

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 56

2025



İÇİNDEKİLER

ANKSİYETE VE DEPRESYON BELİRTİLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	2
ÇOCUKLARDA DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI	4
ÇOCUKLARDA EMPATİ NASIL GELİŞTİRİLİR?	8
ÇOCUKLARDA TİK OLUŞUMU	10
ÇOCUKLARIN DUYGUSAL PATLAMALARIYLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ	12
DUYGULARINI ANLATABİLEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK	14
GENÇLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI GÜÇLENDİRMEK: AİLELERİN ROLÜ VE STRATEJİLER	16
MESLEK SEÇİMİ: KİŞİLİĞİNİZLE UYUMLU BİR GELECEK İNŞA EDİN	18
MÜKEMMEL OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN: HATALARLA BÜYÜMEK	20
ÖZ SAYGISI YÜKSEK BİREYLER YETİŞTİRMEK	22
SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAK: EMPATİ, İLETİŞİM VE SINIR KOYMA	24
ZAMAN YÖNETİMİ VE SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ	28



Yeniden Merhaba,

AREL ailesi olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan “Eğitimde Yansımalar” dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz. Hedefimiz; duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran, sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli, riski göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilen bireyler yetiştirmektir.

Hedeflerimizi gerçekleştirirken siz velilerimizin desteği ve okulumuzla kuracağınız güven dolu iş birliğimiz bizler için çok önemli. Eğitimde Yansımalar dergisinin bu sayısında öğrenciler ve siz velilerimizle yaptığımız görüşmeler ışığında gerekli gördüğümüz konularla ilgili daha derinlemesine bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık.

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Koleji
Rehberlik Bölümü



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No: 3, 34197
Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82
e-posta: arel@arel.k12.tr web: www.arel.k12.tr
Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 56 - 2025

Kaynaklar:

- KAYA Cem, "Anksiyete Çağı ve Anksiyete ile Başa Çıkma", cemkaya
- <https://cemkaya.net/yazilarim/anksiyete-cagi-ve-anksiyete-ile-basa-cikma-126>
- ÇANKAYA Tilbe, "Depresyonla Başa Çıkma İçin Tavsiyeler", Hiwell
- <https://www.hiwellapp.com/blog/depresyonla-basa-cikmak>
- ÇAKMAK Seher, sehercakmak
- <https://www.sehercakmak.com/blog/anksiyete-ve-depresyon-birlikteligi>

ANKSİYETE VE DEPRESYON BELİRTİLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Anksiyete ve depresyon, ruh sağlığı alanında en yaygın görülen iki psikolojik bozukluktur. Anksiyete ve depresyonun aslında bir madalyonun iki yüzü gibi olduğu düşünülebilir.

Çoğu zaman birlikte görülen bu bozukluklar, birbirlerini tetikleyebilir ve kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Depresyonu olan kişilerin yaklaşık %60-70'inin aynı zamanda anksiyete yaşadığı, kronik anksiyetesi olanların ise yarısında depresyon belirtileri görüldüğü bilinmektedir. Bu nedenle anksiyeteyi depresyonu doğru anlamak ve bu durumlarla nasıl başa çıkılacağını bilmek, ruh sağlığını koruma açısından büyük önem taşır.

Anksiyete Nedir?

Anksiyete; kişinin gelecekte olabilecek tehditlere karşı yoğun endişe, korku ve gerginlik hissetmesi durumudur. Belli bir seviyeye kadar anksiyete, tehlikelere karşı hazırlıklı olmamızı sağlayan doğal bir tepkidir. Ancak bu duygu sürekli hale geldiğinde ve kişinin gündelik yaşamını olumsuz etkilemeye başladığında bir anksiyete bozukluğuna dönüşebilir.

Anksiyetenin Belirtileri

Anksiyete bozukluğu olan bireyler, hem zihinsel hem de fiziksel birçok belirti yaşayabilir:

- Sürekli endişe ve kaygı hali
- Tehlike altında olma hissi
- Odaklanma güçlüğü ve unutkanlık
- Kas gerginliği ve titreme
- Hızlı kalp atışı (çarpıntı)
- Nefes darlığı veya boğulma hissi
- Sindirim sorunları (mide bulantısı, ishal, kabızlık)
- Uyku problemleri (uyuyamama veya sık sık uyanma)
- Sinirlilik ve huzursuzluk

Anksiyete, genellikle depresyondan önce ortaya çıkar ve tedavi edilmezse depresyon gelişme riskini artırabilir.

Depresyon Nedir?

Depresyon; kişinin uzun süreli ve derin bir mutsuzluk, umutsuzluk ve ilgisizlik hissettiği bir duygu durum bozukluğudur. Depresyon, basit bir üzüntü hali değildir; aksine kişinin günlük yaşamını, işlevselliğini ve sosyal ilişkilerini ciddi şekilde etkileyen bir hastalıktır.

Depresyonun Belirtileri

Depresyon belirtileri kişiden kişiye değişebilir ancak yaygın olarak görülen semptomlar şunlardır:

- Sürekli üzgün, umutsuz ve boşlukta hissetme
- Daha önce keyif alınan aktivitelere karşı ilgi kaybı
- Enerji düşüklüğü ve sürekli yorgunluk hali
- Konsantrasyon güçlüğü ve karar vermede zorlanma
- Değersizlik ve suçluluk duyguları
- Uyku düzeninde bozukluklar (aşırı uyuma veya uyuyamama)
- İştah değişiklikleri (aşırı yeme veya iştahsızlık)
- İntihar düşünceleri veya kendine zarar verme isteği

Depresyonun temelinde biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler yer alabilir. Ayrıca anksiyete ile birlikte görüldüğünde hastalığın seyri daha ağır olabilir.

Anksiyete ve Depresyonun Ortak Mekanizmaları

Beynimizin duygusal merkezi olan amigdala, bu iki bozukluğun ortaya çıkmasında büyük bir rol oynar. Amigdala, korku ve stres tepkilerinden sorumlu bir bölgedir. Anksiyete ve depresyon durumunda, amigdala aşırı tepki sellik gösterir ve olumsuz uyarılara karşı orantısız bir yanıt üretir. Bu durum, bireyin sürekli olarak tehdit algılamasına, olumsuz düşüncelerle baş edememesine ve ruhsal dengesinin bozulmasına neden olur. Anksiyete ve depresyonun birlikte görülmesi ruhsal rahatsızlıkların daha kronik hale gelmesine, bireyin iş ve sosyal



hayatında ciddi işlev kaybına ve hatta intihar riskinin artmasına neden olabilir.

Anksiyete ve Depresyonla Başa Çıkma Yöntemleri

Anksiyete ve depresyonun birlikte görülmesi, tedavi sürecini de etkiler. Ancak günümüzde bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve ilaç tedavisi gibi yöntemlerle bu durumlar kontrol altına alınabilmektedir.

1. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

BDT, hem anksiyete hem de depresyon tedavisinde oldukça etkili bir yöntemdir. Terapinin amacı, bireyin olumsuz düşünce kalıplarını fark etmesini ve bu düşünceleri daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmesini sağlamaktır.

BDT'nin sağladığı faydalar şunlardır:

- Kişinin anksiyete ve depresyonu tetikleyen düşüncelerini anlamasına yardımcı olur.
- Olumsuz düşünceleri ve kaçınma davranışlarını değiştirmeye yönelik teknikler öğretir.
- Uzun vadede nüks riskini azaltır ve bireyin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar.

Bilişsel davranışçı terapinin başarı oranı oldukça yüksektir. Yapılan araştırmalar, anksiyete ve depresyonun birlikte görüldüğü vakalarda BDT'nin %80-90 oranında etkili olduğunu göstermektedir.

2. İlaç Tedavisi

Antidepresan ilaçlar, hem depresyon hem de anksiyete tedavisinde etkili bir yöntemdir. Ancak ilaç kullanımı, bireyin semptomlarına ve vücut toleransına göre belirlenmelidir. İlaç tedavisi, semptomları hafifletmede etkili olsa da uzun vadeli çözüm için genellikle terapi ile birlikte uygulanması önerilir.

3. Günlük Yaşamda Yapılabilecek Değişiklikler

Anksiyete ve depresyonla başa çıkmak için bireyin kendi yaşamında da bazı değişiklikler yapması gerekmektedir. Bu değişikliklerden bazıları şunlardır:

Egzersiz yapmak: Yürüyüş, yoga gibi fiziksel aktiviteler serotonin ve dopamin seviyelerini artırarak ruh halini iyileştirir.

Uyku düzenini sağlamak: Kaliteli uyku almak, beyin fonksiyonlarını ve duygusal dengeyi korur.

Gerçekçi düşünme teknikleri uygulamak: Olumsuz düşünceleri daha gerçekçi ve mantıklı düşüncelerle değiştirmek önemlidir.

Sosyal destek almak: Aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek, yalnızlık hissini azaltır.

Profesyonel destek almak: Uzman yardımı almak, iyileşme sürecini hızlandırabilir. Anksiyete ve depresyon, birbirinden bağımsız rahatsızlıklar gibi görünse de çoğu zaman bir arada görülür ve ortak mekanizmalara sahiptir. Bu nedenle tedavileri de benzer süreçleri içerir. Unutulmamalıdır ki anksiyete ve depresyon tedavi edilebilir rahatsızlıklardır ve doğru yöntemler uygulandığında kişi sağlıklı bir ruh haline kavuşabilir.



Kaynaklar:

- Toğram, B., & Maviş, İ. (2009). Aileler, öğretmenler ve dil ve konuşma terapistlerinin çocuklardaki dil ve konuşma bozukluklarına yönelik tutum ve bilgilerinin değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi
- Topbaş, S. (2015). Dil ve konuşma bozuklukları: Geç konuşan çocuklar ve dil bozukluğu. Ana Baba Okulu
- Erdem, İ. (2013). KONUŞMA EĞİTİMİ ESNASINDA KARŞILAŞILAN KONUŞMA BOZUKLUKLARI VE BUNLARI DÜZELTME YOLLARI. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi

ÇOCUKLARDA DİL VE KONUŞMA BOZUKLUKLARI

Çocuklarda dil ve konuşma bozuklukları erken dönemde fark edilip müdahale edilmesi gereken önemli bir konu olup çocukların bilişsel, sosyal ve akademik gelişimlerini doğrudan etkileyebilir. Bu bozukluklar çocuğun dilsel iletişim becerilerindeki zorlukları içerir ve genellikle dilin doğru kullanımı, anlamı, seslerin doğru şekilde üretilmesi, dilin yapılarını anlamak ve uygun bir şekilde cevap vermekle ilgili sorunlarla kendini gösterir. Çocuklarda dil ve konuşma bozuklukları, çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilir ve bu bozuklukların türleri, semptomları ve tedavi yaklaşımları farklılık gösterebilir. Dil bozukluğu, çocuğun dil kullanma yeteneğindeki eksiklikleri ifade eder. Bu çocukların dilin anlamını, kurallarını veya uygun şekilde yapılandırılmasını anlamada zorluk yaşamalarıyla ilgilidir.

Konuşma bozukluğu ise çocuğun sesleri doğru şekilde üretmede veya kelimeleri doğru telaffuz etmede yaşadığı zorlukları kapsar.

