

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL EĞİTİM KURUMLARI

SAYI: 27 2010



İÇİNDEKİLER

Index

ÇOCUĞA “HAYIR” DİYEBİLMEK To Say “No” To The Child	2
ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ Effective time management	6
ÇOCUKLARDA DEPRESYON Depression In Children	8
BOŞANMA VE ÇOCUK Divorce and Child	11
ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE OBSESİF KOMPÜLSİF BOZUKLUK Obsessive Compulsive Disorder In Childhood	14
AİLEDE YARATICILIK EĞİTİMİ VE GELİŞİMİ Creativity Training and Development In Family	18
DUYGUSAL GELİŞİM VE BAZI HEYECAN BİÇİMLERİ Emotional Development And Some Emotion Types	20
OTİZM Autism	24
ÜSTÜN YETENEKLİ ÇOCUK OLMAK Being a Gifted Child	27
ÖĞRENCİ SEÇME YERLEŞTİRME SİSTEMİ (ÖSYS) YENİ SİSTEM YENİ AD YGS VE LYS Selection and Placement Of Students In Higher Education Institutions In Turkey New System, New Name YGS and LYS	30

Merhaba,

Dünyanın en zor işinin anne - baba olmak olduğunu söylesek sanırım yanlış yapmış olmayız. Düşünsenize net bir görev tanımı olmayan, istifa etme ya da değiştirme imkanınızın olmadığı ve sorumluluğu hiçbir şeyle kıyaslanamayacak kadar büyük olan başka bir iş var mı ? Tüm bu zorluklarına rağmen gönüllü ve karşılık beklemeden yapılan, tamamen saf ve içten sevgiye dayanan...

Anne - baba olmak sürekli değişim ve gelişmeyi de beraberinde getiriyor. Ve tabiki daha iyi nasıl anne - baba olurum sorularını. İşte biz de sizlerle yaptığımız görüşmelerde belirlediğimiz konuları araştırdık ve bu sayımızda bir kısmına yer verdik. 'Çocuğa "Hayır" Demek', 'Öğrenci Seçme Yerleştirme Sistemi (ÖSYS) Yeni Sistem Yeni Ad YGS Ve LYS', 'Etkili Zaman Yönetimi', 'Ailede Yaratıcılık Eğitimi Ve Gelişimi', 'Duygusal Gelişim Ve Bazı Heyecan Bıçimleri', 'Çocuklarda Depresyon', 'Boşanma Ve Çocuk', 'Otizm', 'Üstün Yetenekli Çocuk Olmak', Çocukluk Döneminde Obsesif Kompulsif Bozukluk' konularını inceledik.

Hep birlikte diğer sayılarımızda ilginizi çekeceğini umduğumuz konuları incelemeye devam edeceğiz. Sevgili anne - babalar şunu bilmelisiniz ki size en doğru bilgiyi yine kendi çocuğunuz verecektir.

Onu iyi gözlemlemeniz, neye ihtiyacı olduğunu kavramanız ve kendi uygulayabileceğiniz yöntemleri belirlemeniz için ilk önce onu dinlemelisiniz.

Yeni sayılarda görüşmek üzere ...

Pınar Tekpınar
Rehberlik Birimi Koordinatörü

AREL Eğitim Kurumları

Merkez Mah. Hacı Arif Bey Sk. No. 1, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

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

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

Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 26 - 2009

Kaynaklar:

- A. Yörükoğlu, Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 1997
- Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004
- H. Yavuzer, Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 1987

www.anneyiz.biz**TO SAY "NO"
TO THE CHILD**

ÇOCUĞA "HAYIR" DİYE BİLMEK

Asla sizin istediğiniz herhangi bir şeyi yapmıyor mu? Tüm bu yaşanan durumlardan sonra kendinizi suçlu ya da çok toleranslı hissediyor musunuz ? Evde hiç otoritenizin kalmadığını ve sürekli çocuğunuzun dediklerini yaptığını düşünüyor musunuz? Tüm bunlara verdiğiniz cevap "evet" ise sizde çocuğuna "hayır" diyemeyenlerdensiniz demektir. Bu durum çocuğunuzu doyumsuzluğa itebilir.

Bazen ebeveynler, çocuklarına "hayır" demekte zorlanırlar, onlara kıyamazlar. Suçluluk duygusu , daha çok çalışan anne babaların ortak duygusudur. Zaten kısıtlı bir zaman diliminde gördükleri çocuklarını fazla zorlamamak ve onları mutlu etmek duygusuyla çocuklarına "hayır" diyemezler. Fakat önemli olan her şeye "hayır" demek değil, zamanında ve yerinde "hayır" diyebilmektir. Dış çevreyi keşfetmesi için çocuğa tanınan zaman, onun için her anlamda olumlu bir süreçtir. Ona koyduğunuz kurallarla, onun keşfetmesine yardımcı olabilirsiniz.



Do you ever feel that you cannot influence your child? Does even a simple dinner event turn into a major tragedy? Doesn't he ever do anything you want? Do you ever feel yourself to be more tolerant or guilty after all these events? Do you ever think you don't have authority and you always do what your child wants? If your answer is "Yes" to all these questions, you are the one who never says "no" to his child. This may lead your child to dissatisfaction.

Çocuğunuza hiç söz geçiremediğinizi hissediyor musunuz? Basit bir yemek olayı bile büyük bir trajedi haline gelebiliyor mu?

Çocuklar üzerindeki kararsızlık daha çok sıkı bir disiplin ve aile baskısında yetişmiş anne babalarda görülür. Bu tür anne babalar çocuklarına "hayır" deme konusunda tereddüt geçirir ve sürekli kendilerini sorgularlar.

Yorgunluk ve bıkkınlık duygusu da anne ve babaların çocuklarına kolay teslim olmasına neden olan bir faktördür. Bu tür duygular içinde olan anne ve babalar baştan yenilgiyi kabul ederek doğrudan onların isteklerini yaparlar.

Anne ve babanın özellikle sınırlı zaman dilimlerinde

çocuklarının kendi başlarına yapabilecekleri şeyleri üstlenmeleri de çocuk üzerinde otorite kurmayı zorlaştırabilir. Örneğin; acelesi olan bir anne sabahleyin çocuğunu giyinmeye ikna etmek yerine bu işi kendi üstlenebilir.

Gerektiğinde “hayır” diyebilmek çocuğunuzun kişiliğinin şekillenmesine, gelecekte sorumluluk sahibi, özgür ve yetenekli bir insan olmasına fayda sağlar. Çocuğunuzun bazı isteklerini önlemek, onun psikolojik ve duygusal gelişimi için önemli bir tecrübedir. Çünkü çocuğun her istediğinin yapıldığı anlık mutluluklardan vazgeçebilmeyi öğrenmesi gerekir. Çocuklar belirli yaşlarda her şeye karşı daha meraklı olurlar. Onların merak ettikleri veya peşinden gitmek istedikleri şeylerin onlara uyup uymadığını anlatmak ebeveynlere düşer. Bazı anne-babalar, çocuklarının meraklarına ket vurmamak adına, çocukları için tehlike içeren durumlarda bile bazen tepki vermez, onların görerek öğrenmesini isteyebilirler. Bu bazı durumlarda işe yarayabilir; fakat gerçekten tehlike içeren durumlarda anne-babanın “Hayır, bunu yapamazsın.” demesi gereklidir.

Özgür olmanın da mutlaka bir sınırı vardır. Özgür olabilmemizin için, yaptığımız davranışlarımızı yargılayabilmeli, sonuçlarını düşünebilmeli ve onların sorumluluğunu alabilmeliyiz. Çocuklarımıza koyduğumuz kurallar da onları sınırlamak yerine, onlara sınırları olan dünyada özgürce nasıl hareket etmeleri gerektiğini öğretir. Çocuk, kendi kurallarını kendisi koyamaz, hiçbir kuralın ve yasağın olmadığı yerde de kendini güvende hissedemez. Kendini güvende hissetmeyen ve korkan çocuk, araştırmaktan ve merak etmekten de vazgeçebilir. Sınır; çocuğun neyi yapıp neyi yapmayacağını, uygun davranışının ne olduğunu, kendini güvende hissetmesini ve iç disiplin kazanmasını sağlar. Fakat hiçbir çocuk kendisine sınır konulmasından hoşlanmaz. Her zaman itiraz eder, mızıldanır, sürekli sınırları zorlar. Sınır koymak çoğu zaman çocuğun özgürlüğünü kısıtlamak, onu isteklerinden mahrum etmek gibi düşünülür. Oysaki sınır, çocuğun davranışının kabul edilebilir ya da edilemez olduğunu gösterir.

Eğer çocuğunuz sizi yetişkin bir insandan ziyade arkadaş gibi görüyorsa bu, çocuğunuzun psikolojik gelişme evreleri açısından çok sağlıklı bir durum değildir. Çocuğunuzun arkadaş “anne - baba” dan çok, kendi kişiliğini geliştirebileceği ve güvenebileceği yetişkin, ciddi ve anne baba rolünü koruyabilen ebeveynlere ihtiyacı vardır. Hiç yasakların olmaması, çocuğunuzun ilerde karşısına çıkacak yasaklara anlam verememesine ve bu yüzden kurallara katlanamamasına sebep olur. Dolayısıyla çocukluk döneminde çocuğa istediği her şeyi vermek, aslında onun her şeyi yapabileceğini sandığı, gerçek olmayan bir dünyada büyümesine neden olur.

Neler Yapılabilir?

Küçük çocuklarda kuralları tekrarlamak, somut ve soyut olarak onları ödüllendirmek, kuralların sınırlarını ve sürekliliğini sağlamak açısından olumlu olabilir. Özellikle

küçük çocuklara yapılan ve sürekli tekrarlanan uyarılar, bazen anne-babaların sabrını taşıyabilir. Fakat çocuğunuzun yanlış davranışı içselleştirebilmesi için yeterli farkındalığa ve otokontrole sahip olması gerektiğini unutmamalısınız.

Çocuğunuzun yaşını ve kişiliğini göz önünde bulundurarak, öncelikle şartsız toplumsal yasakları; başkalarına zarar vermemek veya kendine kötülük yapmamak gibi ve her aileye özgü kuralları (yatma saati, yemek yeme, televizyon izleme gibi) tespit edin ve bunları net olarak ona anlatın.

Çocuğunuzda yerleşmesini istediğiniz davranış iyice sağlamlaşana kadar onu maddi ve manevi olarak ödüllendirmeye devam etmeye çalışın. Çocuğunuz büyüdüğü zaman bile onu ödüllendirmeyi ve onunla uzun uzun konuşmayı sürdürün. Çocuğunuzun yaşı ne kadar büyürse büyüsün, sonuç olarak onlarda yerleştirmek istediğimiz davranışlar hep aynı zemine dayanmaktadır.

Doğru yerde ve doğru zamanda kullanılan “hayır” kelimesi, çocuğunuzun hayatını düzene soktuğu gibi onu dış çevreye ve sosyal hayata da hazırlar. Çocuklarınızın süper egolarını oluşturmak anne-babalara düşen en önemli görevlerden biridir. Onların toplum içerisinde nasıl davranmaları, ne söyleyip ne söylememeleri gerektiğini öğretmek için öncelikle onlara model olmaya çalışmalısınız. Aksi takdirde nerede, nasıl davranması ve nerede durması gerektiğini bilmeyen çocuk, bir süre sonra farklı problemlerle karşı karşıya gelebilir. Örneğin, okulda arkadaşlarını hırpalayan ve bunun yanlış olduğunu bilmeyen çocuk, bir süre sonra arkadaşları tarafından dışlanabilir ve yalnız kalabilir.

Toplumsal yasaklar konusunda ona, kesin ve net bir biçimde yaklaşın ve onu uyarın: “Kabul etsen de etmesen de bu yasak.” sözünü pekişene kadar gerektiğinde vurgulamaktan kaçınmayın. Böylece toplumsal yasaklar konusunda ne kadar kesin ve kararlı olduğunuzu belirtmiş olursunuz.

Çocuklarımızı tehlikelerden uzak tutmak ve onları hayata hazırlamak için birçok uyarılarda bulunuyoruz, fakat önemli olan o anda onun enerjisini başka şeye yönleltebilmektir. Örneğin, “Kalemlerle duvarları boyayamazsın ama istersen bu kağıda resim çizebilirsin.” veya “Bu şekilde kardeşine vuramazsın ama bu kum torbasına istediğin kadar vurabilirsin.” gibi... Bu şekilde hem çocuk tamamen yapmak istediği bir şeyden uzaklaştırılmamış hem de doğru olan davranışı öğrenmiş olacaktır.

Çocuklar bakışlardan etkilenirler, bu nedenle çocuğunuza bir kuralı ya da uygulatmak istediğinizde onunla göz teması kurun ve konuşurken bakışlarınızı ondan ayırmayın. Otorite bağırarak değil kararlı davranarak kurulabilir ve çocuğunuz sizin kararlılığınızdan sözünüzü dinlemesi gerektiğini öğrenir.

Bazı anne-babalar, çocuklarının da kendileri gibi olmalarını ve kendileri gibi düşüncelerini isterler. Çocuklarının bazı

davranışlarını sırf onların değer yargılarına veya bakış açlarına ters düştüğü için kabul etmezler, hatta izin vermezler. Oysa, onların bizlerden farklı bireyler olduklarını, kendi hayatları ve hayalleri olduğunu kabul etmeli, sadece kendilerine ve başkalarına zarar verdiği durumlarda onlara müdahale etmeliyiz. Bazı kuralları verirken, esneklikler de sunmalıyız. Bu şekilde onlar da kendi kişiliklerini yaratıp birer birey haline gelebilirler.

“Hayır”ları yumuşak, sıcak, ancak kararlı bir tonda söyleyin. Hayır dediğiniz şeye karşı çocuğun ilgisi artabilir. Sizi bıktırınca kadar bu isteğini tekrarlayabilir. Sabırla direnebilerseniz, amacınıza ulaşmış olursunuz. Çocuğun bir şey yapmasına izin vermiyorsanız, çocuğa farklı alternatifler sunmaya çalışın. Çocuğunuzun sağlığını ve güvenliğini tehlikeye atmayacak durumlarda çok fazla müdahaleci olmamaya özen gösterin. Kuralları ve sınırları içselleştirebilmesi için onu maddi, manevi ödüllendirmekten kaçınmayın. “Hayır”larınızı mutlaka davranışlarınızla destekleyin.

Çocuğu Ödüllendirmek

Hayatın ilerleyen aşamalarında, çocuk gelişimi bazı yönlendirilmelere ihtiyaç duyar. Anne - babanın çocuğun davranışlarının şekillenmesinde onun başarılarını, doğru davranışlarını, onaylanması gereken tavırlarını ödüllendirmesi önemlidir. Büyükler, istenmeyen davranışların ve yanlışların kalkması için cezalandırma yöntemini uygun bir şekilde gerçekleştirmelidir. Aynı şekilde ödüllendirme yöntemini de dengeli uygulamak gerekir. Bu durumda olumlu davranışların artması, ödüllendirme ile başarıların devamı söz konusu olacaktır.

Genelde anne ve babalar kötü davranışa odaklanırlar. Yani çocuğun gün içerisindeki olumsuz davranışlarını hemen fark ederler. Bu durum anne ve babanın çocuğa olumsuz mesaj verme sayısını artırır. Çocukla sadece olumsuz yönlerin vurgulanarak iletişim kurulması uzun vadede büyük problemler oluşturabilir. Çocuğun olumlu davranışlarının onaylanması bebeklik döneminde başlar. Bir hareketten veya davranıştan sonra bebek, annenin veya babanın yüzüne bakar ve onlardan onay bekler. Eğer davranış onaylanırsa (gülümseme, kafa sallama, dokunma, ses ile onaylama, ona bir şey verme vb.) bebek o davranışını ilerletir ve davranışın değişik şekilleri artarak devam eder. Yani, istenen davranış giderek güçlenir. Ama anne - baba tarafından o davranıştan sonra olumsuz bir tavır (görmezden gelme, kaç çatma, ses ile ikaz, el ile engelleme, onu o ortamdan uzaklaştırma vb.) olursa, o davranış uzun süre devam etmez, giderek gücünü kaybeder.

Bu uygulamayı bebeklikten çocukluk dönemine ilerlettiğimizde yine aynı şekilde onay ve onaylamama çocuğun davranışlarının şekillenmesine neden olur. Ama unutulmamalıdır ki bütün bu söylediğimiz şeyler anne - baba ile çocuk arasındaki normal

bir ilişki ve karşılıklı etkileşim durumunda söz konusudur. Diğer hâllerde ise anne baba ile çocuk arasında bozuk bir ilişki olduğunda tepkilere itiraz eder. Çocuk, anne babanın dediklerinin tersini yapar, engellenme ve onaylanmamaya ters tepkiler verir.

