

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 54

2024



İÇİNDEKİLER

AKRAN ZORBALIĞI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	2
EBEVEYNİ Mİ OLMALIYIM, ARKADAŞ MI?	4
ÇALIŞAN ANNE-BABALAR VE ÇOCUKLARI	6
ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖFKE KONTROLÜ PATLAMAYA HAZIR YANARDAĞ	8
ÇOCUKLARDA KARAR VERME VE SORUMLULUK ALMA BECERİSİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?	12
DUYGUSAL YİYEN ÇOCUKLAR	14
OLUMLU DİSİPLİN YAKLAŞIMLARI: ÇOCUKLARI DİSİPLİNE ETMEK VE EĞİTMEK İÇİN POZİTİF YÖNTEMLER	16
ERGENLİK DÖNEMİNDE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ	18
ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL MEDYANIN ETKİLERİ VE YÖNETME STRATEJİLERİ	20
OKUL FOBİSİ	22
PSİKOLOJİK STRATEJİLERİMİZ: SAVUNMA MEKANİZMALARI	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: 54 - 2024

Kaynaklar:

- Ahmed, G.K., Metwaly, N.A., Elbeh, K. et al. Risk factors of school bullying and its relationship with psychiatric comorbidities: a literature review. Egypt J Neurol Psychiatry Neurosurg
- Albayrak, E. Zorbalık ve Zorbalıkla Baş Etme Yöntemleri | Arkabahçe Psikolojik Gelişim ve Danışmanlık Merkezi. Arkabahçe Psikolojik Gelişim ve Danışmanlık Merkezi

AKRAN ZORBALIĞI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Akran zorbalığı, gençlik arasında yaygın olan ve küresel bir halk sağlığı sorunu haline gelen en önemli endişe kaynaklarından biridir. Zorbalık, “başkasının kasıtlı olarak ve sürekli olarak zarar görmesine veya rahatsız olmasına neden olan saldırgan davranış” olarak tanımlanır. Zorbalığın günümüz okullarında yaygın ve önemli bir sorun olduğu bilinmektedir.

Zorbalık, gücün fiziksel kuvvete, yaşa, mali duruma, sosyal ve teknik becerilere dayandığı bir tür şiddet biçimidir.

Akran zorbalığı, diğer şiddet türlerinden ve öğrenciler arasındaki basit kişisel çatışmalardan üç şekilde ayrılır:

1. Zarar verme niyeti bulunması
2. Zararlı eylemlerin sürekliliği
3. Zorbanın (zorbalığın failleri) ile zorbalığa uğrayan (kurbanlar) arasındaki güç dengesizliği. Zorba, genellikle mağdura göre fiziksel güç, boyut, sosyal statü, otorite veya popülerlik gibi avantajlara sahiptir.

Zorbalık, çeşitli biçimlerde ve tarzlarla kendini gösterir: Fiziksel zorbalık, tokat atma, tekmeleme ve yumruk atmanın yanı sıra diğer fiziksel saldırıları içerir. Sözlü zorbalık, isim takma, alay etme, tehdit etme, ırkçı hakaretler yapma, küfretme ve benzerlerini içerir. Psikolojik zorbalık ise taciz, korkutma, aşağılama gibi davranışları içerir. Sosyal ilişkilerde zorbalık, sosyal reddedilme veya belirli faaliyetlere katılmanın engellenmesi gibi davranışları içerir. Cinsel zorbalık ise tehditler, cinsel dokunma, müstehcen kelimeler kullanma veya taciz gibi eylemleri içerir. Siber zorbalık, metinler, sosyal medya veya bilgisayar korsanlığı gibi dijital platformları kullanarak alay etme veya korkutma içerir. Doğrudan ve dolaylı zorbalık, genel zorbalık türlerini kategorize eder. Doğrudan zorbalık, yüz yüze fiziksel saldırı ve sözlü taciz içerirken, dolaylı zorbalık, sosyal dışlanma, dedikodu yayma ve pasif-agresif davranışlar gibi daha ince taktikleri içerir. Zorbalığın farklı biçimlerinin cinsiyet temelli farklılıklar gösterdiği görülür. Kız öğrenciler genellikle sözlü zorbalığa daha sık maruz kalırken, erkek öğrenciler doğrudan fiziksel zorbalıkta daha yaygın olarak rol alır. Okulda grupla ilgili zorbalık sürecinde,

öğrenciler çeşitli sosyal gruplara aittir ve zorbalığın failleri, mağdurları ve tanıkları gibi birden fazla rol alırlar, bu da grup içindeki hiyerarşiyi güçlendirir. Hem zorbaya hem de mağdura ilişkin farklı roller vardır ve bu rollerden bazıları zorbalığın gerçekleşme olasılığını artırır. Bu rollerden bazıları:

Elebaşı zorbalar: Uzun süredir mağdura tekrar tekrar zarar vermeyi planlayan kişilerdir.

Yardımcılar: Zorbaya yardım eden ve karşı saldırganlık yapan takipçilerdir.

Güçlendiriciler: Zorbalığa dikkat eden ve zorbalık eylemi sırasında gülen kişilerdir.

Savunucu: Mağdurun kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olan veya bu eylemi durdurmak için müdahalede bulunan kişilerdir.

Mağdurlar: Akran saldırısının hedefidirler ve kendilerini bir zorbaya karşı kolayca savunamayacaklarını hissederler.

Çevredekiler: Hem zorba hem de kurban olan öğrencileri gözlemliyor

Zorbalığın etkilerini anlamak için zorbalar ve kurbanlar hakkında daha fazla bilgi edinmek önemlidir. Zorbalar genellikle diğer çocuklardan, özellikle kurbanlarından daha güçlüdürler. Hâkimiyet kurma ve diğerleri üzerinde baskı kurma ihtiyacı içindedirler ve bunu genellikle güç kullanarak veya



tehditlerle ifade ederler. İlk bakışta, çocuğun güçlü olması aileler için olumlu gibi görünebilir ancak gerçekte durum bundan çok farklıdır. Bu tür çocuklar genellikle okul kurallarını ihlal etme eğilimindedirler ve ilerleyen yaşlarda suç işleme, alkol ve madde kullanımı gibi sorunlarla karşılaşma olasılıkları diğerlerine göre daha yüksektir. Ayrıca, zorbalık genellikle korkulan çocuklar olarak tanınırlar, sevilenler değildir. Bu nedenle, zorbalık sadece mağdurları değil, aynı zamanda zorba davranışlar sergileyen çocukları da kurtarmak açısından son derece önemlidir.

Zorbalığa maruz kalan çocuklar için tablo genellikle daha farklı ve daha zordur. Bu çocuklar, maruz kaldıkları zorbalık nedeniyle sosyal ve duygusal gelişimlerine zarar verebilecek gerçek bir acı yaşarlar. Zorbalığa uzun süre maruz kalmak, depresyon ve kaygı gibi duygusal sorunlara yol açabilir. Bu durum, çocuğun okula gitme isteğini azaltabilirken ergenlik döneminde kendine zarar verme ve intihar gibi ciddi sonuçlara yol açabilir. Zorbalık davranışlarına maruz kalan çocuklar, önemli öz güven ve öz saygı eksikliği yaşayabilirler ve bu etkiler, zaman içinde uzun süre devam edebilir. Erken yaşlarda yaşanan bu tür deneyimlerin, bireyin gelecekteki ilişkileri ve psikolojisi üzerinde derin etkileri olduğu bilinmektedir. Bu

nedenle, erken yaşlarda zorbalıkla karşılaşan çocuklar, ilerleyen yaşlarda benzer davranışlar sergileyebilir ve bu nedenle ilişkilerinde sorunlar yaşayabilirler. Aynı şekilde, çocuklar zorbalık karşısında kendilerini ifade etmeyi ve savunmayı öğrenmezlerse hayat boyu düşük benlik saygısı ve yalnızlık gibi sorunlarla karşılaşabilirler veya kendilerine zarar verebilecek kişilerle ilişki kurma eğiliminde olabilirler.

Peki, zorbalık ile ilgili farkındalığı nasıl artırır, nasıl mücadele eder, çocukları zorbalıktan nasıl koruyabiliriz?

Zorbalıkla uğraşırken zorbalığın çok erken yaşlarda başlayabildiğini ve en sık okullarda (bahçede, koridorda, oyun sırasında, okula giderken), görüldüğünü bilmek gerekir. Çocuklara kendilerini ifade etmenin sağlıklı yollarını öğretmek gerekir. Bu son derece önemlidir. Zorbalıkla uğraşırken zorbalığın tek bir nedeninin olmadığını anlamak önemlidir. Zorbalığın arkasında bireyler, aileler, arkadaşlar, okullar, toplum vb. vardır. Birçok faktörün olduğunu anlamak gerekir. Bireysel düzeyde zorbalık davranışı sergileyen çocukların genel olarak empati becerilerinin zayıf olduğu ve problem çözme yeteneklerinin yeterince gelişmediği görülmektedir. Bu nedenle çocukların duygularını tanımalarına ve duyguları ile davranışları arasındaki ilişkiyi anlamalarına yardımcı olmalıyız. Bu da ebeveynlerin çocuklarıyla günlük hayattaki duyguları hakkında konuşmasını ve onlara duygularını nasıl ifade edeceklerini öğretmelerini gerektirir. Ayrıca ebeveynler zorbalık davranışına tanık olduklarında çocuklarına bu davranışların yanlış ve kabul edilemez olduğunu anlatarak ve davranışın bir daha tekrarlanmaması için önlemler olarak yol göstermelidirler. Ayrıca aile içinde çocukların duygularını ifade etmeleri teşvik edilmeli ve duygusal olarak alay edilmemelidir.

Ebeveynler çocuklarının okul dışında sosyalleşmesini desteklemeli ve diğer çocuklarla olumlu ilişkiler kurmasını sağlamalıdır. Bu da iyi anlaştıkları arkadaşlarıyla evde buluşmak, birlikte sinemaya gitmek gibi aktiviteler düzenlenerek yapılabilir. Ayrıca çocuklar okula gitmek istemiyor veya diğer çocuklarla birlikte ortamlara katılmak istemiyorsa, zorbalık durumunun olabileceğini göz önünde bulundurmak ve bunu çocuklarla açıkça konuşmak önemlidir. Bu konuda endişesi olan ailelerin bir uzmandan tavsiye alması faydalı olacaktır. Zorbalığın çoğunlukla okullarda görüldüğü dikkate alındığında öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin bu konuda dikkatli olmaları önemlidir. Çocuklar genellikle okulları zorbalığı önleme konusunda yetersiz bulduklarından, okulların çocukları zorbalığı önlemeye teşvik etmesi ve seslerini duyurması gerekmektedir. Okulların ailelerle iş birliği yaparak zorbalığa karşı mücadelede daha etkili olmaları ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi için toplantılar düzenlenmesi önemlidir. Aile ve okul desteği yetersizse ve çocuk hala sıkıntı yaşıyorsa bir uzmandan yardım ve psikolojik destek almak önemlidir. Zorbalıkla mücadelede erken müdahale her zaman daha olumlu sonuçlar doğurur.



Kaynaklar:

- guncedanismanlik.net
- Tarhan, Nevzat. Sen Ben ve Çocuklarımız, Timaş Yayınları
- pedamed.com.tr

EBEVEYNİ Mİ OLMALIYIM, ARKADAŞ MI?

Ebeveynlerin çocuklarına nasıl yaklaşacakları, geleneksel sınırlar içerisinde onlara anne babalık etmeye çalışmalarının mı yoksa onlarla arkadaş olmayı denemelerinin mi daha iyi olacağı anne babaların zihnini sürekli kurcalayan sorulardan biridir.

Çocuğumuzun öncelikle ebeveyniyiz. Bunu unutmamalıyız. Ebeveynlik sorumluluklarımızı bilip bu duyguyu çocuğumuza da yansıtmalıyız ki çocuğumuzu eğitirken, öğretirken zorluk çekmeyelim. Çocuklar öncelikli olarak güçlü aileler isterler. Çocuğuna ebeveyn olmanın ağırlığını hissettiremeyen aileler için gerekli yerlerde sınırları çizmek ve belli bir düzeni devam ettirmek için kurallar koymak oldukça zor olacaktır.

