kullanılır.

Başvuru Sürecinde Özellikle Neye Dikkat Edilmeli?

Yurt dışı üniversite kabullerinde genel esaslar olmakla birlikte üniversitelerin önem verdiği konular üniversiteden üniversiteye farklılık gösteriyor. Bu nedenle her öğrenci için üniversite bazında çalışma yapılmalı ve başvuru süreci her üniversitenin hangi konuyu daha fazla önemseydiği dikkate alınarak, öğrenciye özel şekilde yürütülmeli.

Yurt Dışındaki Üniversitelere Ne Zaman Başvuru Yapılıyor?

Yurt dışındaki üniversitelere başvurular çoğunlukla 12. sınıfın başında yapılıyor. Örneğin Amerika'da üniversitelerin erken başvuruları kasımda, normal başvuruları ocakta, İngiltere'deki üniversitelerin başvuruları ocakta, Hollanda'daki üniversitelerin başvuruları program tiplerine göre ocak veya nisanda bitiyor.

Öğrenciler Ülke ve Üniversite Tercihlerini Neye Göre Yapmalı?

Ülke ve üniversite tercihleri, istenilen üniversitedeki ilgili bölümünün dünya sıralamasındaki yeri, üniversitedeki mezun olma oranları, öğrencinin özellikleri ve tabii ki maddi şartlar dikkate alınarak yapılmalıdır. Doğru öğrenciyi doğru üniversiteyle eşleştirmek, öğrencinin başarısız olup mezun olamadan Türkiye'ye dönmesini önlemek adına, bu süreçte çok önemlidir.

Yurt dışındaki Üniversitelerden Burslu Kabul Alma Şartları Nelerdir?

Ülkeden ülkeye ve okuldan okula farklılık göstermekle birlikte lise diploma ortalaması, yabancı dil yeterlilik sınavlarından alınan notlar, SAT ve ACT gibi sınavlardaki skorlar, sosyal sorumluluk projelerine katılım durumu, öğrencilerin başvuru sürecinde yazdığı yazılar, öğrencilerle ilgili referans mektupları, öğrencilerin ders dışındaki faaliyetlere katılımı ve öğrencilerin maddi durumu gibi konular burslu kabul almayı doğrudan etkiliyor. İşte bu nedenle öğrenciler 9. sınıftan itibaren kendilerine bir yol haritası çıkarmalıdır.



Kaynaklar:

- www.dediopsikoloji.com

ERGENLİKTE YEME BOZUKLUKLARI – ANOREKSİYA NERVOZA





Ergenlik döneminde çokça karşılaştığımız problemlerden olan yeme bozuklukları farklı kategorilerde incelenir ve tedavi planları da buna göre yapılır. Anoreksiya nervoza da bu yeme bozukluklarından biridir.

Anoreksiya nervoza genellikle 13 – 14 yaşlarında ortaya çıkmaya başlayan, yani ergenlik döneminde kendini gösteren bir yeme bozukluğudur. Çok az beslenme, saplantılı denebilecek şekilde kalori sayımı, yoğun egzersiz ile kendini gösteren bir psikolojik rahatsızlıktır. Anoreksiya nervozanın temel sebeplerinden biri bozulmuş beden imajınasıdır. Yani kişinin kendi bedenini algılayış biçiminde ciddi problemler vardır. Olması gereken ideal kilonun çok altında olsa bile kendini kilolu ve sağlıksız hisseder. Hep vermesi gereken birkaç kilo daha vardır ve verdiklerini geri almamalıdır. Genellikle kilo vermek amaçlı bir diyetle başladıktan sonra işlerin kontrolden çıkmasıyla kilo verme süreci anoreksiya nervozaya kadar devam eder.

Yemeğe oturduklarında birkaç lokma sonra bırakır ve doyduklarını hissederler. Ufacık bir kalori fazlalığı bile dayanılmaz hale gelebilir ve bundan bir an önce kurtulmak isterler. Anoreksiya nervoza olan hastalar bazen alması gerekenden fazla kalori aldığını düşünüp kendini kusturma, ilaç kullanma ve bu yolla yediklerini vücudundan atma çabasına girişebilirler. Fazla kalori aldıklarını düşündüklerinde ya yoğun egzersizler yapmaları da zayıf ve sağlıklı kalma çabalarından kaynaklıdır.

Anoreksiya nervoza psikolojik kökenli bir problemdir fakat beraberinde pek çok fiziksel rahatsızlığı da getirir. Kalp rahatsızlıkları, adet kanamalarında durma, beyin anormallikleri, cilt ve saç yapısında değişiklikler bu fiziksel rahatsızlıkların başında gelir. Bu problemlerden bazıları hayatı tehdit edici olabilir ve anoreksiya nervoza ölümle sonuçlanabilir.

Ergenlik Döneminde Anoreksiya Nervoza

Dijital dünyada uzun süredir varlığını gösteren “zayıf, ince kadın güzeldir” algısı pek çok genç kıza etkisi altına almakta. Ergenlik döneminde zaten bedeniyle ilgili kendi kendine büyük kavgalar eden ergenler, beğenilmek için ince, zayıf, sıfır beden, manken gibi olmak isteğiyle kendilerinde değişiklikler yapmak isteğinde oluyorlar. Bunun için büyük bir hevesle diyetle başlanıyor ve sonra farklı kişi ve durumların da etkisiyle ipin ucu kaçabilmektedir.