Anne - babaların genel yanlışı, çocuğa hediye almayı sanki en iyi ödüllendirmeymiş gibi algılamalarıdır. Bu şekilde devamlı bir şeyler alınmaya ve verilmeye alıştıran çocuk ise gün gelecek, en iyi ve pahalı hediyelerle bile mutlu olamayacaktır. Günümüzde mutsuz çocukların artmasının nedenlerinden bir tanesi de budur. Aslında, anne - babasının öpmesi, kucaklaması, gezdirmesi, onunla oynaması, ona güzel sözler söylemesi, başarılarını anlatması ve takdir etmesi şeklindeki ödüllendirme ise en sağlıklı ve en iyi ödüllendirmedir. Anne - babaların bu türlü bir duygusal ödüllendirmenin yanı sıra, imkânları ölçüsünde ek hediyeler vermeleri de çocuğu ödüllendirmenin diğer yoludur. Anne - babaların çocuklara alınan hediyelerdeki ölçüsü, maddî değeri yerine manevî değerini ön plâna çıkan hediyeler tercih edilmelidir. Ama bunu bazı anne babalar uygulasa bile günümüzün tüketim toplumunda çevresinden ve arkadaşlarından etkilenen çocukları yönlendirmek ebeveynler için hayli zor olmaktadır.

Gelişim dönemlerine göre ödüllendirme şekilleri aşağıda belirtilmiştir.

Bebeklik döneminde ödüllendirme şekli;

- Öpme
- Okşama
- Sevme
- Kucaklama
- Onunla oynama
- Besleme
- Onunla meşgul olma
- Onunla konuşma
- Onu sevdiğini hissettirme vb.
- Okul öncesi dönemde ödüllendirme şekli;
- Öpme
- Okşama
- Sevme
- Kucaklama
- Onunla oynama
- Onunla gezme
- Birlikte vakit geçirme
- Söz olarak onaylandığını vurgulama
- Ona hoşuna gidecek sözler söyleme
- Onun sevildiğini hissettirme



- Gelişim dönemine uygun oyuncak ve hediyeler alma (Bu hediyelerin manevi değeri ön plâna çıkarılmalıdır).
- Onunla sportif aktiviteler yapma vb.
- Okul döneminde ödüllendirme şekli;
- Öpme
- Okşama
- Sevme
- Onunla oynama
- Onunla birlikte gezme
- Sevgi mesajları verme
- Birlikte ders çalışma
- Onaylandığını hissettirme
- Kabiliyetlerini ön plana çıkaracak program ve aktivitelere yönlendirme

- Ona hoşuna gidecek sözler söyleme
- Birlikte sportif faaliyetler yapma
- Birlikte gezinti, dışarıda bir yemek vb.

Bütün bu ödüllendirmeler ve onaylamalar, çocuklara uygulanmalıdır; ama ödüllendirme özellikle onaylanması gereken davranışlar için vurgulanmalıdır. Anne - babalar, ödüllendirmeyi belli bir hedefe, başarıya karşılık yapmaları, o hedeflere ulaşmayı kolaylaştırır; ama verilen sözlerin kesinlikle yerine getirilmesi ilerleyen hedeflere ulaşma ve ödüllendirmenin ciddiyeti açısından çok önemlidir. Anne - babaların ödülü sadece çocuğun sergilediği olumlu davranışlarda uygulaması ve bir başarı sonucunda ödül olur, düşüncesinin yerleştirilmesi yanlıştır. Bu nedenle çocuk ile normal zamanlarda da yukarıda sözü edilen davranışların yerine getirilmesi önemlidir. Her çocuk için en önemlisi anne - babasının koşulsuz sevgisidir.

Kaynaklar:

Maxwel-Dornan, John C. Jim; Başarı İçin Stratejiler

Yıldırım, Ali ; Doğanay, Ahmet; Türkoğlu, Adil; Okulda Başarı İçin Ders Çalışma ve Yöntemleri

EFFECTIVE TIME
MANAGEMENTETKİLİ
ZAMAN YÖNETİMİ

Time is one of the greatest treasures that we have. It cannot be saved, stored, purchased, or duplicated; and it continues to run never to come back, leaving us with no means to compensate for it.

Learning to manage our time properly is a required step that can help us to have enough time for our all the things we have to do and to live as far away from stress as possible in our lives.

Zaman sahip olduğumuz en önemli hazinelerden biridir. Zaman saklanamaz, depolanamaz, satın alınamaz, çoğaltılamaz, bir daha geri gelmemek üzere akıp gider ve telafisi mümkün değildir.

Zamanı doğru biçimde planlamayı öğrenmek, yaşamımızda yapmak istediğimiz tüm işlere zaman ayırabilmek ve stresten mümkün olduğunca uzak yaşayabilmek için gerekli bir adımdır.

Zaman yönetimi; zamanın; amaçlar, sorumluluklar, zevkler ve hobiler arasında dengeli bir biçimde paylaşılması; sosyal yaşam, aile yaşamı, özel yaşam ve iş yaşamı ile ilgili faaliyetlerin etkili ve verimli bir biçimde planlanması ve gerçekleştirilmesi demektir.

Günümüz koşullarında gündelik yaşamın gereklerini yerine getirmek, zamana karşı gerçekleştirilen bir uğraş halini almıştır. Bu yüzden zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Öğrenciler için ise zamanı iyi ve verimli kullanmak özellikle önemlidir.

Zaman yönetimi için yapılması gereken ilk şey zamanın nasıl geçirildiğini belirlemektir. Herkesin yaşamında sabit olan uyku, kişisel temizlik ve bakım, beslenmek ve ulaşım gibi zorunlu işler için harcanan zaman çıkarıldıktan sonra, kalan süre için plânlama yapmak, zamanı doğru kullanmayı kolaylaştırır.



- Zamanı Yönetme Teknikleri
- Öncelikle amacımızı ve hedefimizi belirlemek
- Önceliklerimizi belirlemek
- Günlük, haftalık, aylık planlar yapmak
- Yapılacak işlerin listesini hazırlamak
- En önemli işleri en verimli saatlerde yapmak
- Bazen aynı zaman dilimine birkaç işi sıkıştırmak (örneğin, okula giderken veya bir şey için beklerken kitap okumak)
- Sorunları ve işleri biriktirmeden süratle çözmek
- Çalışma odamızı iyi düzenlemek
- Hayır diyebilmeyi öğrenmek
- Yapılacak işlere zaman sınırlaması koymak ve buna uymak
- Hoşlanılmayan işleri öncelikle tamamlamak
- Her işi zamanında tamamlamak
- Sonuçta işi başarınca kendimizi ödüllendirmek

Aile olarak, çocuğun zamanını iyi kullanması yönünde onu yönlendirmek son derece önemlidir.

Çocukların, telefon veya bilgisayar sohbetlerini uzun tutmamalarını sağlamak, evde derslerine çalışmasına uygun ortam yaratmak, misafirleri çocuk için önemli sınavlar ya

da ödevlerin olduğu günleri de dikkate alarak kabul etmek, onların zamanlarını doğru kullanmasına olumlu katkıda bulunacaktır.

Sürekli işleri bitirmek için vakit hesaplarken; son günleri, saatleri ve saniyeleri hesap dışı bırakmak, gerekiyorsa hatırlatıcılar kullanmasını sağlamak, bir iş için ayırdığı zamanda, gerçekten o işi yapmakta olduğundan emin olmak da önemlidir. Boşa harcanan zamanlar bir araya geldiğinde eksik kalan tüm işler halledilir.

Etkili Zaman Kullanımını Engelleyen Zaman Tuzakları

Plansızlık: Belli bir plan dahilinde olmadan başlanan bir iş bir süre sonra bizi fizyolojik ve duygusal açıdan yormaya başlar. Öncelikleri belirleyememe ve sıralayamama: Yapmamız gerekenleri önem ve aciliyet sırasına göre sokmadan işe koyulmak, zaman kaybına neden olur.

Erteleme: Gerçekten önemli işler ile zamanında uğraşmaktan bizi alıkoymaz.

Gereğinden fazla çalışma: Hangi ders veya iş için ne kadar zaman ayıracağımızı belirleyememekten ötürü aslında daha kısa zamanda yapılabilecek bir eylem için fazla vakit harcamamıza sebep olur.

Acelecilik: Acelecilik bir çok şeyi gözden kaçırmamıza ve hata yapmamıza sebep olur. Hataları düzeltmeye çalışmak da zamanı etkili kullanmayı engeller.

Özdisiplin eksikliği: Belirli bir planlama yapmış olmamıza rağmen ona uymamamızdan kaynaklanan sıkıntılar oluşabilir.

Yetersiz bilgi: Özellikle dersler ile ilgili yeterli bilgiye sahip olmamaktan ötürü bir görev ya da işi yaparken gereğinden fazla zaman harcamamıza sebep olabilir.

Düzensizlik: Etrafta çok fazla uyarının olması dikkatimizi dağıtır ve yapmamız gerekene tam olarak odaklanamadığımızdan ötürü zamanı etkili kullanamayız.

Hayır diyememe, telefon görüşmeleri, vakitsiz ziyaretçiler: Bir iş - ödev yaparken araya bir telefon görüşmesi veya ziyaretçinin girmesi yine zamanı etkili kullanmamızı etkiler. Böyle zamanlarda karşıdaki kişiye hayır demeyi öğrenmemiz gerekir.

Uzayan bilgisayar sohbetleri ve oyunları: İlerleyen teknoloji ile birlikte özellikle öğrencilerin zamanlarının büyük kısmını bilgisayar başında yaptıkları faaliyetlere ayırmaları zaman kaybı yaşamalarına sebep olabilir.

Gereksiz titizlik: Özellikle mükemmeliyetçi yapıya sahip olan kişilerde görülen, yaptığını beğenmemekten ötürü

tekrar tekrar yapmaya sebep olan bir durumdur. Bu durum yaşanıyorsa ve kendimiz kontrol edemiyorsak bu konu ile ilgili bir uzmana başvurmamız gerekebilir.

Zaman Tuzakları ile Nasıl Başa Çıkabiliriz?

Zaman tuzakları ile başa çıkmada temel rehberimiz amaçlarımız ve sorumluluklarımızdır. Eğer amaçlı çalışma ve yaşama alışkanlığını elde edememişsek, zaman tuzaklarının farkına bile varamayız. Böylece bize yaşamımızla birlikte verilen bu değerli armağan; yani zamanımız elimizden akıp gider. Bu nedenle yapılacak ilk iş zaman bilincine sahip olup amaç ve hedeflerin belirlenmesidir. Daha sonra ise önceliklerimizi saptamamız gerekir.

Zamanı Etkili Kullanmak İçin Yapılabilecekleri Genel Olarak Şu Şekilde Ele Alabiliriz:

Zamanı etkili kullanmak için öncelikle plan yapmayı alışkanlık haline getirmeli ve planların esnek olmasına dikkat etmeliyiz. Düzenli bir ortamda çalışmaya başlamalı, özellikle çalışma masasının düzenine dikkat etmeliyiz.

Hızlı kararlar alabilme yetisini geliştirmeli ve bu kararları yine aynı süratle uygulamaya koymalıyız.

Olumlu ve geliştirilmesi gereken özelliklerimizi belirlemeliyiz.

Bizim dışımızda başkalarından yardım almamız gereken noktalar olduğunda yardım almalıyız.

Telefon ve internet gibi iletişim araçlarını amaçlarımız doğrultusunda etkin kullanmayı öğrenmeliyiz.

Planlı Çalışma Çocuğa Ne Kazandırır?

- Kendisine yeterince zaman ayırmasını sağlar.
- Daha az telaş-stres yaşar.
- Yazılı plan yapmayı alışkanlık haline getirme zihnin yükünü hafifletir.
- Onu daha etkin ve verimli kılar.
- Daha sağlıklı karar vermesine yardımcı olur.
- Sorunlarını çözmesini kolaylaştırır.
- Kendine güvenini artırır.
- Mesleki ve özel hedeflere daha sağlam ve çabuk ulaşmasına yardımcı olur.

Yapacağı günlük planlar sayesinde başarısı artar, önemli işlerini engelleyen gereksiz işleri ikinci plana atabilir.

UNUTMAYALIM

Zamanımızı etkili bir biçimde düzenleyebilmek; daha verimli, üretken ve doyumlu bir yaşamın da anahtarıdır.

Kaynaklar:

Miller Jeffrey A., Çocuklarda Depresyon, 2002
<http://www.anneyiz.biz/haber/>
<http://www.depresyon.biz>
<http://www.psikologum.com>
<http://www.mcatürk.com>

DEPRESSION IN
CHILDRENÇOCUKLARDA
DEPRESYON

Depression which we have been hearing a lot about in recent years is one of the most common psychological problems of the modern world. It is a problem noted for one's withdrawal of social life and introversion. Depression is not only seen in adults. Children and adolescents may also get depressed. Depression in children represents emotional weariness as observed in adults. It is common to observe feelings of weariness such as boredom with one's life and the inability to enjoy it.



Son yıllarda sıklıkla duyduğumuz depresyon modern çağın en yaygın psikolojik sorunlarından birisidir. Bireyin sosyal hayattan çekilmesi ve içe kapanması ile dikkat çeken bir sorundur. Depresyon sadece yetişkinlerde görülmez. Çocuklar ve ergenler de depresyona girebilir. Çocuk depresyonu, erişkin insandaki gibi duygulardaki çökkünlük halini anlatır. Hayattan bıkkınlık, yaşamdan zevk alamama gibi çökkünlük halinde görülen duygular ön plandadır.

Erişkin depresyonda daha içine kapanırken; çocukta daha fazla aksilik, yaramazlık, öfkelilik olur. Yerinde duramaz, hareketlidir. Erişkin ise tükenmiş, halsiz görünür. Yine erişkinde kilo verme görülebilir, çocukta ise devamlı büyüüp kilo aldığı için sadece kilo almada azalma olur.

Çocukların yaklaşık % 5'inin, ergenlerin ise % 5-10'unun depresyona maruz kaldığı biliniyor. Stres altında bulunan, kayıp yaşayan çocuklar veya dikkat, öğrenme, davranış veya anksiyete bozukluğu olan çocukların depresyona yakalanma riskinin daha fazla olduğu ve ailesel yatkınlığın da çocukta depresyon gelişmesinde etkili olduğu düşünülüyor.

Bebeklik depresyonu

Bebeklerin hayatla yegâne bağları daha doğmadan önce anneleriyle kurdukları ilişkiye dayanır. Bebek; annesinin kendisini tutuş şekline, ses tonuna, beden sıcaklığına karşı ciddi anlamda duyarlıdır ve anne-bebek arasındaki sevgi temelli ilişki beslenme kadar önemlidir. Anne ve çocuğu arasındaki ilişkide aksayan birtakım yönler çocukta belirgin duygu-durum bozukluklarına ve uyum-davranış sorunlarına kadar gidebilen önemli sorunlara yol açabilmektedir.

Anne-bebek arasında sağlıklı ve sağlam bir ilişki kurulamaması bebeklik depresyonunda birincil sebep olarak görülmektedir. Bakımevlerinde, çocuk yuvalarında büyümeye terk edilmiş çocuklarda ağır depresyon tablolarıyla karşılaşılabilir. Annesi tarafından zaman zaman başka yere bırakılan, aranıp sorulmayan çocukların da depresyona yakalandıkları gözlemlenmektedir. Annenin bedensel olarak bebeğin yanında olduğu durumda da bebeklerin depresyona yakalandığı görülebilmektedir. Buradaki temel faktör ise annenin; bebeğini reddetmesi, sevgisiz, ilgisiz bir tutum takınmasıdır. Bir bebeğin hayata tutunmasını sağlayacak en önemli şey, bu anne ilgisidir. Bir bebekte belirgin olarak,

- Durgun, üzüntülü, ağlamaklı olma hali görülüyorsa,
- Hareketlerde bir ağırlaşma, yavaşlık varsa,
- Çevresiyle ilişki kurmakta yetersiz ve isteksizse,
- Uyarılara yanıt vermiyorsa,
- İçe kapanıklık, sessizlik hali bulunuyorsa,
- Uyku ve beslenme bozukluğu varsa bebeklik depresyonu düşünülmelidir.

Bebeklik depresyonunun, annenin ya da temel bakıcı olan kişinin kaybı ya da bebekle bu kişi arasındaki bağın herhangi bir sebeple net olarak bozulmasıyla ortaya çıktığı söylenebilir.

Çocuk ve ergenlerde depresyon

Çocuklar ve gençler sürekli olarak gelişmekte olan varlıklar olmaları sebebiyle yaşadıkları olaylardan ve çevresel stres faktörlerinden doğrudan doğruya etkilenmekte, gelişimlerine göre de farklı tepkiler verebilmektedirler.

Çocuklar, duygusal durumlarını erişkinler kadar iyi anlatamazlar; depresyonlarını genellikle davranışlarıyla gösterirler. Depresyondaki çocukta, eskisine oranla huzursuzluk, daha sinirli ve gergin olma, söz dinleme davranışında değişiklik gözlenir. Kimi çocuk aşırı durgun ve halsiz olurken kimi çocukta bunun tam tersi bir yerinde duramama ve huzursuzluk durumu görülür.