Dil ve konuşma bozuklukları genellikle şu kategorilerde incelenebilir:

Dil Bozuklukları:

a) Dil Gecikmesi

Dil gelişiminde yaşanan gecikmeler, genellikle çocuğun yaşlarına göre daha yavaş bir dil gelişimi gösterdiği durumları ifade eder. Sebebi genetik faktörler (ailede benzer dil gecikmeleri varsa), ailedeki sosyo-ekonomik faktörler (düşük gelir, az eğitilmiş ebeveynler) işitme kaybı veya görme kaybı, zihinsel engeller veya gelişimsel bozukluklardır. Çocuklar, doğru yaştan önce konuşmaya başlamaz, kelimeleri yavaş öğrenir veya cümle kurmada zorluk çekerler. Bu durum, erken dönemde müdahale edilmezse ilerleyen yaşlarda akademik zorluklar ve sosyal iletişim sorunlarına yol açabilir.



b) Dil Bozuklukları

Dil bozuklukları, dilin anlamını veya yapısını anlamadaki sorunları ifade eder. Bu bozukluklar, çocukların kelimeleri anlamasında, doğru şekilde kullanmasında ve dilin kurallarını öğrenmesinde zorluklar yaşamalarına neden olabilir. Dilin yapısal bozuklukları (örneğin, gramer veya cümle yapısı) bu tür bozuklukların temelini oluşturur. Ayrıca anlamda bozukluklar (örneğin, kelimeleri yanlış anlamak veya yanlış kullanmak) da sık görülür.



c) Dil Anlama Bozukluğu

Çocuk, başkalarının konuşmalarını anlamada zorluk yaşayabilir. Bu durumda, çocuklar doğru bir şekilde talimatları takip edemezler; hikayeleri anlamakta güçlük çekerler ve bazı dil ifadelerine karşı tepkileri gecikebilir.

Konuşma Bozuklukları:

a) Artikülasyon Bozuklukları

Artikülasyon; seslerin doğru bir şekilde üretilmesini ifade

eder. Sebebi Ağız ve diş yapısındaki bozukluklar, işitme kaybı, nörolojik hastalıklar, anksiyete veya sosyal stres kaynaklıdır. Artikülasyon bozuklukları, çocuğun bazı harfleri veya sesleri doğru telaffuz etmemesiyle kendini gösterir. Örneğin, "r" harfini söyleyememek veya bazı harfleri eksik söylemek. Bu bozukluklar, çocuğun anlaşılabilirliğini zorlaştırabilir ve konuşma gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

b) Akıcılık Bozuklukları (Kekemelik)

Kekemelik; konuşmanın akışında kesilmeler, tekrarlar veya uzun duraklamalarla karakterizedir. Sebebi genetik faktörler, duygusal faktörler (özellikle stresli ortamlar) ve nörolojik bozukluklardır. Kekemelik, çocuğun konuşmasını ritmik ve akıcı bir şekilde yapamamasına yol açar. Çocuklar bu durumdan utanabilir veya konuşma esnasında stres yaşayabilirler.

c) Ses Bozuklukları

Ses bozuklukları, çocuğun sesini doğru şekilde çıkarmasında zorluk yaşamasıdır. Sebebi genellikle ağız yapısındaki bozukluklar, ses telleri ile ilgili sorunlar, nörolojik faktörlerden kaynaklanır. Çocuklar, sesini çok yüksek veya çok alçak çıkarmakta zorlanabilir; hatta sesini

kaybedebilirler. Ses bozuklukları, çocuğun okulda veya sosyal hayatta iletişim kurmasını engelleyebilir.

Sosyal İletişim ve Pragmatik Bozukluklar:

Çocuklarda sosyal iletişim ve pragmatik dil bozuklukları, dilin sosyal bağlamda uygun kullanımında zorluklar. Dil ve konuşma bozuklukları genellikle, çocuğun sesleri doğru şekilde çıkarmaması, kelimeleri öğrenmekte zorlanması ya da iletişim becerilerinde gerilik göstermesi gibi belirtilerle kendini gösterir. Konuşma bozuklukları, ses bozuklukları, artikülasyon sorunları, akıcılık sorunları (örneğin kekemelik), ses tonu ve ritmiyle ilgili problemleri kapsar.

Dil bozuklukları ise dil anlama ve dil üretme konusunda güçlükler yaşanabilir. Çocuklar, kelimeleri yanlış kullanabilir;



kelimelerin anlamlarını kavrayamayabilir ya da çocukların kelime dağarcığı yetersiz olabilir. Erken yaşta bu tür sorunlar tespit edilirse müdahale daha etkili olabilmektedir. Tanı için bir dil ve konuşma terapisti tarafından yapılan değerlendirmeler oldukça önemlidir. Yaşamını ifade eder. Pragmatik Dil Bozuklukları; otizm spektrum bozuklukları, zihinsel engeller ve duygusal ve sosyal gelişim eksiklikleri sebebiyle ortaya çıkar. Çocuklar, uygun zamanda ve şekilde iletişim kurmada sorun yaşayabilir; başkalarının duygularını anlayamayabilir ve sosyal etkileşimlerde zorluklar yaşayabilir. Örneğin, bir çocuğun göz teması kurmaması veya diğerlerinin söylediklerine uygun şekilde tepki vermemesi gibi durumlar görülebilir.

Çocuklarda Dil ve Konuşma Bozukluklarının Tanı ve Tedavisi

Çocuklarda dil ve konuşma bozuklukları, farklı yaş gruplarında ve gelişim süreçlerinde çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilir. Bu bozukluklar çocuğun sosyal, eğitimsel ve duygusal gelişimini etkileyebilir; bu yüzden erken tanı ve tedavi önemlidir.

Bu değerlendirme, çocuğun dil gelişimini, ses ve konuşma becerilerini, duygusal engelleri ve zeka seviyesini göz önünde bulundurur. Çocuğun yaşına, bireysel gelişim hızına ve sorunların türüne göre tedavi süreci şekillenir. Tedavi; bireysel terapiler, aile eğitimi ve okulda destekleyici programlar şeklinde olabilir. Dil ve konuşma terapisti, çocuğun özelliklerine uygun özel egzersizler ve teknikler kullanarak konuşma becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Çocukla yapılan oyunlar, hikayeler anlatma ve diyaloglar kurma gibi yöntemlerle dil gelişimi desteklenir.

Aileler de bu süreçte çok önemli bir rol oynar. Evde sağlıklı iletişim ortamları yaratmak, çocuğun sosyal etkileşimde bulunması için fırsatlar sunmak ve pozitif geribildirimlerde bulunmak, terapötik sürecin bir parçası olabilir. Ayrıca öğretmenlerin ve okul psikologlarının da sürece dahil edilmesi, çocuğun genel gelişimine yardımcı olabilir. Sonuç olarak çocuklarda dil ve konuşma bozukluklarının tedavisi, uzman kişiler tarafından yapılan doğru tespitler ve etkili müdahalelerle çocuğun sosyal ve akademik gelişimi üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Çocuklardaki dil ve konuşma bozuklukları erken dönemde fark edilip tedavi edilmezse çocukların bilişsel gelişimi, akademik başarıları ve sosyal uyumları olumsuz etkilenebilir. Bu nedenle dil ve konuşma bozuklukları, profesyonel bir terapist tarafından hızlı bir şekilde değerlendirilip uygun tedavi yöntemleriyle desteklenmelidir. Eğitim ve terapinin erken başlaması, çocuğun gelişiminde büyük farklar yaratabilir.



Kaynaklar:

- Dökmen, Ü. (2009). İletişim Çatışmaları ve Empati.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). "The Functional Architecture of Human Empathy." Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews

ÇOCUKLARDA EMPATİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

Empati, bir bireyin kendisini başkasının yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışmasıdır. Bu süreçte kişi, sadece karşısındaki insanın hislerini kavramakla kalmaz, aynı zamanda onun bakış açısını da içselleştirmeye gayret eder. Empati, doğrudan bir duygu paylaşımı olmasa da, başkalarının yaşadığı duygusal deneyimlere açık olmak ve onların hislerini anlama çabası olarak tanımlanabilir. Empatik bir yaklaşımın temelinde üç önemli unsur yer alır. Bu unsurların bir araya gelmesi, empatiyi güçlü ve etkili bir iletişim becerisi hâline getirir. Bir insanın karşısındaki bir kişi ile empati kurabilmesi için gerekli olan bu öğeleri şöyle sıralayabiliriz:

1. Empati kurabilmek için bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla yaklaşması gerekir. Başka bir deyişle, empati sürecinde birey, karşısındaki kişinin dünyayı algılama biçimini anlamaya çalışmalıdır. Her insan, kendine özgü bir algı dünyasına sahiptir ve çevresini, yaşadığı olayları bu bireysel perspektifle yorumlar. Bir kişiyi gerçekten anlamak istiyorsak, onun bakış açısını benimsemeli ve olayları onun gözünden değerlendirmeliyiz. Bunun için empati kurduğumuz kişinin yerine geçerek olayları onun yaşadığı gibi hissetmeye çalışmalıyız. Ancak empati kurarken bu rolü tamamen benimsemek yerine, kısa bir süreliğine onun perspektifine girip ardından tekrar kendi bakış açımıza dönmeliyiz. Eğer bu dengeyi sağlayamazsak, empati yerine, özdeşim kurma ya da sempati duyma durumuna geçebiliriz. Oysa empati, başkasının duygularını hissetmekten öte, onun bakış açısını anlama ve bunu doğru şekilde yansıtmaya sürecidir.

2. Empati kurabilmek için karşımızdaki kişinin hem duygularını hem de düşüncelerini doğru bir şekilde anlamamız gerekir. Sadece duygularını ya da yalnızca düşüncelerini kavramak, empati sürecini tamamlamak için yeterli değildir. Bu noktada, empatinin iki temel bileşeni olduğu söylenebilir: bilişsel ve duygusal bileşenler. Bir başkasının bakış açısını anlayarak onun ne düşündüğünü kavramak, bilişsel bir süreçtir. Öte yandan, onun hissettiklerini içselleştirerek benzer duyguları deneyimlemek, empatiye duygusal bir boyut kazandırır. Bilişsel rol alma, duygusal rol almanın temelini oluşturur; çünkü bir kişinin duygu dünyasını anlamadan, onun hislerini içtenlikle paylaşmak mümkün değildir.

3. Empati sürecinin tamamlanabilmesi için yalnızca karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini anlamak yeterli değildir, aynı zamanda bu anlayışın ona açık bir şekilde ifade edilmesi de gereklidir. Eğer hissettiklerini ve düşündüklerini doğru bir şekilde kavrayacak bile bunu dile getirmezsek, empati kurma süreci eksik kalmış olur. Araştırmalar, bireylerin zihinlerinde oluşturdukları empati ile bunu karşı tarafa iletme biçimleri arasında farklılıklar olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, empati yalnızca içsel bir farkındalık değil, aynı zamanda etkili bir iletişim süreci olmalıdır.

Empati ve Yardım Etme Davranışı

Empati kurmanın bireyleri yardım etmeye yönlendirmesi üzerine iki temel kuramsal açıklama bulunmaktadır. İlkine göre, bir kişi sıkıntı içinde olan biriyle empati kurduğunda, onun durumunu anladığı için rahatsızlık hisseder ve bu rahatsızlığı gidermek yani kendini daha iyi hissetmek adına



yardımda bulunur. Bu açıklama, yardım etme davranışının altında bireysel rahatlama ve egoist bir güdünün yattığını öne sürer. İkinci açıklama ise empati kuran bireyin tamamen bencil olmayan bir tutumla hareket ettiğini savunur. Buna göre, kişi karşısındakinin zor durumunu fark ettiğinde, içsel bir sorumluluk hissederek onu rahatlatmak ve acısını dindirmek amacıyla yardım eder. Bu bakış açısı, yardım etme davranışının özünde özgecil bir (bencil olmayan) güdüye dayandığını ifade eder. Empati, yalnızca başkalarına fayda sağlayan bir beceri değildir; aynı zamanda empati

kuran bireyin de sosyal ilişkilerini güçlendirir. Araştırmalar, empati yeteneği yüksek bireylerin çevreleri tarafından daha çok sevildiğini ve sosyal ortamlarda daha kabul gören kişiler olduklarını göstermektedir. Bu nedenle, empati hem bireysel gelişim hem de toplumsal uyum açısından büyük önem taşır.

