

Yeniden Merhaba,

AR-EL ailesi olarak her yeni eğitim- öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan "Eğitimde Yansımalar" dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz. Okulumuzda hedeflediğimiz; öğrencilerimizin duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran - sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkel, meraklı, dengeli, risk, göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilmelerine yönelik bireyler olabilmelerini sağlamaktır.

Hedeflerimizi gerçekleştirirken siz velilerimizin desteği ve okulumuzla kuracağımız güven dolu işbirliğimiz 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. İhtiyaç duyabileceğinizi düşündüğümüz konularla ilgili merak ettiklerinizi ve anne-baba olarak sürekli içinizde tekrarlanan "Nasıl Davranmalıyım?" sorusuna yönelik cevaplar bulabilmenize yardımcı olmaya çalıştık.

Dergimizin bu sayısında; Çalışan Anne ve Çocuk; Çocuk ve Ergenlerde Görülen Uyku Sorunları; Okul Başarısızlığı; Zeka, Kişilik, ve Yakın Çevre Özelliklerine Göre Çocuk Resimleri; Etkili İletişim; Özel Öğrenme Güçlüğü; Arkadaşlık; Çocukların Dinleme Becerilerini Geliştirme ve Teşvik Etme, Ergenlik Döneminde Duygusal Gelişim; Çocukluk Döneminde Yaşanabilecek Problemler. Hepimiz için en değerli varlıklar olan çocuklarımızı daha güzel bir geleceğe taşıyabilmek için desteklerinizi bekliyoruz.

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AR-EL EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK SERVİSİ

ZEKA, KİŞİLİK VE YAKIN ÇEVRE ÖZELLİKLERİNE GÖRE ÇOCUK RESİMLERİ



Drawing pictures has crucial importance in child's reflecting self to us and expressing feelings and thoughts about events. Pictures are important diagnostic tools as a non-verbal language and an easy way to express for children at early age or who have difficulty in verbal communication. They are also a general indicator of children's development and skills. Pictures reflect children's thinking way as well as their problems with other kids and adults and provide clues for their solutions.

Resim, bireyin kendince düzenlemeye çalıştığı karmaşık dünyasını açıklayış biçimi ve zihinsel gelişimin göstergesi sayılabilir. Çünkü resmiyle çocuk, kendi iç dünyasıyla çevresindeki olaylar hakkındaki tutum, görüş ve düşüncelerini yansıtmaya olanağı bulur.

Resimlerin her çocuğa özgü olarak ayırt edilebildiğini ve resmin çocuğun kişiliğini yansıttığını Löwenfeld şöyle açıklamaktadır: '...şema, çocuğun ruhsal yapısını ortaya koymaktadır. Bir çocuğun şemasındaki, yuvarlak, kapamayan ve güvensiz çizgilerden onun kaygılı ve duyarlı olduğunu saptayabildim; buna karşılık bir başka çocuğun, dörtgen biçimindeki gövde resminde de onun kararlılığını

izleyebildim; en erken şemalarda bile çocuğun kişiliği okunabilir.'

Binlerce çocuk resmi üzerindeki çalışma sonunda Read, resimleri 12 ayrı tipte ele almıştır. Read' a göre duygu, dışadönük olduğunda, renk ile düşün ya da sezgilerin değil de enerjinin bir anlatımı olan formda kendini bulur. Dışadönük duygunun anlatımı olan sanat, süsleyici, bezeyicidir.

Duygu, daha öznelci bir tutumla dışa vurulduğunda, araçlarını nesnel dünyadan almaz, kökenini sanatçının zihninden alan bir tarz kullanır. San' a göre, güdülenmemiş enerjiler ve fazla özgür bırakılmış anlatımlar, birtakım bilinçaltı güçlerin körlemesine, ortaya çıkmasına, komplekslerin açığa vurulmasına, yaşanmış sarsıntıların, birikmiş kin ya da küçücük çocukluktan beri geliştirilmiş çocukluk özlem ve düşlemlerinin açıkça su yüzüne çıkmasına neden olabilir. Bu, Conrad'ın da belirttiği gibi, daha çok terapiyi ilgilendiren ve sanat eğitimi açısından işlevi olmayan durumlardır (San, 1979).

Yapılan araştırmalara göre çocuğun resimleriyle ona ait bilgi ve bulguların birbirlerini doğruladığı dikkati çekmektedir. Bu da özgür ve yalın bir anlatım biçimi olan resmin, çocuğun gerek iç dünyasını, gerekse olaylar hakkındaki tutum ve görüşlerini yansıtmada ne denli önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Çocuk resimlerini değerlendirmek için, yargılarımızı onun zihinsel düzeyine göre vermemiz gerekmektedir. Çocukta olgun bir düzenleme gücü ya da yetişkinlere göre saptanmış belli estetik kurallara uygunluk aramamalıyız. Çocuk hep çocukça çizecektir. Onun her çizdiği kuşkusuz sanatçı çizimi değildir; fakat saflığı yönünden gerçek yaratıcılıktır. Çocuk resmindeki 'saflık', 'çocukçalık' çocuk resimlerine ilişkin özel bir estetik niteliktir. Çocuk resminde bizi çeken şey ise, eşya ve nesneleri taze bir anlayışla yorumlayan çocuğa özgü görüş açısidir.

Çocuk resimlerinde gözlemlediğimiz saflık ve yaratıcılık, günlük hayatın karmaşası içinde çevrelerine bakmayı unutan ve dünyayı belirgin kalıplarla tanıtmaya alışan yetişkinlere, bir zamanlar sahip oldukları yaşam ve öğrenme coşkusunu hatırlatacak ve onlara dünyaya yeni bir gözle bakma olanağını sunacaktır.

Başkalarıyla İlişkinin Bir Göstergesi Olarak Resim

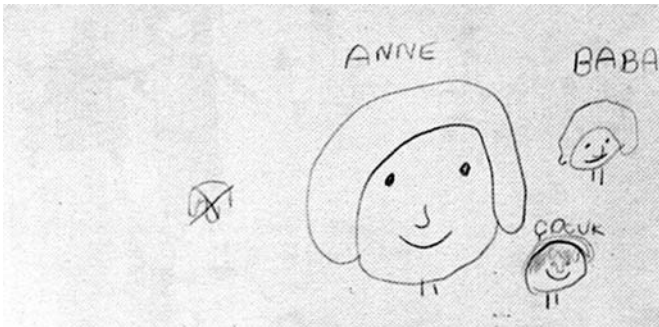
a) İletişim Kopukluğu

Yakın çevre ilişkilerini konu alan resimlerde açıkça ifade edilen şeylerin ötesinde çizimlerin öyle biçim ve içerik özellikleri vardır ki, bunlar çocuğun duygu ve tutumlarını simgesel olarak anlatır. Aile üyelerinin resmini çizerken, bu özellikler çocuk tarafından bilincinde olmaksızın dışa vurulur. Bu özelliklerin yorumlanması, yüzeysel yapının, altta yatan daha büyük gerçekliğin örtüsünden başka bir şey olmadığına inanan uzman için büyük önem taşır. Kendilerini dışlanmış hisseden çocukların resimlerinde çoğu zaman çocuğun kendini grubun dışında bıraktığı görülür.

Yalıtılmışlık duyguları ayrıca uzaklıkla, psikolojik alan gereksinimiyle ifade edilebilir; bu durumda çocuk kendisini, anne- babasından araya eşya yerleştirerek ayırır.

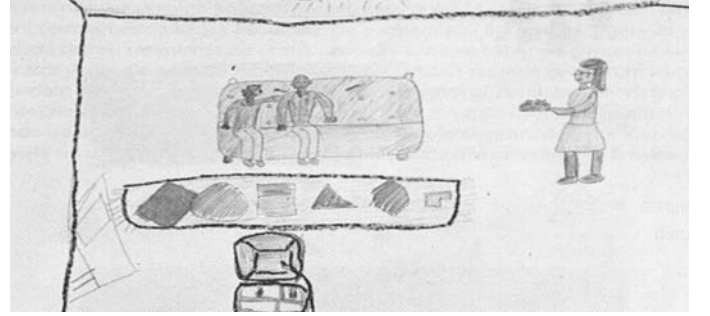
b) Anne-baba Figürünü Abartarak Çizme:

Baskın nitelikteki anne ya da baba, bedensel büyüklüğü ne olursa olsun genellikle diğer aile bireylerine oranla büyük çizilir. Ancak bazı durumlarda anne figürü ona olan hayranlığından da kaynaklanabilir. Bu nedenle yorumun doğru yapılabilmesi, aileyle ilgili ayrıntılı bilgi edinilmesine büyük ölçüde bağlıdır.



c) Kardeş İlişkileri ve Kardeş Kıskançlığı

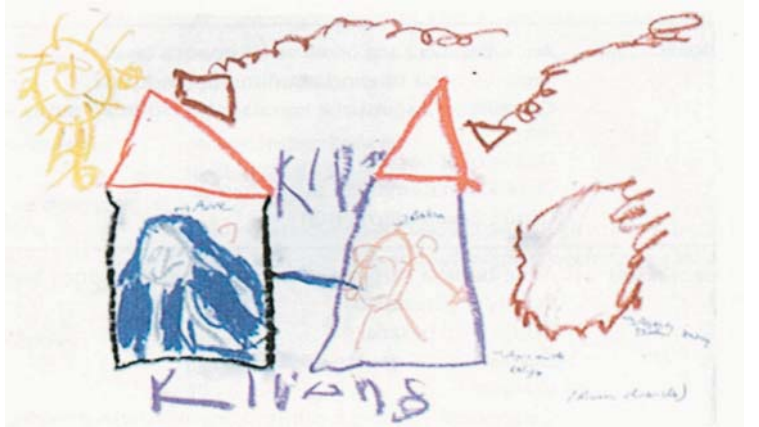
Kardeş varlığını kabul etmeme ya da kardeş kıskançlığını dile getiren resimlerde çocuk; ailenin tüm bireylerini resmetmesine karşın kendisini resmetmeyebilir. Başka bir resimde çocuk, anne-babasını ve kendisini resmettiği halde kardeşini çizmeyebilir ya da çocuk tüm aile bireylerinin gözlerini birbirine doğru yöneltirken kendi bakışlarını ilgi odağı olarak gördüğü kardeşine yönelterek kıskançlık duygusunu ifade edebilir.



Yakın Çevre Özelliklerinin Yansıması Olarak Resim

a) Parçalanmış Aileden Gelen Çocukların Resimleri

Resim bize sadece çocuklar hakkında birtakım bilgiler vermekle kalmaz, aynı zamanda onların düşünce yapılarıyla kendi aralarında ve yetişkinlerle olan ilişkilerindeki problemleri çözme biçimlerini de yansıtır. Parçalanmış aileden gelen çocuklar, resimlerinde içinde bulundukları ortamdaki mutsuzluklarıyla özlemlerini dile getirmeye çalışırlar.

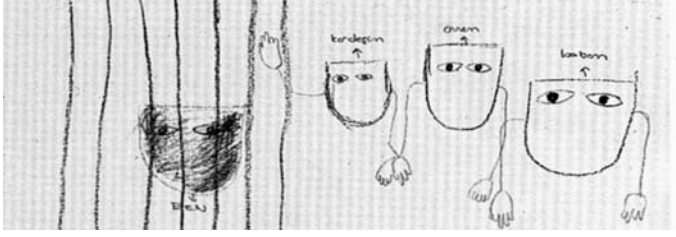


b) Aile İçindeki Baskıyı Dile Getiren Resimler

Babanın egemen olduğu bir aile ortamında çocuk, resimde baba otoritesini ve baskıyı, babayı farklı bir konumda resmederek ifade edebilmektedir. Bunun yanında ailede şiddet gören çocuk, bunu şiddeti uygulayan kişinin elini çok daha büyük çizerek resme dökülmektedir.

c) Sağlıksız ve Huzursuz Bir Aile Ortamını Yansıtan Resimler

Huzursuz bir aile ortamında yaşayan çocuklar, içinde bulundukları durumu resimlerinde küçük ve genelde koyu renkli figürlerle ifade edebilmektedirler. Çocuk resimlerinde gün içerisinde yaşadığı, canını sıkıyan olaylara ya da olmasını istediği, özlem duyduğu şeylere yer vermektedir.



Zihinsel Gelişimin Bir Göstergesi Olarak Resim

a) Zihinsel Geriliği Olan Çocukların Resimleri

Çocuğun anlama, yetenek ve yaratış gücünün bir ifadesi olarak ortaya çıkan resim etkinliği aynı zamanda zihinsel gelişimin bir göstergesidir.

Karalamayla resim etkinliğine başlayan çocuktan, ilerleyen yaşa paralel olarak daha anlamlı ve ayrıntılı figürler beklenir. Bu figürlerin görülmemesi çocuğun kendi yaş düzeyindeki bir etkinliği sürdürmesi anlamını taşır. Bu durum, bir beceri eksikliğinden çok bir gelişim sorunu olarak değerlendirilebilir.

Zeka düzeyi düşük olan bir çocuğun resmi, tam anlamıyla öngörü ve planlama eksikliğini sergilemektedir. Çocuk çoğunlukla var olan mekana vücudun sadece bir organını sığdırabilir. Resmi yaparken zeka düzeyi normal olan bir çocuğun aklına gelebilecek olan ağız, saç ve ayak gibi öğeleri ihmal eder.



b) Üstün Yetenekli Çocukların Resimleri

A.B.D Eğitim Komisyonu'nun önerdiği tanıma göre ' seçkin yeteneklerinden dolayı, yüksek seviyeli iş yapmaya yeterli olduğu, bu alanda, profesyonel olarak bilinen kimseler tarafından belirlenmiş çocuk, üstün zekalı çocuktur. Bu çocuklar saptanan alanların biri, birkaçı veya bunların birleşmesinden oluşan bir bütünlük içinde yüksek başarı gösterirler ve gizil güçlere sahiptirler.'

Üstün yetenekli çocukların resimlerinde gözlenen ortak özellik, bu ürünleri sergileyen çocukların artistik becerileri itibariyle



akranlarının düzeyinin üzerinde olağanüstü bir performans göstermeleri, iki veya daha fazla farklı kavram arasında mantıksal bir ilişkiyi görebilmeleri, gelişmiş bir yaratıcılık ve hayal gücüne sahip olmalarıdır. Üstün grubun hemen hemen tümü bir ölçüde yaratıcı düşünceye sahiptir. Bu tür düşünme çok küçük yaşlarda kendini gösterir.

Çocuğun Bireysel özelliklerini Yansıtan Resimler

a) Okul Fobisi Olan Çocuğun Resimleri

Şiddetli okul fobisi yaşayan bir çocuk, resimlerinde anne, baba ve kendisini ev figürü içinde sınırlandırmak suretiyle evin dışına çıkmak istemediğini başka bir deyişle anne ve babasının yanında kalmak istediğini ifade edebilmektedir.



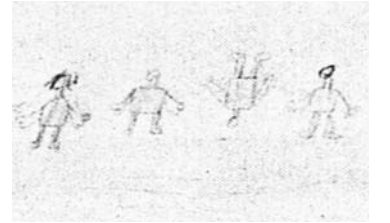
b) Güvensizliği Yansıtan Resimler

Güvensizlik yaşayan çocuklar, resimlerinde kağıdın küçük bir bölümünü kullanırlar, kendilerini diğer bireylere göre daha ufak çizebilmektedirler. Bazı çocuklar ise diğer bireyleri de çizdiği halde, kendisini çizdiği figürde el ve ayakları çizmeyebilirler. Çocukların bu figürleri öz ve soy geçmişine ilişkin anamnez bilgileriyle test bulguları birleştirildiğinde güvensizlik ve ürkekliği çağrıştırmaktadır.

c) Aşırı Hareketli Olan Çocuğun Resimleri

Hiperkinetik olarak adlandırılan çocuklar hareketliliklerini ve diğer bireylerden farklılıklarını yansıtabilmek için tüm aile üyelerini normal, kendilerini amuda kalkmış bir şekilde resmedebilmektedirler.

Bazı çocuklar ise içinde bulundukları durumu karalama yaparak ifade edebilmektedirler.



d) Normal Gelişim Düzeyindeki Çocukların Resimleri

Normal gelişim düzeyindeki çocuk, resimlerinde kağıdı tümüyle kullanarak yer ve gök çizgisi içinde figürlere yer vermekte, renk ve kompozisyon itibariyle belirli bir uyumu yakalayabilmektedir.

Kaynaklar:

Popüler Psikiyatri. (2005).
Çocuk ve Ergenlerde Uyku Sorunları. Nisan Sayı: 27, Syf: 14-15
Yavuzer, H. . (2004). Ana- Baba ve Çocuk. (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
Yavuzer, H. (2004). Çocuğu Tanımak ve Anlamak. (4. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi

Sleeping for
child and adults

ÇOCUK VE ERGENLERDE UYKU

Uyku, insanların fizyolojik ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Çocuk ve ergenlerin hayatında uykunun büyük bir önemi vardır. Çocuk ve ergenler kendi ihtiyaçları, kişiliği, ve fiziksel yapısı doğrultusunda kendi uyku standartlarını oluşturmaktadır. Bunun yanında uyku standartları doğuştan var olan bir özellik olarak da görülebilir ve çocukların biyolojik gelişimini yansıtabilir.



People should have a regular sleeping routine according to their needs, personality and physiological and biological organisms in order to carry on their daily life in an healthy and harmonious way. In this text, it has been mentioned about the sleeping time and routines of children and adolescents, sleeping problems of children and adolescents and some suggestions have been made to the parents concerning how to handle these kind of problems.