Depresyonun Bilişsel Belirtileri

Bilişsel psikologlardan Robert Ellis, çocuklarda bilişsel depresif belirtileri üç kategoride incelemiştir. Bunlar; talepçilik, kötümserlik ve kendini eleştirmektir. Talepçilik; sürekli olarak yaşanan, çocuğun istediği bir şeyi her ne pahasına olursa olsun elde etme arzusudur. Kötümserlik, her ne olursa olsun olayları negatif bir bakış açısından görmektir. Kendini eleştirme durumunda ise çocuğun yapılması gerekeni yapma ya da yapmama konusunda kendini iyi ya da kötü olarak nitelemesidir. Talepçi çocuk: "Baloya gitmezsem yaşayamam." derken, kötümser çocuk: "Baloya gitmezsem bir daha asla arkadaşlarımla yüzüne bakamam" der. Kendini eleştiren çocuk ise: "Kimse benimle baloya gitmek istemiyor, çünkü ben kötüyüm." der. Tüm bu durumlarda yapılması gereken, çocuğun mantıksız görünen düşüncelerini dikkatle dinlemektir.

Bilişsel psikolog Aeron Beck, mantıksız düşünce olarak nitelenen düşünceleri şöyle açıklamaktadır:

Rastgele sonuç çıkarma: Çocuk sürekli iyi notlar almasına rağmen kötü bir öğrenci olduğunu söyler.

Olumsuz seçicilik: Çocuk okuldan nefret ettiğini, çünkü hiç arkadaşı olmadığını söyler.

Aşırı genelleme: Çocuk takıma giremediği için hiç kimsenin onu sevmediğini söyler.

Fazla büyütme ve azımsama: Çocuk 98 aldığı bir sınavda alamadığı iki puan üzerine odaklanır.

Kişileştirme: Kendisini aramayan arkadaşının kendisini sevmediği için aramadığını düşünür.

İyi-Kötü sendromu: Çocuk bir şeyde ya çok iyi ya da çok kötü olduğunu düşünür. Ortası yoktur.

Depresyonun Davranışsal Belirtileri

Uyku bozuklukları, rahatsızlık, iştah bozuklukları ve ağlama, depresyona işaret eden bazı semptomlardır. Davranışçılar, bozuk davranışlara sebep olabilecek uyarıcılar ve bu davranışların sonuçları ile ilgilenirler. Çocuğun ihtiyaçlarına ne şekilde cevap beklediğine, hangi noktada vazgeçtiğine ve kabullendiğine bakarlar. Çocuğun davranışları dikkatli incelendiğinde bu semptomların belli yerlerde gerçekleştiği görülür. Bu ortamlar dikkatle ele alınmalı, semptomların ortaya çıkma nedenleri bu ortam içinde değerlendirilmelidir. Burada yapılacak değişiklikler ile semptomların şiddetini azaltmak mümkündür.

Çocuk; umutsuzluğu, çaresizliği reddedilme deneyimlerinden öğrenir. Bu sebeple çocuğun sosyal ilişkilerinde ne derece kabul gördüğü ya da reddedildiği önemlidir. Çocuk sürekli reddediliyorsa diğerlerinin ilgisini kazanmak için davranışlar sergileyecektir.

Çocuğun örnek aldığı şahıslar incelenmelidir. Çocuklar genellikle ebeveynlerini örnek alır. Ebeveynlerden biri daha önce depresyon geçirmişse çocuk da depresyon semptomları sergileyerek stresle başa çıkmayı öğrenmiş olabilir.

Depresyonun Duyuşsal Belirtileri

Depresif çocuklar birçok farklı duyuşsal semptom sergileyebilirler. Üzüntülü olabilirler. Kolayca moralleri bozulabilir. Küçük olaylardan büyük üzüntüler çıkarabilirler. Ruh halleri sıkça değişebilir. Bir an mutlu bir şekilde oynarken, bir anda öfke ile gözyaşlarına boğulabilirler. Genellikle niçin üzgün olduklarını bilmezler. Kontrollerini çabuk kaybeder ve kolayca öfkelenirler.

Başka bir belirti de soyutlamadır. Çocuk odasını ya da evini terk etmek, diğer insanlarla bir arada olmak istemez. Bu bilinçli bir karar değildir. Bunun bir kaçış olduğunun kendisi dahi farkına varamaz.

Bir başka duyuşsal belirti de çocuğun daha önce yapmaktan hoşlandığı şeyleri artık yapmak istememesidir. Bu belirti, gerek yetişkin gerekse çocuk depresyonunda aynıdır.

Çevresel Stres Belirtileri

Çocuk depresyonunda iki çeşit stres kaynağı aranmaktadır. Bunlardan biri çocuğun ailesi içindeki etkenler; bir diğeri ise okulu, arkadaş çevresi ve sosyal çevresinden kaynaklanan etkenlerdir. Okul öncesi çocuklar daha çok toplumun aileleri üzerinde yarattığı stres etkenleri ile karşı karşıya kalırlar. İçinde yaşadığı ortamın çocuk için ne derece sağlıklı olduğu ve ihtiyaçlarının ne oranda karşılanabildiği önemlidir. Aile sistemlerini inceleyen uzmanlar, çocukların birçok durumda tek bir birey olarak değil; aile bütününe bir parçası olarak hastalık semptomlarını sergilediklerini ortaya çıkarmışlardır.

Böyle durumlarda çocuktan yola çıkılarak tüm aile tedavi görmelidir.

Çocuk olgunlaşmaya başladıkça çevresi ve sosyal yaşamı, en az ailesi kadar önem kazanmaya başlar. Okul ve arkadaş ortamı, en önemli iki ortamdır. Bu sebeple çocuğun bu ortamlar ile ilgili yaptığı yorumlar dikkatle dinlenmeli, ilişkilerinde ne derece başarılı olduğu anlaşılmalıdır.

Depresyonun sebepleri ve tedavisi

İster çocukluk, ister ergenlikte olsun depresyon; öncelikle ailesel yatkınlık, sosyal öğrenme ve modelleme ile çevresel ve ailesel stres faktörlerinin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Küçük yaşlardaki anne kayıplarının ilerleyen dönemlerde depresyona yol açtığı görülebilmektedir. Okul çağı çocuğunda, aileye katılan bir birey, ev ve okul değişiklikleri, aileden sevilen birinin kaybedilmesi gibi; nedenler dikkati çekmekteyken, ergenlikte görülen depresyonda durum biraz daha farklı ve karmaşık olabilmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinde bozulmalar yine genetik yatkınlıklar, aşırı baskı ve kontrolcü aile tutumları, anne-baba geçimsizlikleri ve boşanmalar, fiziksel görüntüsünden hoşnut olmama, özgüven kaybı, aile içi şiddet gibi pek çok nedenle karşılaşılmaktadır. Hem çocuklukta hem de ergenlikte görülen depresyonda ilginç bir başka nokta, bu çocukların ailelerinin de genellikle bu tip duygu durum bozuklukları yaşamış ve yaşayan bireyler olduğunun saptanmış olmasıdır.

Tedavi, özellikle okul öncesi dönemde oyun terapisi şeklinde belirlenmektedir. Terapi sırasında çocuğa doğru ve sağlıklı birey modelleri sunarak özdeşim kurması sağlanmaktadır. Aile ile olan ilişkilerin yeniden yapılandırılması ve ortamdaki stres faktörlerinden arındırılması gerekmektedir. Duygularını tanımasına, kendisine yönelik farkındalık düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmalar çok önemlidir. Çocuğun arkadaşlık ilişkilerini kuvvetlendirebileceği sosyal ortamlara yönlendirilmesi sağlanmalıdır. Okul döneminde yaşanan depresyon zaman zaman ilaçla da desteklenebilir.

Ergenlerdeki tedavide ise; tam da kendini keşfetmeye, tanımaya ve anlamaya çalışan genci dinlemek, paylaşımcı bir tutumla, onun bu keşif yolculuğunda açıklayıcı, yol gösterici olmak tedavinin temel amaçlarından olmalıdır. Eğer intihar eğilimi varsa özellikle intihardan bahseden çocuk, mutlaka ciddiye alınmalıdır. Okul, aile, arkadaşlar ve genel çevre içinde son derece sıkı bir denetleme ile tedavi aşamaları takip edilmelidir.

Çocukların ve gençlerin zaman zaman sorunlar yaşamaları son derece doğaldır. Ancak yaşanan aksaklıklar ve sorunlara zamanında gereken önem verilmez ve ciddiye alınmazsa olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bireyin, kişilik bulma sürecinde karşılaşılabileceği her tür çatışma ya da bozuklukta dikkatli olmak ve gerekli görüldüğü takdirde gecikmeksizin bir uzman desteği almakta fayda vardır.

Kaynaklar:

- Benedek Elissa P., Brown Catherine, Boşanma ve Çocuğunuz, HYB Yayıncılık, 1997
- Öztürk Mücahit, 99 Sayfada Boşanmış Ailelerde Çocuk, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2008
- www.dokudanismanlik.com/bosanma.htm

DIVORCE
AND CHILDBOŞANMA
VE ÇOCUK

Divorce is one of the most shaking incidents that children may face and it is a process that brings about a range of changes which will potentially affect their social-emotional development. However, living as a child of divorced parents is not a situation that will inevitably harm children. What is important is to allow the child to feel safe, ensure his communication with the other parent and to show enough care to the child during and after the divorce period.

Boşanma ile ilgili en büyük problem, anne-babası boşanmış çocukların gelişimle ilgili ve psikolojik sorunlar yaşamak açısından diğer çocuklara göre daha fazla risk altında olduğu gerçeğidir.

Boşanma, çocukların başına gelebilecek en sarsıcı olaylardan birisi ve potansiyel olarak onların sosyal-duygusal gelişimlerini etkileyecek bir dizi değişikliği beraberinde getiren bir süreçtir. Ancak boşanmış bir ailenin bireyi olarak yaşamak, kaçınılmaz olarak çocuklara zarar veren bir durum değildir. Önemli olan boşanma süreci ve sonrasında çocuğa kendini güvende hissettirmek; diğer ebeveynle iletişiminin sürmesini sağlamak ve çocuğa yeteri kadar ilgi göstermektir. Çocukların boşanma durumuna uyum sağlamalarına yardım etmek için atılması gereken ilk adım, yapılması gerekenlerin bilincine varmaktır.

Ailenin kendine özgü koşulları içerisinde ayrı yaşama ve boşanmanın ne anlama geldiğini çocukların anlamasını sağlamak.



Çocuklara yaşlarına uygun bir biçimde, boşanmanın onları nasıl etkileyeceğini somut ifadelerle açıklamak. Çocukları her zaman seveceklerine ve en iyi şekilde bakılacaklarına inandırmak ve onlara bu yönde davranmak. Çocukları diğer ebeveyn ile mutlu ve sıcak bir ilişki sürdürmesi yönünde cesaretlendirmek.

- Eski eşle ilişkiyi mümkün olduğunca sorunsuz sürdürmek. Bu mümkün değilse sorunları çocuğa yansıtmamak.
- Çocuklarla ilgili konularda, eski eşle işbirliği yapmak.
- Çocuklara sizin için eşsiz ve değerli varlıklar olduklarını hissettirmek.

Hayatlarındaki başka insanlardan ve uzmanlardan yardım ve rehberlik istemeleri için çocukları cesaretlendirmek.

Çocuklarınıza Nasıl Söyleyeceksiniz?

Gerçek dünyada bir eşin aileden ayrılışının çocuklar üzerindeki etkisini en aza indirgeyerek planlayan bir çiftte az rastlanır. Halbuki bu, boşanmayla ilgili olarak en önce düşünülmeli ve planlanması gereken konudur. Çünkü ebeveyn için boşanma durumu her ne kadar üzücü olursa olsun dünyanın sonu değildir. Yetişkin insanlar boşandıktan sonra hayatlarını yeniden yönlendirebilecekleri, başka şartlarla hayata yeniden başlayabilecekleri inancını taşır ve bunu yapacak kadar güçlüdürler. Ama çocuklar için durum çok farklıdır. Onlar anne ve babalarının insafına kalmıştır ve hayatlarında radikal bir değişiklik olmasının yarattığı çaresizlik, reddedilme, öfke gibi duygular hissedecekler ve belirsizlik onları oldukça rahatsız edecektir. Çocuklara boşanma kararı açıklanırken:

Anne-babanın kararı birlikte açıklaması en idealidir. Konuşmanın hakimiyeti tek tarafta kalmamalı, hem anne hem baba konuşmalıdır. Karar çocuklara açıklanırken aşırı mutsuz ya da kontrolsüz görünmemek gereklidir. Eşler çocukların önünde birbirlerini suçlamamalı; çocukları taraf tutmak zorunda bırakmamalıdır. Eğer eşlerden biri aniden evden ayrılmışsa ve boşanma kararını açıklamayı tek bir ebeveyn üstlenmişse, yine de kendinden emin ve kontrollü görünmeli ve eşi suçlayıcı konuşmaktan kaçınmalıdır.

Yapılacak açıklama çocukların yaşına göre değişmelidir. "Evden kimin ayrılacağı, baba (ya da annenin) neden gittiği, diğer ebeveynin nerede yaşayacağı, ayrılık kararının çocuklarla hiçbir ilgisi olmadığı, anne (ya da babasını) tekrar görüp göremeyeceği, diğer ebeveynin eve geri dönüp dönmeyeceği" bilgilerini içeren bir açıklama yapmak uygun olacaktır.

Çocuğun ayrılığa vereceği tepkiler sabır ve anlayışla karşılanmalıdır. Çocuğun duygularını rahatlıkla ifade edilmesine izin verilmelidir.



Yaşlara Göre Yapılacak Açıklama

Eğer çocukların arasında çok yaş farkı varsa, çocuklara ayrı ayrı açıklama yapmak daha uygun olacaktır.

Beş Yaşın Altı

Küçük çocuklara uzun ve ayrıntılı açıklama yapmanıza gerek yoktur. İlk duyduğunda anlamaması olası olduğu halde "boşanma" sözcüğünü vurgulamak gereklidir. Bu yaş grubundaki çocuklar anne-babasını bir bütün olarak algılama eğiliminde olduğu için, evden ayrılacak ebeveynin başına kötü bir şey gelmeyeceğine onu inandırmak önemlidir. Özellikle küçük yaş çocukları, anne-babalarının ayrılmalarından kendilerini sorumlu tutmaya eğilimlidir. Yani kendisi çok yaramazlık yaptığı için babasının evden gittiğini düşünebilir. Ayrılığın çocuğun bir hatasından kaynaklanmadığını vurgulamakta yarar vardır. Giden ebeveynin hayatını bundan sonra nasıl sürdüreceğini basit cümlelerle açıklamak; hatta onu diğer ebeveynin yaşayacağı eve götürerek çocuğun içini rahatlatmak gerekecektir. Eğer çocuk da izin verirse, diğer ebeveynin evine çocuğun oyuncaklarından birkaçı, oraya gittiğinde oynaması için, götürülebilir.

Beş- Sekiz Yaş Arası

Bu yaş aralığındaki çocuklar için boşanmanın olası sonuçlarını tahmin etmek daha kolay olacaktır. Bu yüzden de konuyla ilgili daha çok soru soracaklardır. Bu yaş grubundaki çocuklara açıklama yaparken hayatında olacak

değişiklikleri değil, aynı kalacak olan durumları vurgulamak daha uygun olacaktır. Örneğin; "yine aynı okula gideceksin, yine aynı evde yaşayacaksın, artık babanla(ya da annenle) birlikte yaşamasak da seninle ilgili kararları yine birlikte alacağız." gibi açıklamalar yapmak gereklidir. Aynı zamanda boşanmanın onunla ilgisi olmadığını vurgulamak önemlidir.

Dokuz -On İki Yaşları Arası

Bu yaşlardaki çocuklar anne- babalarının boşanmalarına daha sert tepki gösterebilirler. Anne ya da babalarının tarafını tutmak zorunda oldukları yanılgısına düşebilirler. Özellikle de giden ebeveynin bir sevgili yüzünden gittiğinden şüpheleniyorlarsa, bu yeni ilişki hakkında öfke dolu sorular sorabilir ve ailenin dağılmasından o ebeveyni sorumlu tutabilirler. Bu tür sorularla karşılaşıldığında boşanmanın her iki taraf için de en doğru karar olduğunu vurgulamak ve olabildiğince tarafsız ve diğer ebeveyni suçlamadan konuşmayı bitirmek doğru olacaktır. Özellikle erkek çocuklar bu dönemde babaları ile daha özel bir bağ kurarlar. Eğer evden ayrılacak kişi baba ise, çocuğa babasını sık sık görebileceği hatırlatılmalıdır.

