

Yeniden Merhaba,

AREL ailesi olarak her yeni eğitim- öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkarılan "Eğitimde Yansımalar" dergisini sizlerle paylaşmaktan mutluyuz.

Okulumuzda hedeflediğimiz; öğrencilerimizin duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen , araştıran- sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli, risk, göze alabilen, açık görüşlü, iletişim becerilerini geliştirip sağlıklı ilişkiler kurabilmelerine yönelik bireyler olabilmelerini sağlamaktır.

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

Keyifle okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK SERVİSİ

Kaynaklar:

Çocuk ve Ergen Gelişimi, Mary J. Gander/ Harry W. Gardiner
(Yayın hazırlayan: Prof.Dr. Bekir Onur), 2001
<http://www.personapsikoloji.com/makale/cocuklardamizah.php>
Children and Humor, Frank J. Prerost Western Illinois University
<http://www.amphi.com/~psych/humor.html>

**THE DEVELOPMENT OF
A SENSE OF HUMOR
IN CHILDREN**

ÇOCUKLARDA MİZAH GELİŞİMİ

The word “humor” means making people laugh, entertaining and teasing people about their behaviors without hurting them. Humor is a type of art that emphasizes funny and unusual aspects of some views of reality. The ability of laughing at something which is funny is called “the sense of humor”.

Kelime anlamı olarak mizah; eğlendirme, güldürme ve bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacını güden olaydır. Mizah; gerçeğin bazı görüşlerinin gülünç, alışılmamış özelliklerini vurgulayan sanat türüdür. Komik olan bir şeye gülme yeteneğine de “mizah anlayışı” denir.

Hem kör hem de sağır çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar göstermiştir ki gülmek ve kahkaha atmak doğuştan gelen davranışlardır. Her ne kadar mizahın içeriği ve kullanımı gerek kültürden kültüre, gerekse cinsiyetler arasında farklılık gösterse de, gülme ve kahkaha evrensel kavramlardır.

Yaşımız ilerledikçe öğrenme biçimlerimiz ve kapasitemiz de değiştiğinden mizah her yaşta farklı algılanır ve eğer mizah anlayışımızı geliştirme yolunda bir öğrenme geliştirebilirsek, gülebileme şansımız da artmış olur. İyi gelişmiş bir mizah anlayışı çocuklar için hayatları boyunca yanlarında taşıyabilecekleri bir destek sistemi gibidir.

Çocukların mizahını birçok kişi araştırmış olmasına karşın yalnızca Paul McGhee mizah gelişimi üzerinde boylamsal bir çalışma yapmıştır. McGhee belirli bir tutarsızlığın (örneğin, beklenmedik, acayip, uygunsuz ya da bağlam dışı bir şey)



genellikle mizaha temel oluşturduğu görüşünü ileri sürer. Ancak bir tutarsızlık kendi başına mizah için yetersizdir. Çocuklar belli bir konudaki mizahı yakalayabilmek için, onun hakkındaki tutarsızlığı fark edebilecekleri düzeyde bilgi sahibi olmalı ve neşeli bir ruhsal durum içinde bulunmalıdırlar. Tutarsız olaylar gerçeklikle uyumsuzluk içinde olduğundan, çocuklar için komiktir.

Çocukların belli yaşlarda güldükleri şeyler bilişsel gelişimlerine göre değişiklik gösterir. Üç yaşındaki bir çocuk, sakal, gözlük ve kocaman bir burun takarak karşısına çıkan babasından korkarken, dokuz yaşındaki kardeşi için babasının bu hali oldukça komiktir. Bu fark, büyük çocuğun somut işlem düzeyine ulaşmış ve babasını önceki haliyle düşünebiliyor olmasından kaynaklanır. Büyük çocuk maskenin babasını değiştirmedikçe farkına varabilir. Orta çocuklukta gelişmekte olan düşünme yeteneğinin örneklerinden biri, çocukların mizahın değerini anlamasıdır. Örneğin;madde korunumunu henüz elde etmiş birinci sınıf öğrencileri, aynı pizzanın altıya veya sekize bölündüğünde miktarının değişeceğini ima eden bir fıkra duyduklarında bunu komik bulmaktadırlar. Çünkü bu fıkra onlar için uygun olan orta düzeyde bir zorlamaya yol açmaktadır. İki-sekiz haftalık bir bebek, tanıdığı yüzleri gördüğünde ya da tanıdığı bir sesi duyduğunda gülümser. Gülümseme kendini iyi hissettiğinin bir işareti olarak alınır. Bu sosyal gülümseme, anne ile çocuk arasındaki ilişkide çok önemli rol oynar.

McGhee'ye göre gerçek mizah ikinci yılda ya da düşlem ve 'miş gibi' davranma yeteneğini kazandıktan sonra başlamaktadır.

Mizah, bilişsel gelişimle ilgili değişmez bir evreler sırası içinde gelişir.

1.Evre: Nesnelere karşı tutarsız davranışlar:

1-2 yaşlar arasındaki bir zamanda yürümeye yeni başlayan çocuklar çevrelerinde oluşan olaylardan, hayal güçlerini kullanarak oyunlar yaratmaya başlarlar. Bir nesneye sanki başka bir nesne gibi davranırlar ve neşeli bir ruh haliyle bunu komik bulurlar. Örneğin; çocuk oyuncak küplerini sanki telefonmuş gibi kulağına götürdüğünde, aslında küpün telefon olmadığını biliyordur. Bunu onun için komik kılan da kendi yarattığı bu tutarsızlıktır.

2. Evre: Nesnelerin, olayların, insanların tutarsız olarak adlandırılması:

Bu evre genellikle 2 yaşından sonra ya da sözcük dağarcığı geliştikten sonra başlar. Bu evrede en yaygın mizah türü tanıdık nesnelere, olaylara, insanlara ve beden bölümlerine yanlış adlar takmaktan oluşmaktadır. Çocuklar bu evrede çevrelerini algılamalarının gelişmesiyle aile üyelerini güldürebilmekten de zevk alırlar.

Birinci ve ikinci evre mizahı bir sonraki evrenin başlamasıyla kaybolmaz, daha incelmış biçimlerde onunla kaynaşır.

3. Evre: Kavramsal tutarsızlık:

Bu evre 3-4 yaşlar arasında başlar ve dilin ve kavramların gelişmesinden büyük ölçüde etkilenir. Çocukların kavramsal açıdan bir çarpıtma olarak algıladıkları bir gerçekliğin çarpıtılması bu yaşlarda komiktir. Bu evrede çocuklar güçlü benmerkezciliklerinin de etkisiyle, özürlü ve biçimsel bozukluğu olan kişilere işaret edebilir ve gülebirlirler. Uyaklı sözcükler bulmak ve anlamsız sözcükler türetmek bu evrede büyük bir eğlencedir.

Sıra dışı bir olayın resimlendirilmesi, örneğin bir ineğin uçarken çizilmiş bir karikatürü, sıra dışılığı temsil eder ve çocuklar tarafından komik bulunur. 6 yaş grubu çocuklar hazır şakaları kullanır. Mizah anlayışı gelişmiş çocuklar bu dönemde kendileri şaka yaratıp onları da çevresindekileri güldürmek için kullanırlar.

4. Evre: Çoklu anlamlar ve yetişkin türü mizahın başlaması:

Bu evre genellikle somut işlemlerin ve diğer bilişsel becerilerin daha ince şakalardan zevk almaya izin verdiği 7-8 yaşları dolaylarında gelir.

Bu yaştaki çocuklarda dil gelişimi oldukça ilerlemiş olur. Okuma yazma da öğrenildiğinden, mizah tarzları çeşitlenmeye başlar. Kelimeler ve anlamları öğrenildiğinden kelimeler içeren oyunlar oynar ve eğlenceli hale getirirler. Aynı kelimenin farklı anlamlarıyla ilgilenirler. Bilmeceler bu dönemde eğlenceli bulunur, arkadaşlarına ve aile üyelerine haftalarca sorabilirler. 7 yaş çocuğuna sıra dışılık içeren karikatürler artık komik gelmez. Çocuklar öyle bir şeyin mümkün olamayacağı şeklinde bir açıklama getirerek bu tür şeylere gülmezler.

Ergenlik öncesinde çocuklar gerçek hayat hikâyelerindeki mizahtan hoşlanırlar. Çocuklar, başkaları hakkında konuşmaktan zevk alır ve onların hatalarından espri çıkarmaktan hoşlanırlar.

Ergenlik sırasında mizah agresyon ve cinsellik içeren bir hal alır. Cinsellik içeren konular ortada bir şaka olmasa da gülmeyi teşvik eder. Bu agresif ve cinsel şakalar ergenin kendi gelişimsel endişesini yansıtır. Çocuklar yaşanan felaketler konusunda da şaka yapmakta hızlıdırlar. Bunun endişe verici durumun etkisini azaltmakta kullanıldığı söylenebilir. Ergen kendi hayatından kaynaklanan kaygı verici durumla mizah sayesinde başa çıkabilir. Mizah yaparak kaygıyı kontrol edebilir. Gelişimsel durumlarla ya da yaşanan felaketlerle ilgili mizah yapmak ergenin o durum hakkında kontrol sahibi gibi hissetmesini sağlar. Mizah duygusunun geliştirilmesi ve kendini mutlu edebilme başarısı çeşitli sosyal yeterlilikleri beraberinde getirir. Pozitif mizah duygusu ve olumlu düşünebilme, olumlu sosyal yeterliliklere neden olurken, negatif mizah duygusu ve kendini kötü hissetme olumsuz sosyal yeterlilik duygusuna neden olur.

Annesi destekleyici, onaylayıcı ve koruyucu olan, çatışma ve korkudan uzak yetişen 3-5 yaş arası çocuklarda mizah anlayışının gelişiminin iyi olduğu gözlenmiştir. Aynı özelliklere sahip ortamdaki 6-11 yaş arası çocuklarda ise bu durum ters etki yapmaktadır. Bu durum okul öncesi çocuklara karşı sergilenen koruyucu, kollayıcı tutumun onların mizah anlayışının oluşmasına katkıda bulunduğunu, okul çocuğunun ise bunun için özgürlüğe ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

Mizah anlayışı gelişmiş çocuklar zekâ testlerinde her zaman yüksek puanlar almasalar da erken dil gelişimi sergilemektedirler. Bu çocuklar daha mutlu ve iyimserdir, özgüvenleri yüksektir, değişikliklere uyum sağlamakta zorlanmazlar. Ayrıca mizahı anlayan ve paylaşan çocuklar, yaşlıları arasında kabul görür ve sevilir. Fakat en önemlisi mizah anlayışı gelişmiş çocuklar hayattaki eğlenceleri kaçırmazlar.

Ebeveynler neler yapabilir?

Çocukların mizah anlayışını geliştirmek için asla erken değildir. Gıdıklanmaktan hoşlanan bebeklerini bu şekilde güldüren ve onun gülmesi ile mutlu olan, eğlenen aile üyeleri, çocuğun mizahını geliştirmek için temelleri atar. İlerleyen zamanlarda da çocuğun gelişimsel özellikleri göz önüne alınarak onu desteklemeye devam edilmeli, hangi yaşta neyi komik bulduğunun farkına varılmalıdır. Çocukla bolca vakit geçirilmeli ve çocuğun gülmek için aileye verdiği fırsatlar değerlendirilmelidir. Yaptığı espriyle gülünmeli ve böylece espri yapması yüreklendirilmelidir. Çocuk için mizaha açık bir ortam oluşturulmalı ve her alanda olduğu gibi mizah alanında da model olunmalıdır. Kendisinin de yetişkinler gibi komik olabileceğini bilmek çocuk için önemlidir. Ebeveynler mizahı aile olarak deneyimlemeye ortam sağlayabilirler. Böylece çocuk mizahın doğasını aile içinde yaşamış ve öğrenmiş olur. Espriyi ifade ederken hassas olunması ve sosyal sorumluluk bilincine sahip olunması gerektiğini öğrenir.

Bunların yanı sıra çocuğun yetkin bir mizah anlayışına sahip olmasını amaçladığımız için ona bazı sınırlar koymamız gerekir. Mizahı kullanırken sosyal olabilmeyi ve diğerlerini kırmamayı öğrenmeli ve hangi tür şakayı nerede yapması gerektiğini bilmelidir.

Ailede mizah içerikli filmler, kitaplar ya da hikâyeler seçilirken ilk önce bunun ailenin en genç bireyi için uygun olup olmadığına bakılmalıdır.



Kaynaklar:

www.pdrforum.net
Sosyal Pediatri Günleri "Basın Yayında Çocuk Sağlığı Sempozyumu", 24 Ocak 2007, Bildiri Özetleri
Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü "İnternette Güvenlik Kampanyası" kitapçığı
Birlikte Büyütelim Çocuk Ruh Sağlığı, Prof. Dr.Z. Bengi SEMERCİ Alfa Yayınları,2006,İstanbul.
www.pdrakinleri.com.
İnternet ve Çocuk İstismarı, Doç. Dr. Figen ŞAHİN (Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD, Sosyal Pediatri BD) Psikolojik Danışman Nur MULLA

**The Internet
and the Child**

İnternet Kullanımı ve Çocuk

Today, with the progress of technology, the use of the internet has begun to occupy an important part in almost every area of our lives.

It is an undeniable fact that the internet makes our lives easier. However, it also poses several physical, psychological and social effects especially for school children.

There are certain points that families need to be careful about in order to protect their children from these harmful effects.

Günümüzde en yaygın olarak kullanılan kitle iletişim araçlarından biri kuşkusuz bilgisayarlar ve buna bağlı olarak da internettir. İnternet bilgi edinme, haberleşme, eğitim ve eğlence gibi birçok fonksiyonu ile hayatımızın bir parçası olmuştur.

İlerleyen teknoloji ile beraber bugün internet kullanımının yaygınlaşmasının bir sonucu olarak internete girme yaşı da okul öncesi dönemlere kadar düşüş göstermiştir. Bu hızla gelişen teknoloji ailelerde de birtakım endişelere sebep olmaktadır.Çünkü bilgisayar ve internet kullanımının çocuklar için olumsuz fiziksel, psikolojik,sosyal etkiler içerdiği bilinmektedir.

Ailelerin internet kullanımı ile ilgili en sık karşılaştıkları soru işaretleri şunlardır:

- Çocukum sürekli internete girip araştırma yapmak istiyor. Acaba saatleri konusunda sınırlama yapmalı mıyım?
- Bazen araştırma yapma düşüncesiyle internete giren çocuğumu başka sitelerde dolaşırken görüyorum bu durumda ona yaklaşırken nelere dikkat etmeliyim?
- Çocukğumun internette hangi sitelere girdiğini nasıl takip edebilirim?

Bu ve buna benzer pek çok soru ailelerin kafasını karıştıran soruların başında gelmektedir.

İnternet her yaş için belki de en mucizevî buluşlardan biridir. Ama internetin bilinen temel bazı olumsuz etki ve riskleri vardır.

1. Bağımlılık: Çocuğun dış dünyadan kopup tüm bağımlılıklarda olduğu gibi bilgisayar ve internet için diğer sorumluluklarını ihmal etmesidir. Yarattığı sanal dünya içinde kaybolan çocuğun gelişimi olumsuz etkilenir ve sosyal yaşamdan kopar. Kişilik gelişimi sağlıklı olmaz.

2. Kontrolsüz Alışveriş: Alışveriş sitelerinden çocuklara cazip gelecek oyun, oyuncak ve diğer şeylere kolay ulaşabileceğini düşünen çocuk bunları satın almak istemektedir. Ailesinin kredi kartını kullanma sık rastlanır. Bu nedenle çocuğun uyarılması, kredi kartı numarasını vermesinin sakıncasının anlatılması gereklidir.

3. İçki, Sigara ve Uyuşturucuya Özendirme: Uyuşturucu ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar interneti propaganda aracı olarak kullanmaktadır. Günümüzde bu amaçla kurulmuş pek çok site bulunmaktadır. Bu sitelerin düzenli olarak denetlenmesi gerekmektedir.



4. Haberleşme: Bilinen adıyla chatleşme zaman açısından sorun yaratmaktadır. Bundan daha önemlisi yabancı kişilerle yapılan görüşmelerin getireceği risklerdir. Yaşlarını belirtmeyen çocuklar daha büyük insanlarla uygun olmayan konuşmalar yapabilirler. Bu nedenle denetim şarttır. Çocuklara chat odalarının, bilgisayarın sokağı olduğu, tıpkı sokakta olduğu gibi, yabancılarla konuşmamaları, onların yanlarına gitmemeleri, aileye ve eve ilişkin bilgi vermemeleri tembihlenmelidir.

5- Hacker Yetişmesi: Bu son zamanların sorunudur. Tüm zamanını bilgisayarda geçiren çocuk, başarıyı ve macerayı da orada aramakta, girmemesi gereken sitelere girerek ya da zarar vererek yasalarla başını derde sokmaktadır.