Çocuklarda Empati Nasıl Geliştirilir?

Araştırmalar, bebeklerin doğuştan empati yeteneği ile dünyaya geldiklerini ancak uygun koşullar sağlanmazsa bu becerinin zamanla zayıflayabileceğini göstermektedir. Empatinin temelleri, yaşamın ilk yıllarında atılır ve çocuğun gelişiminde kritik bir rol oynar. Bebekler, özellikle annelerinin onlara gösterdiği sevgi, şefkat ve ilgi sayesinde güven duygusunu geliştirirler. Annesi tarafından önemsendiğini ve ihtiyaçlarının karşılandığını hisseden bebekler, yalnızca duygusal olarak değil aynı zamanda bilişsel açıdan da sağlıklı bir gelişim gösterirler.



Empatinin temelini oluşturan merhamet, vicdan ve duyarlılık gibi duygular, çocuğun erken yaşta kurduğu güvenli bağlanma ile şekillenir. Beynin sağ yarım küresi, empati yeteneğinin gelişiminden sorumludur ve yaşamın ilk yılı bu bölgenin en hızlı geliştiği dönemdir. İlk yılında sevildiğini ve korunduğunu hisseden bir bebek, çevresine de aynı sıcaklık ve anlayışı gösterme eğiliminde olur. Yaklaşık 18 ila 24 aylık dönemde çocuklar, "ben" kavramını keşfetmeye başlarlar. Bu aşamada, kendilerini ayrı bir birey olarak tanımlamaya başlarlar. Ancak, başkalarının duygularını anlamaları ve empati kurmaları için "ben" ve "sen" ayrımını

yapabilmeleri gereklidir. Bu yüzden, genellikle 2 yaşından önce çocukların kendilerinden başka birini düşünüp anlamaları oldukça zordur. Empati becerisinin kalıcı hale gelmesi için çocukluk boyunca sevgi, ilgi ve doğru yönlendirme ile desteklenmesi büyük önem taşır.

Anne-Babalar Empatiyi Geliştirmeye Nasıl Yardımcı Olabilir?

Çocuklarda empati becerisinin gelişmesi, zamanla ve deneyimlerle şekillenen bir süreçtir. Anne-babalar olarak, çocuğunuza empatiyi öğretmek ve onun bu beceriyi içselleştirmesine yardımcı olmak için aşağıdaki yöntemleri uygulayabilirsiniz:

- **Empatik Bir İletişim Kurun:** Çocuğunuzla konuşurken onun duygularını anlamaya çalışarak tepki verin. Onu dinlediğinizi ve anladığınızı hissettirin.

- **Duygu Farkındalığını Geliştirin:** Çocuğunuzla farklı duyguları öğreten hikâyeler okuyun, yüz ifadeleriyle ilgili oyunlar oynayın ve çeşitli senaryolar üzerinde konuşarak duyguları tanımasını sağlayın.

- **Başkalarının Duygularını Paylaşın:** Günlük olaylar üzerinden insanların nasıl hissettiğini birlikte değerlendirin. Örneğin, bir arkadaşının üzülüğünü fark ettiğinde, "Sence şu an nasıl hissediyor?" gibi sorular sorarak duygusal farkındalığını artırın.

- **Duygu Farkındalığını Geliştirin:** Çocuğunuzla farklı duyguları öğreten hikâyeler okuyun, yüz ifadeleriyle ilgili oyunlar oynayın ve çeşitli senaryolar üzerinde konuşarak duyguları tanımasını sağlayın.

- **Farklı Duyguları Deneyimlemesine İzin Verin:** Çocuğunuzla her zaman mutlu etmeye çalışmak yerine, kızgınlık, üzüntü gibi duyguların da doğal olduğunu öğretin. Zor duygularla baş etmeyi öğrenmesi, onun daha güçlü ve anlayışlı bir birey olmasını sağlar.

- **Empatiyi Modelleyin:** Çocuklar en iyi gözlemleyerek öğrenirler. Kendi ilişkilerinizde insanlara karşı anlayışlı ve empatik davranarak ona iyi bir örnek olun.

- **"Ben" Dilini Kullanın:** Çocuğunuzun kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi için ona alan tanıyın. "Ben böyle hissettim" gibi ifadeler kullanmasını teşvik ederek, başkalarının da farklı bakış açılarına sahip olabileceğini anlamasına yardımcı olun.

- **Oyunlarla Deneyim Kazandırın:** Gün içinde yaşadığı sosyal sorunları, oyunlar aracılığıyla yeniden canlandırarak nasıl daha iyi çözümler üretebileceğini keşfetmesine yardımcı olun.

- **Sabırlı Olun:** Empati, zamanla ve yavaş yavaş gelişen bir beceridir. Küçük çocukların bencil davranışlar sergilemesi doğaldır ve gelişim sürecinin bir parçasıdır. 3 yaşına kadar empati konusunda beklentilerinizi sınırlı tutarak doğal akışında öğrenmesine fırsat verin.

- **Özür Dilemeye Zorlamayın:** Çocuğunuzla mekanik bir şekilde "Özür dilerim" demeye zorlamak yerine, yaptığı hatanın farkına varmasını sağlayın. Önemli olan kelimeleri söylemesi değil, karşısındaki kişiye gerçekten empati duymasıdır.

Çocuğunuzla empatiyi kazandırmak için her gün küçük ama etkili adımlar atarak, onun duyarlı ve anlayışlı bir birey olarak yetişmesine katkıda bulunabilirsiniz.

Kaynaklar:

- Bıyıklı, L. (1989). Çocukta Tik. Eğitim ve Bilim, 13(72).
- Hesapçıoğlu, S. T., Tural, M. K., & Kandil, S. (2013). Kronik tik bozukluklarında sosyodemografik, klinik özellikler ve risk etmenleri. Türk Psikiyatri Dergisi,
- Dinç, G., Sekmen, E., Goker, Z., Çöp, E., & Üneri, Ö. (2020). Tik bozukluğu tanılı çocuklarda farmakoterapi uygulamaları: Geriye dönük, kesitsel bir çalışma. Klinik Psikiyatri Dergisi

ÇOCUKLARDA TİK OLUŞUMU

Çocuklarda tikler, genellikle istemsiz hareketler veya sesler olarak ortaya çıkar. Tikler, çocukların bedenlerinde ya da seslerinde ortaya çıkan hızlı ve tekrarlayıcı hareketlerdir. Hareketler; göz kırpması, baş sallama, omuz silkme gibi motor tikler olabilirken, sesli tikler ise öksürme, hırlama, ısıklık çalma, ses çıkarma şeklinde de olabilir. Çocuklar bu tikleri genellikle farkında olmadan yaparlar. Tiklerin ortaya çıkışı, genellikle çocukların yaşamındaki stresli dönemlerle bağlantılı olabilir. Özellikle okulda, arkadaş ilişkilerinde ya da evde yaşanan değişiklikler ve stres durumları tiklerin artmasına neden olabilir. Bu durum, çocukların duygusal ve psikolojik gelişiminde doğal bir tepkidir.

Tikler, genetik yatkınlıkla da ilişkili olabilir. Yani ailenin geçmişinde tik, tik bozukluğu ya da benzer nörolojik rahatsızlıkları olan bireylerin çocuklarında tiklerin görülme ihtimali daha yüksek olabilir. Ancak tiklerin nedeni yalnızca genetik açıdan açıklanamaz, çevresel faktörler de rol oynar. Bazı tikler, çocuğun gelişim süreciyle paralel olarak ortaya çıkabilir ve geçici olabilir. Çoğu zaman, bu tür tikler ergenlik dönemine gelindiğinde kaybolur. Ancak bazı çocuklarda tikler daha uzun süre devam edebilir ve bu durum "tik bozukluğu" adı verilen bir duruma dönüşebilir. Çocuklarda tik bozukluğu, tiklerin uzun süreli ve sık bir şekilde görülmesi durumudur. Bu bozukluk, çocuğun sosyal ve okul yaşamını zorlaştırabilir. Çocuklar bu hareketleri kontrol edemedikleri için bazen utanç duyabilirler. Özellikle başkalarının tikleri fark etmesi ve bu konuda yorum yapması, çocuğun psikolojik olarak daha fazla stres yaşamasına yol açabilir. Bazı durumlarda, tikler daha karmaşık bir hal alabilir ve Tourette sendromu gibi daha geniş bir nörolojik durumun belirtisi olabilir. Tourette sendromu, hem motor hem de vokal tiklerin bir arada olduğu bir durumdur ve genellikle çocukluk döneminde başlar.

Sonuç olarak tikler genellikle geçici olabilir ancak eğer tikler çocuğun yaşamını etkilemeye başlarsa, bir uzman desteği almak önemlidir. Tedavi seçenekleri, davranış terapileri veya bazı durumlarda ilaç tedavisi ile tiklerin kontrol altına alınması sağlanabilir.

TİKLERLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Tiklerin normal olduğunu anlamalarını sağlamak: Çocuğun tiklerinin geçici ve normal bir durum olduğunu anlaması, ona büyük bir rahatlama sağlayabilir. Çocuklar bazen tikleri fark ettiklerinde endişelenebilirler, bu yüzden onlara tiklerin genellikle geçici olduğunu, çoğu zaman stres veya heyecan gibi durumlarla ilişkili olduğunu anlatmak önemlidir.

Stres ve kaygıyı azaltmak: Tiklerin çoğu, stres, kaygı veya duygusal gerginlikle artabilir. Bu yüzden çocuğun günlük hayatındaki stres faktörlerini azaltmak oldukça faydalıdır. Düzenli uyku, fiziksel aktivite ve sakinleştirici hobiler (örneğin resim yapmak, müzik dinlemek veya oyun oynamak) çocuğun rahatlamasına yardımcı olabilir.

Çocuğa Destek Vermek: Tiklerin fark edilmesi, çocuğun öz güvenini etkileyebilir. Çocuğun, tikleri nedeniyle utanç duymasını önlemek için ona destek olmak ve onu cesaretlendirmek çok önemlidir. Çocuğa, tiklerin kötü bir şey olmadığını, herkesin bazen istemsiz hareketler yapabileceğini anlatmak gerekir.

Davranış Terapisi: Davranış terapisi, tiklerle başa çıkmanın etkili bir yoludur. Bu terapi türü, çocuğun tiklerini daha iyi yönetebilmesi için özel teknikler öğretir. Örneğin, "baskın yanıt eğitimi" (habit reversal training) adı verilen bir yöntem, çocuğun tiklerini fark etmesine ve onları yerine koyabileceği başka bir davranış geliştirmesine yardımcı olabilir.

Aile Desteği: Aile, çocuğun tikleriyle başa çıkmasında en önemli destek kaynaklarından biridir. Aile üyeleri, çocuklarına karşı sabırlı ve anlayışlı olmalı, onları suçlamamalı ya da tiklerden dolayı eleştirmemelidir. Ayrıca, çocuğa düzenli olarak olumlu pekiştirmeler yapılması, özgüvenlerini artırır.

Fiziksel Rahatlama Teknikleri: Yoga, nefes egzersizleri veya gevşeme teknikleri gibi yöntemler, çocuğun vücut ve zihin sağlığını dengelemeye yardımcı olabilir. Bu teknikler, stres ve kaygıyı azaltarak tiklerin şiddetini kontrol altına alabilir.

