

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL EĞİTİM KURUMLARI

SAYI: 28

2010



İÇİNDEKİLER

Index

İKİZ ÇOCUK SAHİBİ OLMAK
Having Twin Babies

2

ÇEKİNGENLİK VE SALDIRGANLIĞA KARŞI ATILGANLIK
Initiativeness Vs. Shyness And Agression

4

BİZİ BİZ YAPAN “KİŞİLİĞİMİZ”
Our Personality, That Makes Us Us

6

AKRAN ZORBALIĞI
Bullying

9

ZİHİNSEL GELİŞİM BASAMAKLARI
Mental Develepment Stages in Children

11

GİZLİ BAŞARISIZLIK KORKUSU “AŞIL SENDROMU”
Secret Fear Of Failure “Asil Syndrome”

15

SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ
Emotional Development And Some Emotion Types

18

CİNSELLİĞİ KONUŞABİLMEK
To Be Able To Talk Sexuality

21

FOBİ
Phobia

23

ÇOCUK, ERGEN ve TELEVİZYON
Child, Adolescent and TV

25

DİL VE KONUŞMA BOZUKLUĞU NEDİR?
What Is Language And Speech Disorder?

27

MÜZİK VE İNSAN BEYİNİ
Music and Human Brain

30

Merhaba,

Yine bir Eğitimde Yansımalar dergisi ile sizlerle birlikteyiz. Ann Landers'ın şiiiri ile başlamak istedik ne güzelde anlatıyor çevre-aile-çocuk üçlüsünü.

Bu dergimizde yine bu üçlü içinde yararlı olacağını düşündüğümüz konulara yer verdik. Bunu yaparken siz velilerimizden gelen talepleri ve bizlerin sizlerle görüşmelerimizden belirlediğimiz konuları incelemeye çalıştık. Bu sayımızda, İkiz Çocuk Sahibi Olmak, Çekingenlik Ve Saldırganlığa Karşı Atılgnalık, Bizi Biz Yapan "Kişiliğimiz", Akran Zorbalığı, Zihinsel Gelişim Basamakları, Gizli Başarısızlık Korkusu "Aşıl Sendromu", Sosyal Beceri Eğitimi, Cinselliği Konuşabilmek, Fobi, Çocuk, Ergen Ve Televizyon, Dil Ve Konuşma Bozukluğu Nedir?, Müzik Ve İnsan Beyni ve Seçici Mutizm Tercihli Konuşmama konularını bulacaksınız.

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 ...

Çocuk Yaşadığını Öğrenir

Eğer bir çocuk kavga ve gürültü içinde yaşarsa kavgacılık öğrenir.

Eğer bir çocuk korku içinde yaşarsa korkmayı öğrenir.

Eğer bir çocuk daima ona acıyan insanlarla beraber yaşarsa kendini zavallı hissetmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk kıskançlık içinde yaşarsa nefret etmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk cesaret ve heyecana değer verilen bir çevrede yaşarsa kendine güvenmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk övmeyi bilen insanlarla beraber yaşarsa başkalarını da takdir etmeyi öğrenir.

Eğer bir çocuk kendisini adam yerine koyan bir çevrede yaşarsa hayata erişmek için çalışmaya değer bir amacı olmasını öğrenir.

Eğer bir çocuk dürüst hareket eden insanlar içinde yaşarsa adaletin ne olduğunu öğrenir.

Eğer bir çocuk sözlerine güvenilir insanlar içinde yaşarsa hakikatin ne olduğunu öğrenir.

Eğer bir çocuk açık kalpli güler yüzlü ve anlayışlı insanların arasında yaşarsa dünyanın gerçekten yaşamaya değer güzel bir yer olduğunu öğrenir.

AnnLanders

Kaynaklar:
-AGAPE Danışmanlık Merkezi

HAVING TWIN BABIES

İKİZ ÇOCUK SAHİBİ OLMAK

It is not an easy decision to have a child. Parents feel happy when they learn that they are going to have a baby. However, if they are informed that they are going to have twins, they also feel anxious, surprised and confused. A new baby will cause a lot of in the family system changes and some preparations have been made for this. On the other hand, a new organisation is needed for the new baby.

Çocuk sahibi olmak çok kolay verilebilen bir karar değildir. Anne babalar bir bebekleri olacağı müjdesini aldıklarında bunu heyecan ve mutluluk ile karşılarlar. Ancak "gelenin" ikiz bebek olduğunu öğrendiklerinde karmaşıklık, endişe ve şaşkınlık duyguları da eşlik etmeye başlar. Yeni bir bebek aile sisteminde bir çok değişime neden olacaktır ve bunun için bir takım ön hazırlıklar yapılmıştır. Fakat ikinci bir bebeğin de gelecek olması yeni bir organizasyona ihtiyacı zorunlu kılar.

Tek yumurta ikizleri ve çift yumurta ikizleri arasında bir takım farklılıklar vardır. Tek yumurta ikizleri; döllen yumurtanın kendi içinde ikiye bölünmesiyle oluşur. Bu nedenle aynı cinsiyet sahiptirler ve birbirlerine çok benzerler. Yapılan araştırmalar tek yumurta ikizlerinin aynı zeka seviyesine sahip olma ihtimallerinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir.

Çift yumurta ikizleri; ikiz olmayan kardeşlerden daha fazla birbirlerine benzemezler, farklı tip ve karaktere sahiptirler. Tek yumurta ikizlerinin ilk çocukluk döneminde davranış ve hareketleri çift yumurta ikizlerine göre daha benzerdir. Yaşarlı ilerledikçe bu benzerlik azalmaya başlar. Bunun nedeni çevresel etkenlerin (anne baba tutumları beklentileri farklı sosyal ortamlar vb.) daha fazla önem kazanmaya başlamasıdır.



İkizlerin bireyselleşme süreçleri ve psikolojik gelişimlerinin olumlu yönde ilerleyebilmesi karşılaştıkları çevrenin (anne-baba, büyükanne, büyükbaba, bakıcı vb.) onlarla doğru ve olumlu etkileşimi ile mümkündür.

İkiz olmaları nedeniyle aile ve diğer sosyal çevre onların duygusal ve sosyal gelişimleri açısından da birbirlerine benzer olmaları yönünde beklentiler sergileyebilirler. Hatta ikizlerden birinde daha pozitif buldukları özellikleri diğer kardeşin de sergilemesi için dayatmalarda bulunabilirler.

Aslında tek yumurta ikizi ya da çift yumurta ikizi olarak dünyaya gelseler de, birbirlerine benzeseler ya da benzemeseler de fiziksel olarak birbirlerinden ayrı bir bedene ve beyne sahiptirler. Her çocuk tek çocuktur.

Aynı anda aynı yaş grubundan iki çocuğa birden sahip olmak anne babaların kıyaslama yapabilmeleri için uygun malzemeye çok kolay sahip olmalarına neden olur. Oysa kıyaslama, her birey için zorlayıcı ve engelleyici bir durumdur. Sözelimi ikizlerin biri sosyal ilişki kurmada daha atak olabilir, biri daha çekingen olabilir. İkisi arasındaki bu farkın kıyaslama yoluyla vurgulanması çekingen olan ikizin psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine yol açabilir.

İkizlerin bireyselliklerinin desteklenmesi, anne babaya düşen görevler arasında yer alır. Aslında bu görevler çocuk sahibi olan her anne baba için benzerdir. Peki neler yapılması gerekir?

Birbirlerinden farklı olarak yetenekli oldukları alanları keşfetmek ve bu alanlara yönelik gereken eğitimi almalarını sağlamak bireysel gelişimlerini destekleyecektir. Özellikle ikizlerin birbirlerinden farklı sosyal ortamlar içinde olmalarını sağlamak sosyal ilişki kurma becerilerini ve rekabet edebilmeleri duygularını geliştirecektir.

Sosyal ilişkilerinde daha baskın olan, çekingen olan ikizi ile birlikte sürekli aynı sosyal ortamı paylaşıyorsa, çekingen olan genellikle kolay ilişki kuran kardeşine yaslanacaktır. Bu durum çekingen olanın yeni sosyal ortamlara tek başına girme konusunda beceri geliştirmesini engelleyecektir.