Çocuğumuzun aynı zamanda da arkadaşımız. Çünkü arkadaş olamazsak onun ne hissettiğini, nelerden hoşlandığını, zevklerini ve yaşam tarzını doğru şekilde çözemeyiz. Oysa çocuğumuzla güzel iletişim kurabilmek için bu bilgilere ihtiyacımız vardır. Her ilişkide olduğu gibi çocuğumuzla ilişkimizde de her şeyi dengede tutmalıyız.

Peki anne-babalar neden çocuklarıyla arkadaş olmak isterler?

Bunun pek çok sebebi vardır aslında. Öncelikle, çocukluklarında anne-babaları ile yakın bir ilişkinin özlemini çekerek büyümüş olan ebeveynler daha çocukluk yıllarında kendilerine bu sözü vermişlerdir. Bu şekilde yetişen ebeveynler anne baba olduklarında kendi çocukları ile daha yakın bir ilişki kurmak isterler.

Bir başka sebep ise çocukları ile yakın bir iletişim kurmak ve çocuklarıyla ilgili hiçbir detayı kaçırmamaktır. Bu sayede iletişimde gizli saklı şeyler olmayacak ve anne-baba her şeyden haberdar olacaktır.

Bütün bunları düşündüğümüzde doğru olan yaklaşım şekli hangisidir? Ebeveynler çocuklarına nasıl yaklaşmalı? Arkadaş mı, ebeveyn mi olmalı?

Anne-baba ve çocuk arasında uzak bir ilişkinin olduğu, çocuğun ebeveynleri ile paylaşımının çok az olduğu, anne-baba-çocuk arasında yakınlıktan çok korku ve çekinmenin baskın olduğu bir aile ortamının çocuğun gelişimindeki olumsuz etkileri bilinmektedir. Bu şekilde yetişen çocukların sosyal ilişki kurarken güvensiz bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Bu güvensizlik öncelikle öz güven eksikliği olarak çocukta görülmekte, bir sonraki aşamada ise dış dünyaya olan güvensizlik olarak devam etmektedir.

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyalleşmeye mutlaka ihtiyaç duymaktadır. Çocuğun psikolojik ve ruhsal gelişimi için bu süreç oldukça önemlidir. Birçok ebeveyn artık çocukları ile daha yakın bir ilişki kurmak istemektedir.

Anne-babalar çocuklarının kendileri ile her şeyi rahatça paylaşmalarını, baskı endişesi yaşamadan özgürce istek ve duygularını ifade etmelerini, daha da önemlisi birlikte keyifli zaman geçirebilmelerini istemektedir.

Çocukları ile arkadaş gibi olmak için çaba gösteren anne-babaların dikkat etmesi gereken en önemli nokta ise anne-babalık rolünün arkadaşlık rolünün arkasında kalmamasıdır. Çünkü çocukların hayatları boyunca birçok arkadaşları olacaktır ama sahip olacağı bir tek anne-babaları vardır. Ve çocuklar hayatı, sorumlulukları, temel güveni anne-babalarından öğrenirler.

Çocuk ile anne-baba arasında sağlıklı ve yakın bir iletişimin olması gerçekten önemlidir. Çocuğun her zaman anne-babası tarafından anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissetmesi kişilik gelişimini olumlu olarak etkileyen en önemli faktördür. Arkadaş gibi olmak ise bazen aradaki sınırların kaybolmasına neden olabilir. Çocuklar her ne kadar özgür olmak isteseler de anne-babanın rehberliğine ihtiyaç duyarlar.

Anne-baba ve çocuk arasındaki olumlu iletişimin sırrı çocuk ile bire bir geçirilen zamanlarda onu gerçekten dinlediğinizi hissettirmek, koşulsuz olarak sevdiğinizi göstermek, yaptığı olumlu davranışları övmek (Bazen yapılmaması gerekenleri söylemek yerine yapılması gerekenlere odaklanmak daha etkili olabilir.) yaşına uygun sorumlulukları yerine getirmesini desteklemektir. Buna karar vermek için öncelikle çocuğun içinde bulunduğu üç önemli yaş dönemini bilmek gerekir. Bu yaşlar:

- 0-6 yaş arasını kapsayan okul öncesi dönem,
- 7-15 yaş arasını kapsayan okul dönemi,
- 15 yaş ve üzerini kapsayan ergenlik dönemidir.

Bu üç yaş grubuna göre anne-baba tutumunun değişiklik göstermesi gerekir.

Dostluk, arkadaşlık, şefkat, sabır, dürüstlük, sözünde durma, yalan söylememe, cömertlik gibi temel

erdemlerin çocuğa sürekli olarak, yumuşak bir ısrarla aşılması gerekir.

Anne-babalar buldukları her fırsatı çocuklarına bu erdemleri aşlamak için değerlendirmelidirler. Verilecek mesajlar, doğrular bellidir, değişmez ama yaşa göre veriliş tarzı değişiklik gösterir.

Hangi yaş grubunda hangi davranışlarda bulunulmalıdır?

0-6 yaş arası çocuklar yakın temasta öğrenirler. Bu yaş döneminde bir çocukla top oynanabilir, koşurulabilir, güreş yapılabilir; bu sırada da bazı güzel duygular aşılanabilir; çocuğun beyninin sevgiyle, şefkatle ilgili alanları geliştirilebilir.

7-15 yaş arasındaki çocuklarla arkadaş olmak gerekir. Ama bu sırada laubali olmamaya dikkat edilmelidir. Arkadaşlık almak değil, vermek üzerine kurulur. Çocuğuyla doğru zamanda arkadaş olabilen ebeveynler ona vermeyi öğretebileceklerdir. Ama vermenin ölçüsü iyi ayarlanmalıdır. Çocuğa karşı aşırı verici olmak çocuğu ileride bencil yapacaktır.

Çocukla nasıl bir aktivite yapılacağı, spora mı gidileceği, saklambaç mı oynanacağı yoksa satranç müsabakaları mı yapılacağı çocuğun ilgi alanına göre değişebilir.

Çocukla birlikte kitap okumak, kitap hakkında fikrini sormak, birlikte yabancı dil çalışmak da tercih edilebilir.

Bu sırada çocuk, “çocukluğu gereği” bazı hatalar yapabilir. Oyun arkadaşı gibi gördüğü anne-babasına oyun sırasında kötü bir söz söyleyebilir. Burada çocuğa kızmak yerine ona büyük insanmış gibi değer verildiğini hissettirerek açıklama yapmak, doğru olanın ne olduğunu anlatmak gerekir. Çocuk bu hataları yaparak doğrunun ne olduğunu anlayacak; nerede sınır koyması gerektiğini, ihtiyaçlarını nerede, nasıl karşılayacağını öğrenecek; sosyal beceri kazanacaktır.

Çocukları 15 yaşından büyük olan anne-babalar ise çocuklarını ayrı bir birey gibi kabul etmeli, onlara fikirlerini sormalıdır. Örneğin, eve bir eşya alınacağı zaman çocuğun hangi eşyayı neden istediğini öğrenmek aralarında sağlıklı bir iletişim kurulmasına fırsat tanıyacaktır.

Kısacası, çocuğumuzla yerine ve zamanına göre hem ebeveyn hem arkadaş olmalıyız. Çocuğumuz bizim ebeveyni olduğumuzu, bundan dolayı konulan kurallara uyması gerektiğini, aynı zamanda bir arkadaş gibi bizimle vakit geçirip paylaşımlarda bulunabileceğini, bir arkadaş gibi bizimle sorunlarını, korkularını, sevinçlerini vb. paylaşabileceğini bilmelidir.



Kaynaklar:

- ilkgelisim.com
- bengisemerci.com

ÇALIŞAN ANNE-BABALAR VE ÇOCUKLARI

Günümüzde hem annenin hem de babanın çalışıyor olması, ailelerin ekonomik açıdan daha rahat olmalarını sağlayabilir ancak bu durum beraberinde bazı zorlukları da getirir. Ebeveynlerin stresli ve yoğun iş saatleri, çocuklarıyla olan iletişimlerini olumsuz etkileyebilir ve iş yerinde yaşadıkları stres ev yaşantılarına da yansıyabilir. Yoğun iş saatleri nedeniyle ebeveynler, çocuklarına yeterince zaman ayıramadıklarını hissedebilirler ve bu durumda yetersizlik, suçluluk ve ilgisizlik gibi yoğun duygularla başa çıkmak zorunda kalabilirler. Çalışma hayatının getirdiği yoğun tempo ve iş stresi, ebeveynlerin evde çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim kurmalarını zorlaştırabilir. Ayrıca, işten yorgun bir şekilde dönen ebeveynler, evde çocuklarına gereken ilgi ve özeni göstermekte zorlanabilirler. Bu durum, aile içi ilişkilerde gerilime neden olabilir ve çocukların duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Ebeveynler, iş ve aile yaşamları arasında denge kurmakta zorlandıklarında, çocuklarına yeterli destek sağlayamadıklarını düşünerek suçluluk duygularıyla boğuşabilirler. Bu duygular, ebeveynlerin kendi öz bakımlarını ihmal etmelerine ve aile içi ilişkilerde gerginliklere neden olabilir. Ayrıca, çocuklarının gelişimi ve refahı konusunda endişe duyan ebeveynler, iş yaşamıyla aile yaşamı arasında sıkışık kaldıklarını hissedebilirler.

Ebeveynler yaşadıkları bu yoğun suçluluk duygusu nedeniyle işten eve döndüklerinde çocuklarının her istediğini yapma ve onları şımartma eğilimindedir. Oysa ki bir ebeveyniden beklenen en önemli şey çocuğuna ilgi, şevkat vermesi, kurduğu iletişim ile çocuğunun **"Ben değerliyim", "Güvendeyim", "Mutluyum"** duygusunu yaşamasını sağlamasıdır. Çocuklar varolduklarına dair geri bildirim isterler. Aile içindeki etkileşim çocuğun bu gereksinimini yerine getirebilmelidir. Çocuk güvende olduğunu hissetmelidir. Çocuğun ebeveynlerine karşı

yakınlık hissetmeye ihtiyacı vardır. Bütün bunların sağlanabilmesi için de 24 saate ihtiyaç yoktur. Önemli olan ebeveynlerin çocuğu ile geçirdiği zamanın niteliği, onunla kurduğu iletişimin türüdür.

Çocukların sağlıklı gelişimi için ebeveynlerin 24 saat boyunca değil, nitelikli zaman geçirmesi önemlidir. Ancak, birçok ebeveyn çocuklarıyla geçirdikleri zamanı daha anlamlı hale getirmekte zorlanır ve iş ile ev arasında denge kuramaz. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarıyla daha nitelikli ilişki kurmaları ve iş-aile dengesi konusunda plan yapmaları önemlidir. Çocuklarla geçirilen kaliteli zaman, onların sağlıklı gelişimi için kilit bir faktördür. Çalışan anne ve babaların hafta sonlarını yoğun ev işleri ile geçirmek yerine çocuğunu sinemaya, tiyatroya, parka götürmesi, birlikte çeşitli faaliyetlere katılması çocuğun ebeveynlerine doymasa



bile onunla ilgilendiklerini ve sevildiğini görmesine neden olur. Ancak kaliteli vakit geçirmek için önemli olan, hafta sonu programlarını gereğinden fazla aktiviteyle doldurmak değil, sadece çocuğunuza, hayal gücüne ve oyununa odaklanabileceğiniz, iş ve özel hayatın stresinden arınmış zamanlar yaratmaktır.

Bu Süreçte Sizi Rahatlatacak Öneriler:

Sizin ve aileniz için önemli olan şeyler neler? Değerlerinizi keşfedin ve nasıl bir ebeveyn olacağınıza karar verin. Nasıl bir ebeveyn olacağınıza karar vermek, hayatınızdaki öncelikleri ve çocuğunuza karşı olan tutumunuzu belirlemenizde yardımcı olacaktır.