Boşanma Sürecinde

Boşanma kararı kesinleştikten sonra eşler arasında çocuklarla ilgili konularda anlaşmazlık olması kaçınılmazdır. Anne -baba ellerinden geldiği ölçüde, çocukları kendi aralarındaki anlaşmazlıklardan korumalıdır. Mahkeme süreci eşler için oldukça zor bir süreçtir. Zaten bir süredir devam eden anlaşmazlıklarla uğraşırken, her iki tarafın da enerjileri ve hem birbirlerine hem de çocuklarına karşı sabırları tükenmiştir. Ancak bu dönemde çocukların anne- baba arasındaki tartışmalara tanık ya da alet olması çocuğun kaygı düzeyini arttıracak ve davranış problemleri göstermesine neden olacaktır. Bu yüzden özellikle de çocuklarla ilgili konulardaki tartışmaları, çocukların gözü önünde yapmamak en doğrusu olacaktır.

Boşanmış Anne Babaların Dikkat Etmesi Gerekenler

Boşanmanın ardından çocukların yaşadığı karmaşık duygular devam edecektir. Ebeveynlerin çocuklarıyla mümkün olduğunca çok vakit geçirmelerinde ve boşanma ile ilgili duygularını paylaşmaları yönünde teşvik etmelerinde yarar vardır. Ancak konuşmak istemiyorsa çocuğu zorlamak sakıncalıdır.

Ebeveynler çocuklarının duygularını görmezden gelmemeli, onları hisleri yüzünden yargılamamalıdır.

Çocukların önünde diğer ebeveyni eleştirmekten kaçınmak gerekir. Eşler bir daha birbirlerini görmek istemeseler bile, her çocuk anne ve babasıyla sağlıklı bir ilişki sürdürme ihtiyacını hisseder. Çocuğun iyiliği açısından diğer ebeveynle uzaklaşmaması gerekmektedir.

Çocuklar anne-babalarının boşanmalarının ardından yersiz endişe ve korkulara kapılabilirler. Anne- baba bu korkularla alay etmemeli ,çocuğu anlamaya çalışmalı, ona destek olmalıdır.

Çocukların diğer ebeveynle hangi sıklıkta görüşeceklerini bilmeleri onların terk edilmişlik duygusuyla daha kolay baş etmelerini sağlayacaktır.

Çocuğa eskisinden daha farklı davranılmamalı; ayrılık ebeveynlerin çocuk yetiştirme ile ilgili anlayışlarını değiştirmemelidir. Çocuğa mutlaka sınır ve kurallar konulmalı, hatta mümkünse ebeveynler bu kuralları birlikte oluşturmalarıdır.

Mümkünse çocuğun yakın akrabalarıyla görüşmesine engel olunmamalıdır. Zaman zaman akrabalar işleri daha fazla zorlaştırabilir; anne ya da baba hakkında çocuklara hoş olmayan sorular sorabilirler, uygunsuz konuşmalar yapabilirler. Bu durum engellenemez bir hal alıyorsa çocuğun boşanma sonrasında akrabalarla görüşmesi, çocuğun kafasının karışmasına neden olabileceği için engellenebilir. Ancak akrabalarla çocuğun yanında anne-babası hakkında uygun olmayan konuşmalar yapılmaması konusunda anlaşılabilirse, çocuklar mutlaka akrabalarıyla görüşmelidir. Eğer diğer ebeveyn çocukla görüşmeyi reddediyorsa ya da sağlık problemleri veya başka sıkıntılı durumlar yüzünden ebeveyn ile çocuğun görüşmesi mümkün değilse anne ya da babanın yerini dolduracak yakın akrabalarla mutlaka yardım istenmelidir.

Uzmanla Başvurulması Gereken Durumlar

Çocukların anne-babalarının boşanmalarına karşı tepkilerinin altı ay ile bir sene arasında hafiflemesi beklenir. Bu süre içerisinde ve daha sonrasında aşağıdaki davranışları gösteren çocuklar için bir uzmana başvurmak çok önemlidir.

- Çocuk çok ağlıyorsa;
- Okul başarısında belirgin bir düşüş varsa;
- Çocuğun öğretmenleri okulda olağandışı tavırlar sergilediğini söylüyorsa;
- Çocuk sürekli gergin, endişeli ve tedirgin görünüyorsa;
- Çocuk, oyunlarını ailenin dağılması ve birleşmesi üzerine kuruyor, sürekli bu tip resimler çiziyorsa;
- Parmak emme, alt ıslatma, tırnak yeme,sallanma, aşırı mastürbasyon yapma, kendi kendinin canını acıtma gibi davranışlar gösteriyorsa;
- Arkadaşlık ilişkileri bozulduysa;
- Uyku ve yeme sorunları yaşıyorsa;
- Kendine güveni gözle görülür derecede azaldıysa; vakit kaybetmeden bir uzmana başvurmak gereklidir.

Kaynaklar:

<http://www.ttb.org.tr/STED/sted1101/obsesif.pdf>
(Dr. Pınar Öner- Dr. Ayla Aysev)

[http://www.doktorsitesi.com/yazi/1825/Cocuklarda-Takintilar-\(Obsesif-Kompulsif-Bozukluk\)?a_id=85](http://www.doktorsitesi.com/yazi/1825/Cocuklarda-Takintilar-(Obsesif-Kompulsif-Bozukluk)?a_id=85)

Çocuklarda Endişe
(Dr. Tamar E. Chansky)

http://www.performanspsikiyatri.com/index.php?ne=icerik_detay&icerik_id=51

http://www.cocukvegenc.com/?c_id=41

**OBSESSIVE COMPULSIVE
DISORDER IN CHILDHOOD****ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE
OBSESİF KOMPÜLSİF BOZUKLUK**

Obsessive-compulsive disorder (OCD) is a psychological disorder that may get its start in childhood, and sometimes it can be quite severe. OCD is usually recurrent and is characterized with the obsessions that affects the person's life negatively. Nowadays OCD has been identified of having similar symptoms in childhood and adulthood and it is reported that half of cases begin in childhood and adolescence.

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) çocukluk çağında başlayabilen psikolojik bir rahatsızlıktır ve kimi zaman da oldukça ağır seyredebilmektedir. OKB genellikle yineleyen ve kişinin normal yaşantısını olumsuz yönde etkileyen obsesyonlar ve kompülsiyonlarla karakterizedir. Günümüzde OKB' nin çocuklukta ve erişkinlikte benzer belirtilerle ortaya çıktığı ve olguların yarısına yakınının çocukluk ve ergenlik döneminde başladığı belirlenmiştir.

Obsesyon , kişinin kendi isteği dışında ortaya çıkan ve bilinç alanına zorla giren ısrarlı düşünceler, imajlar, kompulsiyon ise eyleme yönelik bir zorlama olarak tanımlanmaktadır. Obsesyonlar, tekrarlayıcı kelime, düşünceler, korku, anılar, resimler veya dramatik sahneler olabilir. Kompulsiyonlar ise obsesyon tarafından aktive edilen bazı düşünceler, dürtüler, korkulardan kurtulmaya yönelik zorunlu eylemlerdir. Çocuklarda bazen obsesyon tanımlanmaksızın kompulsiyon olabilir. Hem obsesyon hem kompulsiyonların anlamsızlığı ve gereksizliği yetişkin bireyler tarafından bilinmesine rağmen, çocuklarda bu durum aynı şekilde gerçekleşmeyebilmektedir.

Obsesyonlar aşağıdaki belirtilerle tanımlanır: (Kirlilik, hastalık bulaşacağı düşüncesi, kötü bir şey olacağı düşüncesi, birinin öleceği- hastalanacağı korkusu, simetri, cinsel içerikli düşünceler, yasak ve şiddet içeren düşünceler, sürekli sorma ve onaylatma ihtiyacı)

- Bu bozukluk sırasında kimi zaman gelen ve uygunsuz olarak yaşanan ve belirgin anksiyete (kaygı) ya da sıkıntıya neden olan yineleyici ve sürekli düşünceler, dürtülerin olması.
- Düşünceler, dürtüler ya da düşlemler sadece gerçek yaşam sorunları hakkında duyulan aşırı üzüntüler değildir.
- Kişi, bu düşünceleri, dürtüleri, düşlemlerine önem vermemeye ya da bunları baskılamaya çalışır ya da başka bir düşünce ve eylemle bunları etkisizleştirmeye çalışır.
- Kişi, obsesyonel düşüncelerin, dürtülerini ya da düşlemlerini kendi zihninin bir ürünü olarak görür.
- Kompulsiyonlar ise aşağıdaki belirtilerle tanımlanır: (Yıkama, kontrol etme, düzenleme, sıralama, sayma, dokunma, tekrarlama, biriktirme, tekrar tekrar düşünme)
- Kişinin, obsesyonel bir tepki olarak ya da katı bir biçimde uygulanması gereken kurallarına göre yapmaktan kendini alıkoyamadığı yineleyici davranışlar ya da zihinsel eylemler
- Davranışlar ya da zihinsel eylemler, sıkıntıdan kurtulmaya, var olan sıkıntıyı azaltmaya ya da korku yaratan olay ve durumdan korunmaya yöneliktir; ancak bu eylemler ya etkisizleştirilmeyi ya da korunulması tasarlanan şeylerle gerçekçi biçimde ilişkili değildir, çok aşırı bir düzeydedir.

OKB çoğu anne babayı bir çıkmaza sokmaktadır. Daha önce oldukça mantıklı olan çocukları bir anda hiçbir anlamı olmayan, hatta kimi zaman kendisine bile anlamlı gelmeyen şeyler yapmaya başlarlar. Hiçbir neden olmaksızın kediyi zehirlediğine, okuldan bir şey çaldığına, hızla giden bir arabanın altına küçük bir çocuğu ittiğine, bir öğretmene küfredtiğine ya da yerdeki bir lekeden bulaşıcı bir hastalık kapıldığına dair paylaşımlarda bulunabilir ve bununla birlikte bunun gerçekliğine dair oldukça ısrarcı davranabilirler. Elbette bunların hiçbirinin gerçekliği yoktur ve anne baba

bu konuda güvence vermeye çalışsalar da, bu güvencenin çocuğun kaygılı zihninde hiçbir şekilde etki edemediğini görmekte çok geç kalmazlar. Bazı mikropların antibiyotiğe dirençli olması gibi, OKB’ de anne baba tarafından verilen güvencelere ve rahatlatmalara karşı dirençlidir.

GERÇEKTEN ÇOCUĞUMUN SORUNU VAR MI?

Aşağıda belirtilen durumların var olması halinde profesyonel yardım alınması gerektiği düşünülmektedir. Aslında OKB kolay tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Bu durumda farkındalığın olması ve hemen harekete geçmek yaşamdan keyif almayı engelleyecek durumdan hemen kurtulmasını sağlamış olacaktır.

Saplantıların (obsesyon) varlığı: Çocuğun zihninden atamadığı ısrarlı, rahatsız edici ve uygunsuz düşünceler, görüntüler ya da fikirlerin olması,

Sürekli endişeleri ile ilgili sorular sorma ve aldığı: “ Bir şey olmaz” cevaplarına rağmen bununla tatmin olmaması,

Zorlantılarla (kompulsiyonlarla) meşgul olma: Bir şeyleri tekrar tekrar yapmaya zaman harcama ya da musluklara dokunma, ayakkabı giyme, soruları cevaplama, bazı giysileri giyme ya da bazı yiyecekleri yeme gibi sıradan aktivitelerden kaçınması,

Sorulara kesin cevap vermek için anne ve babaya ihtiyaç duyma,

Stres yaratan, çocuğun faaliyetlerini engelleyen ve zaman tüketen (günde 1 saatten fazla zaman alan) obsesyon ve kompulsiyonların olması.





Aşağıda OKB durumunda yaşanan sıkıntılar ve OKB olmadığında gözlemlenen alışkanlıklara göz atalım.

- OKB Ritüelleri
- OKB Olmayan Alışkanlıklar
- Zaman tüketen
- Aşırı zaman tüketmeyen
- Çocuk kendini onları yapmak zorunda hisseder
- Çocuk onları yapmak ister
- Genel yaşam rutinini bozar, kendine özgü bir yaşam stili benimsetir
- Etkinliği ve hoşlanmayı arttırır
- Stres, korku, düş kırıklığı yaşatır
- Hakimiyet duygusu yaratır
- Garip ve alışılmadık görülür
- Sıradan görünür
- Bölündüğünde büyük stres yaratır, çocuk yeniden başlamak zorunda kalır
- Atlanabilir ve sırası değiştirilebilir
- Giderek daha az esnek hale gelir ve karmaşıklaşır
- Zamanla önemini yitirir
- Korkulan sonuçlar ağına bağlı olarak zararı engellemek için ya da başka batıl inançlara bağlı olarak yapılır
- Aktivitenin kendi hatırına yapılır, rahatlatıcıdır; ama herhangi bir korku durumuyla ya da batıl inançla görünür bir bağlantısı yoktur.

OKB' NİN BELİRLİ ALT TIPLARI VE ÖZELLİKLERİ

1. Bulaşma: Mikrop ve hastalık korkuları; bulaşıcı bir şeyler kapabileceği nesneler (havlular, bıçak, kaşıklar, mobilyalar, kapı kolları, telefonlar, tırabzanlar, kalemler) ve umumi tuvaletler gibi yerlerden, insan ve nesnelerden kaçınma, cildini tahriş edecek derecede banyo yapmak, kıyafetleri sık aralıklarla değiştirmek, bir yerlere değdiği düşüncesi ile bazı kıyafetleri giymemek, geçmişte kimlerin oturduğu belli olmaya mobilyalara oturmamak, tuvalete girdikten sonra aşırı silinmek, çok sık iç çamaşırı değiştirmek, yiyecekleri yabancı cisimler ya da kullanma tarihleri açısından çok irdelemek, temizlik kimyasallarından ve benzinden uzak durmak, dünyayı temiz ve kirli zaman diye ikiye bölmek (duş aldıktan sonra kimsenin kendisine dokunmasını istememek gibi), batıl ya da sembolik bulaşma durumunu yaşamak (eğer pisken çalışırsam o sınavdan düşük alacağım) gibi kaygıların yaşanması söz konusudur.

2. Kontrol etme ve yeniden yapma: Aşırı sorumluluk hissedilmesi (arabada sürekli emniyet kemeri kontrol etme, evde kapıları-pencereleri- elektrik düğmelerini-kilitleri vs. kontrol etme), sürekli güvence soruları sorma, gerçekten anladığından emin olmak için bir şeyi tekrar tekrar okunması (eğer hata yaptıysa baştan okumak), ev ödevlerini yeniden yapmaya, sınava aşırı hazırlanmaya, matematik problemlerini tekrar tekrar çözmeye, hesap makinesi sonuçlarını kontrol etmeye yoğun enerji harcanması, oyuncaklarının orda olduğuna inanmak için çocuğun tekrar tekrar odasına bakmak istemesi gibi kaygıların yaşanması söz konusudur.

3. Kötü düşünce: Kötü birine dönüşmekten korkulması, önemsiz ya da gerçekten yapılmayan bir şey için özür dilenmesi, " Senden nefret ediyorum" ve " Bu kişinin çirkin olduğunu düşündüm" gibi kötü düşüncelerin itiraf edilmesi, sorulan sorulara yalan söyleyebileceği korkusu ile net cevaplar verilmemesi, gün boyunca dua etmek ve Tanrı'yı gücendirmekten korkulması, biri tarafından zarar gördüğüne (itildiğine, tekmelendiğine, bıçaklandığına dair inanç) inanılması, birilerin yaralanmasından korkulması sebebi ile bıçaklardan, bisiklet ve araba kullanmadan vazgeçilmesi, şiddet-ölüm ve kimliği belirsiz kişileri içeren rahatsız edici davetsiz düşüncelerin olması, masum olmasına rağmen cinsel eylem itirafının olması söz konusu olabilmektedir.

4. Simetri, düzgünlük, sayılar: Sürekli eşyaların düzenlenmeye çalışılması, saçın tekrar tekrar yapılması, bir şeyi tamamen düzgün yazana kadar silip düzeltmeye çalışmak, iki kez dokunma (birisini bir yanına vurduğunda, diğer yanına da vurarak eşitlemek), ev ödevinin daktilodan yazılmış kadar düzgün hazırlamak, bir odadan ya da binadan girdiği şekilde çıkmaya çalışmak, her şeyin düzgün yapılabilmesi için aşırı yavaş olmak, uğurlu ve uğursuz sayıların olması (her şeyi belli sayıda çiğnemek, belli sayıda kurabiye yemek, televizyon ve

radyoyu kapamadan önce belli kanalda bırakmak), diş fırçaları veya ayakkabıları belli bir yöne dönük bırakma ihtiyacının olması, tavan mozaiklerini, yer karolarını sayma ihtiyacının duyulması söz konusu olabilmektedir.