İkizlerin birbirlerinden farklı giydirmeleri ve farklı oyuncaklara sahip olmaları da bireyselliklerini destekleyicidir. Aynı yaş gurubundaki çocuklar ilgi ve beğeniler konusunda birbirlerinden etkilenirler. İkizlerinde bu konuda birbirlerinden etkilenmeleri mümkündür. Aynı spor aktivitesine katılmayı istemek, aynı saç stilini beğenmek vb. gibi. İkizler arasında farklılık yaratabilmek için bu benzer ilgi ve beğenileri konusunda ayrışmaları yönünde çok da zorlayıcı olmamak gerekir.

Okullar da çocuklar için önemli bir sosyal ortamdır. Çocuklar kendi özelliklerini, ilişki kurma tarzlarını arkadaşları aracılığıyla keşfedebilirler. İkizlerin aynı sınıf içinde yer almaları onların ilişki

repertuarı geliştirmelerini engelleyici olabilir. Özellikle ikizlerden sosyal ilişki kurmada daha çekingen davranan daha girişken olana bağımlı kalabilir. Kendisine bir arkadaş grubu oluşturmak yerine, ikizinin gölgesinde kalmaya devam edebilir. Aynı sınıflara devam etmemeleri; birbirlerinden bağımsızlaşabilmeleri ve bireyselliklerini destekleyebilmek için etkili bir yol olabilir.

Kıskançlık; ikiz çocuklar arasında da doğal ve beklenen bir durumdur. Aynı zamanda dünyaya gelmiş olsalar da onlar iki kardeşdir ve bir bakıma da anneden ve babadan görülmesi beklenen ilgi konusunda birbirlerine rakiptir. Her çocuk anne babasının gözünü ısladmak ister. Kıskançlığı alevlendiren zaman zaman anne babanın ya da yakın çevrenin tutumları da olabilir. İkizlerden zayıf bulunana daha yoğun ilgi veya korumacı tutum diğerinde kıskançlık duygularını yoğunlaştırabilir. Ya da ikizlerden güçlü olana yönelik yoğun yatırımda benzer bir duyguyu diğerinin yoğun olarak yaşamasına yol açabilir.

Anne babalara öneriler;

- İkiz çocuğa sahip olmak iş yükünü oldukça yoğunlaştıracaktır. Eşler bu noktada birbirlerinin yükünü paylaşmaya çalışmalıdır. Ayrıca bu paylaşım, annenin yalnız bırakılmışlık duygusunu yaşamasını engelleyecektir.
- Dış görünüşü aynı olan ikizlerin "farklılıklarını fark ederek" bireyselleşmelerini ve psikolojik gelişimlerini destekleyin.
- İkizlerin birbirinden farklı karaktere sahip olabileceğini unutmayın. Birbirleriyle kıyaslamaktan kaçının.
- Özellikle bireyselliklerini desteklemek amacıyla; birbirleriyle aynı giydirmeyin, onların kendi farklılıklarını ve bireysel özelliklerini keşfetmesine olanak sağlayın. Bireysellikleri desteklenmediğinde, ergenlik döneminde yaşanacak olan "ayrışma" çok daha sancılı geçecektir.
- Ayrı zamanlarda bireysel olarak onlarla farklı zaman geçirmeye çalışın.
- Oyuncak ya da hediye alırken her ikisine ayrı almaya çalışın. Bu onların ayrı iki birey oldukları duygusunu pekiştirecektir.
- Onlara isimleriyle hitap edin. Aile ortamında ya da farklı ortamlarda onları anlatırken "ikizler" şeklindeki bir tanımlamadan kaçınmaya çalışın. Hatta isim koyarken birbirine benzemeyen isimler seçmeye özen gösterin.

İkizler fiziksel görünüm olarak birbirlerine çok benzer olarak dünyaya gelirler. Ancak bu benzerlik onların iç dünyalarının, hayatla olan ilişkilerinin, hayattan beklentilerinin de aynı olduğu anlamını taşımaz. Ebeveyn düşen en önemli görev, onların bireyselleşme serüvenine gereken desteği sunmaktır.

Kaynaklar:

-Alberti Robert; Emmons Michael.(2002).Atılgnlık.Hyb Yayıncılık:Ankara.
 -http://www.ku.edu.tr/files/counseling/brochures/tr/atilgnlık.pdf
 -http://okulweb.meb.gov.tr/35/02/959733/dokuman%20arsivi/ATILGANLIK.doc
 -Jean Ann Stevens.Utangaçlığını Yenin. Hyb Yayıncılık:Ankara.
 -Cüceloğlu Doğan. (1991). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi:İstanbul.
 -Voltan Acar,Nilüfer.(1980) Rathuns Atılgnlık Envanterinin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, Psikoloji Dergisi, Sayı :10.

INITIATIVENESS VS. SHYNESS AND AGRESSION

ÇEKİNGENLİK ve SALDIRGANLIĞA KARŞI ATILGANLIK

All parents want their children to justify their rights and to show respect to other individuals. Children, in this way, have a good relationship with other people. It is known that there are people who have difficulty in having a good relationship with others. Some people may show timid or aggressive behaviour. Initiativeness that describes a healthy relationship is in the middle of the characteristics of shyness and aggressive behaviours. Initiativeness is different from timid or aggressive behaviours.



Her ebeveyn, çocuklarının haklarını savunabilmesini ve diğer bireylere saygılı davranmasını ister. Çocuklar bu şekilde diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurabilmiş olurlar. Sağlıklı iletişim kurma konusunda sorun yaşayan insanlar olduğu da bilinmektedir. İnsanların bir kısmı çekingen, bir kısmı ise saldırgan davranışlar gösterebilmektedir. Çekingenlik ve saldırganlık özelliklerinin tam ortasında ise sağlıklı iletişimi anlatan, atılgnlık terimi bulunmaktadır. Atılgn davranış çekingen ve saldırgan davranıştan farklı bir davranış modelidir.

Saldırganlık Nedir?

Saldırgan olmak, kişinin kendini koruması adına, başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmasıdır. Saldırgan davranış, genelde cezalandırıcı, düşmancıl, suçlayıcı ve aşırı talepkârdır. Saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir. Saldırganlık doğrudan ifade edildiğinde, tehdit edici olabilir ve hatta fiziksel bir saldırıyı bile içerebilir. Dolaylı yolla ifade edildiğinde ise, alaycılık, dedikoduculuk ya da dil sürçmeleri ("seni severim" demek isterken, ağzından "seni söverim" cümlesinin çıkması gibi) şeklinde ortaya çıkabilir.

Çekingenlik Nedir?

İletişimde kopukluk yaratan bir davranış örüntüsü olan çekingenlik, kişinin amacına ulaşmakta ve gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekmesi, kendi haklarını korumakta yetersiz olması ve hakları çiğnendiğinde karşı koymaması olarak tanımlanır. Çekingen olan kişiler istemedikleri bir davranışı sırf başkası istiyor diye yapan, istedikleri şeyleri iletme becerileri olmayan, sorunlardan kaçan, söyleyeceklerini açıkça ifade edemeyen, başkalarını incitmekten kaçınan kişilerdir.

Kendilerine güven duymayan bu kişiler, haklarını aramakta zorluk çektikleri gibi, kendilerini zorlayan bir isteğe "hayır" demekte güçlük çekerler. Kendi ilgi, amaç ve ihtiyaçlarını göz önüne alamaz, duygu veya düşüncelerini ifade etmez, durumu olduğu gibi kabul ederler.

Hem saldırgan hem de çekingenliğin olumsuz sonuçları vardır. Saldırgan olan birey o an için istediklerini elde eder ancak çevrede istenmeyen kişi durumuna düşebilir. Çekingen birey ise gereksinimlerini tam olarak karşılayamamakta bunun sonucu olarak da bu bireylerde fizyolojik, psikolojik ve sosyal doyumsuzluklar gözlenmektedir. İnsanlar arası ilişkilerin en olumlu biçimi ise atılgnlıktır.