İnternet kullanımının sayılan tüm bu olumsuz özelliklerine rağmen pek çok da olumlu etkisi bulunmaktadır. Bunlar:

- İnternet kullanımı bireylerin yaratıcılıklarının geliştirilmesini desteklemektedir.
- Eleştirel düşüncelerinin geliştirilmesinin bir sonucu olarak toplumsal olaylara farklı bakış açısıyla bakmayı öğrenebilirler.
- İnternet bireylerin hayal güçlerinin geliştirilmesinde ve düşünce anlamında daha üretken olmaları konusunda bireylere yardımcı olmaktadır.
- Bireylerin karşılaştıkları sorunlara karşı pratik çözümler geliştirebilmelerine yardımcı olabilmektedir.
- İnternet uygun ve belirli saatler içerisinde kullanıldığı takdirde çocukların araştırırken öğrenmelerini de sağlamaktadır.
- İnternetin bilinçli kullanımında bireyler arasındaki sosyalleşme sürecine de katkıda bulunmaktadır.
- İnternetin sınırsız sayıda bilgi, belge ve dokümana ulaşımını sağlamasıyla sadece ofis ortamlarında çalışma değil günün her saatinde çalışma imkanı bulunmaktadır.
- İnternet bünyesinde hızlı ve etkin haberleşme süreci kurabildiği için tüm iletişim araçlarında kullanılabilmektedir.
- İnternetin bireylerin yaş dönemlerine uygun olarak kullanımı konusunda gereken dikkat gösterilirse hızlı ve etkin öğrenme yöntemleride öğrenilebilmektedir.
- İnternet kullanımı ile istenilen hemen her yerden gerekli ihtiyaçların temin edilmesi sağlanmaktadır.

YAŞ DÜZEYLERİNE GÖRE İNTERNET KULLANIMI

2 - 4 yaş grubu: Başlangıç dönemi

Bu dönemde, web etkinliği genelde ebeveynlerle birlikte

gerçekleştirilir. Ebeveynler, çocukları ile birlikte çocukların ilgisini çeken sitelere girip özellikle görsel içeriklerden faydalanırlar.

5 - 6 yaş grubu: Kendi başlarına yapma dönemi

Bu dönemde çocuklar interneti daha çok kendi başlarına keşfetmek isteyeceklerdir. Bu dönemle birlikte, çocuklar interneti kendi başlarına kullanmaya başlayacaklarından, ebeveynlerin çocuklarına internette güvenli şekilde gezinme yollarını göstermesi önemlidir .

7 - 8 yaş grubu: İlginin arttığı dönem

Bu yaş grubundaki çocukların normal davranış biçiminin bir parçası yasaklanan davranışları sergileme eğilimidir. Bu yaş grubundaki bir çocuk, web ortamında ebeveynlerinin izin vermediği sitelere girebilir veya sohbet odalarında konuşabilir.

9 - 12 yaş grubu: Çevrimiçi ortamı bilme dönemi

Ergenlik dönemi öncesindeki çocuklar her şeyi bilmek ister ve Web'in bu konuda kendilerine ne kadar yardımcı olacağını farkındadırlar. İnternetin sunduklarını görmeye çalışmaları normaldir. Kabul edilemez olduğu düşünülen konularda (örneğin; cinsellikle ilgili uygunsuz içerik veya bomba yapımını anlatan metinler), kısıtlama getirebilirler.

13 - 17 yaş grubu: Teknik bilginin arttığı dönem

Web güvenlik konusunda gençlere yardımcı olmak oldukça zordur, çünkü genelde internet yazılımları hakkında ebeveynlerinden daha fazla bilgiye sahiptirler. Ebeveynlerin, daha ileri yaşlardaki çocuklarının bile internet kullanımında etkin bir rol üstlenmeleri önem taşır.

ŞİDDET İÇEREN BİLGİSAYAR OYUNLARI:

Uzmanlar, şiddet içeren bilgisayar oyunlarının, çocukları daha saldırgan, daha saygısız ve hantal hale getirdiği konusunda aileleri uyarmaktadırlar. Son yıllarda birçok psikologa göre, “bilgisayar oyunu bağımlılığı” tedavi edilmesi gereken bir sorun olarak görülmektedir. Bağımlılık yaratan oyunlara ilginin giderek artması dikkate alındığında, bu konuya daha fazla önem verilmesi gerektiği açıkça görülmektedir.

Bilgisayar oyunlarında çocuklar, senaryosu düşünülmüş bir dünyada, figüran olarak rol alırlar. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; çocuğun oyun dünyasını sadece bilgisayar oyunlarının oluşturmamasıdır. Çocuğun, gelişimini destekleyen ailecek yapılacak alternatif faaliyetler oyun dünyasında yaşantı zenginliği oluşturur.

Çocuklarımız bilgisayar oyunları karşısında “zaman” kavramını yitiriyorlarsa, bazen bütün günün geçtiğini dahi fark edemiyorlarsa, yemek yemeyi, okul sorumluluklarını erteliyorlarsa, tehlike içindeler diyebiliriz. Ailenin çabasına rağmen sorun hala çözülmiyorsa, mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.

ANNE BABALARA TAVSİYELER

- İlgi çekici ve eğlenceli web sitelerini çocuğunuzla beraber bulmaya çalışınız. İnterneti keşfetmeye yönelik bu olumlu tavır, gelecekte internetle ilgili çocuğun yaşayacağı olumlu ya da olumsuz deneyimleri paylaşabilmeniz için bir fırsat olacaktır.
- İnternette mümkünse çocuğunuzla birlikte gezininiz.
- İnternet bağlantısı olan bilgisayar ve oyun aygıtlarını tüm ailenin kullandığı bir odaya ya da merkezi bir konuma yerleştiriniz.
- Çocuğunuzla ve okul öğretmenleriyle birlikte çocuğunuzun yaşına uygun ve güvenli olan internet sitelerinin adreslerini belirleyiniz. Belirlediğiniz sitelerin adreslerini bilgisayarınızın "sık kullanılanlar" bölümüne kaydediniz. Böylece bu sitelere giriş işlemi daha kolay olacaktır.
- Çocuğunuzun internette kalma süresine ve bilgisayar kullanma süresine mutlaka kısıtlama getiriniz.
- Çocuğunuzun kişisel hiçbir ipucu içermeyen ve hiçbir kişisel anlamı temsil etmeyen bir rumuz ya da e-posta adresi seçmesine yardımcı olunuz.
- Çocuğunuzla evde internet kullanımının koşulları hakkında anlaşma yapınız.
- Çocuğunuzun kişisel bilgilerini açıklarken dikkatli olması gerektiği konusunda uyarınız.
- Çocuğunuzun internetteki kaynaklar hakkında daha eleştirel olmaları için eğitiniz.
- Yasa dışı olduğunu düşündüğünüz online materyalleri yetkililere bildiriniz.
- Çocuklarınızın internet kullanım alışkanlıklarını öğreniniz.
- İnternetin iyi yanlarının, kötü yanlarından daha baskın olduğunu daima aklınızda bulundurunuz.

- Çocuklarınıza kendilerinin veya ailelerinin fotoğraflarını hiçbir zaman internette tanıştıkları kişilere göndermemelerini ve tanımadıkları kişilerle diyaloga girmemeyi öğretiniz.
- Çocuğunuza, size sormadan internet ortamında alış-veriş yapmaması gerektiğini, istenilen kredi kart numaraları bilgilerini vermemesini öğretiniz.
- Çocuklarınızla internette bulundukları faaliyetler, girdiği siteler hakkında bilgi edinme amaçlı konuşunuz.
- Gerekli güvenlik ve filtreleme programlarını ediniz.

Sonuç olarak çocuklarımızın ve gençlerimizin harikalar yaratmalarına fırsat sağlayabilecek teknoloji ve onun bir ürünü olan bilgisayarları, nasıl kullanmaları gerektiği konusunda çocuk ve gençlerimizi doğru yönlendirmesek, bu teknoloji bir gün bizim kabusumuz olacaktır. Bu konuda en büyük görev ailelere düşmektedir. Şiddet içeren bu tür oyunların çocuğumuzun ruhsal yapısına ve kişiliğine zarar vereceğini düşünüyorsak, gerekli önlemleri almalıyız. Gerekirse çocuğumuzun bilgisayar kullanımını iki saati geçmeyecek şekilde sınırlamalıyız. Bilgisayarda hangi oyunların yüklü olduğunu kontrol etmeliyiz. Çocuklarımızı internet ve bilgisayarın zararlı etkilerinden korumak bütün yetişkinlerin görevidir. Unutmayalım ki yetişkinler ve siz ebeveynler sorumluluklarınızı doğru bir şekilde yerine getirirseniz mutlu ve sağlıklı nesiller yetiştirebilirsiniz.



Kaynaklar:

-M. J. Gander ve H. W. Gardiner, Çeviren B. Onur, Çocuk ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, 1995
-M.O.Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Yayınları, 2004
-Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004
www.denizdanismanlik.com
www.burem.boun.edu.tr
www.psikonet.com

PERFECTIONISM

MÜKEMMELİYETÇİLİK

Perfectionism; words as meaning that someone has entered her work or her exam can be defined as the wish to be perfect. Beyond the definition of perfectionism, sometimes confused with the request to be perfect. However, people who want to be perfect with the perfectionist, there are differences between people. Details are included with our Summer perfectionism

Mükemmeliyetçilik; kelime anlamı olarak kişinin yaptığı her işte veya girdiği her sınavda mükemmel olmak isteği olarak tanımlanabilir. Tanımının ötesinde mükemmeliyetçilik ; kimi zaman mükemmel olma isteği ile karıştırılır. Ancak mükemmel olmak isteyen kişi ile mükemmeliyetçi kişi arasında farklar vardır.

Mükemmeliyetçi insanlar; kendilerine ulaşamayacağı yükseklikte ve gerçeklikten uzak hedefler koyarlar, her zaman yeterince iyi olmadıklarını düşünürler ve bu nedenle de hiçbir zaman başarılarından mutlu olmaz ve doyum alamazlar. Yaptıkları işlerde başardıklarının yeterli olmadığını, düşünür, kendilerini başkalarıyla kıyaslar ve hata yapmayı ne kendileri ne de başka kişiler için kabullenemezler. Mükemmeliyetçilik ilk zamanlar güzel bir özellikmiş gibi görünse de gittikçe kişiye zarar veren bir hal alır. Mükemmeliyetçi insanlar ya hep ya hiç tarzı düşünce mekanizmasına sahip olduklarından bir şeye başlarken mükemmel olamayacağı endişesi ile yapmaktan vazgeçebilirler. Yani en iyiyi yapamamaktansa hiç yapmamayı seçerler. Bu kişiler sonuca odaklıdır. Her şeyin bir sonucu olmasının ve bu sonucunda en iyisi olmasını isterler. Bunun için kendilerini acımasızca zorlayarak gerçekçi olmayan hedeflerine ulaşmaya çalışırlar. Karar vermede güçlükler yaşarlar, aşırı titiz ve planlıdır.



Mükemmeliyetçi döngünün sebep olduğu duygusal stres ve sonuçta ortaya çıkan başarısızlık, psikolojik açıdan ciddi sorunlar ortaya çıkarabilir. Mükemmeliyetçiler, stresli işler söz konusu olduğunda, özellikle de yeterince iyi olmadıkları hissini yaşadıklarında, çok daha kolay çöküntüye girerler. Ayrıca mükemmeliyetçiler, sürekli mükemmel olmak imkânsız olduğu için, insanların eninde sonunda hayal kırıklığı yaşayacaklarını düşünürler. Dahası, fiziksel ve psikolojik çöküntü yaşamaya çok yatkın olan mükemmeliyetçiler, özellikle kendi yeteneklerinden şüphe etmelerine neden olan ya da reddedilme ve küçük görülme hissi yaşayacakları olaylara karşı çok daha kırılgandırlar.



Kusursuz olmakla ilgili kararlı tutumları sayesinde başarılı olacaklarına, seviceceklerine, sayılacaklarına, kabul görececeklerine ve doyuma ulaşacaklarına inanırlar. Ancak bu inançları onları kuşku, kaygılı kıl ve performanslarını olumsuz yönde etkiler. Başarılı olsalar bile kullandıkları yöntemler dolayısıyla istedikleri onayı alamazlar. Kazanılması olanaksız mutsuz bir savaş içindedirler.

Mükemmeliyetçilik, genellikle en iyiyi yapma çabasıyla karıştırılır. Oysa sağlıklı bir şekilde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmakla mükemmeliyetçilik arasında fark vardır.

En iyiyi başarmak için çaba gösterenler başarılı olmak ya da hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri bu çabadan zevk alırlar. Mükemmeliyetçi kişiler ise hiçbir zaman ve koşulda hata yapılmaması gerektiğine inandıklarından kendilerinden ve yaptıklarından sürekli kuşku duyup, kaygı içinde yaşarlar. Bunlar bazen birlikte görülse de, Gordon H. Flett ve Paul L. Hewitt (2002) üç çeşit mükemmeliyetçilik tanımlamıştır:

Kendine yönelik: Ulaşılması olanaksız ve gerçek dışı standartlar belirleme eğilimi. Kişi kendisine son derece yüksek beklentiler dayatır, hata kabul etmez ve sürekli olarak kendisini eleştirir.

Başkasına yönelik: Belirlenen gerçek dışı ve yüksek standartlara başkalarının uymasını bekleme eğilimi. Bu kişiler başkalarına iş veremezler, yaptıklarını beğenmez, sürekli hata bulurlar. Genellikle öfke ve doyumsuz ilişki kuramama sorunları vardır.

Sosyal beklentiler: Başkalarının kendilerinden ulaşılması olanaksız beklentileri olduğu inancı. Bu kişiler çevrelerinden onay ve takdir görmek için çok yüksek standartlara ulaşmaları gerektiğine inanırlar. Genellikle öfke, standartlara ulaşamadıklarında depresyon ve başkaları tarafından yargılanma korkusu duyduklarında da sosyal kaygı sorunları vardır.

Mükemmeliyetçiliğe eşlik eden pek çok olumsuz inancın başlıcaları şunlardır:

1- Başarısız olmaktan korkma: Bu kişiler benliklerini ve özsaygılarını başarılarının üzerine kurmuşlardır. Bu nedenle en küçük bir başarısızlık onlar için yıkıcı olabilir.

2- Hata yapma korkusu: Bu kişiler hata yapmayı başarısızlıkla bir tutarlar, hata yapmaktan aşırı derecede kaçındıkları için öğrenme ve kendini geliştirme fırsatlarını da kaçıırırlar. Kimsenin yaptıklarını yeterince iyi bulamadıklarından, sürekli kontrol etme gereksinimi duyduklarından ekip çalışması yapmakta çok zorlanırlar.

3- Onaylanmama korkusu: Bu kişiler hata yaptıkları zaman başkaları tarafından kabul edilmeyeceklerine inanırlar. Mükemmel olmaya çalışmak kendilerini olumsuz eleştirilerden ve yargılardan koruma çabasıdır. Olumsuzlukları büyütme, özellikle kendileriyle ilgili olmak üzere olumluları yok sayma eğilimindedirler.

4- “-meli, -malı” düşüncesi: Bu kişilerin yaşamlarında yapılmalı ve yapılmamalı vardır. Genellikle kendilerine ve çevrelerine karşı esnek değildirler. Aşırı genellemeler yaparlar, “asla, her zaman, hiç kimse, herkes, kesinlikle” gibi kelimeleri çok sık kullanırlar.

Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Mükemmeliyetçiliğin altında yatan temel nedenler arasında şunlar sıralanabilir:

1-Sosyal beklenti: Küçüklükte başkaları tarafından sevilme/takdir görme/onaylanma ve kabul edilme gereksinimlerinin başarı karşılığında doyum görmesidir. Böylece çocuk kendi kendisine başkalarının kendisine verdiği değer kadar değer vermeyi öğrenir ve özgüveni dış etmenlere bağlı olarak biçimlenir. Kendisini eleştirilerden korumak için de tek silahının “mükemmel olmak” olduğuna karar verir. Bu kimseler başkalarının düşüncelerine ve eleştirilerine karşı duyarlı ve kırılgan birer yetişkine dönüşürler. Yani kendi içinde mükemmeliyetçi olurlar. Aileleri tarafından yeterince iyi olmamakla nitelendirilen çocuklardır. Karışık geri bildirim maruz kalırlar. Nerede ödül nerede ceza verileceği belli değildir. Örneğin; “Karnende 5 tane pekiyi, 1 tane iyi var. Bir dahaki sefere onu da pekiyi yapmalısın.” Bu tarz anne babalar, motive etme niyetiyle çocuklarını duygusal ödülünden mahrum ederler. Zaman içinde çocuk ailesini memnun etme isteğini içselleştirerek her zaman mükemmel istemeye başlar ve mükemmeliyetçi olur.

2- Sosyal öğrenme: Ana-babaları mükemmeliyetçi olan çocuklar onları taklit etme eğilimindedir. Çocuklar mükemmel görünen ana-babalarını yüceltir ve onlar gibi olmak ister.

3- Sosyal tepki: Karmaşa içindeki (örneğin, sürekli kavga eden ana-baba, belirsiz ya da tutarsız kuralların olduğu bir ev ortamı) bir ortamda büyümüş ve çeşitli tacizlere (örneğin, fiziksel şiddet görmek, utanca boğulmak) uğramış çocuklar kendi denetleyemedikleri ve öngöremedikleri şeylerin olduğu bir ortamda denetim duygusu geliştirebilmek amacıyla savunma mekanizması olarak mükemmeliyetçilik geliştirebilirler. Bu çocuklar kendi hayatları üzerinde hakimiyet kuramadıklarını düşünürler. Boşanmalar, taşınmalar, ekonomik krizler, hastalıklar ve yukarıda örneklendirilen zorluklar düzensiz bir çevre oluşturabilir. Bu çocukların düzensiz hayatlarında düzen hissi yamalarının yolu, kontrol sahibi oldukları alanları düzenlemektir. Bu amaçla odalarını temiz tutarlar, derslerine çok fazla çalışırlar, küçük kardeşlerini kontrol etmeye çalışırlar. Yetişkin olduklarında da kontrol ve düzen hissini canlı tutmak için çok çalışırlar.