Okul ve Sosyal Çevrede Anlayış: Çocuğun okulundaki öğretmenler ve arkadaşlarıyla da tikler konusunda açık olmak önemlidir. Okulda ya da sosyal ortamlarda çocuğun tikleri nedeniyle olumsuz bir durum yaşaması, onun psikolojik sağlığını daha da olumsuz etkileyebilir. Öğretmenler, çocuğun tikleri hakkında bilgi sahibi olduklarında, daha anlayışlı bir yaklaşım sergileyebilirler.

İlaç Tedavisi (gerektiğinde): Bazı çocuklarda tikler şiddetli olabilir ve günlük yaşamı zorlaştırabilir. Eğer tikler uzun süre devam eder veya çocuğun hayatını olumsuz etkilerse, bir uzman tarafından ilaç tedavisi de önerilebilir. Ancak ilaç tedavisi genellikle son çare olarak tikler kontrol altına alınamıyorsa düşünülür.

Çocuklarda tiklerle başa çıkmak için sabırlı olmak, sevgi dolu bir yaklaşım sergilemek ve gerektiğinde profesyonel yardım almak oldukça önemlidir. Tikler genellikle geçici olsa da her çocuk farklıdır ve bazen profesyonel destek gerekebilir.



Kaynaklar:

- Baymur, F. (2018). Gelişim Psikolojisi: Çocukluk ve Ergenlik Dönemi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2020). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Selçuk, Z. (2019). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Korkmaz, N. (2021). Duygusal Zekâ ve Çocuk Gelişimi. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Güngör, A. (2022). Çocuklarda Duygu Düzenleme ve Sosyal Beceriler. Ankara: Pegem Akademi.
- Akçay, B. (2017). Ebeveynlerin Tutumu ve Çocukların Psikososyal Gelişimi. İstanbul: Mörpa Yayınları.

ÇOCUKLARIN DUYGUSAL PATLAMALARIYLA BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Çocukluk dönemi, bireyin duygusal gelişimi açısından kritik bir süreçtir. Çocuklar, büyüme ve gelişme evrelerinde çeşitli duygusal değişimler yaşarlar ve zaman zaman bu değişimler öfke, hayal kırıklığı, üzüntü veya korku gibi yoğun duygusal tepkilere dönüşebilir. Bu tür yoğun duyguların dışı vurumu, genellikle “duygusal patlama” olarak adlandırılır ve ebeveynler için zorlayıcı bir durum oluşturabilir. Çocukların duygularını anlamak ve sağlıklı bir şekilde yönetebilmelerine yardımcı olmak, onların ruhsal gelişimi açısından son derece önemlidir. Bu süreçte ebeveynlerin sabırlı, anlayışlı ve bilinçli bir yaklaşım sergilemeleri gerekmektedir. Duygusal patlamalarla başa çıkma stratejilerini anlamak ve uygulamak, çocukların duygusal dengeyi öğrenmelerini ve ileriki yaşamlarında sağlıklı bireyler olmalarını sağlar.

Duygusal Patlamaların Nedenleri

Çocuklarda duygusal patlamaların farklı nedenleri olabilir. Öncelikle, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimleri henüz tam olarak olgunlaşmadığından, duygu düzenleme becerileri yetişkinler kadar gelişmiş değildir. Küçük yaşlardaki çocuklar, öfke, üzüntü veya hayal kırıklığı gibi yoğun duygular karşısında nasıl tepki vereceklerini bilemezler ve bu duygularını kontrol etmekte zorlanabilirler. Özellikle 2-6 yaş arası çocuklarda duygu düzenleme becerileri gelişim aşamasında olduğu için istedikleri bir şey olmadığında veya beklenmedik bir durumla karşılaştıklarında aniden öfkelenebilir, ağlayabilir veya saldırgan tepkiler verebilirler.

Bunun yanı sıra, çocukların kendilerini doğru bir şekilde ifade edememeleri de önemli bir faktördür. Henüz sözel becerileri yeterince gelişmemiş olan küçük çocuklar, duygularını ve ihtiyaçlarını anlatmakta zorlanabilirler. Bu durumda istediklerini anlatamadıklarında öfke nöbetleri geçirebilir veya ağlama krizlerine girebilirler. Ayrıca açlık, yorgunluk, aşırı uyandırılma, fiziksel rahatsızlıklar veya günlük rutinlerindeki değişiklikler de duygusal patlamalara sebep olabilir.

Çocuklar, değişikliklere karşı hassas olduklarından, alışık oldukları düzenin bozulması veya beklenmedik olaylarla karşılaşmaları stres seviyelerini artırarak ani duygusal tepkilere yol açabilir.

Aile içi iletişimin kalitesi de bu süreçte belirleyici olabilir. Çocuklar, ebeveynleriyle sağlıklı bir iletişim kuramadıklarında veya yeterince ilgi görmediklerinde kendilerini ifade etmekte zorlanabilirler. Duygusal ihtiyaçları karşılanmadığında, iç dünyalarında yaşadıkları karmaşıklık dışı vurum olarak ortaya çıkabilir. Ayrıca ebeveynlerin aşırı koruyucu veya baskıcı tutumları da çocukların duygusal patlamalar yaşamasına sebep olabilir. Duygularını özgürce ifade edemeyen çocuklar, içlerinde biriktirdikleri öfke ve kaygıyı zamanla büyük tepkiler halinde gösterebilirler.

Ebeveynlerin Tutumu ve Çocukların Duygusal Gelişimi

Ebeveynlerin çocuklarının duygusal patlamalarına karşı sergiledikleri tutum, onların duygusal gelişimini doğrudan etkiler. Çocukların yoğun duygular yaşadıkları anlarda, ebeveynlerin sakin ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmaları, onların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Çocuklar, ebeveynlerinin tepkilerini model alarak öğrenirler. Eğer ebeveynler çocuklarının öfke ve hayal kırıklıklarına bağırarak ya da cezalandırarak tepki verirse, çocuklar da ilerleyen yaşlarda benzer durumlarla karşılaştıklarında saldırgan veya içe kapanık tepkiler verebilirler. Bu nedenle ebeveynlerin çocuklarına karşı sabırlı ve empatik bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir.

Duygusal patlamalar sırasında çocukların hissettikleri duyguları tanımalarına yardımcı olmak da ebeveynlerin önemli bir rolüdür. Çocuğun duygularını bastırmak veya yok saymak yerine, “Şu anda çok kızgın olduğunu görüyorum.” veya “Bu durum seni üzdü, anlıyorum.” gibi cümlelerle onların duygularını anladığınızı göstermek, çocukların kendilerini ifade etmeleri açısından önemlidir. Bu tür yaklaşımlar, çocukların duygularını yönetme becerilerini geliştirmelerine ve zamanla daha sağlıklı tepkiler vermelerine yardımcı olur.

Ayrıca ebeveynler, ayrıca, çocuklarına problem çözme becerileri kazandırmalıdır. Duygusal patlamalar genellikle çocukların istedikleri bir şeyi elde edememesi veya bir durumla başa çıkamaması nedeniyle ortaya çıkar. Bu nedenle, çocuklara farklı çözüm yolları sunarak onların düşünme ve karar verme becerilerini geliştirmek, duygusal tepkilerini kontrol etmelerini kolaylaştırır. Örneğin “Bu sorunu başka nasıl çözebiliriz?” gibi yönlendirici sorular sorarak çocuğun düşünmesini teşvik etmek faydalı olacaktır.

Duygusal Patlamalarla Başa Çıkma Yöntemleri

Çocukların duygusal patlamalarıyla başa çıkarken, ebeveynlerin öncelikle sakin kalmaları gerekmektedir.



Çocuğun öfkeli veya üzgün olduğu bir anda ona bağırarak veya onu cezalandırmak, sorunu çözmek yerine daha da kötüleştirebilir.

Bunun yerine, çocuğun sakinleşmesini beklemek ve ona destek olmak daha etkili bir yöntemdir. Çocuğunuz öfke nöbeti geçiriyorsa ona fiziksel olarak yakın olmak, nazik bir ses tonuyla konuşmak ve onu rahatlatmaya çalışmak, duygularını düzenlemesine yardımcı olabilir. Küçük yaşta çocuklar için fiziksel temas, örneğin sarılmak veya elini tutmak, onları güvende hissettirebilir ve sakinleşmelerine yardımcı olabilir.

Duygusal patlamalar sırasında nefes egzersizleri ve sakinleştirici teknikler kullanmak da etkili bir yöntemdir. Örneğin, çocuğunuza derin nefes almasını öğretebilir veya "Birkaç kez derin nefes alıp verelim, sonra konuşalım"

diyerek onu yönlendirebilirsiniz. Bunun yanı sıra çocuklarla birlikte sakinleşmelerini sağlayacak aktiviteler yapmak da faydalıdır. Boyama yapmak, hikâye anlatmak veya sevdiği bir oyuncak ile vakit geçirmesini sağlamak, çocuğun duygu durumunu dengelemesine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, çocukların duygusal patlamaları, onların gelişiminin doğal bir parçasıdır ve bu süreçte ebeveynlerin nasıl davrandığı büyük önem taşır. Çocukların duygularını anlamalarına yardımcı olmak, onlara sağlıklı başa çıkma becerileri kazandırmak ve duygularını ifade etmeleri için güvenli bir ortam yaratmak, uzun vadede onların duygusal zekâlarının gelişmesine katkıda bulunur. Ebeveynlerin, çocuklarının öfke ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkabilmeleri için sabırlı, anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım benimsemeleri gerekmektedir.

Kaynaklar:

- Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting. Simon & Schuster.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind. Delacorte Press.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Panksepp, J. (2005). Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions. Oxford University Press.

DUYGULARINI ANLATABİLEN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Duygular, bireyin dünyayı anlama, deneyimleme ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurma sürecinde önemli bir rol oynar. Çocukların ve ergenlerin duygularını tanıyıp ifade edebilmeleri, hem duygusal gelişimleri hem de sosyal becerileri açısından kritik öneme sahiptir. Ancak birçok çocuk ve genç, hissettiklerini dile getirmekte zorlanabilir. Bu yazıda, ebeveynlerin çocuklarına duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmeleri konusunda nasıl rehberlik edebileceği ele alınacaktır.

Duyguların Tanınması ve İfade Edilmesi Neden Önemlidir?

Duygularını doğru bir şekilde tanıyıp ifade edebilen çocuklar ve gençler, kendilerini daha iyi anlar, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurar ve stresle başa çıkma becerileri geliştirir. Bunun yanı sıra:

- Öz güvenleri artar.
- Empati yetenekleri gelişir.
- Problem çözme becerileri güçlenir.
- Sosyal ilişkilerde daha başarılı olurlar.
- Akademik ve kişisel hayatlarında daha dengeli bireyler olurlar.

Çocuklar ve Ergenler İçin Duyguları Anlatmayı Kolaylaştıran Yöntemler

1. Duygulara İsim Vermek

Özellikle küçük yaş gruplarında çocukların duygularını tanıyabilmesi için onlara duyguların isimleri öğretilmelidir. Örneğin, bir çocuk üzülürken "Şu an üzgün hissediyorsun, değil mi?" şeklinde yönlendirmeler yapmak, çocuğun duygularını anlamasına yardımcı olur.

Ergenlik döneminde ise duygular daha karmaşık hale gelir. Gençlerin duygularını isimlendirmelerine yardımcı olmak için açık uçlu sorular sormak faydalı olabilir. Örneğin, "Bugün kendini nasıl hissettin?" veya "Bu olay seni nasıl etkiledi?" gibi sorular yönlendirme sağlayabilir.