Atılgn Olmamak

Atılgn olmamak kişinin kendini ve yasal haklarını kollamaması demektir. Kişinin kendini ifade ederken açık konuşmaması ya da ne istediğini oldukça dolaylı, anlaşılmaz bir biçimde dile getirmesidir. Atılgn olamamanın birçok nedeni olabilir: Çocukluk döneminde istekler açıkça söylendiğinde cezalandırılma, ebeveynler ve öğretmenlerin atılgn olmayan, 'ağız var, dili yok' gibi görünen çocukları ödüllendirme eğilimleri, atılgn davranarak iyi bir model olabilecek kişilerin olmaması ve ebeveynlerin birçok alanda çocuklar adına karar vermeleri gibi.

Peki Atılglanlık Nedir?

Atılglanlık, kişinin başkalarının haklarını ihlal etmeden kendi hak ve isteklerini iletebilme becerisidir. (Cüceloğlu,1991) Bir başka tanıma göre atılglanlık, bireyin kendini olduğu gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendisine ters gelen isteklere karşı direnebilme ve karşıdakinden istekte bulunabilme becerisidir. (Voltan,1980) Lange ve Jakubowski'ye göre ise "başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemeyen kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesi" atılglanlık olarak tanımlanmaktadır.

Lazarus (1973) atılglan davranışın dört ayrı tepki sınıfı içinde bölünmüş olduğunu göstermiştir;

- o Hayır diyebilme yeteneği
- o Dilekte bulunma ve rica etme yeteneği
- o Olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme yeteneği
- o Genel konuşmaları başlatma, sürdürme ve sonlandırma yeteneği

Atılglanlığın davranışsal boyutu; hakkını savunma, ricaları istekleri belirtme ve geri çevirme, selam verme ve alma, sevgi ve şefkati ifade etme, kendi fikirlerini belirtme, haklı öfke ve sıkıntıyı ifade etme şeklinde belirtilebilir. Kişisel boyutu ise arkadaşlar, tanıdıklar, eş, anne-baba, çocuklar, yabancılar gibi bireylerle olan ilişki şekli olarak vurgulanmaktadır. Atılglanlıktan yabancı kaynaklarda kişisel etkililik olarak da söz edilmektedir. Yani atılglan olan birey çevreyle daha etkili bir iletişim kurar. Ne kendinden ödün verir, ne de başkalarının hakkını çiğnemeye yönelir.

Temel Atılglanlık

Atılglanlığın bu biçimi, inançların, duyguların ve düşüncelerin, basit ve net bir biçimde dile getirilmesidir. Genellikle, "Ben ... istiyorum." ya da "Ben ... hissediyorum." şeklinde cümleler kurmaktır.

Empatik Atılglanlık

Atılglanlığın bu biçimi, etkileşimde olduğunuz kişiye karşı duyarlı olmaktır. Genellikle iki aşaması vardır: Birincisi, karşıdakinin içinde bulunduğu durumu ve duygularını anlamak; ikincisi ise, kendi hakkınızı da kollayan bir biçimde, bu anlayışı dile getirmektir. Örneğin; "Gerçekten çok meşgul olduğumu biliyorum ama ilişkimizin senin için de önemli olduğumu hissetmek istiyorum. Bu nedenle, senden bana, yalnızca ikimizin beraber olabileceği bir zamanı ayırmanı istiyorum." gibi.

Atılglan davranışın özellikleri:

- o Kendine ifadeye dayalıdır.
- o Başkalarının hakkına saygı göstermektir.
- o Dürüstlüktür.
- o Dolaysız ve kesindir.
- o Bir ilişkide her iki tarafın eşitliğine ve yararına güdümlüdür.
- o Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesidir.

- o İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, mesafe, zamanlama ve dinleme gibi dil dışı öğelerden yararlanmaktadır.

- o Toplumsal sorumluluk üstlenmektedir.

Atılglanlık kişiye neler kazandırır?

- o İletişim becerilerini geliştirir.
- o Kendine güveni artırır.
- o Kişisel memnuniyet kazandırır.
- o Başkalarının size saygı duymasını sağlar.
- o Karar verme becerinizi geliştirir.

ATILGLANLIK BECERİSİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- o Konuşmaya başlamadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün. Bunu ifade etmenin en iyi yollarını bulmaya çalışın.
- o İstemediğiniz sürece akraba, arkadaş tanıdıkların size bir takım düşünce, fikir ya da davranış empoze etmesine izin vermeyin. Bunun yerine sizin ne istediğinizi, ne düşündüğünüzü, hissettiğinizi anlatın.
- o Düşüncenizi duygunuzu fikrinizi açık kesin ve direkt ifade edin.
- o Mantıksız isteklere hayır deyin. Bir istek, teklif ya da öneriyi geri çevirirken bunu neden yaptığınızı açıklayın. Teklifi geri çevirmek bahane uydurmak demek değildir. O yüzden açık ve dürüst olun.
- o Kendinizi ifade ederken vücut dilinize (göz kontağı, beden duruşunuz, yüz ifadeniz, ses tonunuz) dikkat edin. Söyledikleriniz ile vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.
- o Atılglan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının haklarına saygı göstermeyi unutmayın.
- o Karşı tarafın sizi doğru anlayıp anlamadığını, kendinizi doğru ifade edip etmediğinizi kontrol edin. Böylece iletişimde doğabilecek yanlış anlamaları önlemiş olursunuz.
- o İçinizden gelmeseydi de başkalarıyla aynı görüşteymiş gibi davranmayın.
- o Sosyal ortamlardan kaçmak için bahaneler uydurmayın
- o Kendinizi sevin ve sorumluluklarınızı üstlenin.
- o Kendi fikirlerinize düşüncelerinize saygı gösterin. Başkalarının her yaptığını ya da söylediğini kabullenmeyin.
- o Ortak bir karar alırken "Benim için fark etmez " demek yerine fikrinizi söyleyin.
- o Espri anlayışınız olsun ve kendinize gülmeyi de öğrenin.
- o Kendinizi ifade edebileceğiniz fırsatları kaçırmayın.
- o Karşınızdaki insan size iyi davranıyor diye kendinizi evet yanıtı vermek zorunda hissetmeyin.
- o Çocuklarınıza atılglan davranarak iyi bir model olun.
- o Çocuklarınızın adına kararlar almak yerine karar vermelerine fırsat verin

Kaynaklar:

- Gander, Mary J./ Gardiner Harry W, Çocuk ve Ergen Gelişimi, 2001
- Şendil, Gül/ Kaya, İdil, Çocuk, Ergen ve Anne-Baba, 2003
- Öztürk Orhan, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 2004
- <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruh/erikson.htm>
- <http://www.agape.com.tr/makaleler.asp?KAT=3&ID=134>
- <http://www.varoluscupsikoterapi.net/Erikson.html>

OUR PERSONALITY,
THAT MAKES US USBİZİ BİZ YAPAN
"KİŞİLİĞİMİZ"

Personality, formed of the characteristics by birth and acquisitions gained after birth, is a consistent, structured relationship style distinguishing the individual from the others. Individuals' characteristics identify how they interact with the other people and their environment.

Kişilik, doğuştan getirilen özelliklerle doğumdan sonraki öğrenmelerin oluşturduğu, bireyi diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir. Bireylerin diğer insanlarla ve çevresindeki dünyayla nasıl etkileşime girdiğini tanımlayan onların kişilikleridir.

İnsanda evrimsel gelişmeye bağlı 'olgunlaşma' ve öğrenmeye bağlı 'bireyleşme-toplumsallaşma' süreçlerinin birbirini etkilemesiyle kişilik gelişir. Olgunlaşma, organizma içinde doğuştan var olan gelişmemiş yetilerin öğrenme olmaksızın kendiliklerinden gelişmelerine ve varabilecekleri düzeye ulaşmalarına denir.



Örneğin, bebekler önceden buna yönelik eğitim almaksızın ortalama 12–14 aylıkken yürümeye başlar. Bu durum, evrimsel olarak önceden saptanmış, öğrenmeden bağımsız bir gelişmedir.

Bireyleşme-toplumsallaşma çevrenin sağladığı öğrenme, eğitim ve yaşam deneyimleri ile bireysel davranışların biçimlenmesi, toplumsal davranış örüntülerinin oluşmasıdır. Örneğin, normal koşullarda çocuk 12–15. aylarında aşamalı olarak artan sözcük dağarcığı ile konuşmayı öğrenir. Fakat hangi dili konuşacağını anne-baba ve toplum saptar. Dolayısıyla çocuğun konuşacağı dil içinde bulunduğu çevre tarafından belirlendikten sonra öğrenme yoluyla kazanılır.