Ergenlik döneminde ebeveynlerle ilişkiler de anoreksiya nervozanın sebeplerinden biri haline gelebiliyor. Ailesiyle arasında çatışmalı bir ilişki bulunan ergen yemek yeme davranışını bir özerkliği kurmaya çalışmasının bir göstergesi olarak kullanabiliyor.

Aynı zamanda beden imajınası bozuk olan ebeveynlerin baskıcı ve eleştirel tutumları da çocuklarında yeme bozuklukları oluşmasına sebebiyet verebiliyor.

Ergenlik döneminde anoreksiya nervozanın ortaya çıkış sebeplerinden biri elbette flört ilişkileri. Ergenlik döneminde karşı cinsle başlayan ilişkiler ergenin dünyasında çok fazla anlam ifade ettiği için pek çok davranışın da sebepleri arasında yer alıyor. İnce yapılı bir fiziğin karşı cinsin gözünde daha çekici olduğunu düşünen ergen, yoğun diyet egzersiz planları içinde kaybolabiliyor.

Anoreksiya nervozaya sebep olan ruhsal problemler de var. Bunların başında depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar, madde kullanımı geliyor. Ergenlik döneminde ortaya çıkan anoreksiya nervozaya sebep olabilen bu problemlerin temelinde aile tutumlarını ve akran ilişkilerini görebiliriz.

Ergenlik döneminde anoreksiya nervoza görülmesinde etkili faktörlerden biri de ergenin kişilik özellikleri. Yapılan çalışmalarda anoreksiya nervoza olan hastaların pek çoğunda mükemmeliyetçi, itaatkâr, bağımlı, takıntılı, kendine karşı öfke duyan kişilik özellikleri ile karşılaşılmıştır.

Ergenin hayatında yaşanan travmalar da yeme bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olabilir. Ayrılma ve kayıplar ergenlerin hayatındaki etkili olaylar arasındadır. Okul değişikliği, taşınma gibi bildiği, ait hissettiği yerden ve kişilerden ayrılmak ergenin çevresine ve kendisine yabancılaşmasına sebep olabilir. Ebeveyn ölümü, ağır hastalıklar yaşanması, istismar gibi travmaları da ergenlik döneminde anoreksiya nervozanın sebepleri arasında sayabiliriz.

Anoreksiya Nervozaya Tedavi Edilebilir Mi?

Anoreksiya nervoza tedavi edilebilir bir rahatsızlık olmakla birlikte işbirliğine dayalı bir tedavi programı gerektirmektedir.

Öncelikle anoreksiya nervoza olma ihtimali taşıyan ergenin bir pediatrist veya dahiliye uzmanı tarafından muayene edilmesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir. Devamında muhakkak psikolojik destek alınmalıdır. Burada önemli olan nokta psikolojik desteğin yalnızca ergene değil ergenin ailesine de verilmesi gerektiğidir. Problemin altında yatan asıl neden ne olursa olsun ailenin de bu sürece dahil olması gereklidir. Diyetisyen desteği anoreksiya nervoza tedavisinde oldukça önemlidir. Beslenmenin düzenlenmesi diyetisyenin kontrolünde olmalıdır.

Anoreksiya nervoza genellikle ergenin psikolojik olarak rahat hissetmediği, baskı altında olduğu koşullarda kendini göstermektedir. Bunu engellemek ve tedavi sürecinde hızlı yol almak için ebeveynlere büyük görev düşmektedir. Çocukluktan beri kurduğunuz iletişim şekli ve çocuğunuza yaklaşımınız onun hayatında pek çok kısmı pek çok farklı şekilde etkilemektedir. Unutulmamalı ki ergenlik dönemi çocuğunuzun hayatı deneyimlediği ve kendini keşfettiği bir dönem. Bu dönemde onunla ilişkilerinizi dengede tutmak, var olabilmesi için ona alan tanımak ve ona yanında olduğunuzu hissettirmek yapabileceğiniz en güzel ve iki tarafa da en iyi gelecek şey olacaktır.





Kaynaklar:

- ARTIR, F. T. (2014). Gençlerle İletişim, Işık Yayıncılık Ticaret.
- Razi, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F., & Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme, TAF Preventive Medicine Bulletin.
- Ünal, İ. (2007). Gençlerle İletişim, Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş.

GENÇLERLE İLETİŞİM KURMAK İÇİN DOKUZ İPUCU

İyi iletişim gençlerle ilişkilendirilen ilk terim değildir! Çarpan kapılar, bağırılmalar, homurdanmalar tartışmalar belki de daha fazlası.

Bu nedenle gençlerle nasıl iletişim kuracağınız konusunda düşünmek önemlidir.

Elbette gençlerle iletişimden bahsederken akla gelen belirli konular vardır. Kötü alışkanlıklar, arkadaşlık ilişkileri gibi. Belirli konulardan çok günlük konulardan iletişimi sürdürmek çok daha önemlidir.

Bunu başarabilerseniz, büyük şeyler hakkında iletişim kurmak çok daha kolay olacaktır.

Onlara Fırsatlar Verin!

Çocuğunuzu resmi bir konuşma içine oturtmak yerine, iletişim kanallarının açık olduğu bir iletişim kurmak daha önemlidir.

Birlikte etkinlikler yapın ve onları cesaretlendirin, bunu yaparken sohbet edin ya da haftada bir farklı aktivitelere katılmalarını sağlayın. Aile yemekleri herkesin düzenli olarak sohbet etmek için bir araya gelmesini sağlamak için iyi bir fırsattır. Bu tarz günlük konuşmalarda gençlerle iletişim kurmak sizler ve onlar için oldukça önemlidir.