Mükemmeliyetçilikle Baş Etme Yolları Nelerdir?

1- Mükemmeliyetçilik konusunda bilgilenmek, mükemmeliyetçi bir yapının olduğunu kabullenmek ve bu yapının kendinize ve çevrenize verebileceği olası zararları fark etmek.

2- Mükemmeliyetçi olmanın size getirdiklerini ve sizden götördüklerini sıralayıp ödediğiniz bedellerin çok daha fazla olduğunu görebilirsiniz. Örneğin, ilişkilerinizde sorunlar yaşamak ya da sürekli olarak kaygı içinde olmak. Çocuğunuz için bakıldığında daha esnek ve toleransı olmayı ilke edinebilirsiniz.

3- “Ya hep ya hiç” şeklindeki eleştirel düşünce tarzınızın kendinize ve çevrenize verdiği rahatsızlığın farkına varın.

Her zaman kullandığınız eleştirel düşüncelerinizin yerine daha gerçekçi ve mantıklı düşünceler koymayı deneyin.

4- Kendiniz ya da bir başkası tarafından mükemmel olmayan şeyler yapıldığında, yapılanların iyi olan yanlarını bulmaya çalışın. Sonra kendinize şu soruları sorun: Gerçekten hissettiğim kadar kötü mü?

5- Yapabilecekleriniz konusunda gerçekçi olun. Gerçekçi hedefler koydukça, kendinizin ve çocuğunuzun hayatının daha kolaylaştığını yavaş yavaş fark edeceksiniz.

6- Eleştiriyle nasıl baş edebileceğinizi öğrenin. Eğer biri sizi yaptığınız bir hatadan dolayı eleştirirse, hatanızı anlamaya çalışın ve hata yapma hakkınız olduğunu hatırlayın. Hatasız öğrenme ve gelişmenin de mümkün olmayacağını unutmayın.

7- Sonuca değil sürece odaklanmaya çalışarak süreçten keyif almayı ve yapılan işin kaygı yaratmak yerine neşe katabilmesini sağlamak. Söz konusu olan çocuğunuz olduğunda oyun oynarken kimin kazandığının değil, ne kadar iyi vakit geçirdiğinin üzerinde durabilirsiniz.

8- Bir işi planlarken, ne yapmak gerektiğinden çok neler yapılabileceğinden başlamak o işin zevkini ve heyecanını artırır.

Sonuç olarak çocuğunuzun ve kendinizin başarılarınızı sevmek ve onlarla övünmek kolaydır. Önemli olan bu yoldaki emeği ve çabayı sevmektir. Ayrıca unutulmamalıdır ki hatalar olmadan gelişim ve öğrenmede olmaz. Her birey biricik ve tektir.



Kaynaklar:

Johnson Wendell, Kekemelik ve Yapabilecekleriniz, Ted İstanbul Koleji Vakfı Yayınları, 1999
Saygılı Sefa, Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Elit Kültür Yayınları, 2009
www.sivasram.com
Baldık Ömer, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004

STUTTERING

KEKEMELİK

One of speech disorders, stuttering is a problem that effects the whole speech. In this disorder, it is possible to observe such problems as repetitions of sounds and syllables, lengthening of sounds, fragmentation of words, audible or silent blocks (finished or unfinished pauses during speech), use of indirect speech (using other words to avoid must-words), saying words with physical tension and repetition of monosyllabic words. This disorder affects school achievement, vocational success and social communication negatively.

Konuşma bozukluklarından bir tanesi olan kekemelik, konuşmanın tümünü etkileyen bir bozukluktur. Bu bozuklukta ses ve hece yinelenmeleri, sesleri uzatma, sözcüklerin parçalanması, duyulabilir ya da sessiz bloklar (konuşma sırasında tamamlanan ya da tamamlanamayan ara vermeler), dolaylı yoldan konuşma (söylenmesi zorunlu sözcüklerden kaçınmak için başka sözcükler kullanma), sözcükleri fiziksel bir gerginlikle söyleme ve tek heceli sözcük yinelenmeleri gibi aksaklıklar görülmekte, okul başarısı, mesleki başarı ve toplumsal iletişim olumsuz etkilenmektedir.

Başka bir deyişle kekemelik; seslerin, hecelerin, sözcüklerin söylenmesinde işitilebilir veya sessiz tekrar ve uzatmalar biçiminde sözlü anlatımın akıcılığındaki bozukluktur. Her kekemelik bir diğerinden farklıdır, ancak genel özelliklerini aşağıdaki şekilde gruplamak mümkündür:

- Normal sayılamayacak şekilde hecelerin, sözcük parçalarının ve cümlelerin tekrar edilmesi. Örneğin; p- p peki, ol- ol olmaz, ben de ben de ben de geleceğim gibi.
- Seslerin olağandışı uzamaları. Örneğin; f-f-f-fare gibi.
- Sözcüklerin bitirilmeden bırakılması
- Düzensiz solunum ve kararsız konuşmaya bağlı olarak sözcüklerde alışılmadık vurguların ortaya çıkması
- Yüzde ve boyunda görülen alışılmadık kasılmalar, ya da vücudun herhangi bir yerinde görülen ani jestlerin ortaya çıkması söz konusudur.

KEKEMELİĞİN NEDENLERİ

Kekemeliğin nedenleri konusunda ileri sürülen görüşler oldukça çok ve çeşitlidir. Kimi uzmanlar kekemeliği yapısal bir bozukluk olarak ele alırken, kimi öğrenilmiş bir davranış, bir direniş belirtisi olarak tanımlamakta, bir diğer görüşe göre ise çevresel nedenlerin kekemelikte önemli bir rol oynadığı savunulmaktadır.

Kekemelik genellikle iki-yedi yaşları arasında, ender olarak da yaşamın daha sonraki yıllarında başlayabilir. Bazı uzmanlara göre, kekemelik, konuşmada tutukluk, bocalama gibi belirtilerle genellikle iki-beş yaş arasında başlayıp, altı-yedi yaşlarında tam olarak yerleşmektedir.

Kekemelik sorunu erkeklerde kızlara oranla 4-5 kat daha fazla görülür.



HERKES ZAMAN ZAMAN KEKELER

Pek çok çocuk dil ve konuşma gelişimi süresince “normal” olarak değerlendirilebilecek bir kekemelik yaşar. Okul öncesi pek çok çocuğun kekemeliğinin sınırlarından kekeme olmadan döndükleri görülmüştür. 2-6 yaş arasında çocuğun düşünme hızı sözcükleri çıkarabilme hızından çok daha fazladır. Bu nedenle çocukta geçici bir kekemelik görülebilir. Çocuk konuşurken duraklar; ses, hece ve kelime tekrarları yapar; ama kendisi bunun farkında değildir. Küçük çocukların dili öğrenme süreçlerinde bu türden konuşma sorunları yaşamaları doğaldır. Bu durum hemen kekemelik olarak etiketlenmemelidir. 2,5- 3 yaşlarında ortaya çıkan kekemelik genellikle geçicidir. Çocuğun çevresindekiler konuşmasını düzeltmesi için baskıda bulunmazlarsa, çocuğun dikkati konuşması üzerine çekilmezse bu durum kendiliğinden düzelebilir.

KEKEMELİĞİN TÜRLERİ

Birinci Dönem Kekemeliği:

Bu dönem 2-2,5 yaşlarından 6-7 yaşlarına kadar uzanabilmektedir. Çocuğun konuşmasında duraklama, tutulma, yinleme ve uzatmalar dinleyenler tarafından fark edilir; fakat çocuk kendisi bunların farkında değildir ve konuşmaktan çekinmez. Birinci dönem kekemeliği yaşayan bireylerin büyük çoğunluğu herhangi bir tedaviye gerek kalmaksızın kendiliğinden iyileşmektedir.

İkinci Dönem Kekemeliği:

7 yaşından sonra ortaya çıkan veya 7 yaşından sonra da devam eden ve çocuğun konuşmasındaki bozukluğun farkına varıp psikolojik tepkiler vermeye başladığı dönemdir. Bu dönem kekemeliği tedavi gerektiren bir evredir. Yaş ilerledikçe çocuk kekemeliğinin farkına varır ve bu şekildeki konuşmaya reaksiyon vermeye başlar. Bu dönem kekemeliğinde, duraksama, tutulma, yinleme ve uzatmalardan başka, birtakım yüz el, kol ve vücut hareketlerinin eklenmesiyle kekemelik yalnızca bir konuşma problemi olmakla kalmaz ve çocuk için bazı psikolojik ve sosyal sıkıntılar oluşturmaya başlar.

Çünkü daha önce kekemeliğinin farkında olmayan çocuk, artık kendisiyle ilgili farkındalık geliştirmektedir. Okul yaşamının da başlamasıyla birlikte kekemelik sıkıntısı yaşayan çocuğu zor bir süreç beklemektedir. Bu süreçte çocuğa karşı aile ve öğretmenlerinin doğru yaklaşımlar sergilemesi çok önemlidir.

Kekemelik, sadece bir konuşma engeli değildir. Sosyal yaşantı içerisinde bir engeldir. Toplum, sözel iletişime önem verir ve üyelerinin rahat, akıcı konuşmalarını bekler. Kekeme olmak, kişiye farklı bir sosyal dezavantaj yükler. Kekemelik bir iletişim bozukluğu olmasına rağmen, soruna eşlik eden duygusal bir yönü vardır.

Kekemeliğin doğal yapısı, çocuğun duygusal düzenini bozabilir. Kekemelik sorunu yaşayanlar, konuşmalarının ne zaman akıcı olacağından veya kekemeliğinin ne zaman



ortaya çıkacağından emin değildir. Kekeleyen kişiler, özellikle çocuklar, hayal kırıklığı, utanma ve kızgınlık hissedebilirler. Bu olumsuz duyguların, bireyin benlik imajı üzerinde zararlı etkileri de olabilir.

Kekemelik başladıktan sonra ortaya çıkan engellenme duygusu, endişe ve utanç, kişinin sosyal yaşamı ve kişiliğinde önemli sorunlara yol açabilir. Bu yüzden bu süreçte aile bireyleri ve öğretmenlerinin doğru yaklaşımlar sergilemesi, çocuğun daha az zararlı bu süreci atlatabilmesi açısından büyük önem taşır.

ANNE BABALAR NE YAPMALI?

- Çocuğun konuşmasıyla alay etmeyin, çocuğu kimseyle kıyaslamayın.
- Bazı kelimeleri söylememek, takılmak, ona çok sıkıntı verebilir. Böyle zamanlarda bir şey söylemek ihtiyacı duyabilirsiniz. Bu durumda ses tonunuzda acımak, olumsuz bir yorum, kaygı ya da şaşkınlık ifadesi bulunmazsınız, hatta belki de hafifçe gülümseyerek “Bu kelime uğraştırdı seni”. “Bazen zor oluyor değil mi?” gibi sözler söyleyin. Bu gibi sözlerle onun çabasını fark ettiğinizi ve kekemeliği için onu suçlamadığınızı ifade edin.
- Konuşmasını düzeltmekten, “daha yavaş konuşursan kekeleyezsin”, “yüzünü öyle yapma” gibi iyi niyetli ama suçlayıcı etkileri olabilecek olumsuz ifadelerden kaçının.
- Yaşadığı konuşma güçlüğü hakkında duygularını onunla konuşmaktan çekinmeyin. Çocuğun konuyu açtığı zamanlarda onun duygularını tanıyın ve paylaşın, akıcı olmayan konuşma hakkında konuşmak tabu değildir. Herkesin bazı güçlükleri olabileceğini ifade edin.
- Çocuk konuşurken dikkatle dinleyin. Gözleriniz onda olsun, bakışlarınıza endişeli ve gerilimli bir ifade yüklememeye özen gösterin.

- Çocuk konuşurken bitinceye kadar sabırla dinleyin, sözünü kesmeyin, bitirdikten sonra acele ile cevap vermeyin.
- Sürekli soru sormaktan vazgeçin. Sorularınızın “evet” ya da “hayır”la veya kısa ifadelerle yanıtlanabilir olmasına özen gösterin. Kendi arzusu ile konuşmaya başlarsa, ona gerektiği kadar zaman tanıyın.
- Ona tüm insanların zayıf ve güçlü yanlarının olabileceğini anlatarak güçlü yanlarının ön plana çıkartılmasını sağlayın. Çocukla olabildiğince birlikte olmaya çalışın.
- Güçlü yanlarını ortaya çıkarabilmesi için çeşitli hobiler edinmesine, farklı arkadaş grupları içerisinde yer alması için fırsat yaratın.
- Duygu ve düşüncelerini sözle ifade etmesine olanak tanıyın. Söylediklerini önemseyin. Eğer ifade etmekte güçlük çekiyorsa ona dokunarak, dinlediğinizi göstererek yüreklendirmeye çalışın.
- Çocuğun nasıl söylediğinden çok, ne söylediğini dikkatle dinleyin, konuşmaya müdahale etmeden göz ilişkisini sürdürün.
- Çocukla konuşurken kısa, kurallı ve basit cümleler kullanın; ifadeler kolay ve anlaşılır olsun.
- Çocuğun hangi ortamda daha akıcı konuştuğunu gözlemleyerek belirleyin. Bu ortamlar onun kendini daha rahat ve güvenli hissettiği ortamlar olabilir, bu ortamları artırın.
- Çocukta duygusal çatışma ve gerilim yaratan durumları gözlemleyerek belirleyin mümkün olduğunca bunlardan sakının.
- Çocuğa karşı aşırı koruyucu ya da baskıcı bir tutum sergilemekten kaçının.
- Çocuğun dikkatini kendi konuşmasına vermesini önlemeye çalışın. Örneğin; çocuğu resim yaparken, yap-boz ile oynarken, ya da herhangi bir oyuncakla ilgilenirken konuşturmak, çocuğun dikkatini kendi konuşmasına vermesini engelleyeceği için, daha az kekelemesine ve kendini konuşma konusunda daha başarılı hissetmesine yardımcı olacaktır.

ÖĞRETMENLER NE YAPMALI?

- Kekemeliği olan öğrenciye diğer öğrencilerden farklı davranılması doğru değildir. Ancak sınıf sunuları ya da sözlü açıklamalar kekeme öğrencilerin en çok korktukları etkinliklerdir. Bu yaşantılar kekeme bir öğrenciye zor anlar yaşatabilir ama öğrencinin konuşma sorumluluklarından tamamen kaçmasına izin verilmesi öğrencideki “yetersizlik duygusu” nu pekiştirecektir. Bu yüzden öğretmen öğrenciye onu kabul ettiğini gösteren

bir konuşma yapabilir, öğrencinin yapacağı sunuyu önce ailesine, daha sonra yakın birkaç arkadaşına sunmasını, daha sonra sınıf ortamında sunum yapmasını teklif edilebilir. Ancak öğrenci tüm çabalara rağmen sınıf karşısında konuşmayı kesinlikle reddediyorsa, zorlanmamalıdır, çünkü böyle bir deneyim yaşamaya gerçekten hazır hissetmiyor olabilir.

- Öğrencinin grup, koro gibi sınıf etkinliklerine katılması özgüveninin desteklenmesine yardımcı olabilir.
- Öğrenci konuşurken cümlesinin sonunu öğretmeni tamamlamamalıdır.



- Öğrenci kekemeliği konusunda konuşmaya istekli değilse, bu konuda konuşmaya zorlamamalıdır.
- Eğer öğrenci kekemeliğiyle ilgili terapi ya da destek eğitimi alıyorsa öğretmen, aile ve uzmanlarla işbirliği yaparak neler yapılabileceğini saptamalıdır.

KEKEMELİĞİN TEDAVİSİ

Kekemeliğin tedavisi konusunda uzmanlar arasında bir fikir birliği yoktur. Kekemeliğin ortaya çıkış nedenleri ve uzmanın benimsediği yaklaşıma göre kullanacağı tedavi çeşidi de farklılık göstermektedir.

Ancak en sık kullanılan tedavi yaklaşımları, davranış modifikasyonu, nefes egzersizleri ve konuşma terapisi. Geleneksel tedavide alışılmış davranış örüntülerinin değiştirilmesi, öğrenilmiş tepki ve gerginliğin azaltılması üzerinde durulur. Daha yeni tedavi tekniklerinde ise konuşma akıcılığının yeniden düzenlenmesine odaklanılmaktadır. Geleneksel yaklaşımlar küçük yaş grubu çocuklar için çok uygun değilken, akıcılığı kolaylaştırıcı yaklaşımlar küçük çocuklar (5-9 yaş) üzerinde oldukça başarılı bulunmuştur.

Kaynaklar:

Yavuzer Prof. Dr. Haluk , Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Kitapevi, İstanbul
Humphreys Tony, Disiplin Nedir? Ne Değildir?, Epsilon Yayıncılık, İstanbul 1999
Çocukta Disiplin ve Sınırlar Makalesi (Saliha Afşin)
<http://www.mavipedagoji.com> (Uzman Psikolojik Danışman Tuğba Gürçağ)
http://oogm.meb.gov.tr/dokuman/cocuklarda_disiplin.pdf
Thomas Gordon " Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi?"
<http://www.cocukvegenc.com/>

DISCIPLINE IN
CHILDHOOD

ÇOCUKLUKTA DİSİPLİN

From the moment our children enter our lives, we direct all our love, care and attention to them. They grow up fast and make sense of their world while understanding the changes, rules, limitations in life. This becomes a necessary and crucial part of their lives. They wonder what is expected of them, who they are directed by, how far their limits are and what happens if they get beyond them.