Kendinize aşırı yüklenmeyin. Hiçbir annenin 7/24 çocuğuyla ilgilenmesi mümkün değildir. Ailenizle, çocuğunuzla gerçekleştiremediğiniz planlar için hayal

kırıklığı yaşıyorsanız kendinize daha ufak ve gerçekçi hedefler koymakla işe başlayın. Unutmayın, kimse mükemmel değildir.

Odaklanmanız gereken şey, kaçırdıklarınız değil, gerçekleştirdiklerinizdir. Hayatımız boyunca birçok fırsatı kaçırmamız veya istediğimiz şeyleri elde edemeyebiliriz. Ancak, önemli olan bu kaçırdıklarımıza odaklanmak yerine, elde ettiğimiz başarıları ve gerçekleştirdiğimiz şeyleri değerlendirmektir. Bu yaklaşım, bizi olumsuz duygulardan uzaklaştırarak pozitif bir bakış açısıyla hareket etmemizi sağlar.

Kararlarınıza güvenin ve onları uygulayın. Bazen verdiğiniz karar doğru, bazen yanlış olacak ve bazen de ne doğru ne de yanlış olacaktır. Hata yapmak için kendinize izin verin, hatalarınız sayesinde öğreneceksiniz. Hata yaptığınızı düşündüğünüzde çocuğunuza samimi bir özür ve açıklama sunun.

Ebeveyn rolünüzü unutmayın. Her ailenin kendine özgü kuralları ve sınırları vardır. Ailenizde koyduğunuz kurallar ve sınırlar esneyebilir ancak suçluluk duygusuyla kuralları ve sınırları kaldırmayın.

Çocuklarınızla kaliteli zaman geçirirken tamamen onlara odaklanın ve dikkatinizi başka işlere veya kişilere dağıtmayın. Bu süre zarfında telefonları, televizyonları ve bilgisayarları kapatın veya uzaklaştırın. Onlara, sizinle iletişim kurabilecekleri ve bağlantı kurabilecekleri özel bir zaman ayırdığınızı hissettirin. Bu zaman diliminin sadece onlara ait olduğunu ve sizin tamamen onlara odaklandığınızı hissetmelerini sağlayın.

Yapmakta olduğunuz işin sizin için gerçekten anlam taşıdığından ve sizi mutlu ettiğinden emin olun. İşlerinde mutlu olan ebeveynler, bu mutluluğu ev yaşamlarına taşıyarak daha dengeli ve huzurlu bir aile ortamı yaratma eğilimindedirler.

Az zaman ayırmak, az sevgi vermek demek değildir. Önemli olan beraber geçirdiğiniz zamanı nasıl değerlendirdiğinizdir. Çocuğunuzla beraberken onun sevdiği faaliyetleri yapın.

Zamanınızın sınırlı olduğu durumlarda örneğin, ev işi yapmanız gereken durumlarda işinizi yaparken çocuğunuz ile sohbet edin ya da çocuğunuzun yaşına ve yeteneğine göre ondan yardım isteyin.

Kendinize iyi bakın. Yeterli uyku, beslenme, egzersiz yapma ve sizi mutlu eden şeyleri yapmak önemli. Bilin ki sizin mutluluğunuz ailenizin mutluluğudur.

Önemli olan, içinde yaşadığınız anı dolu dolu yaşayabilmektir. Her ailenin ebeveynlik macerası onlara özgüdür ve her an bu maceraya yeni bir şeyler eklenir. O yüzden derin bir nefes alın ve çocuğunuzla geçirdiğiniz her anı daha derinlemesine hissederek daha yavaş ve büyük bir keyifle yaşayın, yaşayın!"



Kaynaklar:

- cadempsikoloji.com
- Çocukta Öfke ve Saldırganlık
- facetofaceterapi.com
- nptipmerkezi.com
- rubisaglik.com

ÇOCUK VE ERGENLERDE ÖFKE KONTROLÜ PATLAMAYA HAZIR YANARDAĞ

Öfke, engellenme ve korkuyla karşılaşıldığında ortaya çıkan bir tepkidir ve köpürme adını verdiğimiz aşırı safhada bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına neden olabilir. Belirli sınırlar içinde öfke, karşılaşılan engeli aşma ve hoş olmayan durumlardan kurtulma ihtimalini içerir. Çocukların öfkelenmesine yol açan engeller, genç veya olgun bireyler için anlamsız görünebilir. Örneğin, istediğini elde edemeyen veya oyunu engellenen bir çocuk, öfke patlamalarıyla tepki verebilir. Bu tür durumlar yetişkinler için anlamsız olabilir. Ancak çocukluk ve gençlik dönemlerinde, belirli engellere karşı öfkelenildiğinde kişiliğin korunması, saygınlık kazanılması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından öfkelenmek, pekiştirici ve yapıcı bir rol oynar. İstediklerini elde edemeyen çocukların öfke patlamaları, yetişkinler tarafından anlamsız bir durum olarak algılanabilir ve çocuklar yargılanabilir. Ancak çocukluk ve gençlik çağında öfkenin ifadesi, kişiliğin korunması ve olumlu bir gelişim sağlamak adına önemli bir rol oynar. Saldırganlık dürtüsü yüksek olan çocuklar, cezalardan etkilenmeyebilir, her eylemi dürtüsel bir saldırı olarak algılayarak şiddetle tepki verebilirler. Bu durum, okulda ceza alma durumunu sıkça beraberinde getirebilir. Örneğin, arkadaşıyla kaza sonucu çarpıştığında bunu saldırı olarak algılayarak hemen karşılık verme eğiliminde olabilirler. Bu tip çocuklarda genellikle davranış çeşitliliği düşük, saldırganlık dürtüsü ise yüksek olduğundan tepkiler orantısız ve abartılı olabilir.

Öfke kontrolünü sağlayamayan ve saldırgan davranışlara eğilimli çocuklarda, ebeveyn tutumu son derece kritik bir rol oynamaktadır (Yavuzer, 2005). Öfke kontrolsüzlüğünün model alınarak öğrenildiği düşünüldüğünde, sabırsız ve şiddetle cevap veren ebeveynlerin, çocuklarının bu durumunu pekiştirebileceği anlaşıyor. Aile içinde çocuğun saldırganlık eğilimine karşı alınan tutum önemlidir. Özellikle öfke krizleri

sonrasında çocuğun istediği ödülü alıyorsa, bu öfke tutumunun bir davranış kalıbına dönüşmesi olasılığı bulunmaktadır. Çocuğun, hem okulda hem de ev içinde başarabileceği, övgü alabileceği görevlerle desteklenmesi önemli hale gelir. Aynı zamanda, 'öfkeli çocuk' etiketinin çocuğa yöneltmemesi, son derece kritik bir öneme sahiptir. Çocuğun, ergenin veya yetişkinin en önemli duygularından biri olan öfkenin ciddiye alınması, bu duygularla baş etme yeteneğini güçlendirebilir. Çocuğa, yaşadığı ve başa çıkmakta zorlandığı öfke duygusunun normal olduğu açıklanmalıdır. Ancak aynı zamanda, bu duyguyu kontrol etme konusunda yardım edilerek çocuğa bu konuda başarılı olabileceği konusunda cesaretlendirme yapılmalıdır.

Çocuklar ve Ergenlerde Öfke Problemi Belirtileri Nelerdir?

- Öfke anında kırıcı, hakaret edici ya da aşağılayıcı kelimelerin kullanılması,
- Öfke anında karşıdaki kişiye fiziksel şiddet uygulanması (itme,vurma vb.) ,
- Öfke anında kişinin kendisine zarar vermesi (kendini yere atma, saçlarını koparma vb.),
- Öfke anında hissedilen duyguların paylaşılmaması,
- Öfke ile yapılanlar sonrasında pişmanlık, üzüntü duyulması,
- Öfke ile yapılanlar sonrasında amaca ulaşamaması.

Aileler, çocuklarında veya ergenlerinde öfke sorunuyla karşılaştıklarında, bu durumu etkili bir şekilde yönetmek için aşağıdaki davranışları sergileyebilirler:

Öncelikle, öfkenin hangi durumlarda, nerede ve ne sıklıkta ortaya çıktığını dikkatlice analiz etmelidirler. Bu, sorunun daha iyi anlaşılmasına ve çözüm için daha etkili bir plan oluşturulmasına yardımcı olabilir.

Mümkünse öfke krizlerinin yaşandığı ortamı değiştirmek, çocuk veya ergenin duygusal durumunu sakinleştirebilir ve olumsuz etkileri azaltabilir.

Çocuklar ve ergenler genellikle ailelerinden gözlemledikleri davranışları kendi hayatlarında uygularlar. Bu nedenle, ebeveynlerin doğru ve örnek bir tutum sergilemeleri, çocukların olumlu davranışlarına ilham kaynağı olabilir.

Öfke krizi yaşayan bir çocuğa veya ergene şiddet uygulanmamalıdır. Bunun yerine, sakin bir şekilde iletişim kurmak ve duygusal destek sağlamak önemlidir.

Kriz anında ebeveynin sakin kalması, çocuğun veya gencin duygusal yönetimini sağlamak adına kritik bir rol oynar.

Kriz anında istenenin hemen yapılmaması, çocuğa sorunları çözme becerisi kazandırmak açısından önemlidir. Bu, çocuğun sorunlarına daha etkili bir şekilde yaklaşmasına yardımcı olabilir.

İstenenin kriz anında yapılmayacağı durumlar uygun bir şekilde çocuğa anlatılmalıdır. Küçük yaş grubundaki çocuklarla iletişim kurulurken göz hizasına gelerek anlatım yapmak etkili olabilir.

Konuyla ilgili çözüm önerileri, öncelikle çocuğa veya gence bırakılabilir. Ancak ideal bir çözüm bulunamadığında, ortak bir çözüm arayışı başlatılabilir.

Uzun süredir devam eden öfke nöbetleri ve kendine veya çevresine zarar veren davranışlar söz konusu olduğunda, profesyonel destek alınması önemlidir. Bir uzmanın rehberliğinde çözüm odaklı yaklaşımlar uygulanabilir.

Çocukları saldırgan davranışlar sergileyen aileler için başa çıkma stratejileri şu şekilde sıralanabilir:

Nedenleri Belirleme: Çocuğun saldırgan davranışlarını anlamak için öncelikle davranışın nedenini belirlemek önemlidir. Bu, çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirmenize yardımcı olacaktır.

Doğru İletişim: Çocuğa, saldırgan davranışların etkili bir çözüm olmadığı ve kontrolsüz öfkenin sonuçları konusunda açık ve anlayışlı bir şekilde iletişim kurun.

Nefes ve Gevşeme Egzersizleri: Çocuğunuzu öfke anlarında sakinleştirmek için nefes alma ve gevşeme egzersizlerini teşvik edin. Bu tür teknikler, duygusal kontrolü artırmada yardımcı olabilir.

Sportif Aktiviteler: Fiziksel aktiviteler, çocuğun enerjisini olumlu bir şekilde yönlendirmesine ve sakinleşmesine yardımcı olabilir. Spor gibi aktiviteler, duygusal dengeyi sağlama konusunda etkilidir.

Kural ve Sınır Koyma: Çocuğa sınırlar koymak, doğruyu yanlıştan ayırt etmelerine ve içsel denetim geliştirmelerine yardımcı olabilir. Aile içinde geçerli olan kuralların net bir şekilde belirlenmesi önemlidir.

Ödüllendirme ve Pekiştirme: Olumlu davranışları ödüllendirmek, çocuğun istenmeyen davranışlarından vazgeçmesine yardımcı olabilir. Ancak ödüller genellikle sözlü geri bildirim şeklinde olmalıdır.

Dil ve İfade Becerilerini Geliştirme: Dil ve konuşma becerilerini geliştirmek, çocuğun duygularını daha etkili bir şekilde ifade etmesine yardımcı olabilir. Bu, saldırgan

davranışlar yerine iletişim kurma becerisini artırabilir.