Dinleyin!

Hepimiz dinlenilmekten hoşlanırsınız, ancak çoğumuz başkalarını dinlemek için zaman ayırmayız.

Çocuğunuz konuşmak istiyorsa söylediklerini dinlemek için zaman ayırın ve vücut diline de önem verin. Onlara tüm dikkatinizi verin, sizinle konuşmaktan memnun olacaklardır.

Nedenini sorun ama yargılamayın!

Bir davranışın saçma ya da gereksiz olduğuna dikkat çekmek, konuşmaya başlamak için iyi bir yol değildir.

Doğru olan, çocuğunuzun davranışlarının bir nedeni olduğunu varsaymak ve ona bunu sormaktır. Bu seçimi neden yaptıkları konusunda açık fikirli olmak ve düşünme süreçlerini anlamaya çalışmak önemlidir.

Onlar hakkında herhangi bir yargıda bulunmaktan kaçınmaya çalışın, bu onların başkalarını yargılamaktan kaçınmasına yardımcı olacaktır.

Varsaymayın veya suçlamayın!

Neler olup bittiğini bildiğinizi varsaymamak önemlidir.

Özellikle yönlendirici sorular sormayın. Bunun yerine, "Bana neler olduğunu anlatır mısın?" ya da "Her zamanki gibi olmadığın için endişeleniyorum" gibi genel sorular sorun. Her şey yolunda mı?" tarzında sorular hem onları rahatlatır hem de sizinle olan biteni konuşması için sağlıklı bir iletişimin yolunu açar.



Yardım etmek için orada olun!

Hayatları boyunca, onlara yardım etmek için yanlarında oldunuz. Yaşlarının ilerlemesi demek sizin onlara yardım etmeyeceğiniz anlamına gelmez.

Kendi kimliklerini oluşturmaya çalışsalar da gençlerin hala orada olduğunuzu bilmeleri gerekir. Şunlar gibi sorular kullanın:

“Yardım etmek için bir şey yapabilir miyim?” veya “Yapmamı istediğin bir şey var mı?”



Bu tür sorular, onların kararlarına saygı duyduğunuzu açıkça ortaya koymaktadır.

Özellikle size zorbalık gibi bir şeyden bahsediyorlarsa önemlidir. Olası tepkiniz nedeniyle size söyleme konusunda endişeli olabilirler, bu nedenle onlara rahatlatıcı ifadeler kullanmalısınız.

Sadece söylemeyin, düşünmelerine izin verin!

Çoğumuz kendi hatalarımızı ve kendimiz için düşünerek, bir başkasının ne yapacağımızın söylenmesinden çok daha fazlasını öğreniriz. Gençlerde böyledir.

Bir gencin ebeveyni olarak, sorunlarına kendi çözümlerini bulabileceklerine inanmak önemlidir. Rolünüz, bunu yapabilmeleri için bir şeyleri düşünmelerine yardımcı olmaktır. Bu sizinle veya kendi başlarına olabilir ancak onlara bunu yapmaları için ortam yaratmanız ve gerekirse tartışmaya hazır olduğunuzu açıkça belirtmeniz önemlidir.

“Yaptığımı yap, söylediğimi yapma!”

Hala çocuklarınız için bir rol modelisiniz. Çocuklarınız, yıllarca yaptıklarınızı izliyor ve kopyalıyorlar.

İyi davranmalarını istiyorsanız davranışınızın da uygun olduğundan emin olmanız gerekir. Bunları sadece anlatmak yetmez. Aynı zamanda doğru olan davranışı sizin de uyguluyor olmanız gerekmektedir.

Öfkeye öfkeyle veya incinerek tepki vermeyin!

Unutmayın, siz yetişkinsiniz. Görmek istediğiniz davranışı modellemek önemlidir. Sakin kalmak zordur ancak bunu yapmak hayati önem taşır.

Gerekirse neden böyle yaptığınızı açıklayarak ortamdaki uzaklaşın. Tartışmaya daha sonra sakın olduğunuzda dönün. Çocuğunuza “Senden nefret ediyorum, hayatımı mahvettin!” anlamına gelmediğini göstermek önemlidir.

Çok fazla zor soru sormaktan kaçının!

Hiçbir anne baba, çocuğunun kendisine yalan söylemesini istemez.

Sizinle her şey hakkında konuşabileceklerini hissetmelerini istersiniz. Ancak durum böyle olmayabilir. Özellikle de sizin yanlış olduğunu düşündüğünüz konularda. Bu nedenle zor konular hakkında doğrudan sorular sormaktan kaçınmak daha iyidir. Sadece açık sorular sormaya devam edin ve iletişim kanallarını açık tutun. İletişiminizi bu şekilde ilerletirseniz konuşmak istediklerinde size gelirler.

Lütfen unutmayın, onlar büyüyorlar.

Ergenlik dönemi yetişkinliğe dönüşen bir süreçtir. Artık küçük bir çocuk değiller ve bu konuda anormal derecede hassas olmaları çok normal. Onlara saygı duymak ve sizinle iletişim kurmaları için onlara zaman ve imkân vermek önemlidir.