Çocuklarımızın sahip olduğu uyku alışkanlıklarını olduğu gibi kabul etmemiz bazı aksaklıklara neden olabilmektedir. Bazen ebeveynlerin küçük bir müdahalesi çocukların uyku alışkanlıklarını düzene sokabilmektedir. Bu noktada anne babaların en önemli görevi yavaş yavaş uyku alışkanlıklarının temel yapısını oluşturarak, çocuğuna ailenin standartlarını da göz önünde bulundurarak uygun uyku düzenini kazandırmaya çalışmaktır.

Çocukların günlük yaşamının, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının olumsuz etkilenmemesi için günlük yaşamlarında belirli bir süre uykuya ihtiyaçları vardır. Çocuklara gerekli olan uykunun süresi çocuğun yaşına göre değişkenlik göstermektedir. Yeni doğan bebekler, günde ortalama 16-18 saat uyuyarak zamanlarının % 75-80'ini uykuda geçirmektedir. 1 yaş bebeklerinde bu süre % 50'ye düşmektedir. 2- 5 yaş arası çocuklar için ortalama 13- 15 saat, 6-8 yaş arası çocuklar için 12 saat, 8-10 yaş çocukları için 11 saat ve 10 yaşından ergenlik dönemine kadar 10 saat uyku yeterli olmaktadır. Çocukların yaşlarına göre belirtilen ortalama saatlerden çok uyuması yetersiz uyumamasından daha iyi olarak görülmektedir.

Çocuklarda ve ergenlerde uyku bozuklukları azımsanmayacak kadar fazladır. Sadece çocuklarda %20-30 oranında uyku bozukluklarına rastlanmaktadır. Uyku bozuklukları tek başına ortaya çıkan bozukluk olabileceği gibi birçok ruhsal hastalığı belirtisi olarak da ortaya çıkabilmektedir. Çocuklarımız çok önemli olduğu için sebep ne olursa olsun uyku bozuklukları aile üyelerinin tümünü ilgilendirmektedir. Çocuğun uyku bozukluğu yaşadığı bir ailede ebeveynlerin sağlıklı uyku düzenine sahip olduğu düşünülemez. Gece çocuğu uyumayan bir ailenin sabah kalkıp işe gitmesi ve günlük işlerini aksatmadan hayatlarını sürdürmeleri güçleşmektedir. Uykusuzluğun verdiği gerginlik bütün gün boyunca devam etmekte ve birçok aksaklığa neden olabilmektedir.

ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖRÜLEN UYKU BOZUKLUKLARI

Uykuya Dalmada Güçlük

Bu sorun bütün yaşlardaki çocuk ve ergenlerde görülebilmektedir. Kendi başına uyuma alışkanlığı kazanmamış ve ayrılık endişesi yaşayan çocuk ve ergenlerde görülme olasılığı daha fazla olmaktadır. Uyku, bazen çocuklar için sevdiklerinden ayrı kalmak, karanlıkta yalnız kalmak, gözlerini açtığında sevdiklerini bulamamak anlamına gelebilmektedir. Bu durum da çocuğun uykuya karşı direnç göstermesine ve uykuya dalmasında güçlük yaşamasına neden olabilmektedir. Ebeveynler böyle durumlarda özellikle de ayrılık endişesi yaşayan çocuklara; sohbet ederek, onlara kitap okuyarak ya da masal anlatarak eşlik ederlerse ve çocuğa güvende olduğunu hissettirirlerse çocuğun uykuya dalma problemleri azalabilir.

Uykuda diş gıcırdatma

3-17 yaş çocuk ve ergenlerin %15'inde görülmektedir. Bunaltı ve sıkıntısı sonucu ortaya çıktığı düşünülüyor olsa da tam olarak sebebi bilinmemektedir. Çocuğun ve ergenin diş yapısında bir bozukluğa sebep oluyorsa diş hekimine başvurmak gerekmektedir.

Uykuda yürüme (uyurgezerlik)

Çocuklarda yetişkinlere oranla daha fazla görülmektedir. Uyku sırasında yataktan kalkıp dolaşma ile tanımlanan bir



bozukluktur. Bu tür çocuklar genellikle uyuduktan 2- 4 saat sonra yatağından kalkıp evin içinde şaşkın ve donuk bir yüz ifadesi ile dolaşmaya başlar. Uyurgezer çocuklar uyku sırasında anne babasının yatak odasına, tuvalete, mutfığa gidebilmektedir ya da en tehlikelisi sokağa çıkabilmektedir. Bu durumlarda çocukları uyandırmak isterseniz de uyandıramayabilirsiniz, sorduğunuz soruların cevabını alamayabilirsiniz ve sizinle ilişki kurmaktan kaçınabilirler. Bu gibi durumlarda yapılması gereken en iyi şey çocuğu elinden tutarak yatağına götürmektir. Eğer ailede böyle bir durum var ise kapı ve pencerelerin kapalı tutulması ve en yakın zamanda doktora başvurulması gerekmektedir.

Uykudan korkarak uyanmak

Uykudan korkarak uyanmak halk arasında genellikle kabus görmek ya da karabasan olarak adlandırılrsa da bir uyku bozukluğudur. 4-14 yaşları arasındaki çocuklarda görülebilir. Bu uyku bozukluğuna gece korkusu da denilmektedir. Gece korkusu iki şekilde görülebilir. Bunlardan ilki; çocuğun genellikle gece yarısından sonra uykudan korkarak ve bağırarak uyanması şeklinde görülmektedir. Çocuk korkulu bir rüya görmüştür ve şaşkın bir haldedir, rüyanın gerçek olmadığını anlayıncaya kadar bu şaşkınlığı devam etmektedir. Rüyasının gerçek olmadığını anladıktan sonra uykusuna devam edebilmektedir. Sabah uyandığında ise rüyasını ve gece yaşadıklarını hatırlayabilmektedir.

Gece korkusunun ikinci şekli ise "uyku terörü" denilen uyku bozukluğudur. DSM- IV , uyku terörünü; asıl uyku döneminin ilk üçte birinde ortaya çıkan ve yersiz bir korku içinde çılgılık atmayla başlayan, yineleyen, yoğun bir korku ve taşikardi, hızlı soluk alıp verme ve terleme gibi otonomik uyarılma bulguları görülen, başkalarının kendisini rahatlatmak için gösterdiği çabalara karşı tepkisiz kalınan "uykuda korku bozukluğu" olarak tanımlar. Uyku terörü sırasında çocuk uyanık değildir. Anne babanın varlığı ile sakinleşebilecek bir durumda değildir. Anne babalar çocuğun bu durumu karşısında ne yapacaklarını bilemez ve çok telaşlanabilirler. Birkaç dakika sonra çocuk sakinleşip yatağına yatıp uykusuna devam edebilir ve sabah kalktığında da gece olup bitenleri hatırlayamayabilir. Bu gibi durumlarda ebeveynler telaşlanmadan çocuğu sakin bir şekilde yatağına yatırmalı ve çocuğun kendisine zarar verebilecek davranışları dışında çok fazla müdahale etmeden çocuğun uykuya dalmasını beklemelidirler. Tedavide ilaçlardan ve psikoterapiden yararlanılabilir.

Sık sık uyanma

Çocuğun ya da ergenin gelişim düzeyine uygun olmayacak sıklıkta uyanması ile tanımlanmaktadır. Bu uyanmalar gece boyunca çok sık tekrarlanabilir. Bunun nedeni yalnız başına uyumanın getirdiği güçlük, tekrar uykuya dalmak için ebeveynin yardımını beklemek, hastalık, rüyalar veya gelişimsel bir dengesizlik olabilir. Bu durumlarda doktordan yardım almak yararlı olabilir.

Aşırı uyku (hipersomnia)

Geceleri normal süre uyunduğu halde gündüzleri uyku halinin sürmesidir. Kişinin günlük yaşamını aksatan bir boyuttur. Ruhsal bir bozukluk ya da bilinen bir organik hastalığa bağlı olabilir.

Uyku apnesi sendromu

Gündüzleri uykuya aşırı eğilim olur ve uyku sırasında horlama gözlenir.

Uyku Düzenini Sağlamak İçin Ebeveynler Neler Yapabilir?

- Çocuğun yaşına ve bireysel özelliklerine bağlı olarak uyku ihtiyacı değişmektedir. Buna rağmen anne babalar bazı çocukların standartların altında ve üstünde uyuyabileceklerini akıldan çıkartmamalıdır.
- Uyku bir bütün olarak ele alınmalıdır. Gündüz uykusu gece uykusunu etkilemektedir. Okuldan geldikten sonra çocuk uyuyorsa ve bu gece uykularını etkiliyorsa gündüz uykusunun kesilmesinde yarar görülmektedir.
- Uyku alışkanlığında iki adım önemlidir. Bunlardan ilki çocuğun uyanıklıktan uykuya geçişini kolaylaştırmak, ikincisi ise uyuma zamanının geldiğinin işaretinin belirtilmesidir. Bunun sağlanması için de çocuğun yatağa girmeye hazırlanması ve uyumaya ilişkin yarım saatlik rutini öğrenmesi gerekmektedir.
- Çocuğunuzu aşırı ders yükünün altına sokarak uykusundan fedakarlık etmesini beklemeyiniz. Çocuğunuz yeteri kadar uyumadığında verimli ders çalışması mümkün olmamaktadır.
- Düzenli bir uyku saati belirleyin ve çocuğunuzun her gece aynı saatte yatmasına imkan sağlayınız.
- Çocuğunuzun odasında televizyon olmamasına özen gösteriniz. Gece geç saatlere kadar televizyon izleyip televizyon karşısında uykuya kalmasına izin vermeyiniz.
- Çocuğunuzun yatağının rahat olmasına özen gösteriniz.
- Çocuğunuzun uyku ritüeli geliştirmesine yardımcı olun. Uymadan önce yapabileceği diş fırçalama, yüz ve el yıkama gibi işleri aynı sıra ve şekilde yapmasına dikkat ediniz.
- Uyku zamanına yakın bir zamanda kafeinli gıdalar yememesine ve içmemesine dikkat ediniz.
- Çocuğunuzun duygusal durumu uyku düzenini etkileyebilir. Aile içindeki gerginlikler, uyku öncesi izlenen saldırganlık içeren filmler, korkutucu hikayeler çocuğun uykusunu olumsuz etkileyen faktörler arasında sayılabilir. Çocuğunuz bu tür ortamlardan ve durumlardan uzak tutmaya çalışınız.
- Uyku ortamındaki fiziksel koşullar da uykuyu etkilemektedir. Çocuk odasının evin en sessiz bölümünde bulunmasına ve odanın ısısına dikkat ediniz.
- Anne baba olarak kendi uyku düzeninizi sağlayarak çocuklarınıza model olunuz.
- Çocuğunuzun gece sizinle beraber yatmasına izin vermeyiniz. Korkarak yanınıza gelirse odasında rahatlatarak uykuya dalmasını sağlayınız.

Kaynaklar:

Karlıdağ, F. ve Ertürk, S. (Mayıs 2003). Öğrenme Güçlüğü Olan Çocuklar. Bilim ve Akıl Aydınlığında Eğitim Dergisi. (39. Sayı). (24 Ekim 2008). <http://www.yayim.meb.gov.tr>
Öğrenme Bozuklukları. (b.t.). 24 Ekim 2008, <http://www.bahcelievleram.com>
Özel Öğrenme Güçlüğü(Disleksi). (b.t.). 24 Ekim 2008, <http://www.mcatürk.com>
Özel Öğrenme Güçlüğü. (b.t.). 24 Ekim 2008, <http://www.umraniyeram.com>
Özel Öğrenme Güçlüğü. (b.t.). 24 Ekim 2008, <http://istanbultipmerkezi.com.tr>
Özkaya, D. (b.t.). Özel Öğrenme Güçlüğü. 24 Ekim 2008, <http://www.sivasram.gov.tr>
Vassaf, B. H. (2003). Öğrenme Yetersizliği. (2. Baskı). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
Yazgınoğlu, Y. ve İrmak, O. (b.t.). Disleksi(Öğrenme Bozukluğu). (24 Ekim 2008). <http://www.bilkent.edu.tr>

Specific learning
difficulties

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

Özel öğrenme güçlüğü, bir çocuğun zekâsının normal ve normalin üstünde olmasına rağmen dinleme, konuşma, akıl yürütme, okuma, yazma ya da matematik becerilerinin kazanılmasında ve kullanılmasında önemli zorluklarla beliren bir bozukluktur.



Specific Learning Difficulty is a deficiency that shows itself as a problem in gouning and using listening, speaking, reasoning, reading, writing or maths skills no matter even the children's intellenge level is normal or above normal. Early diagnosis is of crucial importance for specific learning difficulty. Early diagnosis will surely affect the academic success and social life of the children. The specific learning difficulty diagnosis must be made only by an expert. Early diagnosis and the encouragement both from the parents and from the school bears high importance.

Özel öğrenme güçlüğü, bir çocuğun zekâsının normal ve normalin üstünde olmasına rağmen dinleme, konuşma, akıl yürütme, okuma, yazma ya da matematik becerilerinin kazanılmasında ve kullanılmasında önemli zorluklarla beliren bir bozukluktur. 2509 sayılı Tebliğler Dergisi özel öğrenme güçlüğü; "Yazılı veya sözlü dili anlamak ya da kullanabilmek için gerekli olan bilgi alma süreçlerinden birinde ya da birkaçında ortaya çıkan ve dinleme, konuşma, okuma, yazma, heceleme, dikkati yoğunlaştırma ya da matematiksel işlemleri yapmada yetersizlik nedeniyle bireyin eğitim performansının ve sosyal uyumunun olumsuz yönde etkilenmesidir." biçiminde tanımlamaktadır.

Nedenleri

Özel öğrenme güçlüğü'nün nedeni tam bilinmemekle birlikte, bilim adamları tarafından desteklenen bazı bulgular vardır:

Kalıtsal Yatkınlık: Bu güçlük çoğu zaman kalıtsal olarak aile bireylerinde de görülebiliyor(özel öğrenme bozukluğu olan çocukların % 25 -60'ında).

Doğum Öncesi Etkenler: Doğum öncesinde annenin yetersiz beslenmesi, annenin çok genç ya da yaşlı olması, annenin alkol, sigara ya da ilaç kullanması, annenin geçirdiği hastalıklar ve enfeksiyonlar özel öğrenme güçlüğü'nün ortaya çıkmasında etkili olabilir.

Doğum Sırasındaki Etkenler: Doğum sırasında kullanılan ilaçlar, bebeğin oksijensiz kalması, plasenta ve göbek kordonu anomalileri, doğum aletinin yol açtığı yaralanmalar neden olabilir.

Doğum Sonrası Etkenler: Küçük yaşta geçirilen ateşli hastalıklar, beyin hasarı oluşturan kazalar, çarpmalar ve tümör neden olabilir.

Yapılan araştırmaların çoğu, öğrenme güçlüğü'nün çeşitli beyin hasarları sonucu ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalar öğrenme güçlüğü'nün birden çok alandaki işlevsel bozukluktan kaynaklandığını söylemektedir.

Öğrenme güçlüğü matematik, okuma ve yazma becerilerinde etkisini göstermektedir.



Disleksi (Okuma Bozukluğu)

Çocukların okumayı öğrenmede zorlanmalarının birçok nedeni vardır: heyecan bozuklukları, düşük zekâ düzeyi, kötü öğrenme yöntemleri bu nedenler arasındadır. Ancak disleksi bu nedenlere bağlı olmadan, normal ve yeterli bir eğitime, normal bir zekâ düzeyine, uygun sosyokültürel çevreye rağmen okuma becerisinin kazanılmasında ortaya çıkan öğrenme güçlüğüdür.

Disleksili pek çok ünlü vardır. Bunlar arasında Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Churchill, John Lennon, Michelangelo, Walt Disney, Steven Spielberg, Tom Cruise, John F.Kennedy, Johnny Hallyday sayılabilir.

Belirgin Disleksi Özellikleri

- Okuma yavaştır ve akıcı değildir. Çocuk özellikle bilmediği kelimeleri okurken duraklar.
- Kelimeleri kısaltarak veya tahmin ederek okur.
- Okurken satır atlar.
- Kelimelerin yerine başka kelimeler yerleştirir veya kelime atlar.
- Okuduğu bir öykünün anlamını çıkarmada zorlanır.
- Okurken harfleri ters çevirir, b'yi d, d'yi b gibi okur. U ve n harflerini de ters çevrilebilir.
- Yanlış vurgulama yapar.
- Birbirine yakın kelimeleri ayırmakta güçlük çeker.
- Soyut kavramları algılamada güçlük yaşanır.
- Zamanı kullanma, kavrama ve söylemede zorluk yaşanır.
- Sağ-sol, aşağı-yukarı, önce-sonra gibi kavramları karıştırabilir.
- Dikkat dağınıklığı veya erken unutma görülebilir.
- Motor koordinasyon sorunları yaşanabilir.

Disleksinin yüzde 39'u dikkat sorunlarıyla, yüzde 37'si görsel-motor sorunlarla, yüzde 16'sı görsel mekânsal sorunlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Disgrafi (Yazma Bozukluğu)

"Disgrafili çocuklar gördükleri sayıları, harfleri, sözcükleri yazabilmek için gereken hareketi yapamazlar. Gördükleri ile onu yazabilmek için gereken hareketler arasında köprü kuramaz, çağrışım yapamazlar. Bu güçlük disgrafi diye tanımlanır."(Vassaf, 2003).

Yazma bozukluğunda; yazma becerileri, zeka düzeyi ve alınan eğitim göz önünde tutulduğunda beklenenin önemli derecede altındadır. Okunaksız ve düzensiz el yazısı görülür. Yazım hatalarına sık rastlanır. Bazı harf ve sayıları ters yazarlar(b-d, d-t, m-n, g-y, 2-5 gibi). Bazı harf ve heceleri atlarlar veya harf ve hece eklemeleri yapabilirler. Sözcükler arasında boşluk bırakmadan yazmaya da rastlanır.