Öfkeye Öfkeyle Karşılık Vermeme: Çocuğun öfke patlaması yaşadığı anlarda sakin kalmak ve öfkeye öfkeyle karşılık vermemek önemlidir. Bu, çocuğa duygusal kontrol konusunda model olabilir.

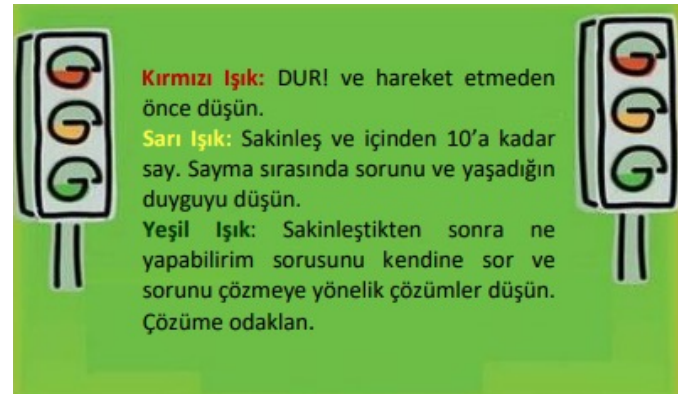
Davranış Tablosu: Küçük yaş grupları için davranış tablosu oluşturmak, olumlu davranışları ödüllendirmek ve çocuğa hedefler belirlemede yardımcı olabilir.

Medya İçeriğini Kontrol Etme: Şiddet içerikli oyun ve filmlerden kaçınmak, çocuğun saldırgan davranışlarını etkileyebilecek negatif etkileri azaltabilir.

Duygusal Farkındalık: Çocuğa öfkelenmenin normal olduğu ancak bu duyguyu doğru bir şekilde ifade etmeleri gerektiği anlatılmalıdır. Duygusal farkındalık kazanmak, çocuğun duygularını tanımasına ve baş etme becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir.

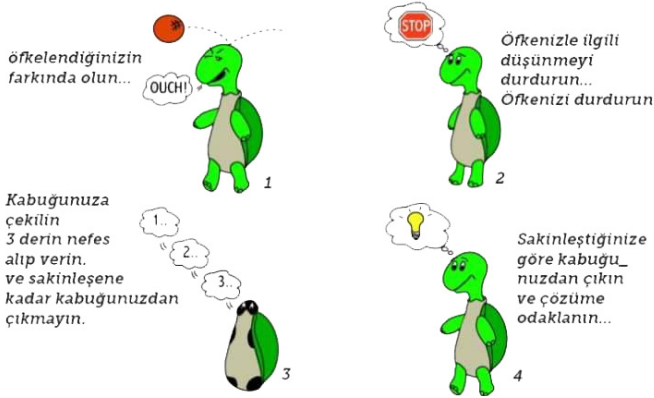
Aşağıda kullanılabileceğiniz ve çocuklarınıza da öğretebileceğiniz bazı yöntemler örneklendirilmiştir:

1. Hareket etmeden önce öfke anında yapılacakları düşün.
2. Derin derin nefes almaya çalış.
3. Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin.
4. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış. "Sakin ol..." şeklinde kendinle içinden konuş.
5. Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun.
6. Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı. Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış(müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak vb.)



Sakinleştikten Sonra Yapılabilecekler:

1. Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren olayı düşün.
2. Ne yapabilirim sorusunu kendine sor ve sorunu çözmeye yönelik çözümler düşün.
3. Olayı farklı açılardan değerlendir.
4. Bu durumu en uygun şekilde nasıl çözebileceğini düşün.
5. Sakinleştikten sonra seni öfkeliendiren kişiyle duygularını paylaş, bu durumun çözümüyle ilgili neler yapılabileceğini konuş.
6. Seni öfkeliendiren kişiyle konuşurken sakın olmaya çalış. Açık, net ve kibar bir biçimde seni öfkeliendiren durumu söyle.





Kaynaklar:

- Yavuzer, H. Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi.
- Civelek, B. Çocuklarda sorumluluk bilincini kazandırmak

ÇOCUKLARDA KARAR VERME VE SORUMLULUK ALMA BECERİSİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

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

Karar vermek bir şeyi tercih etmek ve diğerlerinden vazgeçmek demektir.

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

Karar verme bir beceridir.

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

Çocuğa sorumluluk duygusu nasıl kazandırılır?

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

Çocuğun yaş dönemlerine göre yapabilecekleri şeyler düşünüldüğünde burada anne-babalara düşen öncelikli görev sabırlı ve destekleyici olmaktır.

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

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

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

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

Bırakın kendisi yapsın!

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

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

Çocukların sorumluluk sahibi olmaları durumu daha çok okula başlamalarıyla birlikte aileler tarafından gündeme gelir. Çantasına, kalemine, kıyafetlerine sahip çıkması, kaybetmemesi önemlidir. Fakat okul çağına kadar her işi annesi tarafından yapılan çocuk okul sürecinde sorun yaşamaya ve okulda bir şeylerini sıkça unutmaya başlar. Bu durumun sebepleri erken

tespit edilip aileyle iş birliği yapıp çözülmezse ilerleyen zamanlarda ödevler okulda unutulacak ya da evde yapılan ödevler okula gelmeyecektir. Özellikle üst yaş gruplarında bunun örneklerini sıklıkla görmekteyiz. Bu çocuklara bakıldığında davranışlarının sorumluluklarını almadıklarını görürüz. Onlar için ortada çözülmesi gereken bir sorun yoktur.

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

Anaokulu döneminde çocuklar ve yaş dönemlerine göre alabilecekleri sorumluluklar:

2 ve 4 yaş arası;

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

5 yaş;

- Kıyafetlerini kendi başına giyinmek,
- Kirli kıyafetlerini sepete atmak,
- Eşyalarına sahip çıkmak,
- Oyuncaklarını toplamak,

- Masa hazırlanırken peçete ve kırılmayacak şeyler konusunda yardım etmek,
- Yemeğini yedikten sonra tabağını kaldırmak,
- Basit getir götür işlerini yapmak.

6 yaş;

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

Anne-babalara öneriler:

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



Kaynaklar:

- Groleau, P., Steiger, H., Bruce, K., Israel, M., Sycz, L., Ouellette, A. S., & Badawi, G. Childhood emotional abuse and eating symptoms in bulimic disorders: An examination of possible mediating variables. International Journal of Eating Disorders.
- Ripoli, C., Ricciardi, M. R., Zuncheddu, E., Angelo, M. R., Pinna, A. P., & Ripoli, D. Emotional eating and disordered eating behaviors in children and adolescents with type 1 diabetes. Scientific reports.
- more-love.org
- mghclaycenter.org

DUYGUSAL YİYEN ÇOCUKLAR

Yemek yeme, biyolojik olarak temel bir ihtiyaçtır. İnsan vücudunun sağlıklı bir şekilde işlev görebilmesi için düzenli olarak beslenmeye ihtiyaç duyar. Ancak, çeşitli iç veya dış etkenler nedeniyle bu doğal dürtü bazen dengesizleşebilir ve sağlıksız yeme alışkanlıklarına veya sorunlu davranışlara dönüşebilir. İçsel etkenler arasında genetik yatkınlık, duygusal durumlar ve psikolojik faktörler bulunurken, dış etkenler arasında sosyal çevre, medya, reklamlar ve kültürel normlar gibi faktörler yer alır. Örneğin, bazı insanlar stres altında olduğunda aşırı yemek yeme eğiliminde olabilirler veya reklamların etkisiyle sağlıksız yiyecekleri tüketme eğiliminde olabilirler.

Duygusal yeme, resmi bir teşhis kılavuzunda tanımlanmamış bir yeme bozukluğudur. Ancak, birçok klinisyen ve yeme bozukluğu programı, gıda ile işlevsiz bir ilişkisi olan bireyleri gözlemlemiştir. Genellikle yaşamda duygusal zorluklar veya stresle başa çıkmanın bir yolu olarak ortaya çıkar. Bu durum, depresyon, bulimia nervosa, aşırı yeme bozukluğu ve çeşitli anksiyete bozuklukları gibi diğer psikiyatrik bozukluklarla ilişkilendirilebilir. Ayrıca günlük yaşamın stresleriyle başa çıkma mekanizması olarak da işlev görebilir. Duygusal yeme, açlıktan değil, acil bir his veya yeme isteğinden kaynaklanır. Genellikle bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bizi sakinleştirmeye yardımcı olma niyetiyle aniden ortaya çıkar. Normal yeme keyifliyken, duygusal yeme keyifli değildir. Neredeyse mekanik ve dikkatsizdir. Karbonhidratlar genellikle en yaygın duygusal yiyecek olarak kullanılanlar arasındadır, çünkü kolayca tüketilebilirler. Tatmin edici ve huzur verici olma eğilimindedirler. Ancak duygusal yemenin 'ana nedeni' stresin bir türüdür - depresyon veya anksiyete de dahil olmak üzere - yemek yedikten sonra giderilmez. Daha da kötüsü, genellikle fazla yemekten dolayı utanç ve pişmanlıkla artar. Daha iyi hissetme çabasında, daha da kötü hissedilir.

Çocuğun "duygusal yemek yediği" düşünüldüğünde, bu genellikle tehlike işaretlerini ortaya çıkarır. Çoğu ebeveyn, duygusal yemenin kilo alımına ve uzun vadeli sağlık sorunlarına yol açacağından endişe etmektedir. Bazı ebeveynler duygusal yemenin, yeme bozukluğunun erken bir belirtisi olduğundan endişe duymaktadır.

Tipik olarak ebeveynler, çocuklarının duygusal yemek yediğinden endişelendiğinde şu belirtileri bildirirler:

- o Kilo almak.
- o İhtiyacından daha fazlasını yemek.
- o Çok atıştırma.
- o Çocuğun karbonhidrat ve şeker istenci.
- o Çocuğun yemek hakkında düşünmeden duramadığını ya da yemekten vazgeçemediğini söylediği konuşmalar.
- o Yemek sonrası karın ağrısı ve şişkinlik.

Aslında tüm yemekler duygusaldır çünkü açlık da dahil olmak üzere fizyolojik duyular duyguları tetikler. Yiyecek eksikliği, çoğu zaman kızgınlık, öfke ve yemek yeme isteği gibi duygusal bir durum yaratır. Bu biyolojik olarak uyum sağlayan bir durumdur ve çocuğa özgü değildir. Tüm memeliler; fiziksel açlık hissine, yiyecek arzusuyla ve bunu elde etmelerine yardımcı olacak saldırganlık veya öfke gibi duygularla yanıt verecek şekilde programlanmıştır.

Çocuklarda Duygusal Yeme Nedenleri

Bir çocuk duygusal olarak yemek yerken, genellikle bu durumun, çocuğun zihinsel sağlığında bir sorun olduğu varsayılır. Ancak, çoğu zaman çözüm psikolojik değil, daha basittir ve genellikle sizin kontrolünüz altındadır. Çocuklarda duygusal yeme alışkanlığının ana nedenleri şunlar olabilir:

1. Açlık

Açlık, duygusal yeme davranışını tetikleyen fizyolojik bir belirtidir. Açlık hissi, ingilizcedeki "hangry" terimiyle de



ifade edilen ve insanların huysuzlaştığı, öfkeli olduğu ve konsantrasyonlarının bozulduğu bir duruma yol açabilir. Kan şekerinin düşmesiyle birlikte çocuklar genellikle karbonhidrat ve şeker gibi tatlı yiyeceklerle yönelirler. Çocuğun duygusal yeme eğilimi gösterip göstermediğini anlamının ilk adımı, düzenli olarak yeterli miktarda yiyecek alıp almadığını gözlemlemektir. Bundan önce çocuğun yaş grubuna göre sağlıklı yeme sınırını bilmek önemlidir. Birçok ebeveyn, çocuklarının gerçekte ihtiyaç duyduklarından daha fazlasını yediklerini fark edince şaşırır.