OKB' NİN TEDAVİSİ

Yukarıda bahsedilen durumların yoğun olarak (yaşamı olumsuz etkileyecek şekilde) yaşanması durumunda profesyonel yardım alınması gereklidir. Bu bağlamda yöntemlerden birisi ilaç kullanımı ile Bilişsel Davranışçı Terapi desteği alınmasıdır. Bu terapi yaklaşımıyla şimdiki zamana odaklanır. Danışanın, psikoloğa başvurduğu dönemdeki sorunlarından yola çıkar; ancak temelde, kişinin geçmişte bir olay ya da yaşanan bir süreç nedeniyle geliştirdiği mantıksız düşünce, uyum sağlamayan duygu ve davranışlarını değiştirmesini hedefler. Çünkü, kişinin bugünkü rahatsızlığı, bu düşünce, duygu ve davranışlarını sürdürmesinden kaynaklanmaktadır.

Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmelere yol açar. Daha kalıcı düzelmeler ise hastanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır. Günümüzde bu terapi tarzı, çok sayıda psikolojik sorunda başarı ile uygulanmaktadır. Korkular, panik atak, stres, ilişki problemleri, performans (örn: iş ya da sınav) kaygısı, takıntılı davranış ya da düşünceler, yeme bozuklukları, depresyon, yas, travma sonrası stres problemleri, cinsel sorunlar gibi problemler, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin ilgi alanlarıdır.

Ayrıca OKB' lu olan kişilerle Psikanalitik Psikoterapi yöntemi de kullanılabilir. Psikoanalitik psikoterapinin amacı bilinçdışında yatan çelişkileri bilinç düzeyine çıkarmak ve bir çözüme ulaştırmaktır. Hastanın bilinçdışındaki çelişkilerini değişik yollardan bilinç düzeyine çıkartır ve hastanın bu çelişkilerin farkına varmasını sağlar. Böylece hasta artık kontrolü bilinçdışına bırakmaz davranışlarını bilinç düzeyinde etkiler. Bu süreç uzun sürebilmektedir.

Kaynaklar:

- Robert Alan Black: Kırık Mum Boyalar, Nobel Yayınları, Ankara 2003
- Dorothy G. Singer & Jerome L. Singer: Çocuklarda Yaratıcılığın Gelişimi
- www.anneyiz.biz

CREATIVITY TRAINING AND
DEVELOPMENT IN FAMILYAİLEDE YARATICILIK
EĞİTİMİ VE GELİŞİMİ

Hepimiz yaratıcı, sorgulayan, araştıran, çok yönlü düşünebilen, orijinal fikirler üretebilen, hayal gücü geniş çocuklar yetiştirmek isteriz. Çağımızda çocuklarımızın; hızla gelişen, değişen durumlara uyum sağlamalarını kolaylaştırmak için farklı düşünebilme ve farklı bakış açıları geliştirebilme becerilerini desteklememiz gerekmektedir.

We all want to bring up creative, imaginative and inquiring versatile thinkers who can come up with original ideas. Today, in order for our children to adapt to the rapidly evolving and changing world, we should support their skills of our original thinking and developing different points of view.

Yaratıcılık; olmayan bir şeyi hayal edebilme, bir şeyi herkesten farklı yollarla yapabilme ve yeni fikirler geliştirebilme yeteneğidir. Başka bir deyişle yaratıcılık herkesin gördüğü şeyi aynı görüp onunla ilgili farklı şeyler düşünebilmektir. Yaratıcılık günlük olaylara ve nesnelere herkesten farklı bakabilmek ve farklı yaklaşım tarzı geliştirebilmektir.

Yaratıcı düşünme doğuştan getirilen bir yetenek olmakla birlikte aile içerisinde ve sosyal ortamda desteklenmesi oldukça önemlidir. Özellikle demokratik aile tutumuna sahip ailelerde yetişen çocukların yaratıcı düşünme becerilerini daha iyi kullanabildikleri belirlenmiştir. Çocuklarının düşüncelerine saygı duyan, bir durum hakkında karar alınırken çocuklarının da karara ortak olmasını sağlayan ailelerde çocuğun bu yönü gelişmektedir. Çünkü çocuk ancak bu gibi yaşantılar sayesinde "Ben de üretebiliyorum, sorunun çözümüne katkıda bulunabiliyorum." düşüncesini benimser. Bunun yanında çocuğun yaş dönem özellikleri göz önünde bulundurularak ona üstesinden gelebileceği sorumluluklar vermek de yine aynı amaca hizmet edecektir.

Yaratıcı olan çocukların her zaman çok yüksek zekaya sahip olması şart değildir. Yaratıcılık ve zeka birbirinden bağımsız olarak ele alınır.



YARATICI KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- Araştırmacıdırlar.
- Soru sorarlar.
- İç disiplinleri vardır.
- Özel ilgi alanları vardır.
- Hayal güçleri yüksektir.
- Meraklıdırlar.
- Sezgileri güçlüdür.
- Açık fikirlidirler.
- Orijinaldirler.
- Bağımsızdırlar.
- Beceriklidirler.
- Eleştirecidirler.
- Enerjiktirler.
- Kalıplardan uzaktırlar.

Çocukların yaratıcılıklarını geliştirmek önemlidir. Çünkü böylece çocuğunuz;

Karşısına çıkan güçlükleri yenmek için yeni çözüm yolları bulabilir.

Her şeyi merak ederek sorgulamaya ve araştırmaya yönelir.

Hayal gücü genişler.

Yeni ve değişik buluşlar ortaya koyar.

Bir konu üzerinde ilgi ve dikkatini uzun süre tutabilir.

Ayrıntılara dikkat eder.

Özgüveni yüksek olur.

Duygu ve düşüncelerini farklı yollarla ifade edebilir.

Yeniliklere açık, yeni yaşantılar denemeye cesaretli olur.

Çocuklarda Yaratıcılığın Ortaya Çıkmasını Engelleyen Tutumlar

- Çocuğun oyunlarına müdahale etmek
- Çocuğun yaptığı resim vb. faaliyetleri eleştirmek, "Doğrusu budur." demek
- Çocuğun hayal dünyası ile alay etmek, onu küçümsemek
- Çocuğu hiç yeteneği olmayan bir yöne zorlamak, bu konuda baskı uygulamak
- Çocuğu yaptıklarından dolayı sürekli eleştirmek
- Çocuğu belli kalıplara sokmaya çalışmak

Bu gibi tutumların sergilendiği ailelerde yetişen çocuklarda yaratıcı düşünme becerileri gelişmemektedir. Çünkü çocuk sürekli olarak kendi yarattığı ürünlerin eleştirildiğini, beğenilmediğini fark eder ve artık onun gözünde de kendi ürünleri değersizleşir. Bu düşünce de çocuğun ilerleyen zamanlarda yeni bir şey üretme isteğini engeller.

Çocuğun Yaratıcılığını Geliştirebilmek İçin Neler Yapılabilir?

Çocuğunuzu Dinleyin:

Yaratıcılık iletişim ile başlar.

Yaş Dönem Özelliklerine Uygun Sorumluluklar Verin :

Çocuğunuzun sorumluluk duygusunun temelleri ev ortamında atılır. Bu sebeple çocuğunuza her yaşta, sorumluluk vermekten kaçınmayın.

Yaratıcı Çocukların Yetişkinleri Zorlayabildiklerini Unutmayın: Çocuğunuzun sonu gelmeyen soruları olabilir. Ona sabırla ve anlayabileceği bir dilde cevap vermeye özen gösterin.

Yaptıklarına Saygı Duyun:

Yeni ürünler meydana getirdiğinde eleştirel yaklaşmaktansa beğendiğiniz yönlerini de ifade edin. Ayrıca çocuğunuzun

fikirlerini geliştirmesine ve şekillendirmesine yardımcı olmak için onu cesaretlendirin.

Seçenek Sunun:

Bir problem ile karşılaştığında bunun birden fazla çözümü olabileceğini ona anlatarak yaratıcı yöntemler geliştirmesini sağlayın.

Hayal Kurması İçin Fırsatlar Sunun:

Okuduğu bir kitap, izlediği bir film ile ilgili değişik bir son düşünmesini veya beğendiği bir kahramanın yerinde olsaydı onun aynı durumda nasıl davranacağını sorun ve sizinle paylaşmasını isteyin. Siz de yaratıcı örnekler vererek onu teşvik edin.

Yaratıcılığını Geliştirecek Oyunlar Seçin:

İşe yaramayan malzemeleri onun için biriktirin. Bu nesneleri birçok farklı şekilde kullanabileceği oyunlar oynaması için onu yönlendirin.

Çocuğunuz İçin Yakın ve Uzak Çevresini Tanımasına Fırsat Verici Geziler Düzenleyin:

Bu geziler sırasında neye bakması, neyi görmesi, neyi duyması gerektiği konularında ona yol gösterin. Böylece çocuğunuzun yaratıcılık için çok önemli olan gözlem yapma yeteneğinin gelişmesine yardımcı olun.

Açık Uçlu Sorular Sorun:

Çocuğunuza kendi düşüncelerini geliştirmesini sağlayacak "Sence daha farklı nasıl olabilirdi? Böyle yaparsak nasıl olur?..." gibi sorular yöneltin.

Çocuğunuzun Yaptığı Bir Etkinlikte Sadece Sonuca Odaklanmayın:

Çocuğunuzun yaptığı etkinliği bitirmesi için acele ettirmek ya da etkinliğin sadece sonucuna önem vermek yerine süreci vurgulayın. Çocuğunuz böylece sadece sonuca odaklanmaz ve kendini yaratıcı yollarla ifade edebilmeye yönelir.

Kendi Düşüncelerini İfade Etmesinde Ona Destek Verin: Çocuğunuz size bir düşüncesini ya da deneyimini anlatıyorsa hemen cevap vermek yerine önce onu dinleyin, lafını kesmeyin ya da ne diyeceği hakkında tahmin yürütmeyin.

Çocuğunuzu Başka Çocuklar ile Kıyaslamayın!

"İnsanlara bir şeyin nasıl yapılması gerektiğini söylemeyin. Yapılmasını istediğiniz şeyin ne olduğunu söyleyin ve yaratıcılıkları ile sizi nasıl hayran bırakacaklarını görün."

General George S. Patton

Kaynaklar:

- Cesur Sevim , Çocuk,Ergen ve Anne-Baba, 2003
- Yavuzer Haluk, Çocuk Psikolojisi, 2008
- Gander Mary J. / Gardiner Harry W., Çocuk ve Ergen Gelişimi

**EMOTIONAL DEVELOPMENT
AND SOME EMOTION TYPES****DUYGUSAL GELİŞİM VE
BAZI HEYECAN BİÇİMLERİ**

Emotional development is a process that starts with infancy and continues to develop through puberty. Control of emotions is a process supported by the maturing of the central nervous system, cognitive development, language development and the help of sensible parents. Children in the preschool period learn to express their emotions through the rules that the culture they live in have about expressing feelings.

Duygusal gelişim, bebeklikten başlayıp ergenlikte gelişmeye devam eden bir süreçtir. Duyguların kontrolü, düzenlenmesi, merkezi sinir sisteminin olgunlaşması, bilişsel gelişim, dil gelişimi ve duyarlı ebeveynliğin yardımıyla desteklenen bir süreçtir. Okul öncesi dönemde çocuklar yaşadıkları kültürün, duyguların ifadesiyle ilgili kurallarına uymaya başlarlar.

Başkalarının duygusal ifadelerini anlamlı bir şekilde yorumlayabilme yeteneği ilk yaşı sonlarında ortaya çıkar. Erken ve orta çocukluk döneminde, bilişsel ve dil gelişiminin, duyguların tartışılması gibi ailevi deneyimlerin ve yaşlılarıyla oynanan oyunların etkisiyle duygusal anlayış genişler. Okul dönemi çocukları, başkalarının duygularını değerlendirebilmek için çoklu ipuçlarına dayanırlar ve insanların bir anda birden çok duygu yaşayabileceğinin farkına varırlar.





Çocuklar için en kolay öğrenme yolu, annesiyle babasının yaptıklarını ve söylediklerini gözlemlemektir. Kendi duyguları hakkında çocuklarıyla konuşabilen anne-babalar, çocuklarına iyi bir örnek oluştururlar. Anne-babalar kendi duygularını çocuklarıyla paylaşabilir, ondan sonra çocuklarına onların duyguları hakkında sorular sorabilir ve bu şekilde çocuklarıyla ilgilendiklerini ve onları benimsediklerini gösterebilirler.

Çocukluk döneminde rastlanan bazı tipik heyecan biçimleri:

Kıskançlık

Kıskançlık, sevilen bir kişinin yitilmesi korkusu karşısında ortaya çıkan bir duygudur. Bu nedenle daima sosyal olaylar içerisinde karşımıza çıkar. Kıskançlık; beklenen ilgi, sevgi ve şefkat eksikliğine karşı verilen doğal bir yanıttır.

Çocuk, henüz tam olarak bağımsızlığını kazanamamış bir birey olarak bakıma, ilgiye ve sevgiye muhtaçtır. Annenin yitilmesi, gereksinimlerinin giderilememesi anlamına geleceğinden çocuk sahip olduklarını tehdit altında hissettiği anda kıskançlık duygusunu yaşayacaktır. Küçük çocuklarda yaygın olarak görülen kıskançlık, iki-beş yaşları arasında çoğunlukla aileye yeni gelen kardeşle ortaya çıkar. Çocuk kardeşiyle rekabete girer. Bir çocuğun kardeşiyle kuracağı ilişkiyi, çocuğun ebeveynleriyle, ebeveynlerin birbiriyle olan ilişkisi etkileyecektir. Anneyle çocuğun ilişkisi, kardeşten

önce çok yakın ise, annenin çocuğa ayırdığı zaman çok fazlaysa, çocuk kardeşine düşmanca bir tavır takınabilecektir. Kendisine ayrılan zamanın kısılarak kardeşine aktarılmasını kabullenmekte zorlanacaktır.

Kıskançlık nedeniyle çocukta görülebilecek alt ıslatma, tırnak yeme, parmak emme gibi gerileme belirtileri, onun ruh sağlığını büyük ölçüde etkiler. Anne-babanın kardeş dünyaya gelmeden çocuklarını bu konuda hazırlamaları, doğum sonrası bebeğin bazı işlerini kontrollü bir şekilde ona yaptırmaları en uygun çözümdür.

Kardeş kıskançlığı, her çocuğun yaşayabileceği ve zaman içinde başa çıkması gereken bir olaydır. Hayatında yaşadığı bu büyük değişim karşısında üzülmesi de normal sayılmaktadır. Kıskançlığı ortadan tamamen kaldırmak pek mümkün değildir. Ancak şiddetini azaltmak ve aile içinde meydana gelebilecek olumsuz durumları hafifletmek için ebeveynlerin başvurabileceği bazı yollar mevcuttur. Çocuğu bu değişime önceden hazırlamak, bunlardan ilkidir. Bunu yaparken çocuğun anlayacağı şekilde gerçekçi olmak önemlidir. Gelecek olan kardeşin sadece bir oyun arkadaşı olduğunu söylemektense, olumlu ve olumsuz tüm yönleri ile çocuk bilgilendirilmelidir. Doğumdan sonra ise; çocuğa tutarlı ve dengeli davranmak, anlayışlı olmak, yeni gelen kardeşle ona olan sevgide azalma olmadığını davranışlarla hissettirmek gerekmektedir.

Öfke

Öfke, hayatın erken yıllarında yaşanmaya başlanan bir duygudur. Öfkeye neden olan en önemli etken, yapılmak istenenlerin ya da hedeflenen amaçlara ulaşmanın engellenmesidir. Engellenilmiş olmak hayal kırıklığını doğurmakta, bu da çocuğu öfkeye götürmektedir. İstenilen oyuncakla oynamasına izin verilmeyen ya da yanında kalmasını istediği annesi ondan uzaklaşan çocuk öfkelenebilir.

Okul öncesi dönemdeki çocuklarda öfke üç temel etmene bağlıdır: Bir işle uğraşması, çaba göstermesi, ancak zorlanması; harekete eğilimler ve kişisel sınırlılıklar. Hareket etmeye başlayan, özgürlük alanı artmış olan çocuk; kafesi yatağa konulduğunda kendi başına oradan çıkamaz ve öfkeye kapılır. İleriki yaşlarda da kendinden büyüklerin yaptıklarını yapmak isteyecek ve bunu tam anlamıyla başaramayacak ve ardından da öfke duyacaktır.

Dil gelişimi ile ilgili nedenler de çocuğun öfke duyması ile ilişkilidir. Çıkardığı seslerin, anlatmaya çalıştıklarının anlaşılmasında, çocukta hayal kırıklığı yaratacak ve bu da öfkeye yol açacaktır.

Çocuğa müdahale edilmesi, oyuncaklarının başkaları tarafından alınması, oyununa karışılması, istemediği bir şeyi yapmak zorunda bırakılması gibi sebepler de okul

öncesi çocukta öfkeye sebep olan davranışlardır. İlerleyen yaşlardaysa, uğraşlarında hata bulunması, kendisiyle dalga geçilmesi, nasihat edilmesi, kendinden büyüklerle karşılaştırılması, haksız yere cezalandırılması öfkeye sebep olacaktır.

