

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 52

2023



İÇİNDEKİLER

AKADEMİK SÜRECİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AİLE DİNAMİKLERİ	2
BEDEN ALGISI	4
ÇOCUKLAR İÇİN RUTİNLER NEDEN ÖNEMLİDİR?	6
ÇOCUKLARDA ÇALMA DAVRANIŞI - KLEPTOMANİ	8
DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜM DÖNEMİ: ERGENLİK	10
ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARI	12
ERGENLİK DÖNEMİ VE AKRAN İLİŞKİLERİ: İLETİŞİM ÖNEMLİDİR	14
ÇOCUK VE ERGENLERDE UYKU BOZUKLUĞU - İNSOMNİA	16
MİTOMANİ	18
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE OLUMSUZ ETKİLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	20
SORUMLU BİREYLER YETİŞTİRMEK	22
ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN	24



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: 52 - 2023

Kaynaklar:

- Çetinkaya, Bünyamin. (2004). Sağlıklı Aile Sağlıklı Çocuk, Empati Yayınları.
- Cüceloğlu, Doğan. (1992). Anne - Binsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi.

AKADEMİK SÜRECİN DEĞERLENDİRİLMESİNDE AİLE DİNAMİKLERİ

Akademik performansın değerlendirildiği süreçler hem anne-babalar hem de öğrenciler için beklentili ve endişeli olabilir. Akademik yaşantıda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu sürecin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı sorumluluklar düşmektedir. Çocuğunuzun akademik gelişimine destek olabilmek ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için gerekli olabilecek bazı aile dinamiklerini sizlerle paylaşmak isteriz.

AKADEMİK GÜDÜLENMEDE AİLE YAKLAŞIMLARI: BİZ NELER YAPABİLİRİZ?

Düzenli ve disiplinli bir ders çalışma ortamı oluşturmamız ve ders çalışma çabasını TAKDİR etmeliyiz.

Çocuğumuzun tecrübe ettiği üzere çocuğa sürekli 'Ders Çalış!' demek ders çalışma konusunda baskı yapmak aslında pek de işlevsel bir yöntem değildir. Bunun yerine ders çalışma saatlerinde çocuğunuza eşlik edebilir, o dersini çalışırken siz de yanında kitap okuyabilirsiniz. Sorumluluğunu bilen öğrenciler için ailelerin uyarılarına ihtiyaç yoktur. Bu sebeple asıl yapılması gereken çocuklarda sorumluluk ve görev bilincinin oluşturulmasıdır. Öğrenci, ne kadar ve ne zaman ders çalışacağına bir program oluşturarak karar verebilir. Bu konuda desteğinize ihtiyacı olduğunu görürseniz ona yardımcı olmaktan çekinmeyin. Ancak bundan fazla olarak, anne babaların iyi niyetli verdikleri ders çalış mesajları öğrencinin kaygısını artırabilir. Bazı öğrenciler bu nedenle kendisi için değil ailesi için ders çalışması gerektiği düşüncesine kapılıp daha yoğun kaygı hissedebilir ya da ailesine tepki göstererek ders çalışmayı aksatabilir. Hatta çocuğunuz ders çalışır gibi görünüp aslında çalışmayabilir bile. Özellikle ergenlik döneminde olan gençlerin, kendileriyle ilgili olumlu bir benlik imajı geliştirmeleri son derece kıymetlidir.

Akademik beklentilerle ilgili konuşurken DİKKATLİ olmalıyız.

Anne babalar bazen çocuklarına: "Sınavlar bizim için önemli değil, sonuçları düşük olsa da olur. Canını sıkma, kafana

takma." gibi önerilerde bulunmaktadır ancak anne-babalar çocuklarına bunları söylerken beden dili ve ses tonları söylediklerini desteklemiyorsa yani ağızlarından çıkan ile bedenlerinin söylediği çelişiyorsa öğrenci daha çok beden diline dikkat edecektir. Anne-babaların kaygılı, üzüntülü halleri çabucak algılanır. Ek olarak: "En az şu kadar net yapmalısın. Türkçeden yanlış çıkarmamalısın. Başarılı olmalısın. Dikkatli olmalısın. Kendini dersine vermelisin. Bu yıl mutlaka notlarını



yüksek tutmalısın.” türünden zorunluluk içeren cümleler öğrencilerde sınava yönelik kaygıyı çok fazla arttırmaktadır. Bu tür zorunluluk ifade eden sözleri mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın. Negatif motivasyon pek az öğrencide başarılı olur. Hatta öğrencinin kendisini başarısız görmesine

neden olarak kaygısını artırabilir. Dolayısıyla işe yarayan bir yöntem olduğu söylenemez. Özellikle odağı LGS olan dinamiklerde, sınav sonunda muhakkak başka alternatiflerinin de olabileceğini çocuğunuzla paylaşın. Birlikte olası B planları üzerinde konuşun. Çünkü anne-babaların; çocuklarının sınavda başarısız olma durumlarında nasıl bir yol izleyebileceklerini çocukla birlikte konuşmaları onları rahatlatarak, yaşamın tek ve en önemli dönüm noktası olarak algılanmasını engelleyecektir.

Öz güveni, motivasyonu ve hedefleri konusunda DESTEKLEYİCİ bir tutum içinde olmalıyız.

Çocuğunuzun sınavlarla tanışacağı ve nihayetinde sınavla akademik performansının değerlendirileceği döngüye denk gelen bu dönemin aynı zamanda onların fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin had safhada olduğu; çalkantılı ve ikilemli ergenlik dönemi olduğunun unutulmaması da anne-babalara tavsiyelerimiz arasındadır. Her anne baba kendi çocuğunun daha özel olduğunu düşünür. Oysa her insanın, objektif bakıldığında, belli alanlarda kuvvetli yönleri olabildiği gibi belli alanlarda da zayıf özellikleri de olabilir. Beklentileriniz ile çocuğunuzun yapabilecekleri birbiriyle uyumlu olursa çocuğunuz daha az kaygı yaşayabilir. Dolayısıyla çocuğumuzdan beklentimiz onların güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri göz önünde bulundurularak daha gerçekçi bir profil oluşturmak daha mantıklı olacaktır. Bu zor dönemde çocuklarınızın olası ani çıkışları ve beklenmedik tepkilerine karşı sabırlı ve anlayışlı olmakta fayda var. Her birey ayrı bir kişiliktir. Bu süreçte dikkatli olunması gereken bir başka konu da çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamasının oluşturabileceği olumsuz sonuçlardır. “..... kızı puan aldı, sen de almalısın.” türünden yaklaşımlar çocuğunuza zarar verebilir. Çocuğunuzun ancak gereken durumlarda sadece ve sadece kendisiyle kıyaslayabilirsiniz.

Koşulsuz SEVGİ ile yanınızda olmalıyız.

Bu uzun ve sancılı olabilecek akademik döngüde çocuğunuz kendisini zaman zaman yorgun, gergin ya da umutsuz hissettiğinde onu dinleyerek anlamaya çalışın. Konuşmak istemediği zamanlarda ona saygı gösterin. Motivasyonunun düştüğünü, bunaldığını hissettiğinizde; ona moral verebileceğiniz en iyi yöntem karşılıksız ve nedensiz sevdiğinizizi ona sık sık söylemenizdir. Çünkü anne ve babadan duyulan övgüler çocuğu oldukça mutlu hissettirir. Sadece başarılı olduklarında sevgi ve ilgi gören, başarısız olduklarında eleştirilen çocuklar kendi değerlerini sadece başarılı olmaya bağlar ve kendilerine güvenleri azalır. Sınavlarda başarılı olup olamayacağını düşünmekten ders çalışmaya konsantre olamaz. Bu nedenle anne-babaların çocuklarını her koşulda sevdiklerini onlara hissettirmesi gerekir. Bu çocukların başarısını olumlu yönde etki eder.



Kaynaklar:

- Uysal, N. (2017). Ergenlerde Beden Algısı ve Olumsuz Yaklaşımlardan Korunma Yolları, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- Koç, M. & Erermiş, S. (2016). Ergenlerde Beden Algısı, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu.
- Gökler, M. E. (2018). Ergenlerde Beden Algısı ve Olumlu Yaklaşımlar, Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi.
- Karabulut, E. & Şahin, N. H. (2017). Ergenlerde Beden Algısı ve Aile Tutumları, Yeni Türkiye Psikoloji Dergisi.

BEDEN ALGISI

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde beden algısı ve dış görünüş, gençlerin önem verdikleri konulardan biridir. Bu konu, ergenlerin kendilerini tanımlamaları ve diğer insanlarla etkileşim kurmaları açısından önemlidir. Ergenlik döneminde beden algısı, genellikle olumsuz bir şekilde etkilenebilir. Gençler, bedenlerindeki değişimleri anlamakta zorlanabilirler ve bu da öz güvenlerini ve kendilerine olan saygılarını etkileyebilir. Özellikle kızlar, vücutlarından memnun olmadıklarını ve kendilerini çekici bulmadıklarını söylerler.

Beden algısı ile ilgili bu olumsuz duyguların birçok nedeni vardır. Gençler, medyanın ve reklamların kendilerine gösterdiği ideal vücut tipine uymaya çalışırlar. Ancak bu ideal vücut tipi, genellikle gerçekçi olmayan ve ulaşılamayacak bir hedef olarak sunulur. Bunun yanı sıra, ergenler arasındaki sosyal baskı ve karşılaştırmalar da beden algısını etkileyebilir. Ergenlik dönemindeki gençlerin beden algısı ve dış görünüşüyle ilgili olarak yapabilecekleri birkaç şey vardır. Öncelikle, kendilerini kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenmelidirler. Herkesin farklı bir vücut tipi ve görünüşü vardır ve bu normaldir. Medya tarafından sunulan gerçek dışı vücut tipi ideallerine uymaya çalışmak yerine, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye odaklanmalıdır. Egzersiz yapmak, dengeli bir diyet ve yeterli uyku almak, hem beden hem de zihin sağlığı için önemlidir.

