

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AR-EL EĞİTİM KURUMLARI

MART 2009



İÇİNDEKİLER

Index

Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi
Identity Development In Puberty

2

Oyun Mu, Öykü Mü, Yalan Mı?
Is It A Game, A Story Or A Lie?

6

Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite Bozukluğu
Attention - Deficit Hyperactivity Disorder

9

Televizyon Açıldı ve Şimdi Reklamlar
Tv Is On, Now The Commercials

11

Çocukluk Döneminde Duygusal Zekâ
Eq In Childhood Period

14

Meslek ve Meslek Seçimine Etki Eden Faktörler
Factors Effecting Profession and Choice Of Profession

19

İlgilerin Oluşumunda Annenin Ve Babanın Rolü
The Role Of Mother And Father In The Formation Of Interests

23

Eyvah! Çocuğum Bana Karşı Geliyor
Oh No! My Child Disobeys Me

26

Çatışan Ebeveynler ve Çocuk
Conflicting Parents and Child

29

Hayatın Yeni Bir Döneminin İlk Basamağı Öss
The First Step Of A New Part Of Life : Student Selection Examination (ÖSS)

33

Merhaba



AR-EL Eğitim Kurumları olarak, 2008-2009 eğitim-öğretim yılının II. döneminde Eğitimde Yansımalar dergisiyle yeniden sizlerle birlikteyiz.

“İlk önce anne ve babalarımızın çocukları, daha sonra da çocuklarımızın anne ve babası oluruz. Gün gelir anne ve babamızın anne-babası, en sonunda da çocuklarımızın çocukları...” (Milton GREENBLATT)

Yaşamımız bu döngüyle süregelmekte hep ve bizlerin de bu döngü içerisindeki en büyük sorumluluğu bir insan yetiştirebilmektir. İnsan yetiştirebilmek derken günümüz koşullarında artık önem kazanan, araştıran-sorgulayan, yaratıcı, dönüşümlü düşünen, duyarlı, bilgili, ilkel, meraklı, dengeli, risk alabilen, açık görüşlü, iletişim becerileri yüksek, kendine güvenen kısacası ‘Bir Dünya İnsanı’ yetiştirmektir. AR-EL Eğitim Kurumları olarak bizler de, eğitim-öğretimimizi bu hedefler doğrultusunda

gerçekleştirerek siz velilerimize destek olmaya devam ediyoruz. Dergimizin bu sayısında, çeşitli yaş gruplarına hitap eden, “Çocukluk Döneminde Duygusal Zeka”, “Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi”, “Meslek ve Meslek Seçimine Etki Eden Faktörler”, “Oyun mu, Öykü mü, Yalan mı?”, “Televizyon Açıldı ve Şimdi Reklamlar”, “Çatışan Ebeveynler ve Çocuk”, “Eyvah! Çocuğum Bana Karşı Geliyor”, “Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu”, “İlgilerin Oluşumunda Annenin ve Babanın Rolü”, “Hayatın Yeni Bir Döneminin İlk Basamağı ÖSS”, isimli yazılara yer verdik. Umut ediyoruz ki buradan edindiğiniz bilgilerle kendinizi daha donanımlı ve yetkin hissedecek, çocuklarınızı daha yakından gözlemleyebileceksiniz. Böylelikle anne-baba ve çocuk olarak daha sağlıklı iletişim kurabilen bir aile olmanın mutluluğunu yaşayacaksınız.

Sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AR-EL EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK SERVİSİ



AR-EL Eğitim Kurumları

Yayın Kurulu: Rehberlik Servisi

Güneşli Yolu, Atatürk Cad. Radar Karşısı 34530, Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) **Faks:** (0212) 550 77 82

e-posta: ar-el@ar-el.k12.tr **web:** www.ar-el.k12.tr

Eğitimde Yansımalar Dergisi - Mart 2009

Kaynaklar:

www.rehberlikportali.com
www.sivasram.org.tr
www.bahcelievler.com.tr

Identity development
in puberty**ERGENLİK DÖNEMİNDE
KİMLİK GELİŞİMİ**

In this writing, here some suggestions are presented about puberty which is a hard period for parents and their children and how you behave your puberty children.

Ergenlik; çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönem"dır . Bu dönem büyümek ve gelişmek anlamına da gelmektedir. Ergenliğin fiziksel, bilişsel, toplumsal ve duygusal değişimleri hızlı ve sarsıcıdır.



Ergenliğin başlangıcı olarak görülen cinsel olgunlaşmanın yanında ergenlerde ruhsal ve toplumsal gelişme de yoğun bir şekilde devam eder. Bu dönem ergenin kim olduğunu sorguladığı ve yaşamda nasıl bir yol izleyeceği konusunda alacağı kararların şekillendiği bir dönemdir. Kimliğin (kişisel kimlik, grup kimliği, ulusal kimlik, cinsel kimlik, kültürel kimlik, mesleki kimlik vs.) şekillendiği bu dönemde ergen gerçekten de bir karmaşayla yüz yüze gelir. Kimliği; birinin belirli bir kimse olmasını sağlayan şartlar bütünü olarak tanımladığımızda, ergenin kimliğinin çocukluktan itibaren yapılan değişik özdeşimlerle yavaş yavaş geliştiği düşünülebilir. Ergenliğin başlangıcındaki çocukların kendi

Endokrin, yani iç salgı sistemindeki değişikliklere yepyeni ve erotik duyular eşlik ederken bedensel değişimler de cinselliğe ilişkin farkındalık kazandırır. Bir başka neden ise; bu dönemde yetişkinlerin ergenlerden daha sorumlu davranışlar bekleyerek kişilik özelliklerini sağlamlaştırma ve daha ileri düzeyde rekabet , başarı ve yeterli beklentilerinin olmasıdır. Ergenlerin değer yargıları ve ahlaki standartları anne-babasının, akranlarının ve etraflarındaki yetişkinlerin değer yargıları ve ahlaki standartlarından etkilenir. Ergenler bu yeni bedensel farkındalık ve sosyal olgunlukla, toplumdaki rolleri üzerinde düşünmeye başlar. Toplumda benimsedikleri rolün ve yeni



kimlikleri hakkında belirgin olmayan bazı imgeleri vardır. Ergenlik kimlik gelişiminde önemli bir dönemdir ve ergen "ben kimim?", "hangi hareket doğru?", "nasıl davranmalıyım?" sorularına cevap arar.

Psikolojik bir oluşum, bir yapılanma olarak kimlik, aniden ortaya çıkmaz; aşama aşama ilerleyen bir gelişim sürecinden geçer. Kimlik , doğumla birlikte ve temel güven duygusunun gelişimiyle başlar yani sadece ergenlikte ortaya çıkan bir durum değildir. Ancak ergenlik döneminde oldukça yoğun bir dönüşüm geçirir ve daha bilinçli ve güçlü olur. Çocukluğumuzdan başlayarak kendimiz, ailemiz, işimiz, boş zaman etkinliklerimiz, dinimiz, politika anlayışımız gibi birçok konuda bilgi ediniriz ancak bunları en yoğun olarak ergenlik döneminde ele alırız. Bunun en önemli nedenlerinden birisi de ergenlik döneminde bedenin olgunlaşmasına eşlik eden içsel fizyolojik değişimdir.

kazanılan becerileri, geleceğin gereksinimlerini ne ölçüde karşılayacağını bile sorgulamaya başlayabilirler.

Bir birey olarak kendine özel bir kimlik oluşturmak ergenlerin başlıca görevleri arasında yer almaktadır. Dengeli bir kimliğin sağlanması , bireyin "kendisinde süreklilik ve bütünlük görme yeteneğine" ve "tutarlı düzenleme yapabilmesine ya da tutarlı yaşantı biçimleri geliştirebilmesine" bağlıdır. Erikson'a göre ergenlik genç bireyin kendini tanımlama ve benlik saygısı gibi konular üzerinde yoğunlaştığı "yaşamsal bir kavşak noktası"dır. Erikson, bu dönemi, yaşam-döngüsünden özel bir görevin yerine getirilmesini veya zorlayıcı bir girişimde bulunulmasını gerektiren bir evre olarak görür. Ergenin bu kimlik arayışının sonucu ya "kimlik kazanımı" ya da "kimlik dağılımı" olacaktır. Bu iki sonuç birbirinin zıttı durumlardır. Kimlik gelişimi bazı aşamalar sonucunda oluşmaktadır. Birinci aşamada, ergenler çocuksu rollerinden

Ben kimim?

Kimlik Bunalımı

Kimlik benlik imgelerinin ve kişisel ideolojilerin denenip, sınandığı, seçildiği ve bütünselleştirildiği dinamik bir süreçtir. Yararlı, güçlü ve bütünselleştirilmiş bir kimlik duygusuna ulaşabilmek için birey önce bir “bunalım” dan geçmelidir. Bu bunalım, kısa bir süre içinde önemli ve anlamlı görüş açısı değişimleri, dönüşümleri yapılmasını gerektiren, duygusal ve zihinsel bir stres durumudur. Bakış açısında gerçekleştirilen bu değişiklikler, kişilik yapısında birtakım değişiklikleri içerir. Oluşan değişiklikler yaşamda gelişmeyi sağlayabileceği gibi gerilemeye de neden olabilir. Bunalım içerisinde olan bir birey ya kendini çocukluktan tamamen kurtarıp yetişkinliğe adım atmak zorundadır ya da daha önceki dönemlere ait uyum düzeylerine geri dönmek. Birey meslek seçimi ve eğitim, evlilik ve ideoloji gibi konularda birtakım kararlar almak zorundadır. Bu sorumluluklar bireyin huzursuz ve kaygılı olmasına neden olabilir. Bazı bireyler bunalım ve yaşadıkları bu tür zorlanmalar karşısında kaldıramayıp rol karışıklığı yaşayabilirler. Rol karışıklığı yaşayan birey psiko-sosyal konumunu belirlemekte başarılı olamaz ve karar verme gereğinin kendisini tehdit ederek çatışma yarattığını düşünebilir. Karar verme konusunda yaşadığı sıkıntılı durum zaman içerisinde diğer bireylerden uzaklaşma, yalnızlık duygusu, utanç, gurur yitimi, kendinden yabancılaşma, başkalarınca yönetildiği duygusuna kapılma gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bazı durumlarda da kimlik bunalımını uygun olmayan yollarla çözmeye çalışan ergenler olabilir. Bu ergenler olumsuz kimliğe sahip bireyler olarak tanımlanabilir. Bu gençler suç işleyen, anti sosyal davranışlarda bulunan gruplardaki arkadaşlarıyla arzu edilmeyen bir biçimde özdeşleşerek kendilerine tutunabilecekleri bir yer edinebilirler. Olumsuz kimlik geliştiren ergenlerin anne babalarına bakıldığında toplumdaki konumlarıyla ilgili yoğun bir kaygılarının olduğu, gerçek ve içten sevgi yerine, sosyal saygınlığı ve toplumda göze çarpan bir yer edinmeyi yeğleyen bireyler oldukları görülebilir.

Kimlik kazanımının gerçekleşmesi için geçici bir bunalımdan sonra bir bağlanımın gerçekleşmesi gerekmektedir. Marcia'ya göre bunalım; ergenin anlamlı seçenekler arasında seçim yapmaya çalıştığı bir dönemdir. Bağlanım ise; bireyin belli etkinliklere, uğraşlara kendini verebilme, kendinden bir şeyler katabilme ölçüsüdür. Bunalım evresi, ergenin uygun seçimler yapmaya uğraştığı dönem olurken, bağlanım, davranışlara yön veren anlamlı bir seçimdir. Marcia 4 tip kimlik düzeyi geliştirmiştir. Bunlar kimlik kazanma, moratoryum, mevcut kimliğe bağlanma, kimlik dağınıklığıdır.

Kimlik Kazanma: Birey geçici bir bunalım evresinden sonra kendi kimliğini oluşturmuş ve bağlanım gerçekleşmiştir. Böyle bir genç, yalnızca bir mücadele evresinden geçtiğini

uzaklaşarak “ben kimim?” sorusuna kendilerine uygun, tatmin edici bir yanıt bulma uğraşı içerisinde girerler. Bu yoğun arayış sürecinde, çeşitli kimlikler deneyebilirler, farklı rollere ve çeşitli ilişkilere girip çıkarak deneyim kazanmaya çalışırlar. İkinci aşama, ergenin deneme yanılma yoluyla kendini arama, kendini keşfetmeye çalışma sürecidir. Bazıları yeterince olgunlaşmamış benliğe sığınırken bazıları iyice oturmuş bir kimlik kazanmada geç kalabilirler. Ergen sağlam bir temel kazanmada başarısız olur ve yetersiz kalırsa ergende umutsuzluk ve çökkünlük- depresyon görülebilir. Bu gibi duygulara bir de aşağılık duygusu eklenirse “kimlik dağınıklığı” görülebilir.

“Benlik Kavramı” (olduğum kişi olarak kendim) ve “İdeal Benlik Kavramı” (olmayı istediğim kişi olarak kendim) arasındaki birlik bireyin okulda ve yaşamının diğer boyutlarındaki psikolojik uyumun temelini oluşturabilir. Bu iki kavram arasındaki farklılık ve tutarsızlık ise kaygı ve doyumsuzluğa sebep olabilir. Bu durumda ergen, fiziksel değişim mesleki ve sosyal seçenekler, ebeveyn ve akran gurubunun beklentileriyle ilintili çeşitli etkenlerin bir araya gelmesiyle bir “kimlik bunalımı” sürecinden geçer.

ve mesleki, politik ve dini meselelerde bir tür araştırma ve arayış çabası içinde olduğunu bildirmekle kalmaz, aynı zamanda her bir alanda belli kararlara varıp bu mücadeleyi anlamlı bir sona ulaştırır. Birey “Bir kişinin inancı yalnızca ona özeldir. Biriciktir. Uzun süre düşündüm, artık neye inanabileceğimi biliyorum. Meslek alanı olarak da ne istediğimi biliyorum.” şeklinde düşüncelere sahiptir. Bu grupta yer alan gençler anne babalarına olumlu fakat bazen çelişkili duygular beslerler. Çoğunlukla bolca övgüye yer verilen, ebeveyn denetiminin en az düzeyde olduğu ve güvenli bağların egemen olduğu ailelerden gelirler.

Moratoryum: Bu kimlik düzeyinde bireyler bunalım yaşamaktadırlar; fakat herhangi bir bağlanım henüz gerçekleşmemiştir. Pek çok kişisel soruya yanıt bulma çabası içinde olan bu gençler, arayışlarını, çözüm getiremedikleri sorunlarla boğuşarak sürdürürler. Birey “Hangi meslek grubuna uygun olduğuma karar veremiyorum. Hangi politik görüşe katılacağıma karar veremiyorum.” şeklinde düşüncelere sahiptir. Bu bireylerin aileleri etkin ve canlıdır. Ailede özerklik, kendini dile getirme ve kişisel farklılıklar özendirilir.

Mevcut Kimliği Benimseme: Birey herhangi bir bunalım yaşamadan herhangi bir araştırma yapmadan körü körüne bir bağlanımda bulunmuştur. Başkalarının benimsetmeye çalıştığı değerlere güçlü bağlar geliştirir. Birey “ Seçimlerde oy verirken babam ve annem ne yapıyorsa ben de onu yapıyorum. Dinde ise , annem ve babam için doğru olan benim için de doğrudur.” şeklinde düşüncelere sahiptir. Bu kimlik düzeyinde olan bireyler, çocuğun yaşamına gereğinde çok müdahale eden, koruyucu bir yaklaşım sergileyen çocuk merkezli ve bireysel farklılıkları çok az destekleyen ailelerden gelmektedirler.

Kimlik Dağılması: Birey herhangi bir bunalım dönemi içerisinde olmamasının yanında herhangi bir bağlanım da gerçekleştirilmemiştir. Kimlik dağılması yaşayan birey ne kendine özgü kişisel yanıt bulma ihtiyacı duyan, ne de yaşamında herhangi bir görüş açısına güçlü bir biçimde bağlanmış bireydir. Birey “ Meslek seçimine gerek yok. Dine bağlanma, dini inanç yok” şeklinde düşüncelere sahiptir. Bu bireyler daha çok dışlayan, reddeden, duyarsız ve kayıtsız kalan uzak ailelerden gelmektedirler. Çoğunda boşanma nedeni ile ailede baba bulunmamaktadır. Evde baba var ise onlar da çocuklarına yeterince destek olmamaktadırlar.



EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Eşitlikçi ve demokratik anne - baba tutumu sergilemeleri gençlerin bağımsız kimlik geliştirmesini olumlu yönde etkiler.
- Gelişme döneminde anne - baba tarafından bazen çocuk bazen yetişkin olarak algılanan genç ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Bu durum kimlik karmaşası yaşamasına neden olabilir. Anne - baba hangi tutumu sergileyeceğine karar vermelidir.

- Ebeveynlerin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, gence karşı sevgi gösteren, güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik gelişmesini kolaylaştıracaktır.
- Gençler zaman zaman birbirinin karşısı duygulara sahip olabilirler. Ebeveynler bu durumlarda daha anlayışlı bir tutum sergilemelidirler.
- Ergenlik döneminde ebeveynin ve yetişkinlerin güvenliğini kazanmak önem taşıyabilir. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yarattığı için güvenildiğini hissettirmek rahatlamasını sağlayabilir.
- Ebeveynler çocuklarının ayrı birer kişilik olduklarını kabul etmeli ve kendi kimliklerini ortaya koymalarına izin vermelidirler.
- Ebeveynler çocukları yerine karar vermeden, gencin kendi başına karar vermesi yönünde teşvikte bulunarak, gencin sorumluluk almayı öğrenmesini sağlamalıdır.
- Ebeveyni ile iyi iletişim kuramayan, çocukların önüne ulaşılamaz hedefler koyan ailelerin çocukları öç alıcı bir şekilde ters kimlik seçerek toplumsal beklentilerin tam karşısı bir kimlik edinebilirler. Ebeveynlere düşen görev gençlerin yaşadıkları normal gelişim süreçlerinin bir parçası olduğunu görmek ve soğukkanlı yaklaşımdır. Eğer ergenlik çatışmaları çok yoğun yaşıyor ve tüm uğraşılara rağmen iletişimde zorluk yaşıyorsa bir uzmandan destek almak faydalı olacaktır.