Kaynaklar:

- Özden, Y. (1998). Eğitimde Dönüşüm "Yeni Değer ve Oluşumlar", Pegem Yayınları.
- Karakuş, M. (2001). Eğitim ve Yaratıcılık

YARATICI ÇOCUKLAR YETİŞTİRME SANATI

Yaratıcı düşünme yeteneği, sadece sanatla ilişkilendirilse de aslında bilimden teknolojiye hayatın farklı alanlarında başarının anahtarıdır. Yeni yürümeye başlayan bir çocuğun gözüne kestirdiği bir nesneye ulaşmak için kafasında oluşturduğu plan bile aslında yaratıcı bir problem çözme örneğidir. Ya da blokları üst üste dizen bir çocuğun o anki inşaat faaliyeti bile "farklı düşünme" olarak bilinen iki aşamalı bir düşünce sürecidir. Kısacası çocukların en basit, gündelik eylemlerine dahi yaratıcı düşünce kıvılcımları yansır. Yaratıcılık doğuştan getirilen, olumlu çevre şartları altında geliştirilen, olumsuz çevre şartları altında durağanlaşan ya da körelen bir beceri olarak kabul edilmektedir. Eğitimle geliştirilebilen yaratıcılık ve yaratıcı düşünme becerisi, ülkemizde eğitimin genel amaçları arasında yerini almıştır. Bireylerin yaratıcılık becerisinin gelişmesini başta aile olmak üzere sosyal ve fiziksel çevre, okul, öğretim programları, öğretmen vb. birçok faktör etkilemektedir.

YARATICILIĞIN DESTEKLENMESİ İÇİN NELER YAPILMALI?

Her çocuk yaratıcılık potansiyeline sahip doğar. Ancak yanlış eğitim, sosyal çevrenin tutumu veya farkında olmadan yaptığımız çeşitli sınırlamalar, bu yaratıcılığın ortaya çıkmasına engel olur. Örneğin; çocuğumuzun boyundan yüksek bir yere erişmek için tabureye çıktığını düşünelim. Hemen hemen hepimiz bu durumda çocuğumuzun düşmesinden korkar ve onu engellemeye çalışırız öyle değil mi? İşte bu davranış, farkında olmadan yaptığımız ancak onun hayal gücünü ve yaratıcılığını körelten bir hata olarak değerlendirilebilir. Bunun yerine, onun güvenliğini sağlayarak yapmak istediklerini sınırlandırmamak gerekir.

Özgür Bırakmak

Yaratıcı düşüncenin özünde özgür bir zihin olsa da hem ebeveynler hem de eğitim sistemi istemsizce de olsa çocukları kalıplara sokarak özgürlüğe engel oluyor. Bunu da her anı planlayarak ve sürekli müdahale ederek yapıyor. Çocuklar ancak yetişkin yönlendirmesi olmadan özgürce oyun oynayarak, deneyerek, başarısız olarak, yeniden deneyerek kendi özlelerindeki yaratıcılığa ulaşabilir.

Yaratıcılığı Tetikleyen Oyuncaklar Seçmek

Çocukların en önemli aktivitesi olan, aynı zamanda bilişsel gelişime büyük katkıda bulunan oyun; hayal gücünü ve yaratıcılığı geliştiren en önemli araçlardan biridir. Yalın tasarımlı, açık uçlu oyuncaklar, çocukların yaratıcılığını geliştirmelerine yardımcı olmak için idealdir. Çok fazla yönlendirmesi olan ve yaratıcılığa alan bırakmayan oyuncaklar yerine yalın oyuncaklar çocukların dil, problem çözme yeteneklerini geliştirmenin yanı sıra yaratıcılığı da geliştirir. Oyun hamuru, yapı blokları gibi açık uçlu oyuncakları tercih ederek çocuğunuzun hayal gücünü ve yaratıcılığını harekete geçirebilirsiniz.

Sıkılmalarına İzin Vermek

Ebeveynler çocukları sürekli meşgul tutmak, çeşitli yapılandırılmış oyunlar ve etkinlikler ile canlarının sıkılmasını engellemek için büyük çaba harcıyor. Oysa can sıkıntısı, çocuklarda hayal gücünü ve yaratıcılığı tetikler ve onlara bu alanda eşsiz bir gelişim imkânı sağlar.

Merak Duygusunu Perçinlemek

Çocukların merak etmesini, düşünmesini ve sorgulamasını desteklemek yaratıcılığı olumlu yönde etkileyen bir yöntemdir. Örneğin; çocuğunuz size bir şeyler sorduğunda her zaman cevabını vermeyin. "Bunun cevabını bilmiyorum. Sence bu sorunun cevabını nasıl bulabiliriz?" gibi bir karşılık vererek düşünmeye teşvik edin. O konuyla ilgili beraber kafa yorun, birbirinize sorular sorun. Böylelikle çocukların yaratıcılık becerileri desteklenebilir.

Bağımsızlığa Alan Açmak

Kurallar ve sınırlar, her evin vazgeçilmezidir. Ancak çok fazla kural, çocukların yaratıcı düşünmesi yolundaki en büyük engellerden biridir. Aşırı katı kurallar yerine temel değerlerin vurgulandığı ve bireyselliğin desteklendiği bir ortamda çocuklar hem özgüven hem de yaratıcılık anlamında gelişmeye daha çok fırsat bulacaktır.

Karşıt Fikirleri Önemsemek

Yaratıcı düşünmeyi zamanla körelten durumlardan biri de çatışmadan kaçınmak için fikir üretmekten ve paylaşmaktan vazgeçmektir. Çocukların yaratıcılık kaslarını geliştirmek için karşıt fikirlerin paylaşıldığı tartışmalara şahit olmaya ihtiyacı vardır. Tabii ki burada gerginliğin yüksek seviyede olduğu, seslerin yükseldiği bir tartışmadan değil sağlıklı bir iletişimle farklı fikirlerin ortaya atıldığı ve anne babanın birbirlerinin fikirlerini sakın bir şekilde dinleyerek en doğru bakış açısını bulmaya çalıştığı tartışmalar, çocukların zihnini besler. Bununla birlikte çocukların da karşıt fikirlerini de önemsemek yaratıcılığı olumlu yönde etkilemektedir.