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları çocukların öfkelerinin şiddetini ve sıklığını belirleyen genel etmenlerdendir. Anne-babaların çocuklarına verdikleri cezaların biçimine, içeriğine ve şiddetine göre çocuklarda oluşan öfkenin ve saldırgan tutumların ortaya çıkışı ve şiddeti farklılaşacaktır. Çocuğun yaptığı hareketin ardından aldığı cezanın nedenlerini anlaması önemlidir. Aksi takdirde haksızlığa uğradığını düşünecek ve öfkesini daha şiddetli yaşayacak ve dışa vuracaktır.

Ebeveyn tutumlarının öfkenin ortaya çıkış sıklığı ve şiddetinde etkili olduğu bir diğer durum, model almada karşımıza çıkar. Çocuklar, gelişimleri içerisinde öncelikle anne ve babalarını kendilerine model olarak alırlar ve onların davranışlarını taklit ederler. Anne-babaların öfke uyandıran durumlarda takındıkları tavırların şiddeti çocuklar için model teşkil edecektir. Dolayısıyla ebeveynler istemeden de olsa çocuklarına saldırgan olmayı öğretebilmektedir.

Ebeveynlerin verdikleri eğitimde tutarlı olup olmadıkları etkili faktörlerden bir diğeridir. Çocuk, benzer durumlarda verdiği tepkilerin ardından birbirine zıt sonuçlarla karşılaşır ve onu hedefine daha kolay ve çabuk ulaştıran yolu yineleyecektir. Çoğunlukla bu istenmeyen, rahatsızlık verici bir tepkidir.



Bebekler öfkelerini ilkel bedensel tepkilerle gösterir. Dört yaşından önce öfke, patlamalar şeklinde yaşanır. Dört yaştan itibaren kazanılan deneyimlere bağlı olarak öfke sıklığında azalma görülür. Çocuk öfkeyi kontrol etmeyi öğrenmiş olduğundan somurtmak, içlemek, surat asmak, hırçınlaşmak gibi dolaylı ifadeleri tercih eder. Okul çağına gelen çocuk, dil gelişiminin ilerlemesiyle küfretmek, dalga geçmek gibi söze yönelik tepkileri kullanmayı tercih eder.

Ebeveynlerin çocuklarının öfke patlamalarıyla baş etmede kullandıkları pek çok yol vardır. Dikkat edilmesi gereken konulardan bir tanesi, karşılaşılan durum içerisinde öncelikle ebeveynin mümkün olduğunca sakin ve hoşgörülü olmasıdır. Tutarlı davranışların sergilenmesi, çocuklara model teşkil edildiği düşünülerek hareket edilmesi önemlidir. Çocuğun sürekli koruma altında bulunması ve sürekli engellenmemesi önemlidir. Eninde sonunda öfkeyle karşı karşıya kalacak olan çocuğun hayal kırıklığı ve öfkeyi küçük yaşlarda öğrenmesi ve tepkilerini şekillendirebilmesi gerekmektedir.

Korku

Korku, görünen veya görünmeyen tehlikeler karşısında canlının kendini korumasına olanak tanıyan bir tepkidir. Korkuyu oluşturan bütün uyarılardaki ortak özellik, ani ve birdenbire oluş, bunun sonucunda da çocuğun yeni duruma uyum gösterememesidir. Çocuğun içinde bulunduğu yorgunluk, açlık, uykusuzluk gibi koşullar; heyecanı etkileyen diğer faktörleri oluştururlar. Korkunun oluşumu; çevredeki koşullara, uyarının veriliş biçimine, geçmiş yaşantılarla, o andaki fizyolojik ve psikolojik duruma da bağlıdır.

Korku, kişi için yararlı ya da eğlenceli olabilecek durumların önüne geçmemeli ve hayat akışını engelleyecek düzeyde olmamalıdır.

Çocuğun korkularını etkileyen başlıca faktörler şöyle sıralanabilir:

- Zeka,
- Cinsiyet,
- Sosyo-ekonomik statü,
- Sosyal ilişkiler,
- Fizyolojik koşullar,
- Kişilik yapısı.

Korku tepkileri beş ile dokuzuncu aylarda oluşmaya ve görülmeye başlar. 2-5 yaşları arasında çocukların korkularında farklılaşma ve artmalar görülür. Bu dönemde korku uyandıran şey, çocuğun çevresinde var olan nesne, kişi ve olaylardır. En sık rastlanan korkular arasında, hırsız, hayali yaratıklar, köpek, karanlık, motor gürültüsü, şimşek, ani ses ve yalnız kalma korkuları sayılabilir. Yaş

ilerledikçe korkular yetişkin profiline biraz daha yaklaşır. 6-12 yaşlarından itibaren bedensel yaralanma, okula ilişkin olaylar ve sosyal ilişkileri içeren korku türlerinin ön planda olduğu görülür. Bununla birlikte hayali nesnelerden duyulan korkularda azalma görülür. Bunun başlıca nedeni, zihinsel gelişimde oluşan ilerlemedir.

Korkunun üç temel ögesi vardır. Bunlardan ilki, kişide yarattığı dehşet hissidir. İkincisi, bunun neden olduğu fizyolojik değişimlerdir. Son ögesi ise bu durumdan kaçınmak, kendini korumaktır. Korkuyu yaşamakta olan çocuğun kalp atış hızında, soluk alıp verişinde artış olur, ağzı kurur, kasları gerilir ve ellerde titreme ve terleme görülür. Bu değişimlerin nedeni, bireyi bu durumdan kaçmaya hazırlamaktır. Korku uyarısının görüldüğü anda, çocuğun içinde bulunduğu fiziksel ve psikolojik durum onun nasıl tepki vereceği üzerinde çok etkilidir.

İleri düzeyde yerleşmiş korkular; başarılı bir eğitim yöntemi, çocuğa verilecek sevgi, güven ve kendine güvenme duygusuyla giderilebilir. Korkan çocuk; korkuları sebebiyle eleştirilmemeli, alay konusu yapılmamalıdır. Korkular, gerçekçi bir yaklaşımla ve olduğu gibi kabul edilmelidir. Çocuğu korku duyduğu objeyle karşı karşıya getirmek hatalı bir yöntemdir. Onun korktuğu objeden uzaklaşmasına izin verilmeli ve ona güven duygusu aşılanmalıdır.



Kaynaklar:

- Cesur Sevim , Çocuk,Ergen ve Anne-Baba, 2003
- Yavuzer Haluk, Çocuk Psikolojisi, 2008
- Gander Mary J. / Gardiner Harry W., Çocuk ve Ergen Gelişimi

AUTISM

OTİZM

Autism is a common developmental disability that typically appears during the first years of life and shows itself with a deviation and delay in social interaction, cognitive development and communication skills of the child. It is a common disorder noted for repeated and limited behaviours and attention.

Otizm, yaşamın ilk yıllarında başlayan sosyal ilişki, iletişim ve bilişsel gelişimde gecikme ya da sapma ile kendini gösteren, yineleyici ve sınırlı davranış ve ilgilerin olduğu bir tür yaygın gelişimsel bozukluktur.

Otizm kelime olarak "içedönük- kendi dünyasında yaşayan" anlamı taşımaktadır. Yeni doğan her bebek yaşamının ilk birkaç haftasında içedönük bir dönem yaşar. Ancak normal gelişim süreci içerisinde bu dönemi atlatıp dış dünya ile ilgilenmeye başlarlar. Oysa otistik belirtiler gösteren çocuklar bu içedönük olma halinden kurtulmakta güçlük çekerler.

•



OTİSTİK ÇOCUKLARDA DİKKAT ÇEKEN ÖZELLİKLER

- Kendini çevresinden uzaklaştırma
- Cansız nesnelere insanlardan daha çok ilgi gösterme
- Anlamsızca sözcük ya da cümle tekrarları yapma
- Konuşmada yaşitlarına göre zayıflık
- Göz teması kurmaktan kaçınma
- Kendine zarar verici davranışlar (kendine vurma, ısırma vb.)
- Cümle içinde kelimelerin yerlerini karıştırarak söyleme
- Arkaya arkaya anlamsızca hareketleri tekrar etme (örneğin; el çırpma, el sallama, kendi etrafında dönme vb.)
- Kucağa alınmayı istememe, kendisine dokunulmasından rahatsız olma
- Anlamsız yeni sözcükler oluşturma
- Sebepsiz gülmeye ve ağlama
- Yaşıtlarıyla uygun şekilde oyun oynayamama
- Öfke nöbetleri geçirme
- Düzeninin değişmesine aşırı tepki gösterme
- Nesneleri amacına uygun kullanamama (örneğin; oyuncak arabayı sürmek yerine, ters çevirip saatlerce tekerleğini döndürmek gibi.)

ERKEN TANI İÇİN BİLİNMESİ GEREKENLER

Doğumdan itibaren ilk 4-6 hafta hiçbir belirti görülmez.

4-6. Haftalar: Sık bağırma ve ağlamalar görülebilir, ancak bu ağlamalar herhangi açlık, hastalık ya da ilgi istemek gibi herhangi bir ihtiyacı karşılamaya yönelik değildir.

3-4. Aylar: Normal bir bebek yaşamının ilk 3 ayında annesine bakar, annesi onunla konuşurken gülümser ve rahatlar. İnsanlarla ilişki kurmaktan hoşlanır. Ancak otistik özellikler gösteren bir bebek, kendisine gösterilen ilgiye karşılık gülümseme davranışı göstermeyebilir; anneyi tanımayabilir; çevresindeki insanların gösterdiği ilgiye kayıtsız kalabilir.

6-7. Aylar: Kucaklandığında kasları gevşektir, kucaklanmak için istek duymaz. Agulama davranışı görülmez. Kendisine gösterilen hiçbir oyuncağa ilgi göstermeyebilir.

10-12. Aylar: Normal bebekler 1 yaş civarında "anne", "baba" "mama" gibi bazı sözcükleri söylemeye başlarlar. Ancak otistik özellikler gösteren bebekler bu tip sözcükleri söylemeyebilirler. 1 yaş civarındaki bir bebek anne- babasının ilgisine karşılık verir. Örneğin; "ce-ee oyununa karşılık verir; gülümser; hatta taklit etmeye çalışır. Ancak otistik özellikler

gösteren bebekler bu oyunlara ve anne- babasının ilgisine kayıtsız kalabilir. Sesli uyaranlara hiç tepki göstermez, bu tepkisizliği işitme problemi olduğunu düşündürecek kadar yoğun olabilir. Kişi ya da eşyaları parmağıyla işaret etmez. Uzun süren ağlamalar, bağırımlar, stereotipik hareketler (tekrarlayıcı davranışlar) sağa sola sallanma, cisimleri döndürme, cisimleri ya da halıyı tırmalama gibi olağan sayılmayacak davranışlar gösterebilir. Monoton, ilginç sesler çıkarır. Göz teması kurmazlar.

21-24. Aylar: Derin uykuya dalması zordur. Sürekli tedirgindir. Kaslarda gevşeklik olabilir; yürüme gecikebilir; denge problemi yaşayabilir; sık sık düşebilir. Hiç konuşmayabilir ya da konuşuyorsa ekolali davranışı (söylenenleri tekrar etme) görülebilir.

TANI VE TEDAVİ

Otizm ne kadar erken tanınırsa çocuk için yapılabilecekler o kadar fazla olur. Otizm bebekliğinin ilk aylarından itibaren belirti gösterse de tanı konulabilmesi için bebeğin en az 24 aylık olması gerekmektedir. 2-5 yaş dönemi otistik özelliklerin en çok belirginleştiği, tanı için oldukça kritik yaşlardır.

Fiziksel Gelişim

Fiziksel gelişimleri oldukça normal çocuklardır. Nesnelere karşı ilgisizliklerinden ya da tek yönlü ilgilerinden dolayı ince motor becerilerinde zayıflık görülebilir. (örneğin; kağıt kesme, ipe boncuk dizme, kalem tutma gibi becerileri yaşitları düzeyinin altında olabilir.)

Sosyal- Duygusal Gelişim

Bebeklik döneminde gözlenen çevreye ilgisizlik durumu daha da belirginleşebilir. Konuşan kişiyi duymuyormuş gibi davranma, göz teması kurmaktan kaçınma, adı ile seslenildiğinde bakmama, fiziksel temastan kaçınma gibi belirtiler görülebilir. Zaman zaman kendilerine ya da çevrelerine zarar verebilirler; öfke nöbetleri geçirebilir, tekrarlayıcı nitelikte hareketler sergileyebilirler (örneğin; el çırpma, kendi etrafında dönme gibi). Sık rastlanmayan korkuları olabilir; değişikliklere karşı aşırı duyarlı davranabilirler. Ayrıca yaşitlarıyla amacına uygun şekilde oyun oynayamazlar.

Zihinsel Gelişim

Otizmin ilk tanımladığı yıllarda, otistik özellikteki çocukların çok zeki olduğuna inanılırdı. Ancak yıllar içinde yapılan çalışmalar gösteriyor ki; otistik özellik gösteren çocukların 4/5'i yaşitlarına oranla daha düşük zeka seviyesine sahip çocuklardır. Ancak bu çocukların en önemli özelliklerinden biri, bazı alanlarda özel becerilere sahip olmalarıdır. Bu becerilere ; "çok uzun şiirleri ezberlemek, karmaşık matematiksel işlemleri zihinden yapabilmek, konuşamamasına rağmen şarkı söyleyebilmek, bir yerde dinlediği çok uzun bir konuşmayı kelimesi kelimesine tekrar edebilmek" gibi örnekler verilebilir.

Dil Gelişimi

Otistik çocukların konuşmaya başlamaları çok farklı yaşlarda gerçekleşebilir. Bazı otistik çocuklar ilk kelimelerini 5 yaşında söylerken, bazıları konuşmaya yaşitları ile aynı zamanda başlayıp daha sonra da susabilirler. Bazı otistiklerin ise hiç konuşmadığı görülmüştür. Bazı otistik çocuklar ise konuşabildikleri halde, konuşmayı bir iletişim aracı olarak kullanmayı istemeyebilirler. Otistik çocukların tamamına yakını kendine özgü, "bebeksi" olarak tabir edilebilecek bir konuşma biçimi geliştirir. Genellikle zamirleri birbirine karıştırır. Bazen de karşısındakinin sözlerini tekrar ederek(ekolali) konuşmaya çalışırlar. Ayrıca otistik çocuklar, konuşulanları anlamada da ciddi sıkıntılar yaşayabilirler. Özellikle soyut kavramları anlamakta güçlük çekerler.

Duyusal Uyarılara Karşı Tepkileri

Otistik çocuklar işitsel uyarılara genellikle tepki vermezler ya da sese karşı aşırı hassasiyet gösterebilirler. İnsan yüzlerine karşı ilgisiz görünmekle beraber, dönen, parlak, ışıltılı cisimlere gözlerini ayıramayacak kadar ilgi gösterebilirler. Acı eşikleri genellikle çok yüksek ya da çok düşüktür. Örneğin; bazıları sıcak sobaya eli değdiğinde canı acımazken, bazıları da başını hafifçe çarptığında çığlıklar atabilir.

OTİZMİN NEDENLERİ VE TEDAVİSİ

Otizmin neden kaynaklandığına dair bu güne kadar birçok araştırma yapılmış; birçok görüş ileri sürülmüştür. Bazı bilim adamlarına göre otizmde genetik faktörler rol oynamaktadır. Bazı görüşlere göre, beyin temporal bölgesindeki hasar otizme sebep olabilmektedir. Bir başka görüşe göre ise, gebelik döneminde kontrolsüz ilaç kullanımının otizme neden olabileceği öne sürülmüş, bazı uzmanlar ise; yüksek serotonin seviyesinin otizme neden olabileceğini ifade etmiştir.

Şimdilik otizmin tedavisi yoktur. Zaman içinde otizmliler çocuklar olgunlaşır ve yeni güçlükler ortaya çıkar. Otizmliler birçok çocuğun, gelişimsel sıçramalarını 5-13 yaşları arasında gösterdiği bilinmektedir. Bazıları 5 yaş üzerinde olsalar dahi kendi kendilerine konuşmaya başlayabilirler. Zaman içinde yardımla, oyuncaklarla amacına uygun şekilde oynamayı öğrenebilir, kısmen sosyalleşebilirler. Temizlik, tuvalet eğitimi, yemek yeme, eşyalarını düzenleme, odasını toplama gibi birçok beceriyi eğitimle kazanabilirler. Bazı otistik çocuklar normal eğitim programı içine alınabilir, yaşitlarıyla birlikte okula gidebilirken, bazıları engelli ya da otistik çocuklar için açılmış özel eğitim okullarına devam ederler.