Kaynaklar:

Yavuzer, Haluk. Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002
Yavuzer, Haluk. Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul,
Yörükoğlu, A. Çocuk Ruh Sağlığı. Özgür yayınları, İstanbul, 2003.
www.aktuelpdr.com

Is it a game, a story
or a lie?

OYUN MU, ÖYKÜ MÜ, YALAN MI?

Telling a lie is an inappropriate attempt to disguise a mistake. What kind of route follows this behavior which is considered a mistake in each society?

Bir hatayı gizlemek amacıyla gerçeğe uygun olmayan bir girişimde bulunmaktır, yalan söylemek. Her toplumca yanlış olarak karşılanan bu davranış, nasıl bir yol izliyor?

Anne babaların birçoğu, çocuğun gerçeğe sadık kalmalarını çok erken bir dönemde isterler. Oysa 3 yaş çocuğunun ' inanılmayacak öyküler' uydurması ve taklit oyunlarından hoşlanması doğaldır. Çocuk zeki ve hayal gücü geniş olduğu ölçüde bunda başarılı olur. Öykü uydurmak ve taklit oyunu, yalan söylemek değildir ve bunu engelleyici hiçbir girişimde bulunulmamalıdır. Öykü uydurmaktan ayrı olarak, kasıtlı biçimde gerçeğe sadık kalmama küçük bir çocukta doğaldır ve bu tür yalan çocuğun eğlenmeyi sevmesinin, birine takılmaktan hoşlanmasının, doğal övünme arzusunun, arkadaşlarından geri kalmama isteğinin ya da cezalandırılma korkusunun bir sonucudur. Ayrıca anne- babanın üzerinde durdukları bir konuda ilgi çekme ya da anne babayı taklit etme amaçlarıyla da çocuk bu tür bir yalana başvurmuş olabilir.

Ancak altı yaşından sonra çocuklar gerçeği yalandan ayırt edebilirler. Çocuk 8-9 yaşlarına ulaştığında, gerçeğe kurmaca arasındaki farkı anlar. Bu yaş grubundaki çocuklar yalan söylediklerinde büyük olasılıkla doğru sözlü olmadıklarının farkındadırlar.

Çocuklar Hangi Durumlarda Yalana Başvururlar?

- Uygunsuz davranışı ebeveyninden veya otorite sahibi kişilerden gizleme, kendisini suçsuz çıkarmaya çalışma
- Anne- babayı hayal kırıklığına uğratmaktan kaçınma
- Arkadaşlar arasında kabul görmeye çalışma
- İmkânsız talepler altında ezilmekten kaçınma



Anne - Babalar Olarak Neler Yapabiliriz?

Yalan söylemesi çocuğun yanlış bir şey yaptığının farkında olduğunu gösterir. Kendi ebeveynini düş kırıklığına uğratmaktan korumaya çalışmakla, vicdanının çalışmakta olduğunu gösterir. Aşırı tepki veren anne babalar, çocuklarını kendilerini korumak amacıyla tekrar tekrar yalan söylemeye iterler. Peki yalanla karşı karşıya kaldığımızı fark ettiğimiz durumlarda neler yapmalıyız?

- Çocuğunuzun yalan söylediğini fark ettiğinizde, onun doğruyu söylemediğini anladığınızı belirtin. Cezalandırmak yerine :
 - 'Bana yalnızca doğruyu söylemeni istiyorum. Ben de sana yalnızca doğruyu söylediğime göre, birbirimize her zaman inanabiliriz.'
 - 'Yalan yerine gerçeği söylediğin takdirde problemin boyutları büyümeyecektir.'
- Soğukkanlı kalıp yalanın türünü ve nedenlerini anlamaya çalışmalısınız. Söylediği yalan bir başkasını incitmek için miydi? Yaşadığı bir olayı süslemek için miydi? Bir başkasına yardım etmek için miydi? Yoksa, suçu bir başkasına atmak, hatasından dolayı suçlanmayı önlemek, birine zarar vermek için miydi? Maksudlu mıydı? Hep tekrar eden bir durum muydu?

- Dürüstlüğün önemini çocuğunuza anlatmanın en iyi yolu sizin kendi davranışlarınızla ona örnek olmanızdır. Yalan söylemeyen bir çocuk istiyorsanız, ona, sözleriyle davranışları tutarlı, yalan söylemeyen bir ebeveyn modeli sunun.
- Kendi yaşamınızda yalan söylenebilecek durumlarla nasıl baş ettiğinizi gözden geçirin. Çocuklar bazen bizi utandıracak şekilde, bizden ne duymuşlarsa okulda aynısını uygularlar. Örneğin; gitmek istemediğiniz bir yere davet edildiğinde ona ne yapmasını söylersiniz? Bir özür bulmasına yardımcı olur musunuz? Yoksa birlikte niye gitmek istemediğini araştırıp kendisinin ve arkadaşının duygularını da dikkate alarak bir çözüm bulmaya mı çalışırsınız?
- Farkında olarak ya da olmayarak çocuğunuza öğretmiş olabileceğinizi gözden geçirin. Çocuğunuzun yalan söylemeyi bırakmasını istiyorsanız, bu tür durumlarda ne tür yöntemler kullandığınızı ona dürüstçe anlatmanız yararlı olur.

Ardından, yalan sorununu çözmek için bir problem çözme tekniği uygulayabilirsiniz. Bunun için çocuğunuzun ne yapıp ne yapmadığına dair bazı notlar almanız gerekecektir. İlk olarak, yalan olarak kabul ettiğiniz davranışları sıralayın.

Özel olayları, ne söylendiğini, ne yapıldığını tam olarak yazın. Bunu rahat bir şekilde yapmak için bir sayfaya dik olarak üç eşit bölüm çizin. Ortadaki bölüme söylenen yalanı, soldaki bölüme yalan söylenmeden önceki yaşanan olayı; sağdakine de yalanın sonucunda ne olduğunu yazın. Bu çocuğunuzun yalanlarıyla ilgili ipuçları verecektir.

Kronik yalan söyleme geçmişli olan bir çocuğun, bir uzman çocuk psikoloğu tarafından incelenmesi gerekir. Çünkü kronik olarak yalan söyleyen çocuklar, doğru ve yanlış ayırt etmede genellikle güçlük çekerler. Bunun yanında çocuk, aile yaşamında veya ev dışında yaşadıkları kargaşa nedeniyle yardım çağrısında bulunuyor olabilir.



Ödevle İlgili Yalanlara Engel Olma

İlkokul çağındaki çocukların söyledikleri yalan incelendiğinde, çocuğun gerçeği gizleyerek üstesinden gelmeye çalıştığı bir sorunu açığa çıkardığı görülür. Örneğin çocuk belli bir sorumluluktan- okulda verilen ödevler- kaçınmak amacıyla uygun bir yalan söyleme biçimi geliştirmiş olabilir.

Öncelikle ödevlere ilişkin yalanların oluşumu ve bu davranışın neden o anda görüldüğü hakkında bir fikir edinmelisiniz. Çocuktan, yalancılığın ne anlama geldiğini ve ilişkileri nasıl etkilediğini açıklamasını istemeniz yararlı olacaktır. Ayrıca, okulda başarılı olmanın neden önemli olduğunu da size anlatmasını isteyin. Salt yalancılıkla ilgili değer yargılarınızı ve inançlarınızı değil, dersleri söz konusu olduğunda çocuğun dürüst olmasını istediğinizin nedenini de ona açıklayın. Yaklaşımınızda ne tür değişiklikler yaparsanız yardımcı olabileceğinizi sorun ve her çeşit öneriye açık olun.

Böyle bir durumla karşılaştığımızda çocuğumuza neler söyleyebiliriz?

- 'Biliyor musun, son günlerde okulda yaptıklarınızdan, ödevlerinden hiç söz etmiyorsun? Kimi zaman hiç ödevin olmadığını, bazen de unuttuğunu söylüyorsun. Ödevlerin hakkında benimle konuşmamanın, aslında ödevin olsa bile olmadığını söylemen kadar yalancılığa girdiğinin, farkında mıydın?'
- 'Ders yapmak arkadaşlarınla vakit geçirmek kadar eğlenceli değil, biliyorum; ama öğrenmen gereken yerde elinden geldiği kadar çaba göstermezsen, büyüdüğünde istediklerini yapmak için yeterince olanağın olmaz. Ödev yapmaktan kaçınma sebebine ilişkin fikrin nedir?'
- 'Okulda verilen ödevler konusunda gerçeği söylemeye alışman için bir ödev çizelgesi hazırlayabileceğimizi düşündüm. Benimle ödevlerinle ilgili konuşmaya alışmana yardımcı olmak istiyorum.'

Hedef olarak belirlenen davranış iyice açığa kavuşturulup çocuk tarafından anlaşıldıktan sonra, program yapısıyla ilgili bir açıklamada bulunabilirsiniz.

Sorumluluklarını yerine getirdiğinde çocuğunuza simgesel ödüller verebilir ya da tabloya onayladığınıza dair simgesel bir işaret koyabilirsiniz. Okul ödevleriyle ilgili gerçekleri gizlediği veya yalan söylediği durumlarda da çocuğunuzun olağan ayrıcalıklarını elinden alabilirsiniz. Ödev yapmaktan kaçınma, programın amacına ulaşabilmesi için öğretmenin ödevle ilişkin geribildirim sağlamasını gerektirecek kadar ciddi olmadıkça, ilk başlarda öğretmeni bu programa katmayınız.

Çocuğunuzun ödevini tamamlamasına yardımcı olmak için çevreyi yapılandırmanız ya da daha doğrudan bir yaklaşımla ödevlerinde destek sunmanız gerekebilir. Çocuğun çalışma ortamının dikkatini dağıtabilecek herhangi bir etkenden olabildiğince uzak bir yer olmasını sağlayın. Her ödev tamamlanışında verilen günlük ödüller etkili olabilir. Ödevlerde bazen ara puanlara ulaştığında, çocuğa küçük ödüller verilmesi programa sadık kalmasına yardımcı olabilir. Başlangıçta ortama alışması için ödevini yaparken çocuğunuzun yanına kısa bir süre oturmanız, kendisini daha az yalnız ve daha az endişeli hissetmesine yardımcı olabilir. Fiziksel varlığınız, yapması gerekenlere yoğunlaşması ve boş şeylerle vakit geçirmesine engel olmaya yarayacak bir anımsatıcı olabilir. Ancak, ödev yaparken çocuğun yanında sürekli oturmak alışkanlık yapacağından sakıncalı hale gelebilir. Sonraki günlerde desteğinizi göstermek için 'Nasıl gidiyor?' ya da 'Yardıma ihtiyacın var mı?' gibi sorular sorabilir ya da başka olumlu yorumlarda bulunabilirsiniz.

Çocuğunuz gelişme gösterdikçe ödüller için ulaşması gereken simgesel ödül veya onay işaretlerinin sayısını arttırın ya da herhangi bir davranışı çizelgeden çıkarın. Çocuğunuz tutarlı bir biçimde ödevlerinden söz ettikçe ve ödevlerini tamamladıkça, simgesel ödül dizgisini aşama aşama programınızdan çıkarın, ama çocuğunuz ödevlerine ilişkin dürüstlüğü koruduğu ve ödevleri tamamladığı için sosyal pekiştireçler sunmaya, övgü ve ilgi göstermeye devam edin.

Kaynaklar:

Ataberk, M. S. (b.t) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. 02 Şubat 2009, www.cch.gov.tr/Img/Uploads/MerakEttikleriniz/Hiperaktivite.ppt
 Dikkat Eksikliği Hiperaktivite. (b.t.). 02 Şubat 2009, <http://www.sivasram.gov.tr>
 Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu. (b.t.) 02 Şubat 2009, www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruh/dehb_ders.htm
 Erman, Ö. (b.t). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu. 02 Şubat 2009, Yavuzer, H.(2004). Okul Çağı Çocuğu. (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Attention-deficit hyperactivity disorder

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU



Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is characterized by a persistent pattern of impulsiveness and inattention with a component of hyperactivity. ADHD affects about 3 to 5% of children with symptoms starting before seven years of age.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) aşırı hareketlilik, kısa dikkat süresi ve dürtüsellikle karakterize olan bir bozukluktur. DEHB, okul yaşı çocuklarının yaklaşık %3-5'inde gözlenir. 4-5 yaşlarında farkedilir ve 7 yaşından sonra başladığı görülmez. Erkeklerde sıklığı kızlardan fazla olup, erkek/kız oranı 3-5/1 arasında bildirilmektedir. Erkek çocuklarda genellikle hiperaktivite ve impulsivite belirtiler ön planda iken, kız çocuklarında daha çok dikkat eksikliği belirgindir.

Dikkat eksikliği, dikkat süresinin ve yoğunluğunun bireyin yaşına göre daha az olması durumudur. Dikkat eksikliği olan kişiler bir noktaya odaklanırken zorlanırlar ve dikkatleri kolayca dağılır. Düzensiz olma ve eşyalarını unutma eğilimindedirler.

Aşırı hareketlilik, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan düzeyde hareketli olmasıdır. Aşırı hareketli olan kişilerin elleri, ayakları kıpır kıpırdır. Bu kişiler uzun süre

oturamazlar, genelde hareket halindedirler ve çok konuşurlar. Dürtüsellik (impulsivite) genel olarak, kişinin kendini kontrol edebilmesinde sorun yaşamasıdır. Bu tür bireylerde davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket etme, isteklerini erteleyememe, söz kesme, sıra bekleyememe gözlemlenir.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun üç farklı tipi vardır.

Dikkat Eksikliği Önde Olan Tip: Dikkat eksikliği belirtileri belirgindir. Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ya yoktur ya da tanı alacak kadar şiddetli değildir.

Aşırı Hareketlilik Önde Olan Tip: Aşırı hareketlilik ve dürtüsellik belirgin olarak vardır. Dikkat eksikliği belirtileri vardır; ancak tanı alacak kadar şiddetli değildir.

Birleşik Tip: Hem dikkat eksikliği hem de aşırı hareketlilik, dürtüsellik belirtileri görülmektedir. En sık olarak görülen tip birleşik tiptir.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan bireyler hiperaktivite, dürtüsellik ve dikkat sürelerinin kısa olması nedeniyle öğrenmede güçlük yaşayabilirler. Ayrıca bu bireyler arkadaşlık kurmada da güçlük yaşayabilirler.

Nedenler:

Bu konuda pek çok araştırma yapılmasına rağmen temel bozukluğun ne olduğuna yönelik bir fikir birliğine varılamamıştır. Son yıllardaki araştırmalar psikososyal, biyolojik, genetik ve ailesel etmenlerin önemli rol oynayabileceğini ileri sürmekte; ancak kesin bir sonuca ulaşılammaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Tanımladığı Belirtiler;

Dikkatsizlik

1. Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar,
2. Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık,
3. Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür,
4. Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da iş yerindeki görevlerini tamamlayamaz,
5. Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker,
6. Çoğu zaman sürekli zihinsel çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir,
7. Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder (örn. Oyuncaklar, okul ödevleri, kalemler, kitaplar ya da araç-gereçler),
8. Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağınık,
9. Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkanlıktır.

Hiperaktivite/ Aşırı hareketlilik

1. Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur,
2. Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar,
3. Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuşturur durur ya da tırmanır (ergenlerde ya da erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir),
4. Çoğu zaman sakın bir biçimde, boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır,
5. Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.

Dürtüsellik/ Ataklık

1. Çoğu zaman sorulan sorunun tamamlanmasını beklemeden cevabını verir,

2. Çoğu zaman sırasını bekleme güclüğü vardır,
3. Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer.

Tedavi

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun tedavisinde ilaç , anne-baba eğitimi, bireysel terapiler kullanılmaktadır. Tedavi planı uzun süreli ve bireye özel olmalıdır.

Anne - Babaya Öneriler

- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu tanısı bir uzman tarafından konulmalı ve uygun tedavi yöntemine başlanmalıdır.
- DEHB gösteren çocuklar, diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ödüllendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Verdiğiniz ödül türünden ziyade (fiziksel yakınlık, övgü, özel bir yiyecek) zamanlama daha önemlidir. Ödülün davranışın hemen ardından gelmesi son derece önemlidir.
- Olumsuzdan çok, olumlu davranışlarına odaklanın.
- Sürekli olarak yaptıkları hataları vurgulamayın. Olumlu yönlerini ön plana çıkartın. Özsaygı gelişimi için bu çok önemlidir.
- Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için çalışma ortamını iyi düzenleyin. Çalışma masasında dikkatini dağıtacak uyaranlar bulundurmayın.
- Talimat verirken, ilk önce çocuğunuzun dikkatini çekin. Gözlerinin içine bakın. Sonra ne istediğinizi açıkça ve sakın bir ses tonuyla söyleyin.
- Çocuğunuza uygun zamanlarda evde yapabilecekleri işler konusunda sorumluluklar verin.
- Dikkatini yoğunlaştırmasını sağlayacak oyunlar oynayın. Örneğin, bir aile fotoğrafınıza uzun süre bakmasını sağlayın. Daha sonra bu fotoğrafı kapatıp, ona bu fotoğrafla ilgili sorular sorun.
- Evde, açık ve net sınırlar ve kurallar belirleyin. Uygulamada tutarlı olun.
- Çocukla iletişim kurarken göz kontağı kurmaya dikkat edin.
- "Problemleri önceden fark edin ve önlem alın. Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları tahmin ederek, uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz. Örneğin, birinci sınıftaki çocuğunuzun okula girince koridorda koşup paltosunu yere attığını biliyorsanız, binaya girmeden önce durup, izlemekte güçlük çektiği kuralları gözden geçirmesini sağlayın. Örneğin, kendi kendine 'Koridorda yürümeyi ve paltomu asmayı unutmuyacağım.' desin." (Yavuzer, 2004).
- Sosyal ve sportif etkinliklere katılmasını destekleyin.