Sonuçtan Çok Sürece Odaklanmak

Yaratıcılık, risk almayı gerektirir. Çocukların yaptıkları işlerde sonuca odaklanmaları onları yaratıcılıktan uzaklaştırır. Ödül odaklı her türlü aktivite, çocukların sonuca daha fazla odaklanmasını beraberinde getirir. Kısacası çocukları başarılı sonuçlarla ve elde edebilecekleri ödüllerle teşvik etmek yerine sürece, harcadıkları çabaya dikkat çekmek daha önemlidir.

Hatalara İzin Vermek

Çocukların hata yapmaktan korktukları, hata yaptıkları zaman eleştirildikleri bir ortamda yaratıcılıklarının gelişmesi oldukça zordur. Hata yapsa dahi destekleneceğini bilen bir çocuk ise yeni şeyler deneme, yeni fikirler ortaya atma konusunda çok daha cesur davranmaktadır.

Dağınık Evler Yaratıcı Çocuklar!

Kabul edelim, pek çok anne temizlikten ödün vermemek adına çocuğuna bazı kısıtlamalar getiriyor. İşte neredeyse hepimizin düştüğü bu tuzak, çocukların yaratıcılığının ve hayal gücünün gelişmesini sekteye uğratan önemli bir sorun. Bırakın özgürce boyasın, bahçede yuvarlansın!



Kaynaklar:

- Filliozat, I. (2012). "Denemediğim Yol Kalmadı!", İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık

YASAKLAR VE SINIRLAR

Yasaklar ve sınırlar, çocuk büyüten her ebeveynin aşına olduğu kavramlar haline geldi. Pek çok platformda, pek çok uzmanın bu kavramları farklı uygulamaları tanımlarken kullandığını görmekteyiz. Günümüzde özellikle de çocuğa sınır koymak ve onu cezalandırmak birbiri ile karıştırılıyor. Ceza vermek bir sınır teşkil eder ama bu aslında anne babanın anlayışlı, ılımlı ve ölçülü davranmasının sınırıdır; özellikle de çocukların duygusal ve zihinsel gelişimini sınırlar. Peki sınır koymaktaki asıl amaç bu mu?

Çocuğunuz bir arada yaşama düsturunu ve çeşitli önlemlerle ilgili kuralları elbette öğrenmelidir. Ancak sınır kelimesi belirli bir alanı çevreler ve tanımlar. Dikkatini onun adına belirlediğiniz sınırlara çekmek ve çocuğunuzun ister istemez bunları zorlamaya özendirmek yerine, ona içinde coşabileceği, istediği şeyi yapabileceği, kendisine tanınan özgürlük ve hakların keyfini sürebileceği alanı sunabilirsiniz.

Çocuğa "hayır"dan ziyade "dur" demenin, somut adımlar atmanın, olanakları vurgulamanın, seçenekler sunmanın veya çocuğunuzla birlikte hayal kurmanın ilişkinize olan olumlu yansımaları cezalardan ve yasaklardan çok daha fazladır. Ebeveynler bazen sınır koymak adına çok fazla "hayır" derler. Ama boş yere sarf edilen "hayır"lar ilişkiyi bozmaktan başka bir işe yaramaz. Diğer yandan çocuğunuzun sahici bir istekte bulunduğundan ve bu isteğinin haklı bir gereksinime dayanmadığından eminseniz, bu isteği reddetmeyi bilmek faydalı olacaktır. Eğer çocuklarınız tüm isteklerinin derhal karşılandığını görürse benliğinin ve kimliğinin sınırlarını kaybeder.

Kimlik duygusu, yaşanan düş kırıklıkları sayesinde, kişi ile çevresi arasındaki sınırlar üzerine gelişir.

Ceza konusunda ise en çok yanılsamaya neden olan şey cezanın kısa vadede etkisini göstermesidir. Fakat etkisi de aynı şekilde kısa sürmektedir. Ceza sorunların nedenlerine değil

belirtilerine yöneliktir. Bu nedenle etkisi sürmektedir. Ayrıca ceza vermek çocuğun eylemlerinin sonuçları ile yüzleşmesini engeller, sorumluluk almasının önüne geçer. Tüm bunların yanında belki de cezadan kaçınılmasını gerektiren en büyük sebep çocuğun benlik algısına zarar vermesidir. Çocuk cezalandırıldığında utanır, kendisinin kötü biri olduğunu düşünür.

Çocuğunuza Sınır Koyarken Nelere Dikkat Etmelisiniz?

Öncelikle çocuğunuzun duygusunu kabul etmelisiniz. Çocuğunuz tıpkı sizin gibi öfkelenebilir ve bu öfkeyi göstermek isteyebilir. Ebeveyne gösterilen öfke genellikle bir düş kırıklığından kaynaklanır ve çocuk bu duyguyu kabul etmeyi, yansıtmayı baş etmeyi öğrenmelidir. Bütün bunların olması içinse çocuğunuzun neşesini, heyecanını kabul ettiğiniz gibi öfkesini de kabul etmelisiniz.