Diskalkuli (Aritmetik Bozukluğu)

Diskalkulide, kişinin kronolojik yaşı, zekâ düzeyi ve eğitim göz önünde bulundurulduğunda, matematik becerisi, beklenenin önemli ölçüde altındadır. Matematik terimlerini, kavramları anlamada, sayı ve sembolleri tanımda, sayısal ilişkileri kavramada ve hesaplamada belirgin bir güçlük yaşanır.

Matematik Bozukluğu Olan Çocuklar

- Sayıları eksik veya fazla yazarlar.
- Çok basamaklı sayıları okumakta zorlanırlar.
- Aritmetik sembolleri tanımda zorluk çekerler.
- Eldeli sayıları unuturlar.
- İşlemleri yanlış sıra ile yaparlar.
- İşlemlerde sayıları alt alta yazmada zorlanırlar.
- Geometrik ilişkileri kavramakta güçlük çekerler.
- Problemi anlamada zorlanırlar.
- Problem verilerini akılda tutmada zorlanırlar.
- Problemi çözmede güçlük çekerler.

Belli alanlarda yetersizlik yaşayan çocuk, ders çalışma, ödev yapma konusunda isteksizlik gösterebilir. Öğrenme güçlüğü olan çocuklarda okul başarısızlığı, okul fobisi, davranış sorunları, duygusal ve sosyal uyum sorunları görülebilir.

Öğrenme güçlüğünde erken tanı çok önemlidir. Erken tanı çocuğun akademik başarısını ve toplumsal yaşamını etkileyecektir. Öğrenme güçlüğü tanısı bir uzman tarafından konulmalıdır. Erken tanınması, ailenin ve okulun teşvik edici olması oldukça önemlidir.

Öğrenme Güçlüğü Olan Çocukların Ailelerine Öneriler

- Öncelikle çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin.
- Bu problemle ilgili bir uzmana başvurun.
- Bu güçlüğü çocuğunuzun akademik ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyebileceğini unutmayın.
- Bu güçlüğü tedavisinde uzman-aile-okul işbirliğinin önemini unutmayın.
- Öğrenmede sorun yaşaması kendisini yetersiz hissetmesine neden olur. Değerli bir birey olduğunu hissetmesine yardımcı olun.
- Güçlü olan yönlerini kuvvetlendirmesi ve güçsüz olduğu alanların üstesinden gelmesi için ona destek sağlayın.
- Disiplin kurallarınızda tutarlı olun.
- Başarma duygusunu tatması için başaracağını düşündüğünüz işler verin.
- Bir çalışma planı geliştirin.
- Elde ettiği başarıları takip edin. Bu onun motivasyonunu ve ilerlemesini arttıracaktır.
- Onu, okuldaki ve çevresindeki diğer çocuklarla kıyaslamayın.
- Sabırlı, olumlu ve teşvik edici bir tutum içinde olun.
- Güçlü yönlerini ön plana çıkartın.
- Dikkati çabuk dağılabilir. Dikkat yoğunlaştırıcı çalışmalar yaptırın.
- Hatırlamayı kolaylaştırması için hafıza oyunları oynatın.
- Çocuğunuzun müzik, spor gibi ders dışı faaliyetlere katılmasını sağlayın.

Kaynaklar:

Adele Faber, Elaine Mazlish, Çocuklarla İletişim, 2003
Çetin Özbey, Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler, 2004
www.e-psikoloji.com

**Fostering and developing
the listening ability of
children**

ÇOCUKLARIN DİNLEME BECERİLERİNİ GELİŞTİRME, TEŞVİK ETME

Dinleme, okuma ve yazma gibi bir okul dersi değildir. Okul öğrenmesinin önemli bir parçası ve insanlarla iletişim kurmanın temel yoludur.



Listening and the fact that to be listened build together the structure of the communication. In case these components do not exist, the dialogues remain aimless and futile, nor can the communication be established. The ability of listening should be brought in the children as of the beginning of their education process. Children, who grow up with families that listen to them, would gain the listening ability naturally.

Ebeveynler Çocuklarını Daha İyi Dinleme İçin Yönlendirebilir mi?

Dinleme becerileri ile ilgili araştırmalara göre, iyi bir dinleyici olmak, dikkati verilen mesaja odaklamak ve mesajdaki önemli bilgileri değerlendirebilmektir. Ebeveynler çocukları için iyi bir dinleme modeli olabilir ve çocuklarına aktif dinleyici olabilmek, diyaloglar içindeki önemli noktaları yakalamak ve uygun sorular sormak için yöntemler önerebilirler. Aktif dinleyicinin, konuşmacının gözlerine bakan ve onun dikkati dağılmasını diye televizyonu kapatmaya istekli olan kişi olduğunu çocuğuna göstermesi işe yarayabilir.

Ebeveynler çocuklarına bu konuda iyi birer model olabilmek için ilk önce dinleme becerilerini kendileri sergilemelidirler. Çocuklarının duyguları ile başa çıkabilmelerine yardımcı olmak ve ardından da işbirliğini sağlamaya çalışmak bunun bir parçasıdır.

Çocuklara duyguları ile başa çıkabilmeleri için nasıl yardımcı olunabilir?

- Dikkatle dinleyin.
- Anladığınızı belli etmek için "yaa"... "hımm"... "anlıyorum"... "evet" gibi sözcükler kullanın.
- Duygularını tanımlayın.
- Dileklerini hayali bir şekilde ona sunun.

Dinliyormuş gibi yapmak yerine dikkatle dinleyin. Unutmayın ki sizi ilgiyle dinlemeyen birine derdinizi anlatmak cesaretinizi kırar. Dikkatle dinleyen ebeveyne sorunları anlatmak çok daha kolay olacaktır. Çocuğun çoğu zaman istediği sempatik bir sessizlikten fazlası değildir. Yaşı ne olursa olsun insanlar genellikle onaylanmaya değil dinlenmeye ihtiyaç duyarlar.

Sorular sormak ve nasihat vermek yerine; anladığınızı belli edin. Çocuğun sorgulanırken ya da nasihat edilirken yapıcı düşünmesi çok zordur. "Yaa...hmm...anlıyorum" gibi sözcükler sevgiyle birleştğinde çocuğa kendi duygu ve düşüncelerini incelemesi için fırsat sağlamış olur. Bunun sonucunda kendi çözümünü bulma olasılığı artacaktır. Nasihat, çocuğa hazır çözümlerin sunulması demektir. Bu şekilde onları kendi çözümlerini bulmak için geçirecekleri deneyimden yoksun bırakmış oluruz.

Duygularını inkar etmek yerine; duygularını tanımlayın. Duygularını unutmasını söylemek onu daha da fazla üzecektir. Oysa onların tanımlandığını işitmesi onu rahatlatarak, böylece karşısındakinin duygularını anladığından şüphesi kalmayacaktır. Çocuğun o anki duygusunu yanlış tanımlasanız bile o sizi doğruya yönlendirecektir. Önemli olan dinlemek ve anlamaya çaba göstermektir.

Açıklama yapmak yerine; dileklerini hayali bir şekilde ona sunun. Çocuklar elde edemeyecekleri bir şey istediklerinde ebeveynler red nedenini mantıklı bir şekilde açıklamaya çalışırlar. Oysa açıklamaya çalıştıkça onların kabullenmesi de o kadar zorlaşır. Bir şeyi ne kadar istediğimizi karşımızdakinin biliyor olması gerçekleri daha kolay kabullenmemize neden olur.

Takındığımız tavır her zaman için söylediklerimizi tamamlar. Tavrınız şefkatli değilse çocuğunuz kendisine yalan söylendiğini düşünebilir. Ancak onu gerçekten anladığımızda söylediklerimiz istenen amaca ulaşacaktır.

Çocuk ile işbirliği nasıl sağlanır?

Burada ebeveynlerin kendi olumsuz duyguları ile baş etmeleri ve çocukla işbirliği sağlamaları söz konusudur.

İşbirliği sağlamak için,

- **Açıklayın** (Gördüğünüzü ya da sorunu açıklayın): Yapması gerekeni değil, o anki durumu açıklayın. Sadece sorunu açıkladığınız zaman çocuğunuza ne yapması gerektiğini düşünme şansı vermiş olursunuz.
- **Bilgilendirin**: Bilgi her zaman suçlamaya tercih edilir ve çocuğun doğru yönlendirilmesini sağlar.
- **Kısaca söyleyin**: Uzun süren açıklamalar, nutuklar dinlemek çocukların hoşuna gitmez. Hatırlatma ne kadar kısa olursa o kadar çok dinler ve anlarlar.
- **Duygularınızdan söz edin**: Çocuğun karakteri hakkında yorumda bulunmak yerine yaşadıklarınızı kendi hissettikleriniz ile ifade edin. Gerçek hislerimizi paylaşırsak karşımızdakini incitmeden bizi rahatsız eden şeyi daha rahat ifade edebiliriz.
- **Not yazın**: Kısa bir not yazarak bütün söyleyeceklerinizi pratik ve somut bir şekle dönüştürmüş olursunuz. Böylece işbirliğini özenilir hale getirebilirsiniz.

İşbirliğinin işe yaramadığı noktalarda genellikle cezalandırma kendini gösterir.

Yardımcı olacağı bir iş göstermek, karşı çıktığınız noktayı üzerine basarak belirtmek, çocuğa hatalarını nasıl düzeltebileceğini göstermek, seçenek sunmak, bu seçenekler doğrultusunda harekete geçmek, ona hatalarının sonuçlarını tahlil edebilmesi için şans tanımak cezanın yerini tutacak yöntemler olarak ele alınabilir.

Bunlara rağmen sorun sürüp gidiyorsa çözümü beş basamakta ele alabiliriz:

1. **basamak** : Çocuğun dileklerini ve duygularını konuşun.
2. **basamak** : Kendi isteklerinizi ve duygularınızı konuşun.
3. **basamak** : Ortak bir çözüme ulaşmak için karşılıklı çözüm üretin.
4. **basamak** : Bütün düşüncelerinizi kağıda dökün.
5. **basamak** : Hangi çözümleri daha fazla beğendiğinize birlikte karar verin. Bir plan oluşturun.

Burada esas zor olan farklı basamakları öğrenmek değil yerleşik tavrımızı değiştirebilmektir. Çocuğun düzeltilmesi gereken bir hata olduğu ve yetişkinlerin her zaman en doğruyu bildikleri sabit fikirliliğinden vazgeçmeliyiz. Bu basamaklarla çocuğunuza ilettiğiniz mesaj, birbirinizi dinleyerek anlaşmazlığı beraberce aşabileceğiniz, kavgayı bir galip olmadan bitirebileceğinizdir.

Binlerce anne baba, çocuklarının kendileriyle konuşmadıklarından ve kendilerine danışmadıklarından şikayet ederken, binlerce çocuk da anne babalarının



kendilerini anlamadıklarından ve dinlemediklerinden yakını. Anne babalar ile çocukları arasındaki iletişim kopukluğu çağımızın önemli sorunlarından biridir. Başından beri bahsettiğimiz gibi "dinleme" olmaksızın iletişimi sağlamak mümkün değildir. Kendisinin dinlendiğini deneyimlemeyen kişi başkasını dinlemenin de ne demek olduğunu bilemez.

Anne baba her zaman çocuğun birinci derecede etkili danışmanıdır. Çocuk karşılaştığı her sorunu onların desteğiyle aşmalıdır. Anne baba çocuğun sorunları karşısında duyarlı davranıp onu dinlerse, çocuk da sorunlarını dile getirecek ve sağlıklı bir çözüm bulunacaktır. Dinlenilme çocuğun benlik saygısını yükseltir, çocuk böylece kendisine güven duyar, cesareti artar. Sorunu kendisi analiz ederek çözüme de yine kendisi ulaşır. Dinlenilmeyen çocuk durumu hemen fark eder ve ciddiye alınmadığı sonucuna ulaşır, zamanla içine kapanabilir ve toplumsallaşma yeteneğini yitirebilir.

Etkin dinleme dinleyenin, anladıklarını gönderene geri iletmesidir. Dinleyen, mesajın anlaşıldığını belirten tepkiler verir. Gönderen, alanın kendisini anladığını ve gerçekten konuyla ilgilendiğini, yani kendisini dinlemek istediğini gördükçe duygularını daha rahat bir biçimde anlatır.

Çocuğu ebeveyn için bu dil yeni ve garip olabilir. O zamana kadar sadece çocuğunun konuşmasının bitmesini bekleyip daha sonra basmakalıp bir şekilde tepki gösteren anne babalar, çocuklarını gerçekten dinlemeye başladıklarında onların da bir süre bunu yadırgadığını, fakat bunun sonucunda kendilerini çok daha rahat ifade ettiklerini ve dinleme davranışını da daha fazla gösterdiklerini tecrübe etmişlerdir. Çocukları "duymak" önemlidir. Saygıyla dinlemek ve yanlış fikirleri düzeltmemek zor olabilir fakat çocukların fikirlerini söyleme hakkına sahip olduklarını unutmayın.

Etkin dinlemede dikkat edilecek noktalar:

- Yapılan işler bırakılmalı ve bütün ilgi çocuğa verilmelidir.
- İyi bir göz teması kurulmalıdır.
- Geri bildirim yapmaya çalışırken çocuğun konuşması kesilmemeli, konuşma sonlanıncaya dek ilgiyle dinlenmelidir. Onu dinlemenin bir yük olmadığını göstermek için ara sıra gülümsenebilir. Çocuğun aktif bir şekilde dinlendiğini hissetmesi gerekir.
- Çocuğun sözleri olduğu gibi yansıtılmamalıdır. Onun hissettiklerini kapsayan sözcükler bulunarak geri bildirimde bulunulmalıdır. Çocuklar kendi sözleri tıpatıp kendilerine tekrarlandığında genellikle ters tepki verirler.
- Çocuğa kendi hissettiğinden daha fazla tepki vermek doğru olmayacaktır.
- Çocuğun soruları tekrar edilmemelidir. Sorulara uygun cevaplar verilmelidir.
- Öfkeli durumlarda sakın bir etkin dinleme çocuğu daha da öfkeli edebilir. Bu durumlarda onun duygularına yakın bir ses tonuyla ve yine onun duygularını ifade eder şekilde konuşursanız daha sakinleştirici olabilir.
- Çocuğun kendisine yakıştırdığı tanımların ebeveynleri tarafından tekrarlanması hoşuna gitmeyecektir.

Çocukların dinleme becerilerini geliştirmek, öncelikle ebeveynlerin kendi dinleme becerilerini geliştirmeleri ile sağlanabilir. Etkin dinleme hem çocuklarınızı daha rahat anlamanızı ve onlarla iletişiminizi geliştirecek hem de onların dinleme becerilerini artırmalarını sağlayacaktır. Dinlendiğinin farkında ve bunun özgüvenine sahip çocuk karşısındakini dinlemek konusunda tereddüt etmeyecektir.

Kaynaklar:

A. Yörükoğlu, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunları, Özgür Yayın Dağıtım, 1989
H. Yavuzer, Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 1993
M. J. Gander ve H. W. Gardiner, Çeviren B. Onur, Çocuk ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, 1995
Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004

Emotional development
in adolescence period

ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenlik dönemi gencin gelecek hayatındaki yetişkin kimlik yapısının oluştuğu dönemdir. Biz bu geniş dönem içerisinde gencin duygusal gelişimi üzerinde duracağız. Bu dönemi kısa alt başlıklar olarak değerlendirmek duygusal gelişimi daha açıklayıcı olacaktır.

Adolescence era is the period when the characteristics and identities of an human being emerges. In this study we will held the emotional development of young people. We will use subtitles as short chapters to make the emotional development easier to understand. The development of emotions starts from birth and ends with death. The incidents in different periods of our lives affect the direction and intensity of emotions. For adolescences, the emotional development of girls is faster than boys. Children demonstrate their feelings, like anger or happiness, easily and naturally. However young people repress their feelings to be accepted by society. There are obvious dilemmas in the emotional development process of adolescences. They like loneliness but they have great desire for being a member of a group. They dislike their parents and criticize their behaviors however they cannot manage without them. There is deep anxiety and unhappiness; on the other hand they run through future enthusiastically. Therefore the emotional world of young people resembles a stormy ocean.

Duyguların gelişimi doğumdan itibaren başlayıp hayat boyu devam eder. Hayatın çeşitli dönemlerinde karşılaşılanlar duyguların değişimini ve yoğunluğunu etkiler. Ergenlik döneminde kızların duygusal gelişimi erkeklere oranla daha hızlıdır. Kızların duygularını kontrol etme açısından daha çabuk olgunlaştığı kabul edilir. Çocukluk döneminde öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygular daha açık ve net olarak ifade edilirken, ergenlik döneminde toplum tarafından kabul görmek adına genç, bu duygularını gizler ve baskılar. Ergenlerin duygusal gelişim sürecinde belirgin çelişkiler dikkat çeker. Yalnızlıktan hoşlanmanın yanı sıra bir gruba ait olma özlemi, yetişkinlerini beğenmeme ve davranışlarını eleştirmenin yanı sıra onlardan kopamama, yoğun endişe ve mutsuzluğa karşı geleceğe coşkuyla yöneliş bunlardan bazılarıdır. Yani gencin duygusal dünyası fırtınalar kopan dalgalı bir deniz gibidir.

Gencin duygusal durumunu; sağlık durumu, zekâ düzeyi, cinsiyeti, okul başarısı, arkadaşlık ortamı, aile içi ilişkileri etkiler. Kötü giden her şey gencin aşırı duygusal iniş ve çıkışlar yaşamasına neden olur.