Ayrıca, aileler ve eğitimciler de ergenlerin beden algısı ve dış görünüşü ile ilgili olarak yardımcı olabilirler. Öncelikle, ergenlerin kendilerine güvendikleri ve kendilerini ifade edebildikleri bir ortam sağlamalıdır. Bu, gençlerin kendilerini kabul etmelerine, duygularını paylaşmalarına ve başkalarının görüşlerine karşı daha az savunmacı olmalarına yardımcı olacaktır. Aileler ve eğitimciler, ergenlerin sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine yardımcı olabilirler. Bu, onlara sağlıklı

beslenme alışkanlıkları ve egzersiz rutinleri öğretmekle başlar. Aynı zamanda, ergenlerin uyku düzenine dikkat etmeleri ve stres yönetimi becerileri geliştirmeleri de önemlidir.

Ergenlik döneminde beden algısı ve dış görünüş, gençlerin öz güvenlerini ve kendilerine olan saygılarını etkileyebilir. Ancak, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürme ve kendilerini kabul etme becerilerini geliştirme yoluyla, gençler bu olumsuz duyguların üstesinden gelebilirler. Aileler ve eğitimciler de ergenlerin bu süreçte yanlarında olabilirler ve destekleyebilirler.

Ergenlik dönemi, gençlerin beden algısı ile ilgili birçok sorun yaşadığı bir dönemdir. Bu nedenle, ebeveynler ergenlerin beden algısını desteklemek ve olumsuz etkilerden korumak için şu önerileri uygulayabilirler:

- Olumlu bir dil kullanmak: Ebeveynler, ergenlerin vücutları hakkında olumlu bir dil kullanarak onların kendilerini kabul etmelerine yardımcı olabilirler. Örneğin, "Seninle gurur duyuyorum, sağlıklı ve güçlü



bir gençsin” gibi cümleler kullanılabilir.

- Yeme alışkanlıklarını teşvik etmek: Ebeveynler, ergenlerin sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmalıdır. Fast food ve işlenmiş gıdalar yerine, doğal ve dengeli beslenme alışkanlıkları teşvik edilmelidir.
- Aktif bir yaşam tarzı teşvik etmek: Fiziksel aktivite, gençlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve daha sağlıklı bir vücuda sahip olmalarına yardımcı olabilir. Ebeveynler, ergenlerin aktif bir yaşam tarzı sürdürmelerini teşvik etmeli ve örnek olmalıdır.
- Olumsuz mesajlardan kaçınmak: Medya ve sosyal medya, ergenlerin beden algısını etkileyebilir. Ebeveynler, ergenlerin bu tür olumsuz mesajlardan korunmasına yardımcı olmak için, sosyal medya kullanımını sınırlayabilir ve medya ile ilgili tartışmaları

yönlendirebilirler.

- Olumlu rol model olmak: Ebeveynler, ergenlerin olumlu rol modellerle etkileşim kurmalarını sağlayabilirler. Bu, sağlıklı yaşam tarzı, spor, sanat veya başka alanlarda rol modeller aracılığıyla gerçekleşebilir.

Ergenlik dönemi, gençlerin beden algısının olumsuz etkilerine karşı hassas bir dönemdir. Ebeveynler, ergenlerin beden algısını destekleyerek, sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelerine ve kendilerini kabul etmelerine yardımcı olabilirler. Sonuç olarak, ergenlik dönemi beden algısı ve dış görünüş hakkında duygusal ve zihinsel sağlığı etkileyen bir konudur. Ergenlerin, kendilerini kabul etmeyi ve sevmeyi öğrenmeleri, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları geliştirmeleri ve gerçekçi olmayan beden ideallerinden uzak durmaları önemlidir. Bu, sağlıklı bir beden algısı ve pozitif bir dış görünüş sağlayacaktır.



Kaynaklar:

- www.childmind.org
- [//www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

ÇOCUKLAR İÇİN RUTİNLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocuklar için rutinler önemlidir çünkü düzenli bir yaşam geliştirmelerine yardımcı olur ve gelişimleri için birçok yönden fayda sağlar.

Rutinler Neden Önemlidir?

Güvenlik hissi sağlar: Çocuklar, ne zaman ne yapacaklarını bildikleri zaman kendilerini güvende hissederler. Rutinler, çocukların neler olacağını ve ne yapmaları gerektiğini önceden bilerek bir rutin oluşturmalarına yardımcı olur. Bu da çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerine ve kaygı düzeylerinin azalmasına yardımcı olur.

Disiplini öğretir: Rutinler, çocuklara disiplinli bir yaşam tarzını öğretir. Bu, çocukların ileride okulda ve iş hayatında daha başarılı olmalarına yardımcı olabilir.

Zaman yönetimini öğretir: Rutinler, çocukların zamanlarını yönetmeyi öğrenmelerine yardımcı olur. Bu, çocukların ileride birçok alanda başarılı olmalarına yardımcı olur.

Özgüveni artırır: Rutinler, çocukların kendilerine güven duymalarına yardımcı olur. Kendilerini organize edebildiklerinde, öz güvenleri artar ve kendilerine olan saygıları artar.

Olumlu alışkanlıklar geliştirir: Rutinler, çocukların sağlıklı ve olumlu alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olur. Örneğin, her gün aynı saatte yemek yemek, çocukların sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edinmelerine yardımcı olabilir.

Aile bağlarını güçlendirir: Rutinler, aile üyelerinin birbirleriyle etkileşimde bulunmalarına yardımcı olur. Örneğin, her akşam ailece yemek yemek, aile bağlarını güçlendirebilir ve aile üyelerinin birbirlerine daha yakın olmalarını sağlayabilir.





Bu nedenlerden dolayı, çocuklar için rutinler önemlidir ve ailelerin, çocuklarına düzenli bir yaşam tarzı sağlamak için bir rutin oluşturmaları önerilir. Çocuklar için rutinler oluşturmak, belirli bir plana uygun hareket etmek anlamına gelir. Rutinler, çocukların kendilerine, ailelerine ve çevrelerine uyum sağlamalarına yardımcı olur.

Çocukların Rutinlerini Planlarken Nelere Dikkat Edilmeli?

- Rutinleri planlamak: Rutinlerin oluşturulması, planlama gerektirir. Her aile, çocuklarının ihtiyaçlarına ve aile yaşam tarzına göre bir rutin planı oluşturabilir.
- Rutinleri yazmak: Rutinleri yazmak, ailelerin rutinlere daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olur. Rutinlerin yazılması, çocukların ne zaman hangi faaliyetleri yapacaklarını önceden bilmelerine yardımcı olur. Küçük yaş grubunda yazmak yerine resmini yapmak daha faydalı olacaktır.
- Rutinleri uygulamak: Rutinlerin uygulanması, planlama ve yazma aşamasından daha önemlidir. Çocukların davranış kazanımında ebeveynleri rol model aldıkları unutulmamalıdır.
- Rutinlerin esnek olması: Rutinlerin esnek olması, ailelerin beklenmedik durumlar için hazırlıklı olmalarını sağlar. Örneğin, hastalık ya da aile dışındaki faaliyetler gibi durumlarda rutinlerin esnek olması gerekebilir.
- Rutinlerin çocukların yaşına uygun olması: Rutinler, çocukların yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmalıdır. Örneğin, okula giden bir çocuk için okul dersleri ve ödevlerinin planlanması önemlidir.
- Rutinlerin çocukların ilgi alanlarına uygun olması: Rutinler, çocukların ilgi alanlarına göre de planlanabilir. Örneğin, çocuğun müzikle ilgilenmesi durumunda müzik çalışmaları rutinler arasına eklenebilir.
- Rutinlerin sırası: Rutinlerin sırası, çocukların düzenli bir yaşam tarzı edinmelerine yardımcı olur. Rutinlerin sırası, günün hangi saatinde hangi faaliyetin yapılacağını belirler.

Çocuklar için rutinler oluşturmak, ailelerin çocuklarına güvenli bir ortam hazırlamalarına yardımcı olur. Rutinler, çocukların kendilerine güvenmelerini, zamanlarını yönetmeyi öğrenmelerini ve olumlu alışkanlıklar geliştirmelerini sağlar.

Kaynaklar:

- AYDIN, Y. T. (2022). Çocuklarda Çalma Davranışı, Bebeklikten Ergenliğe Gelişim (s. 81-91).
- Yörükoğlu, A. (1998). Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 39. Basım.

ÇOCUKLARDA ÇALMA DAVRANIŞI KLEPTOMANİ



Eğitim sürecinin ilk basamağı olan erken çocukluk döneminde; zihinsel, sosyal-duygusal, dil ve motor gelişim gibi alanlarda gelişim süreci önemli ölçüde tamamlanmaktadır. Çocukların edinilmesi istenilen davranış özelliklerini kazanmalarını sağlayabilmek için de farklı gelişim alanlarına ait gelişim özelliklerinin doğru belirlenmesi gerekir. Bu bağlamda gelişim özelliklerinin normal sürecini bilmek, sorunlu davranışları tespit etmek açısından önemlidir.

Sorunlu davranış olarak karşımıza çıkan kavramlardan biri de çalma/izinsiz alma (kleptomani) davranışdır. Davranış; başkasına ait olan nesnenin haksız yere alınıp kendi mülkiyetine geçirilmesi “çalma” olarak tanımlanmaktadır. Çalma davranışına konu olan nesnenin niteliği ya da eylemin özelliği bu davranışın çalma olarak tanımlanmasını ve değerlendirilmesini engellemez. Yiyecek atıştırmaları da dahil olmak üzere kimse görmeden başkasına ait herhangi bir almak, çalma olarak değerlendirilmektedir.

Çalma/izinsiz alma davranışı erken dönemlerde çocukların sergilediği bir davranıştır. 2-4 yaşlarından itibaren çocuklar bu kavramı sözel ifade olarak kullanmaya başlasalar da çalmanın doğasını kavrayamadıkları ve gerçek mülkiyet aktarımı anlayışından yoksun oldukları için bu ifadeler anlamlı değildir.

Çalma davranışını tespit etmek zor olmakla beraber bu davranış geleneksel müdahale yöntemlerine karşı da fazlası ile dirençlidir. Yüksek oranda ve erken yaşta çalma davranışına yönelen çocukların ilerleyen yıllarda suça eğilimli olmaları muhtemeldir. Davranışının beraberinde çocuklar yaptıkları davranış saklamak adına yalan söyleme gibi diğer davranış sorunları edinmeye başlayabilirler.