Çocuğunuza yasaklar koymak, ne yapmaması gerektiğini söylemek yerine ona ne yapması gerektiğini açıklayın. Henüz dikkat becerisi gelişmemiş olan yaş gruplarında bazen hatırlatmalar gerekebilir. Bu durumda sabırlı olmanız ve kavramasına yardımcı olmak adına açıklamaları yinelemeniz gerekecektir.

Seçenekler sunmak çocuğa yapmakta ısrarcı olduğu olumsuz davranışın yerine ne koyabileceğini bilmesine yardımcı olur. Çocuklar çoğu zaman başka bir yol bilmedikleri için davranışlarında ısrarcı olurlar. Örneğin topları kırılacak eşyalara atmak yerine sepetin içine veya dizdiği yumuşak oyuncaklara atabileceğini ona söyleyebilir, oyunu kurup katılabilirsiniz. Böylece isyan etmeden, ağlama krizleri olmadan hem onun hem de sizin istediğiniz gerçekleşmiş olur.

Açıklamalarınızın kısa basit ve anlaşılır olduğundan emin olmalısınız. Uzun söylevler küçük çocukları kavrama kapasitesini aşar, bütün bu açıklamaları akıllarında tutmakta zorlanırlar.

Yasak koymak yerine yapabileceğiniz bir diğer şey ise çocuğunuza sorumluluk vermektir. Ona sorular yöneltebilir, üzerine düşünmesi ve çözüm üretmesi gereken problemler verebilirsiniz. Böylece hem merak duygusunu beslemiş hem yeni şeyler öğrenmesi için desteklemiş olursunuz. Suçlamak ve yasaklamak ise çocuğunuzun sizinle inatlaşmasına, davranışı arttırarak sürdürmesine neden olacaktır.

Çocuğunuzun olumlu davranışlarını ve çabasını göz ardı etmemelisiniz. Örneğin yaptığı bir resme "güzel olmuş" demek çocuğunuza yetmeyebilir. Bunun yerine yaptığı resmi ona betimleyebilir ve dikkatinizin, ilginizin tamamen onda olduğunu hissettirebilirsiniz. Yatağını toplamayı deneyen, sofrayı kurmakta size yardım eden çocuğunuzun eksikleri ve yapamadıkları yerine başardığı ve başarmak için çabaladığı noktalara dikkatinizi vermelisiniz. Böylece çocuğunuz dikkatinizi çekmek için olumsuz davranışlar göstermeye ihtiyaç duymaz ve olumlu davranışlarını sürdürür.



Kaynaklar:

- Bayhan, Vehbi. "Kuşaklar Sosyolojisi ve Türkiye İçin Yeni Bir Kuşak Analizi", Sosyoloji Divanı Dergisi
- Karabulut, B. (2015). Bilgi Toplumu Çağında Dijital Yerliler, Göçmenler ve Melezler, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi
- Tuncer, M. U. (2016). Ağ Toplumu Çocukları: Z kuşağının kişilerarası iletişim becerilerinin çok boyutlu analizi. Atatürk İletişim Dergisi

Z KUŞAĞI: BEN NESLİ

Z KUŞAĞI KİMDİR?

Kuşak; "Aşağı yukarı aynı yıllarda doğmuş olup aynı çağın koşullarını, dolayısıyla birbirine benzer sıkıntıları, yazgıları yaşamış, benzer ödevlerle yüklü olmuş kişilerin topluluğu" olarak ifade edilmektedir. Tarih felsefesinde ve kültür tarihinde ise "Yeni bir anlayışta yeni bir yaşama duygusunda, yeni biçimlerde birleşen, eskiden belirgin çizgilerle ayrılan kişilerin topluluğu" olarak tanımlanmaktadır. Kuşaklar, sadece biyolojik yaşam dönemini değil, aynı zamanda yaşayan bireylerin sosyal ve kültürel habitusunu içerir ve yansıtır. Bu bağlamda, bir taraftan aynı çağda ve dönemde yaşayanların küresel etkileşimle benzer davranış kodları oluşurken diğer taraftan her ülkenin kendine özgü sosyal ve kültürel yapısından kaynaklanan farklı davranış modelleri meydana gelir. Nesilleri özellikle psikolojik açıdan anlamamızı ve bir manada kategorize etmemizi sağlayan bu kavram ile ortaya çıkan ilk jenerasyon patlama kuşağı da denilen baby boomers oldu. Onu X ve Y kuşakları izledi. Yazımızın konusu olan Z kuşağı ise milenyum ve sonrası doğan nesilleri ifade ediyor. Z kuşağı terimi, Y kuşağının ardından 1990'lı yılların sonundan 2010'lu yıllar başlayana kadar doğan kişilerin oluşturduğu nesli ifade eder. En genç kuşaklardan biri olarak Z kuşağı dünya nüfusunun üçte birini oluşturuyor.

Z KUŞAĞI İLE TANIŞALIM

KÜRESEL: Eğitim ve yaratıcılığa oldukça önem verirler, bu da iş hayatında önemli yerlere gelmelerine olanak sağlar. Dünyada yaşananları ve gelişmeleri yakından takip eder ve ilgilidirler. Birden fazla ülkede çalışabilirler.

SIKILGAN: Tek bir işe odaklanmak onların istediği bir şey değildir. Aynı anda telefona, bilgisayara, televizyona bakmayı seviyorlar. Yani onlarla iletişime geçerken göz temasını sağlamanız pek olası değildir.