2. Beslenme Düzeninin Eksikliği

Duygusal veya kaotik yeme, genellikle beslenme düzeninin eksikliğinden kaynaklanır. Yetersiz beslenme düzeni, çocuğun açlık hissini dengesiz hale getirir ve düzensiz yeme alışkanlıklarına neden olabilir. Ebeveynlerin, çocuklarına günde 3-4 saat arayla yemek servisi yapmaları önemlidir. Bu genellikle 3 ana öğün ve 2-3 ara öğünü içerir. Besleyici bir beslenme düzeni, beslenme sorunlarını çözmenin ve her türlü yeme bozukluğunun önüne geçmenin anahtarıdır. Sağlam bir beslenme düzeni yoksa, çocuk duygusal yeme eğilimini sürdürecektir.

3. Kötü Uyku Alışkanlıkları

Uyku, iştah düzenlemesi, sindirim ve duygusal denge gibi birçok açıdan önemlidir. Çocuğunuzun duygusal yeme sorunu olduğunu düşünmeden önce, iyi bir uyku alışkanlığına sahip

olduğundan emin olun. Uyku eksikliği, terapi ve beslenme önerilerinin etkisini azaltabilir. Uyku, beslenme düzeni gibi fiziksel ve zihinsel sağlık için gereklidir.

4. Duygusal Denge Bozukluğu

Yukarıdaki faktörlerin tümü karşılandığında ve çocuğun hala duygusal yeme eğilimini sürdürüyorsa, muhtemelen çocuğun duygusal denge konusunda yardıma ihtiyacı vardır. Çocukların duygusal dengeyi geliştirmelerine yardımcı olmak ve yaşamları boyunca bu beceriyi geliştirmek, ebeveynlerin sorumluluğundadır.

Ebeveynler için İpuçları:

“İyi Rol Modeller Olun”

Çocuğunuzun önünde nasıl beslendiğinize dikkat edin. Ebeveynler olarak çoğumuz duygusal yeme eğilimindeyiz ve çocuklarımız da bu davranışı takip edebilirler.

“Evde Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Oluşturun”

Sağlıklı yaşam için beslenme çok önemlidir. Olumlu beslenme alışkanlıkları şunları içerir:

- Sağlıklı yiyecekler tüketin. Patates cipsi yerine daha sağlıklı seçeneklere yönelin havuç gibi.
- Yavaş yavaş ve küçük lokmalarla yiye.
- Yemeğin tadını, dokusunu ve rengini fark ederek tadını çıkarın. Yemeğinizi tam anlamıyla keyif alarak yemeye çalışın.
- Açlık hissettiğinizde yemek yiye, sadece ihtiyaç duyduğunuz için değil.
- Porsiyon boyutlarına dikkat edin ve gereksiz atıştırmalıklardan kaçının.

“Çocuklarınızı Beslenme Sürecine Dahil Edin”

Çocuklarınızla birlikte alışveriş yapın ve onları sağlıklı gıda seçimleri konusunda teşvik edin. Birlikte yemek pişirip yemek yemek, aile içi etkileşimin keyifli bir parçası olabilir.

“Yiyecekleri Ödül Olarak Kullanmaktan Kaçının”

Yiyecekleri büyük bir ödül olarak kullanmaktan kaçının. Çocuklar iyiyse ara sıra bir ikram verebilirsiniz, ancak yiyeceklerin ödül olarak kullanılması sağlıksız bir ilişkiyi teşvik edebilir.

“Duygusal Tetikleyicileri Tanımlayın ve Alternatifler Önerin”

Çocuğunuz yemeğe uzanmadan önce duygusal tetikleyicileri tanımlamasına ve başa çıkma yöntemleri bulmasına yardımcı olun. Çocuğunuzla duyguları hakkında konuşun ve yemeğin sadece bir başa çıkma mekanizması olmadığını öğretin.

“Diğer Başa Çıkma Becerilerini Geliştirin”

Çocuğunuza farklı başa çıkma teknikleri öğretin; meditasyon, sanat terapisi, hareket etme, günlük tutma veya kitap okuma gibi aktivitelerle stresle başa çıkma becerilerini geliştirin. Sonuç olarak, çocuğunuzun dikkatini yemekten uzaklaştırarak ve alternatif başa çıkma yöntemlerini öğretip teşvik ederek duygusal yeme eğilimini azaltabilirsiniz.



Kaynaklar:

- Kazdin, A. E. Sorunlu Çocukların Eğitimi ve Disiplini İçin Kazdin Yöntemi, Doğan Kitap.
- Bailey, R. A. Bilinçli Disiplin: Dayanıklı Sınıflar İnşa Etmek, Kuraldışı Yayıncılık.
- Nelsen, J., Erwin, C., & Duffy, R. Olumlu Disiplin A'dan Z'ye: Günlük Ebeveynlik Sorunlarına 1001 Çözüm, Doğan Kitap.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. Drama Olmayan Disiplin: Karmaşayı Yatıştırmanın ve Çocuğunuzun Gelişmekte Olan Zihnini Beslemenin Tüm Beyin Yolu. Doğan Kitap.

OLUMLU DİSİPLİN YAKLAŞIMLARI: ÇOCUKLARI DİSİPLİNE ETMEK VE EĞİTMEK İÇİN POZİTİF YÖNTEMLER

Çocukların disiplini, ebeveynlikte karşılaşılan en zorlu ve önemli konulardan biridir. Geleneksel ceza odaklı disiplin yöntemleri, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, olumlu disiplin yaklaşımları çocukları eğitmek ve olumlu davranışları teşvik etmek için daha etkili ve sağlıklı bir seçenek sunar. Çocukların davranışlarını şekillendirmek, onların sağlıklı bir şekilde gelişmelerini desteklemenin temel bir parçasıdır. Ancak, disiplin konusunda yanlış yaklaşımlar çocuklarda öfke, huzursuzluk ve düşük öz saygı gibi olumsuz duyguların gelişmesine neden olabilir. Bu durumda, olumlu disiplin yaklaşımları devreye girer. Olumlu disiplin, çocukların duygusal ihtiyaçlarına ve gelişim seviyelerine uygun bir şekilde davranışlarını yönlendirir. Bu yaklaşım, ceza yerine çocukları anlamayı, desteklemeyi ve öz güvenlerini güçlendirmeyi amaçlar.

Çocukların olumsuz davranışları genellikle bir ihtiyaç veya sorunun bir sonucudur. Bu nedenle, olumlu disiplin yaklaşımları sorunun kökenini anlamaya odaklanır. Çocuğunuzun davranışlarını etkileyen duygusal veya fiziksel ihtiyaçları olabilir. Onları anlamak ve bu ihtiyaçları karşılamak, olumlu davranışları teşvik etmenin anahtarıdır.

Olumlu disiplin yaklaşımları, çocukların davranışlarını olumlu yönde değiştirerek onların öz saygılarını ve öz güvenlerini güçlendirir. Bu yaklaşım aynı zamanda çocukların duygusal gelişimini destekler ve onların sorun çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Olumlu disiplin yöntemleri, çocukların sorumluluk almasını teşvik eder ve onları hayata daha olumlu bir şekilde bakmaya teşvik eder. İşte olumlu disiplin yaklaşımlarının temel prensipleri ve uygulama ipuçları:

Empati ve Anlayış

Çocukların davranışlarının altında yatan nedenleri anlamak, olumlu disiplinin temelidir. Empatiyle yaklaşarak çocuğunuzun duygularını ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışın. Onları dinleyin ve hissettiklerini ciddiye alın.

Net ve Açık İletişim

Kuralları ve beklentileri açıkça belirleyin ve çocuğunuzla paylaşın. Net iletişim, çocuğunuzun neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamasına yardımcı olur. Ayrıca, olası sonuçları da açık bir şekilde belirtmek önemlidir.

Problem Çözme ve Alternatifler Sunma

Çocuğunuz hatalı davrandığında ceza yerine problemin nedenini anlamaya çalışın ve ona daha uygun davranışlar sergileme konusunda rehberlik edin. Ona alternatif çözümler ve davranışlar sunarak problem çözme becerilerini geliştirmesine yardımcı olun.

Model Olma

Ebeveynler çocukları için en önemli rol modellerdir. Olumlu davranışları sergileyerek çocuğunuza iyi bir örnek olun. Sabırlı, anlayışlı ve sevgi dolu bir tutum, çocuğunuzun da benzer davranışları sergilemesine yol açabilir.

Değişen Durumlara Uyum Sağlama

Çocuğunuz büyüdükçe ve geliştikçe disiplin yaklaşımınızı da ayarlamak önemlidir. Onun gelişimine ve değişen ihtiyaçlarına uyum sağlamak, daha etkili bir disiplin yöntemi uygulamanıza yardımcı olacaktır.

Olumlu disiplin yaklaşımları, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmelerine ve olgunlaşmalarına yardımcı olur. Bu yaklaşım, ceza odaklı yöntemlerin aksine çocukları anlamayı, desteklemeyi ve öz güvenlerini güçlendirmeyi hedefler. Empati, net iletişim, takviye, problem çözme becerileri ve model olma gibi prensipleri benimseyen ebeveynler, çocuklarıyla daha sağlıklı bir ilişki kurabilir ve onların olumlu davranışlar geliştirmesine destek olabilirler.

Olumlu disiplin yaklaşımlarının çocukların gelişimine olan olumlu etkileri arasında şunlar bulunmaktadır:

Öz saygı ve Öz güvenin Güçlenmesi: Olumlu disiplin yaklaşımları, çocukların kendilerine olan güvenlerini artırır ve öz saygılarını güçlendirir.

Duygusal ve Sosyal Becerilerin Gelişimi: Empati, problem çözme ve iletişim becerileri gibi önemli sosyal ve duygusal becerilerin gelişimine katkıda bulunur.

Sorun Çözme Becerilerinin Kazanılması: Olumlu disiplin yaklaşımları, çocuklara sorunları çözme ve karar verme becerilerini öğretir.

Olumlu Davranışların Teşvik Edilmesi: Takviye ve ödüllendirme yöntemleri, olumlu davranışların teşvik edilmesine yardımcı olur.

Aile-Çocuk İlişisinin Güçlenmesi: Net iletişim, empati ve model olma gibi yaklaşımlar, aileler ile çocuklar arasındaki bağı güçlendirir.

Olumlu disiplin yaklaşımları çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmelerine katkıda bulunurken aynı zamanda aile içi ilişkilerin de güçlenmesine yardımcı olur. Her çocuk farklı olduğu için, olumlu disiplin yaklaşımlarının çocuğunuzun bireysel ihtiyaçlarına ve gelişim seviyesine uygun olarak uyarlanması önemlidir. Bu yaklaşımları uygularken sabırlı,

anlayışlı ve tutarlı olmak önemlidir. Ayrıca, çocuğunuzun duygusal ve sosyal gelişimine katkıda bulunmak için zaman ayırmak ve onunla kaliteli zaman geçirmek de önemlidir. Olumlu disiplin yaklaşımlarını benimseyerek çocuğunuzun kendine güvenen, sorumluluk sahibi ve başarılı bir birey olarak yetişmesine destek olabilirsiniz.



Kaynaklar:

- Bayhan Pınar ve Işitan Sonnur. "Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış", Aile Ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi.
- kimpikoloji.com
- dunyadanismanlikmerkezi.com

ERGENLİK DÖNEMİNDE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

Ergenlik, bireyin hızlı ve yoğun değişimlere tanık olduğu bir dönemdir. Bu süreçte, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan birçok gelişim ve olgunlaşma yaşanır. Ergenlik döneminde bireyler, kimliklerini bulma sürecinde önemli adımlar atarlar. Bu süreç, genellikle içe dönük bir hal alırken aynı zamanda kendilerini kanıtlama isteğiyle hareket ederler. Bu dönemde ergenler, aile bağlarından biraz uzaklaşarak kendi özgürlüklerini keşfetmeye başlarlar.