Kaynaklar:

Çocuk ve Reklam, Jean-Noel Kapferer, 1991
 Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler, Çetin Özbey, 2004
http://pediatrikbilimler.turkiyeklinikleri.com/abstract-tr_53009.html
www.mamakram.com
www.mersin.edu.tr
www.psikiyatrivehayat.com

**TV is on, now the
commercials**

TELEVİZYON AÇILDI... VE ŞİMDİ REKLAMLAR



Kitle iletişim araçları, çeşitli konulardaki bilgi ve haberleri, geniş kitlelere kısa zamanda iletirler. Bu yolla insanlar yeni bilgiler ve tutumlar elde ederler ve sahip oldukları bilgilerde ve tutumlarda değişiklikler meydana gelir. Çağımızda bunların insan davranışları üzerindeki sürekli ve yaygın etkisi gözardı edilemeyecek büyüklüktedir.

Kuşkusuz televizyon, bahsettiğimiz araçlar arasında hayatımızda en yaygın ve baskın olandır. Hem çocuğumuzun hayatında hem de bizim hayatımızda önemli bir yer tutar. Bizi eğlendirir, bilgilendirir, yönlendirir, doğrusuyla, yanlışıyla etkiler. Doğru kullanıldığı takdirde televizyon, aile ve okul yanında çocuğumuzun üçüncü öğretmenidir. Onun zihinsel gelişimine, dil gelişimine olumlu katkılar sağlayan, eğlendirirken öğreten önemli bir araçtır. Doğru zamanda doğru programlar, aşırı izlenmemek kaydıyla çocuğun gelişimine olumlu katkı sağlar.

Televizyon izlemek, bizi pasif bir konumda tutar. İzlediğimiz filmleri, reklamları veya tartışma programlarını etkileme, yönlendirme gücümüz yoktur. TV karşısında edilgenizdir.

While the primary function of the mass communication media is to entertain in one hand, it also offers solutions for the reality-based problems, educates people and assists to establish certain values in the society. Television is the most effective mass communication media. The commercials are important due to the fact that they have influence on the consumption choices of children and assist them to recall things better.

Kitle iletişim araçları, günümüzde eğitimin önemli bir parçası haline gelmiştir. Yazılı, sözlü basın, yani kitap, dergi, gazete, sinema, radyo, televizyon, bilgisayar, internet kitle iletişim araçlarıdır. Bunların temel işlevi, bir yandan eğlendirirken, öte yandan gerçeğe dayalı sorunlara çözümler getirebilmek, eğitmek ve toplumda belli değerlerin yerleşmesine yardımcı olmaktır.

Başka insanların yaşadığı veya anlattığı olaylara seyirciyizdir. Televizyon izlediğimiz bu sürenin çok uzun olması, hayata seyirci kaldığımız zaman diliminin de uzadığı anlamına gelmektedir. Düşünce gücünün bu durumdan olumsuz etkilendiği söylenebilir.

Aşırı uyarıcı öğelerle donatılmış çocuk programları, beynin dikkat bölgesini etkileyecek şekilde ayarlanmıştır. Çocuk, uzun süre televizyon seyredip, bu aşırı uyarılara alıştığında hafif uyarılara dikkatini veremediği için, bu programlar onun oyunlarında ve sosyal ilişkilerinde sıkılmasına yol açabilmektedir. Dikkat süresi kısalan çocukların, öğretmeni dinlerken, ders çalışırken ve kitap okurken yoğunlaşma yeteneklerinde bir düşüş olur. Bu da çocukların derslerdeki başarılarını olumsuz etkiler.

Ebeveynlerin televizyonu çocukları oyalamak için çok fazla kullanmaları da onların gelişimlerini olumsuz etkiler. Klip ve reklam gibi alışkanlık yaratan TV programlarının yemek yedirme ve uyutma amaçlı kullanılması da anne çocuk ilişkisini olumsuz etkileyecektir.

Televizyon seyredirken çocuğa mümkün olduğu kadar eşlik etmek gerekir. Çünkü çocuk televizyonda her gördüğüne inanmamayı, tartışarak kabul etmeyi, olayları kendi mantık süzgecinden geçirmeyi anne babasından öğrenir.

Çocuklar Reklamları Neden Sever?

Çocuk, televizyonu genelde birkaç uğraş arasında, bölünmüş bir ilgiyle izlerken, reklamların müziğini duyduğu anda, diğer işleri bırakıp televizyon karşısına geçer. Altı yaş çocuğunun, yatağa gitmeyi "reklamlardan sonra" olmak koşuluyla kabul etmesi sık rastlanan bir olaydır. Çocukların bu tekrarlanan, dikkat ve zevk kaynağına olan bağımlılıkları, onların uykudan önce anlatılan masallara karşı duydukları düşkünlüğü anımsatır. Reklamlar için modern çağın masalları da denilebilir.

Tekrarlanma, masalın temel boyutunu oluşturur. Bu, bir gerçekliğin iyice öğrenilmesini sağlar. Kum kovanın defalarca doldurulup boşaltılması, aynı öykünün yirminci kez dinlenilmesi, aynı çizgi filmin, aynı reklamın birçok kez izlenilmesi bu yüzdendir. Öykü dinleme ve reklam izleme olayında yineleme, çocuğa her seferinde biraz daha iyi kavramış ve kendini kaptırmış olarak, artık bildiği neşeli ve sıkıntılı olayları, mutlu sonu tadına vararak bekleme olanağı verir.

Reklamlar çocuğa,

- Bekleme zevki verir. Çocuk, reklamlara ne zaman sıra geleceğini bilir. Yemek yemek, uyumak, el yüz yıkamak gibi her gün tekrarlanan etkinliklere benzer olarak ona, bekleyiş, doyum ve tekrarlanan şeylerin güvenini sağlar.
- Katılma zevki verir. Beklenen reklam görüldüğü anda, önceden bilinen bir şeyi yeniden görmenin yoğun zevkini yaratır.
- Ötekilerle olmanın zevkini yaşatır. Çocuk, çoğu zaman televizyonun karşısında yalnız değildir. Bu ortamda, bireysel duygulara eklenen bir ortak coşku vardır.

TV reklamları, küçük çocukları dış dünya üzerine bilgilendirme işini de yürütüyor gibidirler. İzlediği reklamların çoğu, çocuğu doğrudan ilgilendirmeyen türdendir. Bu reklamlar, çocuğun, yetişkinlere yönelik nesneler dünyasına girişini sağlar. Bu da onun sosyal gelişimine katkıda bulunur. Bir grup 5-7 yaş çocuğunun gözlemlenmesi sonucu, onları yakından ilgilendirmeyecek türden reklamlar karşısında dikkat düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Bu ilgi, bu türden reklamların çocukların yetişkin rolüne ve davranışlarına yakınlaşmasını sağlamasından kaynaklanıyor olabilir.

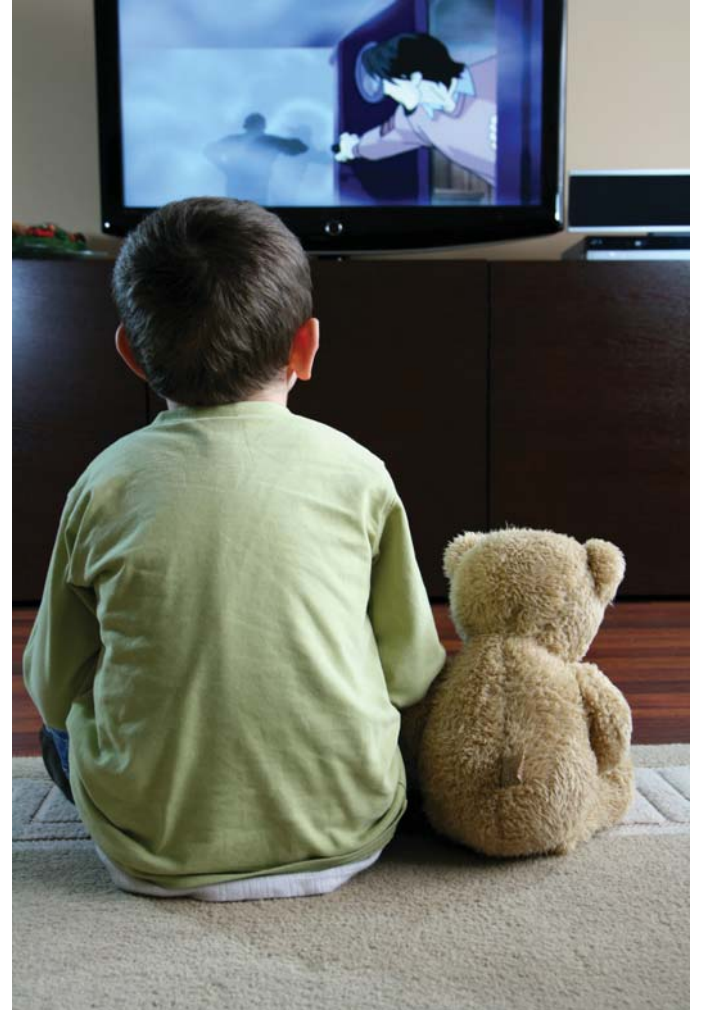
Reklamın Özendirme Gücü Yaratan Etkenleri

Yeniliğin Çekiciliği: Çocuklar, yeni olan her şeye yoğun ilgi duyarlar. Sürekli keşif halindedirler. Çocuk yeni ürünün ne olduğunu, ne yaptığını, nasıl yaptığını bilmek ister.

"Sihirli güç" üzerine sözler: Örneğin, bazı yiyecek reklamları, o besin maddesinin çocuğu çok güçlü yapacağı düşüncesini yaratmaya çalışırlar. Çocuklar, bu tür reklamların gerçek olmadığını bilseler de yine de bunlara karşı özel bir yakınlık duyarlar.

Ürünü açık bir biçimde, hatta parça parça göstermek: Buğulu bardaklara boşaltılan bir içeceğin, dilimlenen pastaların yakın plan çekimlerinin güdüleyici olduğu bulunmuştur. Çocuk, öncelikle somut olanı kavrayabilecek bir yapıdadır. Merakla dolu olarak, bir şeyin içinde ne olduğunu somut olarak görmek, nasıl yapıldığını anlamak için içini açıp bakmak ister. Ancak 10-11 yaşlarına doğru kavramları, soyutlamaları algılayabilir duruma gelir.

İsteğin sahneye konması: Başkalarının istek ve doyum konularını izlemek, isteğin ortaya çıkmasında arzulan nesnenin kendisinden daha etkilidir. Çocuk, oyuncağına artık ilgi duymuyorsa, başka bir çocuğun o oyuncakla oynaması çocuğun ona karşı ilgisini canlandırır. Arzu bulaşıcıdır. Çocuklara yönelik reklamlarda, izleyici çocukta istek uyandırabilmek için oyuncu çocuğun, reklamdaki ürüne karşı duyduğu arzuyu ve ona sahip olmaktan ötürü duyduğu mutluluğu çok iyi biçimde ortaya koyması gerekmektedir.



Çocuk Reklamın Hangi Yönlerini Anımsar?

Hepimiz biliyoruz ki, çocuk bir reklamı tanıdığı zaman (öykü ve masallarda da olduğu gibi) onu baştan sona kadar anlatabilir, tüm ayrıntılarını anımsayabilir.

5 yaşında çocuklar, tek boyutlu ve somut bir anımsama biçimi ortaya koyarlar. Filmin yalnızca bir yönü veya bir sahnesi anımsanır. Reklamın anlatmak veya benimsetmek istediği şey yani mesaj anlaşılmaz. Çocuk, markaya dikkat etmez, özgün ritmi, müziği ve uyumuyla eğlenceli görünen sözcük paketini belleğe işler.

Küçük çocuklar, bir görüntüyü veya bir cümleyi, bellek eğitimi yaparcasına kaydederler. Onlara çarpıcı gelen görüntüleri veya sesleri anımsarlar. Sonraki yaşlarda ise çocuk, reklamı izlediği sırada yaşadığı duyguyu ve tepkiyi daha iyi anımsadığını gösterir. 11-12 yaş çocukları, reklamı yapılan nesneye, o nesneye duydukları ilgiye ve mesaj üzerine yaptıkları değerlendirmeye bağlı olarak anımsarlar. Bu özümleme biçiminde görülen, çocukların izlerken hoşlanmadıkları reklamları da belleklerine işledikleridir.

7-8 yaşlarında, belleğe işleme olayı, her şeyden önce, çocuğun düşüncesinde olan, yani o sırada ilgi alanı içinde veya kafasında yer alan şeylere bağlı olarak gerçekleşir.

Bu yaşlarda, oyuncak, şeker gibi çocuklara yönelik reklamlara belleklerinde daha fazla yer ayırırlar.

9-11 yaşlarında, belleğe işlenen ürünlerin alanı büyük ölçüde genişler. Bu, çocuğun çevresine en çok açıldığı, her şeyle ilgilendiği dönemdir.

12-14 yaşlarında, ergenlere veya yetişkinlere yönelik olan her çeşit reklamı izlerken, hoşuna gitmemiş olsa bile belleğine işler.

En Çok Hangi Çocuklar Etkilenmektedir?

Yapılan çalışmalarda, 5 yaşındaki çocuğun, TV'ye ne kadar uzun süre bakarsa o kadar çok istek ileri sürdüğü görülmüştür. Bu doğru orantı, 8 yaşında daha zayıflamış olarak, fakat hala aynı şekilde işlemektedir. 11 yaşında ise, reklamları izleme süresinin, isteklerin sayısı üzerinde bir etkisi kalmadığı görülmüştür.

5 yaşından küçük çocuklar, TV'den gelen bilgilerin işlenmesi düzeyinde yetersiz durumdadırlar. Bu bilgilerden aldıkları, kopuk kopuk görüntülerden ve müzikli sözcük paketlerinden öteye gitmez. Büyük yaşlardaki çocuklar ise güçlü bilişsel savunma mekanizmalarına sahiptirler, ikna edilmeye karşı dirençlidirler.

5 yaşından 8 yaşına kadar çocukların bilgiyi işleme kapasiteleri büyük ölçüde gelişme gösterir. Mesajların algılanması düzeyinde giderek daha az zorlanırlar. Buna karşın, bilişsel savunma mekanizmaları henüz oluşum sürecindedir. Dolayısıyla bu yaşlarda çocuklar, reklamların etkisine en açık grubu oluştururlar.

Çocukların Tüketim Tercihlerini Etkileyen Faktörler:

Çocuklar, doğdukları andan itibaren sosyalleşmeye başlamakta, toplumsallaşma yolunda gösterdikleri gelişimi eğitim kurumları, kreşler ve arkadaş çevreleri pekiştirmektedir.

Aile, arkadaş grubu, eğitim kurumları ve kitle iletişim araçları, çocukların tüketici olarak sosyalleşmesinde etkili olan faktörlerdir. Kitle iletişim araçları, özellikle de televizyon, çocukların tüketici olma sürecinde dikkate değer bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin tüketim kimlikleri, psiko-sosyal kimlikleri gibi 3-6 yaş döneminde gelişmeye başlamakta ve tüm yaşamlarını etkilemektedir.

Çocuklar, gıda ve oyuncak ürünleri seçiminde en çok televizyon reklamlarından etkilenir. Giyim ürünleri seçiminde arkadaşlarından, kitap ve elektronik ürünlerin seçiminde ise anne ve babalarının tüketim alışkanlıklarından etkilenirler. Kitle iletişim araçlarından televizyon, 3-6 yaş grubundaki çocukların ve dolayısıyla ailelerinin tüketim tercihlerini önemli ölçüde etkiler.

Aileler, çocuklarını markete ya da oyuncak mağazasına götürdüklerinde TV'nin ticari etkisiyle baş etmek zorundadırlar. Çocuklar için bazı programlar, ürünlerin promosyonunu yapan reklâmsal mesajlarla doludur.

Çocuklar 7 - 8 yaşına gelene kadar verilen mesajın ikna edici niyetini algılayamadıkları için reklamdan daha fazla etkilenmeye yatkındır. Bu durum, çocuğun gerekli gereksiz yiyecekleri tüketmesi ve ihtiyaç duymadığı oyuncakların alınmasına sebep olabilir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları edinebilir. Bunun sonucunda obezite ortaya çıkabilir. Dahası çocuklar ailelerini de bir ürünün alım kararı sırasında baskı uygulayarak etkileyebilmekte, eğer aile çocuğun isteğini yerine getirmese, aile ile çocuk arasında sorunlar yaşanabilmektedir.

İyi bir tüketici olmak, bilinçli bir tüketici olmak demektir.

Çocuklar seçim yapmayı çok küçük yaşlarda öğrenebilir. Ebeveynler onlara seçim seçenekleri sunmalıdır. Ev içerisinde iletişim kanalları olması şarttır. Bunun için aile, pozitif bir tutuma sahip olmalı; bilgilendiren, yönlendiren ve destekleyen bir yol izlemelidir. Çocuklar ve aileler arasında sağlıklı bir iletişimin olması, ailenin çocuğunu tanıması önemlidir. Çocuğun kendine has özellikleri olan bir birey olduğu unutulmamalıdır.

Çocukların reklamlarda görüp istedikleri her şey alınmamalıdır. Onun için gerekliyse ve buna ihtiyacı varsa alınmalıdır. Seçimleri asla tesadüflere bırakılmamalı, bunlarda ebeveynin bilinçli katkısı sağlanmalıdır.

Kaynaklar:

- Goleman Daniel, Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir, Varlık Yayınları, 2000.
- Möller Claus, Hearthwork, Hillerød Time Manager International A/S, 2000.
- Oktay Ayla, Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem, Epsilon Yayıncılık, 2000.
- Shapiro Lawrence E., Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek, Varlık Yayınları, 2000.
- Yavuzer Haluk, Doğum Öncesi Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi 1987.

Eq in childhood period

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE DUYGUSAL ZEKÂ

Starting from their birth children are affected by every incidence and every person around them. According to reactions from their environment they learn about themselves, about the people and about the world they live in and they shape their behaviours and attitudes.

EQ starts to improve in the first years of life. Children take and send emotional messages during their communications with their parents, teachers, friends and other people. Repeating of those messages creates children's emotional structure and behaviours.

Çocuklar doğdukları andan itibaren çevrelerindeki herkesten ve her olaydan etkilenirler. Çevrelerinden gelen tepkilere göre kendileri ve başkalarıyla, içinde yaşadıkları dünyayla ilgili düşünceler edinir, bunlara göre davranış ve tutum geliştirirler.