At this point the concepts of boundary and discipline come into our and our child's life. We may feel uncertain about the correctness of the amount of discipline we apply. Setting the boundaries is a factor that can vary continuously and can be changeable according to the child's developmental stages.

Thinking we are tougher than necessary sometimes frightens us with the idea of giving harm to our children.

This hard mission requires both flexibility and determination.

We should set flexible boundaries to let them develop themselves as well as coherent ones to let them discover life healthily.

In this context, we first need to discuss what discipline is.

Çocuğumuz hayatımıza girdiği andan itibaren her anlamda onunla ilgilenir, tüm ilgimizi ve sevgimizi ona yöneltiriz. Çocuğumuz hızla büyür ve hayatın getirdiği birçok yeniliği, kuralları, sınırları bir yandan dünyayı anlamaya çalışır. Aslında onların yaşamlarının bir parçası ve karşılımları gereken bir ihtiyaç haline gelir bu durum. Kendilerinden neler beklendiğini, kendilerini kimlerin yönlendirdiğini, sınırlarının nereye kadar olduğunu, gereğinden fazla ileri gittiklerinde başlarına nelerin gelebileceğini merak ederler.

İşte bu konularla ilgili olarak sınırlar ve disiplin kavramı hayatımıza, çocuğumuzun hayatına girer. Bu anlamda disiplinimizin nereye kadar doğru olduğu konusunda kararsız kaldığımızı hissedebiliriz. Sınırları belirlemek, sürekli değişen ve çocuğun gelişim dönemlerine göre de değişebilen bir faktördür. Gereğinden fazla katı olduğumuzu düşünmek bazen de çocuğumuza zarar verebileceği düşüncesi ile bizi korkutur. Bu zor görev; hem esnek, hem de kararlı olmayı gerektirir.

Onların hayatı sağlıklı keşfetmelerini sağlayacak kadar tutarlı, gelişmelerine de izin verecek kadar esnek sınırlar belirlememiz gereklidir. Bu anlamda ilk olarak disiplinin ne olduğunu ele almamız gereklidir.



Neden Disiplin ve Sınırlar Gereklidir?

Çünkü sınırların ve disiplinin olmadığı bir evde büyüyen çocuk kendinden emin olamamakta ve bu nedenle de evden ayrılma ile birlikte çevrelerindeki kişilerle çatışabilir ve sorun yaşayabilirler. Çocuklara dünya ile başarılı ilişkiler kurmaları için ihtiyaçları olan net sinyallerin sağlanması bu tür çatışmaları ortadan kaldıracaktır. Sınırlar onaylanan davranışları tanımlar. Sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onu anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Sınırlar net olmadığı zaman, çocuklar yolun dışına çıkıp sorun yaşayabilirler.

Herkes gibi çocukların da hayatlarında kurallara ihtiyaçları vardır. Aynen trafikteki sürücülerin de ihtiyacı olduğu gibi. Trafiğin düzgün ilerleyebilmesi için sürücü adayları bir süre eğitim görmeli ve aynı zamanda bir süre deneyimli bir kişinin gözetiminde arabasını kullanmalıdır. Aynen çocukların da sınırları ve disiplini benimsemesinde gereken aşamalar gibi.

Çocuklar onaylanabilir davranışlar gösterebilmek için, bizim kurallarımız ve beklentilerimiz konusunda net mesajlara ihtiyaç duyarlar.

Çocuklar bizim 'ana baba' olmamıza ihtiyaç duyarlar, yani bizim sınırlamalar belirlemede kararlı olmamızı ve güvenebilecekleri bu sınırları onlara sağlamamızı beklerler. Güven ve devamlılık duyguları buna bağlıdır. Sınırlar güven verir. Saygılı sınırların belirlenmesi çocuklara güçlü sinyaller iletir. Ben senin ana babanı. Güçlü ve kapasite sahibiyim Seni doğru yola yönlendireceğim konusunda bana güvenebilirsin.

Disiplin Nedir? Ne Değildir?

Pek çok kişi "disiplin" kelimesini ana babaların çocuklarına, öğretmenlerin öğrencilerine terbiye vermek için yaptıkları bir baskı olarak görür ve çoğunlukla "cezalandırma" ve "baskı" ile eşanlamlı değerlendirilir. Fakat disiplin uygun verildiği takdirde davranışı yönlendirmeyi amaçlayan bir eğitimidir. Cezalandırma ve baskı değildir.

Disiplin yalnızca, çocuğunuza yaramazlık yaptığı zaman uyguladığınız kurallar dizisi değildir. Her zaman uygulanması gereken kurallar bütünüdür.

Disiplin çocuğa istenilen davranışları ve alışkanlıkları öğretmek, kendi kendini denetleme ya da iç denetim demek olan ahlak gelişimini sağlamaktır.

Çocuk eğitiminde temel amacımız, zorluklarla baş etmeyi başaran, mutlu olan ve etrafına da mutluluk verebilen üretken bir birey yetiştirmektir. Bunun gerçekleştirilmesi için çocuğun bazı kuralları öğrenmesi ve isteklerini ertelemeyi ve gerekirse bunlar için mücadele etmeyi küçüklüğünden itibaren öğrenmesi gerekir. Çünkü gerçek hayatta birçok şey çabalayarak elde edilmektedir. Bu noktada da disiplin hayatımıza girmeye başlar. Her isteği yerine getirilen çocuklar her şeye kolaylıkla sahip

olabildiklerinden isteklerinin peşinde koşmayı ve zorluklarla baş edebilmeyi öğrenemezler. Bunun sonucu olarak da sahip oldukları şeylerin değerini genellikle bilemezler. İleride de çevresindeki insanlardan alıştıkları şekilde her isteklerini yerine getirmesini beklerler ki bu çoğunlukla mümkün olmaz.

İç Kontrollü Disiplin (Öz Denetim)

İç kontrollü disiplin, yani özdenetim, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması veya bu kuralları uygulamasıdır. Kısaca, çocuğun kendi kendini yönetme yeteneği kazanmasını sağlamaktır. Esasen disiplin uygulamalarıyla varmak istenilen hedef budur.

Çocukların kuralları benimsemeleri, ne yapıp ne yapılmaması gerektiğini bilip kendi kendilerine yapmaları, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmeleri (örneğin; dış fırçalama, banyo yapma, ödevlerini zamanında yapma, gece belirli bir saatte yatma, eşyalarını toplama vb. gibi...) gerekir.

Bu şekilde hem anne-baba sürekli ikaz ve kontrol rolünden kurtulur hem de bu sebeple oluşabilecek sürtüşme ve problemler önlenmiş olur. Çocukta disiplinin hedefi 'özdenetimi' geliştirmektir.

Çocuğun, doğruyu yanlış öğrenebileceği davranışlarını buna göre ayarlaması zaman alır. Bu sebeple ilk yaşlarda anne-baba kontrolü kaçınılmaz olmaktadır ve dış kontrollü disiplin gereklidir. Ancak çocuk zamanla kendi isteklerini ve dürtülerini dizginlemeyi öğrenir. Yer, zaman ve şartlara göre neyin doğru, neyin eğri olduğunu kendisi tespit edebilir.

Bunun için ihtiyacımız olan temel anahtarlar; 'sevgi ve güven'dir. Eğer çocuğumuza onu koşulsuz olarak sevdiğimizi ve güvendiğimizi hissettirebilirsek, onun disiplini ve kuralları öğrenerek benimsemesi daha kolay olacaktır.

Disiplin Ne Zaman Başlar?

Disiplini öğrenmek okul yıllarında başlamaz. Çocuğun kuralları ile karşılaştığı ilk yer okul değil ev ve aile ortamı olmalıdır. Temel alışkanlıkların kazanıldığı okul öncesi dönem, uyku, yemek, temizlik kadar önemli olan disiplinin de edinilerek içselleştirilmesi adına en uygun dönemdir. Ev ortamında hiçbir kural ile karşılaşmayan, her istediğini istediği anda yapabilen ve her isteği anında yerine getirilen çocuk, okula başlaması ile birlikte büyük sıkıntılar ile karşılaşacaktır. Onun kuralları koyduğu ev ortamının yerini, kuralları "öğretmenim" dediği bir yetişkin; istediği gibi dağıttığı odasının yerini, her zaman düzenli olması gereken bir sınıf; istediği oyunu istediği an oynayabildiği zaman dilimlerinin yerini, sadece zil çaldığı zaman oyun oynayabileceği "teneffüsler" aldığı zaman, çocuğunuzun yaşadığı bocalama zaman içerisinde bir uyum problemine dönüşecektir. Bu sebeple aile olarak bizlere düşen görev, çocuğumuza evimizin bazı kuralları olduğunu öğretmektir.

Bu kuralları evinizin ortamına, sizin ve çocuğunuzun kişilik yapılarınıza, çocuğunuzun gelişim düzeyine ve beklentilerinize göre birlikte belirleyebilirsiniz. Ancak kuralların çocuğunuzun yaşına uygun olması çok önemlidir. Örneğin 3 yaşındaki çocuğunuz için oynadıktan sonra oyuncakları toplamak uygun bir kural olabilir. 5 yaşındaki çocuğunuz yemeğinizi masada hep birlikte yedikten sonra kendi tabağını mutfağa götürmeyi bir kural olarak öğrenebilir.

Disiplinin Yapı Taşları

Disiplinin en önemli yapı taşları “model olma” ve “tutarlılık” tır. Model olmadır; çünkü, çocuklarımız için anne babalarının yaptıkları her şey doğrudur. Bu nedenle çocuklar ebeveynlerini sürekli gözlemlerler, onları model alarak kendi doğru ve yanlışlarını belirlerler. İşte bu aşamada anne ve babanın davranışları ne ise çocuklarının da davranışları odur aslında.

Bir diğer önemli nokta ise tutarlı olmaktır. Tutarlı olmak anne ve babanın aynı kuralları onaylaması ve bu konuda ortak bir kararda olmasıdır. Bu durum çocuğun doğru davranışları daha kolay içselleştirmesini yani hayata daha kolay adapte edebilmesini sağlayacaktır. Örneğin; annenin onay vermediği bir davranışa babanın onay vermesi çocuğun aklının karışmasına ve bu nedenle de istindik davranışın oturmamasına sebep olabilir. Bu açıdan bakıldığında disiplin konusunda ilk aşama anne ve babanın birlikte kararlar alarak bu anlamda birbirlerine destek olmalarıdır. Bu sayede çocuklarının hayata uyumunu daha da kolaylaştırabilecektir.

Gelişim süreci içinde çocuk, zihinsel gelişimi için ilgileneceği bir faaliyet arar. Sıkıldığında yaptığı bazı davranışlar, yaramazlık ve zarar verici davranış olarak adlandırılır. Oysa çocuk hiçbir şey yapmamaktansa zaman zaman kötü şeyler yaşamayı yeğler, başka bir deyişle ona göre herhangi bir uyarım veya heyecan, canını acıtacak türden de olsa hiç yoktan iyidir. Çocuk disipline alıştırılırken, onun gelişimine bağlı sınırlılıklar göz önüne alınmalıdır. Özellikle erken çocukluk yıllarında çocuğun ihtiyacını belirlemek ve davranışın altındaki nedeni bularak davranışın değişimini sağlamak anne baba kadar çocuğu da tatmin eder. Benlik kontrolü ve anne babanın isteklerine cevap verebilme yeteneği zamanla kazanılır.

Anne- baba uygun davranışı sergilemesi için yukarıda da bahsettiğimiz gibi çocuğa model oluşturarak, sınırlarını belirleyerek, açıklama yaparak yardımcı olabilir. İstenmeyen davranış karşısında hoşnutsuzluğun belirtilmesi çok zorunlu hallerde cezaya başvurulması beklenir. İstenen davranış sergilediğindeyse olumlu yüz ifadesi ve övücü sözlerle değerlendirilmesi, çocuğun davranışının şekillendirilmesinde etkili olabilir.

Disiplin, tutarlılık esneklik ikilemlerini içerir. Bir yandan çocuğa kurallar tutarlı bir şekilde verilmeli, aynı zamanda

çocuğa biraz da esneklik payı tanınmalıdır. Yetişkin bu tür durumlarda esnek davranabilmeli ve kabul edici ve hoşgörülü bir davranışla karşılıklı güven ilişkisi sağlanmalıdır.

Disiplin Sürecini Kolaylaştırmak

Disiplini çocuğumuza edindirmeye çalışırken dikkat edebileceğimiz, bu süreci kolaylaştırabilecek noktaları birlikte gözden geçirelim

İlk başta anne babanın ortak tutum ve kurallar konusunda anlaşmaları gerekir. Bu aşamadan sonra çocuğunuzu tanımak ve onu gözlemlemek kuralları daha rahat belirlemenizi, onu daha rahat yönlendirmenizi sağlayabilir.

Görmek istediğiniz davranışları sergileyin. Öğüt yerine ona davranışlarınızla örnek olun. Çocuklar için eylem sözden daha etkilidir. Çocuk duyduğunu değil gördüğünü öğrenir ve uygular.

Kuralların net ve açık bir şekilde ifade edilmesi süreci kolaylaştıracaktır.

Çocuklarımıza kendi davranışlarımızla doğru model olmamız çok önemlidir.

Sorumluluk bilincini küçük yaşlardan itibaren gelişim dönemi özelliklerine göre aşmak çocuğun ilerideki yaşantısına daha kolay adapte olmasını sağlayacaktır. Bu anlamda çocuğun sorumluluk edinmesi için okul dönemini beklememek gereklidir. Sorumluluk kazandırılmanın ertelenmesi, çocuğun yaşının ilerledikçe bu konularda daha çok zorlanmasına sebep olabilmektedir.

Disiplini çocuğun yaşına ve gelişim dönemi özelliklerine göre uygulamak önemlidir.

Yerine göre esnek davranmak çocuğun kurallardan korkmasını engelleyecektir.

Ebeveynler bazen çocukların kurallara hemen uyum sağlamalarını ve uymalarını beklerler. Burada unutulmaması gereken en önemli nokta: çocukların pekiştirilen davranışları çok daha hızlı bir şekilde öğrendiğidir. İstenilen davranışı sergileyen çocuğu, sözel pekiştiricilerle överek (“Aferin sana, bravo!” gibi) veya tensel temas ile(sağını okşayarak, elini okşayarak vs.) destekleyerek yani ödüllendirerek bu davranışı içselleştirmesini sağlayabilirsiniz. Kurallara uyduğunda çocuğunuzu ödüllendirerek motive etmeniz onun sizin vermeye çalıştığınız disiplini daha rahat içselleştirmesini sağlayabilir. Ancak bu ödüllerin maddi olmasından çok manevi ödüller olmasına dikkat etmek oldukça önemlidir.

Sadece olumsuz davranışlara geribildirim vermek yerine, olumlu davranışların da farkında olduğumuzu hissettirmek çocuğun motivasyonunu arttıracaktır.

Kaynaklar:

- C. Herbert, Çeviren M. Z. Sungur ve E. Cömert, Travma Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak, Psikonet Yayınlar, 2007
 - S. Budak, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, 2005
 - Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004
- www.mavipedagoji.com
www.bebekkokuusu.com

**AFTER TRAUMA
STRESS DISORDER****ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI
STRES BOZUKLUĞU**

Trauma in children, the most general sense caused by an external factor is physical or mental injury. On the individual's personality and psychological structure, or by living as a witness, leaving a lasting impression unusual, catastrophic due to the memory of a life is a discomfort and anxiety state. Traumas can live every moment of our lives. Flood, earthquake, traffic accident, etc. trying to protect our children how much we are exposed to the trauma with us. Divorce fights at home, displayed extreme reactions, loss of relatives and a lot more deep scars in their lives. After the children have witnessed and experienced the unfortunate events. The Trauma tends to remain into Adult hood.

Travma, en genel anlamıyla dışarıdan bir etkenin yol açtığı fiziksel veya ruhsal yaradır. Bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde, yaşayarak ya da tanık olarak, kalıcı bir etki bırakan olağandışı, felaket niteliğinde bir yaşantının anılarından kaynaklanan bir rahatsızlık ve bunaltı durumudur. Hayatımızın her anında travmalar yaşayabiliriz. Sel, deprem trafik kazası v.b. Çocuklarımızı ne kadar korumaya çalışsak da bizimle beraber travmalara maruz kalırlar. Boşanma evdeki kavgalar, ona gösterilen aşırı tepkiler, yakınlarının kaybı ve daha bir çok neden onların hayatlarında derin izler bırakabilir. Sarsıcı olaylar sonrasında çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi çeşitli ruhsal tepkiler verebilirler, yani

"travma" yaşayabilirler. Travma sonrasında çocuklar gelişim düzeylerine göre çeşitli tepkiler verirler. Bu tepkiler, sarsıcı yaşam olayını hemen takip eden günler ve aylar içinde görülebileceği gibi, olayın üzerinden aylar hatta yıllar geçtiğinde bile çeşitli izler bırakabilir. Bu ruhsal tepkilerin olması ve ortalama bir ay sürmesi tümüyle normaldir. Ancak olayın bitmesine ve koşulların düzelmeye yoluna girmesine rağmen tepkiler sürüyorsa, günlük yaşamını ve ilişkilerini bozuyorsa uzman yardımı gerekebilir.