2. Model Olmak

Ebeveynler olarak çocuklarınıza ve gençlere duygularını ifade etmeleri konusunda örnek olmanız çok önemlidir. Kendi duygularınızı açık ve sağlıklı bir şekilde ifade etmek, onların da bunu öğrenmesini kolaylaştırır. Örneğin, "Bugün biraz stresliyim çünkü işte yoğun bir gündü." gibi ifadeler, duyguların doğal olduğunu ve ifade edilmesi gerektiğini öğretir.

3. Aktif Dinleme ve Empati Göstermek

Çocuklar ve ergenler duygularını paylaşırken ebeveynlerinin onları gerçekten dinlediğini ve anladığını hissetmek isterler. Onların duygularını küçümsemeden, yargılamadan ve çözüm sunmadan dinlemek önemlidir. "Bunun seni üzdüğünü görebiliyorum, benimle paylaşmak ister misin?" gibi ifadeler, çocuğun kendini daha güvende hissetmesini sağlar.

4. Oyun ve Sanat Yoluyla İfade Etmelerini Desteklemek

Küçük çocuklar bazen duygularını sözel olarak ifade etmekte



zorlanabilirler. Oyun terapisi, resim çizme, hikâye anlatma gibi yaratıcı yollarla duygularını anlatmalarına yardımcı olunabilir. Ergenler için ise günlük yazma, müzikle ifade etme veya spor gibi aktiviteler duygu yönetimini destekleyebilir.

5. Duyguların Bastırılmaması İçin Güvenli Bir Ortam Sunmak

Çocuklar ve gençler, duygularını ifade ettiklerinde yargılanmayacaklarını veya cezalandırılmayacaklarını bilmeleri gerekir. "Ağlamak güçsüzlüktür." veya "Bu kadar kızacak ne var?" gibi ifadelerden kaçınılmalı, bunun yerine duygularını ifade etmeleri için teşvik edilmelidir.

Zorlayıcı Duygularla Başa Çıkma Becerileri Kazandırmak

Duygularını ifade edebilmek kadar, zorlayıcı duygularla başa çıkmayı öğrenmek de önemlidir. Çocuklarınıza ve gençlere şunları öğretebilirsiniz:

- Derin nefes alarak sakinleşme teknikleri kullanmalarını sağlamak.
- Hissettikleri duyguların geçici olduğunu ve zamanla değişebileceğini hatırlatmak.
- Bir sorun yaşadıklarında çözüm odaklı düşüncelerini teşvik etmek.
- Gerekirse bir psikolojik danışmandan veya rehberlik uzmanından destek alabileceklerini anlatmak.

Duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilen çocuklar ve gençler, hem bireysel hem de sosyal yaşamlarında daha mutlu ve başarılı olurlar. Ebeveynler olarak onlara bu süreçte rehberlik etmek, dinlemek ve destek olmak büyük önem taşır. Unutulmamalıdır ki, duygularını anlatabilen bireyler, hayatın zorluklarıyla daha kolay baş edebilir ve kendilerini daha iyi ifade edebilirler.



Kaynaklar:

- <https://www.acarbaltas.com/category/yayinlar/makaleler/>

GENÇLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI GÜÇLENDİRMEK: AİLELERİN ROLÜ VE STRATEJİLER

Günümüz dünyasında gençler; akademik baskılar, sosyal medya etkileri, aile içi dinamikler ve toplumsal beklentiler gibi birçok faktörle baş etmek zorundadır. Bu noktada, psikolojik sağlık kavramı, gençlerin bu zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini ifade eder. Peki, psikolojik sağlık nedir ve neden bu kadar önemlidir? Anne babalar, çocuklarının psikolojik sağlığını nasıl güçlendirebilir?

Psikolojik Sağlık Nedir?

Psikolojik sağlık, bireyin karşılaştığı stres, travma veya olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlayabilme, bu süreçten güçlenerek çıkabilme kapasitesidir. Yüksek psikolojik sağlığa sahip bireyler, zorlukları aşarken problem çözme becerilerini geliştirir, duygusal dayanıklılık kazanır ve hayatlarına olumlu bir bakış açısı ile devam ederler.

Neden Önemlidir?

Gençler, gelişim dönemleri boyunca birçok duygusal ve bilişsel değişim yaşar. Bu süreçte psikolojik sağlığı güçlü olan bireyler:

- Daha sağlıklı ilişkiler kurar,
- Akademik başarıları artar,
- Stresle baş etme becerileri gelişir,
- Daha yüksek öz saygı ve özgüvene sahip olurlar.

Tam tersine, psikolojik sağlığı düşük olan gençler, depresyon, kaygı bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi problemlerle daha sık karşılaşabilir.

Anne ve Babalara Düşen Görevler

Gençlerin psikolojik sağlığını artırmak için ebeveynlerin uygulayabileceği bazı stratejiler şunlardır:

Güçlü, Duygusal Bağ Kurmak:

Çocuklarına koşulsuz sevgi ve destek sunan ailelere ve gençlere baktığımızda aradaki duygusal bağın güçlü



olduğunu ve bu gençlerin yaşamlarında hata yapmaktan daha az korktuklarını, kaygı düzeylerinin ve davranış problemlerinin daha düşük olduğunu sorumluluk alma becerilerinin ise daha gelişmiş olduğunu görüyoruz. Aile içinde anlaşıldıklarını, yeterince dinlenildiklerini gördükleri için de iyi olma hallerinin daha güçlü olduğunu görüyoruz.

Model Olmak:

Stresle başa çıkma yöntemlerimiz, onların da karşılaştıkları zor durumlara nasıl tepki vereceğini etkiliyor. Dolayısıyla anne babalar olarak kriz durumlarını nasıl yönettiğimiz çocuklarımıza örnek bir model oluşturuyor.

Bağımsızlıklarını Desteklemek:

Aile içinde karar alma süreçlerine çocuklarımızı da dahil ederek sorumluluk bilincini kazandırmış oluruz.



İletişimi Güçlendirmek Birlikte Geçirilen Ortak Zamanları Arttırmak:

Açık ve empatik bir iletişim, gençlerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine olanak tanır. Nasılsın? Nasıl hissediyorsun? Peki sen bu konuda ne düşünüyorsun? Soruları oldukça sihirlidir. Bu sorular; çocuğumuzun kendisini tanımasına olanak verirken, duygu ve düşüncelerini rahatça ifade etmesine ve bu konuda daha detaylı düşünmesini sağlar. Kurduğumuz bu iletişim ortamı aynı zamanda çocuklarımızın problem çözme becerilerini destekleyecek çatışma ve zorluklarla nasıl baş edebileceklerini de öğretecektir.

Anne baba olmakla ilgili zorlandığımız zamanlarda okulumuzun rehberlik ve psikolojik danışmanlık biriminden destek alabilirsiniz.

Sosyal destek ağlarını güçlendirmek: Aile, arkadaşlar ve topluluk içindeki etkileşimleri artırmak gençleri daha dirençli kılar.

Fiziksel ve zihinsel sağlığı ön planda tutmak: Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve kaliteli uyku, psikolojik sağlamlığın temel taşlarındandır.

Psikolojik sağlamlık, gençlerin hem akademik hem de sosyal hayatlarında başarılı ve mutlu olmaları için kritik bir faktördür. Anne babalar olarak, çocuklarımızın duygu dünyalarını anlamak, desteklemek ve onlara güçlü bir zemin sunmak, geleceğe daha dirençli bireyler yetiştirmek için atılacak en önemli adımlardan biridir.

Kaynaklar:

- Holland, J. L. (1997). "Making Vocational Choices: A Theory of Careers". Psychological Assessment Resources.
- Gallup (2018). "Workplace Happiness and Job Satisfaction Survey".
- Harvard Business Review (2020). "Personality and Job Satisfaction: A Longitudinal Study".
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). "Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)". Psychological Assessment Resources.

MESLEK SEÇİMİ: KİŞİLİĞİNİZLE UYUMLU BİR GELECEK İNŞA EDİN

Hayatta verilen en önemli kararlardan biri meslek seçimidir. Doğru meslek, sadece maddi kazanç sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bireyin mutlu ve tatmin olmuş bir yaşam sürmesini de destekler. Ancak, birçok insan kariyer planlamasında kişilik özelliklerini göz ardı ederek yanlış tercihler yapabilmektedir. Bu yazımda, kişiliğe uygun meslek seçiminin önemi, bu konuda yapılan bilimsel araştırmalar ve doğru mesleği seçmek için izlenmesi gereken adımları paylaşıyorum.

Kişilik ve Meslek Uyumu Neden Önemlidir?

Her bireyin kendine has güçlü yönleri, değerleri ve ilgi alanları vardır. Kişilik özelliklerine uygun meslek seçimi, bireyin iş tatmini ve başarısını doğrudan etkiler. Örneğin, dışa dönük ve iletişimi güçlü bireyler insanlarla yoğun etkileşim gerektiren mesleklerde daha başarılı olabilirken içe dönük bireyler analitik ve bireysel çalışma gerektiren alanlarda daha mutlu olabilirler.

Kişiliğinize uygun bir meslek seçtiğinizde, yaptığınız işten keyif alma olasılığınız artar. Örneğin, dışa dönük biriyse ve insanlarla iletişim kurmaktan hoşlanıyorsanız, satış veya müşteri ilişkileri gibi sosyal meslekler sizin için daha uygun olabilir.

Kendi doğanıza uygun bir meslek seçmek, doğal yeteneklerinizi en iyi şekilde kullanmanıza olanak tanır. Bu da iş yerinde daha verimli olmanıza ve kariyerinizde daha hızlı ilerlemenize yardımcı olur.

Eğer kişiliğinize uymayan bir iş yapıyorsanız, uzun vadede stres ve tükenmişlik sendromu yaşama olasılığınız yüksektir. Örneğin, sakın ve içe dönük bir kişiliğe sahipseniz, sürekli yoğun iletişim gerektiren bir meslek sizi zorlayabilir.

Kendi ilgi ve yeteneklerinize uygun bir iş seçtiğinizde, motivasyonunuz yüksek olur ve işinizde daha yaratıcı olabilirsiniz. Böylece mesleğinize uzun vadede bağlı kalmanız kolaylaşır.

Mesleğiniz kişisel gelişiminize katkı sağlamalıdır. Kendi güçlü yanlarınıza uygun bir işte çalışmak, hem mesleki hem de kişisel olarak gelişmenizi destekler.

Sonuç olarak, kişiliğinize uygun bir meslek seçmek, hayat kalitenizi artırır, başarıyı ve mutluluğu beraberinde getirir. Eğer hangi mesleğin sizin için daha uygun olduğunu öğrenmek istiyorsanız, kişilik testleri ve meslek danışmanlığı hizmetlerinden faydalanabilirsiniz.

Kişiliğe Göre Meslek Seçimi Üzerine Yapılan Araştırmalar

Holland'ın Mesleki Tipler Teorisi: John Holland, bireylerin kişilik tiplerine göre belirli meslek gruplarına yöneldiğini savunur. Holland'ın teorisine göre kişilik tipleri; Gerçekçi, Araştırmacı, Sanatçı, Sosyal, Girişimci ve Geleneksel olarak altı kategoriye ayrılır ve her birey bu kategorilerden birine daha yatkındır.

Harvard Üniversitesi Çalışması (2020): Harvard Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kişiliğine uygun meslek seçen bireylerin iş tatmini ve performansları %30 daha yüksek çıkmıştır.