Duygusal zekâ, hayatın ilk yıllarında gelişmeye başlar. Çocuklar, anne baba, öğretmen, çevrelerindeki diğer insanlar ve arkadaşlarıyla olan iletişimlerinde birbirlerine duygusal mesajlar gönderirler. Bu mesajların üst üste tekrarı çocukların duygusal yapısını ve davranışlarını oluşturur. Diğer bir deyişle olaylar karşısında arka arkaya yaşanan duygusal dersler ve deneyimler beynin belli bölümlerindeki bağlantılarını sağlayarak beyni bu duygulara karşılık verecek şekilde şekillendirir. Anne-baba ya da hayatlarındaki diğer önemli insanlar çocuklara davranışları ile çocuğun ileriki hayatına yansıtılan geçmişi

oluştururlar. Çocukluğunda yediği dayakların acısıyla, kızgınlıkla çatılan kaşlara yoğun korku ve nefretle tepki vermeyi öğrenmiş birisi, çatılan kaşların artık böyle bir tehdit taşımadığını bildiği halde aynı tepkiyi bir ölçüde gösterecektir. (Goleman, 1998:367). Anne-baba ve çocuklar arasında kurulan sıcak, güvenli ve kuvvetli bağ ile çocuklar duygularıyla baş edebilmeyi, öfkelerini kontrol edebilmeyi ve empati duygusunu öğrenirse sadece bugün değil gelecekte de bu becerilere sahip olacaktır. Bu hayat boyu etkisini gösterecek kalıcı ve önemli bir güçtür.

İhtiyaçları zamanında, şefkat ve sevgiyle karşılanan bebekler kendilerini güvende hisseder ve strese girmezler. Ağlayarak acıktığını, acısını ya da üzüntüsünü belirten çocuk büyüklerinden ilgi görür ve ihtiyaçlarına karşılık alırsa pozitif duygular kadar tedirginliklerine de cevap verildiğini öğrenir. İki aylık bir bebeğin sabahın üçünde kalkıp ağlamaya başladığını düşünelim. Annesi odasına girer ve yarım saat boyunca bebek annesinin kollarında, halinden hoşnut bir şekilde meme emerken anne, şefkat dolu gözlerle ona bakarak gece yarısı olsa da kendisini görmekten sevinç duyduğunu gösterir. Bebek, annesinin sevgisiyle rahatlamış olarak yeniden uykuya dalar. (Goleman 2000: 245)

Gecenin tam ortasında ağlayarak uyanan bir başka iki aylık bebek düşünelim; ancak annesi, kocasıyla bir kavganın ardından biraz önce uykuya dalmış olduğundan gergin ve sinirli bir halde onu hışımla kaldırıp "Sus, tamam mı? Bir zırlıya daha katlanamam! Hadi gel, bitsin şu iş." dediği an bebeğin gerginliği daha da artar. Bebek sütünü emerken annesi adeta taş gibidir ve ona değil uzaklara bakarak kocasıyla kavgasını zihninden geçirir. Düşündükçe de huzursuzluğu gitgide artar. Gerginliği hisseden bebek kıpırdanmaya, kendini kasmaya başlar ve emmeyi bırakır. "Tüm istediğin bu mu? İçme o zaman!" diye söylenen annesi, aynı hışımla onu beşiğine koyduğu gibi çıkıp gider ve bebeğini halsiz düşüp yeniden uykuya dalana kadar ağlamaya bırakır. (Goleman 2000: 246)

- Birinci bebek, ihtiyaçlarının insanlar tarafından fark edilebileceğini, onlardan yardım isteyebileceğini ve bu yardımı sağlamakta etkili olabileceğini öğrenirken;
- İkincisi, aslında kimsenin kendisini umursamadığını, insanlara güvenilemeyeceğini ve teselli bulma çabalarının sonuçsuz kalacağını keşfeder. Kuşkusuz çoğu bebek, her iki çeşit etkileşimi de en azından tadar. Ancak zaman içinde anne-babanın çocuğa davranışında bu tarzlardan biri ya da diğeri baskın hale geldikçe, çocuk dünyada kendisini ne kadar güvenli, ne kadar etkili hissedebileceği ve başkalarına ne kadar güvenebileceği gibi konularda temel duygusal dersleri almış olur. Erik Erikson bunu çocuğun "temel bir güven" ya da "temel bir güvensizlik" hissetmesi şeklinde ifade etmiştir. (Goleman 2000: 246)

Yaşamın ilk üç dört yılı, bebeğin beyninin tam gelişmiş insan beyninin üçte ikisi kadar büyüdüğü ve karmaşıklığının daha sonra hiç erişemeyeceği bir hızla geliştiği zamandır. Bu dönemde temel nitelikteki dersler daha sonraki dönemlere kıyasla daha kolay öğrenilir. Duygusal dersler, bunların en önde gelenidir. Bu dönemde yoğun stres beynin öğrenme merkezine (dolayısıyla zekâya da) zarar verebilir. Yaşamın sonraki dönemlerinde bu bir derece telafi edilebilse de yaşamın erken döneminde öğrenilenlerin etkisi devam eder ve bunun kalıcı sonuçları çok büyüktür. (Goleman 2000: 246)

Duygusal zekânın ilk okulu ailedir. Anne - babanın davranışları çocuğun duygusal yaşantısında derin ve kalıcı

etkiler yaratır. Çocuklarının duygularını önemsemeyen ve duygusal ihtiyaçlarına karşılık vermeyen anne - babalar, onların duygusal zekâlarının yanı sıra zihinsel gelişmelerine de engel olurlar. Şiddete eğilimi olan çocuklar genelde aileleri tarafından önem verilmemiş, hayatlarına ilgi gösterilmemiş, sürekli eleştiriye maruz kalmış, anlaşılmamış ve ağır cezalar verilmiş çocuklardır.

Çocuklara özel zaman ayırmak, sevildiklerini ve önemsendiklerini belirtmek, onlarla iyi ilişkiler içinde olmak çocukların özgüvenlerini geliştirecek ve başkalarıyla da iyi ilişkiler içinde olmalarında etkili olacaktır. Aile içinde duygusal ihtiyaçlarına karşılık verilen, duyguları eleştiriye maruz kalmadan dinlenip anlaşılan çocuklar anne - babalarına güven duyacak, bir sıkıntılar olduğunda bunu rahatça paylaşacak ve yardım alabileceklerdir.

Aile ve okul ortamı mutlu ve eğlenceli olmalıdır. Çocukların duygusal sağlıkları ile etkili düşünme ve öğrenme yetenekleri birbirleriyle yakından ilişkilidir. Çocuklara gerginliğin, korku ve hayal kırıklıklarının çok yaşanmadığı; neşe ve mutluluğun yoğun olduğu, kendilerini güven içinde hissettikleri bir ortam sağlanması onların toplumun mutlu, bağımsız, üretken ve başarılı bireyleri olmalarını sağlayacaktır.

Çocukların duygusal açıdan sağlıklı gelişmesi için (duygular hakkında) bilinmesi gerekenler:

- İlgi, merak ve sevgi duygusal gelişimin temel taşlarıdır.
- Duyguların şekillenmesinin temelinde güven, paylaşma, destek ve sevgi becerileri yatar.
- Kendine güven, kendini yönlendirme, azimli olmak duygusal dengenin ve olgunluğun ürünleridir.
- Üretken olabilmek; memnun olmak, hayattan zevk almak, hissetmek ve bu hislerin ifade edilebilmesiyle mümkün olur.
- Günlük sorunları çözmek, çatışmalara çözüm bulmak, öfkeyi kontrol edebilmek, hayal kırıklıklarıyla baş edebilmek, duyguları hissedebilme ve kontrol edebilme yeteneğine bağlıdır.
- Duygular, çocukların gerektiğinde birisinden yardım alma ya da başkasına yardım etme gibi önemli yetenekler kazanmalarını sağlar.

Doğdukları andan itibaren çocukların benlik duygusu gelişmeye başlar. Benlik duygusunun gelişmesi için çocuğun güvenmeyi öğrenmesi gerekir. Güven duygusunun gelişmesi için ise çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi gerekir. Böylece çocuklar kendilerine ve içinde bulundukları dünyaya güven duyarlar. Duyguların hayatımızdaki yeri çok önemlidir. Duygularımız sağlığını, davranışlarımızı, insanlarla olan ilişkilerimizi ve öğrenmemizi etkiler.

Çocukların duygusal ihtiyaçları:

- Bütün çocukların üzgün ve gergin oldukları zaman rahatlatılmaya ihtiyacı vardır. Onu tutun ve onunla sakin bir biçimde konuşun. Kendini tekrar iyi hissettiğinde size bunu bildirecektir.
- Çocuğunuzla zaman geçirin. Bu kendi dünyasını keşfetmesine ve dünyadaki insanları bilmesine yardımcı olur.
- Çok küçük çocukların devamlı rutinlere ihtiyacı vardır. Birkaç tane rutininiz olsun ve bunlara bağlı kalın. Bu, onun dünyayı anlamasına ve olayların bir sıra düzeninde olduğu hakkında güven duymasına yardımcı olacaktır.
- Üzgün ya da sevinçli olduğunuz zaman çocuğunuzun bunu bilmesine ve sizi görmesine izin verin. Sahip olduğu duyguları sizin de yaşadığınızı bilmek çocuğunuzun başkalarına empati göstermeyi öğrenmesini sağlayacaktır.
- Çocuklar sosyal ve duygusal gelişimlerinde bir çok safhadan geçerler. Bu gelişimlerden bazıları doğaldır, bazıları ise anne- baba aracılığı ile öğrenirler. Çocuk bu süreçlerde sık sık bir önceki aşamaya doğru kayar. Bu olay oldukça geçicidir ve daha sonra görürsünüz ki son zamanlarda gerçekleşen moral bozucu bir olay buna sebep olmuştur. Örnek olarak 2 yaşındaki bebeğiniz yeniden biberon istemeye başlayabilir. Belki kuzeni olan diğer bir bebek biberon kullanıyordur ve aileden çok ilgi görüyordur. Biraz sabır ve sevgi ile bebeğiniz tekrar eski günlerine dönecektir.

Duygusal açıdan sağlıklı yetişen çocuklar:

- Kendilerini daha iyi hissederler.
- Şiddete eğilimleri olmaz ve empati duyguları gelişir.
- Daha az davranış problemleri gösterirler.
- Arkadaş etkisinde kalmazlar.
- Çatışma, anlaşmazlık gibi durumlara daha kolay çözüm yolu bulurlar.
- Sigara, içki, uyuşturucu gibi kendilerine zararlı şeylere eğilimleri olmaz.
- Çok sayıda arkadaşları vardır.
- Duygularını kontrol edebilir ve dürtüler karşısında iradelerine hakim olabilirler.
- Dersleriyle ilgili ve başarılıdır.
- Duygusal ve fiziksel açıdan sağlıklı, mutlu ve başarılı olurlar.

Duygusal açıdan yeterli anne-babalar;

- Çocuklarının duygularına değer verir ve duygularını anlamaya çalışırlar.
- Çocukları empati ile dinler, onların yaşadıkları hisleri olduğu gibi kabul eder ve anlayışla karşılarlar.
- Çocuklara yaşadıkları olaylar karşısında uygun davranışların ne olduğunu öğretir ve onlara seçme hakkı

verirler. Bu durumda çocuklar kendi hislerine güvenmeyi, duygularını kontrol edebilmeyi ve günlük sorunlara çözüm bulmayı öğrenirler. -Özgüvenleri yüksek olur, derslerinde başarılı olurlar ve arkadaşlarıyla iyi anlaşırılar.

Buna karşılık duygusal açıdan yetersiz anne - babaları Daniel Goleman üç grupta toplar. (Goleman 2000:240)

- 1- Hisleri tamamen göz ardı etmek. Bu tür anne-babalar çocuklarının duygusal sıkıntılarını ıvır zıvır ya da dert kaynağı olarak değerlendirerek, kendiliğinden geçmesini beklemeleri gerektiğine inanırlar. Duygusal anları, çocuğa yakınlaşmak ya da onun "duygusal yeterlilik" konusunda er.
- 2 - Fazlasıyla serbest bırakmak. Bu tür anne-babalar çocuğun ne hissettiğinin farkındadırlar, ancak çocuk içindeki duygusal fırtınayla nasıl baş ederse etsin -hatta, isterse başka birine başvursun- yaptığı hiçbir şeye karışmazlar. Çocuğun hislerini göz ardı eden tiplerde olduğu gibi, bu anne-babalar da çocuklarına alternatif bir duygusal tepki öğretmeye ender olarak kalkışırlar. Tüm rahatsızlıklarını yatıştırmaya çalışırlar ve örneğin, üzüntüsünü ya da öfkesini geçirmek için pazarlığa ya da rüşvete başvururlar.
- 3 - Çocuğu aşağılayıp hislerine saygı göstermemek. Bu tür anne-babalar genellikle çocuğun yaptığı hiçbir şeyi onaylamaz, sert bir şekilde eleştirir ve cezalandırırlar. Örneğin, çocuğun öfkesini belli etmesine hiçbir şekilde izin vermeyip en ufak bir huysuzluk belirtisinde bile cezalandırmaya yönelirler. Bunlar, çocuk bir şeyi kendi açısından anlatmaya başladığı zaman "Sakin bana karşılık verme!" diye öfkeyle bağırarak anne-babalardır.

Duygusal açıdan yetersiz anne - babaların çocuklarına yaklaşım tarzları çocuklara hislerinin yanlış, uygunsuz ve geçersiz olduğunu düşündürür. Duygularına karşılık alamayan çocuklar, duygularını idare etmekte, konsantre olmakta, ve arkadaşlık kurmakta ya da başkalarıyla anlaşmakta zorluk çekerler.

Çocuklar büyüdükçe almaya hazır oldukları ve ihtiyaç duydukları belirli duygusal derslerde bir değişme olur. Empati dersleri, anne-babanın yavrularının hisleriyle ahenk kurmasıyla birlikte bebeklikte başlar. Bazı duygusal beceriler yıllar geçtikçe arkadaşlıklarla bilense de, duygusal açıdan yeterli olan anne-babalar, çocuklarının "duygusal zekâ"nın şu temel unsurlarını tek tek öğrenmelerine çok yardımcı olabilirler: (Goleman 2000: 242)

- Duygularını tanımak (özbilinç).
- Duygularını yönetmek (özyönetim).
- Kendilerini bir konuda motive edebilmek (özmotivasyon).
- Empati gösterebilmek.

1. Duyguları Tanımak (Özbilinç):

Kendini tanımak: Güçlü ve gelişmeye açık yönleri bilmek, duyguları tanımak, bu farkındalığı düşünce ve davranışlara

rehber olacak şekilde kullanmak ve kendini açık bir biçimde ifade edebilmektir. Özbilinç sahibi bireyler, kendilerini tanır, kendileri hakkında iyi hisseder ve duygularının farkında olurlar. Bu kişiler, duygularını ifade edebilir; duygu, düşünce ve inançlarını güvenle dile getirebilirler. (Møller, 2000:36)

Çocukların hisleri ile davranışları birbirleriyle yakından ilişkilidir. Çocuklar doğru hissediyorlarsa doğru davranırlar. Peki doğru hissetmelerini nasıl sağlarız? Onların doğru hissetmelerini sağlamanın yolu hislerini kabul etmekle başlar.

Eğer hislerle ilgili çocuklara yardım etmek istiyorsanız:

- Dikkatlice dinleyin; “Hımm”.. “Evet”... “Anlıyorum” gibi kelimelerle hisleri kabul ettiğinizi belirtin.
- Hisleri adlandırın (Bu sende hayal kırıklığı yaratmış)
- Gerçekleştiremediği ya da elde edemediği isteklerini ona elinizden gelse hemen vereceğinizi söyleyin.
(Keşke şimdi o istediğin muzlu pastayı senin için yapabilseydim.)
(Faber ve Mazlish, 1980:9-27)

Çocuğun, duygularını sözcüklere dökebilmesi temel ihtiyaçlarını gidermesinin can alıcı bir parçasıdır. İki yaşındaki bir çocuk annesi markette bir arkadaşıyla konuşurken eve gidip bir şeyler yemek istediği için sinirlenip

Çocuklar büyüdükçe daha çok duygu kelimeleri öğrenir ve dolayısı ile hissettikleri hakkında daha fazla konuşabilirler. Güçlü duyguları hissettiği zaman yumruğu yerine kelimeleri kullanan öz kontrolü yüksek çocuklar yetişiyor demektir. Nasıl hissettiklerini bilirler ve bunu diğerlerine de yansıtırlar.

Çocukların özbilinçlerini geliştirerek kendilerini tanımları, onların duygularını kontrol etmelerine yardımcı olur. Kendini tanıyan çocuk, içinde yaşadığı durumdan haberdar olur ve neyi, ne zaman ve nasıl hissettiğini anlar.

2. Duyguları yönetmek (Özyönetim):

Duyguları lehte bir durum yaratacak şekilde yönetebilmektir. Kişinin sorunlar karşısında yeterli düzeyde özkontrol, özgüven ve esneklik gösterebilmesidir. Acı çekmek, üzüntü, stres gibi durumlardan kolaylıkla sıyrılıp tekrar kendine gelebilme becerisidir. Çocuklar arasında karşılaşılan en yaygın duygusal sorun öfkenin kontrol edilmesidir.

Çocuklar olaylar karşısında duygularını davranış olarak gösterirken, çoğu zaman, bunları kelimelerle anlatmakta zorluk çekerler. Bunun önemli nedenlerinden biri duyguları tanınamaları ve onları anlatacak kelime dağarcıklarının olmamasıdır. Yaşadıkları olaylardan etkilenip doğal olarak gelişen duygularıyla hareket ederler. Bu bazen saldırı ve



bir öfke nöbeti geçirebilir; çünkü bu, ihtiyaçlarını gidermesini sağlayacak en kısa yol gibi görünür. Ancak beş yaşındaki çocuk aç olduğunu ve sıkıldığını idrak edip bunları sözcüklerle ifade edebilecektir. Büyük olasılıkla, onun ihtiyacı bir bisküvi olarak giderilebilir. (Shapiro, 2000:236)

Az önceki örnekte görüldüğü gibi henüz dil becerileri gelişmemiş olan küçücük bir çocuk hislerini sözcüklere dökmekte zorluk çeker ve bir öfke nöbeti geçirebilir. Beş yaşındaki bir çocuk ise gerekli dili edinmiştir, dolayısıyla da sözcükleri kullanma yeteneğine sahiptir. Çocukların duygusal bilinç kapasitesi ve hisleri hakkında konuşma yetenekleri neokortekslerinde bulunduğu için, doğal olarak bilişsel gelişimi izlerler. (Shapiro, 2000:237)

arkadaşa vurma; bazen sinirlenip kötü söz söyleme; bazen ağlama, utanma ya da kırgınlık gibi çok çeşitli şekillerde ortaya çıkar.