Belirtileri nelerdir?

1 - Olayın tekrar tekrar yaşanması : Kişinin aklına olayla ilgili anıların sık sık ve birdenbire gelmesi. Olayı zihninde baştan sonra tekrar tekrar yaşaması. Olayla ilgili ya da başka konularda korkulu rüya görmesi. Olayı hatırlatan herhangi bir uyarana (ses, nesne ya da olayın geçtiği yerin görülmesi gibi) şiddetli tepkiler verilmesi.

2 - Kaçınma Belirtileri: Olayla ilgili düşünmemeye çalışma; olayı anımsatan yerlerden, konuşmalardan ve nesnelerden uzak durmaya çalışmak. Hiçbir şey hissetmediğini sanma ya da öyle davranma. Olayın bazı bölümlerini unutmama. Gelecekle ilgili planların, umutların gerçekleşmesi için yeterli zamanın kalmadığını düşünme ve umutsuzluk hissetme.

3 - Aşırı Uyarılma Belirtileri: Uyku bozuklukları; uykuya dalamama, sık uyanma, derin uyuyamama gibi. Çabuk sinirlenme ve tahammülsüzlük. Dikkati toplamakta güçlük çekme ve buna bağlı unutkanlık. Ani ses ya da hareketlere karşı aşırı irkilme ve sıçrama. Her an tetikte olma ve olayın tekrarlanmasından korkma.

4 - Diğer belirtiler: Suçluluk duygusu "Başkaları öldü ben hâlâ yaşıyorum. Ben uslu bir çocuk olsaydım annem babam boşanmazdı." gibi. Çevredeki diğer insanlarla ve aile ile ilişkilerin bozulması. Kendine zarar verici davranışlar içinde olarak kendini cezalandırma. Sebebi bulunamayan bedensel yakınmalar. Kişilik değişiklikleri. Yetersizlik, utanç, umutsuzluk, öfke ve sürekli korku duygularında artış olması. Çocuklarda da aynı belirtiler vardır. Onlarda görülebilecek belirtileri ayrı ayrı değerlendirmek yararlı olacaktır.

- Çocuklar, yaşadığı travmatik bir olayın ardından, bu örseleyici olayı tekrar tekrar yaşadıklarını hissedebilir. Aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme hissi oluşabilir ve bu duyguların dışı vurumu hırçınlık, sinirlilik şeklinde kendini gösterebilir.

- Oyunlarının içeriğini değiştirebilir, sürekli bu travmatik olayı veya bu olayın değişik yönlerini içeren oyunlar oynayabilirler.

- Uykularını etkileyecek korkunç rüyalar, kabuslar görebilirler. Korkulu rüyalarda canavarlar ya da birisi tarafından kovalanmak gibi doğrudan olayla ilgili olmayan konuları daha sık görebilirler.

-Günlük aktivitelerinde sık sık olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranabilirler.

-Çocuklar genellikle duygularını ve düşüncelerini yetişkinler kadar ayrıntılı biçimde dile getiremezler. Bu nedenle onların davranışlarını dikkatle gözlemlemek gerekir. Çocuklar travmatik olayı ya da ona benzeyen konuyu oyunlarında tekrar tekrar kullanırlar. Bu oyunlar kendisi ve çevresindekiler için tehlikeli olabilir.

-Bu olayı çağrıştıracak, hatırlatacak durumlar, görüntüler karşısında yoğun bir şekilde "sıkıntı" hissedebilirler.

- Isırma, kafasını vurma, kendini yere atma gibi kendine zarar verici davranışlar görülebilir.

-Olay o an oluyormuş gibi fiziksel tepkiler verebilirler (Örneğin kalp atışının hızlanması, terleme...).

-Çocuklar bu olayı hatırlatacak etkinliklerden, yerlerden, kişilerden uzak durmaya çabalayabilir. Yaşadıkları bu olayın kendileri için en önemli yönünü hiç hatırlamayabilirler.

-Çevreye, oyun ve etkinliklere ilgi ve katılımları belirgin şekilde azalabilir.

-İnsanlardan uzaklaşmaya başlayabilirler.

-Gelecekle ilgili karamsarlık ve umutsuzluk içinde olabilirler.

- Travmatik olayın herhangi bir davranışları ya da düşünceleri yüzünden olduğuna inanıp suçluluk duyabilirler.

- Baş ve karın ağrıları gibi bedensel yakınmalar daha sık görülebilir.

-Uyku problemleri yaşayabilir; sık uyanabilir, uykuya dalmakta, uykuyu sürdürmekte güçlük çekebilirler.

-Yakınlarına aşırı bağımlı davranma, kısa süreyle bile olsa ayrılmaya katlanamama, bebeksi davranma gibi belirtiler görülebilir.

-Daha kolay öfkelenip, öfke patlamaları yaşayabilirler.

-Dikkatlerini yoğunlaştırmakta ve sürdürmekte güçlük çekebilirler.

-Dışarıdan gelen uyaranlara (ses, ışık vb) irkilerek aşırı tepki verebilirler.

- Çocuklar travmatik olay hiç olmamış gibi davranmaya çalışabilir, hatta bu olayı tamamen inkar edebilirler.

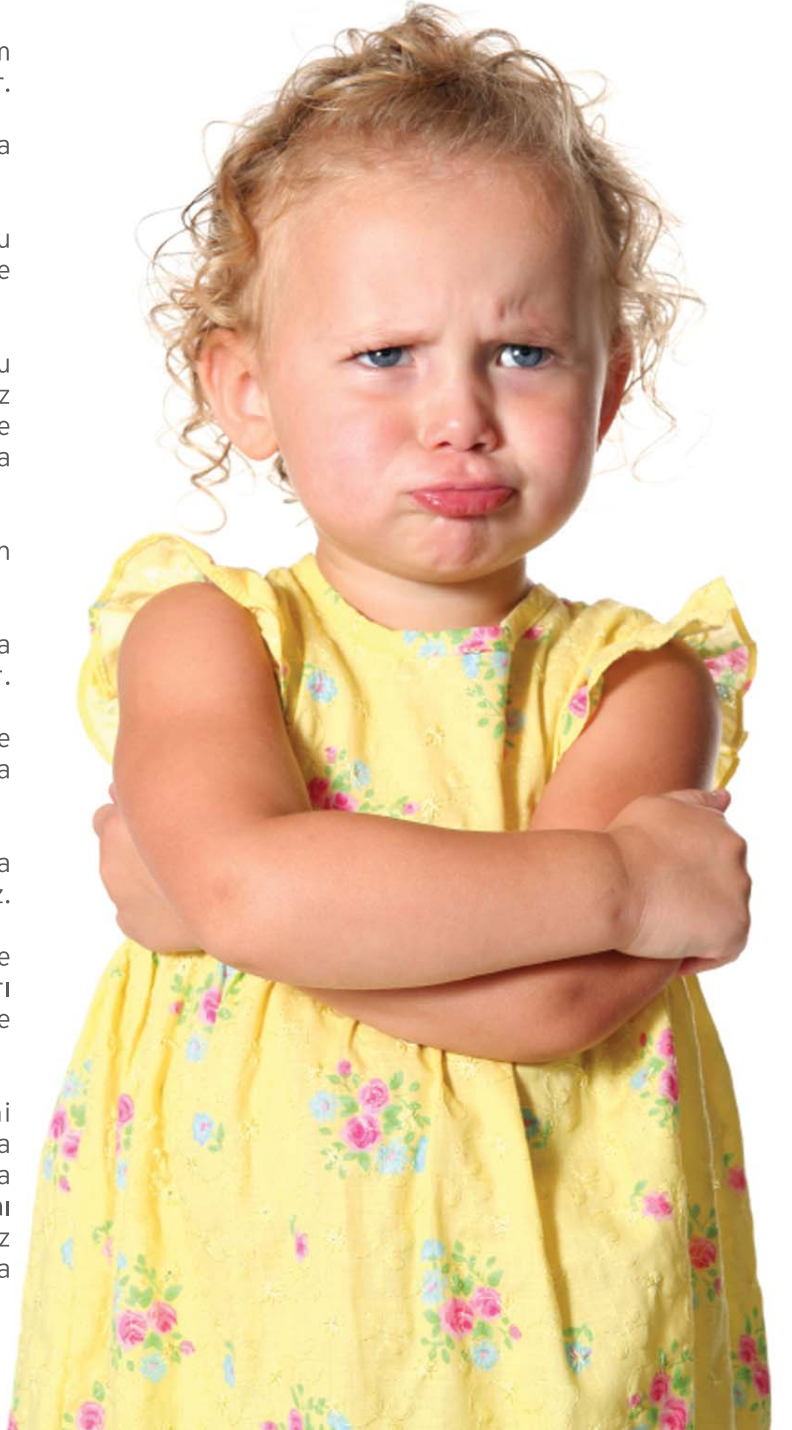
-Bazen çocukların bu yaşam olayının öncesinde kazandığı kimi becerileri yitirdiği de gözlenebilir. Örneğin altlarını ıslatabilir, dışkılarını kaçırabilirler.

-Parmak emme gibi bebeksi davranışlar gösterebilirler.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Yaşayan Çocuğa Nasıl Yaklaşılmalıdır?

- Anne babanın yoğun desteği ilgisi ve sevgisi çok önemlidir. Her durumda koşulsuz ve sorgulamadan yanında olmak.
- Çocuğa olup bitenler açıkça ve anlayabileceği biçimde anlatılmalıdır.
- Çocuğun bu dönemde yakınlarıyla ya da kendisini seveceğine, bakım vereceğine ve koruyacağına güvendiği kimselerle birlikte olması şarttır. Özellikle birinci derece akrabalarını kaybetmiş çocuklarda bu durum çok önemlidir.
- Çocukların yaşanan travmadan önceki günlük yaşam biçimlerine en yakın koşullara kavuşturulması gereklidir.
- Çocuk güven içinde olduğu, yalnız olmadığı konusunda rahatlatılmalıdır.
- Yaşanan travma ne olursa olsun bunun çocuğun suçu olmadığı konusunda çocuğa onun anlayabileceği şekilde açıklama yapılmalıdır.
- Duygularını ifade etmesine izin verilmeli, duygu anlatımlarına duyarlı olunmalı, duygularını anladığımız belirtilmelidir. Kendi duygularımızı ona anlatmalı ve travma sonrasındaki hissettiklerinin normal olduğu ona hissettirilmelidir.
- Çocuk yaşananları konuşmak için zorlanmamalı, uygun zaman ve zemin kollanmalıdır.
- Bu zor dönemi atlattmak için yaptığınız planları onunla paylaşmalı eğer uygun yaştaysa fikri alınmalıdır.
- Becerebileceği işlerde onun da yardımını isteyerek kendine güven sağlamasına ve çaresizlik duygusunu aşmasına yardımcı olunmalıdır.
- Bu dönemde ona sık sık sarılarak, yakınında olarak, daha çok zaman ayırarak ona olan sevginizi göstermelisiniz.
- Çocukta yaşanan travmadan sonra tamamen içine kapanma, ümitsizlik ve yaşamdan kopma davranışları oluştuğunda mutlaka bir uzmana başvurulmalı ve psikolojik destek alınmalıdır.
- Yukarıda açıklanan belirtilerin bir kısmını dahi çocuğunuzda gözlüyorsanız mutlaka bir uzmana başvurmalsınız. Ancak tüm bu belirtiler, her çocukta değişik yoğunlukta ortaya çıkabilir, tümü veya bir kısmı görülebilir. Önemli olan sizin çocuğunuza yaklaşımınız ve doğru müdahalede bulunulmasını sağlamaya çalışmanızdır.

- Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, yaşanan olaydan uzun zaman sonra bile ortaya çıkabilir. Bu yüzden, eğer olumsuz bir olay yaşanmasına rağmen çocuğunuz iyi görünüyorsa, onun bu durumu atlattığını varsaymayın ve davranışlarındaki değişiklikleri dikkatle gözlemleyin.
- Çocuğunuza yardımcı olabilmek için önce siz iyi olmalısınız. Çocuklarımızı korumak için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz. Ama hayatın bize getirdiği ve bizim gücümüzü aşan durumlarda yapabileceğimiz bir şey yok. En doğru olan önce kendiniz güçlü olmalısınız. Kendinizi suçlamak sadece çocuğunuza zarar verir. Çünkü onun travma sonrası dönemde en çok ihtiyacı olan şey anne babasının sevgisi ve yanında olmasıdır.



Kaynaklar:

Paulu, Nancy, Çocuğun Ödevinde Yardımcı Olmak
Pedagogsevilgumus.com
<http://hurarsiv.hurriyet.com.tr/goster/haber.aspx?id=10036573&tarih=2008-10-10>

**Parental Support
for Homework**

ÖDEVDE AİLE DESTEĞİ



Homework is an important opportunity for students to develop their sense of responsibility and self-discipline. However, the homework that comes home may also bring with it a lot of questions and chaos.

In many families, problems may arise between children and parents while doing homework. If such difficulties are often experienced, then it means we have to do something to solve them.

Ev ödevleri çocukların sorumluluk duygularını ve öz disiplinlerini geliştirmeleri için önemli bir fırsattır. Okuldan eve getirilen her ödev aynı zamanda bir sürü soru, ve kargaşayı da birlikte getirebilir. Bir çok ailede ödevlerin yapımında veya yaptırılmasında zaman zaman çocuk ve anne baba arasında sıkıntı yaşanabilir. Ödevler konusunda bu tür sıkıntılar sıklıkla yaşanıyorsa, o zaman bir şeyler yapmamız gereklidir.

Ev ödevleri, öğrencilerin okul içindeki çalışmalarından elde ettikleri bilgi ve becerileri geliştirebilmeleri için, öğretmenler tarafından verilen okul dışı etkinlikler olarak tanımlanabilir.

Öğrenciler ev ödevlerini yaparken yeni malzemeler ve bilgilerle yeni deneyimler edinirler. Bu deneyimler ise öğrencilerin yetenek, ilgi ve bilgilerinin farkına varmalarına, geliştirmelerine, eksik yönlerini görüp tamamlamalarına, düzenli ders çalışma alışkanlığı kazanmalarına, ezbercilikten uzak, araştırmaya dayalı bir çalışma biçimi oluşturmalarına, yaratıcılıklarını arttırmaya yaramaktadır. Dolayısıyla ödev yapmanın iyi notlar almak gibi yakın; başarılı, sorumluluk sahibi, yaratıcı, araştırmacı yetişkinler olmaya destek olmak gibi uzun vadeli faydaları vardır.

ÖDEVİN FAYDASI NEDİR?

Ev ödevleri, öncelikle okulda öğrenilen bilgi ve yaşantıların kalıcılığını sağlamak veya bu bilgi ve yaşantıları genişletmek amacıyla verilmektedir.

Öğretmenler ödev verirken öğrencilerin;

- Öğrendiklerini tekrar etmelerini ve uygulamalarını,
- Bir sonraki günün dersine hazır olmalarını,
- Kütüphane, başvuru malzemeleri ve ansiklopediler gibi kaynakların nasıl kullanılacağını öğrenmelerini,
- Konuları sınıfta mümkün olduğundan daha kapsamlı bir biçimde araştırmalarını,
- Zamanla çocukların olumlu alışkanlık ve davranışlar geliştirmelerini amaçlamaktadırlar.

Ödev, çocuklara bağımsız çalışmayı öğretir, sorumluluk ve kişisel denetim konularında cesaretlendirir ve öğrenme sevgisini aşılar. (Ödevler kimi genç bireylere zamanı yönetmek ve zaman sınırlamaları ile tanışma imkanı sunan ilk deneyimlerdir.)

ÖDEVİN AİLELER TARAFINDAN YAPILMASININ SAKINCALARI NELERDİR?

- Çocukta güvensizlik, yapamama duygusu oluşur.
- Ödevin başkası tarafından yapıldığını saklama çabasına bağlı olarak yalancılık gelişir.
- Kendi görev ve sorumluluklarını başkasının yüklenemediğini görmekle kolaycılık gelişir.
- Araştırma becerileri eksik kalır.

ÖDEV YAPARKEN HANGİ YAŞTA NASIL DESTEK VERİLMELİ?

5-8 yaş arasında ödevi olup olmadığı mutlaka kontrol edilmeli, ödevin hangi saatler arasında yapılması gerektiği anlatılmalı. İlk soruları beraber yapıp anlaması sağlanmalı. Çocuk, mutlaka gayretlerinden dolayı takdir edilmeli.

8-11 yaş arasında ödevini yapabileceği uygun çalışma ortamı oluşturulmalı. Sadece ödevini yapıp yapmadığı kontrol edilmeli, verimli ders çalışma alışkanlığı konusunda desteklenmeli. Çocuk, mutlaka gayretlerinden dolayı takdir edilmeli.

11 yaşından sonra çocuk kendi başına ders çalışabilmeli. Eğer çalışma konusunda güçlük çektiği bir durum varsa ancak o zaman destek verilmeli.

VELİ OLARAK ÇOCUĞUNUZUN ÖDEVİNE YARDIMCI OLURKEN:

Empati Kurun.