Kişilik, her insanın diğerlerinden farklı olmasını sağlayan, uzun süreli, ruhsal, davranışsal ve bilişsel karakteristikleri içerir. Hem çocuklarda hem de erişkinlerde kişilik, süregelen (huy gibi) ve değişken (duygulanım gibi) karakteristikleri içerir.

Kişilik, bireyin özel (karakteristik) ve ayırıcı davranışlarını ifade etmektedir. Kişilik nitelikleri bireyin sıklıkla yaptığı veya onun en tipik davranışları olduğu için özeldir. Bu davranışlar bireyi başkalarından ayırdığı, farklılaştırdığı için de ayırt edicidir.

Çağımızda ağırlığını duyuran kişilik kuramlarının çoğunluğu, kişiliğin çevre içinde biçimlenen öznel bir yapı olduğunu kabul ederler. Buna göre kişilik, belirli uyarıcılar karşısında ortaya çıkan, benimsenen ve pekiştirilen öğrenilmiş davranışlar sonucu oluşur. Toplumsal etmenlerin kişilik üzerindeki etkilerini ilk ve en yoğun bir biçimde aile ortamında görmek mümkündür. Yani kişiliğin biçimlenmesinde en önemli çevresel etken ailedir. Aile içinde anne-baba tutumları, çocuk yetiştirme yöntemleri, anne-baba ve çocuklar arasındaki tüm etkileşimleri kapsamaktadır. Bu etkileşimler, anne-babanın tutum, değer, ilgi ve inançlarının ifadesiyle birlikte bakım ve eğitim davranışlarını içine alır.

Kişilik gelişimi yaşam boyu sürer ve bu süre zarfında belirli gelişimsel dönemlerden geçilir. Her dönemde güven, özerklik gibi tamamlanması gereken görevler bulunmaktadır. Çocuğun bir dönemdeki görevi tamamlayabilmesi ağırlıklı olarak çocuk ve ebeveynleri veya çocuk ve öğretmenleri arasında gerçekleşen etkileşimlere dayanır. Gerçekleşmeyen her gelişimsel görev, kişinin o dönemde halletmesi gereken şeylerle daha sonra uğraşmasına sebep olacaktır. Zamanında başa çıkılamayan bu gelişimsel görevler bireylerin sağlıklı kimlik geliştirmelerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Psikanalizci bir psikolog ve Sigmund Freud'un öğrencisi olan Erik Erikson'a göre, sonraki bütün kişilik gelişimi ve uyumu daha önceki gelişimden ve uyumdan evrimleşir. İlk yaşantılar bir kişinin gelecekteki kimliğini kolaylaştırır ya da tehlikeye sokar.

Erikson "İnsanın Sekiz Evresi" başlığı ile geliştirdiği dönemler kuramını benlik gelişiminin aşamaları olarak tanımlamıştır. Her evrede benlik, belli birtakım gelişmeleri tamamlamakta; sorunları çözmekte ve evreye özgü bir psikososyal bunalımı atlattır. Evrelerin adı, benliğin o evrede geçirdiği özgül psikososyal bunalıma verilen addır. Erikson, her evrede benliğin karşılaştığı bir olumlu benlik ögesi, bir de bunun karşıtını belirtmiştir.

Bu yazıda yaşam boyu sürmekte olan kişilik gelişiminin doğumdan itibaren ergenliğin sonuna kadar nasıl bir gelişim izlediğine değineceğiz.

Doğum–2 Yaş: (Güvene Karşı Güvensizlik)

Yeni doğan bebek yaşayabilmek için başkalarına bağımlı ve muhtaçtır. İlk ilişkisini annesi ya da annelik görevini yerine getiren kişi ile kurar. İhtiyaçlarının bekletilmeden karşılanmasını ister. Bu

dönemde, bebeğin kendisine ve çevresine güven duygusunun gelişip gelişmeyeceği belirlenir. Anne, bebeğine karşı sevgi dolu ise ve bebeğinin ihtiyaçlarını bir süreklilik, tutarlılık ve aynılık içinde karşılıyorsa bebeğin temel güven duygusu gelişecektir.

Erikson ilk yıl sırasında bebeklerin ya anne-babalarına, kendilerine ve çevrelerine karşı bir güven duygusu geliştirdiklerini ya da güvensizlik duygusundan kaynaklanan bir bunalımla karşılaştıklarını varsaymış, bu nedenle de bu döneme "Güvene Karşı Güvensizlik" adını vermiştir.

Fiziksel bakımın yanında sevgi ve duygusal yakınlık gören bebek, "Ben bakılmaya değerim" duygusunu geliştirecektir. Sevildiği, bakılacağı, terk edilmeyeceğine dair çevresine güven duyan bebek, ileride de kendisine güven duyan bir kişi haline gelebilecektir. Bebeğin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının yeterli şekilde karşılanmaması halindeyse bebekte güvensizlik duygusu gelişecektir.

2–3 yaş: (Özerkliğe karşı utanç ve kuşku)

Bu dönemde kas ve hareket gelişimi hızlanmıştır. Çocuğun ayağa kalkması ve yürüyebilmesi, anne kucağından çevreye doğru uzanabilmesine, anneye bağımlı olma durumundan çıkmasına imkân tanımıştır. Çocuk işeme ve dışkılama işlevini yerine getiren kasların da olgunlaşmasıyla artık istediği zaman tuvaletini tutabilir ya da bırakabilir. Böylece birbirine karşıt iki eğilim arasında bir seçim yapabilme durumuna gelmiştir. Artık tuvalet kontrolü kendi elindedir. Kasların kontrolünün öğrenilmesi ve tuvalet terbiyesi esnasında bu yeteneğin ebeveynle sosyal ilişki düzeyinde kullanılması çocukta özerklik duygusunu gelişimine yol açar. Bu evrede anne-babanın kesin ve tutarlı davranışları çocuğun seçim yapma yetisini, özerkliğini zedelememelidir. Bu dönemde çözülmesi gereken çatışma, utanma ve şüpheye karşı özerklik duygusunun başarılabilesidir. Kişilik gelişiminin daha önceki aşamasında temel güven duygusu gelişmemişse ya da tuvalet eğitimi sırasında ağır utandırma ve cezalarla çocuğun özerkliğine geçit vermeyen sıkı bir kontrol uygulanırsa çocuğun özerk olma, kendi kendine yeterli olma duyguları gelişemeyecektir. Böylece çocuk kendini karar vermede yetersiz hissedecek, kendisinden kuşku duyacak ya da davranışlarını engelleyecek bir utanç duygusu geliştirecektir. Dikkat edilmesi gereken nokta çocuk özerkliğini kazanırken onu kurallar altında ezmek ve kişilik gelişiminin önünü tıkamamaktır. Çocuğun ailesi ile olan çatışması beslenme gibi başka alanlarda da sürer. Anne, bir an önce çocuğunun doymasına çabalarken çocuk kaşık tutmak, yiyecekleri bulaştırıp oynamak ister. Dolayısıyla annenin yedirmek konusundaki ısrarına ağızını kapatarak ya da içindekini tükürerek karşılık verir. Kaşığı döke saça ağızına götürmek, kendi işini kendisi yaptığından dolayı çocuk için büyük başarıdır. Bu alandaki çatışmayı engellemek için çocuğun kendi kendisini besleme isteği biraz olsun desteklenmelidir.

Erikson'un teorisine göre bu dönemde çocukların temel gelişim çatışması özerkliğe karşı utanç ve kuşkuudur. Bu evrede çocuk seçim yapabilmeyi ve irade becerisini geliştirir. Kendi kendine denetim yapabilme duygusunda eksiklik ve dışardan denetimlerin aşırılığı oranında kuşku ve utanç duyguları yerleşebilir.