Ebeveynler çocuklarının çalma davranışına yönelmelerini engellemek için cezalandırmak gibi önlemlere başvurabilirler. Sorun davranışın çözümüne yönelik olarak yetişkinler tarafından verilen “ceza” gibi uygulamalara etik veya ahlaki davranışa yol açmaz. Örneğin; bir dükkanda şeker çaldığı için cezalandırılan çocuk çalma davranışından dolayı kendisini öfkeli ve utanmış hissedebilir ama yaptığı davranışın yanlış olduğunu düşünmez. Çalınan şekeri fark eden ebeveyn, davranışının yanlış olduğuna dair gerekli açıklamaları yapıp, çocuğun özür dilemesini ve şekerin ücretini ödemesini beklerse çocuk çalmanın yanlış olduğunu öğrenmekle birlikte eğer ahlaki kuralı ihlal ederse, onu düzeltmek için neler yapması gerektiğini de öğrenir.

Erken dönemlerden itibaren çocukların sorun davranış değerlendirilerek davranışların nedenleri ortaya konulduğunda sorunla başa çıkmak ve kalıcı çözümler üretebilmek daha kolay olacaktır. Öğretmen ya da ebeveynlerin çocukların

davranışlarını ortaya çıkaran ipuçlarının farkına varması son derece önemlidir.

Çocuklarda çalma davranışı erken yaşlarda mülkiyet duygusunun gelişiminin desteklenmemesi ile birlikte ebeveyn ve çevredeki diğer bireylerin çocuğun mülkiyet hakkına özen göstermemesinden kaynaklanmaktadır. Mülkiyet kavramının yerleşmemesi çocuğun kendine ait nesnelere ilişkin sahiplik fikrinin gelişmemiş ya da kazandırılmamış olmasından kaynaklanır. Mülkiyet kavramı sayesinde çocuk kendisine ait bir şeylerin olduğunu anladığı gibi başkalarının haksız olarak isteme ve elde etmelerine karşı korumaları gerektiğini öğrenirler.

Aile içinde çocuğun kendini ifade edebileceği alanların tanınmaması, baskıcı ve zorlayıcı ebeveyn tutumları çocuklarda çalma davranışının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Ebeveynleri tarafından sevgi yoksunluğu çeken bir çocuk, aradığı sevgiyi farklı alanlardan doyum alarak sağlamaya çalışması da çocuğu çalma davranışına yönlendirebilir.

Sevdikleri tarafından kendisini yeterli ve değerli hissetmek isteyen gençlerde yakınlarına hediyeler sağlamak için çalma davranışına yönelebilirler.

Kardeş kıskançlığından kaynaklı kardeşe ait eşyaların çalınması da sık karşılaşılan durumlar arasındadır.

Kleptomani Davranışına Yönelik Çözüm Önerileri

Ebeveynler ve öğretmenler, çocukların davranışını dikkatli gözlemlemeli, mülk sahipliği kavramı ve kuralları açıkça öğretilmeli ve her çalma/izinsiz alma vakasından sonra tutarlı bir şekilde duruma uygun yaklaşım sergilenmelidir.

Çocuğun kendisine ait oda, çekmece ya da eşyalara sahip olmasını sağlamak ve yaşına uygun olarak harçlık vermek, sorumluluk duygusunu arttırabilir. Bu sayede çocuk nesnelere sahip olmanın gereğini ve kendisine ait olmayan eşyaların alınmayacağını öğrenebilir.

Çocuğun izinsiz alma davranışının ardından yaptığı davranışın diğer insanlar üzerindeki etkilerini düşünmesi sağlanmalı ve bu durum üzerine doğru kazanımlar edinmesi sağlanmalı.

Kaybolmuş veya terk edilmiş eşyaların kendisine ait olmayacağı çocuğa öğretilmeli.

Hediye verilen eşyaların artık bir başkasına ait bir mülk olduğu ve izinsiz alınamayacağı öğretilmelidir.

Çalma davranışına yönelen gençlerin ortamları değişmediği süre içerisinde davranışın sönmesi zordur. Olumsuz davranış tetikleyen çevreden uzaklaşılması sorunun çözümüne yönelik önemli bir adım olacaktır.

Kaynaklar:

- Kafka, F. DÖNÜŞÜM, Can Yayıncılık.
- Parman, T. Ergenlik Ya Da Merhaba Hüzün, Bağlam Yayıncılık.
- Çelen, H. N. Bir Dönüşüm Süreci Ergenlik ve Genç Yetişkinlik, Papatya Yayıncılık.

DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜM DÖNEMİ: ERGENLİK

Ergenliğin tanımını yapmak aslında zordur. Ama yalın bir ifadeyle ergenlik değişim demektir. Ergenlik büyümek demektir. Ergenlik başkalaşım ve dönüşüm demektir.

Ergenlik döneminde birey hem bedensel hem ruhsal hem de toplumsal alanda değişime uğrar. Büyümek ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama pek değişmezler. Öyleyse ergenler hem büyürler hem de değişirler.

Ergenlik çocukluktan erişkinliğe geçilen bir dönüşüm demektir. Yetişkinlik hayatına bakarsak pek çok ruhsal hastalığın ergenlikte başladığını görürüz. O yüzden ergenlik aslında hassas ve dikkat edilmesi gereken insan hayatında önemli bir dönüm noktasıdır.

Ergenlikle ilgili uzun yıllar araştırmalar yapılmış, tartışılmış farklı tespitlerde bulunulmuş. Önemli tespitleri olan isimlerden biri de Bernfeld'dir.

Bernfeld'e göre, ergenliğin en önemli yönlerinden biri narsizmin dönüşümüdür ve ergenlikteki temel gerginlik Gerçek Kendilik ile İdeal Kendilik arasında olur.

Günümüze baktığımızda da durum böyle değil midir? Bir tarafta ergenin kendi içinde tam olarak tanımlayamadığı, anlamlandıramadığı duygular; gerçekleştirmek istediği düşlemler, arzular diğer tarafta da olmak istediği, belki de olmasını beklediği ideal ben. Yüksek beklenti ve bunun ergen tarafından karşılanıp karşılanamayacağı kaygısı.

Bernfeld aynı zamanda, ergenliğin yaşa göre değil süreye göre tanımlanması gerektiğinden bahsetmiştir.

Yetişkinlik hayatı boyunca ergen kalan ve ergenliğini henüz tamamlamamış olan birçok insan görürüz etrafımızda. Sonuç onlar için olumsuz olmuştur. Gölge kimlikler olarak yaşamlarını devam ettirirler. Anne babaları ne derse onu yerine getirmekle görevlidirler adeta. Peki ya gerçek benlik, ona ne olmuştur?

Duygular, istekler bastırılmış ve her koşulda uyumlu olma çabası söz konusu olmuştur. Bu yüzdendir ki ergenlik bir dönüşümdür aynı zamanda. Dönüşümü gerçekleştiremeyenler ergen olarak yaşamlarını devam ettirecek ve hiçbir zaman

kendi istekleri, beklentileri olmayacaktır. Sonrasını ise ruhsal hastalıklar, sıkıntılar alacaktır.

Bugüne kadar ergenliğin kaç yaşında başladığı ve ne zaman bittiği üzerinde konuşuldu her zaman. Anne babalardan sıkça duyarız:

Ayy ergenliğe girdi mi sizce?

Ergenliğini nasıl geçirecek ne gözlemliyorsunuz?

Ne zaman bitecek bu ergenlik?

Bizler ergen olmadık mı? Bu başka bir şey. Çok asileşti evde terör estiriyor.

Ergenlik bir hastalık değildir. Ne zaman başlayıp ne zaman biteceğinden ziyade insan hayatında nasıl bir değişime sebep olduğu ve yetişkinlik hayatına nasıl yansıdığı üzerinde düşünmek daha yerinde olacaktır.

Ergenlik aslında bireyin birçok cephede savaşmak zorunda olduğu zorlu bir süreçtir.

Fırtınalı bir süreçtir ergenlik. Ergendeki agresyon o kadar yoğun ve güçlüdür ki nasıl baş edeceğini bilemez çoğu zaman. Etrafında kendini anlayan birileri olsun ister ama aynı zamanda güven problemi yaşar. Anlatacakları, paylaşacakları çok kıymetlidir. İlgiyle dinlenmek ve sorgulanmamak ister. Adeta fırtınalı bir denizde yanaşacak bir liman ister.

Bireyselleşme bu dönemde onun için oldukça önemlidir. Sebebi ise o artık bir bireydir ve kendi duygu ve düşünceleri, kararları vardır. Etrafındaki kişilerden de bütün bu hissettiklerine karşı saygı duyulmasını bekler. Odasının kapısı vurulmadan içeri girilmemeli, akşam için ya da hafta sonu için onun da dahil olmasını istediğimiz bir planımız varsa mutlaka fikri alınmalıdır.

Bu yüzdendir ki anne babalara çok görev düşer. Ergenliğin bütün fırtınalı, dalgalı dönemlerinde çocuğumuza destek olabilmeliyiz. Ergenlik zorlu bir dönüşümdür.

İdeal kendilik kavramından bahsetmiştik. Ergen sürekli gelecek beklentisi içindedir. Ailesi, çevresi ve genel olarak toplum ondan geleceğini kurmasını bekler. Oysa geleceğin kurulabilmesi ancak geçmişin kurulması ile mümkündür. Ergenlik döneminde sağlıklı aile desteği ve gerekli görüldüğü durumlarda alınacak olan uzman desteği ergenlik sürecinin karmaşasında geleceğini düşünmekte güçlük çeken ergenin geçmişini düşünerek kendine bir tarih oluşturmaya yardımcı olmayı hedeflemelidir. Ergen bu sürecin sonunda kendini, bireysel tarihinin özgünlüğünü koruyarak ailevi tarihin içinde bir erişkin olarak konumlandırabilmelidir. Bir Afrika atasözü 'Nereye gideceğini bilemiyorsan, nereden geldiğini hatırla.' der. Ergen ancak geçmişini hatırlayarak geleceğini kurar.

Ergenlik bir kriz midir, yoksa bir süreç midir?

Ergenlerle yaptığımız görüşmelerde sıkça duyduğumuz bir cümle vardır: Ben normal miyim?