Otizmin aşılmasında en önemli yaklaşım özel eğitim, konuşma ve davranış terapilerinin birlikte yürütülmesi gerektiği üzerinedir. Otizm tanısı konmuş bireyler, devlet güvencesi altında "özel eğitim" hizmeti alabilirler. Ancak otizmliler bir çocuğun eğitimi yalnızca okul yada terapi saatinde kalmamalı, yani aile de konu hakkında bilinçlenmeli ve



üzerine düşeni yapmalıdır. Otizmin aşılabilmesi için her geçen gün yeni teknikler geliştirilmektedir. Hiçbir tekniğin yüzde yüz geçerliliği kanıtlanamamıştır. Bazı teknikler bazı çocuklarda çok yararlı olurken, bazılarında ise ilerleme sağlanamamıştır. Bu tekniklerden bazıları;

KOLAYLAŞTIRILMIŞ İLETİŞİM: Sözel olarak iletişim kuramayan otistik çocuklar için geliştirilmiş alternatif iletişim yöntemidir. Bir uzman yardımıyla çocuğun, iletmek istediklerini bilgisayar klavyesini kullanarak yazmasını sağlamak amacıyla kullanılır.

KONUŞMA TERAPİSİ: Konuşma ve dil terapistleri tarafından çeşitli yöntem ve tekniklerle çocuğun dil becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır.

GÖRSEL İLETİŞİM SİSTEMİ: Konuşamayan otistik çocuğun nesne resimleriyle iletişim kurmasını amaçlayan bu sistem son yıllarda sıkça kullanılmaktadır.

UĞRAŞI TERAPİSİ: Bu terapi, otizmliler çocuğun öz bakım becerilerini, el- göz koordinasyonunu ve görsel algı yeteneğini geliştirmek üzerine kurulmuştur.

YUNUSLARLA TERAPİ: Yunuslarla oyun terapisi yöntemiyle ilgili yapılan araştırmalarda, yunuslarla yüzen otizmliler çocukların endorfin salgısı seviyesinin arttığını, özellikle şişe burunlu yunuslarla yapılan tedavide olumlu

Kaynaklar:

<http://www.ustunzekalilar.org><http://site.mynet.com/ustunveozel/kimustun.doc>http://www.sivasram.gov.tr/da_ustunzekal%C4%B1cocuklar.htm<http://www.rehberogretmen.biz/ustun-zekali-cocuklar.htm>BEING A
GIFTED CHILDÜSTÜN YETENEKLİ
ÇOCUK OLMAK

yaşadığı duygusal problemler var mıdır” soruları çocuklarının gelişimindeki ayrıcalığı ve farklılığı gözlemleyen ailelerin zihinlerini oldukça karıştırabilmektedir. Aynı zamanda da üstün zekâlı ve üstün yetenekli çocuklara yönelik bir tedbir olmadığı için aileler çocuklarını nasıl yönlendireceklerini, yetenekleri doğrultusunda nasıl eğiteceklerini bilmemekte ya da olağan çocuklarla üstün yetenekli çocukların özelliklerini karıştırmaktadırlar. Bu nedenle, üstün yetenekli çocukların özelliklerinin ana hatlarıyla tartışılması ve bu çocukların ayırt edici özelliklerini belirlenmesi gerekir. Ana- babalara dikkat etmeleri gereken hususlar üzerinde durularak mevcut eğitim sistemimiz içerisinde yapabilecekleri konusunda önerilerde bulunulması gerekmektedir.



It is not only surprising but also brings lots of questions for the families to learn that their children belong to the gifted group. “What are the characteristics of these children, what kind of education do they need to get?, How can they be supported in an ordinary school, Do they have any emotional problems because of their special features”. These kind of questions confuse the families that have observed the features and the differences of their children.

Çocuğunun üstün yetenekliler grubuna dahil olduğunu öğrenmek birçok aile için hem sevindirici olmakta hem de birçok soru işaretini beraberinde getirmektedir. “Bu tür çocukların özellikleri nelerdir, nasıl bir eğitim almalıdır, normal bir okulda nasıl desteklenmelidir, bu özellikleri nedeni ile

Üstün yetenekli çocuklar, yaratıcılık, sanat, liderlik kapasitesi veya özel akademik alanlarda yaşatlarına göre yüksek düzeyde motivasyon, performans ve görev sorumluluğu gösteren ve bu tür yeteneklerini geliştirmek için uygun imkanlara gereksinim duyan çocuklardır. Zeka bölümleri 110-120 arasında olanlar parlak, zeka bölümleri 120-130 arasında olanlar üstün zekâlı, zeka bölümleri 130-200 ya da daha fazla olanlar ise dahi çocuklardır. Toplumda 130 ve üstündeki zeka bölümüne %2, 140’ın üzerindeki zeka bölümüne ise çıktığında % 0.2 oranında rastlanır.

Bu çocuklar saptanan alanların biri, birkaçı veya bunların birleşmesinden oluşan bir bütünlük içinde yüksek başarı gösterirler ve gizil güçlere sahiptirler.

Bu yetenek alanları şunlardır: (Büyüksezer, Eriş)

1. Genel zihin yeteneği,
2. Özel akademik yetenek,
3. Yaratıcı veya üretken düşünme yeteneği,
4. Liderlik yeteneği,
5. Görsel ve sanat yapma yeteneği,
6. Psiko-devinimsel (motor) yetenek.

Her şeyden önce üstün yetenekli çocukların özelliklerini tanıyabilmek anne babalar için çok önemlidir. Bu anlamda birlikte bu çocukların özelliklerini olumlu ve olumsuz olarak ele almalıyız.

ÜSTÜN YETENEKLİ ÇOCUKLARIN OLUMLU YÖNLERİ

Birçok şeyi hızlı ve kolay öğrenirler. Muhakeme ve problem çözme yetenekleri gelişmiştir. İntikal süratleri fazla, idrakleri derindir. İlgi ve dikkat süreleri uzundur. Hafızaları güçlü olduğu için önemli detay, kavram ve prensipleri unutmazlar.

Hayal kurma becerileri güçlüdür. Sanat dallarında orijinal eserler verirler. Ritim ve hareket kontrolleri gelişmiştir.

Olayları derinlemesine sorgularlar. İlişkileri rahatça görüp yordayabilirler.

Merakları üst seviyededir. Çok fazla soru sorarlar. Farklı konularla ilgilenirler. İnsana, hayata ve dünyaya yakın ilgi duyarlar.

Genellemeler yaparak bunu yeni durumlarda da uygulayabilirler ve yetişkinlerle iletişim kurmakta zorlanmazlar. Olgun bir tutum ve yaklaşım sergileyebilirler.

Kelime hazineleri gelişmiştir. Kelimeleri kolaylıkla ve yerinde kullanabilirler. İnce bir espri anlayışları vardır.

Gözlemlleme güçleri fazladır. Esnek ve sıra dışı düşünürler. Meseleleri farklı perspektiflerden ele alırlar. Mülhaza daireleri her zaman açıktır. Yeni fikirlere kapalı kalmazlar. Hemen her an öğrenmeye hazır haldedirler. Gelişmelere rahatlıkla ayak uydurabilirler.

Matematiksel düşünme yetenekleri gelişmiştir ve okumayı severler. Genellikle yaşıtları düzeyinin üzerindeki eserleri okumakta-kavramakta zorlanmazlar. Talimatları kolayca yerine getirebilirler aynı zamanda da pratik bilgilerden yararlanırlar.

Çoğu faaliyette lider konumunda olmayı tercih ederler. Başkalarının düşünce ve sistemlerini kolayca kabul etmezler. Genellikle kendilerine danışılan ve karar verme aşamasında fikir alınan kişilerdir.

Kuralları ve otorite figürünü sorgulayabilirler.

En iyi olmak için büyük bir istek duyarlar. Genellikle mükemmeliyetçi bir yapıları vardır. Kendileri için düşündükleri standartlar oldukça yüksektir ve özgüvenleri gelişmiştir.

ÜSTÜN YETENEKLİ ÇOCUKLARIN OLUSUZ YÖNLERİ

Üstün yetenekli çocuklar genellikle rutin ödevlerden çabuk sıkılabilirler. Örneğin bir yazıyı öğrenmek adına birkaç kez yazmak onlar için işkence olabilir. Ya da bir çarpma işlemini öğrenmek için bir sayfa aynı işlemi yazmak onlar için oldukça sıkıcıdır.

Ders esnasında başka öğrencilerin göremediği ayrıntı ve ilişkileri görerek, dersin çoğunu bu konuda paylaşım ve tartışma yapmaya ayırmak isteyebilirler. Bu bağlamda ve genel olarak arkadaşlık ilişkileri açısından dikkat çekerler.

Genellikle işlerini kendi bildikleri gibi yapmayı tercih ederler ve isterler. Kimi zaman herhangi bir çalışmayı bitirdikten sonra herhangi bir yenisine başlamayı reddedebilirler.

Kendilerini çok faydalı olmayacak eserlere gereğinden fazla zaman ayırabilirler ve kimi zaman yersiz espri yapabilirler. Topluma uyum konusunda sıkıntı yaşayabilirler bu nedenle de içe dönük olabilirler.

Kimi zaman hayallere dalebilirler veya dikkatleri dağılabilir.

Genellikle sınıftaki diğer öğrencilerin sönük kalmalarına sebep olabilirler. Ve aşırı derecede otoriter olabilirler. Aynı zamanda başkalarının fikirlerine yeterince önem vermeyebilirler.

Başarısız olduklarında bu durumdan çok fazla etkilenebilirler. Çünkü mükemmeliyetçi bir yapıları vardır.

AİLELERE ÖNERİLER

Üstün yetenekli çocuğunuzun üstün yetenekli olduğunu sürekli vurgulamamak gereklidir.

Çocuğunuzun olgun yapısına rağmen çocuk olduklarını unutmamak gereklidir. Sonuçta onu üstün yetenekli olduğu için değil çocuğunuz olduğu için seviyorsunuz. Zekâ gelişimleri hızla ilerlerken bazı becerileri yaşına uygun olarak geliştirecektir. Bu becerilerin normal hızla gelişmelerini geri kalma olarak yorumlamamak gereklidir.

Çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamayın. Üstün yetenekli çocukların toplumdaki çifte standartları anlamakta güçlük çektiğini bilin. Ahlâki duyguları genelde iyi gelişmiştir, yalancılığı ve diğer toplumsal zıtlıkları anlamada çelişkiye düşerler. Örneğin, niye evsiz insanların olduğunu açıklamaya çalışabilirsiniz; ancak üstün yetenekli çocuk verdiğiniz cevapla pek yetinmeyecektir. Bilginizin yetersiz kaldığı noktalarda uzmanlardan yardım almaktan çekinmeyin.

Kesinlikle onun evin patronu olmasına izin vermeyin, ancak kararlara katılımı sağlayıp ev içerisinde ona sorumluluklar vererek, görevler almasını sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuz için evde uyması gereken kurallar ve ölçütleri onunla birlikte belirleyin. Ebeveyn olarak ortak tutum sergilemeye çalışın.

Sizin için sıkıntı verici olsa da açıklayamadığınız olaylar hakkında bitmeyen soruların yararı, insanın sınırlarının olduğunu ve toplumdaki her problemi çözemediğini dürüstçe anlatmak, üstün yetenekli olsa bile kendisinin de sınırları olduğunu anlamasına zemin hazırlamasıdır.

En çok arzuladığı şeyleri gerçekleştirmesi için teşvik edin, mümkünse bunları yapacak zamanı ve imkânları sunun. Bu esnada da beklentinizi ne çok yukarıda ne de çok aşağıda tutun.

Çocuğunuzun ruhsal ve duygusal özellikleri için bir uzmanla (çocuk psikiyatristi, çocuk psikologu, psikolog, pedagog, rehber öğretmen v.b.) her zaman diyalog halinde bulunun.

Mükemmelliği amaçlayan cümleler kullanılmamalıdır. Bu durum zaten mükemmeliyetçi olan üstün yetenekli çocuğun duygusal anlamda problemler yaşamasına sebep olabilmektedir.

İlgi, yönelim ve isteklerini belirleyebilmesi için seçenekli ortamlar hazırlayın. Aynı zamanda da başarılarını ne abartın ne de umursamaz ya da olduğundan aşağı biçimde değerlendirin.

Çocuğun ilgi ve üstünlük gösterdiği dallarda ana babalar yetersiz kaldığı zaman, olanakları el verdiğince özel ders, kurs v.b. kolaylıkları sağlamalıdır.

ÜSTÜN ÇOCUK MU YOKSA PARLAK ÇOCUK MU?

Kimi zaman üstün yetenekli ile parlak çocuklar karıştırılabilmektedir. Her şeyden önce uzmanlar tarafından belli tespitler ve çalışmalar yapılmadan çocuklara üstün yetenekli olduklarına dair bir geribildirim verilmemeli ve böyle bir beklenti içine girilmemelidir. Aşağıda üstün yetenekli ve parlak çocukların özelliklerine birlikte bakalım.

Parlak Çocuk

- İlgilidir
- Sorulara cevap verir
- Yanıtları bilir
- Grubun üst dilimindedir
- Anlamı kavrar
- Uyanıktır
- Verilen işi tamamlar
- İyi fikirleri vardır
- Okuldan hoşlanır.
- Güçlü belleği vardır
- Öğrenirken mutlu olur
- Verilenleri kolaylıkla alır
- Kolaylıkla öğrenir

Üstün Yetenekli Çocuk

- Oldukça fazla meraklıdır
- Sorunun ayrıntılarını tartışır
- Sorular sorar
- Grubun çok ötesindedir
- Anlam çıkarır
- Keskin gözlem yapar
- Projeler oluşturur
- Alışılmamış tuhaf fikirleri vardır
- Öğrenmeden hoşlanır
- İsabetli tahminlerde bulunur.
- Öğrenirken eleştireldir
- Verilenleri alırken coşkulu ve gergindir
- Verilenleri zaten bilmektedir

Son olarak üstün yetenekli olmak büyük anlamda çocuk için bir avantaj iken bir yandan da duygusal ve sosyal açıdan dezavantaj olabilmektedir. Bu nedenle üstün yetenekli çocukların anne- babalarına, öğretmenlerine büyük bir sorumluluk düşmektedir. Onların duygularını anlayabilmek, sosyal ve duygusal alandaki problemleri çözemediği takdirde de profesyonel bir yardım almak oldukça önemlidir. Sonuçta onlar da özel eğitim ve desteğe aynı zamanda da yakın takibe ihtiyaç duyabilmektedirler.

Kaynaklar:

www.osym.gov.trwww.aktuelpdr.comwww.rehberliksaati.com**SELECTION AND PLACEMENT OF
STUDENTS IN HIGHER EDUCATION
INSTITUTIONS IN TURKEY****ÖĞRENCİ SEÇME
YERLEŞTİRME SİSTEMİ (ÖSYS)**

Yaşlar ilerledikçe özlemle hatırladığımız şeyler de artmaya başlar. Ama bitirdikten hemen sonra özlemle hatırlanan tek dönem, üniversite yıllarımızdır. Hala hatırlarken gerildiğimiz dönemlerden biri ise üniversite sınavına hazırlanırken geçirdiğimiz yıldır. O seneyi hatırlamak bile istemeyiz. Bu süreci herkes iki kere yaşar bir kendi üniversite sınavına hazırlanırken, birde daha ilerde çocukları üniversite sınavına hazırlanırken. Çocuğunuz sınava hazırlanırken çok çaresiz kaldığınızı hissettiğinizde durup kendi hazırlık sürecinizi değerlendirin. Çıkış kapısının anahtarı empati olacaktır.



As people get older, the things they long for tend to increase. However, the only period recollected with longing right after it is over is the university years. One of the periods which still stresses us even when remembered is the year when we prepared for the university entrance examination. We don't even want to remember that year. This process is experienced twice in one's life, one is while preparing for your own exam and the other is during the preparation period of your child. If you feel helpless, you should recollect your own preperation process. The key to the gate will be empathy.

Ülkemizde ortalama dört - beş yılda bir üniversiteye giriş sınav sistemi değişmekte. Bu senede var olan tek oturumluk sınav sistemi değişti ve iki basamaklı sınav sistemine geçildi. İlk sınav nisan ayının ilk haftasında yapılacak olan YGS (Yüksek Öğrenime Geçiş Sınavı) öğrenci bu sınavda belirlenen barajı geçmek zorunda. Baraj olarak belirlenen puan düşük ama sınav önemli. Çünkü ikinci basamak sınavından sonra yerleştirme puanları hesaplanırken % 40 etkili olacak. Öğrenci daha sonra haziran ayının son iki hafta sonu yapılacak olan LYS (Lisans yerleştirme sınavı)'lere girecek. Bu sınavdan aldığı puanlarla dört yıllık bir fakülteye yerleşecek. Her sınav sistemi üzerine uzun

konuşmalar yapılır ve bu durumdan en fazla o sene sınava giren öğrenciler ve aileleri etkilenir. Aslında unutulmaması gereken tek şey, adı, zamanı ya da biçimi ne olursa olsun sınav sınavdır, ve öğrencilerin karşısına çıkabilecek sorular lisede gördükleri konuların dışından gelmeyecektir. O nedenle yapılacak ilk şey sınavın şeklini, değişimin iyi olup olmadığını düşünerek çok zaman harcamak yerine sadece sınava hazırlanmaktır. Bu sürecin nasıl geçirilmesi gerektiğini aile ve öğrenci açısından ayrı ayrı değerlendirmek daha yararlı olacaktır.