Aile, ergenlikte ikinci plana atılırken ergenler çevrelerine daha fazla yönelirler. Arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin sosyal yaşamlarında büyük önem taşır çünkü bu ilişkiler, onların gelişiminde önemli bir rol oynar. Ergenlik döneminde, bireyin arkadaşlarıyla vakit geçirmesi daha çekici hale gelir. Bu noktada iletişim, güven ve samimiyet önemlidir. Ergen bireyin, arkadaşlarıyla olan duygusal bağı, hızlı iniş ve çıkışlar gösterir; ergen birey, çabuk sevinir, çabuk üzülür. Kendisini, arkadaşlarıyla karşılaştırır.

Ergenlik döneminde, bir çocuk ve arkadaşları arasında benzer bağımsızlık arayışları ve başkaldırıların olması, onların bir araya gelmesine neden olabilir. Bu süreçte, ailesinden farklı hisseden ergen, kendini boşlukta hisseder ve bu boşluğu arkadaşlarıyla yeni yakınlıklar ve ilişkiler kurarak doldurmaya çalışır. Kendini arkadaş grubuna kabul ettirmek isteyen ergen, bazen uygun olmayan davranışlara bile katılabilir. Örneğin, birinin eşyasını almak veya zarar vermek gibi. Belirli bir arkadaş grubuna ait olduklarını göstermek için davranışlarını, görünüşlerini veya ilgi alanlarını değiştirebilirler.

Kendilerini Cinsel Anlamda Keşfetmeleri ve Arkadaşlarıyla Paylaşmaları

Ergenlik döneminde cinsel uyanılma yeni bir deneyim olarak ortaya çıkar. Ergen, bilişsel ve bedensel gelişiminin farkına varırken bedenini keşfetmeye başlar ve bu süreçte kendine özgü bir kimlik oluşturma yolunda ilerler. Cinsel açıdan keşfetme ve bu deneyimleri genellikle arkadaşlarıyla paylaşma eğilimindedir. Bedenindeki değişiklikler ve yeni duygular ansızın ortaya çıkar ve bu dönemde ergenler, arkadaşlarıyla ilişkilerinde cinsellikle ilgili konuları sıkça tartışır. Bu, ergenlik sürecinin normal bir parçasıdır ve hatta bu konuda

birbirlerine fıkralar anlatabilirler. Arkadaşlık ilişkilerinde, karşı cinsin davranışlarını farklı şekillerde yorumlarlar ve bu konuları hemcinsleriyle paylaşırlar. Ergenlik döneminde, kişiliklerini geliştirmek için karşı cinsten kişilere ilgi duymaya başlarlar. Bu nedenle ergenler, arkadaşlarıyla ilişkilerinde giyim, görünüş ve davranışlarına özel bir önem gösterirler. Ergenlerin olumlu bir kimlik duygusu geliştirebilmesinde, daha önceki gelişim dönemlerinde kazandıkları kişilik özelliklerinin önemi büyüktür.

Arkadaş Edinme Sürecinde Hangi Unsurlara Önem Verilir?

Ergenlik döneminde, bireyler arkadaşlık ilişkilerinde derin bağlar kurma ve dayanışma hissi üzerinde dururlar. Kendilerine güvenebilecekleri bir dert ortağı ve sırdaş arayışı içinde olurlar çünkü birbirlerine her konuda destek olma gerekliliğini hissederler.

Arkadaşlarının giyim tarzı, değerleri, kişilik özellikleri ergenler için önemlidir. Bu unsurlar, arkadaşlarını daha yakından tanımalarına ve onlarla daha uyumlu ilişkiler kurmalarına yardımcı olur.

Ergenler, bir arkadaş grubuna katılmanın kolay olmadığını bilirler. Her arkadaşlık grubunun kendine özgü kuralları ve dinamikleri vardır. Bu nedenle, ergen birey kendi arkadaş grubunun karakteristiklerine ve normlarına uyum sağlamak için çaba harcar.

Bazı ergenler, sosyal çevrelerinde belirli bir statü elde etmeyi arzulalar ve bu genellikle akademik başarıyla ilişkilendirilir. Bu nedenle, olumsuz etkileyen arkadaşlardan uzaklaşabilirler ve arkadaşlarının davranışları onlar için önemli bir faktör haline gelir.

Diğer yandan, bazı ergenler yakın arkadaşlarının onayını kazanmak için belirli davranışlar sergilemek konusunda endişe duyarlar. Bu durum, derslere olan ilgilerini saklamalarına veya önemini azaltmalarına neden olabilir. Bazı ergenler ise birden fazla arkadaş grubuna dahil olma eğilimindedir. Bu durum, dışlanma korkularını azaltabilir ve daha geniş bir sosyal ağ oluşturmalarına olanak tanır.

Ergenlerin Sosyal İlişkilerinde Arkadaşlık Nasıl Şekillenir?

Ergenlik döneminde, bireyler yeni ilişkiler kurma isteğiyle çocukluk yıllarından farklı bir evreye geçerler. Henüz tam anlamıyla sosyalleşmiş olmasalar da çocukluk çağından ayrılıp yetişkinliğe geçiş arasında bir noktadadırlar. Bu dönemde, hızlı bir sosyalleşme süreci yaşanır. Ergenler, arkadaşlarıyla yardımlaşma ve paylaşma üzerinden öz güven geliştirirler. Arkadaşları, onların kişiliğini yansıtan bir ayna gibi işlev görürler ve ergenler, bu süreçte kendi kimliklerini tanıtarak insanlarla etkileşimde bulunmayı ve iş birliği yapmayı öğrenirler. Arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin değer görme hissini arttırarak öz güvenlerini geliştirmelerine yardımcı olur. Toplum içinde saygınlık kazanma arzusuyla hareket ederler. Bu dönemde, toplumsal ilişkilerin temelleri atılır ve arkadaş gruplarıyla birlikte zorlukların üstesinden gelme becerisi geliştirilir. Bu ilişkilerde güven ve samimiyet ön plandadır ve ergenler, duygularını daha sağlıklı bir şekilde düzenlemeyi öğrenirler. Arkadaş grubu,

ergenlere duygusal destek sağlayarak herhangi bir zorlukla karşılaştıklarında yanlarında olur. Ancak, dışlanma korkusuyla, ergenler çoğu zaman kabul görmek için arkadaşları tarafından benimsenen davranışları sergilerler. Dışlanma, depresyon, davranış problemleri ve akademik zorluklar gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir, bu nedenle ergenler, kendilerini model alarak arkadaşlarının davranışlarını taklit etmeye başlarlar. Bu taklit, arkadaşlarının alışkanlıkları, tutumları, giyim tarzları gibi birçok alanda ortaya çıkabilir.

Arkadaşlık İlişkisinde Ailelerin Kaygı ve Tutumları

Ebeveynler, gençlerin arkadaş baskısının etkisiyle yanlış kararlar alabileceğini düşünürler. Ergenlik döneminde, çocuklarının arkadaş çevresindeki etkiyle uygunsuz davranışlara yönelebileceğinden endişelenirler ve bu yüzden gençleri sıkı bir denetim altında tutma eğilimine girerler. Arkadaşların etkisi genellikle, aile içindeki şiddetli çatışmaların başlamasıyla daha belirgin hale gelir, ancak bu durum gençleri ailelerinden uzaklaştırabilir. Ailesiyle çatışma yaşayan gençler, kendilerini arkadaş çevresine daha fazla kaptırabilir ve kimliklerini bulma yolunda bu ilişkilere daha fazla odaklanabilirler. Bu nedenle, kendilerini kanıtlamak için alternatif yollara başvurabilirler, bu da genellikle ailelerinden yeterli destek alamamalarından kaynaklanır.

Arkadaşlık İlişkileri Geliştirmede Anne-Baba İçin Bazı Hatırlatmalar

- Çocuğunuzun arkadaş ortamını, arkadaşlarını ve arkadaşlarının ailelerini çok araştırmacı, sorgulayıcı olmadan tanımaya çalışabilirsiniz. Evinizde programlar organize etmek, hafta sonu birkaç aile ile bazı etkinliklere katılmak gibi.

- Çocuğunuzun arkadaş tercihlerine doğrudan müdahale etmekten kaçının ve onların arkadaşları hakkında yıkıcı eleştirilerde bulunmaktan kaçının. Bir arkadaşlığı hemen reddetmek veya "Onunla arkadaş olamazsın." gibi kesin ifadeler kullanmak, çocuğunuzun size yalan söylemesine ve ilişkilerinde olumsuzluklar yaşamasına neden olabilir.

- Ergenlik döneminin psikolojisini iyi anlayın. İyi bir iletişim kurduğunuzda, ergenler arkadaş gruplarından daha az etkilenirler ve dış onay ihtiyacı azalır. Çocuğunuzun sizinle rahatça konuşabileceği bir ortam oluşturun, ilgi, destek ve yakınlığınızı hissetmesini sağlayın.

- Grup dinamiği farklılık gösterebilir, bu nedenle çocuğunuz akranlarıyla birlikte beklenmedik davranışlar sergileyebilir. Bu durumda suçlamak yerine, olayın bağlamını anlamaya çalışın ve kırıcı yorumlardan kaçının. En iyi yaklaşım, çocuğunuzun arkadaş ortamının olası zararları konusunda bilgilendirmek ve onu bilinçlendirmektir.

- Çocuğunuzun dinleyin ve onlarla iletişimde açık olun. Onlara ne yapmaları gerektiğini dayatmayın, ancak deneyimlerinizi paylaşıp çözümler sunun. Son kararları kendilerinin alması ve bu kararların sorumluluğunu üstlenmeleri önemlidir. Çocuğunuzun kendi doğru kararlarını verebileceğine güvenin ve bu güveni onlara hissettirin.

- Anne-baba olarak çocukla aranızdaki sınırı net bir şekilde koruyun ve rol karmaşasına izin vermeyin. Çağımızda sıkça yapılan hatalardan biri, ebeveynlerin çocuklarına arkadaş gibi davranmaya çalışmalarıdır. Bu yaklaşım, ebeveyn-çocuk ilişkisini zayıflatabilir ve çocuğun, hem akranlarıyla hem de anne-babasıyla sağlıklı ilişkiler kurma konusunda zorluklar yaşamasına neden olabilir.



Kaynaklar:

- Akbulut, Y. (2014). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve akademik başarı ilişkisi. Eğitim ve Bilim.
- Aydın, B., & Özdemir, Y. Ergenlerde sosyal medya kullanımının benlik saygısı ve mutluluk düzeyine etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.
- Gürçan, A., & Kılıç, A. (2018). Ergenlerde sosyal medya kullanımının sosyal ilişkilerle etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi.
- Tuncer, B. Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Psikososyal Gelişime Etkisi, Türk Psikoloji Yazıları.
- Yıldırım, İ., & Özdemir, K. Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri. Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi.

ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL MEDYANIN ETKİLERİ VE YÖNETME STRATEJİLERİ

Ergenlik dönemi, bireylerin kimliklerini bulduğu, sosyal ilişkiler geliştirdiği ve duygusal olarak olgunlaştığı önemli bir dönemdir. Bu dönemde gençler, teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte dijital dünyada da aktif bir şekilde yer almaktadırlar. Sosyal medya, gençlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak, sosyal medyanın ergenlik dönemindeki gençler üzerindeki etkileri hem olumlu hem de olumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal medyanın olumlu etkilerinden biri, gençler arasında iletişimi kolaylaştırmasıdır. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler, sosyal medya aracılığıyla arkadaşlarıyla iletişim kurabilir, günlük yaşamlarını paylaşabilir ve sosyal bağlarını güçlendirebilirler. Bu durum, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve sosyal ilişkilerini sürdürmelerine yardımcı olabilir.