Anne-baba ve öğretmenler, çocukları yargılamadan, küçümsemekten onların olaylar karşısında doğal olarak gelişen duygularını anlamalarına sabırla yardımcı olmalıdırlar. Çocukların bilmesi gereken, öfkenin diğer duygular kadar normal ve sağlıklı bir duygu olduğudur. Ancak öğrenmeleri gereken şey, öfke duygusu ile davranış arasındaki farktır. Öfke duymak normaldir ama kontrolden çıkarak saldırgan bir şekilde ifade etmek doğru değildir. Anne ve babaların çocuklarının hislerini anlamasına yardımcı olmaları gerekir:

- Hislerini anlatabilmeleri için gerekli kelime haznesini çocuklara kazandırmak. Eğer çocuklar hislerini anlatabilecekleri kelimeleri öğrenirlerse kendilerini daha kolay ifade edebilirler.
- Hislerle davranış arasındaki farkı anlatmak.
- Bu hislerin yapıcı bir şekilde nasıl kullanılabileceğini anlamaları ve öğrenmelerini sağlamak.

Hepimizin sahip olduğu ve hissettiği dürtüler vardır. Bazen dürtülerimize verdiğimiz tepki tarzı günlük yaşantımızı olumsuz yönde etkileyerek hedeflerimize ulaşmamıza engel olur.

Özyönetim; stresle, dürtülerimizle ve günlük problemlerle nasıl başa çıktığımızla ilgilidir.

Özyönetim sadece olumsuz duygularla başa çıkabilmek demek değildir. Aynı zamanda tutku gibi olumlu duyguları da idare edebilme becerisidir.

3. Kendini Motive Etmek (Özmotivasyon):

Özmotivasyon, engel, başarısızlık ve yenilgilere rağmen olumlu bakış açısını kaybetmemek; hedefler koymak, bu hedefleri gerçekleştirmek için çaba sarf etmek, genel olarak hayattan ve kendinden memnun olabilmektir. (Møller, 2000:80)

Bebekler ilk yıllarında çevrelerini ve yaşadıkları dünyayı merak ederler. Yerde buldukları her şeyi evirip çevirip incelerler, hatta bazılarını ağızlarına götürürler. Hareketli ve ses çıkaran cisimler gördüklerinde ve duyduklarında dikkat kesilirler. Ayağa kaldırdığınızda hemen yürüme refleksi gösterirler. Baş edilemez olaylar ve tekrarlanan başarısızlıklara rağmen kendilerinden emindirler. 6-7 yaşına kadar yaptıkları denemelerdeki zayıf performansla rağmen başarılı olma umutlarını yitirmezler. Bunlar, bebeğin çevresini tanıma, öğrenme, yürüme isteğinden dolayı yapılan hareketlerdir. Bu tür hedefler hiç ara vermeksizin devam eder. Bebeklerin doğuştan özmotivasyonları olmasına rağmen sonraki yıllarda bazı kişilerin özmotivasyonlu ve çok başarılı olduğu halde, diğerlerinin neden öyle olmadığı sorusuna ışık tutacak araştırmalardan şu sonuçlar çıkmıştır. (Shapiro 2000: 197)

- Çocuğa başarı beklentisi aşılamak,
- Dünyasına hakim olması için ona fırsatlar sağlamak,
- Eğitimin çocuğun ilgi alanına ve öğrenme tarzına uygun olmasını sağlamak,
- İstikrarlı çabaya değer vermeyi öğretmek,
- Başarısızlıkla yüzleşip üstesinden gelmenin önemini öğretmek,

4. Empati (Başkalarının Duygularını Anlamak):

Empati, bireyin başkalarının duygularına karşı duyarlı davranarak bu duyguları tanıması, anlaması ve yorumlamasıdır. İnsanlar söylemeden onların hislerini

anlayabilmek empatinin özünü oluşturur. Empatik olmak, diğer insanları "duygusal anlamda okumak" anlamına gelir. Başka kişilerin hislerini anlama yeteneği duygusal bilinç yeteneği üzerine inşa edilir. Kendi duygularımızı tanımadan, başkalarının duygularını anlayamayız. Empati, kişiler arası ilişkilerde içtenlik, ilgi, bağlılık ve duyarlılık gösterebilme yeteneğini de içermektedir. Empatik insanlar başkalarının duygularının bilincinde olup onları takdir edebilirler. (Møller, 2000:98)

Küçük yaşlardaki çocuklar gözlemlendiğinde:

- Bir başka bebeğin düştüğünü gördüklerinde sanki canı acıyan kendileriymiş gibi gözlerinin dolduğuna,
- Ağlayan bir bebeğe sakinleştirmek için kendi oyuncağını verdiğine,
- Zor durumda bir yaşıtlı gördüğünde annesine giderek onun için yardım ister tavırlar sergilediğine tanık olmak mümkündür.

Altıncı yaş, bilişsel empatinin; yani olayları başkasının bakış açısıyla görme ve uygun bir şekilde davranabilme evresinin başlangıcıdır. Bakış açısı edinme becerileri, bir çocuğun, mutsuz bir arkadaşına ne zaman yaklaşacağını ve onu ne zaman yalnız bırakacağını bilmesini sağlar. Bilişsel empati, duygusal iletişim (ağlama gibi) gerektirmez; çünkü bu yaştaki bir çocuk belli etse de etmese de, sıkıntılı bir durumda olan bir kişinin neler hissettiğine ilişkin içsel bir referans ya da bir model geliştirmiştir. (Shapiro 2000: 56) Duygusal zekanın öğelerini oluşturmak okul yılları boyunca devam etse de ilk fırsat, en erken yıllarda ortaya çıkar. Çocuk ilk yıllardan başlayarak beynin gelişmesinin sürdüğü ergenlik yıllarına kadar, aile içindeki güvene dayanan yakın ilişkiyle,

- kendisini nasıl göreceğini,
- başkalarının kendi hislerine nasıl tepki vereceğini,
- hisleri hakkında nasıl düşünmesi gerektiğini ve tepki verirken ne gibi seçenekleri olduğunu,
- umutları ve korkuları nasıl okuyup ifade edeceğini öğrenir.

Duygusal zekanın önemli özellikleri ;

- Etkili iletişim,
- Başkalarıyla uyum içinde olmak,
- Duyguların kontrolü ve kendini doğru ifade edebilmek,
- Farklı bakış açısına açık olmak ve empati gösterebilmek,
 - İyimser, mizah anlayışına sahip olmak , kendisini tanımak ve hedefleri doğrultusunda ilerlemek,
- Problem çözebilmek ve çatışmalara şiddete başvurmadan çözüm getirebilmek,
- Hayatın her alanında öğrenmeye ve kendisini yenilemeye hevesli olmak.

Unutulmamalıdır ki çocuğun bugünkü yaşantısı onun gelecekteki hayatına yansıyan geçmişini oluşturacaktır.

Kaynaklar:

Kuzgun, Y. , Meslek Rehberliğine ve Danışmanlığına Giriş, Nobel Yayın Dağıtım, 3. Basım, 2006.

Factors effecting profession and choice of profession**MESLEK VE MESLEK SEÇİMİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER**

When we say profession; different profession and definitions of these professions come to most of our mind. Meaning of profession term is being detailed in our language and it contains dealings in every level and scope. To being a profession of this occupation.

It must be produced goods or service which are useful for humank beings aganist to earn money, based on information and ability which acquired with a definite tendency, overall events which designed by society.



Meslek dediğimizde, çoğumuzun aklına değişik meslekler ve bu mesleklerin tanımları gelmektedir. Meslek teriminin anlamı dilimizde oldukça geniş olup her düzey ve alandan uğraşmayı kapsamaktadır. Bir uğraşının meslek olabilmesi

için; insanlara yararlı mal ya da hizmet üretip karşılığında para kazandırması, belli bir eğitimle kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, kuralları toplumca belirlenmiş etkinlikler bütünü olması gerekmektedir.

Meslek seçimi, bireyin tercih ettiği yani girmek istediği meslekler arasından birinde karar kılması ve buna hazırlanmak için çaba göstermesidir. Bu durumda meslek seçimi, beğenilen mesleklerden birine hazırlanmaya karar vermiş olmaktır. Demokratik toplumlarda insan, kendi yönünü çizme ve yaşamı hakkında karar verme özgürlüğüne sahiptir. Bir meslek sahibi olma konusunda kişinin seçme özgürlüğünü kullanması bir hak olmanın yanında, çağdaş insan olmanın gereği olarak da görülmektedir. Bireyin seçme özgürlüğünü doğru tercihler yapabilme doğrultusunda kullanabilmesi için, neyi, niçin istediğini; ne gibi bedensel, zihinsel ve ekonomik olanaklara sahip olduğunu bilmesi, yani kendini tanıması gerekmektedir. Sağlıklı bir seçim için mevcut seçenekleri, gerektirdiği nitelikler ve sağladıkları olanaklar açısından değerlendirmek de gereklidir. Meslek



seçimi sürecinde göz önünde bulundurulması gereken faktörler vardır. Bunları yetenek, ilgi, değer, psikolojik gereksinimler, sosyo- ekonomik düzey ve anne baba etkisi, cinsiyet şeklinde sıralayabiliriz.

İlgi

İlgi; belli etkinliklere isteyerek yönelme, bu etkinlikleri kısıtlayıcı koşullar altında bile başka etkinliklere tercih etme ve bu etkinlikleri yaparken yorgunluk yerine coşku, bıkınlık yerine devam etme isteği duyma durumlarında, varlığına hükmettiğimiz bir iç uyarıcı olarak düşünülebilir.

İlgi Türleri

Bilimsel İlgi: Doğal ve toplumsal olayların neden ve nasıl olduğunu anlama, bilimsel bilgiye bir şeyler katma ve bu bilgiyi uygulamaya koyma arzusunu ifade eder. Biyologlar, sosyologlar, fizikçiler bu ilgiye sahip kimselerdir.

Teknik veya Maddi İlgi: Olayların neden ve nasıl olduğundan çok bilimsel ilkelerin uygulamaya nasıl dönüştürüleceği ile sadece bilmek için bilme ile değil, bilginin ne işe yaracağı konusu ile ilgilenmektedir. Mühendisler, teknisyenler, doktorlar bu ilgiye sahiptirler.

Sosyal Yardım İlgi: İnsanlarla insan olarak ilgilenmeyi, onları anlamaya, geliştirmeye, sıkıntılarını azaltmaya çalışma isteğini ifade eder. Öğretmenler sosyal hizmet çalışanları, psikolojik danışmanlar bu tür ilgiye sahiptirler.

Sistematiik İlgi ya da İş Ayrıntıları İlgi: İşleri düzenli ve tertipli bir şekilde yapmayı içerir. Kayıt tutma, dosyalama, yazıları belli bir sisteme göre sıraya koyma bu ilgi ile ilişkilidir. Muhasebeciler, büro memurları, satın alma memurları bu tür ilgiye sahiptirler.

İş Temasları İlgi: İkna etmekten ve bir ürünü, bir hizmeti satmaktan hoşlanmaktır. Satış işleri, satış yönetimi gibi alanlar bu ilgi türü ile ilgilidir.

Edebiyat İlgi: Düşünceleri ifade edebilme ya da başkalarını kelimelerle etkileyebilme ilgisidir. Yazarlar, gazeteciler bu tür ilgiye sahiptirler.

Müzik ve Sanat İlgi: Duyguların artistik yollarla ifadesini kapsayan ilgilere. Ressamlar, mimarlar bu tür ilgiye sahiptirler.

YETENEK

Yetenek; belirli bir çıraklığı, belirli bir işi öğrenmeyi kolaylaştıran doğuştan gelen bir kapasitenin, çevre ile etkileşimi ve eğitimi sonucu işlenmiş ve yeni öğrenmeler için hazır hale getirilmiş kısmıdır. Bir şeyin yetenek sayılabilmesi için bireyi diğerlerinden farklı kılması, doğuştan gelmesi, süreklilik göstermesi gerekmektedir.

Ölçülebilen yeteneklerin bazıları şunlardır:

Genel Yetenek: Bir problemin kaynağını görebilme ve probleme çözüm yolları bulabilme gücü.

Genel Akademik Yetenek: Soyut kavramları öğrenebilme, sembollerle akıl yürütebilme gücü.

Sözel Akıl Yürütme: Sözcüklerin ve paragrafların anlamını, sözcüklerle ifade edilen kavramları anlama, fikirleri açık bir şekilde ifade edebilme gücü.

Sözel Akıcılık: Zengin bir sözcük bilgisine sahip olma, güzel ve akıcı bir dille konuşabilme ve yazabilme gücü.

Sayısal Akıl Yürütme: Sayısal ilişkileri görebilme, olguları matematiksel ilişkiler halinde ifade edebilme, aritmetik işlemleri çabuk ve doğru olarak yapabilme gücü.

Uzay İlişkilerini Görebilme: Cisimlerin uzayda hareket ettirildikleri takdirde alacakları biçimleri göz önünde canlandırabilme, bir cismin düzlem üzerindeki şeklini, bir şeklin döndürüldüğü zaman alacağı durumu tasarlayabilme gücü.



Şekil İlişkilerini Görebilme: Cisimlerdeki veya şekillerdeki küçük ayrıntıları algılama, şekil ve gölgelerde görsel karşılaştırmalar yapabilme ve farkları görebilme gücü.

Ayrıntıyı Algılayabilme: Sözcük ve sayılardan oluşan metinlerdeki küçük ayrıntıları görebilme, tablolardaki, listelerdeki ve yazılardaki farkları ve varsa hataları algılama gücü.

Göz - el Koordinasyonu: Gözü ve elleri eşgüdüm halinde kullanabilme, algılanan duruma uygun, çabuk ve doğru bir kararla, el ve kollarla tepkide bulunabilme gücü.

Parmak Becerisi: Parmakları ustalıkla hareket ettirebilme ve küçük objeler üzerinde çabuk ve düzgün bir biçimde işlem yapabilme gücü.

El Becerisi: Elleri çabuk ve ustalıkla hareket ettirebilme gücü.

DEĞERLER

Değerler; bazı gereksinimlerin doyumuna öncelik veren ve yol açan, bazılarını ise bastıran bir tercih çerçevesidir. Meslek seçerken kişiler bazı meslek değerlerini ön planda tutarak tercih yapmaktadırlar.

Meslek değerlerinin bazıları şunlardır:

Yeteneği Kullanma ve Geliştirme: Yeteneklere uygun işler yapma ve yetenekleri geliştirme.

Yaratıcılık: Özgün fikirler ortaya koyabilme ve bunları uygulayabilme.

İlgileri Geliştirme: Hoşa giden etkinliklerde bulunma, ilgi çekici işler yapma.

İşlerin Çeşitli Olması: İş yerinde görevlerin değişiklik ihtiyacına cevap vermesi.

Kazanç: Çok para kazanmak.

Düzenli ve Kararlı Bir Yaşam Sürme: İş saatlerinin ve elde edilecek gelirin düzenli olması.

Sosyal Güvence: İşsiz kalmama, gelecekte rahat bir yaşam için kararlı bir gelire sahip olma.

İlerleme: Bilgi ve deneyimi geliştirerek meslekte üst konumlara geçebilme.

Ün - Şöhret Sahibi Olma: Adını duyurma, herkesçe tanınan bir kimse olma.

Risk Alma: Bazı tehlikeleri göze alarak daha çok kazanç, daha üst düzeyde mevki veya ün sahibi olabilme.

Liderlik: Başkalarına yönetebilecek bir konuma gelme.

Bağımsızlık: Kendi işinin sahibi olabilme, başkalarına bağımlı olmadan çalışabilme.

İşbirliği: Başkalarına danışarak, sorumluluğu başkaları ile paylaşarak çalışabilme.

Toplumsal Saygınlık: Toplumda saygın bir yer edinme, iyi bir mevki sahibi olma.

Yarışma: Başkaları ile yarışarak, başkalarına üstün olduğunu kanıtlama.

PSİKOLOJİK GEREKSİNİMLER

İnsan davranışlarının yönünü belirleyen psikolojik gereksinimlerin meslek faaliyetleri ile de ilgili olması ve bireylerin meslek seçimi kararlarında psikolojik ihtiyaçların da rol oynaması beklenmektedir.

Psikolojik gereksinimlerin bazıları şunlardır:

Yakınlık: Arkadaşlarına ve dostlarına karşı vefalı olma, yeni arkadaşlıklar kurma.

Duyguları Anlama: Başkalarının duygu ve davranışlarını inceleme ve kendini başkalarının yerine koyma.

İlgi Görme: Güç durumunda kaldığında başkalarından yardım bekleme, başkalarının kendine cesaret, destek vermelerini, şefkat göstermelerini isteme.

Başatlık: Kendi düşüncelerini savunma, içinde bulunduğu grupta lider olma, başkalarını kendi isteği doğrultusunda davranmaya ikna etme.

Değişiklik: Yeni ve değişik şeyler yapma, yen şeyleri deneme.

Sebat: Bir işi bitirinceye kadar üzerinde çalışma, üzerine aldığı herhangi bir işi tamamlama, hiçbir ilerleme olmayacakmış gibi görünen bir iş üzerinde ısrar etme.

SOSYO-EKONOMİK DÜZEY VE ANNE BABANIN ETKİSİ

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan ailelerde çocuklara daha geniş imkanlar sağlanarak eğitimlerine daha fazla önem verildiği için üst düzey meslekleri seçmeye yönelme daha fazla görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin çocukları ise küçük yaşta eğitimlerini yarıda bırakıp ailelerine maddi açıdan destek olabilmek için alt düzey mesleklerle yönelebilmektedirler.

