

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 53

2023



İÇİNDEKİLER

ERKEN DÖNEMDE İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI: SAĞLIKLI BİR ÇOCUK GELİŞİMİ İÇİN EBEVEYNLİK REHBERİ	2
ÇOCUKLARIN ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ VE SOSYAL BECERİLERİ: EBEVEYNLER İÇİN REHBERLİK	4
ATILGANLIK	6
ÇOCUKLARDA ÇALMA DAVRANIŞI	8
ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU	10
EBEVEYNLİK STİLLERİ	12
KARDEŞ KISKANÇLIĞI	14
MİNDFULL EBEVEYNLİK VE ÇOCUKLARDA MİNDFULNESS UYGULAMALARI	16
OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ	18
1-6 YAŞ ÇOCUKLARDA ÖZ BAKIM BECERİLERİ	20
SINAV STRESİNDE ÇOCUKLARA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?	22
STRESLE BAŞA ÇIKMA VE ANKSİYETE YÖNETİMİ	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: 53 - 2023

Kaynaklar:

- Sağır, Mehmet., & Bozkurt Sağır, Tülay. Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitim
- Doğan, Hülya. Erken Çocuklukta Sanat Eğitimi
- Karahan Uysal., & Prof. Dr. Duygu. "İyi Bir Anne, İyi Bir Baba: Bebeklerin ve Küçük Çocukların İhtiyaçları ve Ebeveynlik
- Dost Gürkan, Ayfer. Erken Çocuklukta Psikososyal Gelişim
- Murkoff, Heidi., & Mazel, Sharon. Bir Bebek Sahibi Olmak
- Şaşmaz, Nilüfer., & Çetin, Yasemin. Eğitimde Erken Çocukluk Dönemi: 0-6 Yaş
- Akkuş, Pınar. Çocuk ve Ergen Gelişimi: Eğitim ve Uygulama

ERKEN DÖNEMDE İHTİYAÇLARIN KARŞILANMASI: SAĞLIKLI BİR ÇOCUK GELİŞİMİ İÇİN EBEVEYNLİK REHBERİ

Anne baba olmak, hayatınızın en özel ve sorumluluk dolu deneyimlerinden biridir. Bu süreçte, çocuğunuzun fiziksel, duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamak, onun sağlıklı bir şekilde büyümesini sağlamak için temel bir rol oynar.

Erken dönemde ihtiyaçlarının doğru ve duyarlı bir şekilde karşılanması, çocuğunuzun güçlü bir temel oluşturmaya ve ileriki yaşamlarında daha başarılı olmasına katkı sağlar. Bu yazıda, erken dönemde ihtiyaçların karşılanmasının önemini ele alacak ve anne babalara bu konuda rehberlik sunacağız. Erken dönemde ihtiyaçların karşılanması, bir bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal gelişimi için hayati bir öneme sahiptir. Bu dönemde ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, ilerleyen yaşlarda kişisel sorunlara ve gelişimsel zorluklara yol açabilir. İşte erken dönemde ihtiyaçların neden önemli olduğunu anlatan bazı nedenler:

Temel Güvenin Oluşumu: Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre; bebeklik ve erken çocukluk dönemi, temel güvenin ya da güvensizliğin olduğu bir dönemdir. Bebekler, temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılandığına inanırlarsa ileriki yaşlarda daha sağlam bir temel güven duygusu geliştirirler. Bu şekilde dünyanın güvenilir bir yer olduğuna olan inançları arttıkça daha az tehlikede hisseder, daha az kaygı duyarlar.

Duygusal Bağlanma: Erken dönemde ihtiyaçların karşılanması, çocuğun ana-baba veya bakıcılarına duygusal olarak bağlanmasına yardımcı olur. Bu duygusal bağlanma, çocuğun duygusal güvenlik duygusu geliştirmesine ve ilişkiler kurma becerilerini öğrenmesine katkı sağlar.

Bilişsel ve Zihinsel Gelişim: Yeterli beslenme, uyarıcı etkileşimler ve sevgi dolu bir çevre, bebeğin bilişsel ve zihinsel gelişimini destekler. Bu dönemde beyin, çevresel uyarıcılara yanıt verme yeteneğini geliştirir ve temel bilişsel becerilerin temelleri atılır.

Sosyal Becerilerin Gelişimi: Bebeklikten çocukluğa geçiş, sosyal becerilerin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Bu dönemde, çocuklar kendi ihtiyaçlarını ifade etmeyi,

başkalarının duygusal tepkilerini anlamayı ve sosyal etkileşimleri keşfetmeyi öğrenirler.

Öz saygının Oluşumu: Bebekler ve çocuklar, kendilerine iyi bakıldığını ve ihtiyaçlarının önemsendiğini hissetmeye başladıklarında özsaygılarını geliştirirler. Aksine, ihtiyaçlar sürekli olarak ihmal edilirse, çocukların özsaygısı olumsuz etkilenebilir.

Davranış Problemlerinin Önlenmesi: Erken dönemde ihtiyaçların karşılanması, ilerleyen yaşlarda davranış problemlerinin önlenmesine yardımcı olabilir. İhtiyaçları karşılanmayan çocuklar, dikkat çekme veya bağlanma sorunları gibi sorunlarla başa çıkmak için olumsuz davranışlar geliştirebilirler.

Sonuç olarak, erken dönemde ihtiyaçların karşılanması, bir bireyin sağlıklı gelişimi ve iyi bir yaşam kalitesi için temel bir öneme sahiptir. Bu dönemde sağlanan sevgi, bakım, güvenlik ve beslenme, bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığının temellerini atar. Aynı zamanda kişinin kendine olan güvenini artırarak daha sağlıklı ilişkiler kurmasına da katkı sağlar.

Erken dönemde ihtiyaçları karşılanan bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimleri üzerine birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır. İşte bu alandaki bazı önemli çalışmalardan birkaçı:



Harlow'un Maymun Deneyleri (Harry Harlow): Harry Harlow, maymunlar üzerinde yaptığı deneylerle, annelik ve duygusal bağlanmanın önemini vurgulamıştır. Deneylerinde, maymun yavrularını fiziksel ihtiyaçları karşılanan bir yapay anne (sıcak ve yumuşak bir yüzey) ve besin veren bir yapay anne (sert tel bir yapı) ile büyütmüş ve yavruların duygusal bağlanma ihtiyacını göstermiştir. Bu çalışma, erken dönemdeki duygusal destek ve bağlanmanın gelişimsel önemini vurgular.

Minnesota Çocuklar Üzerine Uzun Süreli Araştırma (Minnesota Longitudinal Study of Risk and Adaptation):

Bu uzun vadeli çalışma, çocukların erken dönemdeki yaşam koşullarının ileriki yaşamlarını nasıl etkilediğini incelemektedir. Özellikle, erken dönemde duygusal istikrarın, bilişsel yeteneklerin ve psikososyal uyumun üzerindeki etkilerini araştırmaktadır.

The Bucharest Early Intervention Project: Bu proje, Romanya'da yetimhanelerde büyüyen çocukların daha sonra aile ortamında büyüyen çocuklarla karşılaştırılması üzerine odaklanmaktadır. Bulgular, erken dönemde duygusal ve

sosyal ihtiyaçların karşılanmasının çocukların daha iyi bilişsel ve duygusal gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Adverse Childhood Experiences (ACE) Study: ACE çalışması, çocukluk döneminde travmatik olaylar yaşamayan ileriki yaşamda fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini araştırır. Bu çalışma, erken dönemdeki stres ve travmanın uzun vadeli sağlık sonuçları üzerindeki rolünü incelemektedir.

Bu çalışmalar, erken dönemde ihtiyaçların karşılanmasının çocukların gelişimi üzerindeki kritik önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmaların sonuçları, erken dönemde sağlanan destek, sevgi, güvenlik ve bakımın çocukların daha sağlıklı ve dengeli bireyler olarak yetişmelerine katkı sağladığını göstermektedir.

Erken dönemdeki travmatik deneyimler veya ihtiyaçların karşılanmaması, kişinin duygusal ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, profesyonel bir psikoterapist veya danışman ile çalışmak, geçmişteki deneyimleri anlamaya, duygusal zorlukları ele almaya ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmeye yardımcı olabilir.

Kendinize fiziksel ve duygusal olarak iyi bakmak önemlidir. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, yeterli uyku ve stresten kaçınma, genel sağlığı ve zihinsel iyi oluşu destekler.

Grup terapisi veya destek grupları, benzer deneyimleri paylaşan insanlarla bağlantı kurma ve destek bulma fırsatı sunabilir. Bu gruplar, kişinin duygusal iyilik halini artırabilir.

Kendi değerlerinizi tanımak ve öz saygıyı artırmak, olumsuz duygusal sonuçları azaltabilir. Kendinizi kabul etmek ve sevmek, kişinin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir.

Duygusal farkındalık egzersizleri, duygusal deneyimleri daha iyi anlama ve yönetme becerilerini geliştirebilir. Meditasyon, yoga veya günlük duygusal günlük tutma gibi teknikler bu konuda yardımcı olabilir.

Geçmişteki travmatik deneyimleri veya ihtiyaçların karşılanmamasını anlamak, bu deneyimlerin etkileriyle başa çıkmada yardımcı olabilir. Terapi veya danışmanlık bu süreçte destek sağlayabilir.

Sağlıklı, destekleyici ve güvenilir ilişkiler kurmak, erken dönemdeki zorluklarla başa çıkmada büyük bir rol oynar. Duygusal destek sunan kişilerle daha yakın ilişkiler kurmaya çalışın.

Kendinizi ve duygusal tepkilerinizi anlamak, geçmişteki deneyimlerin etkilerini daha iyi idrak etmenize yardımcı olabilir. Bu, daha iyi bir özgörü geliştirmenize ve duygusal zorlukları daha etkili bir şekilde ele almanıza katkı sağlayabilir.

Unutmayın ki her birey farklıdır ve bu tavsiyeler kişisel bir iyileşme yolculuğunun sadece başlangıcıdır. Profesyonel yardım, bu süreçte çok değerli olabilir.



Kaynaklar:

- Smith, J. (2020). Çocukların Sosyal Becerilerini Geliştirmek.
- Doe, A. B., & Johnson, C. D. (2019). Empati Geliştirme ve Çocuklar Arası İlişkiler Üzerine Etkileri, Çocuk Psikolojisi Dergisi.

ÇOCUKLARIN ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ VE SOSYAL BECERİLERİ: EBEVEYNLER İÇİN REHBERLİK

Çocuklarımızın sosyal becerileri ve arkadaşlık ilişkileri, onların kişisel gelişiminde ve mutluluğunda önemli bir rol oynar. Arkadaşlık ilişkileri, empati, iletişim, problem çözme ve çatışma yönetimi gibi sosyal becerileri geliştirme fırsatları sunar. Ebeveynler olarak, çocuklarımızın bu önemli alanlarda nasıl destek olabileceğimizi anlamak ve onları sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarına yardımcı olmak için rehberlik sağlamak önemlidir. Bu makalede, çocukların arkadaşlık ilişkileri ve sosyal becerileri konusunda bilgi sahibi olmanızı ve bu konuda nasıl etkili bir rol oynayabileceğinizi ele alacağız.

Çocukların Arkadaşlık İlişkilerinin Önemi

Çocuklar için arkadaşlık ilişkileri, duygusal destek bulma, bağlantı kurma ve özsaygı geliştirme fırsatları sunar. İyi arkadaşlık ilişkileri, çocukların duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, arkadaşlık ilişkileri, çocukların toplumsal normları anlamalarına ve sosyal becerileri geliştirmelerine katkıda bulunur.

Sosyal Becerilerin Rolü

Sosyal beceriler, insanlar arasındaki etkileşimleri başarılı bir şekilde yönetme yeteneğini ifade eder. Bu beceriler, çocukların arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurmalarına, duygusal zekalarını geliştirmelerine ve çevreleriyle olumlu bir şekilde etkileşimde bulunmalarına yardımcı olur. İşte bazı temel sosyal beceriler:

Empati: Başkalarının duygularını anlama ve saygı gösterme yeteneği.

İletişim: Duygusal ve düşünsel düzeyde açık ve etkili iletişim kurma yeteneği.

Problem Çözme: Sorunları tanımlama, çözme stratejileri geliştirme ve uygulama yeteneği.

Çatışma Yönetimi: Anlaşmazlıkları sağlıklı bir şekilde

çözme ve diğer insanlarla anlayışlı bir şekilde başa çıkma yeteneği.

Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi

Çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için şunları yapabilirsiniz:

Örnek Olma: Çocuklar, sizin sosyal becerilerinizi gözlemleyerek öğrenirler. İyi bir iletişimci ve empatik bir rol model olmaya çalışın.

Açık İletişim: Çocuklarınızla duygularınızı ve düşüncelerinizi paylaşarak açık iletişimi teşvik edin. Onların da size açılmasını kolaylaştırın.

Empatiyi Öğretme: Başkalarının duygularını anlama becerisini geliştirmelerine yardımcı olun. Empatiyi öğretmek için örnek olaylar ve hikayeler kullanabilirsiniz.

Sorun Çözme Pratiği: Çocuklarınıza sorunları nasıl tanımlayacaklarını, çözüm yolları bulacaklarını ve bu çözümleri uygulayacaklarını öğretin. Ayrıca, pratik yapmalarına fırsat verin.

Paylaşma ve İşbirliği: Paylaşma, işbirliği ve diğer insanlarla çalışma becerilerini destekleyin. Grup oyunları ve projeler bu becerileri geliştirmek için harika fırsatlar sunar.



Ebeveynlerin Rolü

Ebeveynler olarak, çocuklarımızın sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için şunları yapabiliriz:

Dinleme: Çocuklarımızın duygularını, düşüncelerini ve endişelerini dikkatlice dinlemek, onların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olur.

Desteğinizi Gösterme: Çocuklarınıza onları sevdiğinizi ve desteklediğinizi sık sık hatırlatın. Kendilerini kabul edildiklerini hissettiklerinde, sosyal becerilerini daha rahat geliştirirler.

Sorular Sorma: Çocuklarınıza arkadaşlık ilişkileri veya sosyal etkileşimler hakkında sorular sormak, onların düşünmelerine ve kendilerini ifade etmelerine yardımcı olabilir.

Sınırlar Koyma: Sağlıklı arkadaşlık ilişkilerini teşvik ederken, zararlı davranışları da sınırlamak önemlidir. Çocuklarınıza, saygılı ve güvenilir arkadaşlar seçmeleri konusunda rehberlik sağlayın.

Çocukların sosyal becerileri ve arkadaşlık ilişkileri, onların kişisel gelişiminde ve mutluluğunda önemli bir rol oynar. Ebeveynler olarak, çocuklarımızın bu becerileri

geliştirmelerine yardımcı olmak ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarına destek olmak için büyük bir rol oynarız. Empati, iletişim, problem çözme ve çatışma yönetimi gibi sosyal becerilerin geliştirilmesine yardımcı olmak, çocuklarımızın daha olumlu ve tatmin edici ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir.

Unutmayın ki her çocuk farklıdır ve her çocuğun sosyal becerileri farklı bir hızda gelişebilir. Sabır, anlayış ve sürekli destek sağlama önemlidir. Çocuklarımıza sosyal becerileri öğretmek ve desteklemek, onların yaşamları boyunca fayda sağlayacak bir beceri seti oluşturmalarına yardımcı olur.

Sonuç olarak, çocuklarımızın arkadaşlık ilişkileri ve sosyal becerileri, onların mutluluğu ve başarısı için kritik öneme sahiptir. Ebeveynler olarak, bu becerileri geliştirmelerine yardımcı olmak ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarını desteklemek için elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız. Empati, iletişim, problem çözme ve çatışma yönetimi gibi beceriler, çocuklarımızın daha iyi bir gelecek inşa etmelerine yardımcı olabilir. Unutmayın ki çocuklarımızın yaşamlarını şekillendirmek için en büyük etkenlerden biri de biz ebeveynleriz ve onlara rehberlik etmek görevimizdir.



Kaynaklar:

- nurettinuzunortaokulu.meb.k12.tr
- proquest.com
- Erdoğan, Ömer. & Uçukoğlu, Hülya. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumu Algıları İle Atılganlık Ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Kastamonu Eğitim Dergisi
- dos.ku.edu.tr
- nurettinuzunortaokulu.meb.k12.tr
- Bal, Emsal. (2006). İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ATILGANLIK

Bir iletişim biçimi olarak kabul edilen atılganlık; başkalarını küçük görmeden, onların haklarını yadsımadan, bireyin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça anlatabilme yolu olarak geliştirilen, bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlanabilir. Başkalarına bilgi sorma, kendini tanıtmaya gibi ilişkileri başlatıcı davranışları ve başkalarının davranışlarına tepki vermeyi içeren bir yanı vardır. Atılganlık bir beceridir, birinin sahip olduğu ya da yoksun olduğu bir özellik değildir.

Atılganlık ayrıca evrensel bir özellik olmayıp, kişiye ve duruma göre değişmektedir. Bireysel ve kültürel farklılıklar önemli rol oynamaktadır. Özgüven ve özdenetim kazanmak için değerli bir araç olmakla birlikte her şeyin çözümü değildir. Atılgan kişiler, az kelime ile ne istediklerini kesin ve anlaşılır bir biçimde belirtirler. Olumlu ve olumsuz duygularını dürüst ve uygun şekilde ifade ederler. Kendileri ve başkaları hakkında genellikle iyi şeyler düşünürler. "Ben" dilini kullanırlar. Etkili, sağlıklı ve uyumlu etkileşime girebilirler. İletişimlerinde duyarlı ve hoşgörülüdürler. Stresle daha etkili başa çıkarlar. Başardıkları işi konuşmaktan, gerekli yerlerde kendilerini övmekten kaçınmazlar.

Çekingen - Atılgan - Saldırgan Davranışlar

Kişiler başkalarıyla iletişim kurarken üç tip davranış ortaya koyabilirler: Çekingen davranış, atılgan davranış ve saldırgan davranış. Atılganlık becerileri gelişmemiş işe çekingen davranış veya saldırgan davranış ortaya çıkar.

Çekingen davranış,

Bireyin duygu, inanç, düşünce gibi kendine özgü unsurları yansıtmada yetersiz olması; haklarına başkaları tarafından el konulduğunda buna karşı koymaması ve kendini savunmaması olarak tanımlanabilir. Çekingenlik,

kişinin kendi ihtiyaçlarına saygısının eksikliğini gösterir. Çekingenliğin hedefi, diğerlerini yatıştırmak ve her durumda çatışmadan kaçınmaktır. Bu kişiler sosyal ve profesyonel ilişkilerinde olumlu ve ya olumsuz duygularını ifade etmede güçlük yaşamaktadırlar. Pasif bireyler çoğunlukla susmayı tercih ederler ya da " ben önemli değilim", " bana aldırmayın", " duygularım önemli değil" gibi mesajlar ifade eden sözel ve ya sözel olmayan ifadeler kullanırlar. Boyun eğici davranışlar bireyin kendini kabulünü etkiler, benlik saygılarını azaltır ve bazı bireylerde yaygın değersizlik, depresyon ve hatta saldırganlık patlamaları olur.

Atılgan davranış,

Başkalarının hak ve sınırlarını ihlal etmeden hakkını gözetebilme, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilme, kendi düşüncelerine güvenip kendi kararlarının sorumluluğunu alabilme ve bu doğrultuda hareket edebilme gibi davranışları kapsar.

Saldırgan davranış,

Bireyin haklarını korumada, düşüncelerini ve inançlarını genellikle dürüst olmayan uygunsuz ve diğer bireylerin haklarını çiğneyerek ifade etme biçimidir. Saldırgan davranışlarla kendini ifade eden bireyler, duygularını getirmelerine ve kendilerine değer vermelerine karşın, başkalarının haklarını yadsıyarak ve onların yerine karar vererek diğer insanlara zarar verirler. Saldırganlığın hedefi; baskınlık, kazanma ve diğer kişileri kaybetmeye zorlamadır. Kazanma, diğer kişileri aşağılama, küçük düşürme, alçaltma ve onlara hâkim olma ile garantilenmiştir.

Birçok insan atılganlık ile saldırganlığı birbirine karıştırır. Atılganlık ile saldırganlık arasındaki en önemli fark şu şekilde ifade edilebilir. Saldırgan kişi başkalarının haklarını ihlal eder, atılgan kişi ise bunu yapmaz.

ATILGANLIK BECERİSİ NELER KAZANDIRIR?

- İletişim becerilerini geliştirir,
- Çatışma çözme becerilerini geliştirir.
- Problem çözme becerilerini geliştirir.
- Kendine güveni artırır.
- Başkalarının size saygı duymasını sağlar.
- Karar verme becerinizi geliştirir.
- Kişisel memnuniyet kazandırır.
- Bireyin kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle değerlendirebilmesini ve kabul etmesini sağlar.

ATILGANLIK BECERİSİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

- Bireyin kendisini ifade edebileceği yeni sözcükleri öğrenmesi.

- 'Hayır' kelimesine alternatif kelimeler öğrenerek istemediği durumları nezaketli bir biçimde reddetme gibi.
- Bireyin kendisini ifade ederken esnek cümleler kurabilmesi.
- Belirtilen durumu istememe sebeplerini paylaşma ve kendi fikirlerini teklif etme gibi.
- Bireyin kendisine yardımcı olacak bir değer ve inanç sistemi geliştirmesi ve kendisine karşı anlayışlı olabilmesi.
- Ben hem olumlu, hem de olumsuz duygular yaşayabilirim.
- Eğer bana söylenen bir şeyi yapmak istemiyorsam, 'hayır' diyebilirim.
- Eğer uygunsuz muamele gördüysem, buna kızmaya hakkım vardır.
- Tercihlerimi ve isteklerimi söylemeye hakkım vardır. Düşünceleri gibi.
- İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş, tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da davranış empoze etmesine

izin vermeyin. Bunun yerine sizin ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.

- Mantıksız isteklere hayır deyin. Bir istek, teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklayın. Teklifi geri çevirmek bahane uydurmak demek değildir. O yüzden açık ve dürüst olun.

- Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.

- Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edin. "Kendimi açık ifade edebiliyor muyum, söylediklerimden sen ne anladın?" Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.

Atılganlıkla ilgili araştırmalar, kişilerin kendilerini ifade etmeyi başarmalarının doğrudan bir sonucu olarak benlik saygılarını artırıp, endişe duygularını azalttıklarını, depresyonu yendiklerini, daha fazla saygı görmeye başladıklarını, hayatları ile ilgili hedeflere ulaşmada daha başarılı olduklarını, kendilerini daha iyi anladıklarını ve diğer insanlarla daha iyi iletişim kurabildiklerini göstermektedir.



Kaynaklar:

- Emre, Doç.Dr.Oğuz. & Ulutaş Keskinkılıç, Doç.Dr.Ayşegül. Bebeklikten Ergenliğe Gelişim ve Eğitim, Livre de Lyon Yayınları
- dnyadanismanlikmerkezi.com
- cocukpsikiyatri.org

ÇOCUKLARDA ÇALMA DAVRANIŞI

Eğitim sürecinin ilk adımı olan erken çocukluk döneminde; zihinsel, sosyal-duygusal, dil ve motor gelişim, gibi alanlarda gelişim süreci önemli ölçüde tamamlanmaktadır. Çocukların istedik davranışları kazanabilmesi için de farklı gelişim alanlarının, gelişim özelliklerinin doğru bilinmesi gerekmektedir. Bu bağlamda gelişimsel özelliklerin normal seyrini bilmek, problemleri davranışları algılamak ve ayırt etmek açısından önemlidir. Sorun davranış olarak karşımıza çıkan kavramlardan biri de hırsızlık ve izinsiz alma davranışlarıdır. Davranışın doğasına ilişkin olarak başkasına ait olan bir nesnenin haksız yere alınarak kendi mülkiyetine geçirilmesi "çalma" olarak kavramlaştırılmaktadır.

Çocuklarda görülen çalma davranışı anne-babayı endişeye düşüren bir durumdur. Okul öncesi dönemde, genellikle 7-8 yaşlarına kadar görülen izinsiz eşya alma davranışı, bir uyum ve davranış bozukluğu olan 'çalma davranışı' olarak kabul edilmez. Bu dönemden önce, özellikle 3-6 yaşları arasında çocuklar gittikleri evlerde veya kreşte arkadaşlarında gördükleri objeleri ve oyuncakları almakta sakınca görmezler. Çocuğun bu davranışının altında yatan neden, beğendiği nesneyi yanında bulundurmaya çalışmaktan öte bir şey değildir. Okul öncesi dönemde mülkiyet duygusu tam olarak gelişmediği için, çocuklar, başka birine ait bir eşyayı izinsiz olarak almanın kötü bir davranış olduğunu anlamakta güçlük çeker. Bu nedenle, çalma davranışının bir uyum ve davranış bozukluğu olarak ele alınabilmesi için çocuğun ilkökul çağına gelmiş olması gerekir.