Üniversite sınavına hazırlanan öğrencinin anne babası olmak

Öncelikle yeni sınav sisteminin ana hatlarını iyi öğrenin, böylece medyadan ya da çevrenizdekilerden duyduğunuz haberlerle kafanız karışmaz ve paniklemezsiniz. Ayrıca sistemin ana hatlarını bilerseniz çocuğunuzun sorularına da yeterli ve tatmin edici cevap verebilirsiniz.

Sınava ilişkin, sisteme ilişkin kaygılarınızı, olumsuz yorumlarınızı çocuğunuzun önünde mümkün olduğunca az dile getirmeye çalışın. Yeni bir şeyi ilk deniyor olmak hepimizi endişelendirebilir. Ama gereksiz anlamlar yüklemek sadece kaygıyı artırır.

Koşulsuz sevgiden daha büyük bir motivasyon yok. Sevgili çocuklarımız bizim en değerli varlıklarımız. Onları değerli kılan sınavda aldıkları puanlar, doktor ya da mühendis olmaları değildir. Ayrıca biz istiyoruz diye kazandığı bir hukuk fakültesi sonunda hayat boyu mutsuz bir avukat olmaları mı yoksa kendi istediği bir bölümü kazanıp çok mutlu ve başarılı olmaları mı önemlidir?

“Sana olan sevgimiz koşullara göre değişmez.”

“Senin varlığın bizim için mutluluk kaynağı”

“Bize ihtiyaç duyduğun her an yanında olduğumuzu unutma” vb.

Odaklanmış ilgi. Bu cümlede vurgulanmak istenen sadece ona ayırdığınız zaman. Yani “-mış gibi” yapmadan; onun sıkıntılarını, heyecanlarını arkadaşları ile olan sorunlarını dinlediğiniz anlar. Ergenlik döneminde gençler genellikle daha çok kendi dünyalarına çekilirler ve aileleri ile daha az paylaşımda bulunurlar. Anne baba olarak bu dönemde sizinle konuşma ihtiyacı duyduğunda gerçekten onu dinlemeli ona odaklanmalısınız. Yani o anlatmaya başladığında “Eyvah kaçıyor.” “Şu yemeğin yanına ne yapsam.” gibi düşüncelerle onu yarım yamalak dinlerseniz, sevgili çocuğunuz önemsenmediği hissine kapılıp sizinle iletişime girmeyecektir.

Çocuğunuza bir armağan vermek, onu düşünüyor olmak demektir. Onun isteklerini gerçekleştirmekle armağan vermek arasında çok büyük fark vardır. İsteddiği bir

telefonu, giysiyi, ayakkabıyı almak sadece beklentiyi gerçekleştirmektir. Oysa sadece ona ayırdığınız ortak zevkleriniz olan bir şeyi yapmak, onun için en büyük armağandır. Bir ergenimizin anlattığı ve armağan vermeye çok uyan bir paylaşım buraya çok uyuyor. Her zaman çok yoğun çalışan ve ne zaman babasıyla zaman geçirmek istediğini belirtse babasından “Sizin için, geleceğiniz için çalışıyorum kendim için değil” cümlesini duyan öğrencim mutluluktan uçarak şunları anlattı: “ Geçenlerde okul çıkışında tam servise binerken telefonumdan babam aradı ve çıkış kapısına gelmemi istedi. Birlikte yemek yedik sohbet ettik. Ve ilk defa beni eleştirmedi. Hem de kendisinin bu sınav hazırlık sürecinde yaşadıklarını anlattı. Çok şaşırdım o da benim gibi bir öğrenciyim. Daha sonra deniz kenarında yürüyüş yaptık. Tüm bu zaman diliminde o hiç susmayan telefonu kapalıydı.” Bu gibi durumları her zaman olmasa da arada bir yapmanız hem size bir mola olacaktır. Hem de çocuğunuzu anlamanızı ve size ne kadar ihtiyacı olduğunu görmeyi sağlayacaktır.

Hoşlanmadığınız şeyleri sürekli eleştirirseniz bu bir süre sonra tepki davranışı olarak pekişir ve o sizin eleştirdiğiniz her şeyi daha çok yapmaya başlar. Onun için sizi rahatsız eden durumları nedenleri ile anlatır ve rica ederek değiştirmesini isterseniz bunu daha kolay kabul edecektir.

Her çocuğun ilgi ve yeteneği kendine özgüdür. O nedenle çocuğunuzu başka çocuklarla kıyaslamayın. Çocuğunuzun yapamadıkları üzerinde değil, yapabildiklerinin üzerinde durun. Yapabildiklerini pekiştirir ve onunda görmesini sağlarsanız. Kendine güveni ve cesareti artacak yapamadığına inandıklarının üzerine gidecektir.

Sınava siz değil çocuğunuz hazırlanıyor bunu lütfen unutmayın ve hayatınızı sınava endekslemeyin.

“Aman o ders çalışsın diye ben bu sene kimseyle görüşmüyorum.”

“Televizyonu seyretmeyorum, seyretem bile sesini çok kısıyorum.”

“ O rahat ders çalışsın diye bu sene tüm düzenimizi ona göre ayarladık.”

Bu cümleler tanıdık geliyor mu? Eğer yaşantınızda çocuğunuzun yararına olduğunu düşünerek çok kısıtlama yaparsanız bu sizde gerginliğe neden olur ve ister istemez bunu çocuğunuza yansıtır ve onu da gerersiniz.

Çocuklarınızı iyi tahlil etmeli ve yeteneklerini anlamalısınız. Onu yeteneklerinin çok üstünde bir başarı için zorlarsanız, başarısızlığa mahkûm edersiniz.

Sizin düşünceleriniz ne doğrultuda ise çocuğunuzda bunlardan o yönde etkilenecektir. Örneğin, siz sınavda çocuğunuzun başarılı olamayacağını düşünür ve bu



düşünceleri ona yansıtırsanız, çocuğunuzun da bu durumdan olumlu bir şekilde etkilenmesini bekleyemezsiniz. Öncelikle, kendinizin sınava karşı var olan olumsuz düşüncelerinizi, olumluya çevirmeye çalışmalısınız. Siz sınav ile ilgili kaygılı, heyecanlı olursanız: “ Aman evladım sakın heyecanlanma. Bak bu kadar çalıştın emeklerin boşa gitmesin.” gibi yoğun duygularınızı belirten ifadeler kullanırsanız, çocuğunuzun kaygısı kat kat artabilir. Bu konuda sakın olun. Hayattaki başarının sadece sınavda alınan sonuçla elde edilmeyeceğini ona iletin. Rahat olmasını sağlayın. Sınava çok iyi hazırlanmış bir öğrencim sınavdan sonra bana şöyle demişti: “ O sabah aslında çok sakın ve rahattım ta ki annem sınav salonuna beni uğurlayana kadar. O kadar kaygılıydı ki eli ayağına dolaşıyordu ve bana şans dilerken ağladı. İşte o an yaşadığım heyecan ve kaygıyı anlatamam. Test kitapçığını elime aldığımda ilk on dakika hiçbir şey yapamadım.” Lütfen önce siz sakın olun.

Sınava birkaç hafta kala mümkün olduğunca az sınavla ilgili konuşun. Etrafınızdaki başarılı öğrencileri örnek olarak göstermeyin. Çocuğunuzun çalışmasına müdahale etmeyin. Sınavda başarısını artıracaklarını düşünerek var olan yeme alışkanlığını değiştirmeyin.

Kendinizi ve nasıl bir ebeveyn olduğunuzu eleştirmeyin. Unutmayın, evladınız sizin sayenizde şu an bulunduğu konuma geldi. Siz de bu süreçte sadece kendinize güvenin ve elinizden geleni yapın.

Üniversite sınavına hazırlanan öğrenci olmak:

Her şeyden önce ailenize güvenin ve unutmayın her durum ve her koşulda onlar hep sizin yanınızda olacaklardır. O nedenle sıkıntılarınızı, üzüntülerinizi onlarla paylaşın.

Gireceğiniz sadece bir sınav üzerine çok fazla anlamlar yüklemeyin. Sizin kişiliğinizi ya da değerınızı ölçmüyor, sadece bilgiyi ölçüyor. Yaptığınız hazırlığa güvenin. Elinizden geleni yapın.

Kendinize çalışmalarınızla ilgili haksız eleştirilerde bulunmayın. Hiç çalışmıyorum, yeterli soru çözmiyorum... gibi. İnanın ki bu süreçte siz çalışmak istemerseniz de okulunuz, dershaneniz, arkadaşlarınız, aileniz hatta çevreniz yeterince baskı yapıyor olacak ve siz farkında olmadan zaten çalışıyor olacaksınız.

Sınavla yatıp sınavla kalkmayın, kendinize zaman ayırın ve bunun hakkınız olduğunu unutmayın. Ayırdığınız zamanı da sınavı düşünerek değil, dinlenerek keyif alarak geçirin. Vicdan savaşı haline getirmeyin. Unutmayın makineler bile dinlenmeden devam edemez. Ayrıca kendinize ayırdığınız keyif anlarından sonra daha verimli çalıştığınızı göreceksiniz.

Kendinize bir hedef belirleyin; ama mutlaka alternatif hedeflerde oluşturun.

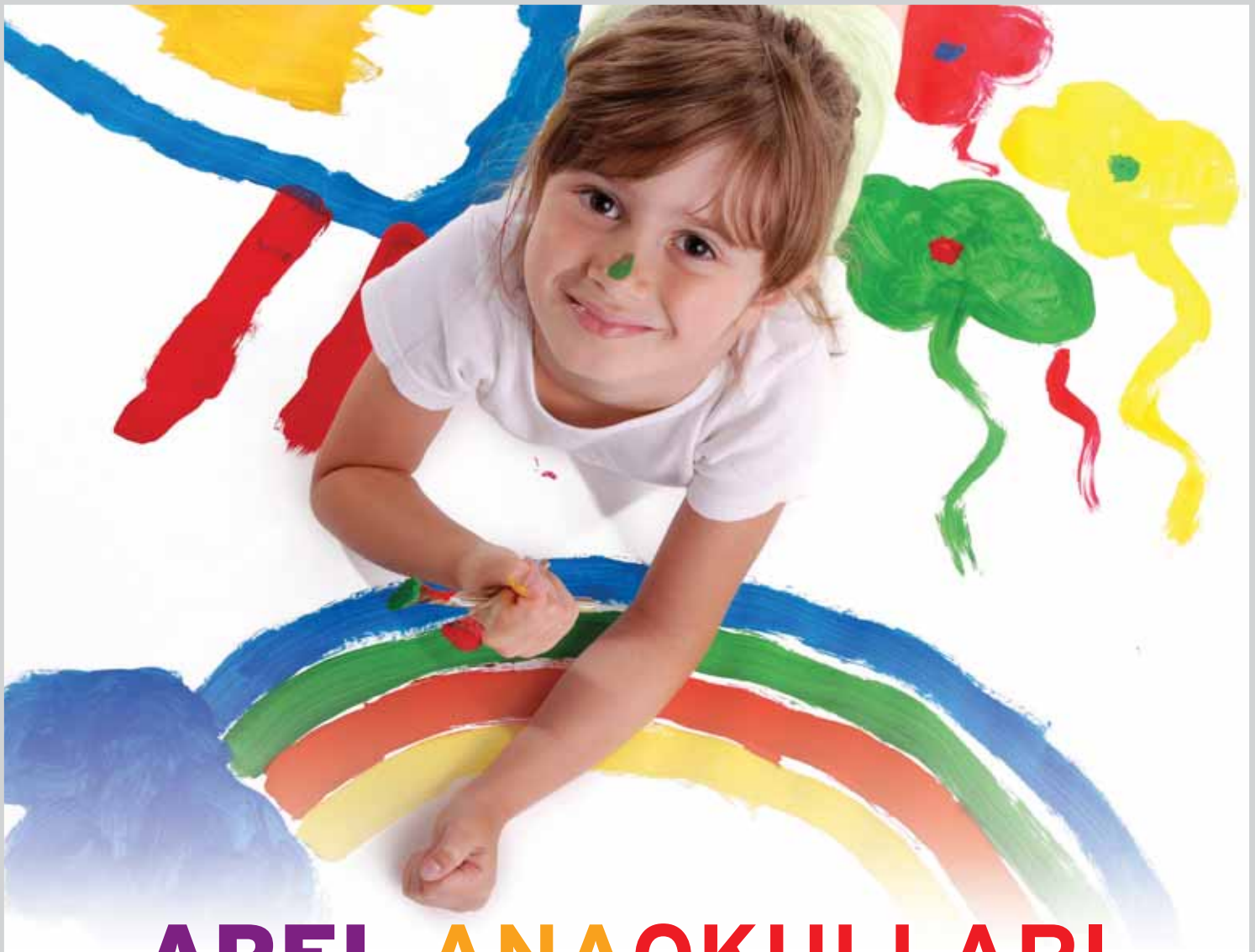
Deneme sınavlarını bir antrenman gibi görün ve her deneme sınavına girin sonuçları sadece puan olarak değerlendirmeyin yapamadığınız sorular size eksik olduğunuz ya da bilmediğiniz konuları gösterecektir.

Sürekli çalışmalarınızı ve kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın. Her birey biricik ve tektir. Sizin çözdüğünüz soru sayısı en iyi sayıdır. Sizin gerçek anlamda verimli çalıştığınız saat dilimi en iyi çalışma zamanıdır.

Her söyleneni, her eleştiriye olumsuz almayın, belki dikkate almak ve değişmek size çok şey kazandıracaktır.

Olumsuz düşünceler geliştirmeyin bu olumsuz düşünceleri olumluya çevirmeye çalışın. “Kazanmalıyım.” yerine “Kazanmak istiyorum.”

Sürekli içinde bulunduğunuz durumdan şikayet etmeyin. Sizinle aynı dönemdeki ülkedeki tüm gençler bu sınav sürecini yaşıyor, ve zamanı geldiğinde herkes bu süreçten geçiyor. Hepinize bu süreçte başarılar.



AREL ANAOKULLARI



Aktivitelerimiz

- Bilgisayar
- Müzik - Görsel Sanatlar
- Bale - Halk Oyunları
- Satranç - Drama
- Jimnastik - Yüzme

Sosyal Etkinlikler

- Yaratıcı Sanat
- Fen ve Doğa Çalışmaları
- Çevre İnceleme Gezileri
- Portfolyo Sunumları
- Kulüp Çalışmaları

Yabancı Dil Eğitimi

Anaokullarımızda 4-5 ve 6 yaş grubunda, Türk ve yabancı öğretmenler eşliğinde yoğun İngilizce eğitimi verilmektedir.

Eğitim-Öğretim

Anaokullarımızda Uluslararası Bakalorya Organizasyonu'nun 3-12 yaş grubunu kapsayan "Sorgulayıcı Öğrenme" ilkesine dayalı ve "Öğrenci Merkezli" PYP (Primary Years Program - İlk yıllar programı) uygulanmaktadır.

Bu programla öğrencilerimiz uluslararası bir eğitim anlayışı ile;

- Sorgulayan,
- Eleştirel düşünen,
- İletişim kurabilen,
- Risk alan,
- Bilgili,
- Prensip sahibi,
- Duyarlı,
- Açık fikirli,
- Dengeli,
- Analiz eden,
- bireyler olarak yetişirler.

AREL Anaokulları'nda 4-5-6 yaş tam gün, 4 yaş yarım gün grupları ve 22-36 ay oyun grupları bulunmaktadır.

www.ar-el.k12.tr

AREL ANAOKULU

Merkez Mahallesi, Hacı Arif Bey Sokak, No: 1
34197 Yenibosna-Bahçelievler/İstanbul

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

AREL 2005 ANAOKULU FLORYA

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

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

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



AREL EĞİTİM KURUMLARI

20.YIL

GELECEKTE BİZ VARIZ



AREL EĞİTİM KURUMLARI olarak, **20** yıllık deneyimimizle yaşamında ve mesleğinde başarılı bireyler yetiştirmenin haklı gururunu yaşıyoruz.

www.ar-el.k12.tr



AREL EĞİTİM KURUMLARI Merkez Mah. Hacı Arif Bey Sk. No. 1, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) **Faks:** (0212) 550 77 82 **e-posta:** ar-el@ar-el.k12.tr
AREL 2005 Anaokulu: Şenlikköy Mah. Özgen Sk. No: 6 Florya - Bakırköy / İstanbul **Tel:** (0212) 541 60 03