Karamsarlık ve İçine Kapanıklık:

Ergen çevresine uyumlu davranabilmek adına yoğun yaşadığı duygularını gizler ve içine kapanır. Kontrol altında tuttuğu bu duygular çevresi tarafından kabul görmeyen öfke, kıskançlık ve yersiz korkulardır. Ergenlik döneminde gençlerin bu olumsuz duygularının yanı sıra sertlik ve kabalık gibi davranış biçimleri de vardır. Bunun temelinde ise diğer insanlara duyulan ilgi azlığı yatmaktadır. Çünkü genç bu dönemde benmerkezcidir. Kendini anlamak ve değişimleri kabul etmek adına kendine yönelmiştir. Kendi fikirleri ve düşünceleri ile meşguldür. Karamsarlık ise gerçekte ilgili çatışmaların üzüntü ve şüphelerin sonucunda meydana gelmiştir. Çünkü bu dönemde genç çevreye uyum

ve takdir görme arzusu içerisinde sürekli kendini inceler. Bu incelemede güvensizlik duygusu yoğunsa kendi başarılarından çok başarısızlıklarına yönelecek, sonuçta kendini yetersiz görerek karamsarlığa kapılacaktır. Gencin sürekli kendine yönelmesi ile duygusal dünyasında dengesizlikler de oluşacaktır. Bir gün çok neşeli iken diğer bir gün çok üzüntülü ve içine kapanık olabilecektir. Bu değişimlerin hızı gün içerisinde bile gözlenebilecektir.

Duygusal dışavurum:

Ergenlik dönemi ile beraber duyguların yoğunluğundaki artış, öfke, üzüntü sevinç korku duygularının ifadesinde net olarak görülür. Olumsuz duyguların el, kol hareketleri gibi bedensel ifadeler, bağırma ve mimiklerle dışa vurulur. Heyecan, coşku ve karşı cinse karşı olan duygular ise şiir ve öykü yazma, günlük tutma aracılığı ile dile getirilecektir. Genç hem kendini anlamak hem de anlatmak adına duygularını kâğıda dökcektir. Asık suratlılık, ufacık bir nedenden ağlamak ya da sırf arkadaşı savunuyor diye çok bilgisinin olmadığı konuları coşkuyla yaşamak bu dönemin özelliklerindendir. Ayrıca genç, ergenlik döneminde yoğun üzüntü ve hayali korkular yaşar. Kızlar bu dönemde duygusal olarak daha çok aileleri, kendi gelecekleri ve okul başarıları hakkında kaygılanırken, erkekler ise kişisel toplumsal kaygılar yaşarlar.

Ergen çocukluk dönemindeki fikir, düşünce ve alışkanlıklarının artık kendisi için yetersiz kaldığını görerek, yerleşmiş olan bu alışkanlıkların yerine yenilerini koymaya çalışır. Yenilerinin kazanılması sırasında duygusal gerginlik ortaya çıkar. Duyguların çok yoğun yaşandığı ergenlik döneminde gerginliğin doğurduğu bedensel bazı alışkanlıklar görülebilir. Bunların en yaygını çevresine uyum sağlayamayan ergenlerde görülen tırnak yeme alışkanlığıdır. Genç çevreye uyum sağladıkça ve dış görünüşüne önem vermeye başladıkça bu alışkanlıkta azalma görülür. Sinirlilik, stres ve yoğun baskı altında karşılaşılan diğer alışkanlıklar olarak dudak ısırma, parmak etlerini yeme, bacağını sallama, elde kalem çevirme, sürekli saçlarıyla oynama gibi sayılabilir.

Âşık Olma:

Ergenlik dönemi ile birlikte karşı cinse olan ilgi artmaya başlar. Karşı cinse kendini beğendirmeye arzusu artar ve genç daha çok kendi fiziksel kusur ve özelliklerine yönelir. Bu dönemde belirgin eklenen duygu heyecandır. Daha önceleri grup içinde olmaktan hoşlanan genç, ergenlik döneminin ilerleyen dönemlerinde karşı cinsten belirli bir bireyle olmayı tercih edecektir. Beğenilmediği veya ret edildiği takdirde hayal kırıklığı yaşayacaktır. Bu duyguyu yaşayan genç dünyanın en büyük acısını yaşamış gibi davranacak, içine kapanacak, her şeye ilgisini kaybedecektir. Ama bu durum da geldiği kadar çabuk değişecektir. Çünkü ergenlik döneminde duygusal iniş ve çıkışlar çok hızlı olmaktadır.

Çekingenlik:

Ergenlik dönemi ile beraber bedende oluşan hızlı değişim, gençlerde sıkça görülen utanma duygusunu oluşturur. Bu duyguyu yaşayan gençler adeta vücutlarını saklamak isterler. Organlardaki büyümenin farklı zaman ve hızlarda olması vücutta orantısızlıklara neden olabilir. Bu, genç için büyük sorun hale gelebilir. Bunu saklamak için çok dikkat çekmemeye hatta silik olmaya çalışır. Bu durum toplum içinde çekingen olmasına neden olur. Bir sosyal çevreye girdiğinde diğer insanların da, kendisinin bedenini algıladığı şekilde algılayacağı düşüncesi, dış görünüşü ile değerlendirileceği düşüncesi çekingenliğini pekiştirir. Bu durum baskıcı tutum uygulayan aile yapısında yetişen çocuklarda görülür ve ergenlik döneminde de devam eder.

Hayal Kurma:

Ergenlik döneminin getirdiği çalkantılarla boğuşan genç, kendini mutlu başarılı, beğenilen ve aranan biri olarak hayal ederek sıkıntılarından kaçır. Ergenlik dönemi hayal kurmanın en yoğun olduğu dönemdir. Genç, hayaller kurarak gerçeklerden uzaklaşabileceği gibi bir iç huzur da sağlamaya çalışmaktadır. Fakat bu dönemde hayaller o kadar artabilir ki ergen sınıfta ders dinlerken, yolda yürürken hatta başkası ile konuşurken bile hayal kuruyor olabilir. Hayal kurmanın yoğunluğu gencin kendi başarılarını görmesi ve kendi benlik algısının yükselmesi, özgüveninin artması ile azalmaya başlayacaktır.

İsteksizlik:

Hızlı büyümenin olduğu dönemlerde gencin durgun ve isteksiz olduğu dönemler olabilir. Bu dönemlerde genç neredeyse hareket etmeye üşenir. Sanki tüm enerjisini büyümeye vermiştir. Ders çalışmaya bir türlü başlayamaz, dikkatini toparlayamaz, çok çabuk sıkılır ve bırakır. Bu dönemde başarının düşmesinin sebebi isteksizliktir. Bu başarısızlık durumundan endişelenmemek gerekir. Çünkü bu dönem geçicidir. İsteksizliğe bağlı olarak can sıkıntısı ve huzursuzluk da oluşabilmektedir. Bunların nedeni bedende oluşan değişimlerdir. Aileye düşense bu ciddi değişimler karşısında anlayışlı olmak, bunun bir dönem olduğunu unutmamak ve gence arkadaş gibi yaklaşımdır.

Yalnızlık:

Gençler ergenlik döneminde samimi olacakları ve kabul görecekları birine veya gruba sahip olmak isterler. Bulamadıkları zaman yalnızlık duygusu yaşarlar. Genç, uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip olamadığı için bunu yaşıyor olabilir. Yalnızlık duygusu yaşayanların aile yapısına bakıldığında, anne, baba ve çocuk arasında çok az ilişki olduğu görülür. Ayrıca yalnızlık duygusu yaşayan gençlerin benlik algıları düşük ve başkaları ile sosyal ilişki kurmada eksiklikleri olabilir. Her genç bu dönemde yalnız kalma duygusunu yaşayacaktır. Çünkü günlük hayatında kırgınlıklar, üzüntüler yaşayacaktır. Yalnız kalarak kendini ve yaşadıklarını değerlendirme ihtiyacını giderecektir.



Heyecan:

Genç yeni ve beklemediği bir durumla karşılaştığında çok heyecanlanır ve huzursuz olur. Heyecan dengesi tam oluşmadığı için duygularının kontrolü çok zordur. Örneklendirecek olursak o gün okulda yapılacak sınavın yerinin değiştiğini öğrenen genç öğrencim, çok heyecanlanmış, bağırıp çağırmış, kendisini bu sınıfa adapte ettiğini, şimdi sınavının kötü geçeceğini belirtmiş ve neden olduğuna ilişkin bir sürü soruyu cevabı dinlemeden sıralamıştı. Ergenlerin bu duygu durumunda görülen özellikler, biyolojik gelişme tamamlanmadan bir dengeye ulaşamayacaktır. O nedenle bu farklı ve aşırı duygu durumlarını çevre ve aile, gencin yüzüne çok fazla vuracak olursa gencin huzursuzluğu artar. Kendinin değersiz olduğu

ve sevilmediği düşüncesine kapılabilir. Üstüne gidilen genç kız ağlama nöbetleri geçirebilir, delikanlı tepkisini suskunluk ya da kavgaya olarak gösterebilir. Bu dönemde aileye düşen, sabırlı ve sakin olmak, soğukkanlılığını koruyarak gencin anlayabileceği açıklamalarda bulunmaktır.

Aile Neler Yapabilir?

Bir Ergen:

Özgürlüğümü elimden almak istiyorlar. Bir yandan büyüdün kızı gibi adam oldun, diyorlar, diğer yandan da arkadaş seçimime bile karışıyorlar. Beni çocuk yerine koyuyorlar. Eve şu saatte geleceksin, akşam sokağa çıkmayacaksın. Dersini çalıştın mı? , yemeğini yedin mi? . Ben onlarla arkadaş gibi olmak, her problemimi konuşmak istiyorum; ama daha ağızımı açar açmaz bir sürü nasihat ve ben senin yaşındayken diye başlayan uzun uzun hikayeler.

Tanıdık geliyor mu? Ergenlik dönemiyle birlikte hem ailenin hem de gencin kafası çok karışıktır. Aile gence nereye kadar özgürlük vermeli ve desteklemeli, nereye kadar kural koymalıdır. Çünkü genç koyulan tüm kurallar ve verilen tüm imtiyazlarda tutarlılık bulamadığı takdirde rol karmaşası yaşar. Bu durum gençte yoğun duygusal gerilim ve değişimlere neden olur. Çocukluk dönemini ailesinin ilgisi ile geçiren gençler ergenlik dönemini de duygusal gelişim açısından daha sorunsuz geçirirler. Aile gençle kurduğu iyi ilişkilerini bu dönemde de sürdürmelidir. Böylece genç için gereken rehberlik görevini de yapmış olur.

Kuşaklar arasındaki farklılıklar -ki bunlar kültürel, eğitimsel ve toplumsal kurallar vb.- gençle aile arasında yeterli düzeyde, yakın ve dostça bir ilişki kurulmasına engel oluyorsa bunun sonucu olarak da gence davranışlarından dolayı çocuk muamelesi yapılıyorsa genç isyan edecektir.

O nedenle ergenlik dönemi ile beraber ailede var olan kurallar anne baba tarafından gözden geçirilmeli ve esnetilmelidir. En azından gencin kendi adına kararlar verebilmesine, sorumluluklarını alabilmesine, ailede alınan kendisini etkileyecek kararlarda söz hakkının olmasına izin verilmelidir.

Gence yoğun baskı yerine, ki bu bir süre sonra güvensizliği de getirir, bir kişiliği olduğu hissettirilmeli, sosyal yaşamında başarılı olması adına ilgilerini, yeteneklerini ve isteklerini gerçekleştirebilmesine yardım edilmelidir. Gence bu dönemde koyulan kurallar ve verilen özgürlüklerde istikrar olmalı sürekli değişime gidilmemelidir.

Her şeyini sizinle paylaşan çocuğunuz gitmiş yerine kendine özgü, ailesiyle paylaşamayacağı ya da istemeyeceği bir alanı olmaya başlamış genç gelmiştir. Genç, bazı düşünce, duygu ve davranışlarını ailesiyle paylaşmak yerine arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih eder. Bu dönemde gençle çatışmak yerine onu ve arkadaşlarını tanımaya, anlamaya çalışmak gerekir.

Gencin aileden bağımsız dış dünyaya olan ilgisi ergenlik dönemi ile birlikte artmaya başlar. Bu doğrultuda onun sınırlarına saygı gösterilmeli fikirlerini daha fazla dinlemeli, kendi sorumluluklarını kontrollü olarak almasına yardım edilmeli, sonuçlarını görmesine fırsat verilmelidir.

Gencin yaşadığı kendi farkındalığı ve topluma uyum sürecindeki sıkıntı, üzüntü ve sinirliliğinin üzerine gidilmemeli, çatışmak yerine her zaman onun yanında olduğunuzu belirtmelisiniz. Kendinizin de ergenlik döneminizi ve yaşadıklarınızı hatırlamanız çocuğunuzu anlamanızda en büyük yardımcınız olacaktır.



OKUL BAŞARISIZLIĞI



Failure in school is one of the major factors that menace the family peace and balance. There are many reasons for failure in school. In childhood and teenage periods, low motivation, some developmental and psychopathological problems and faults and incompetence are some of the reasons. Parents should not panic about low grades but search for the reasons of the failure and look for common solutions with their children. Parents should support their children by trust, showing interest and awarding them on their success from time to time.

Ailenin huzurunu ve dengesini tehdit eden olaylar arasında, okul başarısızlığı önemli bir yer tutar.

Başarısızlık kaygısı , başarısızlık var olmadan, ya da çocuk okula başlamadan önce de görülür. Bazı durumlarda ise kaygı, tüm okul yaşamı boyunca sürer.

Okulda başarısızlık veya okulda düşük başarı terimi, kapasite ile başarı arasındaki uygunsuzluğa işaret eder ve öğrenci, zihinsel gücünün sağlayabileceğinden daha düşük notlar aldığında, kullanılmaktadır. Böyle bir tanımda sınırlı zekayı yansıtan düşük notlar bu kavram dışında bırakılmalıdır. A.B.D.'de yapılmış çalışmalarda, okulda başarısızlık gösterenlerin oranı, okul çocuklarının % 25'i olarak tahmin edilmektedir. Öte yandan psikiyatri kliniklerine başvuran ergenlerin % 30 ila 50'sinde sebep, okuldaki öğrenme problemleri olmaktadır.

Orta öğretim döneminde ergenlerde görülen başarısızlık ve okuldan ayrılmalar çok önemli bir sorun olmakla beraber, konuya bu noktada yaklaşmak çok geç olabilir. ' Başarısızlık, sıklıkla okulun ilk yıllarında ortaya çıkar ve öğrenci, ergenlik dönemine geldiğinde yerleşmiş olur.' Yine A.B.D.'de yapılan bir araştırmada, düşük başarı gösteren erkek öğrencilerin, daha ilkökul 1. sınıftan itibaren düşük not almaya başladıkları saptanmıştır. Bu başarısız grup, 3. sınıfa geldiğinde düşük performansı daha belirginleşmiş ve daha sonraki 7 yıl boyunca başarıları giderek daha da düşmüştür. Okul başarısızlığı çeşitli sebeplerden ortaya çıkmaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminde sebepler: düşük motivasyon (güdülenme), sınırlı olanaklar, belirli gelişimsel ve psikopatolojik kaynaklı sorunlar ve aile içi etkileşimdeki hata ve yetersizlik faktörlerine bağlı sosyo-kültürel ve psikolojik sebeplerdir.

Okul Başarısızlığında Sosyo - Kültürel Faktörler

Pek çok başarısız öğrencinin okul başarısı ile zihinsel kapasitesi arasındaki çelişkide, sosyal ve kültürel faktörler rol oynamaktadır. Bu faktörler, okul başarısı için yeterli motivasyonu sağlamayan ya da başarıyı elde etmek için gerekli olanakları kısıtlayan sebeplerdir.

Düşük Motivasyon

Öğrencinin akademik potansiyelini kullanabilmesi için çalışmaya teşvik edilmesi gerekir. Başarılı olan öğrenci,

öğrenmeye ilgi duymakta, aldığı yüksek notlar ona zevk vermektedir. Buna karşılık, zihinsel değerler veya akademik amaçlara yönlendirilmemiş gencin, okulda kendini gerçekleştirme motivasyonu düşük olmakta, ya da hiç bulunmamaktadır. Akademik açıdan yönlendirilmemiş düşük başarılı öğrenciler, okulu uzun vadeli amaçlarına ulaşmalarına yardım edebilecek bir öge olarak algılamazlar. Bu tür bir motivasyon eksikliği, okuldan ayrılma sebeplerinin başında gelmektedir. Düşük akademik motivasyonun sosyo-kültürel temelleri konusunda araştırma verileri yeterli olmamakla birlikte, eğitim dışı değer ve amaçların belirli aile, okul ve akran grupları tarafından desteklendiklerini düşünmek hatalı olmayacaktır.

Ailenin Etkisi

Bazı anne-babalar için başarısızlık kabul edilmez ve genellikle bir tutumdan diğerine geçerler. Bazen iyimser tahminlerde bulunurlar: 'İstersen doktor ya da mühendis olabilirsin'; bazen de endişe ile uyarırlar: 'İyi çalışmıyorsun, hiçbir zaman ailenin hayatını kazamazsın, sefalet içinde yaşarsın!' Bu yolla çocukların duygusal dengeleri bozulabilir. Okul başarısızlığı belirdiğinde, kimi ana-babalar, bunu olmamış gibi kabul eder. Kötü sonuçlar karşısında adeta kör olur. Bu tutum, güçlüklerin varlığını kabul etme zorluğundan ileri gelir.

Bazı anne babalar, en küçük bir hataya bile müdahale ederler. Alınan notlar, sıralamadaki düşüş, öğretmenlerin uyarısı, ana-babanın şiddetli tepkilerine yol açar. Genelde anne- babalar tarafından en çok yapılan, çocuklarını başarılı çocuklarla veya ebeveynin kendisiyle kıyaslamaktır. Çeşitli ödül ve ceza tipleri vardır: Gezmeye izin, armağan, para verme ya da bunlardan yoksun bırakma. Bazı aileler en iyi etkiyi sağlayıncaya kadar bir çok metodu denerler. Sonucunu beklemeden birinden diğerine geçerler. Bazısı ise hem ödüllendirme, hem cezalandırma yoluna gider, çocuk bu durumda şaşkınlığa uğrar.