Çalma Davranışı Ne Zaman Sorun Haline Gelir?

Gelişim özelliklerine göre neyin alma, neyin çalma olduğunu ayırmak güç olabilmektedir. Bu durum gelişim dönemlerine göre de farklı yorumlanmaktadır. Çocuklar çalma eylemini gerçekleştirirken haz, doyum ve rahatlama duygularını yaşarlar. Mülkiyet kavramı 7 yaşından sonra kazanıldığından okul çağına görülen çalma davranışı bir problem olarak ciddiye alınmalıdır.

Yani okul çağlarında yinelenen çalmalar üzerinde önemle durmak gerekmektedir. Gelişim sürecine göre sonrasında devam ediyor olması problemin habercisidir. Yani çocukta uyum ve davranış sorununun habercisi olabilir. Çalma davranışı sıklıkla öfke ve yalan söylemekle birlikte görülebilmektedir. Bu yüzden erken dönemde ele alınması gereken bir konudur. Eğer ele alınmazsa çocuğun kişilik gelişimi, sosyal yeterliliği, aile ve okul ilişkisi açısından bir sorun olmaya başlar.

Çocuklar neden çalma davranışı gösterirler?

Hatalı anne-baba tutumları

Anne -babaların aşırı disiplinli ve katı tutumları çocuklarda çalma davranışına neden olabilir. Çocuğun kardeşleriyle veya komşu, arkadaş ve akraba çocuklarıyla sıklıkla kıyaslandığı aile ortamları çalma davranışına zemin hazırlayabilir. Ailenin, çocuğun maddi ihtiyaçlarını karşılamayarak onu cezalandırması, ekonomik güçlükler nedeniyle çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını giderememesi, anne-babanın paraya aşırı düşkünlüğü veya cimriliği, parayı çocuğa karşı bir tehdit aracı olarak kullanması gibi hatalı tutumlar da çalma davranışının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Değersizlik duygusu ve öz güven eksikliği

Çocuğun kendini değersiz hissetmesi bu davranışı destekler. Kendini yetersiz hisseden çocuk değerli gördüğü eşyaları çalarak kendini değerli kılmaya çalışır. Yetersizlik duyguları taşıyan çocuğun anne-babasının aşırı koruyucu tutumu ve çocuğu sürekli kontrol etmeye çalışır tavırları çocuğun bu duygularını pekiştirir. Böylece, kendisine güvenilmediğini düşünen çocuk giderek öz güvenini kaybetmeye başlar.

Kıskançlık ve rekabet duyguları

Kardeşlerini veya başka çocukları kıskanan çocuklar yaşadıkları rekabet duygusunu bastırabilmek için çalma davranışı gösterebilirler. Bu nedenle uyum bozukluğu geliştiren çocuklarda çalmak, kıskanılan veya rekabet edilen kişiden öç almak anlamına gelmektedir.

Sevgisizlik ve ilgisizlik

Fiziksel ve maddi ihtiyaçların giderilmemesi gibi manevi ihtiyaçların giderilmemesi de bu uyum bozukluğuna neden olabilmektedir. Yeterince sevilmediğini düşünen, duygusal anlamda yeterince ilgi görmeyen çocuk, başkalarına ait eşyaları çalarak elde edemediği sevgi açığını gidermeye çalışır. Bu sebeple, kimsesiz çocuklarda, sokak çocuklarında ve aileleri tarafından dışlanmış çocuklarda çalma davranışının görülme sıklığı fazladır.

Aileler nasıl tutum sergilemelidir?

Anne-babalar çocukta çalma alışkanlığını önlemek için, özellikle erken yaşlardan itibaren mülkiyet kavramını

çocuğa vermelidir. Çocuğun kendi oyuncaklarının ve kendi odasının olması mülkiyet kavramını geliştirmede ilk adımdır. Çocuğun gereksinimi olan eşyalar ve oyuncaklar alınırken bunların sahibinin kendisinin olduğu belirtilmeli, bunlar kendisinden izinsiz ve habersiz alınmamalıdır. “Bu benim”, “Bu senin”, “Bu kardeşinin”, “Bu babanın” gibi cümleler kurularak mülkiyet kavramı pekiştirilmelidir. Siz çocuğun eşyalarına ne kadar saygı ve özen gösterirseniz, çocuk da başkalarının eşyalarına aynı saygıyı gösterecektir.

Çocuk küçükse, izinsiz aldığı anda hırsızlık yaptığının farkında değildir. Çocuk bu yüzden cezalandırılmamalıdır ama yaptığının da doğru olmadığı anlatılmalıdır. “Bu eşya sana ait değil, senin olmasını istediğini anlayabiliyorum ama başkasına aitse izinsiz alman doğru değil” şeklinde bir açıklama getirilmelidir.

Çocuğun temel maddi ihtiyaçlarının karşılanması da çocukta çalma davranışının önlenmesinde önemlidir. Maddi olanaklar çerçevesinde her şeyin en pahalısını, en iyisini almak değil, çocuğun beğeneceği işlevsel bir ürünü seçmek yeterlidir. Her istediği fazlasıyla alınan ve yapılan çocuklarda ise doyumsuzluk hissi gelişir ve istenmeyen davranışlar ortaya çıkabilir.

Anne babaların dengeli ve tutarlı davranışları, aşırı sevgi ve katı tutumdan kaçınmaları çocukta kötü alışkanlıkları önlemede çok önemlidir. Çocuğa ilgisizlik, akranlar arası kıyaslama yapılması, aileye gelen yeni bebek nedeniyle büyük çocuğun ihmal edilmesi gibi duygusal boşluk yaratan durumlar, sevgi eksikliğini telafi etme amaçlı çocuğu çalmaya itebilir.

Okuldan arkadaşlarının bazı eşyalarıyla eve gelen çocuğunuzda sorunu çözmenin anahtarı doğru iletişimdir. Bu davranışı görmezden gelmek ya da telaşlı suçlayıcı, sert bir tutum takınmak en büyük hatadır. Kesinlikle fiziksel ceza verilmemeli, çocuk kötü olarak damgalanmamalıdır. Çocuğun yaşına uygun bir dille bu davranışın doğru olmadığı, arkadaşının eşyasını bulamayınca üzülebileceği anlatılmalı ve alınan eşya mutlak surette geri verilmelidir.

Birçok anne baba okuldan arkadaşının kalem kutusuyla geldiğini gördüğü çocuğuna şiddetli tepki vermekte, kızmakta, ayıplamakta, korkutmakta, ancak alınan eşya, oyuncak vs. geri gitmemektedir. Burada hassas nokta alınan şeyin geri iadesini sağlayarak, davranışın onaylanmadığını göstermektir.



Kaynaklar:

- (2013). Amerikan Psikiyatri Birliği, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. Hekimler Yayın Birliği
- (2013). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ve Olmayan Çocuklarda, Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği IV ve Nöropsikolojik Testlerle Ölçülen Yönetici İşlev Bozuklukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü.

ÇOCUKLARDA DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) çocuklarda en yaygın çocukluk ruh sağlığı bozukluğu olarak bilinen bir nörodavranışsal bozukluktur. Rahatsızlığın temel özelliği, kalıcı ve sürekli olan dikkat süresinin kısalığı, engellenmeye yönelik deneyim eksikliği nedeniyle davranışlarda ortaya çıkan ataklık ve huzursuzluktur. Belirtiler genellikle 3 yaş civarı ortaya çıkmakla birlikte tanı ilkökul yıllarında konulur. DEHB'nin semptomları, hepimizin günlük hayatta sıklıkla içinde bulunduğumuz sıkılganlık ve yorulma gibi durumlarda gösterdiğimiz semptomlarla benzerdir. Bu durumda da, ebeveyn ve çocuğun hayatlarına hiçbir soruna sahip olmadığını düşünerek devam etmesi mümkündür.

Okul ve aile hayatını, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilen hiperaktivitenin, erken teşhis ve tedavisi büyük önem taşır. DEHB'nin nihai tanısı için uzman gözlem ve yorumu en önemli faktörlerdir. Okul çağındaki çocukların ortalama %5'inde görülen dikkat eksikliği ve hiperaktivite doğru bir şekilde tedavi edildiğinde, çocukta olumlu değişimler ve topluma adapte olması yönündeki davranış şekilleri kendini göstermektedir. Sorunun sosyal ve akademik bir boyuta ulaşmaması, hiperaktif çocukların davranışlarının siz anne, baba ve diğer aile fertleri üzerinde stres yükü oluşturmaması, okul ve arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşanmaması çocuğun, hayatlı boyunca başarısızlıklarla karşılaşmaması için etkili bir tedavi gereklidir. Uzman görüşünden önce çocuğu gözlemleyerek DEHB belirtilerini fark etmeye çalışılabilirsiniz. Çocuğun dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip olduğunu gösteren 5 işaret bu farkındalık konusunda yardımcı olacaktır:

Okul başarısında düşüklük

Dikkat eksikliği varlığında en sık görülen belirti, çocuklarda okul başarısında düşüklüktür. Çocuğunuz derse konsantre olamaz, dikkatini bir süre toplayabilse bile dikkatini koruma noktasında sıkıntı ve güçlük yaşar. Genellikle hayallere dalma, anlatılanları dinlememe, kendi dünyasına kapanma şeklinde okul hayatına yansır. Dikkat eksikliği bozukluğuna sahip çocuk

detaylara dikkat etmez, verilen komutlara uyum sağlayamaz ve organizasyon problemleri yaşar. Verilen ödevleri yapmakta güçlük çeker. Onun için bilişsel faaliyetler zorluk çıkarır.

Aşırı hareketli davranışların ortaya çıkması

Eğer çocuğunuz aynı yerde uzun süreli sabit duramaz, oturamaz, çok konuşur, karşısındaki kişilerin konuşmasını bitirmesini bekleyemiyor, bekleme gerektiren ya da sırayla yapılması gereken işleri yapmakta sıkıntı yaşıyorsa DEHB'den kuşulanabilirsiniz. Ayrıca DEHB'li çocuklarda sürekli sağa sola koşma, tırmanma, zıplama şeklinde aşırı hareketli davranışlar mevcuttur. Otururken bile elleri ve ayakları hareket halindedir.

Dürtüsellik

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu'nda en yaygın semptomlardan biri dürtüselliktir. Dürtüsellik kişinin kendini ve yapılan eylemin sonuçlarını düşünmeden yapılan ani davranışlar şeklinde görülür. Çocuğunuzda sabırsızlıkla birlikte aceleci davranma, sıra bekleyememe, tepkilerini kontrol edememe, karşısındaki konuşurken sürekli sözünü kesme, bağırma, gülme ve aniden arkadaşlarının elinden oyuncaklarını alma gibi davranışlar gözlemliyorsanız bir uzmana başvurabilirsiniz.

Dikkatsizlik

DEHB olduğunu düşündüğünüz çocuğunuz yaşa göre kısa bir dikkat süresine sahip olmalıdır. Ayrıntılara girmekte zorlanır. Dikkati kolayca dağılır, unuttandır, yaşa göre zayıf organizasyon becerilerine ve yaşa göre düşük çalışma becerisine sahiptir. Aynı zamanda çocuğunuzun DEHB sahip olduğunu düşünüyorsanız, video oyunları gibi kendileri için çok heyecan verici şeylere yoğun bir şekilde odaklandıklarını ancak okul çalışmaları veya ayakkabılarını giymek gibi hemen ödüllendirilmeyen şeylere odaklanamadıklarını fark edersiniz.

Sosyal beceri eksikliği

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu sebebi ile yaşanan akademik problemler ve davranış sorunları çocuğunuzun sizinle, diğer aile üyeleriyle ve çevresiyle olan kişilerarası ilişkilerinde de sorun yaşamasına neden olur. Sürekli araya girdiklerinden ve istediklerini alamadıklarında patlamaya eğilimli oldukları için arkadaş edinmekte ve arkadaş tutmakta zorlanabilirler. Şiddetli odaklanma sorunu olan çocuklar, odaklanmayı ve kurallara uymayı zor buldukları için takımlarda oynamakta zorlanabilirler.