3-6 Yaş: (Girişkenliğe Karşı Suçluluk)

Çocuk 3-4 yaşlarında beden ve kişilik bakımından hızla büyümektedir. Artık sanki bir yetişkin gibi daha sevecen ve rahat; düşüncesinde daha parlak; hareketlerinde daha canlı ve etkindir. Yürüme ve konuşma becerilerine tamamen sahip olması sebebiyle akranlarıyla ilişki kurmaya başlamıştır. Çocuk artık büyüklerin dünyasını oluşturan alanlara girmeye başlar. Gitgide daha fazla toplumsal yönelimli olmaktadır. Merak duygusu ve araştırmacılık kendisini gösterir. Kendisinin diğerlerinden ayrı bir varlık, bir kişi olduğunu fark eden çocuk, şimdi kendini tanımlamaya çabalamaktadır. Bu çaba içindeki çocuk, büyük ve güçlü olarak gördüğü anne ve babası gibi olmak ister. Anne ve babasının sevgisini sürdürebilmek amacıyla olumlu özellikleri benimser. Kendi cinsiyetine göre anne veya babasıyla özdeşim yapar. Sağlıklı bir özdeşim için anne, baba ve çocuk arasında sevgi ve güven bağının bulunması gerekir. Merak duygusu ile araştırma önce evden başlar ve cinsel bir ilgi halinde karşı cinsten ebeveynye yönelir. Bu yaşlarda çocukların bu doğal tutumları anne ve babaları tarafından öfke ile karşılanabilir. Hâlbuki karşı cinsten ebeveynye karşı gelişen bu romantik sevgi gelişmekte olan kız ve erkek kimliğinin doğal bir sonucudur. Bu durumda tepki göstermek, azarlamak çocukta suçluluk duygusuna sebep olabilir. Buna sebep olmamak için girişimlerinin ve merakının belli ölçüde hoş karşılanması gerekir. Dönemin sonuna doğru bu arzu hayal kırıklığı ile bastırılır, yerine kendisinin anne, baba olma arzusu ortaya çıkar. Bu arzuyu özellikle evcilik oyunlarında görmek mümkündür.

Erikson'un teorisine göre bu dönemde çocukların temel gelişim çatışması girişkenliğe karşı suçluluktur. Çocuğun kendini tanıma çabası ve merak duyması sayesinde girişkenlik kazanılır. Bu dönemde davranışları ve araştırıcılığı çok fazla eleştirilen, ceza, korkutma, aşırı suçlama gibi yöntemlerle engellenen çocuk, girişkenlik yerine suçluluk duygusu geliştirecek, ileride de girişimlerinden suçluluk duymaya meyilli olacaktır.

6-12 Yaş: (Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu)

Bu döneme damgasını vuran en önemli etken okuldur. Çocuk alet ve araçlar da kullanarak tıpkı büyükler gibi bir şeyler üretmeye çalışır. Bu dönemde çocuğun dikkati anne-babasından uzaklaşıp daha geniş bir toplumsal çevreye yönelmiştir. Buradaki amacı, yeni sosyal çevrenin beklediklerini yerine getirebilmektir. Yaptığı şeyi kusursuz yapmak ister. Sürekli bir etkinlik içindedir. Eğer becerisi küçümsenirse değersizlik duygusu gelişir. Bu dönemde çocuk anne baba kadar hatta belki daha fazla okul içerisinde faaliyetleri bakımından öğretmenleri tarafından değerlendirilir.

Erikson'un teorisine göre bu dönemde çocukların temel gelişim çatışması çalışkanlığa karşı aşağılık duygusudur. Başarılı deneyimleri çocuğa çalışkanlık ve üretkenlik duygularını verirken, başarısız olduğu durumlar da kendisinde yetersizlik ve aşağılık duygularına sebep olacaktır. Çocuk yaşına uygun farklı araçlar kullanmaya özendirilir ve başarıları övülürse bir çalışkanlık ve başarma duygusu gelişecektir. Bu da "İyi, çalışkan bir kişi" olarak olumlu bir benlik kavramının gelişmesini kolaylaştıracaktır.

Ergenlik Dönemi: (Kimliğe Karşı Rol Karışıklığı)

Ergenlik dönemi, kişilik gelişimi açısından bir dönüm noktası oluşturur. Bu dönemde birey, hem hızla gelişen bedenindeki fizyolojik değişimlere uyum sağlamak, hem toplumun beklentilerine cevap verebilmek zorundadır. Artık cinsel rollerin, siyasal rollerin ve hatta yavaş yavaş mesleki rollerin benimsenmesi gerekmektedir. Ergen bu dönemde akranlarına göre kendi görünümünü, popüleritesini, sosyal sınıfını değerlendirir.

Gençler bu dönemde herkesin fiziksel değişimleriyle ilgilendiklerini düşünürler. Kendilerini sürekli olarak izleniyormuş gibi hissederler. Bu dönemde ergen değişen bedenini tanımaya başlamıştır ve artık sıra bu yeni bedene uygun bir benlik edinmeye gelmiştir.

Ergenin esas uğraştığı, "Ben kimim?" sorusuna yanıt bulmaktır. Ergen artık anne ve babasının değerlerinin, özelliklerinin ve görüşlerinin kendisine ait olmadığını farkındadır. Ailesinin özelliklerini olduğu gibi benimseme durumundan çıkarak kendi kimliğini oluşturma çabası içine girer. Kendisine toplum içinde bir yer arayan ergen, geçici bir süre de olsa, belli gruplarla ya da kahramanlaştırdığı kişilerle aşırı özdeşim yapar. Aile içindeki yaşantısından sıyrılarak ev dışında kendine bir çevre ve buna uygun bir kimlik edinme yolunu tercih eder. Yalnız kalmak için odaya kapanmak, evden uzaklaşmak istemek, telefonla saatlerce konuşmak gibi davranışlarının altında ebeveynin kimliğinden sıyrılıp kendi kimliğini oluşturma çabasıdır. Bu dönemdeki "âşık olma" büyük oranda, gencin kendi benlik imgesini bir başkasına yansıtması; onun tarafından nasıl görüldüğünü, nasıl değerlendirildiğini anlamak ve bu yolla kendi kimliğine tanım bulmak çabasıdır. Bunun için delikanlılık aşkında cinsellikten çok konuşma egemendir.

Erikson'un teorisine göre bu dönemde çocukların temel gelişim çatışması kimliğe karşı rol karışıklığıdır. Ergenliğe girişle birlikte ya sağlıklı bir kimlik kazanımı ile ya da rol karışıklığı ile sonuçlanacak bir dizi karar alınması gerekmektedir. Eğer tatmin edici bir kimlik oluşturulamamışsa rol kargaşası ortaya çıkar. Ergenliğin bitmesi ve yetişkinliğe adım atılması kişilik gelişimi açısından son aşama değildir. Kişilik yaşamın ilk anından son anına değin değişir, gelişir ve yenilenir. Rol kargaşası yaşayarak bu dönemi tamamlayan ergen, yetişkinlik başladıkça geliştireceği kimlikler ve rollerle ilgili sorunlarla bunalacaktır.

Kaynaklar:

-www.insanbilimleri.com
-Uzm.Berfin Ural,Uzm. Nurcan Özteke,
-Okulda Zorbalık,Kök Yayıncılık 2007
-www.e-psikoloji.com

BULLYİNG

AKRAN ZORBALIĞI



Bullying is a growing problem of the school children. The bullies show some behaviours affecting their victims either directly or indirectly.

Akran zorbalığı her geçen gün okul çocuklarının daha büyük bir bölümünü etkileyen önemli bir problemdir. Zorbalık yapan öğrenciler, kurban olarak seçtikleri bazı öğrencilere doğrudan ya da dolaylı olumsuz örneleyici davranışlarda bulunur.

Akranlarla kurulan ilişkiler, genel olarak eşit düzeyde yer alan ilişkilerdir. Taraflar bu ilişkiden çoğunlukla aynı ölçüde yararlanır ve katkıda bulunurlar. Özellikle çocuk ve ergenlerin eğitim ve öğretim nedeniyle bir arada bulundukları okul ortamlarında gösterilen güç dengesizlikleri ve örneleyici eylemler, gelişimsel süreci olumsuz etkilemeleri nedeniyle önemlidir. Bahsedilen güç dengesindeki bozulma, "akran örnelemesi" veya "akran zorbalığı" adı ile toplumsal yaşantının sürdürüldüğü her ortamda kendini gösteren önemli bir sorun haline gelmiştir.