Nasıl bir ruhsal süreç ergenin kendine bunu sormasına sebep

olur? Ya da bunun cevabını neye göre verecektir? Bununla ilgili bir normalite var mıdır? İşte bütün bu sorgulama ergenin ruhsallığı içerisinde devam eder. Kendisiyle ilgili soruları vardır. Anlamlandıramadığı, herkesten farklı hisleri vardır. Köklü bir değişim yaşamaktadır ve çoğu zaman bütün bu olanlar korkuya kapılmasına sebep olur. Ani gelişen ruhsal değişim süreçleri vardır. Birden gülebilir, durup dururken ağlayabilir ya da hiç beklemediğiniz bir anda alınıp gücünebilir. Çoğunlukla da farklı olma çabası vardır. Bütün bu değişim sürecini ergenin yaşantısından yola çıkarak ergenin öznelliğini ön plana çıkarıp bu davranışlarına o çerçevede anlam aramak daha sağlıklı olacaktır.

Sonuç olarak ergenlik hüznü demektir. Giden ve bir daha geri gelmeyecek olanın hüznüdür. Giden çocukluktur, anne babayla olan o yoğun bağlıdır.

Ergenlikte yitirilen nedir? Ergenlikte neyin yası tutulur?

Elbette birçok şeyin. Önce beden değişir. Çocuksu bedenin masumluluğu ve sorunsuzluğu bitmiştir. Ergen değişen bedenini yeniden keşfetmek, ona alışmak zorundadır. Bu yüzden ki bu dönemde banyoya yalnız başına girmek artık zordur. Değişen bedenini görmek onu rahatsız edecektir. Bu yüzden de

ergen sık banyo yapmak istemez. Anne babanın bu konudaki ısrarlarını ise kişiliğine bir müdahale olarak adlandırır.

Annesi ile olan çocuksu mutlak uyumunu bırakmak zorundadır. Winnicott'un tarif ettiği 'sığınak anne, sığınak ev' yoktur artık. Yakın çevreyle olan ilişkiler bırakılacak, bunların yerine yaşlıların oluşturduğu gruplarla olan ilişkiler yeğlenecektir.

'Ergenlik çocuksu nesneleri yitirmek ve yeni nesneleri keşfetmektir. Bu süreç yitirilenlerin yerine yenilerinin konması sürecidir. 'Ergenlik bireysel bir keşiftir. ' der Winnicott. Çok doğrudur. Ergenin bu keşfe çıkabilmesi için çocukluk döneminin bittiğini kabullenmesi gereklidir. Ergenlikte yas bütününü olumlu hatta zorunludur. Ancak bu sürecin olumlu olabilmesi bazı koşullara bağlıdır:

Bu koşullardan en önemlisi çocuksu özdeşleşmelerden uzaklaşmaktır. Ergenlerin düşüncelerini ve davranışlarını örnek aldıkları, etkilerinde kaldıkları kimi zaman bir sanatçı, kimi zaman bir sporcu, bir politikacı, bir düşünür veya bir aile büyüğü olabilir.

Kısacası ergenlik bir dönemeçtir. Dönemeç sözlükte bir yolun kıvrıldığı, yön değiştirdiği yer, bir işteki, durumdaki, eylemdeki, düşüncedeki dönüm noktası; belirgin yeni bir evre, aşama olarak tanımlanır. Bu aynı zamanda ergenliğin tanımıdır da.



Kaynaklar:

- Parlak, A. ve Çetinkaya, Ş. (2006). Çocuklarda obezitenin oluşumunu etkileyen faktörler. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi.
- Köksal, E., & Doğruer, N. (2014). Ergenlerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışları, Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi.
- Hatun, Ş., Baş, F., Günöz, H., Abalı, S., & Kaya, A. (2008). Ergenlik dönemi beslenme sorunları: İstanbul örneği, Türkiye Klinikleri Pediatri Dergisi.

ERGENLİK DÖNEMİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Ergenlik dönemi, insan hayatının en önemli dönemlerinden biridir. Bu dönemde çocukluk döneminde edinilen davranışlar değişebilir ve kişilik gelişimi için temel olan birçok özellik oluşur. Bu nedenle ergenlik döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, çocukların sağlığı açısından son derece önemlidir. Ergenlik döneminde beden hızlı bir şekilde büyüme ve gelişim gösterir. Bu nedenle, çocukların yeterli beslenmeleri, ihtiyaçları olan besinleri almaları ve sağlıklı bir vücut geliştirmeleri gerekmektedir. Sağlıklı bir diyet, ergenlik döneminde çocukların kemik gelişimi, kas gelişimi, hormon üretimi ve beyin fonksiyonları gibi birçok fiziksel ve zihinsel faktörü etkiler.

Ergenlik dönemi, çocukların fiziksel aktivitelerinin de arttığı bir dönemdir. Bu nedenle, yeterli enerji ve besin alımı sağlamak için düzenli olarak beslenmek gereklidir. Günlük olarak, karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral gibi besin maddelerinin yeterli miktarda alınması gerekir. Ergenlik dönemi, aynı zamanda çocukların yaşamlarında birçok değişiklik yaşadıkları bir dönemdir. Bu değişiklikler arasında arkadaş çevresi, okul, iş ve aile sorumlulukları gibi birçok faktör yer alır. Bu nedenle, ergenlerin stresle başa çıkmak için sağlıklı yollar bulmaları ve stres nedeniyle yeme davranışlarına başvurmamaları önemlidir. Sağlıklı bir diyet, ergenlerin vücut ağırlığı, vücut kompozisyonu, enerji seviyeleri ve genel sağlık durumları için son derece önemlidir.

Ergenlerin vücutları hızlı bir şekilde büyüdüğü için yeterli miktarda protein alması gerekmektedir. Protein, kas gelişimi, kemik gelişimi ve hormonal denge için önemlidir. Ayrıca, ergenlerin yeterli miktarda karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineral almaları da önemlidir. Karbonhidratlar, enerji kaynağı olarak kullanılırken, yağlar vücutta enerji depolamak için kullanılır. Vitamin ve mineral açısından zengin bir diyet, genel sağlık durumu için son derece önemlidir. Ergenlerin sağlıklı bir diyetle birlikte yeterli su içmeleri de önemlidir. Su, vücuttaki toksinlerin atılması, hidrasyon, cilt sağlığı ve beyin fonksiyonları gibi birçok faktör için gereklidir. Günlük olarak en az 8-10 bardak su içmek sağlıklı bir vücut için önemlidir.

Ergenlik döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmenin yanı sıra, aşırı kilo alımından kaçınılması da önemlidir. Aşırı kilo, obeziteye ve birçok sağlık sorununa yol açabilir. Bu nedenle, ergenlerin düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapmaları ve sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmaları önemlidir.

Ergenlik dönemi, aynı zamanda birçok sosyal baskının da maruz kalındığı bir dönemdir. Bu baskılar, çocukların yeme alışkanlıklarını etkileyebilir. Örneğin, sosyal medyada veya okulda diğer çocukların incelediği "mükemmel" vücut tipleri hakkında bilgi edinmeleri, çocukların kendilerine zarar verebilecek sağlıksız diyetler uygulamasına neden olabilir. Bu nedenle, ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını korumak için bilinçli olmaları ve kendilerine zarar verebilecek diyetlere başvurmamaları önemlidir.

Ergenlik döneminde beslenme alışkanlıklarının önemi sadece sağlık açısından değil, aynı zamanda akademik başarıları üzerinde de etkili olabilir. Araştırmalar, sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip ergenlerin, sınavlarda daha iyi performans gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, yetersiz beslenme alışkanlıklarına sahip ergenlerin derslerindeki performanslarının daha düşük olduğu da tespit edilmiştir.

Ergenlik döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmenin bir diğer avantajı da, gelecekteki sağlık sorunlarına karşı



koruyucu bir etkiye sahip olmasıdır. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları, ileri yaşlarda birçok kronik hastalığa yol açabilir. Bu hastalıklar arasında diyabet, kalp hastalığı, obezite ve kanser yer alır. Ergenlik dönemi, bu hastalıkların gelişme riskinin azaltılması için önemli bir dönemdir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, ileri yaşlarda bu hastalıklara yakalanma riskini azaltabilir.

Sonuç olarak, ergenlik dönemi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesi için önemli bir dönemdir. Ergenlerin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni oluşturmaları, fiziksel ve zihinsel sağlıkları için son derece önemlidir. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesi, akademik başarıları artırabilir, gelecekteki sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir etkiye sahip olabilir ve genel yaşam kalitesini artırabilir. Ergenlerin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını edinmek için bilinçli olmaları ve bu alışkanlıkları sürdürmeleri, gelecekteki sağlıkları için son derece önemlidir.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

Örnek olun: Ebeveynler, çocuklarına sağlıklı beslenme alışkanlıkları konusunda örnek olmalıdır. Ebeveynlerin kendileri de sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunda, çocuklarının da bu alışkanlıkları edinmeleri daha olasıdır.



Yemek saatlerine önem verin: Ebeveynler, aile yemeklerinin zamanında yapılmasına özen göstermelidir. Yemek saatleri düzenli olduğunda, çocukların beslenme alışkanlıkları da daha düzenli hale gelir.

Fast food alışkanlığından kaçının: Fast food ve hazır gıdaların tüketimi, ergenlerin sağlığı için zararlı olabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin evde sağlıklı yiyecekler hazırlaması ve fast food alışkanlığına kapılmalarını engellemesi önemlidir.

Etiketleri okuyun: Ebeveynler, markette alışveriş yaparken etiketleri okumalı ve sağlıksız gıdalardan kaçınmalıdır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesinde, doğru gıda seçimleri yapmak çok önemlidir.

İş birliği yapın: Ebeveynler, ergenlerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmek için birlikte çalışmalıdır. Çocukların tercihlerine saygı göstererek, onları sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönlendirmek için birlikte adımlar atılabilir.

Besin değerleri hakkında bilgi edinin: Ebeveynler, ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesine yardımcı olmak için besin değerleri hakkında bilgi edinebilirler. Hangi gıdaların hangi vitamin ve mineralleri içerdiğini bilmek, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesinde önemli bir adımdır.

Yemek hazırlama sürecine çocukları dâhil edin: Ebeveynler, çocuklarını yemek hazırlama sürecine dâhil ederek, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını öğretme fırsatı yaratabilirler. Birlikte yemek hazırlamak, çocukların sağlıklı yiyecekleri daha çok tercih etmelerine yardımcı olabilir.

Su içmeye teşvik edin: Su, sağlıklı bir yaşam için çok önemlidir. Ebeveynler, çocuklarını su içmeye teşvik ederek, sağlıklı bir içecek alışkanlığı edinmelerine yardımcı olabilirler. Su, vücudun gereksinim duyduğu sıvıyı sağlar ve diğer içeceklerin yerine tercih edilebilir.