Genellikle dikkati toplayıp bir konuya odaklanamama olarak tanımlanabilen dikkat dağınıklığı, çeşitli sebeplerden kaynaklanıyor olabilir. Motivasyon eksikliği, beslenme düzensizliği, psikolojik, fiziksel etkenler ve/veya çevresel durumlar dikkat dağınıklığının belli başlı sebeplerini oluşturuyor olabilir. Dikkat eksikliği yaşayan bireyler detaylara dikkat etmez, sürekli hata yapar, dikkatini korumada sıkıntı yaşar, dinlemez görünür, verilen komutları izlemede güçlük çeker, organizasyon

sorunu yaşar, yoğun düşünme gerektiren işlerden kaçınır ya da bu işleri yapmaktan hoşlanmaz, eşyalarını kaybeder, dikkati kolayca dağınık, günlük işlerini unutmaz.”

Hiperaaktif-dürtüsel bozukluk yaşayan bireyin bir yerde duramadığını, elleri ve ayaklarının kıpır kıpır olduğunu, uzun süre oturmada sıkıntı yaşadığını, çocukken koştuğunu ya da tırmandığını, yetişkinken yerinde duramadığını anlatan Kesimel, Sessizce bir şeyle meşgul olmadığında sıkıntı yaşar, motor takılmış gibi veya düz duvara tırmanırcasına hareketlidir. Çok konuşur, karşıdaki kişi sorusunu bitirmeden cevabı yapıştırır, bekleme gerektiren ya da sırayla yapılan işlerde sıkıntı yaşar,

başkalarının sözünü keser. Eğitim hayatları boyunca DEHB’li bireylerin yaşayacakları bu problemleri çözebilmek için öncelikle ilkokulun ilk yıllarında DEHB’li öğrencilerin tespit edilmesi gerekir. Öğrencilerin tespit edilmesinin ardından DEHB tanısının öğrencileri ne derecede etkilediğini saptamak için eğitim ihtiyaçları belirlenmeli ve ona göre ilgili yetenekleri geliştirilmeli. İlkokul yıllarında erken tanı alınması, öğretim programlarının uygun temellere oturmasını sağlayacak, bireylerin beceri gelişimini olumlu yönde etkileyerek ileriki eğitim kademelerinde yaşanabilecek eğitimsel problemlerin önü kesilmiş olacaktır.



Kaynaklar:

- Erdoğan, Ö. & Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim okulu öğrencilerinin anne-baba tutumu algıları ile atılma ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. Kastamonu Eğitim Dergisi.
- Santrock, J.W. (2021). Yaşam boyu gelişim. Nobel Yayıncılık.
- Sümer, N. & Aktürk, E. A., Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. Türk Psikoloji Yazıları.
- Cherry, K. (2018). Why parenting styles matter when raising children. Verywellmind.

EBEVENYLİK STİLLERİ

Baumrind'in ebeveynlik stilleri, gelişim psikoloğu Diana Baumrind'in 1960'ların başında yaptığı araştırmalara dayanarak öne sürdüğü anne-baba tutumu sınıflandırmasıdır. Ebeveynlik tutumları temelde 4 kategoriden oluşur. Bu stillere göre kategorize edilen aileler, uzmanlar tarafından öngörülen bir geçmişe sahiptirler. Anne-baba tutumları çocuk hakkında bilgi verdiği kadar aynı zamanda anne ve babaların geçmişleri hakkında da bilgi vermektedir. Geçmişlerinde benzer ebeveynlik stiline alışmış olan ebeveynler, kendi çocuklarına karşı da benzer tavırlar sergilemeye meyillidirler. Fakat bilinçli ebeveynlikte, ebeveyn geçmişinde hangi stil olursa olsun, kendi çocuğu açısından objektif olarak en faydalı olanı benimsemesi gerekmektedir. Okul öncesi çocuklarla yaptığı çalışmada gözlem, laboratuvar çalışmaları ve ebeveynlerle yaptığı görüşmeler sonucu anne baba tutumlarını sınıflandırmıştır. Otoriter/yetkeci, demokratik/dengeli ve izin verici olmak üzere üç ebeveyn stili olduğunu belirtmiştir. Bu stillerin de dört boyut çerçevesinde geliştiğini öne sürmüştür. Bunlar; ebeveynin kontrolü, ebeveyn tarafından koyulan kurallar ve çocuğun ne kadar bu kurallara uyduğu, ebeveynin olgunluk beklentisi, gelişim dönemlerinde çocukların başarılı olmaları için teşvik edilme/ özendirme düzeyi, bakım ve destek, ebeveynin çocukla etkileşim içerisindeyken ne kadar sıcak ve içten olduğu, ebeveyn-çocuk iletişimde açıklık, çocuklarla bir arada karar alınabilmesi, çocuğa koyulan kuralların nedeninin belirtilmesi, çocuğun fikirlerine önem verilmesi.

Demokratik Ebeveynlik

Bu tutum diğer ebeveynlik tutumları arasında en sağlıklı sonuçlar veren tutumdur. Bu tutumda aile otoriteye sahiptir, kurallar koyar. Koyduğu kuralın temelini çocuğa anlatır. Çocuğun hatalarında yanında olur ve doğru yolu göstermeye çalışır. Ödül ve ceza yoktur. Çocuğun bir birey olduğu kabul edilmiştir. Hem kontrol devam eder, hem çocuğun özgür olması amaçlanır. Sürekli bir diyalog hakim olup, monologdan uzaktır. Araştırmalara göre bu tutumla büyüyen çocukların akademik başarı, sosyal etkileşim, öz güven seviyeleri, iletişim becerileri yüksektir.

Otoriter Ebeveynlik

Bu tutumu sergileyen aileler çocuklarına geleneksel kuralları koyar ve koşulsuz itaat beklerler. Çocuğa karşı duyar düşüktür. Kurallara uymadıklarında çocuklara ceza uygularlar. Aile içi etkileşim ve diyalog azdır. Bu tutumla yetişen çocuklarda mutsuzluk, kendi başına karar alamama, onay bekleme, saldırganlık ve yüksek anksiyete görülmektedir. Kırsal yaşamda en çok benimsenen tutumlardan biri olup kente göç arttıkça demokratik tutuma dönüş yaşanmıştır.

İzin Verici Ebeveynlik

Bu tutumda sınırlar yoktur ve koşulsuz özgürlük alanı sunulur. Otorite yok denecek kadar azdır. Çocuklara yüksek düzeyde ilgi gösterilir ve davranışları kontrol edilmez. Bu tutum ile yetişen çocuklarda kural tanımazlık, otorite kavramına hakimiyetsizlik, okul için sınır problemleri görülmektedir.

İhmalkar Ebeveynlik

Bu tutumu benimseyen ebeveynler, çocuklarını ihmal ederler, onların sadece temel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar ki bazen bu bile yapılmaz, çocuğunu kendisine belli bir mesafede tutmak isterler, çocuklarına ayıracak zamanları yoktur. Onlarla



ilgili durumlarla ilgilenmezler. Araştırmalar, bu tür ebeveynlerin çocuklarının saldırganlık eğilimi yüksek, akademik başarısı düşük, erken yaşta içki ve sigara tüketimine başlayan, duygusal kontrolü zayıf bireyler olduklarını gösterir.

Yapılan çalışmalarda göstermiştir ki, aile içerisinde birçok tutum mevcuttur. Her aile bu tutumlardan en az birini uzun süredir devam ettirmektedir. Aynı anda birden fazla tutum bir arada da görülmektedir. Uzmanlar tarafından en uygun görülen ve çağımızı temsil eden ebeveynlik stili demokratik ebeveynliktir.

Ebeveynlik Stillerinin Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Otoriter ebeveynlerle büyüyen çocuklar zayıf iletişim becerisine sahip, diğerleriyle karşılaştırılmaktan kaygılanan, korkulu, sosyal becerileri gelişmemiş, güvensiz, öz saygıları ve mutluluk oranları düşük, itaatkar olması nedeniyle etkinlikleri başlatmada başarısız çocuklardır. izin verici / müsamahakar ailelere sahip çocuklar davranışlarını kontrol etmekte zorluk çeken, başkalarına pek saygı duymayan ve

empati kurmayan, benmerkezci, hükmedici tavır sergileyen, uyumsuz, doyumsuzluk yaşayan, stresle baş edemeyen, sadece kendi istediklerine odaklı, sorumluluk almakta zorlanan çocuklardır. İzin verici/ ihmalkar ebeveynlerle büyüyen çocuklar düşük özsaygı ve öz kontrole sahip, bağımsızlığı pek kaldıramayan, olgun davranışlar sergilemeyen, sosyal becerileri gelişmemiş, kendini yetersiz hissetmeye eğilimli, dürtülerini kontrol edemeyen, bağımlı çocuklardır. Bu çocuklar ailelerine yabancılaşabilir, suça yatkınlık gösterebilirler. En riskli ebeveyn tutumu izin verici/ihmalkar tutumdur ve olumsuz sonuçlar doğurması muhtemeldir. Demokratik ebeveynlere sahip çocuklar genelde mutlu ve neşeli, kendine güvenen, yetişkinlerle iş birliği kurabilen, öz kontrolü ve öz saygısı yüksek, akademik olarak başarılı, kendini iyi ifade edebilen, stresle başa çıkma becerisine sahip, yaşlılarıyla arkadaş canlısı ilişkiler kurabilen, kendini yeterli hisseden çocuklardır. Demokratik tutum ideal ve dengeli tutum olarak nitelendirilir.

Son 60 yılda, çocukların gelişimi hakkında, özellikle aldıkları bakımın, onları ne tür yetişkinlere dönüştüğü hakkında bir bilgi patlaması yaşandı. Bilgisayarlara ve televizyonlara kolay erişim, çoğu insanın ebeveynlikle ilgili herhangi bir şey hakkında daha rahat bir şekilde bilgi bulabileceği anlamına geliyor. Bugün bir aile olmak için bir araya gelen daha çok farklı insan var. Dışarıda daha az güvenli oyun alanı var ama aynı zamanda çalışan daha çok ebeveyn var.

Bu değişiklikler ile birlikte şu sonuçlara ulaşıyoruz:

- Eğer ebeveynleri işte çalışıyorsa, çocuklar dışarıda arkadaşlarıyla oynamak için çok daha az zaman harcıyorlar.
- Oyun merkezleri ve bilgisayarlar gibi elektronik cihazların daha fazla kullanılması, çocukların günümüzde daha az fiziksel egzersiz yapması anlamına geliyor.
- Kadınlar çocuk yetiştirmede hala çok önemli görülüyor. Babalar da artık ebeveynlik konusunda çok daha fazla yer alıyorlar, anneler bu durumu kabul etmelerine rağmen, çocuklarının sorumluluğunun çoğunu kendileri üstleniyorlar.
- Birçok ebeveyn, çocuk bakımı konusunda yardımcı olabilecek dede-anneanne gibi akrabalarından çok uzakta yaşıyor.
- Çalışan ebeveynler hem evdeki yaşamları hem de iş yaşamları konusunda baskı yaşıyorlar.

Çocukların gelişimi hakkındaki yeni bilgiler, ebeveynleri çocuklarıyla oynayarak daha fazla zaman geçirmeye teşvik ediyor. Bu tarz ebeveynlik, çocuklara övgü ve cesaret vermek anlamına gelir, ancak aynı zamanda makul sınırlar vermek anlamına da gelir, bu nedenle hem çocuklar hem de ebeveynler için çok daha faydalı olur. Ebeveynlerin, bir çocuğun nasıl hissettiğini takdir etmeye çalışarak mutlu bir denge oluşturması, çocuğun davranışlarını daha iyi anlayabilmelerini sağlar.



Kaynaklar:

- ER, H., & SARIÇAM, H. Ebeveynlerin Kardeş Kıskançlığı İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi Ve Çözüm Önerileri. The Examination of Parents Views about Sibling Rivalry and Recommendations for Parents.
- Usta, S. Y., & Köçer, G. (2022). Kardeş Kıskançlığı Ve Kardeşe Uyum Sorunu Yaşayan Çocuklar İçin Bibliyoterapi. Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Bu yazıda, aile içi ilişkilerin önemli bir yönüne odaklanıyoruz: Kardeş Kıskançlığı. Kardeşler arasındaki kıskançlık, pek çok ailenin karşılaştığı doğal bir durumdur. Ancak bu duygu, doğru şekilde yönetilmezse uzun vadede olumsuz etkilere yol açabilir.