Başarısızlık duygusu ana-babaların, çocuklarının güçlüklerine doğrudan katılmalarına sebep olur. Çocuklarının her ödevi ile ilgilenerek, kontrol ederek, düzelterek, onu adım adım izleyerek onlara yardım ettiklerini sanırlar.

Okul Başarısızlığı Karşısında Ana- Baba Tutumları

Anne- babalardan bazıları için başarısızlık kabul edilmez. İlk çocukluktan itibaren çocuklarında zeka belirtileri ararlar. Daha sonra çocuklarına bunları sergiletmeye başlarlar. Bunun çocuk için zararlı olabileceğini akıllarından geçirmezler.

Bazı anne- babalar ise , gelecekteki engelleri bir türlü düşüncelerinden silemezler. Aile içinde hep bundan söz edilir. Okulda, öğretmenlerine kaygılarını, ne kadar dikkatli davrandıklarını dile getirirler.

Çoğunlukla anne-babalar, bir tutumdan diğerine geçerler. Bazen iyimser tahminlerde bulunurlar; bazen de endişe ile uyarırlar.

Okul başarısızlığı belirdiğinde, bazı anne-babalar, bunu olmamış gibi kabul ederler . Kötü sonuçlar karşısında adeta kör olurlar. Çocukla konuşmaktan ustaca kaçarlar. Tüm aileler başarısızlık karşısında kaçma ya da yadsıma tutumu içine girmezler, en küçük bir hataya bile müdahale ederler. Alınan notlar, sıralamadaki düşüş, öğretmenlerin uyarısı, anne babaların şiddetli tepkilerine yol açar. Bazı anne-babalar çeşitli ödül-ceza tiplerini en iyi etki sağlayanı bulana kadar değiştirerek uygularlar. Sonucunu beklemeden birinden diğerine geçerler. Bazıları da hem ödüllendirme, hem cezalandırma yoluna gider. Çocuk da bu durumda şaşkınlığa uğrar.

Başarısız Çocuğun Tutumları

Bazı öğrenciler başarısızlıklarını gizler, daha çok iyi notlarından bahseder. Karne ile durumunun anlaşılacağını düşünmez. Diğerleri ise, saklamak için çeşitli işlemleri dener. Birçoğu yaptığının fark edilmeyeceğini sanır. Çok azı sonuçtan endişe duyar. Bu dönemde gerilim ve endişe ile çalışmaları daha da kötü olur. Yaptıklarının keşfedilmesi bir tür kurtulmadır.

Başarısızlıktan kurtulmak için bundan başka yollar da vardır. Kimi çocuklar, kendilerini sorumlu tutmazlar. Öğretmenlerini haksız, sinirli, hiçbir şey bilmeyen olmakla, sıra arkadaşını çok konuşmakla ve kendisini meşgul etmekle suçlar. Fakat aynı çerçevede aileyi de suçlayabilir. Kardeşlerin gürültüsünün çalışmasını engellediğini iddia edebilir. Bu sebeple aileler, suçlamadan önce, dikkatli olmalıdır.

Düşük Okul Başarısındaki Psikolojik Faktörler

Öğrencilerin akademik potansiyellerini gerçekleştirememelerinde rol oynayan psikolojik faktörler:

- Öğrenmeye doğrudan ilişkili olmamakla birlikte okul çalışmalarını engelleyen gelişimsel ve psikopatolojik durumlar.
- Öğrenme sürecine karşı takılan olumsuz tavır.
- Başarısızlık sendromuna yol açan aile içi iletişim hataları ve yetersizlikleri.

Düşük Okul Başarısında Hatalı Aile İçi Etkileşim Süreçlerinin Rolü

Yanlış Aile-içi Etkileşim Biçimleri:

- Gencin anne-babasına karşı duyduğu, ancak doğrudan ifade edemediği kızgınlık.



- Başarısızlık korkusunu körükleyen, aile üyelerinin standartlarına erişebilme endişesi.
- Stresli durumlarla baş etmek üzere pasif- agresif tavır takınma.

Aile üyelerine karşı duyulan çözümlenmemiş düşmanlık duyguları, anne-baba ve kardeşlerle yarışamama korkusu ve pasif-agresif davranış stilinin belirlediği öğrenme güçlükleri- pasif-agresif düşük başarı- olarak adlandırılan bir psikolojik düzensizliği oluşturur.

Anne- Babaya Karşı Duyulan Kızgınlık

Yapılan çalışmalar, başarısız gencin kızgınlığının temelinde ebeveyn otoritesinin yattığını, gencin otoriteyi kısıtlayıcı ve haksız olarak algıladığını göstermiştir. Ailenin tutumu gerçekten çocuğun algıladığı biçimde olmayabilir. Ancak, arzulanan başarıyı gösteremeyen gencin, aile otoritesini algılayışı bu doğrultuda olmaktadır. Pasif-agresif (saldırgan), düşük başarılı genç için kötü not kızgınlığını göstermede dolaylı bir yol, bir araç işlevini göstermektedir.

Sık sık karşılaşılan durumlardan biri, ailenin, çocuğu için arzuladığı akademik amaçların çocuk tarafından reddedilmesidir. Ailenin idealleri, çocuğunkilerle çatıştığında çocuk, amaç ve planları açık olarak reddedemez ve düşük başarıyı kendini bunlardan soyutlamak için kullanabilir. Aile üyeleriyle eş düzeyde başarı gösterebilme ve onlardan geri kalmama endişesi başarısızlık korkularına yol açar ve bu gerçek, başarısızlığı beraberinde getirebilir. Potansiyel güçleri ne olursa olsun, başarısızlık korkusu duyan öğrenciler, genellikle başarılı bir anne- baba veya kardeşle haksız bir kıyaslanma yaşamış kişiler olmaktadır. Doğrudan veya dolaylı yoldan ailenin standartları düzeyine erişememiş olduğu ifade edilen gencin hayal kırıklığı, onun maksimum çabasını göstermekten vazgeçmesine yol açabilmektedir.

Pasif- Agresif Davranış Biçimi

Pasif- Agresif davranış doğrudan ifade edilmeyen, kızgınlık ve küskünlük duygularının dışı vurulmasına yarayan amaçlı faaliyetsizlik olarak tanımlanmaktadır. Pasif- agresif çocuk, açıkça karşı koymaktansa, faaliyette bulunmamakla karşı koyar. Kendisinden bekleneni veya diğerlerini hoşnut edecek şeyleri yapmayı reddeder. Bu yolla yaşamındaki diğer kişileri kızdırır ve tahrik eder. Bu tür çocuklar, tanınmadıklarında genellikle tembel, ilgisiz ve güdülenmeden yoksun öğrenci olarak tanımlanırlar.

Pasif- agresif düşük başarılı öğrenci, arkadaşlarından daha az ders çalışır, ödevlerini tamamlamaz ve enerjisini okul dışı faaliyetlere saklar. Çoğu çok okur, ancak materyal her zaman okulda verilenden farklıdır. Sık sık ödevinin ne olduğunu defterine yazmayı unutur, sınavdan önce yanlış yeri çalışır, verdiği sınav kağıdında çoğu kez tamamen 'görülmemiş' veya 'atlanmış' bölümler göze çarpar. Potansiyelinin elverdiği notları almaktan özellikle kaçınır.



Başarısızlık Karşısında Anne ve Babalar, Çocuğa Nasıl Yardımcı Olabilir?

Başarısızlığın utançla karşılandığı ortamlarda, güçlüklerin üstesinden gelinemez. Bu sebeple anne ve babaların ilk yapacağı, çocuğun, başarısızlığın aile içinde utanç verici bir durum değil, çaba gösterilince aşılabacak bir engel olarak kabul edildiğini anlamasını sağlamaktır.

Anne ve babaların karnedeki başarısız notlara dayanarak çocuklarını katı bir dille suçlamamalarını, onları oyun ve tatil saatlerini ortadan kaldırarak ağır bir biçimde cezalandırmamalarını önermekteyiz. Zihinsel düzeydeki bilgiyle ilgili hatalar ahlaki hata gibi değerlendirilmemelidir. Düzeltildiğinde başarısızlık silinir. Ders bilinmiyorsa eksik bir şey varsa yeniden öğretmek yeterli olur.

Başarısız çocuklarına yardımcı olmak isteyen anne ve babalar, çocuğun tüm ödevlerine katkıda bulunarak, onlar için çalışıp araştırarak, evin düzenini onlara göre değiştirerek gerçek yardımda bulunduklarını sanırlar; oysa önemli olan çocuğun tek başına kendi sorumluluğunu üstlenmeyi öğrenmesidir. Anne ve babaların, çocuğun çalışmasına güvenli ve sıcak bir ilgi ile katkıda bulunması, gerekli durumlarda çocuğun yönelttiği sorulara yardımcı olması yeterlidir. Anne ve babalar, çocuklarını başarılı kardeşleriyle kıyaslama yolunu denememelidirler. Böyle bir durumda başarısız

çocuklar, diğer kardeşlerinin 'başarılı' notlar yoluyla anne ve babalarını ellerinden aldıklarını düşünürler.

Anne ve babalar, çocuğu başarısızlığa itebilecek çok sayıdaki faktörü göz önünde tutarak durumu değerlendirmeli ve buna göre tedbir almalıdırlar. Başarısızlığın kökeninde aile hayatının düzensizliği, tv izleme ve anne-baba geçimsizliği bulunabildiği gibi, okul hayatı, eğitim sisteminin katılığı, bilgilerin verilmiş biçimi ve öğretmenin davranışlarının da rol oynayabileceğini akıldan çıkartmamalıdırlar. Bunun yanı sıra, okul başarısızlığı, çocuktaki organik ya da psikolojik bir bozukluğun sonucu olabileceğinden, gerek zihin kapasitesine ilişkin, gerekse duygusal kaynaklı sorunlarını çözümlenebilmek için bir uzmana başvurulmalıdır.

Anne ve babalar, okul olgunluğuna ulaşmamış çocuklarını okula göndermekte ısrar etmemeli, gençlik gibi bazı gelişim dönemlerinin başarıyı olumsuz açıdan etkileyebileceğini göz önünde bulundurmalı, yeniden uyumun olumsuz bir faktör olması sebebiyle sık sık okul değiştirme yoluna gitmemelidirler.

Anne ve babalar, zayıf notlar karşısında paniğe kapılmadan, öncelikle başarısızlığın sebeplerini araştırmalı ve çocuklarıyla birlikte ortak çözümler aramalıdırlar. Anne ve babalar, çocuklarına güvenerek, yakın ilgi göstererek ve onları başarılarından dolayı zaman zaman ödüllendirerek onlara destek olmalıdırlar.

Kaynaklar:

Hilary Pereira, Arkadaşım olur musun?, Boyut Yayın Grubu, 2008
Luella Cole, John J.B. Morgan, Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi, 2001
www.gencgelism.com
www.nisanpsiko.com

**FRIENDSHIP RELATIONS:
How You Support The
Socialization Process of
Your Child****ARKADAŞLIK :
ÇOCUĞUNUZUN
SOSYALLEŞMESİNİ NASIL
DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ?**

The friendship relation is a key factor in the development of the children. Establishing healthy friendship relations is directly connected with the self-confidence of the children. This self-confidence is not something innate to the children. The attitude of the families plays a crucial role in socialization of the children as well as playing an important role while the children establish and continue friendship relations.

The first education area is the family for the children to develop both self-confidence and outside confidence as it is determining in the entire development process of the children.

Çocuk gelişiminde arkadaşlık ilişkilerinin önemi büyüktür. Özellikle günümüzde tek çocuk olma, kardeşler arasında yaş farklarının fazla olması ve komşuluk ilişkilerinin azalması gibi etkenlerden dolayı arkadaşlığın gerekliliği daha da artmıştır. Arkadaşlık, çocukluk döneminde başlar ama çocukluk döneminin sona ermesiyle bitmez. Yaşam boyu

Çocuklar için arkadaşlık, anne babalarından gördükleri karşılıksız sevgiyi doğrulaması açısından son derece önemli bir işleve sahiptir. Çocuklar kendileri hakkında yaşatlarından gelecek izlenimleri alabilmek ve tavsiyelerini dinlemek için onlarla birlikte vakit geçirme ihtiyacındadırlar.

Arkadaşlıklar kendimize saygı duymamızı sağlamada önemli bir rol oynar ve yine arkadaşlık sayesinde çocuk sahip olduğu özellikleri yaşatlarıyla kıyaslama ve kendini değerlendirme olanağı bulur. Bu arkadaşlıklar aynı zamanda çocuğun sosyal hayatına geçişini sağlayacak bir tür kopuş yaratarak onun aileden bağımsız bir birey olarak yetişmeye başlamasına da yardımcı olur.

devam eden oldukça önemli bir sosyal olgudur. Çocuğun gelecek yaşamında sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasının temelleri çocuklukta kurulan arkadaşlıklarla oluşur. Arkadaşlık ortamında geliştirilen ilişkiler aile ortamındaki ilişkilerden oldukça farklıdır. Bu yeni ortamda yaşam için gerekli olan birçok şey farkına varılmadan öğrenilir. Arkadaşlıklar, çocukların uzun dönemli ilişkiler kurabilmeleri için ihtiyaç duydukları sosyal becerileri elde etmelerini, insanlarla birlikte uyum içinde ve mutlu bir şekilde yaşamayı öğrenmelerini, eğlenmelerini ve rahatlamalarını, kendileri ve başkaları hakkında birşeyler öğrenebilecekleri bir çevre oluşturmalarını sağlar. Çocuk bu sayede kendini tanıma fırsatı bulur, güçlü ve zayıf yönlerini keşfeder, içgüdülerini denetim altına alır. Kendini güçlü hissettiği alanlarda dediklerini kabul ettirerek liderlik duygusunu tadar, zayıf kaldığı durumlarda ise bekleyip sabretmeyi öğrenir. Şımarık ve bencil çocuklar bile arkadaşlık ilişkileri sayesinde isteklerini ertelemeyi ve paylaşmayı öğrenirler. Arkadaşlık ilişkileri çocuklara yetişkinliklerinde kuracakları ilişkiler için örnek oluşturma vazifesi görür.

Arkadaş Seçme:

Çocuğun hayatında ilk defa arkadaş seçmesine yön veren şey ya anne babasından gördüğü dikkat ve ilgiyi devam ettirmek ya da bunun tersi olarak anne ve babasının kendisine vermekte eksik kaldıklarını başkalarından tamamlamak arzusudur. Bu seçim çocuğun ne aradığına, ne bulmak istediğine bağlıdır. Ama çocuğun bu seçimi bilerek yaptığını söylemek doğru olmaz. Ne aradığının, niçin böyle bir seçim yaptığının farkında değildir. Yetişkinlerin müdahalesi de çocuğun çoğu zaman kendi kendine seçim yapmasına engel olur.

Çocuklar çoğu zaman arkadaşlarını kendi yaşıtlarından seçerler. Bununla beraber bazen kendilerinden daha büyük veya daha küçük kişileri seçmeye de yönelebilirler. Kendinden küçük yaşta arkadaş seçme, küçük çocuğun genellikle her istenilene boyun eğeceğinin düşünülmesindendir. Bu tavır genellikle fazla himaye edilmiş, yaşıtları arasındaki rekabete tahammül edemeyen çocuklarda görülür. Kendinden büyük yaşta arkadaş seçmek, büyük bir oyun arkadaşının kendisini koruyacağı ve aşağı yukarı anne babasının yaptığı muameleyi yapacağını düşünülmesindendir. Çocuğun kendinden daha büyük arkadaş seçmek istemesi kendisinde emniyetsizlik, huzursuzluk hissi olduğundan ve korunmaya ihtiyaç duyduğundan ileri gelebilir. Bununla beraber, gelişmesinde kendi yaşındakilerden her alanda çok daha ileride olan bir çocukta bu tepki onun zihni bakımdan her zaman rastlanmayan bir olgunluğa varmış olduğuna da işaret olabilir.

İyi bir örnek olarak anne baba:

Arkadaşlık kurmak için bazı becerilerin aile ortamında kazandırılması gerekir. Bu da ebeveynin sorumluluğundadır. Örneğin, çocuk paylaşmayı, başkasının duygularını anlamayı, duygularını denetim altına almayı, belirlenmiş kurallara uymayı, cesaretli ve girişken olmayı, saygılı olmayı, kendinden küçükleri sevmeyi ve korumayı, yardımlaşmayı ailede deneyimler.

Ebeveyn olarak yabancılara, arkadaşlarınıza ve tanıdıklarınıza karşı davranışlarınız, çocuğunuzun ilişkilerini bir hayli etkiler. Yaşıtlarıyla gireceği ilişkilerde ve bu ilişkileri nasıl oluşturacağı konusunda bu davranışları örnek alır.

Çocuklar iyilik ve cömertlik taşıyan davranışları fark etmek konusunda oldukça yeteneklidirler. Çocuğunuza iyi bir örnek olarak onun olumlu arkadaş ilişkileri geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.

- Çocuğunuzun, binanıza yeni taşınan komşunuza "Ho geldiniz" dediğinizi ya da onlarla sohbet ettiğinizi görmesi önemlidir. Böylece bir yabancıya kibarca yaklaşmak konusunda kendinize güveniniz olduğuna şahit olacaktır.
- Eşiniz ya da akrabalarınızla aranız bozulduğunda, özür dilerken veya barışırken buna tanıklık etmesine izin verin. Böylece bir sorunun iki tarafın da görüşlerini sakince dinleyerek, el sıkışarak ve hatta öpüşerek çözülebileceğini görmüş olacaktır. Çocuk, başkalarıyla anlaşmazlık

yaşamının son derece normal bir şey olduğunu görmek ve bu konuda kendini güven içinde hissetmek ihtiyacı duyar.