Atıştırmalıkları değiştirin: Atıştırmalıklar, ergenlerin sağlığı için önemlidir. Ancak, sağlıksız atıştırmalıklar, kilo almaya ve sağlık problemlerine neden olabilir. Ebeveynler, çocuklarına sağlıklı atıştırmalıklar sunarak, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını destekleyebilirler.

Düzenli egzersiz yapmalarını teşvik edin: Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, düzenli egzersizle birleştirildiğinde daha etkili olur. Ebeveynler, çocuklarını düzenli egzersiz yapmaya teşvik ederek, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olabilirler.

Sonuç olarak, ergenlik dönemi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının edinilmesi için önemli bir dönemdir. Ebeveynlerin, çocuklarının sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeleri için onlara yardımcı olmaları ve doğru beslenme alışkanlıklarını edinmeleri için örnek olmaları gerekmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları, ergenlerin sağlığı için önemli bir adımdır ve gelecekteki sağlıkları için de büyük önem taşır.

Kaynaklar:

- Güneri, O. Y., & Aral, N. (2005). Ergenlerde Arkadaş İlişkileri, Türkiye Klinikleri Pediatri.
- Seğer, İ., & Uçanok, Z. (2005). Ergenlerde Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi.
- Bayraktar, F., & Akbaş, S. (2010). Ergenlerde Akran İlişkileri ve Etkili İletişim, Eğitim ve Bilim.

ERGENLİK DÖNEMİ VE AKRAN İLİŞKİLERİ: İLETİŞİM ÖNEMLİDİR

Ergenlik dönemi, genç insanların fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan büyük değişimler yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde, gençler için en önemli konulardan biri, arkadaşlarla ilişkilerdir. Akran ilişkileri, ergenlerin kendilerini tanıma, kendine güven duyma ve sosyal becerilerini geliştirme açısından önemlidir. Ancak, ergenlik dönemi akran ilişkileri aynı zamanda zorluklar ve çatışmalar da içerebilir. Arkadaşlar arasındaki çekişmeler, kıskançlık, reddedilme ve diğer duygusal zorluklar, ergenlerin hayatını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, ergenlerin akran ilişkilerinde başarılı olmaları için etkili bir iletişim becerisi geliştirmeleri gerekmektedir.

İletişim, arkadaşlar arasında iyi bir ilişki kurmanın anahtarıdır. Ergenlerin iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak bazı ipuçları şunlardır:

Empati kurun: Empati kurmak, diğer insanların duygularını anlamak ve hissetmek anlamına gelir. Empati kurarak, arkadaşlarınızla daha iyi bir bağ kurabilir ve onların duygularına karşı daha hassas olabilirsiniz.

Dürüst olun: İyi bir iletişim kurmak için dürüst olmak önemlidir. Arkadaşlarınıza açık ve dürüst bir şekilde konuşun ve kendiniz hakkında yalan söylemekten kaçının.

Dinleyin: İletişimde sadece konuşmak değil, aynı zamanda dinlemek de önemlidir. Arkadaşlarınızın ne söylediğini dinleyin ve onların duygularına saygı gösterin.

Sorunları çözmeye çalışın: Arkadaşlar arasında sorunlar ortaya çıkabilir. Ancak, sorunlarla yüzleşmek ve onları çözmeye çalışmak, ilişkinizin daha güçlü hale gelmesine yardımcı olacaktır.

Sınırlarınızı belirleyin: İyi bir iletişim için, sınırlarınızı belirlemek önemlidir. Başkalarının size nasıl muamele etmesini istediğinizi açıkça ifade edin ve bu sınırlara saygı gösterin.

Ergenlik dönemi, genç insanlar için zorlu bir dönem olabilir. Ancak iyi bir iletişim becerisi geliştirerek, ergenler akranlarıyla daha olumlu ilişkiler kurabilirler. İyi bir iletişim becerisi,

çatışmaların azalmasına, arkadaşlar arasındaki güvenin artmasına ve daha sağlıklı bir sosyal yaşama katkıda bulunur.

Ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkileri, aileleri, öğretmenleri ve diğer yetişkinler tarafından desteklenmelidir. Yetişkinler, ergenlerin duygusal ihtiyaçlarına dikkat etmeli ve onlara sağlıklı iletişim becerileri geliştirmede yardımcı olmalıdır. Ayrıca, ergenlerin güvendikleri bir yetişkinle konuşabilecekleri bir destek ağına sahip olmaları da önemlidir.

Ergenlik dönemi akran ilişkileri ve iletişim konusu, genç insanlar için önemli bir konudur. İyi bir iletişim becerisi, arkadaşlıkların daha olumlu bir şekilde gelişmesine ve ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinin sağlıklı olması, gençlerin mutluluğu ve iyi bir psikolojik sağlık için önemlidir. İyi arkadaşlıklar, ergenlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine, öz güvenlerinin artmasına ve sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Bununla birlikte, ergenler arasındaki arkadaşlık ilişkileri bazen zorlu olabilir. Özellikle ergenlerin farklı kişilik özelliklerine sahip olmaları, sosyal becerilerinin farklı olması, farklı ilgi alanlarına sahip olmaları gibi nedenlerle, çatışmalar yaşanabilir. Bu durumda, ergenlerin çatışmaları olumlu bir şekilde çözmeleri için iletişim becerilerine ihtiyaçları vardır. İyi bir iletişim becerisi, ergenlerin birbirlerini anlamasına, sorunları çözmelerine, çatışmaları önlemelerine ve arkadaşlıklarını güçlendirmelerine yardımcı olur.

Ergenlik döneminde, arkadaşlık ilişkileri aynı zamanda ergenlerin kişilik gelişimine de katkıda bulunur. Ergenler, arkadaşları sayesinde kendilerini tanıyarak, güçlü ve zayıf yönlerini fark ederek, kişiliklerini geliştirirler. İyi arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin öz güvenlerini artırır, sosyal becerilerini geliştirir ve gelecekteki ilişkileri için iyi bir temel oluşturur.

Ebeveyn olmak, en zorlu ve en önemli görevlerden biridir. Ebeveynler, çocuklarının büyüme ve gelişmelerine katkıda bulunmak, onların sağlıklı bir şekilde yetişmelerini sağlamak için birçok önemli karar vermek zorundadırlar. İşte, ebeveynlere çocuklarına yardımcı olacak bazı öneriler:

Çocuğunuzu dinleyin: Çocuklar, kendilerini anlaşılmış ve önemsenmiş hissettiklerinde daha mutlu ve güvende hissederler. Çocuğunuzu dinleyin, duygularını anlamaya çalışın ve ona ihtiyacı olan desteği verin.

Sabırlı olun: Çocukların büyüme ve gelişme sürecinde, hatalar yapması, düşmesi, kalkması normaldir. Sabırlı olun, çocuğunuza öğrenmesi için zaman tanıyın.

Sınırlar koyun: Çocuklar, sınırların varlığından ve sınırların kendileri için önemli olduğundan emin olmalıdır. Sınırlar, çocuğunuzun güvende kalmasını ve olgunlaşmasını sağlar.

Olumlu bir örnek olun: Çocuklar, ebeveynlerinden öğrendiklerini taklit ederler. Olumlu davranışlar sergileyin, çocuğunuza doğru ve yanlış arasındaki farkı öğretin.

İletişim kurun: Çocuğunuzla açık bir iletişim kurun. Onunla konuşun, sorularını yanıtlayın ve fikirlerine saygı gösterin.

Zaman ayırın: Çocuklar, ebeveynlerinin zamanını ve dikkatini istiyorlar. Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin, onunla birlikte oyun oynayın ve eğlenin.

Destekleyin: Çocuklar, kendi ilgi ve yeteneklerine göre gelişirler. Çocuğunuzun ilgi alanlarını destekleyin ve yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olun.

Sevginizi gösterin: Sevgi, çocukların sağlıklı bir şekilde büyümeleri için en önemli faktörlerden biridir. Sevginizi gösterin, çocuğunuzun yanında olun ve ona her zaman destek verin.

Sonuç olarak, ebeveynlik zorlu bir görevdir. Ancak, çocuğunuzun sağlıklı bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için bu önerileri uygulayarak, ona yardımcı olabilirsiniz. Ergenlik dönemi akran ilişkileri ve iletişim konusu, gençlerin psikolojik sağlığı ve mutluluğu için önemli bir konudur. İyi arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin kendilerini iyi hissetmelerine, öz güvenlerinin artmasına, kişiliklerinin gelişmesine ve sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. İyi bir iletişim becerisi, ergenlerin çatışmaları olumlu bir şekilde çözmelerine, arkadaşlarına anlayış göstermelerine ve arkadaşlıklarını güçlendirmelerine yardımcı olur.



Kaynaklar:

- Akademisyen, (2022). İnsomnia, Çocuk ve Ergenlerde Uyku ve Uyku Bozukluklarına Yaklaşım.

ÇOCUK VE ERGENLERDE UYKU BOZUKLUĞU İNSOMNİA

Bebeklerde, çocuklarda ve ergenlerde uyku dinamik ve hayati bir süreçtir. Uykunun gelişimi fiziksel, davranışsal ve nörolojik gelişimle paralellik gösterir ve gelişimin bu yönleri ile uyku arasında önemli bir ilişki vardır.

Uyku çocukların öğrenmesi, hafıza süreçleri, okul performansı ve genel iyilik hali için gereklidir. Giderek artan düzeyde kanıtlar, çocuklarda bozulmuş uykunun bilişsel, duygusal nörodavranışsal ve sosyal gelişimi bozabileceğini göstermektedir. Aynı zamanda, uykunun hem çocuğun hem de ebeveynlerin yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Yetersiz uyku, tüm aile üyelerini ve aile dinamiğini olumsuz yönde etkiler.

Çocuk ve ergenlerde sık görülen ve uygun tedavi edilemediği takdirde kronikleşebilen uyku sorunlarının erken dönemde belirlenmesi giderek daha önemli hale gelmektedir.

Çocuk ve ergenlerde uyku bozukluğunun gelişmesi ve sürdürülmesinde; çocuk, ebeveyn, aile ve çevre ile ilgili pek çok faktörün etkileşim içinde olduğu bilinmektedir. Tıbbi problemler, çocuğa ve aileye ait yaşam olayları bağlanma ve mizaça ilgili özellikler, uyku düzenini bozan psikiyatrik bozukluklar, çevresel faktörler ve günlük rutin oluşturma ile ilgili sorunlar, genetik faktörler uyku bozukluklarının oluşmasında etkili olabilmektedir.