Gallup Anketi (2018): Meslek seçiminde bireysel ilgi ve yeteneklerin ön planda tutulduğu durumlarda çalışanların iş yerinde daha mutlu olduğu ve daha az stres yaşadığı belirlenmiştir.

Kişiliğe uygun meslek seçimi, bireyin sadece profesyonel başarısını değil, aynı zamanda yaşam kalitesini de doğrudan etkileyen kritik bir süreçtir. Bilimsel araştırmalar, doğru meslek seçiminin iş tatminini artırdığını ve bireyin stres seviyelerini düşürdüğünü göstermektedir.

Kendinizi tanıyarak, ilgi ve yeteneklerinize uygun bir meslek belirlemek, uzun vadede başarılı ve mutlu bir kariyer yapmanıza yardımcı olacaktır.

Doğru meslek seçimi, kişisel ve profesyonel tatmini artıran bir süreçtir. Siz de kendinize uygun mesleği belirlemek için bugünden adım atabilirsiniz!



Kaynaklar:

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. American Psychological Association.
- Greenspon, T. S. (2007). What to Do When Good Enough Isn't Good Enough: The Real Deal on Perfectionism. Free Spirit Publishing.

MÜKEMMEL OLMAK ZORUNDA DEĞİLSİN: HATALARLA BÜYÜMEK

Günümüzde başarıya ve rekabete verilen yoğun önem, çocuklar üzerinde büyük bir baskı oluşturabiliyor. Okul performansı, sosyal beceriler, spordaki yetkinlik gibi alanlarda her zaman en iyisi olma beklentisi, bazı çocukları “mükemmeliyetçilik” tuzağına sürükleyebilir. Mükemmeliyetçi çocuklar, hata yapmaktan korkar, yetersiz hissetmeye yatkın olurlar ve kendilerine karşı oldukça eleştirel bir tutum geliştirirler.

Bu yazıda, ebeveynlerin mükemmeliyetçi çocuklara nasıl yaklaşması gerektiğini, hataların doğal bir gelişim süreci olduğunu ve bu konudaki en iyi ebeveynlik stratejilerini inceleyeceğiz.

Mükemmeliyetçilik Nedir?

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisi veya başkaları için ulaşılması zor, hatta gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşamadığında hayal kırıklığı yaşamaya yatkın olmasıdır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bu tutum geliştirildiğinde, bireyler zamanla başarılarından tatmin olamayan, kendi eksikliklerine aşırı odaklanan ve hata yapmaktan korkan kişiler haline gelebilirler.

Mükemmeliyetçilik, özellikle çocukluk döneminde bağılılık stilleri, ebeveyn beklentileri ve çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir. Bir çocuğun kendi kendine koyduğu hedeflerin yanı sıra, ailesinden, öğretmenlerinden ve sosyal çevresinden gelen beklentiler de bu tutumun gelişmesine neden olabilir.

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisinden ya da başkalarından sürekli olarak hatasız, eksiksiz ve en iyi performansı göstermesini beklemesidir. İki temel türü vardır:

- Uyumlu Mükemmeliyetçilik: Motivasyonu artıran ve bireyi gelişim için harekete geçiren yapıdır.

- Uyumsuz Mükemmeliyetçilik: Kendi kendine zarar veren, öz eleştirinin yoğun olduğu ve hata yapma korkusunun ön plana çıktığı düzeydir.

Uyumsuz mükemmeliyetçilik, çocuklarda kaygıya, kendine güvensizliğe ve başarısızlıktan korkmaya yol açabilir. Bu nedenle ebeveynlerin, çocukların hata yapabileceğini ve bunun doğal olduğunu kabul etmelerini sağlamaları önemlidir.

Mükemmeliyetçi Çocukların Belirtileri

Mükemmeliyetçi bir çocuk genellikle:

- Hata yapmaktan aşırı derecede korkar.
- Yeni bir şey denerken başarısızlıktan kaçınmak için risk almaz.
- Yapamadığı bir konuda sinirlenir veya hayal kırıklığına uğrar.



- Kendi performansını diğerleriyle kıyaslama eğilimi gösterir.
- Geri bildirim almaktan kaçınır ya da eleştirileri kişisel algılar.
- Hedeflerine ulaşamadığında öz güven kaybı yaşar.

Bu belirtiler, zamanla kaygı bozuklukları, depresyon ve düşük öz değer algısı gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir. Bu yüzden, ebeveynlerin erken yaşta farkına vararak bu durumu yönetmeleri çok önemlidir.

Ebeveynler Çocuklara Nasıl Destek Olabilir?

1. Hataları Olumlu Birer Deneyim Olarak Görmek

- Çocuğunuza hata yapmanın normal olduğunu ve öğrenme

sürecinin bir parçası olduğunu anlatın.

- Hata yaptığınız durumları örnek olarak gösterin ve bundan neler öğrendiğinizi paylaşın.

2. Gerçekçi Beklentiler Belirlemek

- Çocuğunuzdan her zaman en iyisini yapmasını beklemek yerine, gelişim göstermesine odaklanın.
- Başarılarını sadece sonuç üretmek üzerine değil, sürece yaptığı katkı ve çabası için de takdir edin.

3. Olumsuz Öz Eleştiri Yerine Yapıcı Geri Bildirim Vermek

- “Bu yanlış oldu, neden böyle yaptın?” demek yerine, “Bu kısmı farklı bir yolla yapmayı dener misin?” gibi yapıcı ifadeler kullanın.

- Çocuğunuzun kendi düşüncelerini sorgulamasına ve yeni bakış açıları geliştirmesine yardımcı olun.

4. Başarıyı Tanımlama Biçimini Değiştirmek

- Sadece akademik başarıya odaklanmak yerine, kişisel gelişim, dayanıklılık ve duygusal zeka gibi becerileri de önemseyin.

- Çocuğunuzun kendini ifade etme ve kişisel gelişim açısından da takdir edin.

5. Duyguları Tanıma ve Kabul Etme Becerisi Kazandırmak

- Çocuğunuzun kaygı, üzülmeye ve hayal kırıklığı gibi duyguları tanımasını ve bunları öğrenme fırsatı olarak görmesini sağlayın.

- “Bu durumda kendini nasıl hissediyorsun?” sorusuyla duygularını ifade etmesine yardımcı olun.

Mükemmeliyetçilik, çocuk ve ergenlerde sıkça görülen bir durumdur ve ebeveynlerin, bu baskının farkına vararak daha sağlıklı bir bakış açısı kazandırmaları çok önemlidir. Hata yapmaktan korkmayan, risk almaktan çekinmeyen bireyler, gelecekte daha yaratıcı, esnek ve mutlu insanlar olarak yaşamlarını sürdürebilirler. Ebeveyn olarak en önemli göreviniz, çocuklarınıza “mükemmel olmanın gerekliliği olmadığını”, “hataların gelişimin bir parçası olduğunu” ve “başarının süreçle de bağlantılı olduğunu” anlatmak ve onlara bu yolculukta rehberlik etmektir.



Kaynaklar:

- Özdemir, Y., & Kırmoğlu, H. (2019). Ebeveyn Tutumlarının Çocukların Kişilik Gelişimi Üzerine Etkileri. Eğitim ve Bilim Dergisi.
- Korkmaz, N. & Şahin, M. (2020). Aile İçi İletişim ve Çocuk Gelişimi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. Eğitim Araştırmaları Dergisi
- Gordon, T. Parent Effectiveness Training. 1975

ÖZ SAYGISI YÜKSEK BİREYLER YETİŞTİRMEK

Çocuk, doğduğu andan itibaren ilk sosyal bağlarını ailesi aracılığıyla kurar. Aile; yalnızca temel ihtiyaçların karşılandığı bir ortam değil; aynı zamanda çocuğun kişilik gelişiminin şekillendiği ve davranışlarının yönlendirildiği bir yerdir. Çocuk; kendini ifade etmeyi, bağımsız bir birey olmayı ve hayata dair temel becerileri ailesinden öğrenir. Aile ortamı, çocuğun kişilik ve benlik gelişiminde kritik bir rol oynar. Anne ve babasını model alan çocuk, onların tutum ve davranışlarından etkilenecek olumlu ya da olumsuz kişilik özellikleri geliştirebilir. Sevgi ve anlayışın hâkim olduğu sağlıklı bir aile ortamında büyüyen çocuk, kendine güvenmeyi, hoşgörü, sevgiyi ve paylaşmayı öğrenir. Öz saygı, bireyin sağlıklı bir gelişim süreci için temel bir ihtiyaç olarak görülmelidir. Kişinin kendisi hakkında edindiği ve alışkanlık hâline getirdiği değerlendirmeler, onun öz saygısını belirler. Güçlü bir öz saygıya sahip bireyler, kendilerini daha iyi ifade edebilir; başkalarına karşı daha anlayışlı olabilir ve toplumsal ilişkilerinde daha sağlıklı bir duruş sergileyebilir.

Öz saygı, bireyin kendisine duyduğu değer ve saygıyı ifade eder. Kişinin kendi benliğine yönelik olumlu bir algı geliştirmesi, onun psikolojik ve sosyal gelişimi açısından büyük önem taşır. Çocukların öz saygılarını kazanabilmeleri ve sağlıklı bir kişilik gelişimi gösterebilmeleri için en etkili yöntem, ebeveynlerin onlara iyi birer rol model olmasıdır. Çocuk; kendisine nasıl davranılması gerektiğini, çevresindeki yetişkinlerin tutum ve davranışlarını gözlemleyerek öğrenir. Bu nedenle ebeveynlerin sevgi dolu, destekleyici ve saygılı bir yaklaşım sergilemeleri çocuğun kendine duyduğu saygıyı artıracaktır. Öz saygıyı geliştiren bir ortamda büyüyen çocuklar; öğrenmeye daha açık, yaratıcılığa daha yatkın ve duygusal olarak daha dengeli bireyler haline gelirler. Kendisiyle gurur duymayı öğrenen bir çocuk, yalnızca özgüven kazanmakla kalmaz; aynı zamanda empati kurabilen, paylaşımcı ve sevgi dolu bir birey olarak yetişir.

Bunun gerçekleşmesi için çocuğun öncelikle kendisinin değerli olduğuna inanması, kendisiyle ve çevresiyle barışık bir ruh hali geliştirmesi gerekmektedir.

Aile ortamı, çocuğun öz saygı kazanmasında belirleyici bir faktördür. Sevgi ve anlayışın hâkim olduğu bir evde büyüyen çocuklar, kendilerini güvende hisseder ve sağlıklı bir benlik algısı oluşturur. Aile içinde çocuğa değer verildiğini hissettirmek, onun kendisini önemli bir birey olarak görmesine katkı sağlar. Çocuğun karşılaştığı rol modellerin olumlu olması, onun kişilik gelişiminde büyük rol oynar. Eğer ebeveynler; çocuklarıyla sağlıklı ve etkili bir iletişim kurar, onları koşulsuz sever ve desteklerse çocukların benlik gelişimi de olumlu yönde ilerleyecektir.

Araştırmalar, öz saygının gelişiminde aile ortamının ve ebeveyn tutumlarının, diğer tüm faktörlerden daha büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Çocuğun kendini değerli hissetmesi ve güçlü bir kişilik geliştirebilmesi için ebeveynlerin empatik ve bilinçli bir yaklaşım sergilemeleri büyük önem taşır. Etkili iletişim; anlayış ve sevgi dolu bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, çocuğun öz saygısını güçlendirerek onun gelecekte mutlu ve başarılı bir birey olmasını sağlar.