Meslek gelişiminde anne - babanın etkisi de çok büyüktür. Anne - babalar çocuğun bazı yeteneklerini geliştirici ortamlar hazırlarken bazılarını ihmal edebilir hatta bastırıcı önlemler alabilir. Bazı yeteneklerin gelişmesi için çocuğun o alandaki yeteneklerini ödüllendirerek pekiştirebilir. Anne - babalar, belirli mesleklerle karşı olumlu ve olumsuz tutumlarını çocuklara aşılamakta ve onların değerler hiyerarşisini oluşturabilmektedirler.

CİNSİYET

Kız ve erkek çocuklar arasında çeşitli zihin fonksiyonları bakımından bazı farklar gözlenmektedir. Terman ve Tyler'in yaptığı araştırma sonuçlarına göre; kızlar daha erken yaşlarda konuşmaya başlamakta, sesleri daha düzgün telaffuz etmek bakımından erkek çocuklardan daha üstün durumda bulunmaktadır. Aritmetik, akıl yürütmeye, problem çözmede erkek çocukların; basit işlemlerde ise kız çocukların daha başarılı oldukları saptanmıştır. Kızlar, ayrıntıyı algılamada, el-göz koordinasyonunda, büro yeteneklerinde; erkekler ise uzay ve mekanik ilişkileri görebilme gücünde daha başarılı olabilmektedirler.

Ergenlik döneminde kız ve erkek çocukların ilgi alanlarının ayrışmasıyla birlikte farklılıklar görülebilmektedir. Erkekler matematik, teknik, yönetim ve ticaret alanlarına kızlardan, kızlar ise dil-edebiyat, sosyal hizmet ve büro işlerine erkeklerden daha fazla ilgi duymaktadırlar.

Kızlar; genellikle oturarak yapılan, değişik insanlar tanımaya olanak veren, sorumluluğu az olan ve yarışma gerektirmeyen, iş güvencesi olan meslekleri tercih etmektedirler. Ailenin geçiminden sorumlu olmayacakları için kazanca pek önem vermemektedirler. Buna karşılık erkek çocuklar iyi kazanç getiren, riski olan ve ilerlemeye olanak veren mesleklerle yönelmektedirler. Başkalarını yönetme, yetki, sorumluluk sahibi olma ve başkaları ile yarışma, erkek çocuklarda gözlenen başlıca meslek değerleridir.

Kaynaklar:

Yavuzer, H.(2004). Ana-Baba ve Çocuk. (17. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
Yavuzer, H.(2004). Çocuk Psikolojisi. (26. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
Yavuzer, H.(2004). Çocuğu Tanımak ve Anlamak. (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

**The role of mother and father
in the formation of interests****İLGİLERİN OLUŞUMUNDA
ANNENİN VE BABANIN ROLÜ**

Interests have a significant part in the parts of children's lives. To be interested in with something motivates the child. The interests are each learned spurs. The interests provide a requirement. The potent of requirement makes the interest become as strong and long-dated as the requirement. The development of interests are related to individual differences. The interests change with physiological and intellectual developments and age. Moreover, interests have a relation with learning facilities in the near surraundings. If these facilities are not enough the child can not develop the interest. The role of mother and father is very important as a model in the formation of interest.



İlgiler, çocukların yaşamlarında çok önemli bir yere sahiptir. Çocuğun bir şeyle ilgilenmesi, öğrenmeyi motive eder. İlgiler, öğrenilmiş birer güdüdür ve bir ihtiyacı karşılar. Bu ihtiyaç ne denli güçlü olursa ilgi de o derece kuvvetli ve uzun süreli olur. İlgilerin gelişimi bireysel farklılıklarla

ilgilidir. İlgiler; fizyolojik, zihinsel gelişmelerle ve yaşla birlikte değişir. Ayrıca, ilgilerin yakın çevredeki öğrenme olanakları ile de bağlantısı vardır. Bu olanaklar yetersiz ise çocuk ilgisini geliştiremez. İlgilerin oluşumunda çocuğa model olan anne-babanın rolü son derece önemlidir.



“Bir müzik aleti çalan, resim yapan, kitap okuyan, konsere, tiyatroya veya resim galerisine sıklıkla giden anne ve baba, kendi uğraşlarıyla çocuğa önemli birer örnek oluştururlar. Ancak önemli nokta, örnekten öte çocuğu zorlamaktan kaçınmaktır. Annenin, balerin veya babanın müzisyen olması, mutlaka çocukta da aynı ilginin oluşacağı anlamına gelmez. Önemli olan, çocuğun istek, yetenek ve eğilimidir. Bu özellikler saptandıktan, çocuğun ilgi alanları belirlendikten sonra, çocuğu o doğrultuda kanallere etmek gerekir.” (Yavuzer, 2004).

Okuma İlgisinin Oluşmasında Anne-Babanın Rolü

Önceleri çocuk, kitabı bir oyuncak olarak görür. Kitabı tutar, sayfalarını çevirir. 3-4 yaşlarına gelince çocuklar, kendilerine resimli hikaye kitaplarının okunmasını isterler. Hikayeyi dinlemekten hoşlanırlar ve hikaye kahramanlarıyla kendilerini özdeşleştirirler. 6 - 7 yaşlarına gelince çocuklar doğa ve diğer çocukları da içine alan, kısa ve bol resimli öykülerden hoşlanırlar. Okuma ilgisinde cinsiyet faktörü önemli yer oynar. Erkekler spor, gezi, makine ve bilim içeren yayınları okumaktan hoşlanırken; kızlar romantik romanlarla, kendilerini ilgilendiren öykü ve şiir kitaplarını okumayı sever. (Yavuzer, 2004).

“İyi bir okuma alışkanlığının iki temel koşulu vardır. Bunlar; okuma sabrı ve okuma zevkidir.” (Yavuzer, 2004). Okuma ilgisinin gelişmesi için çocuğa bu doğrultuda faaliyet olanakları hazırlanmalıdır. Okuma ilgisinin oluşmasında anne ve baba modelinin rolü büyüktür. Çocuğun küçük yaştan itibaren kitaba dokunması, kitabı tutması kitapla tanışması açısından önemlidir. Anne ve baba çocuğun yanında kitap okuyarak olumlu bir model oluşturabilir. Çocukla birlikte kitap okumak da çocuğu kitap okumaya özendirir. Ayrıca kitaptaki öykü ve resimler hakkında konuşmak hem çocuğun okuma zevkine hem de kavrayış gücüne pek çok katkıda bulunur.

Tiyatro İlgisinin Oluşmasında Anne-Babanın Rolü

Tiyatro, çocuk için bir öğrenme ortamıdır. Kendini oyun kahramanı ile özdeşleştiren çocuk farklı davranış kalıpları edinebilir. Oyunun çocuğun yaşına hitap edebilmesi önemlidir. “2 -7 yaş döneminin çocuk tiyatrosunda, hareketli, taklitli ve sembolik öğeleri olan renk, ışık ve ses düzenine ağırlık veren oyunlar yer almalı; 7 -11 yaş dönemi için de toplumsal niteliği olan, ahlak ve toplum kurallarının doğrusu ve yanlışıyla sergilendiği çocuk oyunları düzenlenmelidir. 12 yaşından sonra ise, ergenlerin anlama

ve eleştirme yeteneklerinin, erişkin düzeyine ulaşması nedeniyle daha karmaşık, kültürel ve toplumsal konulara yer verebilmelidir.” (Yavuzer, 2004).

Tiyatro, çocuğun zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Çocuk tiyatro ile kendi sorunlarına çözüm bulabileceği gibi duygusal gerginliğini de boşaltabilir. Çocukta tiyatro ilgisinin oluşması için, anne ve babalar, 4 yaşından itibaren çocuklarını çocuk oyunlarına götürebilirler.

Resim İlgisinin Oluşmasında Anne-Babanın Rolü

Çocuk, önce gelişigüzel karalamalarla başlar. Daha sonra kontrollü karalamalar devreye girer. Yaş ilerledikçe objeler kağıtta belirir. Daha sonraki dönemlerde daha ayrıntılı ve gerçekçi çizimlere yer verir.

Resim, bize çocuğun iç dünyası ve büyüme süreci ile ilgili önemli bilgiler verir. Çocuk, resim ile kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmektedir. Bu açıdan resim, çocuğun hayatında önemli bir yere sahiptir. Anne - babalar, çocuğa karalama evresinden itibaren gerekli materyali sağlamalı ve



onu özgürce çizmesi konusunda cesaretlendirmelidirler. Anne ve babalar çocuklarına resim yapma için gerekli olanakları hazırlamalı; ancak bu konuda onu zorlamamalıdır.

Sinema İlgisinin Oluşmasında Anne-Babanın Rolü

Küçük çocuklar, eğlendirici ve daha çok kahramanı hayvan olan filmlerden hoşlanırlar. 6 yaşlarında cinsiyet faktörü, sinemayla ilgili tercihlerde kendini gösterir. Erkek çocuklar serüven filmlerini tercih ederken kız çocuklar danslı, şarkılı, hayvanlı filmleri tercih ederler. Sinemada izlenen filmler çocuğun psiko-sosyal gelişiminde önemli bir yere sahiptir.

Çocuk film kahramanı ile kendini özdeşleştirir. Bu yüzden seçilen film son derece önemlidir. Film kahramanını, çocuk model alır. Bu modelin, örnek bir model olması gerekir. Anne ve babaların, çocuklarının sinemada izledikleri filmin, onların yaş düzeylerine uygunluğuna ve onlara sağlayacakları katkıya dikkat etmeleri gerekir.

Müzik İlgisinin Oluşmasında Anne-Babanın Rolü

Bebekler ses uyarıcısına tepki verir. 3-6 ay arası bebekler, müziğin geldiği kaynağa doğru dönmeye başlar. 1 yaş çocuğu, müzik parçası tekrarlandığında, aynı sesleri çıkarmaya çalışır. 2 yaş çocuğu, müziğe kendi hareketlerini uydurmaya çalışır. 3, 4, 5 yaşlarında çocuklar, müziği çoğunlukla oturarak dinleme eğilimindedirler. “Çocukların, müziğe verdikleri tepkileri artan bir şekilde içselleştirmeleri ve bunu yaratıcı oyun ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkiler kurma (örneğin dans etme) şeklinde, geniş bir bağlamda kullanmalarıyla okulöncesi dönemde müzik etkinliği zenginlik kazanır.” (Yavuzer, 2004).

Müzik; zihinsel, motor, sosyal becerilerin ve yaratıcılığın gelişimine katkıda bulunmaktadır. Müzik, çocuğun gerginliğini azaltmasına ve rahatlamasına yardımcı olabilmektedir. Çocukla birlikte zaman zaman müzik dinlenilmesi çocuğun müzik ile tanışmasına ve hangi müzik türünden hoşlandığının anlaşılmasına yardımcı olur. Çocukla birlikte konserlere gidilebilir. Çocuğun ilgi duyduğu bir müzik aleti varsa çalması konusunda çocuk yüreklendirilebilir. Anne - baba ona model olmalı, çocuğunun ilgisi doğrultusunda onu yönlendirmeye çalışmalıdır.

Televizyon İlgisinin Oluşmasında Anne-Babanın Rolü

Bir kitle iletişim aracı olan televizyon, doğru kullanıldığında zaman, onun eğlendirici ve öğretici işlevi çocuğun gelişimine olumlu katkılar sağlar. Çocuklar izledikleri film kahramanlarını model alırlar. Bu yüzden film kahramanlarının onlar için olumlu model olması son derece önemlidir. Film kahramanının saldırganlık içeren davranışlarda bulunması, çocuktaki saldırganlık dürtülerini harekete geçirebilir. Bu nedenle çocukların izledikleri filmlerin içeriğine ve onların yaş düzeyine uygunluğuna dikkat etmek gerekir.

Çocuklar için hazırlanan programlarda yardımseverlik, insanseverlik gibi duygular pekiştirilmeli ve birtakım toplumsal değerleri çocuğa aktarabilmelidir. Çocukların yaş düzeylerine uygun olarak hazırlanan eğitsel programlar, çocuğun gelişimine olumlu katkılar sağlar. Anne ve babalar televizyon programlarını önceden inceleyerek çocuğa olumlu katkı sağlayacak programları belirlemelidirler. Çocuğu olumsuz etkileyecek programları izlemelerine engel olmalıdırlar. Zaman zaman televizyonu kapatarak, kitap okumak gibi farklı uğraşlarda bulunarak çocuklarına model olabilmelidirler.

Kaynaklar:

Yavuzer, Haluk. Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002

www.cocukaille.comwww.dbe.comwww.aktuelpdr.com**Oh no! My child
disobeys me****EYVAH! ÇOCUĞUM BANA
KARŞI GELİYOR**

As the adolescence period starts most of the children oppose to their parent's expectations. Your obedient child who used to consider every word of you is gone and a rebellious child that believes and does just the opposite takes his or her place. What shall we do?



Ergenlik dönemiyle birlikte çocukların çoğu, ana-babalarının isteklerine karşı gelirler. Eskiden çoğu sözünüzü dikkate alan, size itaat eden çocuğunuzun yerini her şeye isyan eden, ne söylerseniz tersini savunup aksini yapmaya çalışan bir birey alır. Bu, büyümenin ve yetişkinin yöntemlerini ve beklentilerini denemenin bir parçasıdır. Bunun yanında da, çocukların kendi benlikleri hakkında bilgi edinmeleri ve keşiflerde bulunmaları, bireyselliklerini ifade etmeleri ve otonomi kazanmaları için kullandıkları bir yoldur. Bağımsızlık kazanırken, ana-babalarıyla küçük çatışmalara girişirler, ana-babalarının kurallarının sınırlarını ve kendilerini denetlemeyi keşfederler.

Çocukların daha iyi bir duygusal kontrol, soyut düşünme ve akıl yürütme yetenekleriyle birleşmiş doğal özerklik dürtüleri, iletişim becerilerini giderek daha gelişmiş bir şekle sokar. Ebeveynin sözlerine saygısızca karşılık verme, tartışma ve alaylı sözler kullanma, çok bilinen yaklaşımlar olmalarının yanı sıra, karşı tarafı kışkırtıcı ve kızdırıcı iletişim biçimleridir.

Pek çok ebeveyn, ilkökul çağındaki çocuklarını oldukça kavgacı ve küstah bulur. Bazı durumlarda bu çocuklar, istediklerini elde etmek için tartışır ve saygısızca cevap verirler; hatta zaman zaman makul bir isteğe uymayı açıkça reddedebilir, hayır diyebilir veya anne- babalarının isteklerini tamamen görmezden gelebilirler. Birçok durumda bu davranış sadece evde oluşurken, bazı durumlarda, büyükanne-baba ve öğretmen gibi tüm otorite figürlerine yönelik bir davranış örneği olarak sergilenebilir. Bir dereceye kadar bunun nedeni artık biraz daha olgunlaşmış olmalarıdır. Duygularını daha iyi kontrol edebilirler. Okulöncesi dönemdeki bir çocukta genellikle öfke nöbetini harekete geçiren nedenler, ilkökul çağındaki bir çocuğun tartışmaya girmesine yol açacaktır.

Ancak bazen bu çatışmalar, ara sıra oluşan rahatsızlıklardan fazlasını ifade etmeye başlar ve ana-baba ile çocukların iletişim biçimi haline gelir. Çatışmaların nedeni bazen aşırı anne-baba beklentileri, çocuğun güç ve gergin yapısıyla, bazen de okul problemleri, aile içi gerginlikler ya da ana-baba arasındaki çatışmalarla ilişkili olabilir.

Çocuklar neden saygısız karşılıklar verir ve tartışmacı bir yaklaşım benimserler?

Bu davranışların tümü sözlü saldırganlık biçimleri; öfke ifadeleri, karşısındakine söz geçirme, ödeşme ya da başkası tarafından yönetilmekten kaçınma girişimleridir. Böyle oluşunun temel nedenler:

- Başka çocuklar tarafından korkutulma veya başkalarından daha güçlü görünmek için onları korkutma yolunu seçme.
- Çoğu kuralın, ebeveynin yargılarına ve sağduyusuna dayandığını ve doğa yasaları gibi mutlak kurallara bağlı olmadığını anlamak için yeterli soyut düşünme becerilerine sahip olma.
- Yorgun, mutsuz olma ve düş kırıklığına uğrama.

Çocuklar bazen tartışır, sert karşılık verir veya alaylı sözler kullanırlar. Çünkü yorulmuş, düş kırıklığına uğramış ya da mutsuzdurlar. Böyle zamanlarda yakışıksız davranış, ebeveynin yetkisine açık bir saygısızlık olmaktan çok, çocuğun o andaki ruh halinin bir yansımasıdır. Çocuklar çoğunlukla ses tonlarının ve kullandıkları sözcüklerin ne kadar etkili bir biçimde kışkırtıcı ve kırıcı olabileceğini tam olarak fark etmeksizin, tartışma ve alay biçimlerini akranlarından öğrenirler. Tartışmacı bir yaklaşım ve alay sıklıkla, belirli bir ortamda çocuğun korkutulduğunun veya ona sataşıldığının ilk belirtisidir. Bu olasılığın araştırılması gerekir.

Anne Baba Olarak Bu Durumda Ne Yapmalıyız?

Anne-babalar, soğukkanlılıklarını koruyup çocuğun ruh halini derinliğince anlamaya çalışırlarsa, aralarındaki etkileşimin çatışma durumundan, sorun çözme durumuna dönüşmesini sağlayabilirler. Örneğin; çocuk okulda ona sataştıkları için kendisini kötü hissediyor ve bu yüzden tartışmaya girişiyorsa; ebeveynin çocuğun tartışmasına hemen olumsuz bir karşılık vermesi halinde, her ikisi de kontrolünü yitirebilir. Ebeveyn, çocuğun kendini kötü hissetmesine neyin yol açtığını öğrenmeye çalışırsa, o zaman destekleyici bir yaklaşımla, başından geçenler hakkında onunla konuşabilir. Kötü bir ruh halinin daha olumlu yollarla üstesinden gelebilmesi için çocuğa önerilerde bulunabilir(Örneğin; çocuğun canını sıkıyorsa olaydan söz etmeyi denemek) ve koşullar gerektiriyorsa çocuğu davranışının sonuçlarıyla karşı karşıya bırakabilir.