İnsomnia, uykuya başlamada ve uykuyu sürdürmede zorluk veya her zamankinden daha erken uyanma, yeniden uykuya dalamama olarak tanımlanabilir.

Duygudurum Bozuklukları, Kaygı Bozuklukları, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Otizm Spektrum Bozukluğu, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu çocuk ve ergenlerde uyku bozukluğunun gelişmesine neden olabilecek psikiyatrik bozukluklardır.

Çocuklarda ve ergenlerde uyku bozukluğunun türüne göre belirtiler değişiklik göstermektedir. Uykuya dalmada güçlükler, sık uyanma, uyanma sonrası yeniden uyuyamamayı içeren sabah erken uyanma, gündüz aşırı uyuklama, ani uykuya dalmalar, uyrgezerlik, uykudan çığlık atarak veya ağlayarak





uyanma, uyanıklığa geçememe, uyku apnesi denen kısa süreli solunum durmaları, huzursuz bacak gibi belirtilerle ortaya çıkabilmektedir.

Uyku bozukluklarının tanılanmasında aşağıdaki değerlendirmeler yapılır;

- Uyku alışkanlığı, uyku hijyeni, uyku programı ve uyuma ortamının değerlendirilmesi
- Uyku günlüğü tutma
- Tıbbi inceleme
- Komorbid psikiyatrik bozuklukların değerlendirilmesi
- Uyku ile ilgili parametreleri değerlendiren ölçekler
- Gerektiğinde polisomnografi, aktigrafi gibi tetkiklerin kullanılması

Çocuklarda ve ergenlerde uyku bozuklukları tedavi edilebilir bir sağlık sorunudur. Tedaviye erken başlanması ve düzenli aralıklarla takibinin sağlanması tedaviden alınan verimi artırır.

Çocuk ve ergenlerde kullanılan tedavi yöntemleri ve destekleyici yaklaşımlar şunları kapsar:

- Psikometrik Testler
- Altta yatan psikiyatrik duruma yönelik psikoterapiler
- Gerektiğinde ilaç tedavisi
- Uyku rutininin oluşturulması;
- Uyku eğitimi
- Olumlu gündüz ve yatma zamanı rutinleri ve uyku hijyeni
- Uyku saatlerinin düzenlenmesi
- Kademeli söndürme teknikleri
- Uyku kısıtlaması
- Gevşeme
- Uyarıcı kontrolü
- Uykusuzluk için bilişsel davranışçı terapi

Çocuklarda ve ergenlerde uyku bozuklukları tedavi edilmediği takdirde aşağıdaki sorunlara neden olabilmektedir:

- Düşük okul başarısı, konsantrasyon ve dikkat problemleri
- Duygulanımda iniş çıkışlar
- Büyüme hormonunda yetersiz salgılanma ve büyüme sorunları
- Kilo alımı ve obezite
- Altta yatan psikiyatrik bozukluğun derinleşmesi
- Ergenlerde zarar verici madde kullanımına yönelme ya da madde kullanımını arttırma
- Kasıtsız yaralanma ve ölüm riskinde artış

Kaynaklar:

- Tınay, S. ve Özer, Ö. (2014). Mitomani: Bir olgu sunumu. Journal of Mood Disorders.
- Gençöz, T., ve Arı, R. (2010). Mitomani Bozukluğu: Teorik Yaklaşımlar, Klinik Bulgular ve Tedavi Seçenekleri, Düşünen Adam.
- Pinar, B. ve Cangür, Ş. (2019). Mitomani Bozukluğu ve Tedavi Yaklaşımları. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni.
- Akin, A. ve Coşkunol, H. (2012). Mitomani bozukluğu olan hastaların kişilik özellikleri: Bir olgu kontrol çalışması. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.

MİTOMANİ

Mitomani, yalan söyleme hastalığı, birçok insanın karşılaştığı bir durumdur. Bu hastalık, kişinin yalan söyleme konusunda takıntılı hale gelmesine ve gerçekleri sürekli olarak çarpıtmasına neden olur. Bu durum, kişinin hem sosyal hem de duygusal hayatını olumsuz etkileyebilir. Mitomani genellikle psikolojik nedenlere dayanır. Kişinin kendine güveni eksik olabilir veya kişi bir olayın gerçeklerden kaçmak için yalan söylemeye başlayabilir. Bu durum, uzun vadede kişinin psikolojik sağlığına zarar verebilir.

Ergenlik dönemi, genellikle kişinin kimliğini bulmaya çalıştığı, yeni deneyimler edindiği ve büyüdüğü bir dönemdir. Bu dönemde, birçok ergen, kim olduklarına dair sorularla karşı karşıya kalır ve bu stresli bir ortam yaratabilir. Bu durum, bazı ergenlerin mitomani hastalığına yakalanmasına neden olabilir. Ergenler, diğer insanlar tarafından kabul edilmek isteyebilirler ve bunu elde etmek için yalan söylemeye başlayabilirler. Mitomani, kişinin yalan söyleme konusunda takıntılı hale gelmesine ve gerçekleri sürekli olarak çarpıtmasına neden olur. Bu durum, ergenin sosyal hayatını ve ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Ergenlerde mitomani hastalığı, genellikle stres, baskı veya endişe gibi faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu nedenle, ergenlerin bu dönemde kendilerine ve duygularına karşı dürüst olmaları önemlidir. Kendilerini olduğu gibi kabul etmeleri ve başkalarının kabulüne bağlı olmadan kendileri gibi olmaları gerekmektedir.

Ergenlerde mitomani hastalığı, genellikle stres, baskı veya endişe gibi faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Ergenlerin mitomani hastalığı ile başa çıkabilmeleri için öz güvenlerini artırmaları, kendilerine ve başkalarına karşı dürüst olmaları, stres yönetimi tekniklerini öğrenmeleri ve gerekirse terapi

desteği almaları gerekmektedir. Ergenlerin mitomani hastalığı ile mücadele ederken ailelerinin de desteği önemlidir. Aileler, ergenlerin dürüst davranışlarını pekiştirmeli, açık iletişim kurmalı ve onların duygularına saygı göstermelidir.

Ergenlerin stresini azaltacak ve öz güvenlerini artıracak aktiviteleri desteklemek de yardımcı olabilir. Ergenlerin dış görünüşleriyle ilgili endişeleri mitomani hastalığına neden olabilir. Özellikle sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla, ergenlerin kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmaları ve kendilerine ait olmayan hayatlarla ilgili yalanlar söylemeleri de mitomani hastalığının belirtileri arasında yer alabilir. Bu durumda, ailelerin ergenlerin sosyal medya kullanımını sınırlaması ve onların gerçek hayatta kendilerini kabul etmeleri için destek olmaları önemlidir. Ayrıca, ergenlerin kendilerini keşfetmeleri ve kendilerine ait olan değerleri tanımlamaları da mitomani hastalığına karşı önleyici bir etki yapabilir.

Mitomani hastalığı ile ilgili ergenlik dönemi çocuklarına yönelik farkındalık oluşturmak ve bu konuda bilgilendirmek önemlidir. Ergenlerin kendilerine karşı dürüst olmaları, stres yönetimi tekniklerini öğrenmeleri, kendilerini kabul etmeleri ve gerektiğinde terapi desteği almaları, mitomani hastalığına karşı mücadelede yardımcı olabilir. Ailelerin de destekleyici bir rol üstlenmeleri, ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmelerine yardımcı olabilir.

Ergenlerin mitomani hastalığı ile başa çıkması için bazı öneriler şunlardır:

Kendine güven: Kendine güvenini artırmak için çaba göstermek, ergenin mitomani hastalığı ile başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Dürüstlük: Kendini ve başkalarına karşı dürüst olmak, gerçekleri sürekli hatırlamak ve yalan söylediğini hissettiği duyguları tanımak ergenlerin mitomani ile başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Stres yönetimi: Stresli durumlardan kaçınmaya çalışmak ve stres yönetimi tekniklerini öğrenmek başa çıkma yöntemlerinden bir diğeridir. Yoga, meditasyon veya spor gibi aktiviteler, ergenin stresini azaltabilir.

Destek: Bir terapist veya danışman ile konuşmak, ergenin mitomani ile başa çıkmasına yardımcı olabilir. Terapi, ergenin duygusal durumunu anlamasına ve sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, ergenlik dönemi, birçok ergenin kimliğini

bulduğu ve yeni deneyimler edindiği bir dönemdir. Bu dönemde, bazı ergenler mitomani hastalığına yakalanabilirler. Mitomani hastalığı, kişinin yalan söyleme konusunda takıntılı hale gelmesine ve gerçekleri sürekli olarak çarpıtmasına neden

olur. Ergenlerin kendilerine ve başkalarına karşı dürüst olmaları, stres yönetimi tekniklerini öğrenmeleri ve gerektiğinde terapi desteği almaları, mitomani hastalığı ile başa çıkabilmelerine yardımcı olabilir. Ailelerin desteği de bu süreçte önemlidir.



Kaynaklar:

- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress, *Journal of Counseling Psychology*.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology, *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A New Measure of Perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*.

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE OLUMSUZ ETKİLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine yüksek standartlar koyma ve bu standartlara ulaşabilmek için yoğun bir şekilde çalışma eğilimidir. Bu davranış kalıbı, birçok alanda başarı sağlasa da aynı zamanda kişiyi zorlayabilir ve yıkıcı bir şekilde etkileyebilir. Bu yazıda mükemmeliyetçilik ve olumsuz etkileri ile başa çıkma yolları üzerinde duracağız.

Mükemmeliyetçilik Nedir?

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine ve başkalarına yüksek standartlar koyması ve bu standartlara ulaşmak için yoğun bir şekilde çalışmasıdır. Bu davranış kalıbı disiplinli çalışma, yüksek motivasyon ve başarıya odaklanma gibi pozitif özellikleri içerir. Ancak aynı zamanda, kişinin kendisine yüksek beklentiler koyması, hatalarını affetmemesi ve sürekli eleştirel olması gibi olumsuz özellikleri de içerir.