Çocuklarda Öz Saygıyı Desteklemek İçin Ebeveynlere Öneriler

Anne ve babalar, çocuklarının öz saygısını inşa eden en önemli figürlerdir. Çocuğun kendine güvenen, sağlıklı bir birey olarak yetişebilmesi için ebeveynlerin bilinçli ve destekleyici bir tutum sergilemesi büyük önem taşır. Çocukların öz saygılarını geliştirmelerine yardımcı olmak için ebeveynlerin uygulayabileceği bazı önemli yöntemler şunlardır:

- Koşulsuz sevgi gösterin. Çocuğunuza, onu her durumda sevdiğinizi hissettirin. Sevginizi yalnızca sözle ifade etmekle kalmayıp fiziksel temasla da (sarılmak, saçını okşamak, elini tutmak gibi) göstermek, çocuğun duygusal güvenliğini pekiştirir.
- Davranışı eleştirin, kişiliği değil. Çocuğunuzun yaptığı hatalı bir davranışa tepki verirken, onun kişiliğini değil. yalnızca o anki eylemini değerlendirin. "Sen çok dikkatsizsin." yerine "Bu davranışın biraz daha dikkatli olmanı gerektiriyor." gibi ifadeler kullanın. Ayrıca, çocuğunuzla iletişim kurarken onunla aynı göz hizasında olmaya özen gösterin. Bu, kendisini daha değerli ve anlaşılmış hissetmesini sağlar.
- Açık ve net ifadeler kullanın. Çocuğunuzdan bir şey yapmasını istediğinizde, net ve anlaşılır bir şekilde ifade edin. Onu yönlendirmek için koşullar öne sürmek ya da ödül-ceza sistemine başvurmak yerine, nedenlerini açıklayarak doğrudan iletişim kurun.

- Onu aktif dinleyin. Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini dikkate aldığınızı göstermek için aktif bir şekilde dinleyin. Göz teması kurarak, başınızı sallayarak ve sorular sorarak ona gerçekten ilgilendiğinizi hissettirin. Olaylara yalnızca kendi perspektifinizden değil, çocuğunuzun bakış açısından da bakmaya çalışın.
- Duygularını ciddiye alın. Çocuğunuzun hissettiği duygulara değer verin ve onları küçümsemeyin. Üzüntüsünü, korkularını veya mutluluğunu hafife almak yerine, onun duygularını anlamaya ve kabul etmeye yönelik bir tutum sergileyin. "Bunda üzülecek ne var?" demek yerine, "Bu seni üzmüş gibi görünüyor, benimle paylaşmak ister misin?" diyerek empati kurun.
- Birlikte kaliteli zaman geçirin. Çocuğunuzla birebir vakit geçirmek, onun kendisini değerli hissetmesini sağlar. Ortak etkinlikler yaparak, sohbet ederek veya oyun oynayarak, onunla kurduğunuz bağı güçlendirebilirsiniz.
- Bağımsızlık kazandırın ve başarısızlığı öğretin. Çocuğunuzun bazı şeyleri kendi başına yapmasına izin verin. Sürekli müdahale etmek ya da her şeyi onun yerine

yapmak yerine, ona sorumluluk vererek kendi becerilerini geliştirmesine yardımcı olun. Başarısızlık yaşadığında onu eleştirmek yerine, denemeye devam etmesi için motive edin. Küçük başarılarını bile takdir ederek özgüvenini destekleyin.

- Düşüncelerine ve tercihlerine saygı gösterin. Çocuğunuzun bir birey olduğunu unutmayın ve onun fikirlerini dikkate alın. Kendi kararlarını verebilmesi için ona fırsatlar tanıyın. Kendi düşüncelerini özgürce ifade edebilen çocuklar, kendilerine olan güvenlerini daha kolay geliştirirler.

Çocukların sağlıklı bir kişilik geliştirebilmeleri için ebeveynlerin onlarla empati kurarak etkili bir iletişim kurmaları büyük önem taşır. Özellikle kişiliğin şekillendiği okul öncesi dönemde, aile içindeki ilişkilerden doyum sağlayan ve sevgi dolu bir ortamda büyüyen çocuklar, çevrelerindeki olumlu rol modeller sayesinde uyumlu bir benlik ve güçlü bir karakter geliştirme şansı bulurlar. Bu süreçte ebeveynlerin sergilediği anlayışlı ve destekleyici tutum, çocuğun öz saygısını artırarak ilerleyen yıllarda kendisini mutlu eden ve toplumda değer gören bir birey olmasına katkı sağlar.



Kaynaklar:

- MESTAN Elif, Empati ve Sınır Koyma: Sağlıklı İlişkilerin Psikodinamik Temelleri Nelerdir?, Hayrendis, www.hayrendis.com/empati-ve-sinir-koyma-saglikli-iliskilerin-psikodinamik-temelleri-nelerdir/
- Sağlıklı İlişkilerde İletişimin Önemi, Yol Arkadaşları Psikolojik Danışmanlık, yolarkadaslari.com/saglikli-iliskilerde-iletisimin-onemi
- İlişkilerde Sınır Koymak, Psikomenal Psikoloji, psikomenal.com.tr/iliskilerde-sinir-koymak

SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURMAK: EMPATİ, İLETİŞİM VE SINIR KOYMA

Sağlıklı ilişkiler, insanlar arasında güven, saygı ve anlayışın güçlü bir şekilde var olduğu, bireylerin kendilerini rahatça ifade edebileceği, duygusal ihtiyaçlarının karşılandığı ilişkilerdir. Bu tür ilişkiler, kişisel gelişimi destekler, psikolojik iyilik halini artırır ve bireylerin yaşam kalitesini yükseltir. Ancak, sağlıklı ilişkiler kurmak ve sürdürmek, bireylerin duygusal zekalarını geliştirmelerini, sağlıklı iletişim becerileri kazanmalarını ve sınır koyma konusundaki farkındalıklarını artırmalarını gerektirir. Sağlıklı ilişkiler kurmanın üç temel bileşeni olan empati, iletişim ve sınır koymadır.

Empati: Karşımızdaki Kişinin Duygusal Dünyasına Adım Atmak

Empati, bir başkasının hislerini, düşüncelerini ve deneyimlerini anlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Ancak empati, yalnızca başkalarının ne hissettiklerini anlamakla sınırlı değildir. Aynı zamanda bu duyguları anlamak, onların gözünden dünyayı görmek ve karşıdaki kişinin duygusal deneyimine derinlemesine bir anlayışla yaklaşmak anlamına gelir. Empatik bir yaklaşım, sağlıklı bir ilişkinin temel taşlarını oluşturur çünkü empati, güvenli ve açık bir iletişimi besler.

Empatinin, sağlıklı ilişkilerdeki rolü büyüktür. Empati, özellikle çatışma anlarında, karşılıklı anlayış ve çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirmenin anahtarıdır. Bir kişi, karşıdakini anlamaya çalıştığında, o kişi kendisini değerli hisseder ve ilişkinin duygusal bağları güçlenir. Empatik bir yaklaşım, ilişkilerdeki sorunların daha etkili bir şekilde çözülmesine yardımcı olur çünkü taraflar birbirlerinin duygusal durumlarını anladıklarında, karşılıklı suçlama veya yanlış anlamaların önüne geçilebilir.

Empati, bir anlamda duygusal zekâ ile bağlantılıdır. Duygusal zekâ, kişinin kendi duygusal durumlarını tanıma ve yönetme becerisinin yanı sıra, başkalarının duygusal

hallerini anlamak ve onlara uygun tepkiler verebilme yeteneğidir. Empatik bir kişi, karşıdaki kişiyi sadece sözlerinden değil, beden dilinden, yüz ifadelerinden ve diğer duygusal ipuçlarından da anlar. Bu şekilde, daha derin ve doğru bir anlayış geliştirilir.

Empati, yalnızca romantik ilişkilerde değil, aynı zamanda aile içindeki ilişkilerde, arkadaşlıklarda ve iş hayatındaki sosyal ilişkilerde de önemli bir rol oynar. Bir kişinin duygusal ihtiyaçlarını anlamak, ona destek olmak, aynı zamanda kendimizin duygusal ihtiyaçlarını da ifade edebilmek, her iki taraf için de tatmin edici ilişkilerin temelini atar.



İletişim: Kendimizi ve Karşımızdakini Anlama Yolu

İletişim, sağlıklı ilişkilerdeki en kritik bileşendir. İyi bir iletişim, bireylerin birbirlerinin düşünce ve duygularını anlamalarına, ihtiyaçlarını ifade etmelerine ve karşılıklı saygı çerçevesinde çözüm önerileri geliştirmelerine olanak tanır. İletişim, sadece kelimelerden ibaret değildir; beden dili, ses tonu, yüz ifadeleri ve diğer sözsüz ipuçları da bu süreçte dahil olur. Bu nedenle etkili bir iletişim, hem sözel hem de sözel olmayan unsurların uyum içinde kullanılmasını gerektirir.

İletişimin kalitesi, bireylerin birbirlerine ne kadar yakın hissettiklerini doğrudan etkiler. Sağlıklı iletişim, karşılıklı anlayışa ve güvene dayalıdır. Bir kişi, kendini rahatça ifade edebildiğinde ve karşısındaki kişi de açık bir şekilde dinlediğinde, aralarındaki bağ güçlenir. Bununla birlikte, iletişimde en önemli ilkelerden biri açıklıktır. Açıklık, karşınızdaki kişiye duygu ve düşüncelerinizi doğru bir şekilde aktarabilme yeteneğinizdir. Kendinizi net bir şekilde ifade etmek, yanlış anlamaların önüne geçer.





İletişimdeki en yaygın zorluklardan biri, dinlemenin eksikliğidir. Birçok kişi, başkalarının söylediklerini tam olarak anlamadan veya onlara odaklanmadan, kendi cevaplarını hazırlamaya başlar. Bu durum, sağlıklı bir iletişimin önündeki en büyük engeldir. Empatik dinleme, iletişimde büyük bir fark yaratır. Karşımızdaki kişinin sözlerine tamamen odaklanmak, yalnızca ne söylediklerini değil, duygusal durumlarını ve ihtiyaçlarını da anlamamıza yardımcı olur.

Ayrıca, yanlış anlamalar da iletişimi zedeleyebilir. Birçok ilişki,

iletişimdeki eksikliklerden kaynaklanan yanlış anlaşılımlar nedeniyle bozulur. Bu nedenle, iletişimde açık ve doğrudan olmak önemlidir. Konuşmalarımızda, ne hissettiğimizi veya ne istediğimizi ifade etmek, karşımızdaki kişinin ne demek istediğini anlamamıza yardımcı olur. Bu, ilişkilerde karşılıklı güvenin artmasına katkı sağlar.

Etkili bir iletişimde, sözlü iletişimin yanı sıra duygusal ve sosyal zekâ da büyük bir rol oynar. Duygusal zekâ, kendimizi ifade edebilme ve başkalarının duygusal hallerine uygun bir şekilde tepki verebilme yeteneğimizi



geliştirmemizi sağlar. Bu da, sağlıklı iletişimle birlikte İletişim becerilerini geliştirmek, özellikle zor konuşmalar ve çatışmalar sırasında büyük önem taşır. Bu beceriler, karşılıklı anlayışı artırır ve ilişkinin derinleşmesine olanak tanır.