GİRİŞİMCİ: Z kuşağı birinin çalışanı olmak değil, işinde öncü olmayı planlıyor. Mevcut lise öğrencilerinin bile büyük

çoğunluğu bir iş kurmak istiyor. Yaşamın ilerleyen zamanlarında bir işe ihtiyaç duyacaklarının farkındalar.

TEKNOLOJİK: Bu artık herkesin bildiği bir gerçek halini aldı. Z kuşağı için hava ve su gibi temel ihtiyaçların yanında teknoloji de sayılıyor.

DİJİTAL: Teknoloji çağına doğduklarından, "internet kuşağı" şeklinde de adlandırılırlar. Bilgiye oldukça çabuk ulaştıkları için hızlı yaşamaya alışkındırlar.

ÖZGÜR: Bağımsızdırlar, onlar adına mümkün olmayan herhangi bir şey yoktur. Analitik ve hızlı düşünme metodları oldukça yüksektir.

GÖRSEL: Z kuşağı artık uzun cümlelerin yer aldığı bilgiler yerine görsel bir şekilde bilgilere ulaşmak istiyor. Renkler ve resimlerle iletişim kuruyor. Kendi aralarında da bu şekilde iletişim kurmayı tercih ediyorlar.

SOSYAL MEDYA ONLAR İÇİN BİR YAŞAM BİÇİMİ

İnternette önceki bir zamanı hatırlamamaları sebebiyle kuşağın tanımında popülerleşen bir terim olan "dijital yerliler/digital natives" kavramıyla isimlendirilmişlerdir. Değişiklikler o kadar yaygın ki Z kuşağı için başka bir adlandırma da "ekran gençliği/screenagers" dir. Dijital yerli olmanın bir sonucu da dijital meraklı olmaktır. Z kuşağı % 95 oranında, aynı anda ikinci bir teknolojik cihaz kullanıyor. Televizyon seyredirken, akıllı telefon kullanıyor. Oyun oynarken dizi izliyor. Ders çalışırken mesajlaşıyorlar. Bu durumun bilişsel süreçlere, başka bir deyişle hafıza, öğrenme, dili kullanma, muhakeme etme gibi zihinsel süreçlere etkisinin olacağı tahmin ediliyor. Bu gençler yeni bilişsel öğrenme yöntemlerine sahipler. Önceki nesillere göre daha hızlı öğrendikleri düşünülen Z kuşağı çok daha hızlı da unutuyor. Aynı zamanda birçok görevi yapabilmeleri de diğer bir özellikler. Aynı şey üzerinde, bütün algıların bir yere kilitlendiği, kısa süreli odaklanma olarak yaşanan bilişsel süreç bir anda başka bir şeye, hatta aynı anda birden çok şeye odaklanılarak parçalanıyor. Bu parçalanmanın insanı olumlu bir şeye götüren bir gelişme olup olmayacağını bize ancak zaman gösterecek.

GÜNLÜK HAYATIN VAZGEÇİLMEZİ: İNTERNET

Günlük ortalama olarak internette 7 saatten fazla vakit geçiren Z kuşağı için, sanal dünya bir yaşam alanı. Bilgiye ulaşmak, sosyal ilişkiler kurmak ve eğlenceli vakit geçirmek için interneti kullanan bu jenerasyonun gelişimi noktasında bir önceki nesiller oldukça endişeli. Onlara göre Z nesli, internetin yararından çok zararına maruz kalan, psikolojik olarak internete bağımlı bir nesil. Ancak dünyaya ayak uydurma konusunda internetin rolü de yadsınamaz derecede önemli. Bu neslin çocukları internetsiz büyümüş diğer nesillerden çok daha aktif bir görüntüye sahip, ancak bir o kadar da gerçek sosyal beceri açısından zayıfladıkları bir tablo ortaya çıkıyor. İletişim

olanağını sadece internette bulanların, bu platformlarda aldıkları duygusal darbeleri işlemekte zorlanıyor, bu süreçte daha içe kapanık, alıngan veya daha sinirli, acımasız olarak iki uçlu davranışlarda bulunabiliyor. Yine benzer şekilde, duygularında da hayranlık ve tam tersi arasında gidip gelen iki uçlu değişimler gözlemlenebiliyor.

GÜNÜMÜZÜN ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNDE SOSYALLİK

Yemek yerken, uyumadan önce, sabah kalkar kalmaz, yolda yürürken sosyal medya hesaplarını kontrol etmek ve iletilere bakmak Z kuşağının genelinin günlük aktivitelerdendir. Z kuşağı dijital dünyada olan bitenlerden geri kalmama ve her şeyden anında haberdar olma çabası oldukça yüksek bir nesil. Z kuşağı ile iletişim ve onların birbirleri ile arkadaşlık kurma yolu da sosyal medya ile yapılıyor. Ekleme, beğeni yapma, izlenme oranları derken sanal bir iletişim yöntemi tercih ediliyor. Z kuşağında, yüz yüze sözel ifade şekillerinin yerini çoğunlukla yazılı ve görsel mesajlar almış bulunuyor. Daha çok yazarak ya da fotoğrafla kurgulanan kendilik ile kurulan iletişim şekli, bedensel ifadelerin de uygun biçimde ortaya çıkmasını engelliyor. Tüm bunlar duyguların yaşanmamasına, yaşananların işlenmemesine sebep oluyor. Bu da diğerle kurulan iletişimde aksaklıklara sebep olabiliyor. Bir önceki nesilde, yaşananlar ve duygular arasında dijital platformlar bulunmuyordu, bu sebeple bu tür bir kopukluklar yaşanmamıştı. Önceki nesiller, yakın ve samimi ilişkilerin nasıl kurulacağına dair hem daha fazla sosyal beceriye hem de ortama sahiptiler. Bu jenerasyonun diğer bir özelliği de “Ben-Jenerasyonu” (Generation-Me) olarak anılmaları. Kendini gösterme arzusuyla şekillenen bir tür iletişim tarzı doğuyor. Bu da Z kuşağı çocuklarını öteki odaklı değil, kendi odaklı haline getiriyor.