Aslında anahtar kelime empati kurmak. Anne baba olarak öncelikle çocuklarınızı anlamaya çalışsın. Bir kaç dakika durun ve düşünün! Siz onların yerinde olsanız ne hissederdiniz ve nasıl davranırdınız. Ve size nasıl yaklaşılmasını isterdiniz.

Çocuk, bir yetişkin gibi (anne babasıyla)sabah erkenden kalkıp okula gidiyor ve günün büyük bir kısmını okulda geçiriyor. Okulda bütün gününü yoğun bir programla geçiriyor ve tıpkı sizin yoğun bir iş gününden sonra hemen eve dönmeyi iple çektiğiniz gibi eve dönmeyi iple çekiyor. Çocuk, eve döndüğünde daha kapıdan içeri girer girmez “hemen ödevlerini bitiriyorsun” gibi “ödev” kelimesinin telaffuz edilmesini veya okulla ilgili herhangi şey duymak istemiyor. Bütün gün evini özleyen çocuğun, eve döndüğünde tek istediği biraz olsun okulu unutup dinlenmek, evde eğlenceli vakit geçirmek. Kısacası evde olmanın tadına varmak istiyor. Bu nedenle çocuk eve döndüğünde hemen ödevlerle ilgili bir şey konuşmayın. Eve geldiğinde çocuğunuzu sevgiyle karşılayın ve yeterince dinlenmesine izin verin.

Sıcak bir “hoş geldin” ile sevgiyle karşıladınız. Peki, sonraki tavrınız nasıl olmalı? Çocuk eve gelir gelmez “ellerini yıka, yemek ye, sonra ödevlerine başla” gibi emir yağmuruna tutulmak istemez ve sizin bunları rutin olarak söyleyeceğinizi bildiği için bu sözlerinize kulaklarını tıkayabilir. Bu nedenle çocuğunuzun eve gelir gelmez bu tarz cümleler ile yaklaşmak yerine, zamanını birlikte planlamak daha faydalı olacaktır.

Okul Sonrası Programına Kendi Karar Versin.

Çocuğunuza sorumluk vermezseniz hiçbir zaman büyümeyecek ve sorumluluk almayı öğrenemeyecektir. Bu sebepten dolayı ödevlerini ne zaman yapacağına da onun karar vermesi gerekmektedir. Ödev onun, sizin değildir. Sizin göreviniz çocuğunuza zorla ödev yaptırmak değil, sadece ödev yapması için motive etmek olabilir. Bırakın ödev yapmıyorsa sonuçlarına o katlansın ve davranışlarının sonucunu görenek, yaşayarak anlasın ve böylece sorumluluk almayı öğrensın. Bir birey olarak ona saygı duyun ve onun kendi seçimleri olduğunu unutmayın. “karnın aç mı? Yiyecek bir şeyler hazırlayım mı, yoksa dinlendikten (ya da biraz oyun oynadıktan) sonra mı yemek istersin. İstediyin oyunu oynayabilirsin fakat ödevini yatmadan önce yapmayı unutma olur mu” gibi sözlerle onun sorumluluk almasına ve ödev yapacağı saate kendi karar vermesine izin verin.

Yeterince Dinlenmesine İzin Verin.

Çocuğunuz dışarı çıkıp top oynayarak mı, TV izleyerek mi, yoksa arkadaşlarını ziyaret ederek mi dinleniyor, günün yorgunluğunu nasıl çıkarıyorsa onunla meşgul olsun. Çocuğunuzu neyin yoracağına, neyin dinlendireceğine yine siz değil, bırakın o karar versin.

Yardım İsteyene Kadar Bekleyin.

Eğer çocuğunuz ya da öğretmenleri sizden yardım istemiyorsa büyük olasılıkla buna gerek yok demektir. Bir sorun olduğunu seziyorsanız, tavsiye almak için okulla görüşün. Okul ödevinin kendini sorumlu ve kontrollü durumda görmek isteyen çocuğun etki alanına girdiğini unutmayın.

Yardım İstediyğinde Erişilebilir ve Destekleyici Olun.

Ev Ödevinin önemine ilişkin tavrınız, çocuğunuzun tavrını da biçimlendirir. Eğer sizin için TV programı, onun çarpım tablosunda çalışma ihtiyacından daha önemliyse onun da aynı görüşte olmasına şaşırmayın. Ödev konusunda çocuğa yapılacak yardım, çocuğun ödevini yapmaya değil, onu yönlendirmeye yönelik olmalıdır. Aksi takdirde, çocuğunuzun çalışma alışkanlığı kazanmasını ve sorumluluk duygusunu geliştirmesini engellemiş olursunuz. Sorularını cevaplamaz, ödevini sesli okurken dinlemeniz veya sınava hazırlanması için materyallerini nasıl organize etmesi gerektiğini öğretmeniz ona nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda verilebilecek mükemmel örneklerdir.

Ayrıca, çocukların her yardıma ihtiyaçları olduğunu söylediklerinde yardıma ihtiyaçları olmadığını da aklınızdan çıkarmayın. Bazen ne yapacaklarını şaşırdıklarından kolay bir yol peşinde koşmaya başlarlar. En küçük bir kışkırtma ile yardıma koşarsanız, çocuğunuzu bağımlı olmaya alıştırmış olursunuz.

Çocuğunuzun Ev Ödevlerine Olan Yaklaşımlarını Etkileyecek Olumsuz Tutumlar Sergilemeyin.

Çocuğunuzun ödevlerine karşı aşırı ilgili veya ilgisiz, baskıcı ve arkadaşlarıyla kıyaslayıcı tutumlarınız, çocuğunuzun ödevlerden hoşlanmamasına ve ödevini yapamama kaygısı duymasına neden olabilir. Bu nedenle, çocuğunuza ev ödevlerinde destek ve rehberlik veren tutumlar sergilemeniz önemlidir. Çocuğunuza ödevlerinde yardımcı olmanın en iyi yolu, ona yanında olduğumuzu hissettirmek ama masasına oturmamaktır.

Sadece Ödevleri Yaptığı İçin Sevmeyin! Koşulsuz Sevdığınız Mesajını Verin.

Bir çok ailede çocuk ödevini bitirince ödül alıyor, bitirmez ise cezalandırılıyor. Ödev yaparsa sevgi gösterisinde bulunuluyor. Bu öyle bir hale geliyor ki çocuk artık sadece ödevlerini yaptığı için sevildiğini düşünüyor ve ödevlerini yanlış yapmaktan yani sevilmemekten korkuyor ve kendini baskı altında hissediyor. Çocuk okulda biraz başarısızsa suratlar asılıyor ve seni sevmiyoruz mesajı veriliyor; başarılıysa "Sen benim biricik oğlumsun, biricik kızımsın." deniliyor. Çocuklar tıpkı bizim gibi çeşitli nedenlerden dolayı bazı dönemlerde başarılı bazı dönemlerde başarısız olabilirler. Önemli olan çocuğunuza her ne olursa olsun "Seni koşulsuz seviyorum, sen benim için çok değerlisin." mesajını vermektir. O zaman çocuğunuz "Ödevimi yanlış yaparsam annem babam beni sevmeyecek." korkusundan kurtularak, eğlenerek ödevini yapacak ve kuşkusuz daha başarılı olacaktır.

Okulla İşbirliği İçinde Olun.

Öğretmenler, anne babalar için çocukları ve onların öğrenimleriyle ilgili her türlü konuda rehber kişi

durumundadırlar. Bu nedenle, düzenli aralıklarla çocuğunuzun öğretmenleriyle görüşerek, ev ödevleri hakkındaki tutum ve beklentileriniz, çocuğunuza ev ödevlerinde nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda bilgi alış verişinde bulunmalısınız.

Çocuğunuzun Övün.

Tutarlı olarak çocuğunuzun ödev için gösterdiği çabaları takdir edin; onu bazı özel başarıları için de övün. Pozitif yorumlar, eleştirel olanlara nazaran çocuğunuzun davranışlarının değişiminde daha fazla etkiye sahiptirler. Ev ödevlerinin mükemmelliğe ulaşmayı değil, öğrenmeyi hedeflediğini unutmayın. Belirlenmiş programa uygun davrandığı her adımı ödüllendirin. Bu tutum, çocuğunuzun özgüven ve öz disiplinini geliştirebilmesi açısından pekiştirici bir rol oynayacaktır.

Unutulmamalıdır ki "başarı" tıpkı sevgi gibi, güven gibi temel bir psikolojik gereksinimdir. Her birey, her öğrenci başarı durumu ne olursa olsun "başarılı" olmak ister. Başarılı olduğu yaşantılar arttıkça başarı güdüsüne ve başarı beklentisine sahip olur, çaba gösterir ve potansiyellerini geliştirirler. Başarısızlık yaşantıları ise, başarısızlık beklentisi geliştirmelerine, çaba sarfetmemelerine ve potansiyellerini tam olarak ortaya koymamalarına neden olur.

Bu noktada ana-babalara ve eğitimcilere düşen en önemli görev, çocukların başarı yaşantılarını artırmak, sonuçtan çok çabalarını önemsemektir. Var olan potansiyelini ortaya koymak ve kendini gerçekleştirmek her bireyin temel güdülerinden biridir. Belki de bizlere düşen ilk görev çocuklara "inanmak" ve "güvenmek" olmalıdır.



Kaynaklar:

Beil Brigitte, İyi Çocuk Zor Çocuk, Arkadaş Yayınları, 2003

www.sivasram.com

www.yok.gov.tr

Baldık Ömer, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004

Saygılı Sefa, Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Elit Kültür Yayınları, 2009

**OBSTINACY in EARLY
CHILDHOOD****ERKEN ÇOCUKLUKTA
İNATÇILIK**

Obstinacy which is one of the behavioural problems about which parents complain and have the greatest difficulty handling with, generally emerges during between 18-36 months and sometimes continues until 48 months depending on the individual characteristics of the child. This age period is supposed to be one of the most problematic periods of the development.

Kişilik gelişiminde ilk altı yılın önemi:

Anne-baba olmaya karar vermek büyük bir sorumluluğu da beraberinde getirir. Dünyaya gelen her birey ileride toplumun bir üyesi olarak hayata atılacaktır. Bu yüzden de anne baba olmak; sadece çocuğun bakımını üstlenmekle değil aynı zamanda toplum içinde yararlı ve istenilen bireyler yetiştirmeyi de gerektirmektedir.



Çocuk yetiştirirken karşılaşılan sorunların temel nedeni ebeveynlerin gelişim özellikleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarıdır. Çocuğunuzun gelişim özelliklerini bilmek onun ihtiyaçlarını anlamanız, karşılaşılabilecek sorunların erken tespit edilerek önlem alınması açısından büyük önem taşır. Bu da çocukla aranızdaki uyumunuzun, iletişiminizin daha kolay ve başarılı olmasını sağlar.

0-6 yaş arası, çocuk gelişiminin hızla yönlendiği kritik yıllardır. Araştırmalar çocukluk yıllarında kazanılan davranışların, yetişkinlikte bireyin kişilik yapısını, tavır, alışkanlık, inanç ve değer yargılarını büyük ölçüde biçimlendirdiğini ortaya koymaktadır. Çocuk sevmeyi, sevilmeyi, özgüveni, yeteneklerini keşfetmeyi, sağlıklı iletişim kurmayı, karşısındakinin sınırlarına saygı göstermeyi, “hayır” demeyi bu dönemlerde öğrenir.

Bu yüzden eğitiminde deneme-yanılma yöntemlerinin kullanılması çocuk üzerinde ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Ya da gelişiminin doğal bir özelliği olan bir davranış biçimi, anne- babanın yanlış müdahaleleriyle kalıcı bir davranış kalıbı haline gelebilmektedir.

Çocuklarda inatçılık(negativizm) dönemi:

Anne-babaların çocukları hakkında en çok yakındığı ve baş etmede güçlük çektiği davranış problemlerinden biri olan inatçılık, genellikle 18- 36 ay arasında ortaya çıkar, çocuğun bireysel özelliklerine bağlı olarak 48. aya kadar da devam ettiği görülebilir.

Bu yaş dönemi, gelişimin en büyük kriz dönemlerinden biri olarak kabul edilir. Bu zorlu dönemde çocuk dengesiz, olumsuz, kararsız ve isyankardır. Büyüklerinin sözlerini dinlemez, hatta tersini yapar, eylemleri kısıtlandığında öfkelenir, çevresinden yardım istemez, kendi başına başarmayı amaçlar. İlk yılda ihtiyaçlarının giderilmesi için anneye bağımlı iken hareketliliğinin artması ile bu bağımlılık azalır. Örneğin; sofrada verdiğiniz yemeği yemeyip, bir başka yemek istediğini söyler, siz onun istediği yemeği verirseniz ;ancak çocuğunuz bu sefer başka bir gerekçeyle o yemeği de yemek istemez. Ya da “kapiyı ben açacaktım niçin sen açtın?” diyerek dakikalarca ağlayabilir. Genellikle ne istediğini kendisi de bilmez, inatçılık nöbeti boyunca sürekli ağlamaklı ve huysuz bir tavır sergiler.

Her çocuk bu dönemden geçer ancak çocuğun mizacına, ailenin tavrına bağlı olarak kimi çocuk bu dönemi daha sakın atlattırken, kimi çocuk da inatçılığın sınırlarını zorlayarak sık sık anne babasının sabrını taşırır.

Çocuklar niçin inatlaşıyorlar?

Bu dönemde çocuk, özerkleşmeye ve anne babasından bağımsız bir birey olmaya başladığının sinyallerini verir.(18-36 ay arası) Çocuğun gösterdiği inatçılık davranışı çok normaldir, olması gereken bir gelişim özelliği içerisinde olduğunu gösterir. Bazı uzmanlar bu dönemi “ilk yeniyetmelik çağı” olarak isimlendirirler. Çünkü özellikleri açısından ergenlik dönemine benzetilir. Ancak bu dönemde anne- babanın davranışları, çocukta “inatçılık” özelliğinin kalıcı olup olmayacağını da en önemli belirleyicisidir. Bu

tip davranışların nedeni; çocuğun anne-babaya karşı bağımsız bir birey olduğunu ve kendi tercihlerini kendisinin yapabildiğini kanıtlamak istemesidir . Pek çok anne-baba bunun farkında olmadığı için çocuklarıyla gereksiz yere çatışmaya girerek hem kendilerini hem de çocuklarını yıpratırlar. Bu dönemi sorunsuz atlamanın kesin bir yolu olmamakla birlikte anne-babaların işini kolaylaştıracak ve çocuğun bu süreci daha sağlıklı atlattırmasını sağlayacak basit çözümler bulunmaktadır.



ANNE BABALARA ÖNERİLER

Hayır demeyi öğrenin

Doğal olarak çocuklar küçük yetişkinler değildir. Son derece sevgi ve anlayış dolu ortamda bile, her zaman akıllı ve uslu davranmazlar. Atılgan, dolaysız ve kırıp kırıp bir şekilde dünyayı keşfederler. Pencere kenarında, ocağın başında ve yol kenarlarında bu tür deneylere girerek kendilerini ciddi şekilde tehlikeye sokan miniklerde ağırlığı olan bir sözle, örneğin kararlı bir “hayır” ile araya girmek gereklidir.

Ortak bir disiplin anlayışı oluşturun

Ailede ortak disiplin anlayışı her şeyden önce ikilem yaşanmaması açısından önemlidir. Annenin “evet” dediğine babanın “hayır” demesi başlangıçta çocuğu belirsizliğe, kararsızlığa doğru sürükler. Daha sonra da çocuk anne-baba arasındaki bu uyumsuzluğu keşfettiğinde bu durumu kullanmayı mutlaka deneyecektir.

Soğukkanlılığınızı koruyun ve kararlı olun

Her şeyden önce soğukkanlılığınızı koruyun ve şiddete başvurmaktan kesinlikle kaçının. Eğer soğukkanlı davranmazsanız, çocuğunuz yeterince gürültü kopardığında istediğini elde edebileceği izlenimini edinir. Öfkeli bir tavır takınmayın ve uzlaşmacı bir ses tonu ile konuşun. Bu tavrınız onu bir nebze de olsa sakinleştirecek ve çocuğunuza: “Karşımda değil, yanımdayım; ama aynı zamanda senden daha kararlıyım”. mesajını iletecektir.

Savaştaymış gibi davranmayın

Savaştaymış gibi davranmayın, eğer “ hep benim dediğim

olmalı” deyip bu durumu bir güç savaşı haline getirirseniz, bu küçük problem, aşılması zor karmaşık bir problem haline gelebilir.

Niçin “hayır” dediğinizi açıklayın

İstediği şeyi niçin yapamayacağını net ve kısa bir şekilde açıklayın ve bu durumdan dolayı ne kadar üzgün olduğunuzu dile getirin. Onunla duygularınızı paylaşmanız sizi, kendisini engelleyen bir düşman gibi görmesinin önüne geçer.

Tavrınız kararlı ve tutarlı olsun.

“Hayır” dediğinizde ne yaparsa yapsın kesinlikle “evet” demeyin. Başta “hayır” dedikten sonra pes edip “evet” dersanız, çocuğunuza, ağılayarak istediğini yaptırabileceği mesajını verirsiniz.

Gerekli açıklamaları yaptıktan sonra çocuğunuza durumu kabullenmesi için zaman tanıyın. Sizinle inatlaşmaya devam ederse davranışını görmezden gelin ve tepki vermeyin. (Bunu yapmak bazen çok zor olabilir ama yeterli sabrı göstermeyi başarabilirseniz bir süre sonra pes edecektir.)