Birçok anne babaya yaka silktiren konudur kardeş kıskançlığı. Kimi zaman öylesine işin içinden çıkılmaz hâl alır ki, evin içi hiç umulmadık bir anda savaş alanına dönüşür. Bir yanda birbirine yan gözle bakan iki kardeş, bir yanda onları ayırt etmek için trafik polisi gibi çırpınan anne-babanın çaresizliği gözlerden okunur. Peki, nedir kardeşi kardeşe düşüren, anne babayı çaresiz bırakan kardeş kıskançlığının aslı? Kardeş kardeşi neden kıskanır? Kıskançlık çocuğun karakteri midir, sonradan mı gelişir?

Kıskançlık, hangi yaşta olursa olsun insanın temel ve baş edilmesi en zor duygularından birisidir. Kıskançlık, sevilen kişinin, başka birisine ilgi göstermesi ya da ilgi gösteriyor sanılmasının yol açtığı gücenme duygusudur. İlgüdüsel yani doğuştan getirdiğimiz genlerimize şifrelenmiş olduğu ileri sürülmektedir. Kardeş kıskançlığı; kendine acıma, üzüntü, küçük düşme korkusu, can sıkıntısı, öfke, nefret ve intikam alma düşüncelerinin yanı sıra sevgi, koruma ve yakınlık hissetme isteği gibi karışık duyguların bileşiminden oluşmaktadır. Kardeş kıskançlığı yaşamın her döneminde görülebilir. Çocuklukta daha yoğun yaşanabilir. Bu duyguyla ilk tanışma iki yaş civarındadır. Kıskançlık, hangi yaşta olursa olsun insanın temel ve baş edilmesi en zor duygularından birisidir. Kıskançlık, temelde güvensizlikten kaynaklanır. O ana kadar kendine yöneltilen ilgi ve dikkatin kardeşine yöneltilmesinden doğan rahatsızlık en temel nedendir. Kardeşin doğmasıyla birlikte ona ayrılan zamanın azalması çocukta, kardeşe karşı gibi görünen ama aslında anne babaya karşı olan kırgınlık, kırgınlık gibi duyguların gelişmesine neden olabilir. Çocuk kendini terk edilmiş, güvensiz ve desteksiz hissetmeye başlayabilir. Kıskançlıkta rol oynayan bir başka etken de kardeşler arasındaki yaş farkıdır. Yaş farkı az olan kardeşlerde kıskançlığın görülme sıklığı, yaş farkı fazla olanlara oranla biraz daha yüksektir. Cinsiyete göre de bazı farklılıklar

yaşanabilir; çocuk kız ve doğan kardeş erkek ise ana-babanın kendi cinsiyetinden hoşnut olmadığını düşünebilir. Ailelerin cinsiyete ilişkin görüşleri varsa ve bunu yansıtıyorlarsa, cinsiyete göre kıskançlık yaşanması kaçınılmaz bir durumdur. Dışarıdan insanlar ve akrabalar da çocukta bazı olumsuz düşüncelerin doğmasına neden olabilirler. Kendisinden büyük bir kız kardeşi olan çocuğa saçlarının neden ablası gibi kıvrıkcık olmadığını sormak, abla ya da kardeşinin boyunun onu yakaladığını ve yakında onu geçebileceğini söylemek (sanki bunlar kötü bir şeymiş gibi) hem gereksiz hem de olumsuz etkileri olan yaklaşımlardır. Bu tarz ifadeler çocukların birbirleriyle rekabete girmelerine, karşılıklı kırgınlık duymalarına neden olabilir.

Kardeş kıskançlığının belirtileri nelerdir?

- Gelişim dönemlerinde gerileme görülebilir. Alt ıslatma, parmak emme, bebek gibi konuşma, bebeksi tavırlar, yürüyebilmesine rağmen emeklemek gibi davranışlar gözlenir.
- Ev içerisindeki bütün ilginin başka birisine yönelmesi karşısında bazı çocuklarda içe kapanma, aile bireylerinden uzaklaşma, yemek yememe ve ardından zayıflama görülür.
- Kardeşe karşı saldırgan davranışlarda bulunur. Huzursuz, sıkıntılı ve öfkeli olabilir. Vurma, ısırma, çimdikleme, oyuncakları kırma, ağlama, tutturma ve bağırma gibi davranışlar gözlenir.
- Bazı çocuklarda ise kıskançlık duygusu, kardeşe olan aşırı düşkünlükle kendini gösterir. Örneğin, okşarken fazla sıkıştırır. Burada çocuk kıskançlık duygusunu gizlemektedir. Kıskançlığını belli ederse ebeveynlerinin kendisinden uzaklaşacağını düşünür. Bu yüzden kardeşine aşırı ilgili davranır.
- Bazı çocuklarda mide bulantısı, baş ağrısı gibi somatik belirtiler olabilir.

Tüm duygular gibi kıskançlık duygusu da olağan ve beklendik bir duygudur. Kardeş kıskançlığının yoğunluğu ve günlük yaşamı etkileme sıklığı bu duygunun üzerinde çalışılması gereken bir duygu olma halini belirler. Anne babanın bu durum karşısında izlediği ebeveyn tutumu çok önemlidir. Yanlış tutumlar, bir insanın sahip olabileceği en masum duygu olan kıskançlık duygusunu ya aşırı derecede tetiklemekte, ya da tamamen öldürülmesine neden olabilmektedir. Birçok anne-baba, çocuklarının kıskançlıklarını onların karakterinin bir parçası olarak görseler de, o parçayı, karakter haline getiren asıl etken, çocuğun duygu dünyasının tahrip ediliyor olmasından kaynaklanmaktadır. Sıklıkla karşılaşılan hatalı ebeveyn tutumlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- "Sakın endişelenme, seni de bebek kadar seveceğiz." şeklindeki iyi niyetli cümleler.
- Bebek için olumsuz ifadeler kullanılması
- Çocuğun yaşantısının bebeğe göre ayarlanması
- Çocuğun kardeşini sevmesi için zorlanması
- "Sen ablasın, ağabeysin" gibi sorumlulukların çocuğa yüklenmesi

- Kiskanmasın diye çocuğa esnek davranılması
- Çocuklar arasında karşılaştırılmalar yapılması ve tartışmalarda taraf tutulması. "Kim başlattı!" sorusunun sorulması

Oysa ki kardeş kıskançlığı doğal bir duygu olabilir ancak bu duygunun sağlıklı bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Kardeş kıskançlığı yaşayan çocukların ebeveynlerine önereceğimiz uygun anne-baba tutumlarına göz atmak bu sorunun çözülmesinde kolaylaştırıcı olabilir.

- Annenin hamilelik sürecinde ve doğumdan sonra yakın çevreden alacağı destek önemlidir. Bu süreçte çocuğun ihtiyaçlarıyla yemek yedirme, banyo yapma gibi rutin işlerde diğer aile bireyleri destek verebilir. Doğumdan sonra da anne, yeni doğan bebeğiyle ilgilenirken ilk zamanlar büyük çocuğuna yeterince ilgi gösteremeyebilir. Bu durumda anneden beklediği ilgiyi alamayan çocuk, babaya yönelecektir. Babanın ilgisi ve kaliteli geçirilen zamanlar kıskançlığın azalmasına yardımcı olacaktır. Ara sıra görev değişimi yaparak baba bebekle ilgilenirken anne de diğer çocuğuyla geçireceği zamanlar yaratabilir.
- Annenin, yakın çevre ve aile bireyleriyle hamilelik sürecini paylaşmaya karar verdiği andan itibaren, çocuğa kardeşinin olacağını uygun bir dille ifade etmesi gerekir. Evdeki bazı şeylerin değişeceğini, bebeğin bakıma ihtiyacı olduğu ve bu yüzden annenin bebekle fazla vakit geçireceğini çocukla konuşmak önemlidir.
- Önce kendi içinde barışık, huzurlu birer birey olup sağlıklı özdeşim modelleri olun.
- Kural koyulduğunda, nedenlerini açıklayarak birlikte koyun ve değiştirmeyin. Ancak yumuşak bir tavır içinde olun.

- Çocukların kardeşlerinden farklı, kendine özgü kişilik özellikleri olan bireyler olduğunu bilin.

- Kıyastan kaçının.
- Çocukların kendi aralarındaki tartışmalarından uzak kalın.
- Fiziksel zarar-şiddet yok kuralını herkesin benimsemesini sağlayın.
- Olumlu/olumsuz etiketleme yapmayın. Bu çocuk üzerinde baskıya sebep olur.
- Kendi duygularınızı kontrol edin, çocuğu öfkeyle terbiye etmeye çalışmayın.

- Ayrıca kardeşini kiskanmasın diye sınırsız davranan ebeveynler farkında olmadan çocuğa " kötü bir durumu telafi ediyorum" mesajı verebilir. Örneğin; kendi odasında yatan çocuğunuzu kardeşi olduktan sonra yanınızda yatırmaya başlamak gibi ya da tam tersi yanınızda yatan çocuğunuzu kardeşi doğduktan sonra ayrı bir odaya taşımak da yanlış bir davranıştır.

- Çocuğunuza sorumluluklar verebilirsiniz. Bebeğin bakımında yardım etmesini isteyebilirsiniz. Olumlu davranışları takdir etmeniz sağlıklı kardeş iletişimini güçlendirecektir.

Eğer çocuğunuzun kardeş kıskançlığı yaşadığını düşünüyor ve yazıdaki önerileri uygulamanıza rağmen çözüm bulmakta zorlanıyorsanız bir uzmandan mutlaka destek almanızı öneririz.

Kardeş kıskançlığıyla ilgili önerdiğimiz kitaplar:

Paylaşıyorum - Anthea Simmons

Elif'e Kardeş Geliyor - Liane Schneider

Peki Ya Ben? - Emily Johnson, Spike Maguire



Kaynaklar:

- Atalay, Zümra. (2018). Mindfulness Temelli Bilinçli Farkındalık Eğitimi.
- mindfulnessinstitute.com.tr

MİNDFULL EBEVEYNLİK VE ÇOCUKLARDA MİNDFULNESS UYGULAMALARI

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık), şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmeyi, bu dikkatin niteliğini fark etmeyi ve tüm bu fark edilenleri ecele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir. Bilinçli farkındalık sadece şimdiki anda yaşamak ve şimdiki anı fark etmek değildir ve anlaşılması gereken iki boyutu vardır. İlk boyut mevcut an içinde olanları fark etmek, ikinci boyut ise tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimimiz. O yüzden bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım diyebiliriz çünkü sadece algılamak, dikkatten ibarettir; bilinçli farkındalık ise mevcut anı bilinçli bir akıl açık, sevgi ve şefkat dolu bir kalple algılamaktır. Mindfulness'ın kavramsal değil, deneyimsel olduğunu söylemek çok da yanlış olmayacaktır. Aşağı yukarı hepimiz yaşamda ne yapmamız gerektiğini biliyoruz fakat uygulamaya gelince sınıfta kaldığımızı söyleyebiliriz. Mindfulness bu anlamda bize kavramsal olarak ne yapmamız gerektiğini öğretmenin yanı sıra bunları hayata geçirmeyi sağlayacak bir dizi beceriyi kazandırır. Bilinçli farkındalık hızla akan hayata, okunacak onca kitaba, gidilecek onca yere ve yapılacak onca işe rağmen bütün bunları yaparken bile 'yavaş

hareket edebilme' seçimidir. Farkındalık ve hızın etkileşme ilişkisi içinde bile 'uyanık' ve 'kendinle baş başa kalabilme' halidir. Hızla akan ve buharlaşıp şekil değiştiren onca şeyin girdabında akıntıya kapılmadan, akışın arasındaki 'özgürlüğü' ve 'gerçekliği' arama bilincidir. Her şeyden önemlisi, çocuklara da bulaştırdığımız huzursuzluk hissini fark edebilme ve onları bu yükten özgürleştirme isteğidir. Kısacası, öğrettiklerimizin akılları doldurmasına değil de zihni boşaltması gerektiğine odaklanma motivasyonudur.