Neler Söyleyebiliriz?

- 'Üzgün görünüyorsun. Bugün kendini kötü hissetmene sebep olabilecek bir şeyler mi oldu?' (Çocuk gününün kötü geçtiğinden söz eder ve bu durum hakkında konuşurlar.) 'Hepimiz zaman zaman kendimizi kötü hissederiz, ama önemli olan öfkemizi başkalarından çıkarmamaktır. Bir dahaki sefere günün kötü geçtiğinde istersen bana sorununu aktar. Senin bana güçlük çıkarman yerine canını sıkıyorsa durumu konuşmamız sanırım ikimiz için de daha iyi olur.'

Ebeveynle çocuk arasındaki pek çok tartışma, kurallar ve yapılması gereken işlerle ilgilidir. İlkokul çağındaki çocuklar, birçok kuralın ebeveynin sağduyusuna dayandığını anlayabilecek soyut düşünme yeteneğine sahiptir. Çocuklar, ayrıca pek çok kuralın belli koşullara bağlı ya da görel olduğunu da kavrarlar. Uyku saati, her ebeveynin kendi ailesi için uygun gördüğü zamana bağlı olarak değişebilir. Uyku saati, doğa yasaları gibi mutlak değildir. Bu nedenle, çocuklar evdeki kuralların değişme olasılığı olduğunu anlar. Çocuklar, kuralları uygulayan kişi onları değiştirmeye karar verirse pek çok kuralın değişebileceğini kısmen bildikleri için karşı çıkarak anne-babalarıyla tartışırlar.

Bazı çocukların denetim dışı ve itaatsiz olma konusunda uzunca bir özgeçmişleri olabilir. Bu ciddi bir problemdir. Çocuklar uzun dönemlerde itaatsiz davranıyorlarsa- her



zaman cevap veriyorlar ve ana-babaları ile başkalarını hedefleyen karşı çıkışlar yaşıyorlarsa- genellikle tüm aile içinde anlaşmazlık ve düzensizlik vardır. Bu, sert cezaları ve aile fertleri arasında fiziksel saldırganlığı da içeren aile ilişkisi problemlerini de içerebilir. Çocuklar anne-babalarının sadece davranışlarını değil, aynı zamanda insan olarak da kendilerini onaylamadıklarını düşünerek onların otoritesini reddedebilirler. Böylelikle bu çocukların benlik değerlerini büyük ölçüde zarar görür.

Çocuğunuz çok sık itaatsiz davranışta bulunuyorsa olası iç çatışma ve isyankârlık kaynaklarını inceleyin. Eğer bu, son çocukluk döneminde devam eden sürekli bir davranış biçimi haline alırsa, ailenizin durumunu yakından değerlendirin.

Çocuğunuz sadece kısa bir süredir saygısızlık ve itaatsizlik gösteriyorsa, ona davranışlarında bir farklılık sezdiğinizi ve onun mutsuz veya zorlanıyor olduğunu hissettiğinizi söyleyin.

Çocuğın saygısızca karşılık vermesinin onun için ne anlama geldiğini açıklamasını isteyin bu davranışın sizin için de ne ifade ettiğini belirtin. Saygısızca karşılık verişinin veya küstah davranışının nedenine ilişkin kendi görüşünüzü

açıklaması için çocuğınızı destekleyin. Öncelikle, Çocuğın açıklaması onun genel yaklaşımıyla ilgili önemli bilgileri sağlar. İkinci olarak, açıklama çocuğın, uygunsuz davranışını dolduran doğuran temel etkenleri ortaya çıkarır. Üçüncü olarak, kendi davranışını nedenleriyle açıklama faaliyeti, çocuğın durumun iç yüzünü kavrayıp daha derin bir anlayışa ulaşmasına, özeleştiri ve kendini kontrol edebilme yeteneğini kazanmasına yardımcı olur.

Çocuğunuzun süregelen itaatsizliğine karşılık ebeveyn olarak tutumunuzu gözden geçirin. Nasıl yetiştirildiniz? Disiplin uygularken ne ölçüde tutarlı davranıyorsunuz? İşbirliğini ödüllendiriyor musunuz, yoksa sadece itaatsizliğe ve anlaşmazlığa mı tepki veriyorsunuz? Eşinizle birbirinizi destekliyor musunuz?

Çocuğunuzun cevap vermesine öfkeleniyorsanız, itaatsiz ve saygısızca bir karşılık verecektir. Aksine sakın, işbirlikçi ve tutarlı davrandığınızda daha söz dinler olacaktır. Çocuğunuz itaatkâr ve saygılı olduğunda, onu övün. İşbirlikçi ve anlaşmazlıkların çözümüne yönelik davranışları içeren beklentinize uygun davranışları ödüllendirin. Unutmayın, ödül her zaman cezadan daha başarılı olacaktır.

Kaynaklar:

Çocuk-Ergen ve Anne-Baba, Yayına hazırlayan: Gül Şendil, 2003
Çocuk Ruh Sağlığı, Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu, 1983
<http://www.aktuelpsikoloji.com>

**Conflicting parents
and the child****ÇATIŞAN EBEVEYNLER
VE ÇOCUK**

Çocuk, aile içinde yetişir, bilinçlenir ve topluma hazırlanır. Onun duygusal, fiziksel ve sosyal gereksinimlerini karşılamak, sağlıklı gelişimi için en iyi ortamı hazırlamak, anne-babanın temel görevleridir. Çocuk, anne ve babasının ona sunduğu kişilik ve cinsiyet modelleri ile, sosyal kuralları ve ahlaki değerleri öğrenerek, karşılıklı bir etkileşim içinde büyür.



A child grows up, gets consciousness and prepare for the society within a family. One of the main duties of the parents is to prepare the best medium for the child's development. The parents, who have satisfactory and supportive marriages, respond the needs of their children in a more exquisite way. On the other hand, the ones, those who have conflicts in the marriage, would be less sensitive to their children.

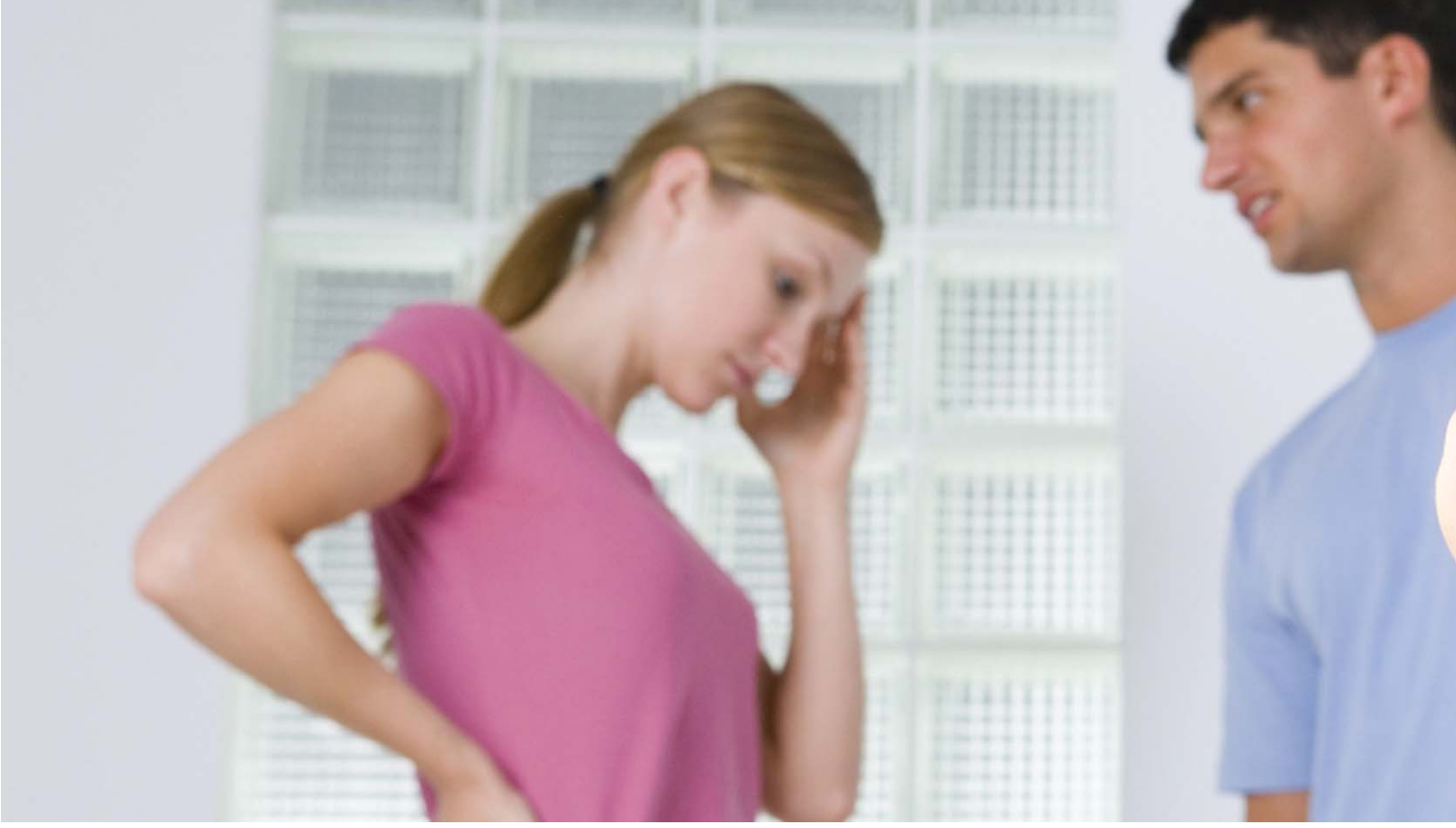
In which ways the marriage relations effect the relationship between the parents and the child?

Is every conflict harmful for the child?

Aile, içinde "evlilik, yani karı-koca ilişkileri", "anne-baba-çocuk ilişkileri" ve "kardeş ilişkileri"ni de barındıran karmaşık bir sistemdir. Bu ilişkiler, hem birbirlerinden etkilenir hem de birbirlerini etkiler.

Evlilik İlişkileri, Anne-Baba ve Çocuk İlişkisini Hangi Yollarla Etkiler?

Karı-koca ilişkileri, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve kardeş ilişkilerinin her birinde ortaya çıkan duygular bir diğerine aktarılabilir. Anne-baba ve çocuk arasında yaşanan bir duygu, karı-koca ilişkisini etkileyebilir. Aynı şekilde anne-babanın evlilik ilişkisi, çocuklarıyla ilişkilerinin niteliğini belirleyecektir.



Karı-koca arasında yaşanan duygular, ebeveyn-çocuk ilişkisini çeşitli şekillerde etkiler

Evlilik ilişkisindeki sıkıntının çocuğa yөнeltilmesiyle:

Evliliklerinde sorun yaşayan ve bunu halledemeyen bazı eşler, aralarında anlaşma sağlamanın yolu olarak çocuklarının sorununa odaklanmayı seçerler. Çocuğun yanlışlarına odaklanırlar, aşırı koruyucu veya suçlayıcı davranırlar. Bu durum, evlilik ilişkilerindeki gerginliği azaltıyor gibi görünse de en az onun kadar önemli olan, çocuğun psiko-sosyal gelişimini olumsuz etkiler. Anne-babasının dikkatini üzerine çekmek ve onları evlilik çatışmasından ve gerginliğinden uzaklaştırmak isteyen çocuk, davranış problemi sergilemeye başlayabilir.

Çocuğun, anne-babasının model oluşturduğu davranışları öğrenmesiyle:

Çocuklar, anne-babalarını gözleyerek insanların birbirleriyle anlaşma yollarını öğrenirler. Çatışma esnasında, anne-babanın saldırgan, düşmanca davranışları çocuğa, ilişkilerde yaşanan problem ve çatışmaların çözümü konusunda kötü model sağlar. Çocuk, anne-babasının birbirlerine karşı gösterdiği saldırganlığı, olayların çözümünde kabul edilebilir bir yol olarak algılar.

Evlilik uyumsuzluğunun, anne-babanın çocuk yetiştirme biçimini etkilemesiyle:

Evlilik uyumsuzluğu yaşayan anne-babalar, daha az tutarlı bir disiplin sergilerler. Anne-baba, ya çocukla ilgili konularda anlaşmazlık yaşarlar ya da onun ne yaptığıyla ilgilenmezler. Bu tutarsız durum, çocuklarıyla ilişkilerini olumsuz etkiler.

Evlilik ilişkisinde ve anne-baba-çocuk üçlüsünde yaşanan problemlerin stres oluşturmalarıyla:

Karı-koca anlaşmazlığı ebeveyn-çocuk ilişkisinde strese sebep olabilir. Aynı şekilde anne-baba ve çocuk arasında yaşanan olumsuzluk da karı-koca ilişkisinin stres kaynağı durumuna gelebilir. Bunların dışında, aile üyelerinden birinin rahatsızlığı ya da baba ya da anneden birinin işsiz kalması gibi yaşam olayları da gerginliğe yol açabilir.

Tatminkar ve destekleyici evlilik ilişkisi olan anne-babalar, çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlı bir şekilde tepki verebilirler. Çatışmalı evlilik ilişkisi yaşayanlar ise, duygusal tükenmeye bağlı olarak çocuklarına karşı daha az duyarlı olacaklardır.

Her Çatışma Çocuk İçin Zararlı Değildir

Çatışma, stres yaratsa da hayatın normal bir parçasıdır. Her çatışmanın çocuklar için zararlı olduğu söylenemez.



Önemli olan, çatışmaların çocuklar tarafından nasıl algılandığı, nasıl ve ne sıklıkla gerçekleştiği ve nasıl sonuçlandığıdır.

Özellikle başarılı bir şekilde çözüme kavuşturulan çatışmalar, çocukta sosyal yeterlilik ve başa çıkma becerilerinin artmasına yol açabilen, problem çözme ile ilgili olumlu modeller sağlar.

Çocuklar Anne-Baba Arasındaki Çatışmayı Nasıl Algılar?

Çocuk, çatışmayı dinler, oradaki olumsuzluğu, tehditi ve kendisiyle ilgili olan bilgiyi alır. Anne-babasının birbirlerine karşı kızgınlık içinde olduğunu gören çocuk, sıkıntı ve korku hisseder. Anne-babasının kendisine veya birbirlerine zarar vereceği kaygısını yaşar. Bu durum, çocukların yaşlarından yani içinde bulundukları gelişimsel seviyelerden de etkilenebilir. Çocuklar büyüdükçe, çatışmanın en ince yönlerini ayırt etmede daha yetenekli hale gelirler. Boşanma olasılığı gibi tehditleri daha fazla düşünebilirler.

Çocuk çatışmanın nedeni olarak kendisini görüyorsa, fazla sıkıntı yaşayacaktır. Ebeveynlerin birbirini sevmemesi olarak algılıyorsa yine fazla etkilenecektir. Çünkü bu devam edici bir durumdur ve çatışmanın süreceğini düşünmesine sebep olacaktır. Çatışmanın nedeninin, anne-babanın o an

yaşadığı duygu durumundan kaynaklandığının ve geçici bir durum olduğunun düşünülmesi çocuğu daha az etkileyecektir.

Çocukların evlilik çatışmalarının nedenine yönelik düşünceleri yaşa bağlı olarak değişir. Okulöncesi çocuklar, çatışmayla ilgili nedeni doğrudan gözlemezlerse çatışmanın neden olduğunu anlayamazlar. Eğer çatışma nedeni geçmiş yaşantılarla bağlantılıysa anlamaları daha da güçleşir. Küçük çocuklar, benmerkezci düşünce seviyelerinde olmalarından dolayı, çatışmanın kendileriyle ilgili olmadığını anlamazlar, kendi davranışlarının çatışmaya neden olduğu sonucuna varabilirler. 3-5 yaş çocuklarında, anne-babalarının boşanmalarına kendilerinin sebep olduğuna inanma çok fazladır. Daha büyük çocuklar, boşanma sebebi olarak, anne-baba arasındaki anlaşmazlığı gösterebilirler.

Çocukların Anne-Baba Arasındaki Çatışmayla Başa Çıkma Biçimleri:

Çocuklar büyüdükçe daha gelişmiş başa çıkma becerileri kazanmaya başlarlar. Arkadaş gruplarına katılımları artmış, daha geniş bir sosyal destek ağına sahip olmuşlardır. Küçük çocuklar ise, ebeveynlerine daha fazla bağımlı olurlar. Bilişsel olarak başa çıkma stratejilerine sahip olmayan küçük çocuklar, ortamdaki kaçmaya çalışma tepkisi

gösterirler. Küçük çocuklar, daha büyük çocukların zevk aldığı, kendi kendini idare etme yollarına ve bireysel özgürlüğe sahip değildirler. Bu da onların çatışmadan olumsuz etkilenmelerine sebep olur.

Sağlıklı tartışma ve çocukların çatışmadan en az zararla çıkmaları için anne-babanın yapması gerekenler:

Eşler, ayrı görüş, düşünüş ve beğenileri olduğunu unutmamalıdır. Değişik anlayış ve eğilimlerin evliliklerindeki uyumu bozması gerekmez. Bir sorun yaşıyorlarsa yapılması gereken, bu konuyu halletme yolları aramaktır. Bu da aralarında sağlıklı iletişim kurmaları ile gerçekleşebilir. Kendi başlarına bu sorunu halledememeleri durumunda bir uzmana başvurmaktan çekinmemelidirler.

Evlilik ilişkilerinde anlaşmazlık yaşanmasını, tartışmanın doğal olduğunu kabul etmek gerekir. Sorunları örtbas edip biriktirmektense, ortaya döküp tartışmak daha iyidir. Önemli nokta, sık ve şiddetli çatışmalardan, özellikle de fiziksel şiddetten kaçınmaktır.

Tartışmaya suçlayarak girmektense, soru sorarak başlamak daha iyi olur.

Tartışma, yolundan ve konusundan saptırılmamalıdır. Belli bir konuda tartışılırken eskiler ortaya dökülmemeli, kişilikler için içine karıştırılmamalıdır.