- Çocuğunuza anne ya da baba gibi olduğu kadar arkadaş gibi de davranın. Onu ne kadar çok beğendiğinizi söyleyin ve seçtiği oyunları oynayarak birlikte vakit geçirin. Çocuğunuz ve arkadaşları ya da kardeşleri arasında mukayese yapmayın. Onu, o olduğu için sevdiğinizi gösterin.
- Sizi üzen ya da kızdıran bir şey yaptığında çocuğunuzun kendisini değil davranışını eleştirin. Çocuğunuza olumsuz bir özellik atfetmek, kendisine olan saygısını yitirmesine neden olacaktır.

Arkadaşlığın farklı yaşlardaki anlamları:

Küçük yaşlardaki çocuklarda birtakım aktivitelere dahil olmak, birlikte bir şeyler yapmak ve ait olmak gibi duygular çok önemlidir. Bazen yeni yürümeye başlayan bir çocuk, yaşıtı olan bir başka çocuğu sırf oynamak istediği oyuncuğa sahip diye 'arkadaşı' olarak görebilir. Çocuklar genelde üç yaşına kadar başkalarının duygularını ve sahip olduklarını umursamadan aşırı bir biçimde benmerkezci olurlar. Bazen bu durum üç yaşından aylar, yıllar sonra da devam edebilir. Benmerkezci olmak onun gelişimin normal bir evresidir. Sevdiği bir arkadaşının oyunu bırakması çocuk için büyütülecek bir durum değildir. Onun için arkadaş çemberindeki hemen her çocuk potansiyel olarak gidenin yerini doldurabilecek konumdadır.

Dört yaşındaki çocuğunuz, yeni arkadaşlıklar kurabilir, bazılarını yıkabilir, yeniden kurabilir. Bu durum oldukça normaldir, çünkü çocuklar bu şekilde kimin kendilerine daha uygun olduğunu bulmaya çalışırlar.

İlköğretimin ilk kademesindeki çocuklarda uzun süreli arkadaşlık ihtiyacı ortaya çıktığı için farklı kişilerle deneyim yaşama isteği büyük ölçüde azalır. Bu aşamada bir süper kahramanın, profesyonel bir futbol takımının ya da bir dizi oyuncusunun bağımlısı olmak her iki cinsiyetteki çocuklarda da görülür. Bir tür 'sürü zihniyeti'yle davranırlar. Çocuklar bu dönemde herkes gibi davranmadıkları zaman reddedilme ve sonuçta da özgüvenlerine darbe alma tehlikesiyle karşı karşıyadırlar. Bu gibi durumlarla karşılaştığınızda çocuğunuza kendi bakış açısı ve kişiliği ile ilgili kendisine güvenebilme cesaretini vererek yardım etmeye çalışmanız yerinde olur.

11 yaş uzun süreli arkadaşlıkların temelini oluşturma konusunda önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönemde çocuğunuzun bir aktiviteyi diğerine tercih etmesi kendi kabiliyetlerine göre değil, kimlerin o aktiviteyi tercih ettiği ile ilgilidir.

Kendine güven duyma:

Kendine güven, çocuklarda doğuştan gelen bir duygu değildir; öğretilmesi gereken bir şeydir. Bu yüzden anne babaların başından itibaren çocuklarına özgüven duygularını aşılamaya özen göstermesi gerekir. Sürekli övmek

gerekmese de cesaretlendirmek ya da küçük başarılarını fark etmek önemlidir.

Kendine güveni beslemenin temelinde çocuğunuza koşulsuz sevginizi göstermeniz yatar. Çocuğunuzun sizin onu ne kadar sevdiğinizi ve bunun hiç değişmeyeceğini bildiğini varsaymak doğal olduğu kadar yanlıştır. Eşinizle olan ilişkinizin değişikliğe ve emeğe ihtiyaç duyduğu gibi çocuğunuzla ilişkinizin de beslenmeye, desteğe ve ilgiye ihtiyacı vardır.

Ebeveynin çocuğu desteklemesi bebeklik döneminde başlar. Bebek ilk ihtiyaçlarını ifade ettiğinde onu duyan ve yanında olan bir anne baba, bebekte sağlam ellerde olduğu hissini oluşturur. Ağladığında çaresizlikten öfkelenen ya da panik olan bir anne yerine onu kucaklayıp sakinleştirecek bir anne, bebeğin kaygısını alacaktır.

İleriki yıllarda ilk adımlarını atarken düşecek diye korkan ve yüz mimikleriyle ya da beden diliyle bunu yansıtan bir ebeveyn yerine karşısında kollarını açarak ve gülerek ona "Aferin, seni bekliyorum." diyen bir ebeveyn, onun büyümeyi daha güvenle karşılamasını sağlayacaktır. Ebeveynin çocuğa yolladığı mesajlar olumlu ya da olumsuz olarak çocuğu şekillendirecektir.

Çocuğunuzun güçlü olduğu konularda onu teşvik etmeniz de önemlidir. Kendine daha az güven duyduğu alanlarda bir şeyler yapmasını beklemek yerine başardığı şeyleri yapmasına fırsat tanımak, onun diğer alanlara ve yeni mücadelelere daha rahat girmesini sağlayacaktır.

Çocuğunuzun arkadaşlığa hazırlamak:

Çocuğunuzun kendisine uygun beceriler kazanması için cesaretlendirirseniz, yeni arkadaşlıklar kurma fırsatı artacak ve bu arada elde ettiği beceriler ile ilişkilerine hak ettiği değeri vermeyi öğrenecektir.

- Arkadaşlarınıza verdiğiniz değeri ona göstermeniz, duygularınız hakkında konuşmanız onun için gerçekten çok faydalı olacaktır. Arkadaşlarınızın sizin için ne ifade ettiği üzerine vurgu yapın ve çocuğunuzun hisleri arasında benzerlik kurun.

"Kendimi kötü hissettiğim zamanlarda en iyi arkadaşlarımla sohbet etmeyi çok seviyorum. Bu benim için çok önemli. Sen de öyle hissediyor musun?"

"Farklı insanları misafirliğe çağırmak, onlarla vakit geçirmek ne kadar güzel değil mi? İyi arkadaşlara sahip olmak gerçekten çok değerli bir şey."

- Kendi arkadaşlık deneyimlerinizi paylaşmak çocuğunuzun da kendi deneyimlerini sizinle paylaşması için iyi bir başlangıç olabilir.

"Okula yeni başladığımda biraz korkmuştum. Ama birkaç arkadaş edinir edinmez endişelerim geçti. Arkadaş edinmeden önce sen neler hissetmiştin?"

Böyle bir sohbeti açarak çocuğunuzun bu konular hakkında neler hissettiğini de anlamış olursunuz.

- Sözsüz mesajları anlamak arkadaş ilişkisi geliştirmek için önemlidir. Hangi jestlerin ve duruş biçimlerinin ona daha arkadaşça geldiğini ve hangilerinin "beni yalnız bırak" gibi olumsuz bir mesaj vermeye çalıştığını konuşmanız yararlı olabilir.
- Mizahı anlamak çok önemlidir. Çocuğunuzun kendisine gülmeyi öğretmek her koşulda faydalıdır. Diğer insanlarla ilişki kurabilmenin, aradaki sınırları aşabilmenin bir yolu da kendini çok fazla ciddiye almamaktan geçer.
- Paylaşmak ve sıra beklemek okulda ya da daha küçük yaşlarda yuvada öğrenilmeye başlanır. Çocuğunuzun paylaşmayı ve sırasını beklemeyi, o daha çok küçükken bir elmayı, bir muzı paylaşarak kazandırmaya başlayabilirsiniz. Daha sonra pastanın son dilimini ikiye bölerek çocuğunuz ve arkadaşları arasında paylaştırdığınızda bunu yadırgamayacaktır.
- Çocuğunuzun saygıyı öğrenmesi onun hem şimdi hem de yetişkinlik döneminde başarılı ilişkiler kurmasını sağlayacaktır. Ona diğer yetişkinlere gösterdiğiniz gibi saygı göstererek kendinizden yola çıkarak öğretmen en güzel örneklerinden birini ortaya koymuş olursunuz. Saygıyı evin içindeki kurallar ve belli bir disiplin çerçevesi içinde göstermek mümkündür.
- Takdir etmeye hazır olmak, herkes tarafından sevilen çocukların ve yetişkinlerin önemli bir özelliğidir. Çocuğunuzun samimi davrandığı ve iyi şeyler söylediği sürece sevenlerinin artacağını ifade edebilirsiniz.
- Karşısındaki insanı dinlemek ve empati kurmak çocuğa okul öncesi dönemden itibaren kazandırılmaya başlanmalıdır. Fakat bu özellikler okul çağına çok daha kolay yerleşecektir. Empati kurmak, basit bir biçimde dinlemek, diğer kişinin yerine kendini koymak ve onun hissedebileceklerini gerçekten daha önce yaşamış olmakla ilgilidir. Çocuğunuzun bunu nasıl başarabileceğini anlamasına yardımcı olmak için empatinizi gösterebilirsiniz.

Çocuğunuz: "Bazen kimsenin benimle arkadaş olmak istemediğini düşünüyorum. Çünkü yuvada bir başıma kalıyorum, sonra kendimi yalnız ve mutsuz hissediyorum."

Siz: "Yani oynayacak kimsenin olmaması seni üzüyor, yuvadaki diğer çocukların seni aralarına almalarını istiyorsun değil mi?"

- Kendine güvenen ve dışadönük olarak gözükken bir çocuğa bile tanımadığı çocuklarla ilişki kurma aşamasında yardımcı olmak gerekebilir. İlk ilişkiyi siz kurmayı deneyerek bu yardımı sağlayabilirsiniz. Örneğin parka gittiğinizde oradaki diğer annelerle tanışarak, onların çocuklarının adlarını öğrenebilir ve kendi çocuğunuzunkini de onlara söyleyebilirsiniz. Bir yandan da çocuğunuzun iletişime geçmesi için cesaretlendirmek yararlı olacaktır. Aynı parka gitmeye ve aynı yüzleri görmeye devam ettikçe çocuğunuz kendini daha rahat hissetmeye ve daha rahat iletişime geçmeye başlayacaktır.

Kaynaklar:

B.Bölükbaşı Editör, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlikte Çocuk ve Aile, Hayat Yayınları,2004
M. J. Gander ve H. W. Gardiner, Çeviren B. Onur, Çocuk ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, 1995
D. Çakmak ve Ö. Saatçioğlu, Yüksek Lisans İçin Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları, 2003
G.C.Davison ve J.M. Neale, Çeviren İ. Dağ, Anormal Psikolojisi, Türk Psikologlar Derneği Yayınları,2004

Problems of
childhood period

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE YAŞANABİLECEK PROBLEMLER



We think that children do not understand anything we talk and we used to say everything by them. We think that childhood is a period of ultimate happiness without any problem. However, it is the period when the fundamentals of our lives appear and children face with problems as many as we do. In this study we will explain the childhood problems one by one.

"Çocuktur anlamaz.", "Çocuk o, ne bilir?", "Hayat çocuk gözüyle tozpembedir.", "Ah, keşke yine çocuk olsam, dert

yok tasa yok." gibi sözleri ya duymuşuzdur ya da kendimiz kullanmışızdır. Oysaki hayatımızın gelişimsel olarak temellerinin atıldığı bu dönemde karşılaşılabilecek o kadar çok sorun var ki, aslında sevgili çocuklarımız en az bizim kadar duygusal çalkantılarla geçiriyorlar bu dönemlerini. Çocukluk döneminde karşılaşılabilecek sorunları kısaca inceleyelim:

1-Tırnak Yeme:

Bu alışkanlık 3-4 yaşlarından önce sıklıkla rastlanmamakla beraber ender olarak 15 aylık gibi erken dönemde de görülebilir. Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içinde uygulanan eğitim, aşırı baskıcı ve otoriter ise çocuk sürekli azarlanıyor ve eleştiriliyorsa, kıskançlık, yetersiz ilgi varsa, bu sıkıntı ve gerginlik yaratıyorsa bunlar başlıca nedenler olarak gösterilebilir.

Öneriler: En etkili tedavi yöntemi 5 yaşına kadar bu davranışı görmezlikten gelmedir. Korkutma, baskı, cezalandırma gibi

yaptırımlar bu davranışı daha fazla pekiştirecektir. Aile içinde aşırı otorite söz konusu ise bu otoriter tavır azaltılmalı, çocuklar korku ve kaygı yaratacak durumlardan uzak tutulmalıdır. Kavga ve tartışma ortamları ya da korku ve kaygıyı arttıracak televizyon filmleri gibi. Çocuk ilgisini çekebilecek başka etkinliklere yönlendirilmelidir. Tırnak yemenin çok kötü bir davranış olmadığı, bunu istediğinde kolayca bırakabileceği anlatılmalıdır. Böylece çocuğun kendine güvenmesi sağlanabilir. Kendine güveni artan çocuk bırakmak için daha çok çaba harcayacaktır.

2- Altını Islatma:

Çocuklarda sıklıkla görülen bir sorundur. Çocukta fiziksel hareket, dil ve zekâ gelişimi normalse ve idrar, dışkı kontrolünün kazanıldığı 4 yaşından sonra en az haftada bir kez altını ıslatıyorsa, üzerinde durulması gerekir. Nedenleri organik veya genetik olabileceği gibi, tuvalet eğitime çok erken başlanması, sabırsız ve katı bir eğitim verilmesi, aile içi ilişkilerde bozukluk, yeni bir kardeşin dünyaya gelmesi, anne baba ayrılığı, okul - ev değişimi, okulda evde aşırı baskılar, yaşanan travmalar, uyku derinliği olabilir.

Öneriler: Öncelikle sorunun nedeni araştırılmalıdır. Sorunu çözmek için baskıcı ve aşırı disiplinli tutumdan kaçınılmalıdır. Çocuğun bu durumuyla alay edilmemeli ve kardeşleri de dahil sorunundan başkalarının yanında bahsedilmemelidir. Alt ıslatma davranışı için çocuk cezalandırılmamalı ya da kuru kalktığı için ödüllendirilmemelidir. Onun yanında bu durumdan şikâyet etmekten ya da bu sorunu yaşamayan çocukları örnek göstermekten kaçınılmalıdır. Ayrıca bu durumu azaltmak adına çocuğun yiyecek ve içeceklerini kısıtlamak ya da gece uykusunu çok sık bölerek tuvalete gitmesini sağlamaya çalışılmak sorunu çözmeyecek, çocukta strese neden olacaktır.

3- Pika (Ağza Yabancı Cisim Götürme):

Pika çocuğun en az 1 ay süreyle yenilebilir olmayan maddeleri sürekli yemesi olarak tanımlanabilir. Bu maddeler toprak, plastik, boya, bez, saç, kibrit gibi maddelerdir. Genellikle 2-3 yaş civarlarında ortaya çıkar. Bu bozukluğun ortaya çıkma nedenleri çok boyutludur. Çocuklar dünyayı tanımak için o dönemlerde her şeyi ağızlarına götürürler. Bu yüzden pikayla ayrıştırılması gerekir. Pika görülen çocuklarda oral aktivite fazlalığı ve bununla birlikte tırnak yeme, parmak emme görülür. Bu çocuklarda bağımlılık gereksinimleri ve saldırgan duyguları fazladır. Pika'nın görülme sıklığı %10 dur. Çocuklarda demir veya çinko eksikliğine işaret edebilir. Ayrıca zekâ geriliğinde sıklıkla gözlenen bir davranıştır. Nedenleri; anne sevgisinde yetersizlik, ailenin ilgi eksikliği, şefkat yoksunluğu, güvensizlik yani temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının yeterli doyurulmamış olması olarak sayılabilir.

Öneriler: Aile çocukla uzun süreli ve verimli zaman geçirmeli, çocuğa gerçek ve koşulsuz sevgiyi sunmalı yani duygusal ihtiyaçlarını tam olarak karşılamalıdır.

4-Yalan Söyleme:

Yaşamın ilk 5 yılında yalan söylenmesi konusunda endişe edilmesine gerek yoktur. Çünkü gerçeğe uymak çocukta gelişen bir olgudur. Çocuk gerçekle gerçek olmayanı ayırmaya başlamasından sonra hala yalan söylüyorsa yalanın temelinde çevreyle olan olumsuz ilişkileri yatıyor olabilir. Çocuk 4 yaşına geldiğinde yalanı öğrenmek ya da hayal gücünün bir ürünü olarak veya şaka amaçlı kullanmıyorsa, annenin çocuğa doğruyu söylemezse ona inanmayacağını belirtmesi gerekir. Sert tepki ve cezalar çocuğun suçlamadan kaçması için daha çok yalan söylemesine neden olabilir. Bilerek ve isteyerek başkalarını aldatmak için söylenen yalanın altında yatan, kendini kontrol edememe ve aşırı bencilliktir. Bu, çocukların eğitimleri sırasında yeterince sosyalleşememelerinin bir sonucudur. Yalana neden olan dört etken; aşağılık duygusu, suçluluk duygusu, saldırganlık ve kıskançlıktır.

Öneriler: Öncelikle aile ve çocukla yakından ilgilenen yetişkinler iyi birer örnek olmalı ve yalan söylememelidirler. Çocuğa doğruyu söylemenin övülmeye değer bir davranış olduğu anlatılmalıdır. Çocuğun sık sık neler yaptığı, neler gördüğü anlatılmalı, olayların nedenlerine inilmeli, güven verici konuşulmalıdır.