Z KUŞAĞI EĞİTİMDE

Z Kuşağı, bilgileri bir araya getirme, işleme koyma ve harekete geçme konusunda inanılmaz yeteneklere sahip. Fikirlerini paylaşımlarına izin verdiğimizde harika şeyler olabilmektedir. Dünyada yaşananların farkındadırlar, inanılmaz bir öz güvenleri vardır, kendilerini iyi derece de ifade ederler, eğitime ve deneyime çok önem verirler. Z kuşağının ilgi çekici, etkileşimli öğrenme deneyimleri istediği belirtilebilir. Meydan okumak istiyorlar, kendi kararlarını vermeleri için yetkilendirilmek istiyorlar ve dijital yerliler olarak teknolojinin eğitim deneyimlerinde önemli bir rol oynamasını bekliyorlar. Geleneksel ders kitaplarının kullanımının hâlâ yüksek olmasına rağmen, eğitim teknolojisinin ya da “ed tech”in geleceğinin şimdi olduğu inkâr edilemez bir gerçektir. Bu sebeple mevcut öğretmenlerin bu konuda kendini geliştirmesi ve ilgili kurumların da Z kuşağının ihtiyaçlarına cevap verebilecek şekilde öz

eleştiri yapmaları gerekmektedir. Öğretmenler Z Kuşağı’nın eğitiminde videolar, video paylaşım sitesi kanalları, oyunlar, kavram haritaları, sorgulama ve geri bildirim alıştırmaları ve infografikerlerden (infographics) faydalanabilir. Bu hem bu neslin dikkatini çekecek hem de öğrenmesini kolaylaştıracaktır. Bu infografik (infographic) sunumlar, görsel bir sunum yoluyla eleştirel öğrenme noktalarını vurgulayabilir ve böylece bu görsel öğrenenler için anlamada yardımcı olabilir. Teknoloji ile zenginleştirilmiş kısa grup temelli etkinlikler, gruplarını ve kişiler arası becerilerini geliştirirken Z kuşağını etkilemeye yardımcı olabilir. Yetkinlik ve beceri doğrulaması için yaratıcı, kanıta dayalı yöntemler ayrıca Z kuşağının yönlendirilmesine, desteklenmesine ve geliştirilmesine de yardımcı olabilir.

Z KUŞAĞI İLE ANLAŞMAK

Sakin olun. Öncelik güvenlik olmakla birlikte, çocukların dünyadaki uygun riskleri almalarına izin vermeliyiz. Ancak, garip hatta çılgınca bir şey seçtiklerinde ya da yaptıklarında da sakin olunmalıdır. Ne yaparsanız yapın, gençlerin bugün vermekte güçlük çektikleri garip kararlardan (dövmelerden piercinglere, arkadaşlarla ilgili kararlara vb.) korkmayın. Çünkü bugünün çocukları çok yeni bir dünyada büyüyor ve yaşıyorlar. Duygusal olarak tepki göstermezsek ancak saygılı bir şekilde konuşursak seçimlerinin uzun vadeli sonuçları üzerinden düşünmelerine yardımcı olma hakkını kazanırız. Bizim rolümüz: akıllı ve istikrarlı ebeveynlik. Uzun vadeli düşünceleri için onları donatın. Z kuşağına büyük resmi görme ve yüksek düşünme becerisi kazandırılmaya çalışılmalıdır.

Onların doğru ve özel olduğunu onaylayın. Z kuşağı çocukları, ebeveynlerinden gelen Milenyum Kuşağı hiperbolik övgülerine mahkûmdur. Onlar için her şey “harika” olarak- hatta olmadığında bile- tanımlandı. Anne babalar, çocuklarını gerçek performansını yansıtan kelimelerle övmeli, özendirmeli ve düşünceli olmalıdır. İstersek bize inanırlar. Ayrıca, kontrol edilemeyen şey yerine “kontrol edilebilir olan” çabayı onaylamalıyız.

Denklemleri konusunda net olun. Tonlarca kural koymaktan vazgeçin. Eğer bunu yaparsanız, faydası budur; bunu yaparsanız, sonuç budur şeklinde düşünmelerine yardımcı olmak ve bu şekilde yol göstermek faydalı olacaktır. Sonuç olarak yaşamın denklemlerle dolu olduğunu öğrenmeye başlar. Yetişkinliğe girdikten sonra günlük hayattaki ilişkileri ve denklemleri daha kolay yönetebilirler. Kiranızı ödemezseniz dairenizi kaybedersiniz; zamanında kira ödüyorsanız sorun çıkmayacaktır vb. Bu tür denklemler, Z kuşağı çocuklarını, dünyanın nasıl çalıştığı hakkında donatacaktır. Denklemleri netleştirin ve takip ettiğinizden emin olun.

AREL KOLEJİ



KIŞ SPOR OKULU

Yüzme Dersleri

Aikido

Serbest Havuz Üyeliği

Pilates + Total Body

Jimnastik Kursu

Satranç

Masa Tenisi