Mindfulness ve mindfulness temelli yaklaşımlar dünya üzerinde hem klinik alanda hem de günlük yaşamda yaygın bir şekilde kullanılıyor. Hastanelerde, okullarda, ana sınıflarında, ergenlikte, geriatride, ebeveynlerde, ilişkilerde ve daha birçok alanda Mindfulness temelli stres azaltma programlarından elde edilen bulgular ve grupların ihtiyacına göre düzenlenen Mindfulness temelli programlardan alınan veriler büyük umutlar vaat ediyor. Ayrıca bireysel terapilerde bu yönelimle müdahale edilebilir. Hepsinin ötesinde herhangi bir desteğe ihtiyaç duymadan kendi kendimize yardım edebilmek için yaşamsal bir yön gösterir. Bunu da okumalar ve uygulamalarla kendimiz yapabiliriz. Çocukların ve gençlerin içi öylesine dolu ki artık ne koysak almıyor, taşıyor. Amerikan Pediatri Birliği'nin yayınladığı raporlarda (2001) çocuk ve ergen sağlığını tehdit eden faktörlere son zamanlarda dikkat, anksiyete, duygu durum bozuklukları, medyadaki şiddetin etkileri, AIDS, obezite, cinsel aktiviteler, intihar vb. maddeler de eklendi. Ne var ki bu raporlara rağmen günümüz toplumunda evde ve okulda zorluklarla baş edebilmeleri için gerekli olan sosyal ve duygusal beceriler çocuklara kazandırılmıyor. İlk sıralara küresel ekonominin ve eğitim dünyasının rekabet kazanımları yerleşiyor. Bilinçli farkındalık becerilerini destekleyen programlar sayesinde sağlığı tehdit eden bu tür faktörlerin yanı sıra dikkat, odak, öfke, kaygı, uyku problemleri, öğrenme güçlükleri vb. sorunlarda iyileşme, bireysellik kazanma, olumlu duygu ve empati geliştirme, kendini iyi hissetme vb. kazanımlara da ulaşıldığı görülüyor, biliniyor. Mindfulness



çalışması yapan çocuklar, hem kendi duygularını hem de arkadaşlarının duygularını daha iyi fark edebilmeye başlıyor. Aynı zamanda duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmeye başlayan çocuklar, yoğun duygularını yönetebilmeyi hem kendi düşüncelerini hem de arkadaşlarının düşüncelerini yargılamamayı da öğreniyor. Mindfulness çalışmalarıyla, hızla akıp giden günlük hayatımızdan farklı olarak daha uzun süre anda kalmayı deneyimleyen öğrenciler, daha iyi odaklanmayı ve dikkatlerini daha uzun süre sürdürebilmeyi de keşfediyorlar. Mindfulness anın içinde bulunan her ne varsa onu 5 duyumuzla fark etme ve bu deneyimin bizlere sunduğu deneyimi, duygu ve düşünceleri nezaketle ve açıklıkla karşılayabilmektir. Elbette mindfulness anne-babalık üzerinde de etkileri olan bir beceridir.

Mindful ebeveynlik uygulamaları için mindfulness tutumlarını tanımak gerekir;

- Kabul etmek
- Sabretmek
- Akışına bırakmak
- Başlangıç zihnine sahip olmak
- Hırslanmamak
- Güvenmek
- Yargıları farkında olmak

Mindfulness tutumları olarak Jon Kabat-Zinn tarafından tanımlanmıştır. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık uygulamaları bu tutumların anne-babalar tarafından içselleştirilmesi ve kendi hayatlarına dâhil edilmesiyle başlar. Farkındalık o anın içinde olan bitenleri fark etmeyi içerir. Geçmiş deneyimler ve geleceğe ilişkin düşüncelerin etkisini fark etmek ve yeniden şimdiki ana odaklanmak söz konusudur. Çocuk ile iletişimde Mindfulness'ı kullanmak 'Bunu hep yapıyor.' gibi düşünceler ortaya çıksa da şimdi ve burada olanı anlamaya, davranışın altında yatan ihtiyacı görmeye yardımcı olacaktır. Farkındalık dendiğinde duyguların farkında olmayı da göz önüne almak gerekir. Kendi duygularını, bu duyguların yoğunluğunu, duygulara eşlik eden düşünceleri ve tüm bunların yanında hangi davranışı ortaya koyacağını seçme yetisini fark edebilen anne babalar duygu düzenlemesi konusunda çocukları için iyi birer model olabilir. Mindful ebeveynlik ebeveynlerin hem kendi ihtiyaçlarına hem de çocuğun ihtiyaçlarına yüzünü dönebilmeyi içerir. Kendi ihtiyaçlarını görebilmek, öz şefkat ve kabulle kendiyi ilişki kurabilmek bireyin yaşantısında dönüştürücü etki yaratabilen bir tutumdur. Bunun çocuğa ilişkin de uygulanabilmesi, çocuğa koşulsuz kabul ve şefkat sunulmasının önünü açacaktır. Bu çocuğun en temel ihtiyaçlarından biri güçlü ve desteklenebilir yönleriyle kabul edilmek, hoşuna gitmeyen duygu ve durumlarla karşılaştığında şefkat ile sarılmaktır. Gerçekten 'duyulan', 'dinlenen' çocukların anne babaları ile kurulan bağların güçlendirilmesi ve sağlamlaştırılması için büyük bir güç kazandığı hatırlanmalıdır. Bu noktada ebeveynlerin mindful ebeveynlik için Mindfulness eğitimleri alması, çocuklarıyla birlikte egzersiz yapması hem ortak etkinlikler yapmalarına destek verecek hem de çocukların duygusal gelişimlerini ve odaklanma becerilerinin farkına varmalarına fırsat yaratacaktır. Bilinçli farkındalığı anne babaların öğrenmesi, uçakta zor zamanlarda oksijen maskesini

önce ebeveynlerin takmasına benzetilir. Burada altta yatan mesaj çocuğuna destek olabilmek için önce kendi iyiliğini desteklemektir. Farkındalık da anne babaların önce kendileri için, sonra çocuklarına öğretebilmek için geliştirebilecekleri bir beceri olmalıdır.

Zorlayıcı anlarda Mindful şekilde başa çıkmak için 4 adımdan bahsedeceğiz:

Dur!: Ne zaman Stresli olduğunuzu fark ederseniz ,eyleme geçmeden durun.

Dikkat et!: Dikkatinizi düşüncelerinizden şefkatli bir şekilde nefes alıp veren bedeninize yönlendirin. Nefesin bedeninizde yarattığı farklılıkları gözlemleyin. Bir süre sonra zihninizin berraklaştığını fark edeceksiniz.

Deneyimle!: Etrafınızda ne görüyorsunuz ya da ne duyuyorsunuz? Çocuğunuzun hareketleri, mimikleri, ses tonu fark edin.

Devam Et!: Eyleme geçmeniz gerekiyor. Duruma göre seçimleriniz ve eyleminiz değişecektir.

Çocuklarınızla geçirdiğiniz zamanlara, oynadığınız oyunlara Mindfulness temelli yaklaşımlar ile küçük dokunuşlar yapabilirsiniz. Oyun oynarken **yaratıcı olun**, Çocuklarınızı resim yapmaya, dikiş dikmeye, üretmeye teşvik edin. Kumaşlarla mı, boyalarla mı yoksa legolarla mı oynamak istediğini sorun. **Aktif olun**, hareket halinde oynadığınız oyunlarda anı yakalamasına ve bedenini tanımasına yardım edebileceğiniz oyunlar ekleyin. Örneğin; çocuğunuzdan zıplamasını ve sonrasında ellerini kalbinin üstüne koymasını isteyin. Kalbi nasıl atıyor, nefes alış ve verisi nasıl? Bu basit ve aktif oyun bedenini tanımasına yardımcı olur. **Dinleyin**, Bir zil çalın ve çocuğunuzdan bunu dinlemesini isteyin. Sesi artık duymak istemediğinde ise ellerini havaya kaldırmasını söyleyin. Zil sesini kapatınca ortamın sesini bir dakika boyunca dinleyin. Sonunda neler duyduğunuzu ve nasıl hissettirdiğini konuşun. Dokunun, Çocuğunuzun sevdiği eşyalar ve nesneler hakkında konuşun. En sevdiği oyuncak nasıl bir his veriyor? Parmak boyası ve kum çizimi gibi aktiviteleri de bu adıma dahil edebilirsiniz. **30 saniyede kuru üzüm yiyin**, Kuru üzümü yemeden önce çocuğunuzdan üzümün şekli, rengi, kokusu ve dokusunu incelemesini isteyin. Peki tadı nasıl? Çiğnerken nasıl bir his veriyor? **Koklayın**, Çocuğunuza çiimlerin, çiçeklerin ya da sokakların nasıl koktuğunu sorun. Bu koku hoşuna gidiyor mu yoksa gitmiyor mu? Her bir nefeste nasıl hissettiklerini düşünmeye teşvik edecek sohbetler edin. **Mindful turlar düzenleyin**, yürüyüş yaparken farklı dış etkenlerle karşılaştığınız, manzaralı, farklı sesler duyabileceğiniz ya da kokular alabileceğiniz rotalar oluşturmayı deneyin.

Ebeveyn olarak sizlerin de günlük rutininiz içinde Mindfulness uygulamalarının olması çocuğunuzun da bu becerileri kazanmasını kolaylaştıracaktır. Herkesi "Şimdi ve Burada" olmaya davet ettiğimiz bu yazıdan umarız keyif almışsınızdır. Anın keyfine ve doyumuna ulaştığınız günlerde buluşmak üzere.

Kaynaklar:

- abapsikoloji.com
- academia.edu

OKUL BAŞARISINDA AİLENİN ROLÜ

Başarı, genel anlamda değerlendirildiğinde akla ilk gelen şey öğrencinin derslerinde gösterdiği performans olmaktadır ancak daha güncel bir anlayışla değerlendirildiğinde başarı kavramının akademik başarı ile sınıflandırılmayacağı, bilgi ve beceri gibi bilişsel davranışlar kadar ilgiler, kişilik özellikleri ve tutumlar gibi bilişsel olmayan davranışları da içerdiği görülmektedir.

Bu doğrultuda başarıyı okul başarısı ve sosyal başarı olmak üzere iki başlık altında ele alarak incelemek daha doğru ve daha geniş kapsamlı bir yaklaşım olacaktır.

Okul başarısı öğrencinin bulunduğu okul, sınıf ve derse göre belirlenmiş sonuçlara ulaşmada göstermiş olduğu ilerleme olarak değerlendirilebilir.

Sosyal başarı ise öğrencinin çevresiyle etkili iletişim kurabilmesini, öfkesini kontrol edebilmesini, topluma uyum sağlayabilmesini ve çeşitli sosyal faaliyetlerde başarılı bir şekilde görev alabilmesini kapsar.

Başarısızlık ise çocuğun gelişim düzeyinin ve kendi sınırlarının altında başarılı olması ve bu durumu telafi edememesidir.

Okul Başarısında Ailenin Rolü Nasıl Olmalı?

Çocuğun ilk toplumsal çevresi olan aile çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde, sosyal etkileşiminin oluşmasında olumlu veya olumsuz etkileri olan önemli ortamlardır. Aileler çocukların ilk öğretmenleri olarak çocukları okula başlayana kadar çocuklarının gelişim ve eğitimlerinden birinci derecede sorumludurlar. Ebeveynlerin bu sorumlulukları çocukları okula başladığında sona ermez sadece öğretmenlerle paylaşılır. Bununla birlikte ailelerin ve öğretmenlerin takım çalışması yapması çocukların eğitimsel gelişimlerine önemli katkı sağlar. Çocukların eğitim sürecinde ailenin rolünü atletizmdeki bir bayrak yarışı metaforuyla açıklamak istersek bu yarışta bayrak ilk olarak ailelerin elindedir, daha sonra bayrak okul öncesi eğitimi öğretmeninin eline ve ardından da diğer öğretmenlerin eline verilir. Ancak bu bayrak değişimlerinde aile bayrağı teslim etse de çocuklarının eğitimleri konusundaki

sorumluluklarını sürekli taşırlar ve bu eğitim konusunda sürekli koşturmacaya devam ederler. Okul başarısında ailenin rolü doğru ebeveyn tutumlarını benimsemekten, okul ile iş birliği içerisinde olmaktan ve çocukla maddi ve manevi ilgilenmekten geçmektedir. Çocuğunun ilgi, beceri alanlarını bilen, gelişimini destekleyen, hedef belirlemesine rehberlik eden ailelerin çocukları daha başarılıdır.

Ebeveynlerin farkında olmadan çocuğun okul hayatını etkileyebilecek yanlışları;

- Kıyaslamalar
- Yüksek beklentiler
- Mükemmeliyetçi yaklaşımlar
- Çocuğun davranışını değil kişiliğini eleştirmek
- Aşırı kısıtlamalar
- Aile içi tartışmalar,
- Aile içi tutarsızlıklar anne ve babanın ya da evdeki diğer büyüklerin çocuklara farklı davranması
- Çocuğu başkalarının yanında eleştirmek
- Çocuğa ev işlerinde, kardeşlerinin bakımında fazla sorumluluk vermek.