Mükemmeliyetçilik, bazen kişinin kendisini zorlaması ve yüksek standartlar koyması nedeniyle başarı elde etmesine yardımcı olabilir. Ancak aynı zamanda kişinin kendisine zarar verebilir ve olumsuz sonuçlar doğurabilir. Örneğin, kişi işini tam olarak yapmadığı veya hedeflerine ulaşmadığı için kendisini yetersiz hissedebilir. Ayrıca kişinin mükemmeliyetçilik nedeniyle sürekli stres altında kalması ve uyku sorunları, anksiyete ve depresyon gibi duygusal sorunlar yaşaması da olasıdır.

Mükemmeliyetçilik Neden Kaynaklanır?

Mükemmeliyetçilik, kişinin karakteri ve hayatındaki deneyimleri ile ilgilidir. Bazı insanlar, kendilerine yüksek standartlar koymaya eğilimlidirler çünkü bu onların doğasında vardır. Bazı insanlar ise, çocukluklarında ebeveynlerinin yüksek beklentileri veya eleştirel davranışları nedeniyle mükemmeliyetçilik eğilimi geliştirmiş olabilirler. Ayrıca birçok kişi, başkalarının onları takdir etmesi veya kabul etmesi için mükemmeliyetçilik eğilimi gösterir. Bu kişiler, başarılı olmak için sürekli bir çaba gösterirler ve bu nedenle başarıya ulaştıklarında kendilerini daha iyi hissederek.

Mükemmeliyetçiliğin Olumlu Yönleri Nelerdir?

Mükemmeliyetçiliğin kişinin hayatına pek çok alanda olumlu etkisi vardır. Bazı olumlu yönleri şunlardır:

Yüksek Standartlar: kendilerine ve başkalarına yüksek standartlar koyma eğilimindedirler. Bu, işlerini en iyi şekilde yapmalarına, hedeflerine odaklanmalarına ve en yüksek performansı sergilemelerine yardımcı olabilir.

Disiplinli Çalışma: başarıya ulaşmak için disiplinli bir şekilde çalışırlar. Bu, çalışma alışkanlıklarının düzenli olmasını sağlar ve daha verimli bir şekilde çalışmalarına yardımcı olur.

Motivasyon: başarıya ulaşmak için yoğun bir motivasyona sahiptirler. Bu, onları hedeflerine odaklanmaya ve zorluklarla karşılaştıklarında bile pes etmemeye teşvik eder.

Detaylara Odaklanma: işlerini ayrıntılı bir şekilde inceleyerek ve detayları önemseyerek çalışırlar. Bu, daha kaliteli işler yapmalarına ve hata yapma olasılıklarını azaltmalarına yardımcı olabilir.

İleriye Dönük Planlama: gelecekteki hedeflerine ulaşmak için planlama yapma konusunda başarılıdır. Bu, zaman yönetimleri ve kaynakların etkin kullanımı konusunda uzman olmalarını sağlar.

Kendine Saygı: kendilerine yüksek saygı duyarlar ve kendi işlerinin arkasında dururlar. Bu, kendine güveni artırır ve stresli durumlarda bile sakin kalmalarına yardımcı olur.

İyileştirme İsteği: işlerini her zaman daha iyi yapmak için çaba gösterirler. Bu, sürekli olarak kendilerini geliştirmelerine ve daha yüksek standartlara ulaşmalarına yardımcı olur.

Mükemmeliyetçilik yönetilemediğinde kişinin hayatına olumsuz etki edecektir. Bu sebeple yönetilemeyen mükemmeliyetçi tutumların üstesinden gelme yolları bulunmalıdır.

Mükemmeliyetçiliğin Olumsuz Yönleri Nelerdir?

Mükemmeliyetçilik, olumsuz yönleri de olan bir davranış kalıbıdır. Bazı olumsuz yönleri şunlardır:

Yüksek Stres Seviyeleri: yüksek standartlarını karşılamak için kendilerine aşırı baskı yapma eğilimindedirler. Bu, stres seviyelerinin yüksek olmasına ve zamanla kronik stresin yol açabileceği sağlık sorunlarına neden olabilir.

İçsel Eleştiri: kendilerini aşırı eleştirme eğilimindedirler. Bu, düşük öz güven, depresyon ve anksiyete gibi sorunlara neden olabilir.

İş Performansında Düşüş: işleri için aşırı yüksek standartlar belirlerler ve bu standartlara ulaşamadıklarında kendilerini başarısız hissederler. Bu, iş performanslarında düşüşe neden olabilir.

Mükemmeliyetçiliğe Karşı Başarısızlık: mükemmeliyetçiliklerini her zaman sürdüremeyebilirler ve bu durum, hayal kırıklığına ve kendilerini daha da eleştirmeye yol açabilir.

Zaman Yönetimi Sorunları: işlerinin her yönüne aşırı dikkat gösterme eğiliminde olduklarından, zamanlarını etkili bir şekilde kullanmakta zorlanabilirler. Bu, zaman yönetimi sorunlarına ve hedeflerine ulaşmada zorluklara neden olabilir.

Mükemmeliyetçilikle ilişkili Olumsuz Davranışlar: aşırı kontrolcü veya talepkar davranışlar gibi olumsuz davranışların gelişmesine neden olabilir. Bu, iş arkadaşları ve yakın ilişkilerde zorluklara neden olabilir.

Mükemmeliyetçiliğin Olumsuz Etkileri İle Başa Çıkma Yolları Nelerdir?

Realistik Hedefler Belirleyin: aşırı yüksek standartlar belirlemekten kaynaklanır. Bu nedenle, gerçekçi hedefler belirlemek, mükemmeliyetçiliği yönetmek için önemlidir. Belirlenen hedeflere ulaşmak için küçük adımlar atılabilir.

Olumlu Kendine Konuşma: Kendine güvenli bir tutum benimsemek, mükemmeliyetçilikle başa çıkmak için etkili bir stratejidir.

Hatalarınızı Kabul Edin: hata yapmaktan kaçınmaya çalışırlar. Ancak hatalar normaldir ve herkes yapabilir. Hatalarınızı kabul ederek ve buna rağmen kendinizi kabul ederek mükemmeliyetçiliğin olumsuz etkilerinden kaçınabilirsiniz.

Değerlerinize Odaklanın: Kendinize ait değerlerinizi belirlemek, kendinize ait bir standart oluşturmanıza ve mükemmeliyetçilik yerine değerlerinize odaklanmanıza yardımcı olabilir. Bu, daha olumlu bir tutum benimsemenize ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Olumlu Düşünceleri Yönetin: aşırı düşünceleri ve endişeleri yönetmekte zorlanırlar. Bununla başa çıkmak için, olumlu düşünceleri güçlendirmek ve olumsuz düşünceleri yönetmek önemlidir. Olumsuz düşünceleri değiştirmek ve olumlu bir bakış açısı geliştirmek, mükemmeliyetçilikle başa çıkmak için etkili bir stratejidir.

Yardım Alın: Mükemmeliyetçilikle başa çıkmak için birçok farklı yol vardır. Profesyonel yardım almaktan çekinmeyin. Bireysel terapi veya grup terapisi mükemmeliyetçilikle başa çıkmak için faydalı olabilir.



Kaynaklar:

- YILDIRIM, E. (2009). Aile İçi İlişkiler ve İletişim.
- ELKIND, D. (1999). Çocuk ve Toplum, Gelişim ve Eğitim Üzerine Denemeler, Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.

SORUMLU BİREYLER YETİŞTİRMEK

Bireyler, gerek özel hayatlarında gerek sosyal hayatlarında gerekse iş yaşamlarında birtakım sorumluluklar almak durumundadır. Sorumluluk duygusu, bireyin hayatındaki en elzem duygulardan biridir. Çocuklarımızın hayata dair görevlerinin arttığı bu dönemde, biz de bu ayki dergi yazılarımızın birinde sorumluluk duygusundan bahsetmek istedik.

Sorumluluk, kişinin kendine ve başkalarına karşı yapması gereken yükümlülüklerini zamanında ve doğru bir biçimde yerine getirme zorunluluğudur. Somut olarak örneklemek gerekirse: Çocukların temel ihtiyaçlarını ailesinin sağlaması nasıl bir sorumluluk ise bir çocuğun çöpleri atma görevini alması da bir sorumluluktur.

Sorumluluk duygusu küçük yaşta içinde bulunulan çevre ve gözlem yeteneği ile öğrenilebileceği gibi, daha sonra dışardan verilen sistemli bir eğitimle de yaratılıp geliştirilebilir. Ancak sorumluluk becerisi ve bilincinin gelişmesi için kişinin erken çocukluk dönemlerinden başlayarak yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun olarak sorumluluk alabileceği bir ortam yaratılması çok önemlidir. Ergenlik çağına girmiş olan çocukların sorumluluklarını, ebeveynlerin kendi üzerine alması çocuğun tüm hayatında ebeveynlerine ihtiyaç duyması demektir. Bu durumda çocuğun size olan sonsuz güveni, kendine güvenmesini engeller. Yetişkin çağına gelene kadar yaşının gerektirdiği sorumluluklarını almamış olan bir kişi karar vermekte zorlanır, alacağı kararların doğru ya da yanlış olduğuna emin olamaz. Bu yüzden kararları şu ana kadar kendisi için almış kişiye bağımlı hale gelir. Bu bağımlılık bağılıktan farklıdır. Bağımlılık kişinin birey olarak özgürleşmesine ve bireyselleşmesine engel olur. Çocuğu, kendi kendine yetebilecek bir birey olarak yetiştirmek ebeveyn olmanın en büyük sorumluluklarından biridir. Çocuğun önüne çıkan her engeli onun yerine siz kaldırırsanız, onun zorluklarla mücadele etme becerisini geliştirmesine fırsat vermezsiniz. Yapılması gereken ise onlara toplum içinde nasıl ayakta kalabileceklerini öğretmektir.

Anne-babalar genellikle çocuğun hatasının ardından, getireceği olumsuzlukları bertaraf etmeye çalışır. Ancak bu durumda daha farklı davranmak gerekmektedir. Örneğin, resim dersi için gerekli gereçlerini evde unutan ya da ödevini, not aldığı defterini okulda unutan çocuğun ertesi gün öğretmeni ile yaşayacağı sıkıntı ile kendisinin baş etmesini sağlamak gerekir. Eğer bu durumda ebeveyn, çocuğun hatasıyla yüzleşmesinde devreye giriyorsa bu çocuğun sorumluluk almasını ve almadığı sorumlulukların sonuçlarını görmesini engeller. Çocuğunuzun;



deneyimleyerek öğrenmesine izin vermeniz onun doğruyu yanlış hata yaparak öğrenmesine, eksiklerini ve kendi doğrularını belirleyerek gençliğe ve yetişkinliğe geçmesine olanak sağlar. Ortada riskli bir durum yoksa çocuklarınızın kendi hayatları ile ilgili seçimler yapmasına, karar vermesine fırsat verin ve tercihlerine güvenmeye çalışın. Davranışlarını

yorumlamayı ve davranışlarının sonuçlarını yaşamayı öğretin. Her çocuk birbirinden farklıdır, biri için işleyen bir sistem bir diğeri için uygun olmayabilir.