AKRAN ZORBALIĞININ ÇEŞİTLERİ

Zorbaca davranışlar doğrudan ve dolaylı olmak üzere ikiye ayrılır. Doğrudan Zorba Davranış: Ebeveynler ve öğretmenler tarafından fark edilmesi daha kolaydır. Vurmak, itmek, engellemek, düşmanca hareket etmek, korkutmak, hakaret etmek, küçük düşürmek, bağırarak, lakap takmak gibi davranışları içerir.

Dolaylı Zorba Davranış: Ebeveynler ve öğretmenler tarafından tespit edilmesi daha güçtür. Arkadaş ilişkilerini bozmak, gruptan dışlamak, görmezlikten gelmek, şantaj yapmak ya da dedikodu çıkarmak gibi davranışları içerir.

BASİT BİR ANLAŞMAZLIK MI? YOKSA ZORBALIK MI?

Zorbalık; vurma, itme ya da basit bir fiziksel şiddet olarak algılanmamalıdır. Zorbalık kavramı, fiziksel veya psikolojik olarak aynı güçte olan iki öğrencinin kavga etmeleri olarak

görülmemelidir. Bedensel veya zihinsel yönden birbirine eşit iki öğrencinin kavga etmesi saldırganlık özelliği taşır; ancak "zorbalık" olarak nitelendirilemez. Bir davranışın zorbalık olarak nitelendirilebilmesi için, içerisinde "güç dengesizliği" olmalıdır. Güç dengesizliği; akranlar arasında fiziksel, psikolojik ya da sosyal olarak bir öğrencinin diğerinden daha güçlü olmasını ifade etmektedir. Ayrıca zorbalık tanımını yapabilmemiz için olumsuz davranışın "tekrarlanır biçimde bir süre" devam etmesi ve davranışı gösteren kişinin "kasıtlı" olarak karşıdaki kişiye zarar vermeyi hedeflemesi gerekmektedir. Bir çocuğun/gencin zorbalığa uğradığını belirten gerçek kanıtlar görmek ilk etapta zor olacaktır. Çünkü zorbalığa maruz kalan öğrenciler genellikle bu durumu ifade etmekten çekinirler.

Fiziksel yaralanmalar daha az görülür. Okulda zorbalığa maruz kalan çocuk ya da çocuğun arkadaşları tarafından öğretmene bir uyarı gelmediyse, öğretmenin bunu fark etmesi zaman alacaktır. Bu konuda durumu ilk fark edecek olanlar çocuğun anne-babası ya da birlikte yaşadığı diğer aile bireyleridir.

Çocuk/genç zorbalığa uğradığının ilk işaretlerini farklı biçimlerde verecektir.

- Okula gitmede isteksizlik, okuldan kaçma
- Akademik başarıda göze çarpan bir düşüş
- Hobi ve ilgi alanlarından uzaklaşma

- o Fiziksel nedeni olmayan hastalıklar
- o Konsantrasyon bozukluğu
- o Etrafındaki kişilere karşı şiddet kullanma
- o İçeride kapanma
- o Agresif davranışlar sergileme
- o Sık sık para ve eşya kaybetme
- o Arkadaş grubunu değiştirme
- o Şüpheli darp izlerinin varlığı
- o Beklenmeyen ruh halleri sergileme

gibi belirtiler çocuğun zorbalık davranışına maruz kaldığının işareti olabilir.

ZORBALIĞA HEDEF OLABİLECEK ÖĞRENCİ ÖZELLİKLERİ

Akranlarına göre daha sessiz ve kaygı düzeyi yüksek, özsaygıları düşük öğrenciler, zorbalık davranışına daha kolay hedef olabilirler. Bu öğrencilerin kendilerine dair bakış açıları olumsuzdur; kendilerini başarısız, aptal, utangaç olarak algırlar. Fazla arkadaş olmayan, akranlarıyla sınırlı ilişkiler kuran öğrencilerdir. Genellikle hiç yakın arkadaşları yoktur. Mağdur olan erkek öğrenciler genellikle yaşlılarına göre daha ufak tefek ve zayıftır. Olumsuz davranışa maruz kalan bu çocuklar/gençler, aynı zamanda zayıf iletişim becerilerine ve daha duyarlı ve alıngan kişilik özelliklerine sahiptirler. Ayrıca aileleri tarafından aşırı koruyucu bir tutumla yetiştirilen çocuklar da zorbalık davranışını kolayca hedef olabilirler.

ZORBALIK DAVRANIŞINI GÖSTEREBİLECEK ÖĞRENCİ ÖZELLİKLERİ

Zorbalık davranışlarını gösteren öğrencilerin kesin ve belirgin karakteristik özelliklerini belirlemek güçtür. Akademik yönden başarısız, güç ve baskınlık kurmaya yönelik kuvvetli ihtiyaçları olan, ailesi tarafından arka plana itilmiş ve aile içi şiddete maruz kalan, duygularını ifade etmekte güçlük çeken, problem çözme becerileri akranlarına göre daha az gelişmiş olan, çabuk öfkelenen ve tepkisel davranan öğrenciler zorbalık davranışını göstermeye akranlarına göre daha meyilli olabilirler. Ancak bu özelliklere sahip olan her öğrencinin zorbaca davrandığını söylemek mümkün değildir.

ZORBALIK DAVRANIŞININ UZUN SÜRELİ ETKİLERİ

Zorbalık davranışına uzun süre maruz kalan ya da zorbalık davranışını uzun süre gösteren çocuklar bu durumun yol açtığı bazı problemleri hem okul yaşantıları dışına hem de yetişkinliklerine de taşımaktadırlar. Bu kişilerde yeme ve uyku bozuklukları, depresyon, öğrenim yaşantısından uzaklaşma, umutsuzluk, suça meyilli olma gibi problemler görülebilir.

ZORBALIKLA İLGİLİ DİĞER BİLİNMESİ GEREKENLER

1. Erkek çocuklar kız çocuklara göre zorbalık davranışını daha fazla gösterirler.
2. Bir öğrenci aynı zamanda hem zorbalık davranışını gösterebilir hem de zorbalığa maruz kalabilir.
3. Zorbalık davranışını gösteren çocukların "kötü çocuklar" olduğu ve cezalandırılmayı hak ettikleri gibi yanlış bir inanış doğması muhtemeldir. Ancak bu çocuklar da tıpkı zorbalığa maruz kalan çocuklar gibi yardıma ihtiyacı olan çocuklardır.

Gerekli önem alınmaz ise ileride başkalarının üzerinde güçlerini kötüye kullanmaya devam edebilir ve ciddi suçlar işleyebilirler.

4. Uzun süreli zorbalığa tanıklık eden öğrenciler de bu durumdan olumsuz etkilenir; kendilerine ve çevreye karşı güvensiz bir anlayış geliştirebilirler. Ayrıca okul ve öğrenim yaşamından uzaklaşmak isteyebilirler.

5. Medya imajı ve mesajları zorbaca davranışların hem popüler hem de kabul edilebilir olduğu izlenimini yaratabilir. Bu yüzden, küçük yaşta çocuklar şiddet içeren televizyon programları ve bilgisayar oyunlarından uzak tutulmalıdır.

NE YAPILABİLİR?

Eğer ebeveyn çocuğunun zorbalığa maruz kaldığını ya da zorbalık davranışını gösterdiğini düşünüyorsa, bu durumu öncelikle çocuğuna açıkça sormalıdır. Ancak çocuk bu durumu konuşmak istemeyebilir. Bu durumda, çocuk, ebeveyni dışında kendisini yakın hissettiği bir aile büyüğü veya öğretmenle konuşması için cesaretlendirilmelidir. Ebeveyn mutlaka okulla iletişime geçmelidir. Zorbalığın önlenmesi, her iki tarafın da (zorbalık davranışını gösteren ve bu davranışa maruz kalan çocuklar) gördüğü zararın onarılması veli-öğretmen-okul idaresi ve öğrenci işbirliğini gerektirir.

Zorbalık eylemi tüm dünya ülkelerinde 1970'li yıllardan beri dikkati çeken bir problemdir. Bu problemi çözmek için hem okullara hem ailelere çok iş düşmektedir. Okullarda "zorbalığı önleme" programlarının uygulanması, öğretmenlerin bu konuda bilgilendirilmesi, öğrencilere karşılaştıkları problem durumlarında alternatif çözüm yolları üretme ve "öfkeyle baş etme" gibi becerilerin öğretiminin derslerin içerisine entegre edilerek verilmesi vb. etkinlikleri gerçekleştirmek okulların üzerine düşen görevler arasındadır.