Dikkatini başka yöne çekin

Her şeye rağmen inatlaşmaya devam ediyorsa dikkatini başka yöne çekmeye çalışın. Sakinleşinceye kadar onu sevdiği başka bir etkinlikle oyalayabilir veya herhangi bir işi yapabilmek için ondan yardım isteyerek dikkatini dağıtabilirsiniz. Örneğin; “Yatakları toplamama yardım eder misin?” ya da “Musluğu beraber tamir edelim mi?” gibi teklifler çocuğunuzun hoşuna gidecektir. Bu yöntemler anne babanın daha fazla zamanına mal olsa da çocuğun da ebeveynin de zarar görmesini engeller.

Seçenekler sunun

Çocuğunuza seçenekler sunun ve emir cümleleri kullanmamaya özen gösterin. Böylece ona bir birey olarak saygı duyduğunuz mesajını vermekle kalmaz, karar verme becerilerinin gelişmesine de yardımcı olmuş olursunuz. Örneğin; Uyku zamanı geldi haydi yatağına” demek yerine; “Bu gece sana uyumadan önce hangi kitabı okumamı istersin?” ya da “tabağındakileri bitir” demek yerine: “Kahvaltıda tost mu yemek istersin yoksa ballı ekmek mi?” gibi sorular sorarak onun fikirlerini önemsediğinizi belirtin. Seçenekler sunmak genellikle inatçılık davranışının daha az ortaya çıkmasına yardımcı olur.

Özgür bırakın

İnatçılık davranışının ortaya çıkmaması için çocuğunuzu belli sınırlar içerisinde özgür bırakın. Gereksiz engellemelerden kaçınmak, çocuğunuzun kendisini daha bağımsız hissetmesini, dolayısıyla daha az inatçı olmasını sağlayacaktır. Örneğin; çocuğunuz giyeceği giysileri kendi seçebilir, kendi kendine yemek yiyebilir ya da kendi kendine giyinebilir. (Belki dakikalar sürer; ama bunu yapmasına izin verirsiniz kendini daha özgür hisseder) Bu tip konularda çocuğunuzu rahat bırakın. Ancak çocuğunuz asansöre yalnız başına binmek istiyorsa, arabada emniyet kemerini takmak istemiyorsa ya da balkondan aşağıya doğru sarkıyorsa bu konuda koyduğunuz kurallara sadık kalın.

Onunla her konuda inatlaşmayın

Sağlığını ve güvenliğini tehlikeye sokmadığı sürece keşfetmesi için fırsat verin, eğer çocuğun her davranışı engellenirse saldırgan bir tutum geliştirecektir. Denemeye çalıştığı yanlış bile olsa bunu kendisinin anlaması için olanak tanıyın. Örneğin; çayı sıcakken içmek konusunda ısrar ediyorsa, bunun olamayacağını ona anlatamıyorsanız, elinin hafifçe yanmasına izin verin. Ya da keskinliğin ne anlama geldiğini anlaması için parmağını camın kenarına hafifçe dokundurun. Sonuç olarak ciddi bir zarar görmediği sürece davranışının sonucuna katlanması, sizin onu engelleme çabalarınızdan çok daha etkili olacaktır.

Sadece “hayır” demek yetmez

Çocuk sürekli tehlikeli nesnelere doğru ısrarla yaklaşacaktır. Anne baba doğal olarak çocuğun bu isteklerine “hayır” yanıtını vereceklerdir. Çocuğu engellerken yaklaşmasını istemediğiniz nesneye bir alternatif sunabilirsiniz. Örneğin; bıçakla oynamak yasak olabilir ama kaşıklarla oynamasına izin verebilirsiniz. Bilgisayara ya da müzik setine dokunmasını istemiyor olabilirsiniz, bunun yerine çok eski bir radyoyu oynaması için çocuğa vermek onun tepkisini azaltacaktır.

Kurallarınızı gözden geçirin

Koyduğunuz kuralları sık sık gözden geçirin; çünkü çocuğunuz sürekli büyüyor ve gelişiyor. Daha önceleri yapamadığı bir etkinliği artık kendi başına gerçekleştirebilecek aşamaya ulaşmış olabilir. Bu yüzden “hayır” demeden önce düşünmekte yarar var.

Eşinizle işbirliği yapın

Araştırmalar gösteriyor ki, babalarından yeterince ilgi görmeyen çocuklarda inatçılık davranışı daha şiddetli görülebiliyor. Bu durumu önleyebilmek için çocuğun anne ve babasıyla yeterince vakit geçirmesini sağlayın.

SON SÖZ

Her insanın, küçük bir çocuğun bile kendine göre istekleri, görüşleri ve çevresinin çıkarlarıyla her zaman uyuşmayan amaçları vardır.

Küçük çocukların da saygı görmeye ve ciddiye alınmaya hakları vardır.

Siz bağırırsanız o da bağırır. Çünkü çocuklar birçok davranışı anne- babalarını örnek alarak öğrenirler.

Zaman zaman kullandığınız bütün yöntemler etkisiz kalabilir, böyle durumlarda, çocuğunuzun sakinleşmesini beklerken sükunetinizi korumak önemlidir.

Bu durumun geçici olduğunu unutmayın, bu süreçte doğru davranışları sergilerseniz çocuğunuzla aranızdaki ilk gerçek iletişim problemini aşabilir, daha sağlıklı bir iletişim biçiminin temellerini atma fırsatı yakalayabilirsiniz.

Kaynaklar:

Çocuk, Ergen ve Anne Baba, Gül Şendil, 2003
Ana Baba ve Çocuk, Haluk Yavuzer, 2007
http://www.adiyamanram.com/bolumler/rpdhizmet/dokumanlar/ana_babatutumlari.doc
http://www.canakkaleram.gov.tr/soylesi/anne_baba_tutumlari.ppt

**THE BEST APPROACH
TO RAISE HEALTHY
CHILDREN
DEMOCRATIC PARENT
APPROACH**

**SAĞLIKLI ÇOCUK YETİŞTİRMEDE
EN UYGUN YÖNTEM: DEMOKRATİK
ANNE-BABA TUTUMU**

The most essential duty of parent is to meet the physical, psychological and social need to their children. Parents form healthier relationships with their children and bring up healthier children as they develop their knowledge and skills about bringing up a child. The studies have shown that the interaction of parents with their children form the corner stone of a child's personality as well as its physical, emotional, social and intellectual developmet.



Anne-babanın temel görevi, çocuğun fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktır. Çocuk yetiştirme konusunda bilgi ve becerileri arttıkça çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve daha sağlıklı çocuklar yetiştirebilmektedirler. Yapılan araştırmalar anne-babanın çocukla olan etkileşiminin, çocuğun fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimi ile kişiliğinin ortaya çıkmasının yapı taşlarını oluşturduğunu göstermiştir.

Ana -baba-çocuk üçgenindeki iletişimi belirleyen en önemli unsur, anne babanın çocuk yetiştirme biçimini belirleyen tutumlarıdır. Çocuğa karşı yapılan davranışlar bir ebeveyninden diğerine farklılık gösterebilir. Ne kadar çok anne baba varsa, o kadar çok çocuk yetiştirme biçimi vardır. Bunların ortak ve ağır basan tarafları ele alınarak gruplandırıldığında, demokratik anne-baba tutumunun içlerinde en sağlıklı olduğu düşünülmektedir.

Çocuklarına karşı demokratik tutuma sahip anne-babaların davranışlarını daha akılcı şekilde yönlendirdiği söylenebilir. Bu tutumu benimseyen anne babalar mantıklı açıklaması yapılan kurallara sahiptir ve çocuk bu kurallara uyduğu sürece özgürdür. Çocukların kuralları anlamasını sağlamak ve bunları tutarlı bir şekilde sürdürmek önemlidir. Böylece çocuk bir yandan denetim duygusuna sahip olurken diğer yandan da güven duygusu yaşayacaktır.

Bu tutumu benimsemiş anne-babalar, ailede konulmuş olan kurallar üzerinde konuşulmasına izin veren ve çocuğu bu konuda destekleyen anne-babalarlardır. Çocuğun kabul edilmeyen davranışlarının nedenleri olumlu bir şekilde açıklanır.

Bu ailelerde, anne-baba eşit haklara sahiptir. Çocuk buyruklarla değil, yol gösterilerek ve uyarılarak eğitilir. Çocuğun kişiliğine saygı gösterilir. Bağımsız davranması için aileden destek görür, özgür davranışı onaylanır. Ayrıca, çocuk üzerinde açık ve belirgin sınırları olan bir denetim mevcuttur. Çocuk düşündüklerini açıkça konuşup tartışabilir. Böyle bir ortamda düşüncelerine, seçimlerine saygı gösterilen çocuk kendine değer verildiğine inanır. Çünkü çocuk sürekli etkileşim yoluyla anne-babasının gözüyle görmeye alışır. Genellikle bu tip ailelerde yetişen çocukların etkin, sosyal, yaratıcı, bağımsız ve başarılı tipler oldukları görülmektedir. Yapılan araştırmalarda demokratik bir ortamda yetişen çocuklarda "özsaygı", "kendini gerçekleştirme", "kendini kabul", "benlik tasarım düzeyi" ve "uyum düzeyleri" diğer ortamlarda yetişen çocuklara göre daha yüksek bulunmuştur.

Demokratik tutuma sahip aileler çocuklarını ayrı bir birey olarak kabul edip onlara değer vermekte ve bağımsız bir kişilik geliştirmelerini teşvik etmektedirler. Çocuğa barınma, beslenme, korunma gibi temel ihtiyaçlarını karşılayanın yanı sıra ona "karşılıksız sevgi" gösterilir. Çocuk bu şekilde anne ve babanın sevgi ve desteğinden hiçbir zaman yoksun kalmayacağını bilir. Anne baba çocuklarına karşı daha arkadaşça yaklaşır, onlarla birçok şey paylaşırlar. Katı kurallar koymak yerine esnek davranmasını da bilirler.

Demokratik aile ortamında yetişen çocuklar, küçük yaştan başlayarak sorumluluk almaya hazır hale gelirler. Çocuğun her yaşta alabileceği bir sorumluluk vardır ve üzerine aldığı sorumluluğu yerine getirmesi beklenir. Örneğin 3 yaşındaki bir çocuktan dışarıdan geldiğinde ayakkabısını yerine kaldırması istenebilir. 8 yaşındaki çocuktan da yemek masasını kurma ve kaldırma konusunda yardım etmesi istenebilir.

Çocuk eğitiminde yapılan hatalardan biri anne-babanın çocuğun yaptığı hatalar üzerinde fazla yoğunlaşmasıdır. Bunun yerine demokratik tutumda olduğu gibi öncelikle olumlu davranışları görmek ve bunu sözelleştirmek çocuğun olumlu benlik duygusu geliştirmesini sağlayacaktır.

Demokratik tutuma sahip aileler, çocukta istenmeyen davranışların azaltılması ve ortadan kaldırılması için kanıt göstererek inandırma, yaptığı hatanın büyüklüğü ile orantılı olacak şekilde mahrum bırakma (parka götürmemek, sevdiği çizgi filmi izlettirmemek) gibi disiplin yöntemleri uygulayabilir. Verilen cezada çocuğu sevgiden mahrum bırakmak söz konusu değildir. "Böyle yaparsan seni sevmem, artık senin annen olmayacağım." şeklinde sözler çocuğu disipline etmekten çok ebeveynine ve kendine olan güveninin sarsılmasına neden olur.

Demokratik tutum sergiliyorsanız, çocuğunuz:

- Her şeyden önce mutlu olur,
- Kendini tanıyan ve kendine güvenen,
- Karşılaştığı sorunlarla baş edebilen,
- Kendine ve başkalarına karşı saygı duyan,
- Sevmeyi bilen,
- Sorumluluk alabilen,
- Çevresiyle iyi ilişkiler kurabilen,
- Doğru seçimler yapabilen (arkadaş, meslek, eş...),
- Dışa dönük, yardımlaşmayı ve paylaşmayı bilen,
- Duygu ve düşüncelerini rahat ifade edebilen,
- Başkaları tarafından sevilen ve kabul edilen,
- yi ahlak sahibi,
- Ruh sağlığı yerinde bir birey olacaktır.

Demokratik tutumu sürdürebilmek için anne babanın çocuğuyla sağlıklı iletişim kurma yollarını bilmesi gerekir. Sağlıklı iletişimde, kişinin hem kendi duygu, düşünce ve eylemlerini tanıması, hem de karşısındaki bireyin davranışlarını gerçekçi bir biçimde değerlendirmesi söz konusudur. Karşıdakini anlamak empati ile mümkün olur. Bunun için temel koşul, anlamaya istekli olmaktır. Empati kurmanın koşulu, kişinin kendisiyle ilgili kişisel yaşantısını geriye çekebilmesi, işin içine karıştırmamasıdır.

Sağlıklı iletişim kurabilmek için, bilinmesi gereken en önemli noktalardan biri, çocuğun kendine has, biricik ve tek olduğunu kabul etmektir. Her çocuk anne babasının tavırlarına son derece duyarlıdır. Kabul edilemeyecek davranışlar karşısında, "çocuğu kısıtlamak, yasaklamak ya da denetim altında tutmak" bir sakınca olmadığı gibi gereklidir de. Burada önemli olan çocuğun kendisinin değil davranışının kabul edilmediğini bilmesidir. Bu nedenle anne babasının sevgisini kaybetmeyeceğini algılamalıdır.

Çocukla etkili ve yararlı bir ilişki kurabilmek için "kabul dili"ni kullanmak gerekir. İlişkinin olumlu yönde gelişmesinde en önemli unsur, karşıdakini olduğu gibi kabul etmesidir. Böyle bir ilişkide kabul edilen kişi gelişebilir, yapıcı değişikliklere uğrayabilir, sorunlarını çözmeyi öğrenebilir, psikolojik sağlığı yönünde önemli gelişmeler gösterebilir. Daha üretken ve yaratıcı olabilir. Anne babanın kabulü çocuk tarafından algılanmadıkça onun üzerinde bir etkisi olmaz. Kabulü ve sevildiğini hissetmelidir.

Anne baba çocuğunu kabul ettiğini nasıl gösterebilir?

Sözsüz ileti ile:

- Çocuk bir şey ile uğraşırken ona karışmamak, anne babaların onları kabul ettiğinin açık bir belirtisidir. "O öyle olmaz, bak böyle yapman gerek" şeklinde müdahaleler çocuğ: "Sen yapamıyorsun, beceremiyorsun." mesajlarını iletmektedir. Çocuk anne-babadan yardım istemedikçe onun yaptıklarına karışmamak onu kabul ettiklerinin bir ifadesidir.
- Edilgen dinleyerek onun kabul edildiğini göstermek. Edilgen dinleme güçlü bir sözsüz iletidir. Çocuğun anlatmak istediği bir konuyu hiçbir müdahalede bulunmaksızın ve yorumsuz izlemek çocuğun duygularını ifade etmesini sağlar.

Sözlü ileti ile:

Anne babaların çocuklarına verdikleri sözlü tepkileri gözden geçirmeleri çok önemlidir. Anne baba eğer çocuğunu kendinden farklı bir birey olarak algılar, onun da kendine özgü duygu ve düşüncelere sahip olduğunu kabul ederse ve çocuğun içinde bulunduğu gelişim özelliklerini bilirse daha uygun bir iletişim biçimi benimseyecektir.

Çocuğunuzla konuşurken dikkat etmeniz gerekenler:

- Çocuğunuz suçlamadan, eleştirmeden konuşun: "Zamanında çalışsaydın düşük not almazdın" demek yerine: "Düşük not almanın sebeplerini bir düşünelim." deyin.,
- Onunla alay etmeden, ad takmadan konuşun: "Bu kadar basit bir problemi bile yapamıyorsun." demek yerine "Anlamadığın yer neresi, birlikte yapmaya çalışalım" deyin.
- Ona nutuk çekmeden konuşun: "Ben senin yaşındayken sınıf birincisiydim..." diye başlayan cümleler çocuğu sıkır ve çoğu zaman dinlemez.
- Onu korkutmadan konuşun: "Derslerine çalışma da karnen kötü gelince görüşürüz." demek yerine: "Karnenin iyi olmasını istiyorsan derslerine çalışman gerekiyor." deyin.

- Çocuğunuz sorguya çekmeden konuşun: "Okumayıp da ne yapacaksın, bu devirde okumayana iş yok bilmiyor musun?" demek yerine "Eğer okumayı seçersen iyi bir meslek sahibi olup iyi bir iş bulabilirsin." deyin.
- Çocuğunuza öğüt vermeden konuşun: "Çok çalışırsan büyük adam olursun, uslu durursan herkes seni sever." diyerek sürekli öğütler vermeyin.
- Çocuğun yaptığı yanlışları desteklemeden konuşun: "Arkadaşın sana vurunca sen de ona vurmuşsun, aferin iyi yapmışsın." demek yerine hakkını doğru yollarla araması gerektiğini söyleyin.
- Ona emir vermeden konuşun: "Çabuk git odanı topla!" demek yerine: "İşin bittiyse odanı toplar mısın?" deyin.