5-İçe dönüklük:

Bu yapıdaki çocuklar çevreden kaçma eğilimindedir. Bir etkinliğe katılmak yerine onu seyretmeyi tercih ederler. Aşırı derecede çekingenlik, arkadaş edinememe, okuldaki derslerde başarısızlık, oyunlara katılmama, topluluk içinde yalnız başına durma, istek ve ihtiyaçlarını belirtmemesi belirgin özellikleridir. Bu duruma neden olan ailedeki tutumlardır. Aşırı koruyucu tutum, çocuğun aileden

bağımsız bir şey yapmasını önlediği için çocuğun özgüveni oluşmamaktadır. Ya da aşırı baskıcı ve otoriter tutum, çocuğun en küçük bir hatasını büyütüp azarlamak ve cezalandırmak da çocuğun kendi içine kapanmasına neden olabilmektedir. Ailenin ve yakın çevrenin yanlış telkinleri ("İyi çocuk, uslu ve sessiz olur." gibi.) çocuğun sosyalleşmesini sağlayacak ortamların ve yaşantısının olmaması özgüveninin artmasını engelleyecektir.

Öneriler: Çocukla etkin iletişim kurulmalı, çocuk dinlenmeli, duyguları paylaşılmalıdır. Yavaş yavaş bağımsız olması için



teşvik edilmeli, başarabileceği ufak işler verilmeli, kendisi yaptığı da ödüllendirilmelidir. Çocuğun özgüveninin oluşabilmesi için hayatın çok güzel olduğu gösterilmeli, onu yapabileceği etkinliklere katılabilmesi için yüreklendirilmelidir. Sorunlarına ilgiyle yaklaşılmalı, sıkıntıları paylaşılmalı ve uygun çözümler beraber bulunmalıdır. Kendi haklarını aramaları, kendilerini ifade etmeleri konusunda cesaretlendirilmeli, desteklenmelidirler.

6-Tempertantum (Öfke Nöbetleri):

Öfke nöbetleri olarak isimlendirilen bu durum çocuğun iç dünyasında birikmiş olan kızgınlıkların yansımasıdır. Öfke nöbetlerinin nedeni psikolojik bir rahatsızlıktan dolayı olabileceği gibi, her istediği yerine getirilen ya da sürekli inatlaşmanın hakim olduğu aile tutumlarından kaynaklanabilir. Bu nöbetler sırasında çocuk kendini yerden yere atma, kendini bir yerlere vurma uzun süreli ağlama davranışları gösterebilir. Ailenin öfke nöbeti geçiren çocuğa yoğun ilgisi bu davranışı pekiştirebilir. Öfke nöbeti geçiren çocuğu bir süre kendi haline bırakmak uygun olacaktır.

8-Tikler:

Tikler, istemli çalışan çizgili kaslar grubunda istem dışı ortaya çıkan aralıklı kasılmalar olarak tanımlanır. Tikler genellikle iç gerilimlerin veya çatışmaların belirtileridir. Çocuk tikini her yapıda bu iç gerilimden ya da çatışmadan kurtulmaya çalışıyor olabilir. Tikler genellikle erkek çocuklarda ve erken yaşlarda ortaya çıkar. Tiklerin oluşmasına biyolojik olarak yoğun ve uzun süreli bir tahrişin neden olabileceği gibi, yeteneklerinin üstünde zorlama ve başkaları ile kıyaslanması da etkisi vardır. Tiklerin önemli nedenlerinden biri de taklittir. Çocuk küçük yaşlarda hayatında önem verdiği insanları taklit ederken onların olumsuz davranışlarını da alabilir. Daha sonra bu davranışlar alışkanlık haline gelebilir. Yani tik oluşabilir. Bu durum; çocuğun duygusal durumu, duyarlılığı, aile ve çevresi ile uyumuyla yakından alakalıdır. Yaşadığı aile ya da çevre güvensiz, kavgalı, çatışmalı olan çocuklarda tikler daha çok görülür. Tikler ilk görüldüğünde bunun sıklığını gözlemleyin. Fiziksel bir etkene bağlı olup olmayacağını kontrol edin ve dışardan destek alın. Çocuğunuza güven verin çocuğunuzun bunu istemeden yaptığını unutmayın ve sürekli uyarmayın. Sürekli uyarmak çocuğun üzerindeki stresi arttıracığından tiki şiddetini de arttıracaktır. Çocuğunuzu tiki yüzünden cezalandırmayın, bu durumunu espri konusu yapmayın.

10-Çalma Problemi:

0 -2 yaş çocuğunda sahiplik kavramı yoktur, her şey onundur. Yaşı büyüdükçe kendisinin ve başkalarının olanı ayırt eder. Ama benimci tutumu uzun süre değişmez. 3 -4 yaş çocuğu ise sormadan bir şey alınmayacağını bilir. Ama alma isteğine karşı koyamaz. 5 yaşına kadar çocuğun her istediğini alması bir sorun teşkil etmez. Ama bu yaşa

gelen çocuk nesnelere sahip olmanın anlamını ve başkalarına ait olan her şeyi alamayacağını öğrenmelidir. 5 - 8 yaşlar arasında ise parlak olan şeyler, değişik kalem ve silgiler ilgi çekici hale gelir. Çocuğu çocuk izinsiz alıp eve getirdiği nesneler için "Yerde buldum.", "Harçlıklarımı biriktirdim, aldım.", "Arkadaşım hediye etti.", gibi açıklamalarda bulunur. Çocuğa başkalarına ait şeyleri izinsiz alamayacağı anlatılmalıdır. Çocuklarda çalma davranışının nedenleri şöyle sıralanabilir: Ailede sevgi ve ilgi eksikliği varsa, çocuk aileden öç almak için çalma davranışı geliştirebilir. Ne istediye alınan, istekleri kısıtlanmayan bir çocuk istediği her şeyi sormadan almakta bir sakınca görmez. Bir diğer neden de çocuk doyumsuz olabilir. Aile böyle bir durumla karşılaştığında ağır eleştiri ve suçlamalarda bulunmamalı, açık açık bu durumun olumsuzluklarını çocukla konuşmalıdır. Onu aldığı şeyi sahibine götürüp özür dileyerek vermesi yönünde teşvik etmelidir. Çocuğa empatik düşünme öğretilmelidir. Yani aynı şey kendisine yapıldığında neler hissedeceği konuşulmalıdır. Aile çocuğa ilgi ve sevgisini hiçbir zaman eksik vermemelidir. Çocuğun her istediği şeyi almak ya da yapmak yerine isteklerini ertelemek de öğretmelidir. Çocukta mülkiyet kavramını geliştirmek adına en güzel yöntem 7-8 yaşları gibi çocuğa harçlık vermek ve harçlığını kullanmayı öğretmektir. Çocukta çalma davranışı ile karşılaşıldığında duyarsız kalınmamalı, bu davranışın nedenleri araştırılmalıdır. Ailenin tüm çabalarına rağmen bu durum devam ettiği takdirde profesyonel yardım alınmalıdır.

12-Korku Problemi :

Korku duygusu da üzüntü, sevinç duygusu kadar normal bir duygudur. Her duygunun aşırısı ya da kontrol edilemeyen problem yaratır. Çocuğun elini yakarak ateşin yakacağını öğrenmesi gibi korku duygusu deneyimle öğrenilir. Çocuğa korkuları anne baba ya da yaşam öğretir. Çocukları tehlikelerden uzak tutmak adına korkutmak yerine nedenlerini anlatmak gerekir. Örneğin; çocuğa aman köpeğe yaklaşma ısırrır, kan akar sonra hasta olursun gibi bir tehdit ve bunun sürekli tekrarlanması köpek korkusunu oluşturabilir. Çocuk çevresini tanıdıkça beden ve zihin gücü geliştikçe korkularını bir bir yener. Çocuğa ailenin gösterdiği az ilgi ve sevgi ya da sürekli önemsenmemesi azarlanması da korkuya neden olur. Çünkü anne sevgisinin yetersiz olması çocukta güven duygusunun oluşumunu engeller. Kendine güveni az olan çocuk ise beklemediği durumlarla karşılaştığında daha kolay korku duygusuna kapılır. Çocukların en korktuğu şeylerden biri karanlıktır. Çünkü karanlıkta nesneleri farklı algılar. O nedenle odasında ışık yakmak ya da uykuya dalmasına yardımcı olmak için masal okumak yararlı olacaktır. Çocukta korkular yaşlara göre şöyle gelişim gösterir: Bebekler için her şey korkutucudur. Alışılmamış bir ses, bir gürültü, yabancı bir nesne gibi. 2-3 yaş çocukları ise yüksek seslerden -gök gürültüsü, saç kurutma makinesi gibi- ürkerler. 3-4 yaşlarında ise bu



korkulara karanlık, dilenci, hırsız, polis ve öcü gibi korkular eklenir. Bu yaşlarda ayrıca anne babadan ayrı kalma korkusu da sıkça görülür. Çocuklarda korku duygusunun yerleşmesinde diğer bir neden de televizyondaki şiddet içerikli görüntülerdir. Çocuğun izlediği programlarda seçici olunmalı, şiddet içeren programlar seyrettirilmemelidir.

Aile korku duygusunun normal olarak gelişmesi için neler yapmalıdır? Öncelikle çocuğun güven duygusunu geliştirmelidir. Çocuğun yaşadığı korkularda yapılacak uyarılarda soğukkanlı ve gerçekçi olmalı, tehlikeler abartılmamalıdır. Kendi var olan korkularını çocuğun yanında kontrol etmeyi öğrenmelidir. Örneğin; kediden korkan bir anne her kedi gördüğünde kendini kaybederek bu korkusunu çocuğunun yanında yaşarsa çocuk da kediden korkmaya başlayacaktır. Çocuğun korkularına sert tepkiler verilmemeli, alay edilmemeli: "Bundan bebekler korkar, bir de büyüdüm diyorsun" gibi. Korkuların üstüne

gidilmemelidir. Denizden korkan bir çocuğu zorla bağıra bağıra denize sokmak yerine çocuğun kıyıda oynamasına izin verilmelidir. O denize giren çocukları görecektir ve cesaret alacaktır.

Bir korku türü de gece korkularıdır. Çocuğun gündüz yaşadığı heyecanlar ve stres gece uykusunda korkutucu rüyalar olarak ortaya çıkabilir. Bu çocuğun uykudan bağırarak uyanmasına neden olur. Bu gibi durumlarda çocuğun yanında kalmak yerinde olacaktır. Onunla konuşmak, sakinleştirmek, ona güven vermek yerinde olur. Çocuk bu durumu ailenin yanında yatmak ya da anne babayı yanında tutmak için kullana da bilir. Ama böyle bir durum yoksa ve tüm çabalarınıza rağmen gece korkuları geçmiyorsa bir uzmana danışmakta yarar vardır. Çünkü sık yinelenen gece korkuları çocukta iç sıkıntıları ve tedirginlik belirtisidir.

Kaynaklar:

Dinleme Becerileri. (28 Mayıs 2008). 18 Ekim 2008, <http://www.genelkaynak.com>
Gordon, T. (2004). Etkili Anababa Eğitimi. (16. Baskı). (E. Aksay, Çev.). İstanbul Sistem Yayıncılık.
Polat, M. (20 Mart 2007). Ben Dili. 18 Ekim 2008, <http://www.turkpdr.com>
Sayım, A. (17 Ocak 2006). Ben ve Sen Dili. 18 Ekim 2008, <http://www.mcatürk.com>
Tunç, A. (Şubat 2003). Çocuklarla Nasıl Bir İletişim? Bilim ve Akıl Aydınlatığında Eğitim Dergisi. (36. Sayı). (14 Ekim 2008). <http://yayim.meb.gov.tr>
Yavuzer, H.(2004). Ana-Baba ve Çocuk. (17. Baskı). İstanbul Remzi Kitabevi.

Effective
communication

ETKİLİ İLETİŞİM

İletişim insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. İnsanların en önemli ihtiyaçlarından biri olan duygu ve düşünceleri diğer bireylerle paylaşma gereksinimi iletişim ile giderilir.



In this text, we have mentioned about the factors that facilitates the communication between parents and their children. It is of crucial importance for the parents to striving for understanding their children's emotions and thoughts, making them feel appreciated and respected, listening to their children carefully and establishing eye-contact with them. Family life bears high importance for the well-being and happiness of the children. For these reasons, using effective communication methods will surely be beneficial both for the parents and for their children to establish an effective communication. Being able to understand each other clearly will help to solve many problems easily.

İletişim insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. İnsanların en önemli ihtiyaçlarından biri olan duygu ve düşünceleri diğer bireylerle paylaşma gereksinimi iletişim ile giderilir. Masterson ve Watson'a göre "İletişim, sayesinde dünyayı anlamlı kıldığımız ve bu anlamı başkalarıyla paylaştığımız insani bir süreçtir."

Etkili iletişim kurabilmek için;

- İletişimde bulunduğumuz kişiyi olduğu gibi kabul etmek,
- Ona saygı duymak,
- Ona empatik anlayışla yaklaşmak,
- Onu etkin dinlemek,
- Ben mesajlarını kullanmak
- Kullanılan sözel ve sözel olmayan mesajların uyumlu olmasına dikkat etmek gerekir.

Çocuklarla etkili iletişim nasıl kurulmalıdır? Bu soru cevaplandırılmadan önce, iletişim engellerinin açıklanması gerekmektedir.

İletişim engelleri şunlardır:

1) Emir Vermek, Yönlendirmek

Bu iletilerde çocuğun duygu ve düşünceleri dikkate alınmaz. Bu çocukta korku, kızgınlık ve direnç yaratabilir. "Hemen odana git.", "Yemeğini hemen bitir." gibi.

2)Uyarmak, Gözdağı Vermek

Bu iletiler çocukta korkuya, boyun eğmeye ve kızgınlığa neden olabilir. "Ya yaparsın, yoksa..." , "Bunu yapmazsan, pişman olursun." şeklindeki cümleler buna örnek teşkil eder.

3)Ahlak Dersi Vermek

"Böyle yapmalısın." şeklindeki ifadeler bu iletilere örnek oluşturur. Çocuğa otoritenin ve zorunlulukların gücünü ve doğrunun ne olduğunu göstermektedir. Zorunluluk hissi yaratabilir.

4)Öğüt Vermek, Çözüm Getirmek, Öneride Bulunmak

Bu tür iletiler çocukta bağımlılık yaratabilir ve sorun için değişik çözümler düşünmesini engelleyebilir. Ayrıca çocukta kendi çözümlerini bulma konusunda güvensizlik yaratabilir.

5)Nutuk Çekmek, Mantıklı Düşünceler Önermek

Bu tür iletilerde çocuğu karşıt kanıtlar, bilgi ve görüşlerle etkileme söz konusudur. Çocukta yetersizlik duygusuna yol açabilir. Ayrıca çocuğun savunmaya geçmesine neden olabilir.

6)Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak

Olumsuz yargılar çocuğu etkiler ve kendini değersiz hissetmesine neden olabilir. Sık sık yapılan eleştiriler çocuklarda sevilmedikleri duygusunu uyandırabilir. "Sen hep zaten böyle yanlış yaparsın." gibi.

7)Övmek

Övgü herhangi bir sorun durumunda kullanıldığında, asıl soruna inilmediği için kızgınlık ya da anlaşılmamışlık hissettirebilir. Ayrıca övgünün çok sık kullanılması olumsuz etkiye yol açabilir. Bu durumda çocuk övgüsüzlüğü eleştiri olarak da algılayabilir ve övgüye bağımlı hale gelebilir.

8)Ad Takmak, Alay Etmek, Utandırmak

Bu tür iletiler çocuğun benlik imajını olumsuz etkiler. Kendini değersiz hissetmesine ve sevilmediğini düşünmesine neden olabilir. "Bebek gibi ağlama." gibi.

9)Yorumlamak, Teşhis Koymak

Davranışın altındaki nedenleri söyleme söz konusudur. Bu tür iletiler çocukta savunmaya yol açabilir.

10)Güven Vermek, Teselli Etmek

Çocuğu duygularından uzaklaştırmaya çalışma söz konusudur. Çocuğun kendisini anlaşılmamış hissetmesine neden olur.

11)Sorgulamak

Bu tür iletiler çocukta güvenilmediği hissi doğurabilir. Soranın niyeti anlaşılmadığından endişe yaratabilir.

12)Oyalamak, Konuyu Saptırmak

Sorundan uzaklaşmaya çalışma söz konusudur. Çocukta ilgilenilmediği duygusu yaratabilir.

Yukarıda sayılan iletişim engelleri anne-baba-çocuk ilişkini olumsuz yönde etkilemektedir. Anne ve babasıyla olan iletişimi, çocuğun hayatında büyük önem taşır. Bu yüzden çocukla kurulan iletişime çok dikkat edilmesi gerekir.

Etkili İletişim Yolları

Edilgin Dinleme: Anne-baba çocuk konuşurken sessiz kalarak, ona sık sık soru sormadan ve yorum yapmadan çocuğu dinler. Bu yöntem çocuğa "Duygularını duymak istiyorum, duygularını kabul ediyorum, benimle paylaştığın konuda vereceğin karara güveniyorum." gibi güçlü mesajlar verir.

Kabul Ettiğini Gösteren Tepkiler: Uzun süreli sessizlik, iletişim engeli oluşturabilir. Kabul tepkileri çocukta dikkatle dinlenildiği hissi yaratır. Bunu yapmak içinse hı hı, evet, seni anlıyorum.....gibi sözlü mesajlar veya baş sallama, jestler ve mimikler, beden duruşu gibi sözsüz mesajları kullanabiliriz.



Konuşmaya Davet Etmek: Çocukların sorun ve duygularını ifade etmekte güçlük çektiği durumlarda çocuğu konuşmaya özendirmek gerekir. "Düşüncelerini merak ediyorum.", "Bu konuda konuşmak ister misin?", " Bu olayla ilgili ne hissediyorsun?" gibi cümleler çocuğu konuşmaya teşvik eder.