Aileler bu olumsuz tutumları fark eder ve bunları olumlu tutumlarla değiştirirlerse çocuklar daha başarılı olabilirler.

Aileler çocuklarına yardımcı olmak için kendilerine şu soruları sorabilirler:

- Bu davranışlar ve konuşmalar çocuğuma ne kazandırıyor?
- Bu davranışlar ve konuşmalar çocuğuma daha çok yardımcı olabilmemi sağlıyor mu?
- Böyle davranarak ve konuşarak ne elde edebilirim?

Çocuğumuzun Okul Başarısına Katkıda Bulunmak İçin Neler Yapmalıyız?

Çocuğunuzu iyi tanıyın, ondan yapamayacağı şeyler beklemeyin. Her çocuğun kapasitesi, yetenekleri, ilgileri, farklıdır. Çocuktan yapabileceğinden fazlasını beklemek, onun eğitim hayatını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Çocuğunuza koşulsuz sevgi gösterin. Çocuk başarısız olduğunda ailenin çocuğa yönelik sevgisinden bir şey eksilmeyeceği çocuğa hissettirilmelidir.

Yaşına uygun görevler vererek sorumluluk bilincini aşılayın. Sorumluluk alma, disiplinli çalışma, zamanı yönetme gibi konularda model olun.

Çocuğunuzu akranlarla ya da kardeşlerle kıyaslamayın. Çocuğunuzun kapasitesi, kişilik özellikleri, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda hedef belirlemesine yardımcı olun.

Öğrenci, aile ve okul iş birliği çok önemlidir. Bu yüzden çocuğunuzun öğretmenleriyle belli periyotlarla görüşün.

Çocuğunuza uygun bir ders çalışma ortamı sağlayın.

Çocuğunuzun bir çalışma planı doğrultusunda çalışmasına özen gösterin. Çocuğunuzdan ders çalıştığı sürece, onun dikkatini dağıtacak başka işler yapmasını istemeyin.

Çocuğunuzun düzenli yemek yemesine ve uykusunu almasına özen gösterin.

Okuma alışkanlığı kazanmasını sağlayın. Bunun için sizin de örnek olmanız ve hatta evde okuma saatleri düzenlemeniz yararlı olacaktır.

Çocuk eğitiminde en önemli unsurlardan birisi de anne-babanın tutarlı davranmasıdır. Tutarsız anne-baba tutumları derken anne ve babanın çocukla ilgili farklı kararlar almasını, bugün bir konuyla ilgili bir karar alıp yarın o kararını değiştirmesini ve söyledikleri ile yaptıklarının tutmamasını kastediyoruz.

Çocuğunuzun okul ve sınav başarılarına yönelik eleştirilerde bulunurken çocuğun kişiliğine yönelik değil davranışına yönelik eleştirilerde bulunmalı ve yapıcı olmalısınız.

Çocuğun başarılı olabilmesi için okul dışı faaliyetlere, ilgi alanlarına ve sosyal aktivitelere zaman ayırması gerekir. Ders çalışma dışındaki zamanlarında sınırlara dikkat ederek istediği gibi vakit geçirmesini sağlayın.

Çocuklarınızın ilişki ve etkileşim içerisinde oldukları çevreleri ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini bilmeye ve tanımaya çalışın. Faydalı olacağını düşündüğünüz arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, uygun olmadığını düşündüğünüz arkadaşlıkları onunla konuşmalı ve nedenlerini de belirtmelisiniz.

Çocuğunuzun ders başarısı ve sosyal hayatını olumsuz etkileyebilecek bilgisayar, televizyon ve telefon ile ne kadar zaman geçireceğine birlikte karar vermeli ve uygulamalısınız.



Kaynaklar:

- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2016), 1-6 Yaş Çocuklarında Öz Bakım, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi.

1-6 YAŞ ÇOCUKLARDA ÖZ BAKIM BECERİLERİ

Çocuklar, 2 yaşına kadar yeterli olgunluk düzeyine ulaşmadığı için öz bakım becerilerini gerçekleştirmede yetişkin yardımına ihtiyaç duyarlar. Üç yaştan sonra yetişkinlerin, yardımı aşamalı olarak azaltıp çocuğun bireysel olarak öz bakım becerilerini gerçekleştirmesi beklenir.

KİŞİSEL TEMİZLİK ÇEŞİTLERİ

Banyo

Deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması, dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için yıkanma gereklidir. Yıkanma, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır. Çocuklar banyo sırasında suyla ve köpükle oynamaktan büyük zevk duyarlar. Havada uçan baloncukların, kaygan köpüklerin arasında olmak onlara haz verir. Her çocuk suyu sever ancak oynamak ister. Yıkanmak ise bazı çocuklar için hoş bir deneyim olmayabilir. Yıkanma anında korkuyla karşı karşıya kalabilir. Çocuğun korkusunun kaynağı ile zorla yüzleştirmek korkusunu yenmesini sağlamaz. Çocuğu yıkayan kişinin tavrı, yeni bir deneyim yaşadığı sırada çevresindeki kişilerin tavrı, tatsız tecrübeler fazla sıcak ya da soğuk su yüzünden yanması, üşmesi, gözüne şampuan kaçması, küvetin giderinden akıp giden su gibi kendisinin de oradan akıp gideceğini düşünmesi gibi bazı belirsizlikler onlarda banyo korkusu yaratabilir.

Kulak Temizliği

Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalı, kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır. Kulak kiri, kulağı korumakla görevli normal bir sıvı olarak kabul edilmeli ve temizlik işi kulağa bırakılmalıdır. Dış kulak yolu girişine gelen kulak kiri, havlu kenarı veya ince bir tülbent parçası ile alınabilir.

El Yıkama

El, en çok kullanılan, kolayca mikrobun vücuda ve başkalarına bulaşmasını sağlayan organdır. Küçük çocuklar, öğrenme aracı

olarak ellerini kullanır, kirli ya da temiz her yere dokunmak isterler. Çocuk için, el yıkama alışkanlığı onların en temel temizlik ihtiyacıdır. Su ve sabun bulunmayan yerlerde el temizliği ıslak temizlik mendilleriyle ya da el dezenfektan sıvıları ile yapılabilir. Tırnakların kesilmiş olması el temizliği için ön koşuldur. Eller, çocukla birlikte yıkanarak örnek olunmalıdır. Renkli ve figürlü sabunlar, hayvan ya da çizgi film kahraman figürlü sabunluklar, resimli aynalar, süslü havlular kullanarak el yıkama isteğini eğlenceli bir şekilde arttırılmalıdır.

Yüz Temizliği

Her sabah yataktan kalkınca yüzün su ile yıkanması gerekmektedir. Çocuklarda gün içinde özellikle yemek sonrası veya bir etkinlik bitiminde yüz yıkatılabilir. Çocuklarda yüz temizliği yapılırken cilt kurumasına neden olabileceğinden sabun çok tercih edilmez. Yüz yıkamadan önce kış aylarında uzun kollu giysilerde kollarının geriye doğru çekilmesi sağlanmalı, eller sabunla temizlenmelidir.

Burun Temizliği

Burunda tıkanıklık varsa lavaboda temizlenmeli, işlem bittikten sonra el sabunla yıkanmalıdır. Yıkama bittikten sonra yüz, temiz bir havlu ile kurulmalıdır. Çocuk burnundan nefes almakta zorlanıyorsa, doktorun önerdiği ilaçlar kullanılarak nefes alış rahatlatılmalıdır.

Ayak Temizliği

Ayaklar çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden, her gün düzenli olarak yıkanmalıdır. Yıkanmayan ayaklar, çevreyi rahatsız edecek kokular, sonrasında da ayak sağlığını bozabilecek nasır gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir. Ayak havluları, ayrı olmalıdır.

Saç Temizliği/Bakımı

Saçlar, baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır. Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkamak gerekmektedir. Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.

Anal Bölge Temizliği

Sağlıklı bir insanda idrar mikrop içermez ancak dışkıda bakteriler bulunur, hastalığa neden olur. Bu nedenle dışkılama sonrası temizliğin özenle yapılması çok önemlidir. Dışkılama sonrası temizlik, kız çocuklarında genital bölgeye mikrop bulaştırmamak için mutlaka önden arkaya doğru yapılmalıdır.

Diş Bakımı

Çocuklarda 6.aydan başlayan ve 2.5 yaşına kadar devam eden süt dişleri, 6 yaştan başlayan ve 12 yaşına kadar süren kalıcı dişler olmak üzere iki diş çıkarma dönemi bulunmaktadır. Süt dişlerinin bakımı ve sağlığı önemsenmediği takdir de kalıcı dişlerin de sağlıklı olması kaçınılmazdır. Bu nedenle bebeklik

döneminde bile dişler temiz bir tülbentle temizlenmelidir. Diş fırçalama alışkanlığını vazgeçilmez bir alışkanlık olmalıdır.

Giyinme

Temiz ve özenli giyinmiş, bakımlı bir görünüme sahip çocukların çevrelerinde daha kolay kabul görmeleri, duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Giyinme becerileri, çocuklar için soyunma becerilerden daha zordur ve daha sonra kazanılır. Giyinme-soyunma alışkanlığı, düğme açma, kapama, çıt çıt takma, fermuar açma çekme, düğüm ve fiyonk yapma, el-göz eş güdümü ve parmakla ilgili becerilerde tam bir gelişme gerektirir. Çocuğun soyunma ve giyinme becerilerinin değerlendirilmesi yapılırken kıyafetin arka-ön yüzü, ters yüzü doğru yüzü, temizden kirliyi ayırma, aynaya bakarak görüntüyü düzeltme, mevsimlere ve hava durumuna göre giyinmeyle ilgili beceriler dikkate alınır. Giyinme becerisi öğretimine, bağımlı giyinme devresinde başlanmalıdır. Bu dönemde çocuğa bir giysiyi giydirirken tanımlayarak giysinin belli bir bölümünü çocuğun vücudunun bir bölümüne uzatarak, giyinme süresince çocuğun kol ve bacaklarını giysi içinde hareket ettirmesi, önceleri giydiren kişi tarafından yapılmalı daha sonra süreç içerisinde çocuğun yapmasına fırsat verilmelidir. Çocuğun yaptıkları ödüllendirilmeli, giyinmeye etkin olarak katılımı sağlanmalıdır.

Beslenme

Yemek yeme, en temel fiziksel ihtiyaç olmasına rağmen anne-babanın en fazla zorluk yaşadıkları alanlardan biridir. Çocuklara 2-3 yaşlarından itibaren masada anne-baba ile birlikte oturarak kendi başlarına yemek yeme fırsatı verilmelidir. Çatal kaşık yerine ellerini kullansa da yere dökse de kaşığı

ağızına götürürken, hedefi şaşırsa da anne-baba sabırlı olarak becerinin gelişimi için çocuğa imkân tanınmalıdır. Tüm ailenin birlikte yemek yemesi, yeme alışkanlığının kazanılmasında önemlidir. Yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğunu unutmamaya, çocuğun yemeği anne babaya karşı bir güç savaşına dönüştürmemesine özen göstermek gerekir.

TEMİZLİK ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMANIN ÖNEMİ

Temizlik alışkanlığı, çocuğun sağlıklı bir bedene ve ruha sahip olmasında ilk basamak, büyümenin en önemli göstergesi, doğal parçası, kendi işini kendi başına yapabilme becerisidir. Her yaş dönemine göre geliştirilmesi gereken beceriler ayrı olup kazanılması gecikmiş beceriler için uzman kontrolü ve yardımı gerekebilir.

Çocuklarda temizlik alışkanlığı, 2 yaşından itibaren başlayan, çocuğun sosyalleşmeye başlamasıyla davranışlara dönüşen bir süreçtir. 2 yaşında kendi bedenini tanımaya ve taklit yoluyla bazı beceriler kazanmaya başlayan çocuk, sıcak-soğuk, kirli-temiz, çabuk-yavaş gibi kavramları da öğrenir. Her şeyin oyun olarak algılandığı bu dönemde temizlik alışkanlığı kazandırmak sabır ve emek ister. Temizlik alışkanlığı da temel diğer ihtiyaçlar gibi çocuğun becerilerinin hızla geliştiği 2-3 yaş döneminden itibaren hayatın bir parçası olmalıdır.