Kaynaklar:

Anne Babalar için Çocuk Psikolojisi- Dr. Charles E. Schaefer, Theresa Foy Digeronimo
<http://www.cocukpsikolojisi.net/>
<http://www.mavipedagoji.com/>

**FEAR MANAGEMENT IN
DEVELOPMENTAL
STAGES OF
CHILDHOOD****ÇOCUKTA GELİŞİM
DÖNEMLERİNE GÖRE
KORKUYLA BAŞA ÇIKMA**

Fear is a natural feeling that all people feel, and parents face it as a part of their children's development. Fear is a natural reaction that children feel towards both visible and invisible threats. This kind of fear is usually temporary and doesn't affect daily life.

Let's have a look at this article about coping with the fear through the developmental stages of childhood.

Korku tüm insanların yaşadığı doğal bir duygudur ve çocuklar için gelişimin bir parçası olarak anne babaların karşısına çıkar. Çocukların görünen ve görünmeyen tehlikeler karşısında gösterdikleri doğal bir tepkidir. Bu tür korkular günlük yaşamı etkilemezler ve çoğunlukla da geçicidirler. Çocuklukta gelişim dönemi özelliklerine göre korkuyla başa çıkma konusuna birlikte göz atalım.

Birinci Evre (Doğumdan - 18. Aya Kadar)

Bebekler ilk dönemlerinde, önemli ve tanıdık kişilerle, özellikle de ebeveynleri ile sevgi ve güven bağları geliştirirler. Kendilerini çevreleyen dünyada rahat ve güvenli hissetmeyi öğrenirler. Çok küçük bebekler hiçbir korku belirtisi göstermeksizin karanlıkta yalnız bırakılabilir, yüksek yerlere çıkarılabilir, büyük hayvanlar ve küçük böceklerle tanıştırılabilir, yabancıların kucaklarına verilebilirler.

6. ve 8. aylar arasında çoğu bebek yabancılarla karşılaştığında endişe duymaya başlar. Bebeğiniz her gün gördüğü birkaç kişiyi tanımaya ve bu kişileri diğerlerinden ayırmaya başlamıştır. Bir bebeğin yeni bir yüzle karşılaştığında duyacağı endişe çocuktan çocuğa değişebilmektedir. Bir gün bebeğinizi onun tanımadığı birine gösterdiğinizde yüzünü sizin göğsünüze doğru kapatabileceğini gözlemleyebilirsiniz. Bu durumda bebeğinizin yabancı korkusuyla başa çıkmasına yardımcı olmak için en önemli şey onun korkusunu anlamak ve onu azaltmak yerine duygusal destek vermek olacaktır. Bebekler cesaret ve kendine güven konularında ders almak için henüz çok küçüktürler. Kendilerini annelerinin kucağından almak isteyen yabancılarla kibar davranmak gibi bir kaygıları yoktur. Bu dönemde onu için yapabileceğiniz şey; bebeğinizi gereğinden fazla kaygılandırmamak amacı ile onu yabancılarla kendi kucağınızdan tanıştırmak olabilir.

Bebeğinizde fark edeceğiniz bir başka korku da ayrılık endişesinden kaynaklanıyor olabilir. Bebekler henüz süreklilik kavramını anlayamazlar. Bebekler; onların görüş alanından çıktığınızda sonsuza dek gitmişsiniz gibi düşünürler. Bu nedenle siz evden çıkarken bağırma, ağlama gibi tepkiler gösterebilirler. Aslında sizi bir daha göremeyeceklerinden korkarlar. Bu nedenle bu süreci daha rahat atlatabilmek amacı ile bebeğinizle vedalaşma oyunları oynayabilirsiniz. Örneğin; evde olduğunuz bir saatte ara ara onun yanından hoşça kal diye ayrılıp, bir süre sonra onun yanına dönerek kucaklayabilirsiniz. Zamanla bu süreleri biraz daha uzatmanız mümkün olabilir. Siz odadan çıktığınızda bebeğiniz sesini yükseltmeye başlarsa odada olmadığınız sırada en azından ona seslenebilirsiniz. Bu onu biraz daha rahatlatacaktır. Daha zor ama yapıcı olarak kısa süreli ayrılıklar da ayarlanabilir. Bebeğinizi bir tanıdığınız veya bir bakıcıya emanet ederek evden bebeğiniz ağlasa dahi ayrılabilir, bir süre evin dışına çıkabilir, döndüğünüzde



de ona sevgi gösterisinde bulunabilirsiniz. Bu durum onu sizin evden ayrılabilceğiniz düşüncesine alıştırarak, ayrılığın korkulacak bir şey olmadığını öğrenmesine yardımcı olacaktır.

6. aydan sonra bebekler, çevrelerindeki başka şeylere karşı korku da geliştirebilirler. Elektrikli süpürge'nin sesi, gök gürültüsü, büyük hayvanlar, havai fişekler onu ürkütebilir. Bu korkuların nedeni; bunların yabancı, beklenmedik ve kontrol edilemez olmalarıdır. Bu dönemde bu tür korkuların yaşanması doğaldır.

Bu dönemde anne- baba olarak onların korkuyla baş etmesine yardımcı olmak için;

Çocuğunuzun korkularına saygı göstermek, "Yüksek seslerin korkutucu olduğunu biliyorum" gibi mesajlar vererek onu anladığınızı hissettirmek, Çocuğunuzun korkusunu yenmek için çabasını gördüğünüzde, bu çabaları övmek,

Onu kötülüklerden koruyacağınıza dair güven vermek, Bütün çocukların bilinmeyen ve kontrol edilemeyen şeylere karşı doğuştan bir korku beslediğini unutmamak gereklidir. Kaçınılması Gerekenler İse;

Destek verirken aşırıya kaçmamak gereklidir. Çocuğunuzun üzerine fazla titremeniz onu gerçekten korkulması gereken bir şey olduğuna inandırabilir.

Çocuğunuzun korku düşüncesiyle tanıştırmamak gereklidir. "Korkma" demek, korkuyu, çocuğunuzun daha önce hiç düşünmediği bir seçenek haline getirebilir.

Çocuğunuzun korkularının anlamsız olduğunu düşünmemek gereklidir. Bu korkular çocuğunuz için son derece gerçek ve ciddidir.

Çocuğunuz, onun korkularına dayalı cezalarla tehdit etmemek gereklidir. Örneğin; "Uslu durmazsan seni burada bırakırım" demek onun hayatında terk edilme korkusunun oluşmasına sebep olabilir.

İkinci Evre (18. Aydan- 36. Aya Kadar)

Bu dönemde çocuklar hala yabancılardan ve ayrılıktan (aslında ayrılık korkusu bu dönem boyunca doruğa çıkabilecektir) koksalar da, çocuğunuzun düşünce süreçleri geliştikçe ve hafıza becerileri güçlenerek onu farklı korkulara açık bir hale getirdikçe, korku duygusu artık çok daha geniş bir alana yayılır.

18. ve 36. aylar arasında, çocukların tehlikeli algıladıkları birçok şeye karşı gelişimsel korkular duymaları normaldir. Bunlar arasında üniformalı insanlar (Örneğin; üniformalı polis memurları , palyaçolar, doktorlar), yüksek sesler (Örneğin; sifonun çekilmesi, elektrikli süpürge), hayali yaratıklar, hayaletler, canavarlar sayılabilir. Köpekler, salıncaklar, kaydıraklar gibi çocuğunuzun daha önce sevdiği şeyler birdenbire korku çığlıklarına neden olmaya başlayabilir. Bu geri dönüş korkulacak bir şey değildir. Eğer korkuyu doğal bir gelişim süreci olarak kabul ederseniz muhtemelen kendiliğinden bu korkular geçecektir. Çocuğunuz korktuğunda bu duyguyu inkar etmemek gereklidir. Ona " Hayır sen böceklerden korkmazsın." demek onun bu konudaki endişesini arttırarak durumu daha da fazla kötüleştirebilir.

Bu süreçte onu korkularıyla baş etmesi konusunda yönlendirebilirsiniz. Örneğin; böceğe yaklaşımdan çok korkuyorsa birlikte onu uzaktan izleyebilirsiniz. Bu durum onun biraz daha rahatlamasını sağlayacaktır.

Bazen çocukların korkularının aile içindeki ani değişikliklerden (boşanma, ev değiştirme gibi) ortaya



çıkabileceği düşünülmelidir. Bu dönemde ona normalde olduğundan biraz daha fazla zaman ayırmanız onun korkularından kurtulması konusunda çocuğunuza yardımcı olacaktır.

Bu dönemde anne- baba olarak onların korkuyla baş etmesine yardımcı olmak için;

18 ve 36 ay arasındaki çocukların tehlikeli olarak algılanan birçok şeyden korkmasının sık rastlanan bir şey olduğunu unutmamak,

Sakinliğinizi korumak çocuğunuzun büyük ihtimalle kendi korkusunu kendisi yeneceğini bilmek,

Empati kurmak “Ne hissettiğini biliyorum.” Ben de eskiden karanlıktan korkardım” diyebilmek,

Çocuğunuzun duygularına saygı göstermek ve aynı zamanda korkularını kendi adımlarıyla aşabilmesi için ona güven vermek,

Çocuğunuzun korku nesnesiyle belli bir mesafeden yüzleşmesini teşvik etmek gereklidir.

Kaçınılması Gerekenler İse;

Onun korku duygusunu inkar etmek,
İyi niyetle de olsa çocuğunuzu korumak için aşırı tepki vermemek,

Aynı yaşta bütün çocukların hep aynı korkulara sahip olmasını beklememek gerekir. Çünkü her çocuğun farklı bir mizaç yapısı ve büyüdüğü farklı bir çevre vardır. Bu anlamda her çocuğu kendi bireysel özellikleri içinde değerlendirmek gereklidir.

Üçüncü Evre 36. Aydan- 6. Yaş Gününe Kadar

Bebekler ve emekleyen çocuklar daha çok somut varlıklardan korkarken (hırlayan bir köpek, gök gürültüsü), büyüdükçe okul öncesi çocuğu somut varlıklar dışında; yatağının altındaki canavardan ya da eve girebilecek hırsız gibi görülemeyen fakat hayal edilebilen şeylerden korkmaya başlarlar. Anaokulu çocuğunun gelişen hayal gücü, bu korkuları ateşler ve tehlikelerin abartılmasına sebep olur. Çocuğunuz bu dönemde yardıma ve teselliye ihtiyaç duysa da çoğu çocuk bu yaşta korkularından zamanla ve kolayca vazgeçer.

Okul öncesi çocukların korkuları üç temel kaynaktan beslenmektedir.

Doğrudan Deneyim: Eğer çocuğunuz doktorunu acı veren bir aşı ile bağdaştırırsa, bütün doktorlardan korkabilir.

Başkalarının Deneyimleri: Eğer çocuğunuz salıncaktan düşen bir çocuğun acı içinde ağladığını görürse, salıncaklardan korkabilir. Sizin herhangi bir şeye göstereceğiniz tepki onun korkmasına sebep olabilir.

Bilinmeyenler; Okul öncesi çocuklar yaşadıkları ortamın her tarafını bilirler. Ve bu onların o ortama güven duymalarına, güven duydukları ortamlarda da kendilerini rahat hissetmelerini sağlar. Bu nedenle de yeni bir ortama girdiklerinde kendilerini rahat hissetmeyebilirler.

Bu dönemde onun korkularını aşabilmesi için ilk olarak korkusunu kabullenmek önemlidir. Kabullenme aşamasından sonra çocuğunuzla korkusu hakkında konuşabilir, bu anlamda onu rahatlatabilirsiniz. Bunun dışında korkan çocuk sadece kendisinin bir şeylerden korktuğunu düşünerek kendisini yalnız hisseder. Bu konuda onunla aynı korkuları yaşayan karakterlerle ilgili bir kitap

okuyabilirsiniz. Olumsuz duyguyu yaşayan kişinin tek kendisi olmadığını düşünmek onu rahatlatılabilir.

Bu konuda kontrol sağlayabilirsiniz. Örneğin çocuğunuz canavarlardan korkuyorsa ondan korktuğu şeyin resmini yapıp buruşturup atması konusunda onu yönlendirebilirsiniz. Ya da ona içi su dolu bir fısıfıs vererek canavar savar olduğunu söyleyerek onun bunu odaya sıkmasını isteyebilirsiniz. Korku filmleri ya da şiddet içeren filmleri izlemesini engelleyebilirsiniz. Son olarak da çocuğunuzu önceden yeni durumlara hazırlayarak korkutucu deneyimlerini azaltabilirsiniz. Örneğin; doktora gitmeden orada olabilecekler konusunda ona bilgi verebilir, bununla ilgili resimler gösterebilir, hikâyeler okuyabilirsiniz. Oraya vardığınızda neler olabileceği hakkında konuşabilirsiniz.

Bu dönemde anne- baba olarak onların korkuyla baş etmesine yardımcı olmak için;

Bu yaşlardaki çocukların gelişen hayal güçlerinin korkuları tetiklediğini ve tehlikeleri abarttığını unutmamak,

Birkaç aydır ısrarla devam eden ve normal günlük yaşamı engelleyen korkular (örneğin onun dışarıya çıkmasını, okula gitmesini engelleyici durumlar) söz konusuysa bir uzmana başvurmanın gerektiğini bilmek,

Çocuğun korkularını kabul etmek, ve bunların şiddetini anlamaya çalışmak,

Çocuğa bir şeylerden korkabilen karakterlerle ilgili kitaplar okumak. (Böylece bu duyguları başkalarının da yaşadığını bilerek çocuğunuz rahatlayacaktır)

Çocuğunuzun korkuları karşısında güçlenmesini sağlayabilmek amacı ile hayal gücünü desteklemek, Çocuğu yeni durumlara karşı önceden hazırlayarak korkutucu deneyimleri azaltmak gereklidir.

Kaçınılması Gerekenler İse;

Çocukluk korkuları konusunda çok fazla endişe etmemek gereklidir. Çünkü çoğu çocuk bu yaşlardaki korkulardan vazgeçer.

Anne babalar kendi korkularını çocuklarına geçirme konusunda dikkatli olmalıdırlar.

Çocuğun korkularını küçümseme, korkuları ile alay etme, eleştirme hususunda dikkatli davranılmalıdır.

Çocuğu korkutucu, şiddet içeren televizyon programları ve filmlere maruz bırakmamak gereklidir.

4. Evre (6 Yaşından- 9 Yaşına Kadar)

Çocuklar hayali cinler, canavarlar gibi okul öncesi korkularını yendikçe kökleri öz bilinçte yatan, tamamen yeni korkular geliştirebilirler. Özellikle de arkadaşlık ilişkilerinin baskın olmaya başladığı bu dönemlerde,

akranları tarafından kabul görmek onlar için daha önemli olmaya başlar. Buna da bağlı olarak hata yapmaktan, başarısız görülmekten, mahcup olmaktan korkabilirler. Çocuğunuzdaki bu tür sinyalleri sezinlediğinizde kendiniz de model olarak onu teşvik edebilirsiniz. Örneğin; bir aktiviteyi yapma konusunda isteksiz ise onu zorlamak yerine siz deneyebilirsiniz. Başarısız olduğunuzda da bu konuda rahat davranmanız onu zorlamaktan çok daha olumlu etkileyebilir.

Çocuğa hata yapmaktan korkmamanın gerektiğini göstermek için birçok yol vardır. Yeri geldiğinde kendi başarısızlıklarımızdan bahsederek bu sürecin olumsuz olmadığını ona hissettirebiliriz. Hatta her hatanın kendimizi geliştirmemizi sağlayacak bir araç olduğunu paylaşabiliriz.

Özellikle bu dönemde çocuğunuz yeni bir şey deneyip de başarılı olamadığında eleştirmek yerine onu motive etmek gereklidir. Aksi takdirde çocuğun mücadele gücünü engellemiş olmakla birlikte, bu durum onun yeni şeyleri denemedeki istekliliğini azaltacaktır.

Performans kaygısı, başarısızlık korkusu gibi korkular bu dönemde çocuklarımızda rastlamamız mümkünken, daha önceki gelişim dönemlerinde karşılaşılan (karanlık korkusu, hayvan korkusu gibi) korkuların devam etmesi durumunda bu konuda onu korkusuyla direkt yüzleştirmek yerine yavaş yavaş bu konuda ilerlemeye çalışabilirsiniz. Örneğin karanlıktan korkan bir çocuğun gece yatmadan odasındaki ışığın yavaş yavaş azaltılarak, motivasyon desteği ile azaltılması önerilebilir. Tüm bunlara rağmen korkular devam ediyorsa bu konuda destek verebilecek profesyonel biriyle bu konuda görüşülmesi gerekebilir.

Bu dönemde anne- baba olarak onların korkuyla baş etmesine yardımcı olmak için;

Çocuğunuzun başarısızlık korkusu, mahcup olma korkusu gibi korkularına saygı duymak, bunları aşması konusunda ona yardımcı olmak ve yönlendirmek,

Çocuğunuza yeri geldiğinde sizin de hata yapabildiğinizi göstermek,

Onun hatalarını bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirmesi konusunda çocuğunuzu yönlendirmek,

Çocuğunuzun korkularını yenmesi konusunda aşamalı olarak bu konunun üzerine gitmek,

Tüm bunlara rağmen bir düzelme olmaması durumunda profesyonel birinden yardım almak gereklidir.

Kaçınılması Gerekenler İse;

Çocuğu hata yaptığı için cezalandırmamak, Çocuğu mahcup olabileceği durumlara itmemek, Çocuğunuz yeni bir şey deneyip de başarılı olamadığında eleştirel davranmamak, Çocuğunuzu birdenbire korkusuyla yüzleştirmeye zorlamamak gereklidir.