Çatışmadan kendilerini sorumlu tutmalarını engellemek için, çocuklar çatışma nedenleri konusunda bilgilendirilmelidirler. En azından çatışmanın onlarla ilgili olmadığını düşünmeleri yararlı olacaktır.

Çocukla ilgili tartışmalar çocuğun önünde yapılmamalıdır. Çocukları en çok etkileyen kavgalar, kendileri hakkında olanlardır. Çocuklar, kendileriyle ilgili olan kavgalara daha çok utanç, kendini suçlama ve kavganın içine çekilme korkusuyla tepki verirler. Çocuk yetiştirmeyle ilgili kavgalar, çocuklardaki patolojiyi daha yüksek oranlara çıkarır.

Çocuklar, anne-babalarının anlattıklarından çok davranışlarından etkilenirler. Ebeveynlerin birbirlerine karşı aşağılayıcı ve saldırganca konuşmaları çocuğa model oluşturacak, o da bu tür davranışları kendi yaşamında kullanacaktır. Çocuk, öfkeyi de kızgınlığı da, sevgiyi ve hoşgörüyü de evde görerek, yaşayarak öğrenir. Sevgi, acıma, anlayışlı olma gibi duygular ancak anne-baba örnek alınarak, yavaş yavaş geliştirilir. Çocuk olumsuz duyguları da tanıyacaktır. Fakat bu olumsuz duyguların nasıl dizginlendiğini, nasıl uygarca dışa vurulduğunu ailede görecektir. Saldırganlığını sınırlayamayan bir baba, öfke saçan bir anne, çocuğuna ölçülü olmayı öğretmez.

Anne-babalar çatışma yaşasalar da çocukları yetiştirme biçiminde tutarlı olmalıdırlar. Eşler arasındaki çatışmanın

baskısı çoğu zaman ebeveynlerin kendi annelik-babalık rollerini aksatmalarına neden olur. Ebeveynlerin kendi rollerini uygulamakta sergilediği tutarsızlık ve etkisizlik, çocuklardaki davranış bozukluklarının en temel nedenidir. Tartışmaların kazanılması değil çözüme kavuşturulması önemlidir. Eğer çocuğunuz eşinizle olan kavganıza şahit olmuşsa, çatışmanızı çözüme ulaştırmaya özen gösterin. Anne-baba arasındaki çatışmanın çözüme ulaşması, kavganın çocuk üzerindeki duygusal ve davranışsal etkisini azaltmaktadır. Çocukların tartışmaların çözümlerine şahit olmaları, onların kendi yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olacaktır. Çözüme ulaşıldığında çocuklar çatışmadan daha az olumsuz etkilenirler.

Çocuk tartışmaya karıştırılmamalı, çatışmada ebeveynlerden birinin tarafını tutmaya teşvik edilmemelidir. Ebeveynler, çocuklarına birbirleri hakkında suçlayıcı ve aşağılayıcı ifadeler kullanmaktan kaçınmalıdırlar. Bazı evlerde çocuklar, ebeveyn kavgasının içine bile sokulurlar, yan tutmaya zorlanırlar. Karı-kocadan biri kendine ortak veya destek aradığında bu durum gerçekleşir. Her kavgadan sonra azarlanan, "Uslu dursaydınız böyle olmazdı." sözlerini duyan çocuklarda da eziklik, kırgınlık ve kendilerinin kötü olduğu duygusu yerleşir.

Çocukları kavgaya katmanın bir başka tehlikeli yönü de, çocukların bilerek veya bilmeyerek bu durumdan yararlanmaya çalışmasıdır. Babayı anneye, anneyi babaya karşı kullanarak istediklerini yaptırabilirler. Bu şekilde onları karşı karşıya getirip, geçimsizliğin bir kısır döngü içinde sürüp gitmesine neden olurlar.

Çocuklar, anne-babalarının tepkilerine oldukça duyarlıdırlar. Bu nedenle, anne-babanın duygusal olarak kendilerini iyi hissetmedikleri zamanlarda bu duyguları çocuklarına açıkça ifade etmeleri olumlu olacaktır. Eşyle tartışmış anne veya baba, bu tartışma sebebiyle üzgün olduğunu çocuğuna açıklayabilir. Bu durum çocuğun kendisini ebeveyninin üzüntüsünün sebebi olarak görmemesini sağlayacaktır. Aynı zamanda duyguların ifadesinin önemli olduğunu görmüş olacaktır.

Çocuklar, anne-babaları tarafından daima sevileceklerini bilme ihtiyacındadırlar. Anne-babanın birden fazla çocuğu olabilir; ama çocuğun bir tane anne-babası vardır. Bu nedenle bu konuda çocuğa güven verilmesi çok önemlidir.

Çocuğunuzla anlamlı bir ilişkiyi sürdürmeye önem verin. Anne-baba arasındaki soruna rağmen, ebeveyn ve çocuk arasındaki yakın ve sıcak ilişki, eleştirici olmamak, çocuğun durumunu ve ihtiyaçlarını gerekli şekilde gözlemleyebiliyor olmak, özellikle ergenlerde işlevselliğin gelişmesine yol açmaktadır. Destekleyici ev ortamında orta şiddetli çatışmalar, fayda bile sağlayabilir. Çocuk stres yaratan uyarılarla, baş etme mekanizmalarını tüketmeden, etkin bir şekilde baş etmeyi, problem çözme yetilerini geliştirmeyi öğrenir.

Kaynaklar:

www.osservisi.com
www.rehberlikportali.com

**The first step of a new part
of life : student selection
examination (ÖSS)**

HAYATIN YENİ BİR DÖNEMİNİN İLK BASAMAĞI ÖSS

We can resemble education life to building of a house. Preparatory school is cement of the house. With primary school we lay the foundation. In the second stage the walls appear and high school shapes the house. Lastly, university appends the roof and it is ready to live in. It should not be forgotten that you are both the worker and the architect of the building. You put every brick of the house and eventually you live in it. Examinations evaluate the strenght and quality of the building. And now you are at the stage of appending the roof. All the preparations you have done for your house will be examined in this stage.

Tüm okul hayatını bir eve benzetebiliriz aslında. Anaokulu evin harcıdır. İlkokulla birlikte temelleri atılır. İkinci kademede evin duvarları oluşur. Lise ile birlikte ev şekillenir. Üniversite ile birlikte çatısı kapanır ve artık oturulmaya hazır hale gelir. Hayatınızın geri kalanını bu hazırladığınız evin içinde gönül rahatlığı ile sürdürebilirsiniz. Unutulmaması gereken bu evin işçisi de mimarı da sizsiniz. Her bir tuğlayı siz koyuyor ve sonunda yaşıyorsunuz. Evin oluşumunun test edilmesini sağlayan ölçütte sınavlar. Şimdi çatıyı oluşturacağınız basamağa geldiniz ve bu aşamaya kadarki hazırlığınızın değerlendirilmesi aşamasındasınız.





İlkokulun bitimiyle birlikte aslında başlar üniversite sınavına hazırlık. Şaşırtıcı değil bu ifade sizin için, yoğun bir şekilde ikinci kademedeki lise giriş sınavlarına hazırlanılır. Aman iyi bir yere yerleşeyim de beni üniversite sınavına iyi hazırlasın diye. Aslında ilk o zaman yaşarsınız ÖSS'nin bir benzerini, lise giriş sınavı ile. Liseye başladığınız ilk yıl yani 9. sınıfı kendinize rahatlama yılı ilan edersiniz çoğunlukla. Zorlu bir süreçten geçip gelmişsinizdir ve size göre nasıl olsa daha çok vardır, ÖSS'ye. Ama zaman hiçbir zaman yavaş akmamıştır ki şimdi dursun. Hızla geçip gider zaman ve bir bakmışsınız ki 12. sınıftasınız. Okulda yapmanız gereken ödevler ve hazırlanmanız gereken sınavlar bir taraftan, sınav hazırlığı bir taraftan bilirim ki bazen kaçıp gitmek gelir içinizden. Sizi alıkoyan tek şey hedefleriniz ve hayatınızı istediğiniz doğrultuda şekillendirme isteğidir. Bazen isyanlarda, bazen azimli ama planlı bir çalışma ve

duygusal iniş çıkışlarla geçer o kısacık bir sene ve bir bakmışsınız ki haziran ayındasınız.

Bundan sonrası siz, aileniz ve okulunuzla ekip olarak hazırlandığınız sınava pozitif düşünerek ve en önemlisi hedeflediğiniz üniversiteyi ve fakülteyi düşünerek girmek ve elinizden gelenin en iyisini yapmaktır.

Sınava girmeden önce ve sınavda dikkat etmeniz gereken aslında sizlerin de bildiğinizden emin olduğumuz birkaç önemli noktanın tekrar üstünden geçelim.

SON HAFTA İÇİN ÖNERİLER

- Kalan zamanda yapılacak psikolojik hazırlık, bilgi ağırlıklı hazırlıktan çok daha önemlidir.



- Sınavdan önce herkes size başarılar dilemek isteyecek bunu yaparken de kendi tecrübelerini sizle paylaşacaktır. Bunların sizi tedirgin etmesine izin vermeyin. İstemiyorsanız kimsenin telefonuna çıkmak zorunda değilsiniz. Bu başarı dileklerini sizin yerinize anne ya da babanız seve seve alacaktır. Merak etmeyin böyle bir durumda kimse size kırılmaz.
- Son birkaç gün medyada çıkan sınavla ilgili programları izlemeyin. İnanın sizin bilmediğiniz herhangi bir şeyi anlatmayacaklardır.
- Ders çalışmayı son güne kadar sürdürebilirsiniz; ancak son hafta yeni konu öğrenmeyi bırakmalısınız.
- Günlerinizi daha keyifli, daha çok oksijen alabileceğiniz ortamlarda geçirmeye özen göstermelisiniz.
- Uyku düzeninizi mutlaka ayarlamalısınız. Unutmayın;

biyolojik saatiniz, bir değişikliğe ancak bir haftada uyum sağlar.

- Sınav yerinizi mutlaka görmeli ve orada biraz zaman geçirmelisiniz.
- Son dönemde risk içeren aktivitelerden kaçınmalısınız. (maç yapmak, denize girmek vb.)
- Son günlerde beslenmenize daha fazla özen göstermeli, protein ve karbonhidratça zengin yiyecekler yemelisiniz. Ama beslenme düzeninizi tamamen değiştirmeyin. Özellikle son gün ev yemeği yemeli, fast food ve ağır yağlı yiyeceklerden kaçınmalısınız.
- Son gün sınav evrakınızı hazırlayıp hiçbir tehlikeye uğramayacak bir yere koymalı, sabah onları arama telaşına düşmemelisiniz.
- Son akşam daha erken yatmak gibi bir hataya düşmemeli,

zamanında yatmalı, rahatlamak için biraz müzik dinlemeli veya ılık şekerli süt içmelisiniz.

- Sınav günü olağanüstü bir durum yaratmadan (buna anne-babaların daha çok dikkat etmesi gerekir) hazırlanıp kahvaltı yapıp trafik yoğunluğunu dikkate alarak yola çıkmalısınız.
- Kahvaltınızda şekerli yiyeceklerin olması yararlıdır; ama kahvaltıyı çok ağır ve yağlı yiyeceklerle yapmamalısınız. Kahvaltı yapamazsanız, yanınıza yolda yiyebileceğiniz bir şeyler mutlaka almalısınız. Aç karnına sınava girmeyin.
- Yanınıza su, kolonyalı mendil almanız yararlı olacaktır. Yanınızda geç eriyen şeker ve sesten etkileniyorsanız kulak tıkacı da bulundurabilirsiniz.
- Cep telefonu vb. araçlar sınav salonuna alınmayacağından, bu tür şeyleri yanınızda bulundurmamalısınız.
- Çevrenizdeki insanların sınavla ilgili konuşmalarından uzak durmaya çalışın.
- Sınavla ilgili tüm çalışmalarınızı bitirdiğinizi ve artık hazır olduğunuzu düşünün. Hazırlığınızın yeterli olup olmadığının sorgusunu sınavdan sonraya bırakın.

SINAV SIRASINDA YAPMANIZ GEREKENLER

1. Sınav sırasında soruların farklı zorluk derecelerine sahip olduğunu unutmayarak, başlangıçta karşılaşacağınız zor soruların moralinizi bozmasına asla izin vermeyin.
2. Sorulara karşı önyargılı olmayın. "Bu soru çok uzun.", "Bu soru çok karışık.", "Bu soruda çok işlem var." şeklinde yaklaşımlarla soruları gözden kaçırmayın.
3. Eğer cevaplarınızı biriktirip işaretleme alışkanlığınız varsa biriktirdiğiniz soru sayısı onu geçmesin. Soruları çözüp hepsini birden yanıt kâğıdına geçirmek gibi bir alışkanlığınız varsa, bunun çok riskli ve kaydırma yapmaya yol açabileceğine dikkat edin. "Ben hep yapıyorum; kaydırma olmuyor." diyerek, kendinizi riske atmayın. Unutmayın çözdüğünüz soruyu hemen işaretlemeniz daha yararlı olacaktır. İşaretleme yaparken soru numarasıyla yanıt kâğıdındaki soru numarasını dikkate almayı unutmayın.
4. Unutmayın her soru aynı puan değerine sahiptir, zor olan ve size zaman kaybettiren bir soruyu çözerek daha yüksek puan almayacaksınız. Bu nedenle zorlandığınız soruyu daha sonra bakmak için işaretleyerek geçmelisiniz.
5. Geçen zamanla, çevrenizdekilerin ne yaptığıyla, kaç soruyu çözemediğinizle ilgilenmeyin. Hangi soruyu çözüyorsanız dikkatiniz sadece ona yönelik olmalıdır. "An" önemlidir; öncesi ve sonrasını düşünecek çok zamanınız olacaktır. Ne yapıyorsanız sadece onu düşünün, maksimum verimi almanız buna bağlıdır.
6. Emin olmadığınız ve iki seçeneğe indirmediğiniz hiçbir soruyu işaretlemeyin. Unutmayın, şans faktörünü kullanarak bu sınavda başarılı olmuş kimse yoktur.

7. Testler arasında kısa dinlenme süreleri bırakın. Bu süre içerisinde gözünüzü kapatıp burnunuzdan derin bir nefes alın. 3-4 saniye bekleyin ve yavaş yavaş ağzınızdan geri verin. Düşündüğünüzün aksine bu eylemin size vakit kazandıracağından ve doğru yapma ihtimalinizi arttıracığından emin olabilirsiniz.
8. Sınav sırasında kitapçık türünü işaretlediğinizden ve imzanızı attığınızdan emin olun.
9. Sınav süresini sonuna kadar kullanmanız faydalıdır. Sınavda saat kullanmak ve saate göre hareket etmek soru çözme hızınızı ve sınav hâkimiyetinizi artırır.
10. Zihnimiz öncelikle olumlu soru türlerine şartlandığı için soru köklerindeki "olamaz, değildir, -mamalıdır" gibi olumsuz ifadeleri gözden kaçırmamak için daha dikkatli davranılmalıdır.
11. Sorularını çözdüğünüz bölümün, bütün sorularına hızlı bir şekilde göz atmanız soru çözme başarınızı arttıracaktır.
12. Bazı soruların çok kolay oluşu cevabınızdan kuşkulamanıza ve seçeneği değiştirmenize neden olabilir, bu duruma dikkat edin.
13. Soruyu okur okumaz doğru seçeneği bulmaya çalışın, yanlışları birer birer elemek de sizi sonuca götürebilir, ama fazla zamanınızı alır.

DUYGUSAL HAZIRLIK SÜRECİ

Sınava girmenize çok az bir zaman kaldı. Şu andan itibaren belirleyici olan tek şey sınava yaklaşım şekliniz. Yaklaşımınız, ürkek, korku dolu, kaygılı, yani olumsuz olursa sonuçtan hiç memnun kalmayacağınızı şimdiden söyleyebiliriz.

Yaklaşımınız rahat, güvenli, soğukkanlı yani olumlu ise emin olun, yapabileceğinizin en iyisini yapmış olarak sınav salonunu terk edeceksiniz.

Sınavın sizde yarattığı negatif çağrışımlar yerine, sınavın bilgi birikiminizi değerlendirecek ve sizi amacınıza ulaştıracak bir araç olduğunu düşünmelisiniz. Kaygı insana özgü, en doğal duygulardan biridir ve sizi başarıya ulaştıracak en iyi performansınızı göstermenize katkıda bulunacak bir uyarıcıdır. Bu nedenle orta düzeydeki kaygı amaçlarımızı destekler.

Şöyle düşünebilirsiniz:

"Şu anda benim yaşadığım duyguları sınava girecek diğer öğrenciler de yaşıyor bu doğal bir durum. Yapmam gereken tek şey, yapabileceğimin en iyisini yapmaktır."

Başarı sizinle olsun ...

www.ar-el.k12.tr

Çocuğunuzla AR-EL OYUN GRUPLARI'na katılmanın farkını yaşamak istemez misiniz?



AR-EL ANAOKULLARI

Anne ve babaların çocuklarıyla beraber katılabilecekleri **AR-EL Oyun Grupları** çocuklara eğlenceli, güvenli ve eğitici bir ortam sunar. Anaokullarımızda çocuklar aylık gelişimlerine uygun olarak 2 ayrı seviyede gruplandırılır. Çocuklar, oyun gruplarında bir yandan sosyalleşmeyi ve

paylaşmayı öğrenirken; bir yandan da fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyici aktivitelerin yer aldığı sağlıklı ve güvenli bir oyun ortamında bulunurlar. Çocuklar cesaretle, deneyerek keşfederken ve öğrenirken **AR-EL** ailesi olarak sizi de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.

www.ar-el.k12.tr

AR-EL ANAOKULU

Güneşli Yolu, Atatürk Caddesi, Radar Karşısı
34530, Yenibosna-Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) **Faks:** (0212) 550 77 82

AR-EL 2005 ANAOKULU FLORYA

Şenlikköy Mah. Özgen Sk, No: 6, Florya - Bakırköy / İstanbul

Tel: (0212) 541 60 03 **Faks:** 0212 541 60 03

e-posta: ar-el@ar-el.k12.tr