Bununla birlikte sosyal medyanın ergenlik dönemindeki gençler üzerindeki olumsuz etkileri de göz ardı edilemez. Sosyal medya, gençler arasında rekabeti artırabilir ve kendini başkalarıyla karşılaştırma eğilimini tetikleyebilir. Gençler, sosyal medyada paylaşılan idealize edilmiş yaşam tarzlarıyla kendilerini kıyaslayabilir ve bu durum da düşük benlik saygısına ve mutsuzluğa yol açabilir.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte gençler arasında çevrim içi taciz ve zorbalık vakaları da artmaktadır. Anonimlikten dolayı cesaret alan kişiler, sosyal medya üzerinden başkalarına zarar verme eğiliminde olabilirler. Bu durum, gençlerde kaygı ve stres düzeylerinin artmasına ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Gençlerde sosyal medya kullanım alışkanlıklarının oluşumu ve değiştirilmesi konusu, ergenlik döneminin getirdiği zorluklar ve dijital çağın etkileriyle birlikte oldukça önemlidir. Bu süreçte gençlerin sosyal medyayı nasıl kullandıkları, bu alışkanlıkların nasıl şekillendiği ve nasıl değiştirilebileceği üzerinde durmak önemlidir.

Sosyal medya kullanım alışkanlıklarının oluşumu genellikle çocukluktan itibaren başlar. Ailelerin sosyal medya kullanımı, çocukların bu alanda ne şekilde yetiştirildiği, arkadaş çevresinin etkisi gibi faktörler bu alışkanlıkların oluşumunda rol oynar. Ergenlik döneminde gençler, sosyal medyayı daha fazla kullanma eğilimine girerler. Bu dönemde sosyal medya, arkadaşlarla iletişim kurmanın, kendini ifade etmenin ve dünyayla bağlantı kurmanın önemli bir parçası haline gelir.

Ancak sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması ve olumsuz etkiler yaratması da mümkündür. Bu noktada gençlerin sosyal medya kullanımını dengelemeleri ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri önemlidir. Sosyal medyanın etkilerini yönetmek ve gençlerin daha sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlamak için çeşitli stratejiler uygulanabilir. Bu stratejilerin neler olduğunu değerlendirecek olursak;

Örnek Olma: Ebeveynlerin ve yetişkinlerin, gençlere sosyal medya kullanımında iyi bir örnek olmaları önemlidir. Olumlu davranışları sergileyerek gençlerin de benzer şekilde davranmalarını teşvik edebilirler.

Bilinçli Kullanımı Teşvik Etme: Gençlerle sosyal medyanın olumlu ve olumsuz yönleri hakkında konuşarak bilinçli kullanımı teşvik etmek önemlidir. Gerçeklik ile sanal dünya arasındaki farkları vurgulayarak sosyal medyanın sadece bir araç olduğunu anlamalarını sağlayabiliriz.

Düzenli Dijital Detoks Yapma: Belirli aralıklarla sosyal medyadan uzaklaşma ve dijital detoks yapma alışkanlığı kazandırmak, gençlerin daha dengeli bir sosyal medya kullanımı sağlamalarına yardımcı olabilir. Bu süreçte doğa yürüyüşleri, kitap okuma gibi aktivitelerle zaman geçirmelerini teşvik edebiliriz.

Alternatif Aktiviteler Sunma: Gençlere sosyal medya dışında da zaman geçirebilecekleri alternatif aktiviteler sunmak önemlidir. Spor yapma, müzik dinleme, kitap okuma gibi aktiviteler gençlerin sosyal medyadan uzaklaşmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal medya kullanımının sınırlandırılması, gençlerin dijital dünyayla daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına ve gerçek hayata daha fazla odaklanmalarına yardımcı olabilir. Bu konuda ailelerin ve gençlerin dikkate alması gereken bazı stratejiler şunlar olabilir.

Belirli Zaman Aralıklarında Kullanımı Sınırlandırma: Gençlerin sosyal medya kullanımını belirli saatler arasında sınırlamak, aşırı kullanımın önüne geçebilir. Örneğin, akşam yemeğinden sonra veya ödevler tamamlandıktan sonra belirli bir süre sosyal medya kullanımına izin verilebilir.

Uyku Öncesi Kullanımı Sınırlandırma: Sosyal medya kullanımının uyku düzenini olumsuz etkilediği bilindiğinden, gençlerin yatmadan önceki saatlerde sosyal medyadan uzak durmaları önemlidir. Bu, daha iyi bir gece uykusu almalarına yardımcı olabilir.

Sosyal Medya Kullanımını İzleme: Ebeveynler, gençlerin sosyal medya kullanımını izlemeli ve aşırı kullanımı fark etmeleri durumunda bu konuda onları uyararak sınır koymalıdır. Bu, gençlerin daha dengeli bir sosyal medya kullanımı için farkındalık oluşturabilir.

Sonuç olarak ergenlik dönemindeki gençler için sosyal medyanın etkileri karmaşık ve çok yönlüdür. Sosyal medyanın olumlu etkileri arasında iletişimi kolaylaştırması ve sosyal bağları güçlendirmesi önemli bir yer tutarken olumsuz etkileri arasında ise rekabeti artırması, kendini karşılaştırma eğilimini tetiklemesi ve çevrim içi taciz gibi riskleri beraberinde getirmesi bulunmaktadır. Bu nedenle, gençlerin sosyal medya kullanımını yönetmelerine ve daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olacak stratejiler belirlemek önemlidir.

Örnek olma, bilinçli kullanımı teşvik etme, düzenli dijital detoks yapma ve alternatif aktiviteler sunma gibi stratejiler, gençlerin sosyal medya kullanımını dengelemelerine ve olumlu yönlerinden faydalanmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, ailelerin ve gençlerin birlikte çalışarak sosyal medya kullanımı konusunda farkındalık oluşturmaları ve iletişimlerini güçlendirmeleri, gençlerin daha sağlıklı bir dijital yaşam sürdürmelerine katkı sağlayabilir.

Bu nedenle, ergenlik dönemindeki gençlerin sosyal medya kullanımı konusunda bilinçli olmaları ve uygun stratejiler geliştirmeleri önemlidir. Bu sayede, sosyal medyanın olumlu etkilerinden faydalanırken olumsuz etkilerini de minimize etmeleri mümkün olabilir. Ailelerin ve gençlerin birlikte çalışarak bu konuda farkındalık oluşturmaları, gençlerin daha sağlıklı bir dijital yaşam sürdürmelerine katkı sağlayabilir.



Kaynaklar:

- BAŞAL, Handan Asude. Nasıl Mutlu Bir Çocuk Yetiştirebiliriz?, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
- ÖZDOĞAN, Berka. Okul Fobisi.

OKUL FOBİSİ

Okul fobisi, okula gitme korkusu olarak da bilinen bir anksiyete durumudur. Bu korku, genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde ortaya çıkar. Genellikle okul fobisi belli belirsiz bir mide, baş, karın ve boğaz ağrısı yakınmalarıyla birlikte karşımıza çıkmaktadır. Bu fobi genellikle sosyal kaygı, ayrılık kaygısı veya performans kaygısı gibi diğer anksiyete bozukluklarıyla ilişkilidir. Ayrıca okul korkusu yaşayan çocuklarda okula gittiği günlerde ağlama nöbeti, öfke krizi gibi davranışsal problemlerin ortaya çıktığı da gözlemlenmektedir. Okul fobisi özellikle okula başlanan ilk yıllarda ortaya çıkan önemli bir sorundur.

İlköğretimin ilk yıllarında ortaya çıkan akut okul fobisi hem çocuk hem de anne-babalar açısından ayrılma kaygısı ve karşılıklı bağımlılığa ilişkin duyguların sonucu oluşabilmektedir. Akut okul fobisi, bir çocuğun veya gencin belirli bir zamanda ani bir şekilde okula gitmeye karşı yoğun bir korku ve endişe yaşadığı geçici bir durumu ifade eder. Bu fobi genellikle bir stresli olay veya belirli bir travmatik deneyim sonrasında ortaya çıkabilir. Örneğin, yeni bir okula başlama, öğretmen veya arkadaşlarla ilişkili bir olumsuz deneyim yaşama, sınav kaygısı gibi durumlar akut okul fobisinin tetikleyicileri olabilir. Aşırı koruyucu kontrol eden anne baba davranışları, okul fobisinin ortaya çıkmasında önemli bir etkidir. Kronik okul fobisi ise ev veya okul ortamında huzursuzlukları olan daha büyük çocuklar arasında daha yaygındır. Kronik okul fobisi, bir çocuğun veya gencin uzun süre boyunca süregelen ve devam eden bir şekilde okuldan korkma veya kaçma veya okula gitmeye karşı yoğun bir korku ve endişe yaşadığı durumu ifade eder. Bu fobi, belirli bir olaya veya duruma bağlı olmaksızın sürekli olarak okula gitmeme eğilimi gösteren ve bu korku nedeniyle akademik ve sosyal hayatlarını olumsuz etkileyen bir durumu tanımlar.

Genellikle okul fobisinin belirtileri okula gitmeden az daha önce başlar. Ebeveynler endişeye kapılır ve çocuğu rahatsızlığından

dolayı okula göndermezler. Çocuğa evde kalma izni verildikten az sonra ise belirtiler kaybolur. Böylece çocuk amacına ulaşmış olur. Çocuğa okula gitmesi gerektiği hatırlatıldığında hastalık belirtileri ile tekrardan karşı karşıya kalınmaktadır. Bazen de bu şikayetler okulda ortaya çıkar ve öğretmen anne-babayı okula çağırmak durumunda kalır.

Çocuğun bu tür şikayetlerinde anne-babanın ilk yapması gereken, gerekli tıbbi kontrollerin yapılması için doktora gidilmesidir. Ancak çocuğun herhangi bir fiziksel rahatsızlığı yoksa çocuk evde kalma örüntüsü geliştirmeden düzenli olarak okula gitmesi sağlanmalıdır. Burada anne-baba ve öğretmen iş birliği büyük önem taşımaktadır. Kronikleşmiş okul fobisinin üstesinden gelinmesi için uzman desteği gerekebilmektedir.

Çocuğun okuldan uzun süre uzaklaşması çocuğun sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukta suçluluk duygusu gelişir, zaten duyarlı olan çocuğun tekrar okula uyumu zorlaşabilir. Okul fobisi olan çocuk, okula gitmek istemediğini çünkü arkadaşlarının kendisi ile alay edeceklerini ya da verilen ödevleri anlayamadığı gerekçesiyle okula gitmek istemeyecektir.

Okul fobisi ile okuldan kaçma ayrı durumlardır. Genellikle, okul fobisi olan çocukların okul başarılarıyla ilgili sorunları yoktur. Oysa okuldan kaçan çocukların genelde derslerdeki başarıları düşüktür. Okuldan kaçma durumu, çocuğun veya gencin okulda bulunma süresini azaltmak veya tamamen kaçınmak amacıyla fiziksel olarak okuldan kaçmaya çalışmasıyla ilişkilidir. Bu, genellikle bir anksiyete tepkisi olarak değil, okulda bulunmayı engellemek için bilinçli bir eylem olarak gerçekleşebilir. Okul fobisi ve kaçma eyleminin farklı kökenlere sahip olması ve farklı motivasyonlarla ilişkilendirilmesi aralarındaki farkı göstermektedir.

Okul Fobisinin Temelinde Yatan Sebepler

Ayrılma Endişesi: Bazı çocuklar, anaokuluna veya okula başlamak gibi yeni bir deneyime adım attıklarında ayrılma endişesi yaşayabilirler. Anaokuluna veya okula gitmek, ailelerinden ayrılmak demektir ve bu da çocuklarda endişe ve korku yaratabilir.

Yabancı Ortamlara Adaptasyon Zorluğu: Okul fobisi, çocukların yeni ve yabancı bir ortama uyum sağlamakta zorlanmalarıyla ilişkilendirilebilir. Okul, yeni insanlarla, yeni kurallarla ve yeni beklentilerle dolu bir yerdir ve bazı çocuklar bu değişime uyum sağlamakta zorlanabilirler.

Performans Kaygısı: Bazı çocuklar okulda başarısız olma veya diğerlerine karşı utangaçlık yaşama korkusuyla okuldan kaçınabilirler. Bu durum genellikle özellikle sınavlar veya performans gerektiren durumlarla ilişkilendirilir.

Aile İçi Sorunlar: Çocukların okul fobisi bazen aile içi sorunlarla ilişkilendirilebilir. Örneğin, aile içinde yaşanan bir ayrılık, boşanma veya aile bireylerinin sağlık sorunları çocukların okula olan güvenini etkileyebilir.