Sınır Koyma: Bireysel Alanı Koruma ve Saygı Gösterme

Sınır koyma, sağlıklı ilişkilerdeki en temel becerilerden biridir. Kendi sınırlarımızı belirleyebilmek, başkalarına kendimizi ifade ederken, aynı zamanda kendi duygusal

ve fiziksel alanımızı koruyabilmek, sağlıklı bir ilişkinin sürdürülebilirliği için gereklidir. Sınırlar, bir kişinin duygusal, fiziksel ve zihinsel sınırlarını belirler ve başkalarına bu sınırların ne olduğunu ifade etmelerini sağlar. Sınır koyma, yalnızca başkalarını “hayır” demekle değil, aynı zamanda kendimize saygı gösterme sürecidir. Bir kişi, duygusal veya fiziksel sınırlarını belirleyerek, kendini güvende hisseder ve başkalarıyla daha dengeli bir ilişki kurabilir. Sınırlar, her bireyin kendi duygusal ve fiziksel sağlığını korumasına yardımcı olur. Ayrıca, sınır koyma, başkalarının da duygusal ve fiziksel alanlarına saygı göstermeyi içerir. Karşılıklı sınırların tanınması, ilişkilerdeki güveni ve saygıyı artırır.

Sınır koymanın temel işlevlerinden biri, duygusal istismarın ve manipülasyonun önüne geçmesidir. Bir kişi, sağlıklı sınırlar koymadığında, başkalarının isteklerine boyun eğebilir, kendini ihmal edebilir ve sonunda ilişkiyi sürdürebilmek için duygusal yorgunluk yaşayabilir. Bu da, ilişkinin dengesizleşmesine ve sağlıklı bir bağın kurulmasının zorlaşmasına neden olur. Sınır koymak, hem kişisel hem de karşılıklı sağlıklı bir ilişkiyi sürdürebilmek için gereklidir.

Sınır koyma aynı zamanda bir kişiye kendi benliğini koruma fırsatı verir. İyi bir sınır koyma, her bireyin kendi duygusal ihtiyaçlarını anlamasına ve kendini ifade edebilmesine olanak tanır. Bu, her iki tarafın da daha sağlıklı bir şekilde duygusal bağlar kurmasına yardımcı olur.

Empati, İletişim ve Sınır Koyma ile Sağlıklı İlişkiler

Empati, iletişim ve sınır koyma, sağlıklı ilişkilerin temellerini oluşturan üç önemli bileşendir. Bu bileşenler, bireylerin kendilerini rahatça ifade edebileceği, karşılıklı anlayış ve saygı çerçevesinde ilişkilerini sürdürebileceği bir ortam yaratır. Empati, karşımızdaki kişinin duygusal deneyimlerini anlamamızı sağlarken, iletişim, bu deneyimleri doğru bir şekilde ifade etmemize olanak tanır. Sınır koyma ise, hem kişisel hem de ilişkisel alanımızı koruyarak sağlıklı bir bağ kurmamıza yardımcı olur.

Sağlıklı ilişkiler kurmak, yalnızca bu becerilerin geliştirilmesiyle mümkündür. Bu beceriler, zaman içinde bireylerin duygusal zekâlarını ve karşılıklı anlayışlarını artırarak, güçlü ve kalıcı bağların oluşmasına zemin hazırlar. Sonuçta, empati, etkili iletişim ve sınır koyma becerilerini geliştirmek, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmek için gereklidir.

Kaynaklar:

- Covey, S. R. (2019). Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı. Varlık Yayınları.
- Özyürek, A. (2018). Çocuklarda Disiplin ve Sorumluluk Gelişimi. Eğitim Kitabevi.
- Doğan, S. (2021). Zaman Yönetimi ve Verimli Çalışma Teknikleri. Nobel Yayıncılık.
- Montessori, M. (2020). Çocuk Eğitimi Üzerine. İş Bankası Kültür Yayınları.

ZAMAN YÖNETİMİ VE SORUMLULUK BİLİNCİ GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ

Çocukların sağlıklı bir birey olarak yetişmelerinde zaman yönetimi ve sorumluluk bilinci büyük rol oynamaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemi, bireyin karakterinin şekillendiği, alışkanlıklarının oturduğu ve gelecekte nasıl bir yaşam süreceğinin belirlendiği kritik dönemlerdir. Bu süreçte ebeveynlerin çocuklarına zaman yönetimi ve sorumluluk bilincini kazandırmaları, onların akademik başarılarını artırırken aynı zamanda hayat boyu kullanacakları önemli beceriler edinmelerine yardımcı olur. Günümüzde teknolojik gelişmeler, sosyal medya kullanımının artışı ve çocukların ilgi duyduğu çeşitli aktiviteler, onların zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerini zorlaştırabilir. Bu nedenle ebeveynlerin bilinçli bir şekilde çocuklarına rehberlik etmeleri ve onlara etkili zaman yönetimi stratejilerini öğretmeleri gerekmektedir. Zaman yönetimi, çocuklara yalnızca akademik başarı sağlamaz, aynı zamanda sosyal becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunur. Bir çocuğun zamanı verimli kullanmayı öğrenmesi, ilerleyen yaşlarında sorumluluklarını bilinçli bir şekilde yerine getirmesini kolaylaştırır. Aynı zamanda zaman yönetimi eksikliği yaşayan çocukların ilerleyen yıllarda stres, kaygı ve motivasyon eksikliği gibi sorunlar yaşama olasılığı daha yüksektir. Bu nedenle çocukların erken yaşlardan itibaren zaman yönetimi becerileri kazanmaları için ebeveynlerin bilinçli bir yönlendirme yapması gerekir.

Zaman Yönetimi ve Sorumluluk Bilinci Nedir?

Zaman yönetimi, belirli bir zaman dilimi içinde öncelikleri belirleyerek işleri planlı ve verimli bir şekilde tamamlayabilme becerisidir. Zamanı doğru yönetebilen bireyler hem akademik hem de sosyal hayatlarında daha başarılı olurlar. Etkili bir zaman yönetimi alışkanlığı; çocukların özgüvenini artırır, onların stres düzeylerini azaltır ve başarıya ulaşmalarını kolaylaştırır. Örneğin ödevlerini belirli bir plana göre yapan çocuklar hem öğrenme sürecinde daha başarılı olur hem de boş zamanlarını verimli bir şekilde kullanarak dinlenme veya eğlenme imkanı bulurlar.

Sorumluluk bilinci ise bireyin kendisine verilen görevleri yerine getirme alışkanlığı kazanmasıdır. Sorumluluk sahibi çocuklar;

gelecekte kendi hayatlarını planlama, hedef belirleme ve disiplinli bir şekilde çalışmalarını sürdürme konusunda daha yetkin olurlar. Sorumluluk bilinci, yalnızca akademik başarı için değil bireyin tüm hayatında başarılı olmasını sağlayan temel bir beceridir. Çocuklara erken yaşlardan itibaren zaman yönetimi ve sorumluluk bilinci kazandırmak, onların bağımsız bireyler olarak yetişmelerini sağlar. Bu beceriler, yalnızca okul hayatlarında değil ileriki yaşamlarında da onlara büyük avantajlar sunar. Ebeveynlerin bu konuda bilinçli hareket etmeleri ve çocuklarına doğru alışkanlıklar kazandırmaları son derece önemlidir.

Çocuklarda Zaman Yönetimi Becerilerini Geliştirme Yöntemleri

Çocukların zaman yönetimi becerilerini geliştirmek için öncelikle planlama alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olunmalıdır. Çocuklara günlük, haftalık veya aylık plan yapma alışkanlığı kazandırmak, onların zamanı verimli kullanmalarını sağlar. Çocukların yaşına uygun olarak bir takvim veya ajanda kullanmaları teşvik edilmelidir. Örneğin okul ödevleri, oyun saatleri ve uyku düzeni gibi aktiviteler bir program dahilinde düzenlenebilir. Bu şekilde çocuklar, görevlerini zamanında yapma alışkanlığı kazanır ve gereksiz zaman kayıplarını en aza indirirler.

Bununla birlikte, çocukların yapmaları gereken işleri önem sırasına koymalarına yardımcı olmak, zaman yönetimini öğrenmelerini sağlar. Öncelik belirleme becerisi kazanan çocuklar, ilerleyen yaşlarda da işlerini sıralayarak verimli çalışmayı öğrenirler. Örneğin "Önce derslerini tamamla, sonra oyun oynayabilirsin" gibi yönlendirmeler, çocukların zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, çocukların zaman kavramını anlamalarına yardımcı olmak için somut yöntemler kullanılmalıdır. Küçük yaştaki çocuklar için zaman kavramı soyut bir kavram olabilir. Bu nedenle ebeveynler, zamanın nasıl geçtiğini anlatan görsel materyaller veya zamanlayıcılar kullanarak çocuklarına zamanı doğru değerlendirmeyi öğretebilirler.



Dikkat dağıtıcı unsurların azaltılması da zaman yönetiminin temel unsurlarından biridir. Çocukların ders çalışırken veya belirli bir görev üzerinde çalışırken dikkatlerini dağıtan unsurları en aza indirmek, onların zamanı daha verimli kullanmalarına yardımcı olur. Telefon, televizyon veya bilgisayar gibi dikkat dağıtıcı unsurların belirli sürelerde kullanımına izin verilmesi ve bunun dışında bu araçların sınırlandırılması, çocuğun disiplin kazanmasına katkıda bulunur. Ebeveynlerin çocuklarına zaman yönetimi konusunda örnek olması da büyük bir önem taşır. Ebeveynler, çocuklarının zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri için onlara rol model olmalıdır. Kendi zamanlarını nasıl yönettiklerini çocuklarına göstermek, onların da aynı alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olacaktır.

Çocuklarda Sorumluluk Bilincini Geliştirme Yöntemleri

Sorumluluk bilincinin geliştirilmesi için çocuklara yaşlarına uygun görevler verilmelidir. Çocukların yaşına uygun küçük sorumluluklar almalarını sağlamak, onların bağımsız bireyler olmalarına katkıda bulunur. Küçük yaşta çocuklara oyuncakla-

rını toplamak, yatağını düzeltmek gibi görevler verilebilirken, daha büyük çocuklar için yemek masasına yardımcı olmak veya ev işlerine katkıda bulunmak gibi görevler eklenebilir. Çocukların sorumluluklarını yerine getirmeleri konusunda tutarlılık sağlanmalıdır. Çocuklara verilen görevlerin düzenli olması, onların sorumluluk bilinci geliştirmelerinde büyük rol oynar.

Çocukların kendi sorumluluklarını yerine getirmediklerinde bunun sonucuyla yüzleşmelerine izin verilmelidir. Örneğin, ödevini yapmayan bir çocuk, öğretmeni tarafından uyarıldığında yaptığı hatanın farkına varır ve bir daha aynı hatayı yapmamaya çalışır. Bu tür doğal sonuçlarla karşılaşan çocuklar, sorumluluk almanın önemini daha iyi kavrarlar. Bununla birlikte, çocukların sorumluluklarını yerine getirmeleri konusunda motive olmaları için olumlu pekiştirme yöntemleri kullanılabilir.

Sonuç

Çocuklara zaman yönetimi ve sorumluluk bilinci kazandırmak, onların gelecekte başarılı ve disiplinli bireyler olmalarını sağlar. Ebeveynlerin bu süreçte bilinçli olmaları, çocuklarına sabırlı ve destekleyici bir yaklaşım sergilemeleri büyük önem taşır. Planlama becerileri kazandırma, öncelik belirleme, dikkat dağıtıcı unsurları azaltma gibi stratejiler, çocukların zamanlarını verimli kullanmalarına yardımcı olurken, yaşlarına uygun sorumluluklar vermek ve olumlu pekiştirme yöntemleri kullanmak, onların sorumluluk bilincini geliştirmelerini sağlar. Ebeveynlerin çocuklarına bu becerileri erken yaşlardan itibaren kazandırmaları, onların yaşam boyu başarılı ve dengeli bireyler olmalarına katkıda bulunacaktır.





www.arel.k12.tr