Zorbalığa maruz kalan ya da zorbalık davranışını gösteren çocukların bir şekilde yanlış tutumlarla yetiştirilmiş çocuklar olmaları muhtemeldir. Bu durumu daha en baştan önleyebilmek için;

1. Çocuklarınızı dinleyin ve onlara zaman ayırın.
2. Çocuklarınızı fiziksel veya duygusal şiddet göstererek cezalandırmayın. Onlara hakaret etmeyin.
3. Çocuklarınızın yerine onların problemlerini hemen çözmayın. Çocuğunuz büyüdükçe sizden bağımsızlaşacaktır. Bu durumu kabullenin ve bağımsızlaşmaya yönelik çabalarına izin verin; inisiyatif almasına ve küçük problem durumlarıyla baş etmesine müsaade edin.
4. Onları mutlaka sosyal etkinliklere yönlendirin. Enerjilerini olumlu yönlerde aktarmasını sağlayın.
5. Çocuklarınızı aşırı izin verici tutumlarla büyütmeyin, kurallar koyun, yanlış davranışlarının sonucuna katlanmasını sağlayın.
6. Çocuklarınıza değerli olduklarını ve onları ne kadar çok sevdiğinizi sık sık hatırlatın.
7. Hata yaptıkları zamanlar onlara kızacağınızı ifade edin ancak sevginizi pazarlık konusu etmeyin. Çocuklar her durumda seveceklerini bilmek isterler.

Kaynak:

-Yavuzer, Haluk, Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul 1996

-Piaget, Jean, Çocukta Zihinsel Gelişim, Cem Yayınevi, İstanbul 1999

Mental Development
Stages in ChildrenÇOCUKLARDA ZİHİNSEL
GELİŞİM EVRELERİ

Intelligence is a concept which is difficult to define. In addition, it is possible to define the concept "intelligence" to some extent. Piaget defines the intelligence as ability to adapt to the environment. Thanks to our intelligence we find some solutions to overcome the problems. That is what all children do in the stages of development. They discover that they can do some movements and repeat them to control them. Muscle developments is provided in this way. For example, they constantly wave their arms or when they realize they can make voices they continuously practise this ability which is called peek period.

This situation also reveals the fact that the most important factor in child development is Experience ...

"Dünyaya geldiğinde hiçbir zihinsel yapıya sahip olmayan çocuk, acaba nasıl yetişkin gibi düşünebilir hale gelmektedir?" İşte bu soruyu sorarak araştırmalarına başlayan Jean PIAGET, çocukların zihinsel gelişimleri ile ilgili pek çok gerçeği ortaya çıkarmıştır. Bir çocuk ve yetişkin arasındaki iletişimi etkileyen en önemli faktör aralarındaki zihinsel farklar olduğundan, anne-babaların, çocuklarının dönemsel özelliklerini iyi tanımaları, onları anlamalarını kolaylaştıracaktır. Yoksa, örneğin çocuğunun neden aynı davranışları tekrar tekrar yapıp durduğunu anlayamayan bir ebeveyn, özellikle bu davranışlar kendisini bıktırdığında, olayı bir inat, otorite meselesi haline getirmekten kaçınmayabilir. Bu tip tartışmalar çocuk ve ana-baba arasındaki iletişime zarar verici nitelikte olduklarından, kaçınılması gereken durumlardır.

Zeka, tanımlaması zor bir kavramdır. Bunun yanında, zekayı işe yarayacak kadar tanımlamak da mümkündür. Piaget, zekayı, çevreye uyum yapabilme yeteneği olarak tanımlar. Zekamız sayesinde önümüze çıkan problemleri aşmak için çözümler üretiriz. Tüm çocukların, gelişim dönemleri boyunca yaptıkları şey de tam olarak budur. Bazı hareketleri yapabildiklerini keşfederler ve bunları kontrol altına alabilmek için sürekli tekrarlarlar. Kas gelişimi böyle sağlanır. Örneğin kollarını sallar dururlar veya ses çıkarabildiklerini fark ettiklerinde sürekli bu yeni yeteneklerini dener ve cıvılda dönemi adlı süreci geçirirler. Bu durum çocuk gelişimindeki en önemli etmenin ne olduğunu da ortaya koymaktadır: Tecrübe...

Yaşam deneyimi özellikle okul öncesi dönemdeki bir çocukta kritik önem taşır. Bu dönemdeki çocuk başka bir kaynaktan beceri veya bilgi edinemez. Okul öncesi çocuklar için tecrübe denince anlaşılması beklenen bilgiyi kısaca söylersek:

0-2 yaşları arasındaki gelişimde tecrübe edinme konusunda bir problem yaşanması zor olduğundan bazı temel beceriler her bebekte aşağı yukarı elde edilir. Örneğin kolunu kontrol edebilme becerisi için tecrübe ortamı bulmak pek de zor değildir. Bir nesneye ilgi duyduğunda onu eline almak ister ve bu hareketi yapmayı öğrenme fırsatı bulmuş olur. Aynı zamanda nesneye karşı duyduğu

öğrenme ihtiyacını da gidermiş olur. Daha karmaşık ve toplumsal bazı özelliklerin kazanılması ise çok daha farklı zamanlarda gerçekleşir. En belirgin örnekler konuşma ve yürümedir. Çocuklar ihtiyaç duymadıkça bir beceriyi edinmezler. Bu nedenle eğer bir şeyi istediklerinde bunun kendilerine sağlanmasını bir parmak işareti veya ağlamak gibi sahip oldukları alternatif bir beceri ile gerçekleştirebiliyorlarsa konuşmaya ihtiyaç duymazlar. Böylece, genellikle çocuklarının işaretlerine karşı fazlaca duyarlılık gösteren ve ihtiyaçlarını hemen gideren ebeveynlerin çocukları daha geç konuşur.

Çocuk, konuşması gerekmediği için kendini bu yönde geliştirmeyebilir. Ta ki buna ihtiyaç duyana dek... Ne de olsa sosyal yaşantı geliştikçe konuşma ihtiyacı gittikçe daha fazla kendini gösterecektir. Bu nedenle çocuğun ne zaman ihtiyaç duyduğuna bağlı olarak, konuşma becerisinde yetkinleşme 2 yaşında da ortaya çıkabilir, 4-5 yaşlarına kadar ortaya çıkmayabilir de. Yürüme ihtiyacı da aynı şekilde kendini gösterir. Bazı nesne ve kişilere ulaşma isteği kucakta taşınarak giderilebiliyorsa veya ebeveynin mikrop kapma, kaza geçirme gibi endişelerle çocuğu engellemesi gibi durumlar söz konusu ise yürüme davranışı başka bir çocuktan çok daha sonra ortaya çıkabilmektedir. Her çocuğun gelişimi bireyseldir ve keskin bir doğru gelişim süreci tanımı yoktur. Gelişimin farklı zamanlarda olmasını normal karşılamak gerekir.

Ebeveynin yapması gereken şey çocuk için yaşam tecrübeleri kazanacakları imkanları yaratmaktır. Sobaya dokunacak diye çocuğu parmaklıklı bir yatağa kapatmak yerine sobayı bir parmaklığın ardına alarak çocuğa geniş bir yaşam alanı sağlamak davranışı buna bir örnektir. Hatırlarsanız zekayı çevreye uyum yapabilme yeteneği olarak tanımlamıştık. Eğer çevre ve etkileşimde bulunulan nesne ve durumların çeşitliliği kısıtlanırsa bu durumda zekanın bir anlamı kalmaz. Onu kullanacak bir alan olmadığı için gelişim gerçekleşmez.

Çocuk gelişiminde sosyalleşmenin ağırlıklı olarak önem kazandığı dönem aşağı yukarı 3 yaşında başlar. Dil kullanımı gittikçe gelişir, nesneleri zihinde canlandırabilme gibi zihinsel beceriler edinilir. Bu dönemde devresel tepki denilen özellik, aslında eskiden beri yoğun olarak var olmasına rağmen, kolayca gözlenebilen bir hal aldığından dikkat çekici olur. Devresel tepkide çocuk yaptığı bir davranışı tekrarlamaktadır. Örneğin, bir espri öğrenen çocuk o espriyi etrafındaki yetişkinlere gına gelinceye kadar tekrar eder. Bu durum, çocuğun ilgili olayı özümlemeye çalıştığını gösterir.