Okulda Yaşanabilen Sorunlar: Okul/sınıf içerisinde oluşabilecek herhangi bir olumsuz deneyim, çocukların okula karşı negatif duygular geliştirmelerine ve okuldan kaçınmalarına neden olabilir.

Bu sebeplerin her biri, çocukların okul fobisi yaşamalarına neden olabilir ve çocukların bu konuda destek alması önemlidir.

Okul Fobisi Olan Çocuğu Anlamak

İlk adım, çocuğun duygularını ve deneyimlerini anlamak için empati kurmaktır. Okul fobisi yaşayan bir çocuk genellikle korku, endişe veya belirsizlik hissedebilir. Bu duyguları kabul etmek ve çocuğun yerine koyarak onun perspektifinden bakmak önemlidir. Çocuğun duygularını anlamak için onunla açık ve anlayışlı bir iletişim kurmak gerekir. Çocuğun endişelerini dinlemek ve ona destek olmak anlaşıldığını hissettirecektir. Okul fobisi olan bir çocuğun bu durumunu aşmak zaman alabilir ve sabır gerektirir. Çocuğa karşı tutarlı olunmalı, ona güven verilmeli ve süreç boyunca sabırlı olunmalıdır. Acele etmemek ve çocuğun kendi hızında ilerlemesine izin vermeye çalışılmalıdır. Aile, okul fobisi olan bir çocuğun desteklenmesinde önemli bir rol oynar. Aile bireyleri çocuğa güven onu desteklemelidir. Aynı zamanda, aile içinde açık iletişim kurmak, çocuğun duygularını ifade etmesine ve anlamasına yardımcı olabilir. Okul fobisi olan bir çocuğun tedavisinde, okulla ilişkilendirilmiş olumlu deneyimler oluşturmak da çok kıymetlidir. Bu, çocuğun okula gitmeyi

daha olumlu bir deneyim olarak görmesine ve korkularını azaltmasına yardımcı olabilir.

Okul fobisi olan bir çocuğu anlamak, empati, iletişim, sabır ve profesyonel destek gibi faktörleri içerir. Her çocuk farklı olduğu için, onları anlamak ve desteklemek için kişiselleştirilmiş bir yaklaşım benimsemek önemlidir.

Okul fobisini aşmada kullanılan birçok metottan bağımsız olarak temel prensipleri aşağıdaki dört noktada toplayabiliriz:

Çocuğun mümkün olduğu kadar çabuk okula dönmesini sağlama. Okuldan uzak kalma süresi ne kadar uzarsa çocukta ve anne-babada oluşacak olumsuz durumlar artar ve bu durumu aşmak da o oranda zorlaşır.

Çocuğun tekrar okula gitmesi için herhangi bir bedensel rahatsızlığının olmadığı çocuğa ve ebeveynlere ilgili uzman tarafından açıklanmalıdır.

Ebeveynlerin çocuklarını okula göndermelerinde kararlı olmaları ve bu kararı uygulamada da düzenli hareket etmeleri gerekmektedir.

Okul fobisini aşmak için okul idaresi, okul doktor/hemşiresi/ okul rehberlik servisi, varsa destek alınan uzman ve aile iş birliği içerisinde hareket etmeli ve okul içerisinde çocuktan gelebilecek farklı şikayetler göz önüne alınarak çocuk eve gönderilmemelidir.



Kaynaklar:

- kimpsikoloji.com
- acikders.ankara.edu.tr

PSİKOLOJİK STRATEJİLERİMİZ: SAVUNMA MEKANİZMALARI

Bir bireyin benlik bütünlüğü, psikolojide kişiliğin sağlıklı ve tutarlı bir şekilde bütünleşmiş olması durumunu ifade eder. Bu kavram, bir kişinin kimlik duygusunun, değerlerinin, inançlarının ve davranışlarının uyumlu bir şekilde bir araya gelmesini ifade eder.

Benlik bütünlüğü, kişinin içsel ve dışsal dünyasının uyumlu bir şekilde entegre olduğu ve çatışma veya bölünme olmadan yaşamını sürdürdüğü durumu ifade eder. Bu, kişinin kendini tanıması, kendine güvenmesi, duygusal olarak dengede olması ve çeşitli roller ve kimlikler arasında tutarlılık sağlaması anlamına gelir.

Bireyin benlik bütünlüğü; çeşitli yaşam deneyimleri, ilişkiler, içsel ve dışsal çatışmalar ve kişisel gelişim süreçleriyle etkilenir. Sağlıklı bir benlik bütünlüğü, bireyin yaşamındaki zorluklarla başa çıkmasına ve mutlu, tatmin edici bir yaşam sürdürmesine yardımcı olabilir.

Sigmund Freud'un psikanalitik kuramında id, ego ve süperego bireyin benlik bütünlüğünü açıklamaya yarayan temel kavramlardır. Bu kavramlar, insanın kişilik yapısını açıklamak için kullanılır ve içsel çatışmaları, davranışları ve düşünceleri anlamak için önemlidir. İşte bu üç bileşen şöyle açıklanabilir:

İd (İd): İd, kişiliğin en ilkel kısmıdır ve doğuştan gelen içsel dürtüleri ve istekleri temsil eder. İd, "zorunlu ilkesi" tarafından yönlendirilir; yani, anlık tatmin ilkesine göre çalışır. İd, tatmin olmamış arzuların ve içgüdülerin kaynağıdır. Örneğin, açlık hissi ya da cinsel dürtüler, idin yönlendirdiği içsel güçlerdir. İd, doğru ile yanlış veya gerçeklikle çatışmayı dikkate almaz; sadece arzuları ve istekleri tatmin etmeye odaklanır.

Ego (Ego): Ego, kişiliğin gerçekçi kısmıdır ve dış dünya ile ilişkili olarak çalışır. Ego, idin içgüdülerini tatmin etmekle birlikte, bunu gerçeklik ve toplumsal normlarla uyumlu bir şekilde yapmaya çalışır. Ego, "gerçeklik ilkesi" tarafından yönlendirilir; yani, gerçekçi bir şekilde tatmin edici çözümler bulmaya çalışır. Ego, id'in isteklerini dış dünya ile uyumlu hale getirirken, süperegonun moral ve etik standartlarına da uygun davranmaya çalışır.

Süperego (Süper Ben): Süperego, kişiliğin içsel ahlaki kısmıdır ve kişinin içselleştirdiği toplumsal ve ahlaki normları temsil eder. Süperego, kişinin ahlaki değerlerini, ideal benliklerini ve vicdanlarını içerir. Süperego, "ahlaki ilke" tarafından yönlendirilir; yani, kişinin içsel ahlaki ve etik standartlarına uygun davranmasını sağlar. Süperego, id'in içgüdüsel isteklerine ve egonun gerçeklikle uyumlu çözümlerine sürekli olarak yargıda bulunur.

Freud'a göre, kişilik bu üç bileşen arasındaki sürekli etkileşim ve çatışma sonucunda oluşur. Ego, idin isteklerini ve süperegonun ahlaki taleplerini dengelemeye çalışırken içsel çatışmalar ve gerilimler ortaya çıkabilir.

Bu çatışma ve gerilimlerle başa çıkabilmek için psikoloji savunma mekanizmaları üretir. Savunma mekanizmaları, bireylerin bilinç dışı düzeyde rahatsız edici, tehdit edici ya da acı verici duygularıyla başa çıkmak için kullandıkları psikolojik stratejilerdir. Bu mekanizmalar, kişinin kendini korumasına, duygusal dengeyi sağlamasına ve stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Yaygın olarak gözlemlenen bazı savunma mekanizmaları:

İnkâr (Denial): Kişi, rahatsız edici gerçekleri veya olumsuz durumları kabul etmez. Örneğin, bir kişi kötü bir sağlık durumuna sahip olduğunda, bunu reddedebilir ve hastalığın ciddiyetini kabul etmek istemeyebilir.

Bölme (Splitting): Bölme, kişinin dünya ve insanlar hakkındaki algısını sadece iyi veya kötü olarak ayrıştırması anlamına gelir. Karmaşık duygularla başa çıkmak yerine, kişi siyah-beyaz bir bakış açısı benimseyebilir.

Yansıtma (Projection): Bu mekanizmada, kişi kendi düşüncelerini, duygularını veya isteklerini başkalarına atfeder. Örneğin, bir kişi kıskanç olduğunu kabul etmeyebilir, ancak kıskançlığı arkadaşının kendisine karşı kıskanç olduğunu iddia ederek yansıtabilir.

Yön değiştirme: Kişinin isteklerini ve kızgınlıklarını gerçek kızılan kişiye değil de daha az zarar gelecek bir kişiye yöneltmesi veya o tepki yerine başka bir tepkinin gösterilmesidir. Yön değiştirme, kızgınlık veren duygunun ait olduğu nesne ya da durumla hiçbir ilgisi olmayan bir nesne ve duruma yönlendirilmesidir. Örneğin; kocasına kızan kadının çocuğuna, öğretmenine kızan öğrencinin arkadaşına gösterdiği tepkiler bu türden tepkilerdir.

Reddetme (Repression): Reddetme, kişinin bilinçaltına hoş olmayan düşünceleri veya duyguları itmeye çalışmasıdır. Bu, kişinin bu duyguları fark etmesini engeller ve onlarla yüzleşmekten kaçınmasına yardımcı olabilir.

Mantığa Bürünme: Kişi yapamadığı veya başaramadığı bir şeyi mantıksal açıdan ele alarak kendince nedenler ve mazeretler bularak kendi davranışını olduğundan daha az yanlış veya farklı gösterme eğilimindedir. Örneğin, kırmızı ışıkta geçen şoför "Yol boştu." veya "Herkes geçti." gibi mazeretlerle

göstererek, kendi davranışını makul göstermeye çalışabilir.

Sublimasyon (Sublimation): Bu mekanizmada, kişi rahatsız edici dürtüleri veya duyguları daha sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade etmeye yönlendirir. Örneğin, bir kişi saldırganlığını spor yaparak serbest bırakabilir.

Projeksiyon (Projection): Kişi; kendi düşüncelerini, duygularını veya isteklerini başkalarına atfeder. Örneğin, bir kişi suçluluk hissettiğinde, bu hissi başka birine atfedebilir ve onu suçlamaya başlayabilir.

Regressiyon (Regression): Kişi, stresli bir durumla başa çıkmak için daha önceki bir gelişimsel aşamaya geri döner. Örneğin, yetişkin bir birey zor bir durumla karşılaştığında, çocuksu davranışlar sergileyebilir veya çocukça tepkiler gösterebilir.

Yapma-Bozma: Kişinin kendisi ve çevresi tarafından onaylanmayacak düşünce veya davranıştan vazgeçmesi ve eğer böyle bir söz ya da eylem dışı vurulmuşsa ortaya çıkan

durumu onarması ile belirlenir. Bu mekanizma suçluluk duygularına karşı geliştirilir. Bu mekanizma günlük yaşamda çok sık kullanılır. Örneğin, hatalı davranışlarımız için dilediğimiz özürler bu mekanizmanın ürünleridir.

İzolasyon (Isolation): Kişi, rahatsız edici bir düşünceyi veya duyguyu ayırmak ve ondan duygusal olarak uzaklaşmak için çaba gösterir. Örneğin, bir kişi sevdiği birinin ölümüyle ilgili düşünceleriyle yüzleşmek yerine, bu düşünceleri zihninden ayırabilir ve duygusal olarak onlardan uzaklaşabilir.

Bu savunma mekanizmaları, kişinin psikolojik sağlığını korumasına ve rahatlamasına yardımcı olabilir. Ancak, aşırıya kaçmaları veya sürekli olarak kullanılmaları, kişinin gerçeklikle başa çıkmasını engelleyebilir ve ilişkilerde, işte ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açabilir. Uzun vadeli psikolojik sağlık için, bireyler bu mekanizmaların farkında olmalı ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelidirler.





www.arel.k12.tr