Ergenlik döneminde bireysel farklılıklar söz konusu olsa da sorumluluk kazandırmaya yönelik süreçte bazı **“temel ve değişmez”** öğeler bulunmaktadır. Bu süreç, biz yetişkinlerin, ergenlere sorumluluk kazanmalarında yardımcı olabilecek bazı unsurları içermektedir. Bunlar: bilgilendirme, takip, geri bildirim ve hatırlatmadır. Süreç içerisinde en dikkat edilmesi gereken noktalardan biri de çocuklara kendi deneyimleriyle sorumluluklarını öğrenme fırsatı sunmaktır. Yani tek başına anlatma ve telkin maalesef yeterli değildir. Ebeveynler çocuklara kendi seçimlerini yapma ve yaptıkları seçimlerin sonuçlarından sorumlu olma fırsatını vermelidir. Çocuğa yapılan uyarıların şekli de fazlasıyla önemlidir. “Bu odanın hali ne böyle?” diye sert bir üslupla sormak yerine “Odanı düzenli olarak toplamayı ve kirli çamaşırları banyodaki sepete atmanı istiyorum.” demek çocuktan beklenen davranış daha net ortaya koyacaktır. Bunu davranış kazanılncaya kadar tekrar etmek gerekir.

Çocuğunuzun kaç yaşında dışarıya çıkmasına, akşam kaçta dönmesi gerektiğine, nerelere gidebileceğine, koşullara ve çocuğunuzun olgunluk düzeyine göre karar veren sizlersiniz. Ancak bütün kuralların çok net olması mümkün değildir. Bazı kurallar çok net konulmalı ancak bazıları koşullara göre değiştirilebilir olmalıdır. Örneğin; çocuğunuzun eve geliş saati ile ilgili kurallar, nerede olduğu ve bir sonraki gün ne yapacağıyla bağlantılıdır. Çocuğunuzun tatil günlerinde ya da hafta sonları sokakta daha çok vakit geçirmesi ve biraz daha geç uyumaları normal karşılanabilir.

Çocuklara izin vermek aynı zamanda ona sorumluluk da vermektir. Verdiğiniz izinler ona sorumluluk alanı yaratır. Örneğin; çocuğunuzun dışarıya çıkması, toplu taşıma araçlarını kullanması, para hesabını yapması sorumluluk duygusunun gelişmesini sağlar. Ergenlik döneminde bir çocuğun tek sorumluluğu ders çalışmak değildir. Aile içinde görevleri olmalıdır ve onlara ev içinde sorumluluklar verilmelidir. Odasını toplamak, masanın kurulmasına yardımcı olmak, eklemek almak gibi görevleri ona verebilirsiniz. Görevini yerine getirmediğinde işi onun yerine yapmak öğretici olmaz. Örneğin, odası çok dağınık olduğu için giymek istediği kazağı bulamadığında onun yerine siz aramayın. Elbette çocuklarımıza örnek olmak yine en önemli nokta olarak karışımıza çıkmaktadır. Çocuklar gözlemleyerek her yaptığınızı kopyalama eğiliminde olur. Bu nedenle çocuklarınızdan sergilemelerini beklediğiniz her davranış için onlara olumlu model olarak yol gösterme noktasında sorumluluk sahibi olmanız çok önemlidir.

Kuşkusuz ki kendine yetebilen, sorumluluk sahibi bir birey yetiştirmek muhteşem bir duygu. Tüm ebeveynlerin bu duyguyu tatması dileğiyle.



Kaynaklar:

- Yavuzer, Prof. Dr. Haluk. "Çocuk psikolojisi", Remzi Kitabevi
- Chapman&Campbell, Gary&Dr. Ross. "Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili", Sistem Yayıncılık.
- www.ailevllikdanismani.com
- www.agape.com

ÇOCUKLARI ELEŞTİRİRKEN

Eleştiri; bir konuyu, bir yapıtı, doğru ve yanlış yönlerini bulup göstermek amacıyla inceleme işi, tenkit. Türk Dil Kurumu eleştiri kelimesini bu şekilde tanımlıyor.

Eleştiri denince nedense aklımıza her zaman olumsuz ifadeler gelir ve pek çoğumuz için eleştirilmek hoşlanılmayacak bir duygudur. Fakat gözden kaçırdığımız ya da zaman zaman atladığımız husus eleştirinin sadece olumsuz durumlarda değil olumlu durumlarda da kullanıldığıdır. Kişinin davranışlarında, eylemlerinde yanlış yönlerini olduğu kadar doğru yönlerini göstermek de bir tür eleştiridir. Kişinin olumlu davranışları söz konusu olduğunda aslında bahanemiz her zaman hazırdir. Zaten yapması gereken şey odur ve o şekilde davranmıştır bu konuyu konuşmaya gerek yoktur. Fakat hatalı davranış ya da eylem söz konusu olduğunda durum birden farklı bir hal alır. Eleştirdiğimiz kişiyle olan yakınlığımız, onun statüsü, yaşı oldukça önemlidir.

Acaba söz konusu çocuklarımız olduğunda biz yetişkinler aynı hassasiyeti gösterebiliyor muyuz?

Çocuklarımız için biz yetişkinlerin onlarla ilgili geri dönütleri son derece önemlidir. Yaptıkları hatalı davranışları fark etmemiz dışında çocuklarımızı ne sıklıkla ve ne ölçüde takdir ediyoruz? Sorumluluklarını yerine getirdiklerinde onları yeterince motive ediyor muyuz? Her şeyin ortası en güzeldir ya, eleştiride de durum öyledir.

Sürekli eleştiri alan çocukların kimlik yapılanmasının sağlıklı ve benlik tasarımlarının olumsuz olduğu görülmektedir. Bu şekilde yetişen çocuklar ileride mutlu olmayı bilmeyen, kendine güvensiz, içe kapanık, saldırgan olacaktır. İleride geleceğe umutsuz bakan ve olayların, durumların her zaman kötü yanını gören yetişkinler olacaktır.

Anne babalar çocuklarının düşüncelerine önem verip fikirlerini dinlerlerse çocuklar kendilerine güvenen, olumlu ilişkiler kurabilen ve ilişkileri sürdürebilen çocuklar olurlar. Unutulmaması gereken nokta anne ve babalar her zaman kendi davranışlarıyla çocuklarına olumlu ya da olumsuz model olurlar. Anne babalar çocuklarını takdir ederken bunu söz olarak ifade etmeli ve vücut diliyle desteklemelidirler.

Yaşam boyu gelişim, değişim ve büyüme halindeyiz. Çocukluk yaşları ise gelişim, büyüme ve değişimin son derece hızlı olduğu yaşlardır. Çocuğun kendisi ile ilgili düşünebilmesi için bir çeşit aynaya ihtiyacı vardır bu ayna, elbette biz yetişkinler ve çocuklarımızla olan iletişim şeklimizdir. Belki de bu aynanın ne yansıttığını bilmek ebeveyn olarak bu konunun önemini fark edebilmek anlamında önemli olacaktır.

Çocukları eleştirirken nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikli olarak çocuğumuzun kişiliğini değil davranışını eleştirmeliyiz. Kişiliğine yönelik eleştiriler, yetişkinlik dönemlerinde telafisi zor hatalara neden olacaktır.

Eleştiride bulunurken bunu kalabalık ortamlarda, arkadaşlarının yanında yapmamalıyız.

Eleştiride bulunduktan sonra kendisini ifade edebilmesi ve davranışıyla ilgili konuşabilmesi için fırsat vermeli, sabırla dinlemeliyiz.

Eleştiride bulunurken kullandığımız ses tonumuz ve mimiklerimiz oldukça önemlidir.

Anne ve baba eleştirel tutum sergilerken adeta bir tamirci gibi çalışmalıdır. Bir tamirci her zaman tamir edeceği yere odaklanır. Genelde de kusurlu araçları severler çünkü onlar üzerinden kendilerini başarılı hissederler. Fakat bunu yaparken dikkatli davranılmalıdır. Eleştirinin sonu yoktur ve niyet davranışı düzeltmek olmadığı zaman amacını aşacaktır.

Çok sık eleştiride bulunan ebeveynler bir süre sonra etkisini kaybedeceklerdir ve çocuk için söyledikleri önem arz etmeyecektir.

Sürekli ve sık eleştirmek çocuğu mutsuz edecektir bu sebeple olumsuz eleştiri konusunda ekonomik davranılmalı, olumlu eleştiri ve takdirlerle çocuk motive edilmelidir.

Eleştirilerde önce olay, ardından ne hissedildiği anlatılmalıdır. "Böyle yaptığın için böyle hissediyorum." gibi.

Çocuğumuzun doğru ve yanlış yanlarını eleştirmeliyiz. Sürekli olumlu yanlarıyla ilgili eleştiride bulunursak bu, çocuğu mükemmeliyetçi bir yapıya götürecektir; bu durum ise hatalarını görme konusunda çocuğumuzu zorlayacaktır. Bu yüzden sadece olumlu ya da sadece olumsuz eleştiri çok tehlikelidir.

Eleştirip sonuç alamadığınız durumlarda ise kendi davranışlarınızın değişimine geçmelisiniz. Sadece çocuğun değişimini beklemekle sonuç değişmemişse yöntem değişikliği faydalı olacaktır.

Eleştiri için sandviç yöntemi kullanılabilir. Önce olumlu davranış ardından olumsuz davranış ve en son yine olumlu davranış söylenebilir. Sorumluluklarının farkındasın ve ödevlerini tamamladın fakat süre konusunda daha hızlı olmalısın bu sayede birlikte daha fazla zaman geçirebiliriz gibi.

Çocuğumuzun olumsuz davranışını değiştirebilmesi için ona zaman vermeliyiz. Değişim zaman alır.





www.arel.k12.tr