Etkin Dinleme: Etkin dinleme, söylenilenin gerçek anlamının ve içinde bulunan duygu durumunun kavranmaya çalışılması ve bunun dinleyiciye sözel ve sözel olmayan mesajlarla iletilmesidir. Etkin dinleme, çocukların duygularını keşfetmelerine ve duygularının boşalmasına yardımcı olur. Edilgin dinlemeden farkı konuşan kişinin doğru anlaşıldığının karşı tarafa iletilmesidir. Etkin dinleme, çocuğun bir sorunu olduğunda sorunun ortaya çıkmasına ve çocukların kendi sorunlarını daha iyi kavramalarına yardımcı olacaktır. Buraya kadar anlatılanları bir önekle açıklayalım.

Örnek:

Çocuk : Ahmet benimle bugün hiç oynamadı.
Anne : Arkadaşlarınla iyi geçinmek gerektiğini öğrenmelisin.
Çocuk : Onunla oynamak istemiyorum! Onunla iyi geçinmek de istemiyorum!
Anne : O zaman seninle oynayacak başka birini bul.

Çocuk : Beraber oynayabileceğim başka kimse yok.
Anne : Yorgunsun, yarın kendini daha iyi hissedersin ve olayı unutursun.
Çocuk : Yorgun değilim, yarın kendimi daha iyi hissetmeyeceğim, ondan nefret ediyorum.
Anne : Bir daha arkadaşların hakkında böyle konuşursan pişman olursun!
(Yavuzer, 2004).

Yukarıda verilen örnekte annenin iletişim hataları açıkça belli olmaktadır. Etkin dinlemedeyse aynı konuşma şöyle gelişmektedir:

Çocuk : Ahmet bugün benimle hiç oynamadı.
Anne : Ahmet'e kırılmış görünüyorsun.
Çocuk : Onunla hiçbir zaman oynamayacağım.
Anne : O kadar kızgınsın ki, onu bir daha görmek istemiyorsun.

Çocuk: Evet, ama onunla arkadaşlık etmezsem oyun oynayacak başka arkadaş bulamam.
Anne: Yalnız kalırsın.
Çocuk: Onunla iyi geçinmek zorundayım, ama kızmamak elimde değil. Daha önce her dediğimi yaptığı için, ona kızmıyordum, oysa şimdi ona emir veremiyorum.
Anne: Onu etkilemek artık pek kolay olmasa gerek.

Çocuk: Evet, artık o bir bebek değil.

Anne: Sen onu bu haliyle daha çok seviyor olmalısın.

Çocuk: Evet, ama ona emir vermeye alıştığım için bu halini yadırgıyorum. Belki ara sıra onun dediklerini uygularsam daha az kavgaya ederiz, ne dersin?

(Yavuzer, 2004).

Ben Mesajlarını Kullanmak: Günlük yaşamda anne ve babalar genellikle sen mesajlarını kullanıyorlar. Bu mesajlar ise, suçlama, yargılama, eleştirme, emir verme ile yüküdür.

Örneğin; "Ne kadar anlayışsızsın.", "Konuşma artık.", "Böyle yapma." gibi ifadeler karşı tarafa yönelik sen mesajlarıdır. Sen mesajı kızgınlığın gerçek nedenini pek açıklamaz. Kızgınlıklar davranışa değil kişiliğe yöneldiği için çocuğu üzer ve benlik duygusunun ve özgüveninin zedelenmesine yol açar.

Ben mesajları, bireyin gerçek yaşantı ve duygularını karşısındaki kişiye, onu suçlamadan iletmesidir. Çocuğun davranışını kendi isteğiyle değiştirebilmesi için, sorununun gerçek nedenini bilmesi gerekir. Bunun için üç tür bilgi gereklidir.

1) Sorun yaratan davranış hangidir?

Davranışın Tanımı: Kabul edilmeyen davranışın yargısız, suçlayıcı olmayan tanımıdır. Genelleme içermemelidir.

2) Bu davranış bizi nasıl etkilemektedir?

Bu davranışın bizde oluşturduğu belirgin etki. Bu etkiler emek, zaman ve para açısından üç grupta toplanabilir.

3) Bu etkinin bizde uyandırdığı duygular nelerdir?

Olumsuz davranışın uyandırdığı duygular:
"Üzülüyorum" gibi.

DAVRANIŞ	DUYGU	SOMUT ETKİ
... yaptığında söylediğinde davrandığında	... hissediyorum	çünkü ...

Örnekler:

"Sen günaydın demeden yanımdan geçtiğinde(davranış), sana toplum kurallarını öğretemediğimi düşünüp(etki) rahatsız oluyorum(duygu)."

"Çantamı odanın ortasında bırakınca(davranış) evin içinde rahat dolaşamıyorum(etki) ve takılıp düşeceğimden(etki) endişe duyuyorum(duygu)."

"İşten geldiğimde evi dağınık bulduğum zaman(davranış) toplamak için enerji ve zaman harcamak zorunda kalıyorum,(etki) bu da benim hiç hoşuma gitmiyor(duygu)."

Ben dili çocukta davranış değişikliği sağlayabildiği gibi çocuk- ana baba ilişkisi için de daha sağlıklıdır. Ben dili çocuğu direnmeye, isyan etmeye yöneltmez. Duyguların ifade edilmesi çok önemlidir, çünkü düşünceler ve değerler değişse de, şiddet açısından farklılığın dışında duygular bütün insanlarda aynıdır.

Sonuç olarak bu yazıda anne ve babaların çocuklarıyla iletişimlerini kolaylaştırıcı etkenler üzerinde kısaca durulmuştur. Çocuğun duygu ve düşüncelerini anlamak, ona kabul edildiğini ve saygı duyulduğunu hissettirmek, onu dinlemek, onunla göz kontağı kurmak son derece önemlidir. Ayrıca eşler arasındaki iletişim ve problem çözme yöntemleri de çocuğu etkilemektedir. Bu nedenle eşler de kendi aralarında ekili iletişim yollarını kullanmalıdırlar. Çocukların sağlıklı ve mutlu olmalarında aile ortamının önemi büyüktür. Etkili iletişim yollarını kullanmak hem çocuğun ebeveynini anlamasını hem de ebeveynin çocuğunu anlamasını kolaylaştıracaktır. Anlaşılmak birçok sorunu kendiliğinden çözecektir.



Kaynaklar:

Kocar, C. Çalışan Anne ve Çocuk. (14 Eylül 2008), <http://www.sivasram.gov.tr>.

Yavuzer, H. (2004). Ana- Baba ve Çocuk. (17. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi

Yavuzer, H. (2004). Çocuğu Tanımak ve Anlamak . (4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi

Yeşilyaprak, B. (2004). Çalışan Anne ve Çocuk. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti.

Working Mother
and Child

ÇALIŞAN ANNE VE ÇOCUK



Women's position and importance at the working life has started to increase with the Industrial Revolution. From now on, a more difficult period has began for women who had been just a mother and who had occupied herself only with houseworks. During this challenging process, the attitude of the working mother towards their children has been discussed and some suggestions have been made related to this issue.

Anne olmak dünyanın en zor görevlerinden biridir." Freud da anne olmanın önemini şu sözleriyle açıklamıştır: "Gerçekleştirilmesi çok hayati ve çok güç olan üç meslek vardır: anne baba olmak, psikolojik danışman olmak, öğretmen olmak. Neden? Çünkü üçünün ortak özelliği: bir insanın gelişmesine, biçimlenmesine ve kendini gerçekleştirmesine etki etmeleridir."

Anne ve çocuk arasındaki ilişki, çocuğun anne rahmine düşmesi ile başlamaktadır. Doğumdan hemen sonra anne ile çocuk beslenme sırasında ilk işbirliğini yapmaya başlamaktadır. Bebek beslenebilmek için annenin sütüne ihtiyaç duymaktadır. Anne de çocuğun bu heyecanını görerek bebeğinin ihtiyaçlarını coşkuyla karşılama eğiliminde bulunmaktadır. Anne sadece beslenme sırasında değil alt temizleme , banyo yaptırma, uyutma gibi ihtiyaçlarını karşılarken de bebeği ile iletişimini ve işbirliğini devam ettirmektedir. Annenin beden kokusu, çocuğunu kucağına alışı biçimi, beden ısı , göz teması, gülümsemesi bebeğe güven vermektedir. Çocuğun gelecekte diğer kişilerle kuracağı ilişkilerinin temeli bebeğin anne ile kurduğu güven duygusu ile atılmaktadır. Güven duygusunun özü ise anne ile çocuk ilişkisinin sürekliliğine, tutarlılığına ve aynılığına bağlı olmaktadır. Görüyoruz ki anneler, çocukların gelecekleri için önemli bir yere sahiptir ve bu konuda annelere birçok görev düşmektedir.

Sanayi devrimi ile birlikte gelen endüstrileşme kadının çalışma hayatında yer almasına olanak sağlamıştır. Kadınların çalışma hayatında bulunmasının iki nedeni vardır. Bunlardan ilki, aile bütçesine katkıda bulunmak, yaşam standartlarını yükseltmek gibi ekonomik nedenler;



ikincisi ise prestij kazanmak, çevre edinmek, meslek sevgisi, yeni insanlar tanımak gibi psikolojik nedenlerdir. Evli ve çocuk sahibi kadınların çalışma hayatında yer alması birtakım zorlukları da beraberinde getirmektedir. Anne eve geldiğinde yorgun ve gergin olabilir ; bu yüzden çocuğuna zaman ayıramayabilir, çok kolay sinirlenebilir ya da çocuğu ile iletişim bozuklukları yaşayabilir.

Çalışan anneler çalışmaları nedeniyle suçluluk duygusu hissedebilmektedir. Bu suçluluk duygusunu çocuklara çok fazla hoşgörölü davranarak ve sürekli hediye alarak bastırmaya çalışmaktadırlar. Anneler öncelikle bu suçluluk duygularından kurtulmalıdırlar. Anneler çalışmayıp evde zaman geçirmiş olsalardı günün yirmi dört saatini çocukları ile ilgilenerek geçiremeyeceklerdir. Bunun için önemli olan çocukla çok zaman geçirmek değil kaliteli zaman geçirmektir. Kaliteli zaman da çocuğun ihtiyaçlarını karşılayarak, çocukla ilgilenerek, sağlıklı iletişim kurarak ve oyun oynayarak geçirilebilir. Genellikle annenin çocukla geçirdiği süre arttıkça kalite azalmaktadır. Ev hanımları süre olarak çocukları ile çok fazla zaman geçirmektedirler fakat bu sürenin kalitesi tartışılır. Bütün gün ev içi ve ev dışı işlerle ilgilenen ev hanımı evde bunalmaktadır ve çocukları ile aynı ortamda olsalar bile çocukların isteklerinden sıkılabilmektedirler. Çalışan anneler ise çocukları ile fazla zaman geçirememekten yakınmaktadırlar. Çalışan annelerin bu noktada çocukları ile çok fazla zaman geçirmek yerine kaliteli zaman geçirmenin önemini anlamaları gerekmektedir.

Çalışan anneler "Çocuklarımı ihmal ediyor muyum?", "Çalışmasaydım daha iyi olur muydu?", "Çocuklarıma yeterince zaman ayırabiliyor muyum?", gibi soruların cevaplarını düşünerek kaygılanmaktadırlar. Çalışan annelerin bazıları ise bu soruları cevaplamada güçlük çektikleri için çalışmayı ve mesleklerini çok sevmelerine rağmen çocukları için çalışmayı bırakmaktadırlar. Çalışmayı bırakmaları anneleri olumsuz etkilemektedir ve anneler çocukların aynası olduğu için de dolaylı yoldan çocuklar da bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Bu gibi durumların yaşanmaması için anne adaylarına çalışmaya başlamadan veya meslek seçimlerini yapmadan önce özellikle kendilerine ve çocuklarına zaman ayırabilecekleri ve fiziksel anlamda çok fazla zorlanmayacakları meslekleri seçmeleri önerilmektedir. Fiziksel olarak yorucu bir işte çalışan anne, ev işleri ve çocuğun bakımı ile ilgilenmekte zorlanmaktadır ve bu durum mutsuz olmasına neden olabilmektedir.

Çalışan annelerin çocukları dünyaya gelmeden önce işlerini planlayarak özellikle de hamileliğin son ayları ve çocuk dünyaya geldikten sonraki dönem için izin almaları gerekmektedir. 0-3 yaş arası dönemin çocuk- anne ilişkisi açısından çok önemli olduğu unutulmamalıdır. Doğumdan sonra hemen işe dönmek zorunda olan anneler çok fazla stres yaşayabilmektedirler. Bu durumda anne çalışma



saatleri dışında çocuğunun bakımı ve sevgi ihtiyacı ile yakından ilgilenmelidir. Gündüz başkası tarafından bakımı gerçekleştirilirken de bebeğin ilgi ve sevgi ihtiyacının karşılanması çok önemli görülmektedir. Anneler kendileri çalışırken bebeklerinin bakımını gerçekleştirecek kişiler konusunda kaygı yaşamaktadırlar. İçinde yaşadığımız toplum düşünüldüğünde bu gibi durumlarda ilk akla gelen büyükanneler ya da yakın akrabalarlardır. Bu konuda dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, bebeğin bakımında sürekliliğin sağlanmasıdır. Çocuk yakın akrabalar ya da büyükanneler tarafından dönüşümlü olarak bakılmak yerine tek bir kişi tarafından bakılırsa süreklilik sağlanmış olur ve çocukta güven duygusunun gelişmesi için daha iyi bir ortam hazırlanır. Çocuğun başka evde bakılması yerine kendi evinde bakılması, çocuğun bulunduğu ortamı benimsemesi açısından yararlı olmaktadır. Çocuk bulunduğu ortamı benimsediğinde güven duygusunun gelişmesi de kolaylaşmaktadır. Eğer çocuk bir başkasının evinde bakılacaksa bile ortamı sabitlemekte yarar görülmektedir. Ortamı sabitlemek, belirli bir ortam oluşturularak sevdiği oyuncakları ve eşyaları yanında taşımak ile sağlanabilir.

Çocuğu dünyaya geldikten sonra işine geri dönmek zorunda kalan annenin ikinci seçeneği ise bir bakıcı bulmaktır. Ebeveynlerin bakıcı seçerken dikkat etmesi gereken özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

- Bakıcının güvenebilecekleri birisi olmasına hatta tanıdık olmasına,
- Bakıcının evli olup düzenli bir hayatının olmasına,
- Temiz, düzenli, güler yüzlü, sorumluluk sahibi olmasına,
- Bebekle iyi iletişim kuruyor olmasına,
- Türkçe' yi iyi kullanıyor olmasına,
- Zararlı alışkanlıklarının olmamasına (alkol, sigara vb.) ,
- Bakıcının anne olmasına da dikkat edilebilir. Bakıcının anne olması bebeğin ihtiyaçlarını daha iyi bilmesine ve bebeğin bakımını daha iyi yapabilmesine katkıda bulunabilir.

İşine geri dönmek zorunda olan çalışan annenin üçüncü seçeneği ise kreşler ve yuvalardır. 2 yaşından küçük çocukların bakımını üstlenen kreşlerin ve 2-4 yaş arası çocukların bakımını üstlenen yuvaların seçimini yapmak ebeveynler için son derece önemlidir. Bunun için öncelikle dikkat edilmesi gereken nokta çocuğun bu tür kurumlarda bulunmaya hazır olmasıdır. Başlangıç olarak çocuğun kuruma alışması için bakımını üstlenen kişiden ayrılmaya hazır olması, en az 1-2 saat ayrılabilir olması gerekmektedir. Kurumun çocuk tarafından benimsenmesi ve kabul edilmesi de çok önemlidir. Bunun içinde çocuk kuruma başlamadan önce çocuğun kuruma götürülüp gözlem yapılması yararlı olabilir.

ANNELERE İPUÇLARI

- Evde olduğunuz zamanlarda annelik ilk tercihiniz olsun. Eve yorgun gelmiş olabilirsiniz ya da evde sizi bekleyen birçok iş olabilir ama önce annelik görevlerinizi yerine getirmeye dikkat edin.
- Çocuğunuzun yaşamında etkin olun, çocuğunuzun bakımını bir "iş" olarak görmeyin.
- Davranışlarınızla ve sözlerinizle çocuğunuza model olun. Çocuğunuzun nasıl birisi olmasını istiyorsanız siz de öyle birisi olun.
- Çocuğunuzdan siz de bir şeyler öğrenin, böylece çocuğunuza onu önemseydiğinizi ve onun değerli olduğunu gösterebilirsiniz.
- Çocuğunuzla birlikte eğlenme fırsatları yaratın. Bunu rol icabı değil gerçekten ikinizi de eğlendiren etkinlikler yaparak gerçekleştirin.
- Çocuğunuza yaşamınızda önemli bir yer ayırın; ama onu yaşamınızdaki tek önemli şey yapmayın. Hepimiz için çocuklarımız çok önemlidir; ama kendi yaşantımızı ihmal edersek mutsuz oluruz ve bunu çocuklarımıza yansıtabiliriz.
- Eşinizden çocuğun bakımı için yardım isteyin ve bu konudaki sorumluluklarını hatırlatın.
- Çocuğunuzla beraber geçireceğiniz özel zamanlar oluşturun.
- Çocuğunuzla iletişiminizde dikkatli olun. Sizden korkmadan, çekinmeden her türlü sorununu sizinle konuşabilmesi için ortamlar yaratın.
- İşinizde yükselmeniz ya da çok fazla çalışmanız gereken bir dönemdeyseniz çocuk sahibi olmayı geçici bir süre erteleyiniz.
- Anne olmadan önce kendinizi hazır hissettiğinizden emin olun.
- Çocuğunuza fazla zaman ayıramadığınızı düşünüp bu eksikliği maddi değeri yüksek olan hediyelerle telafi etmeye çalışmayın.