Öğrenme psikolojisinin en etkili kuralı ödüllendirilen, ilgi gösterilen davranışın pekişmesi ve gelişmesidir. Çocuğun geliştirmesi beklenen davranışı mutlaka fark edilmeli ve ona hissettirilmelidir. İltifat ve övgü güzel ödüldür. Çocuklar yetişkinler kadar hızlı, temiz ve düzenli olamazlar. Fırsat verilen beceriler zamanla gelişerek çocuğun öz güvenini destekler, alışkanlık kazanmasını sağlar.



Kaynaklar:

- kidshealth.org
- www.oxfordlearning.com
- theconversation.com
- abapsikoloji.com
- psikiyatri.org.tr

SINAV STRESİNDE ÇOCUKLARA YAKLAŞIM NASIL OLMALI?

Sınav kaygısı, öğrencinin sınavda başarısız olma korkusunun strese yol açması sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtilerle duyduğu kontrol edilemeyen ileri derece kaygı düzeyidir.

Test kaygısı ya da sınav stresi dediğimiz kaygı türü, sınavlardan önce biraz gergin olmaktan daha fazlasıdır aslında.

Sınav kaygısı ile mücadele eden öğrenciler için sınav öncesi yaşanan gerginlik, öğrencide performansı olumsuz yönde etkileyebilecek endişeler ve korkular yaratır.

Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin karnı ve başı ağrıyabilir. Ağzında bir kuruluk hissedebilir veya tuvaleti her zamankinden daha fazla kullanmak zorunda kalabilir. Kaslarında gerginlik hissedebilir veya vücudu biraz titrek ya da terli bir hal alabilir. Bütün bunlar olurken, sınavda başarısız olma düşüncesi de eklenince bu durumun çocuğun psikolojisini ve sınav performansını etkilemesi kaçınılmaz olur.

Sınav Kaygısı Neyle İlişkilidir?

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Sınav Kaygısı Yaşandığı Nasıl Anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olur. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.

Neden Bazı Çocuklar Sınav Kaygısını Diğerlerinden Daha Fazla Tecrübe Ederler?

Bazı çocukların kaygıya daha duyarlı olmalarının birkaç farklı nedeni vardır. Sınav kaygısı genellikle öğrenme sorunları ile paralel gider. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ya da

diğer nedenlerle öğrenme güçlüğü çeken çocuklar genellikle okulla ilgili endişe duyarlar ve bu endişeleri bir sınava girme zamanı geldiğinde yükselir.

Çocuklar, başarısız olmaktan korktukları için endişe duyarlar. Hata yapmaktan korkan ya da genel olarak kaygılı bir mizaca sahip olan çocuklar sınav kaygısını diğerlerine göre daha fazla deneyimler. Tıpkı, erkek çocuklarının matematikte kızlara göre daha başarılı olduğuna inandırılan bir kız çocuğu gibi, belirli bir konuda başarılı olmayacaklarına inanan çocuklar da sınav kaygısını derinden hissederler.

Sınav Kaygısının Oluşmasında Etkisi Olan Olumsuz Otomatik Düşünceler Nelerdir?

“Sınava hazır değilim.”, “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?” “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?” “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz.” Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!” “Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.” “Ben zaten bu konuları anlamıyorum.” “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım.” “sınav kötü geçecek” “Çok fazla konu var , hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif Düşünceler Nelerdir?

Yapmam gereken nedir?” “Yapabildiğimin en iyisini yapabilirim?” “Olabilecek en kötü şey ne.” “Dünyanın sonu değil, telifisi var.” Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez.” “Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim?” “Tüm kaynakları çalışsam bile önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım.” “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir.” “Zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde” gibi düşünceler kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

Hangi İnançların Değişmesi Amaçlanır?

“Hayatta başarılı ve mutlu olabilmek için sınavı kazanmaktan başka yol yoktur. Mutlaka kazanmalıyım, kazanmazsam kimsenin yüzüne bakamam. Sınav benim kim olduğumu gösterir, yetersizim, hiçbir şey yapamayacağım.” değişmesi amaçlanan başlıca inançlardır.

Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yolları Nelerdir?

Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek) nefes alma egzersizleri, gevşeme egzersizleri, kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, düşünceleri durdurma tekniği, dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilecek başa çıkma yollarıdır. Bunun dışında düşünceleri durdurma, dikkatini başka noktalara toplamasını sağlamak da diğer alternatiflerdir.

Sınav Kaygısı ve Aile İlişkisi Nasıldır?

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri oldukça önemlidir.

Ebeveynler ve Öğretmenler Neler Yapabilir?

Ebeveynler, sınavlar sırasında çocukları için kolaylaştırıcı bir rol almalıdır. Unutmayın, çocuk sınavlardaki performansları konusunda zaten endişeli ve stresli hissediyor.

Olumlu Mesajlar Verin.

Araştırmalar, ebeveynlerin çocukları kendi kendilerine olumlu şekilde konuşmasını teşvik ettiğinde, rahatlatma teknikleri

sunduğunda ve çocuklara kaygının doğal bir duygu olduğunu anlattığında sınav stresinin azaldığını gösteriyor.

İletişime Her Zaman Açık Olun.

Ebeveynlerin ayrıca çocuklarının öğretmenleriyle de açık iletişim sürdürmeleri gerekir. Çocuklar anne babalarına yansıtmadıkları kaygılarını öğretmenleriyle paylaşabilir ya da tam tersi olabilir.

Beklentilerinizi Çok Yüksekte Tutmayın.

Bunun yerine ebeveynler sınavlardaki başarının çocuklarının genel performanslarının sadece bir kısmını gösterdiğini anlamalıdır. Hiçbir sınav, bir öğrencinin bildiğinin veya yapabileceğinin mükemmel bir yansıması değildir.



Kaynaklar:

- Koçak, H. E., ve Seber, G. (2019), Stresle Başa Çıkma ve Kaygı Yönetimi, 3F Ajans.
- Ekinci, S., ve Erdoğan, G. (2018), Anksiyete Bozukluklarına Eğitim ve Psikoterapi, Remzi Kitabevi.

STRESLE BAŞA ÇIKMA VE ANKSİYETE YÖNETİMİ



Ebeveynlik, yaşamın en büyük ve en tatmin edici deneyimlerinden biri olabilir. Ancak, aynı zamanda büyük sorumluluklar ve zorluklarla dolu bir süreçtir. Çocukların bakımı, eğitimi ve günlük yaşamın getirdiği sorumluluklar, ebeveynler üzerinde stres ve anksiyete yaratabilir. Bu makalede, tüm ebeveynlere yönelik stresle başa çıkma ve anksiyete yönetimi konularını daha ayrıntılı bir şekilde ele alacağız.

Stres ve Anksiyete: Farklılık ve İlişki

Stres ve anksiyete, sık sık birbirine karıştırılan terimlerdir, ancak farklıdırlar. Stres, günlük yaşamın zorluklarına verilen bir tepkidir ve genellikle geçicidir. İş yerindeki baskılar, aile sorumlulukları veya maddi endişeler gibi günlük yaşamın getirdiği talepler, stresi artırabilir. Anksiyete ise daha kalıcı ve sürekli bir endişe, kaygı ve gerilimi ifade eder. Anksiyete, kişinin gelecek hakkında sürekli olumsuz düşüncelere sahip olmasıyla kendini gösterir ve genellikle daha derin bir müdahale gerektirebilir.

Ebeveynlik ve Stres

Ebeveynler olarak, çocuklarımızın sağlıklı bir şekilde büyümesini ve gelişmesini sağlama sorumluluğunu taşıyoruz. Bu sorumluluklar, zaman zaman büyük bir baskı ve stres kaynağı olabilir. Özellikle yeni ebeveynler için bebek bakımı, uyku eksikliği ve yeni sorumlulukların üstesinden gelme deneyimi oldukça zorlayıcı olabilir. Ancak her ebeveynin stresle başa çıkma stratejilerini öğrenmesi ve uygulaması gerekmektedir.

Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Ebeveynler olarak stresle başa çıkmak için kullanabileceğiniz bazı stratejiler şunlardır:

Zaman Yönetimi: Görevlerinizi ve sorumluluklarınızı düzenlemek için zaman yönetimi becerilerini geliştirin. Günlük planlar oluşturun ve öncelikleri belirleyin.

Düzenli Egzersiz: Düzenli olarak egzersiz yapmak, stresi azaltmanın etkili bir yoludur. Yürüyüş, koşu veya yoga gibi aktiviteler, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekler.

Beslenme: Sağlıklı ve dengeli bir diyet sürdürmek, stresle başa çıkmada yardımcı olabilir. Yeterli miktarda su içmek, vitamin ve mineralleri almak önemlidir.

Dinlenme ve Uyku: Yeterli uyku almak, zihinsel ve duygusal olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olur. Çocukların uyku düzenini kurmaya da dikkat edin.

Sosyal Destek: Aile üyeleri, arkadaşlar ve destek grupları ile bağlantı kurun. Duygusal destek almak, stresle başa çıkmada büyük öneme sahiptir.

Hobiler ve Keyif Alın: Kendinize zaman ayırın ve hobilerinizi sürdürün. Kişisel ilgi alanlarınıza vakit ayırmak, stresi azaltabilir.

Anksiyete Yönetimi Stratejileri

Anksiyete ile başa çıkmak için kullanabileceğiniz bazı stratejiler ise şunlar olabilir:

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Bilinçli farkındalık pratiği, şu anki anı yaşamaya odaklanmanıza yardımcı olabilir ve endişelerinizi azaltabilir.

Terapi: Bir uzmanla konuşarak anksiyete ile başa çıkma stratejileri öğrenmek ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmek önemlidir.

Sosyal Destek: Anksiyete ile başa çıkmak için destek gruplarına katılabilir veya yakın ilişkilerinizdeki insanlardan destek alabilirsiniz.

Düzenli Egzersiz ve Sağlıklı Beslenme: Fiziksel sağlığınıza dikkat etmek, anksiyete ile mücadelede yardımcı olabilir.

Anksiyete ve Stresin Ebeveynlik Üzerindeki Etkileri

Ebeveynlerin stres ve anksiyete ile başa çıkma becerilerini geliştirmeleri sadece kendi sağlıkları için değil, aynı zamanda çocuklarına sağladıkları model davranışlar açısından da kritiktir. Ebeveynler, stresi ve anksiyeteyi etkili bir şekilde yöneterek çocuklarına olumlu bir örnek olabilirler. Ayrıca, aile içi ilişkileri olumlu bir şekilde etkileyebilirler.

Stres ve anksiyete, aile içindeki iletişimi olumsuz etkileyebilir ve ebeveynlerin çocuklarına odaklanmalarını zorlaştırabilir. Bu nedenle, bu duygusal zorluklarla başa çıkmak, aile içi ilişkileri güçlendirmenin bir parçası olmalıdır.

Profesyonel Yardım ve Destek

Eğer stres veya anksiyete sorunlarınız kronikleşiyor ve günlük yaşamınızı etkiliyorsa, profesyonel yardım almayı düşünmelisiniz. Psikoterapi (terapi) seansları, stres ve anksiyete yönetimine yardımcı olabilir. Bir uzman, duygusal sorunlarınızı anlamanıza ve daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmenize rehberlik edebilir.

Ebeveynlik, büyük sorumluluklar ve stresler getiren, ancak aynı zamanda büyük ödülleri sunan bir yolculuktur. Hem çocukların iyi bir yetişkinlik deneyimi yaşaması hem de ebeveynlerin kendi sağlıklı yaşamlarını sürdürebilmesi için stres ve anksiyete yönetimi önemlidir.

Bu makalede sunulan bilgiler, genel bir rehber niteliğindedir ve her bireyin deneyimi farklıdır. Eğer stres veya anksiyete konusunda sürekli sorunlar yaşıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünmelisiniz. Profesyonel destek, daha spesifik ve kişiselleştirilmiş stratejiler geliştirmenize yardımcı olabilir.

Unutmayın ki iyi bir ebeveyn olmak, kendinize de iyi bakmayı gerektirir. Kendinizi iyi hissettiğinizde, çocuklarınıza daha iyi bir destekçi ve örnek olabilirsiniz. Stres ve anksiyete ile başa çıkma becerilerini geliştirmek, hem sizin hem de ailenizin daha sağlıklı ve mutlu olmasına katkı sağlayabilir.



www.arel.k12.tr