Benmerkezcilik de yine bu dönemin önemli bir özelliğidir. Çocuğun algıladığı dünyanın merkezi kendisidir. Kendini başkasının yerine koymadığı için, onun bildiğini herkesin bildiğini, gördüğünü herkesin gördüğünü zanneder. Örnek olarak, çocuk bu dönemde telefonda konuştuğu birinin orada bulunanları gördüğünü düşünür.

Benmerkezciliğin bir uzantısı da bu dönem çocuklarında görülen paralel oyun özelliğidir. Çocuklar bir arada oynarlar ama birlikte oynamazlar. Herkes kendi oyununu oynar. Arabacılık oynayan iki çocuk bazen birbirleriyle karşılaşır, bazen kaza da yaparlar ama işbirliği yapmaz veya rekabet etmezler. Bunlar için öncelikle başka insanların farklı algı dünyaları olduğunu kavrayabilmiş olmak gerekir ancak çocuk henüz zihinsel olarak bu gelişimi göstermemiştir.

Animizm, cansız nesnelere de canlıymış gibi davranmak anlamına gelir ve dönemin karakteristik özelliklerinden biridir. Çocuk bebeğiyle konuşur ve onun da kendisiyle konuştuğunu veya en azından söylediklerini anlayabildiğini düşünür. Bunun tam tersi olarak canlılara cansız gibi davranma da görülür.

Oyuncak köpeğine nasıl davranıyorsa gerçek bir köpeğe de öyle davranır. Hayvanların canlarının olduğunu ve acı çekebileceklerini düşünemez. Kafesteki bir kuşu avucunda sıkarak öldüren pek çok çocuk vardır. Bu davranışın sebebi bazı yetişkinler tarafından sadizm gibi davranış bozukluklarına yorulmaktadır ancak gerçek sebep canlı-cansız gibi kavramları anlamakta zihinsel olarak yetersizlik yaşanmasıdır.

Çocukların dil ve kavram gelişimlerini arttırmaya önem vermek gerekir. Bunun için çocuklar ile onlar da birer yetişkinmiş gibi sohbet etmek, sorularına ciddi yanıtlar vermek önemlidir. Onlara hikayeler okumak ve bilgisayar, televizyon gibi araçları uygun şekilde kullanarak öğrenme imkanı tanımak da etkili olacaktır.

Çocukların nesnelerle ilgili deneyimlerinin artırılması için kum havuzu, oyun hamuru gibi oyuncaklar nesne deneyimini etkin bir şekilde sağladıkları için en çok rastlanan çocuk oyuncaklarıdır.

Yetişkinlerin sağlaması gereken şey çocuğun güvenliğidir. Bundan sonra çocuk, tecrübe kazanması ve yaşayarak öğrenmesi için sağlanan güvenli ortamda serbest bırakılmalıdır. Diğer önemli bir konu ise akranlarıyla ilişki kurmasının sağlanmasıdır. Sadece yetişkinlerin arasında vakit geçiren çocuk, sosyal gelişim açısından deneyim eksikliği yaşayacaktır.

Okul öncesi dönem çocuklarının girişimciliğini destekleme konusunda ebeveynlere verilebilecek bazı tavsiyeler ise şunlardır:

- Çocukların kendileri için seçim yapmalarına izin verin. (Özellikle meşgul olmak istedikleri öğrenme etkinliklerinde)
- Çocukların seçtikleri etkinliklerde başarılı olmalarına yardım edin.
- Çocukların farklı rolleri oynamalarına imkan tanıyan etkinlikler geliştirin.
- Çocukların yaptıkları şeyleri değerlendirmek için yetişkin standartları kullanmayın.
- Mükemmel bir şekilde ortaya çıkmaya bile, çocukların yapmaya çalıştıkları şeye destekleyici olun.
- Çocuklara öğrenme ve oyun çevrelerinin bazı yönleri için sorumluluk aldırın.

Çocuk gelişimini, kuramcıların bakış açıları ile birlikte değerlendirirsek şöyle bir tablo oluşur:

BİLİŞSEL GELİŞİM

İlk İki Yılda Görülen Bilişsel Gelişim : Bebek doğumunun ilk gününden itibaren çevresini keşfetme çabasına başlar. Keşif çabasında kullandığı temel araçlar doğuştan getirdiği duyuşal ve hareketşel yeteneklerdir. Bilişşel gelişimin aşamalarından birini çocuk nesnelerin değışmezliğini keşfederek başarır. Önceleri bebek için nesne ancak kendi görsel alanı içindeyken vardır. Nesne ortadan kaldırılınca nesnenin yok olduğunu artık var olmadığını düşünür. Bir yaşına doğru çocuk nesnenin değışmezliği kavramını anlamaya başlar ve göz önünden kaldırılan bir nesneyi etrafına veya masanın altına bakarak arar. Değişikliklerin olabilmesi için çocuğun çevreyle etkileşim içinde olması gerekir.

Olgunlaşma çocuğun sinir sistemini geliştirerek onun daha karmaşık algılamalar yapabilecek düzeye gelmesini sağlarken, çocuğun çevresiyle duyuşal ve hareketşel etkileşim yapması bilişşel gelişimin temelinde yatan öğrenme deneyimlerini oluşturur.

2-5 Yaş Arasında Bilişşel Gelişim : Bu devrede daha önce kazanılan iç temsil süreçleri daha karmaşık ve çok yönlü olmaya başlar. Çocuk bu devrede kelime kullanmaya ve ilkel bir düzeyde ilk olarak bir sembol ile bu sembolün temsil ettiğı nesne arasındaki ilişkiyi anlamaya başlar. Çocuk iç temsilden başka bir deyişle kelime, kavram ve sembollerin verdiğı zenginlikten faydalanarak oyun yaşamaına yeni zenginlikler getirir. Örneğini; bir ağaş dalını at gibi kullanmaya, ana-baba rollerine girerek arkadaşlarıyla yetişkin ilişkilerini taklit oyunları oynamaya başlar. Bu sembolik, hayali ve oyunsal maceralar sayesinde çocuk yavaş yavaş gerçek yaşama hazırlanır. Çocuğun bu yaşta becerdiği önemli adımlardan biri nesneleri kategorilere ayırmayı öğrenmesidir. Nesnelerin büyüklük, renk, biçim gibi belirli duyuşal özelliklere göre sınıflandırması, nesnenin değışmezliğı aşamasından sonra kendini gösterir. Beş yaşına ulaştığında çocuk, bir nesneyi ayrı, bağımsız bir nesne olarak değıl, o nesnenin ifade ettiğı sınıfın bir temsilcisi olarak görebilir. Piaget'e göre dil gelişimi, çocuğun bilişşel gelişiminin belirli bir aşamaya ulaşmasının doğal sonucudur. Bilişşel gelişimin temelinde dil gelişimi değıl, aksine dil gelişiminin temelinde bilişşel gelişim yatar.

5-12 Yaş Arası Bilişşel Gelişim : Doğumdan 2-3 ay sonra nesnelerin yok olduğunu düşünen çocuk, 12 ay civarında nesnelerin değışmez olduğu aşamasına ulaşır. Beş yaşına doğru çocuk nesneleri zihinsel olarak temsil eder ancak bu kavramlar ve semboller üzerinde zihinsel işlemler yapamaz. Çocuk yedi yaşına doğru yaklaştıkça toplama, çıkarma gibi bilişşel işlemleri yapmaya başlar. Bu dönemde çocuk olayları başkalarının gözünden görmeye başlar. Bu yaş evresinde çocuk iki önemli beceriyi geliştirir. Becerilerinden biri sınıf içirme becerisidir, başka bir deyişle bir sınıfa ait olan nesnelerin, başka bir sınıfın alt dizisi olabileceğini çocuk anlar. Örneğini köpekler hayvanlar sınıfının bir alt dizisini oluşturabilir. Çocuğun kazandığı ikinci önemli beceri daha önceki evrede ancak nesnelere dokunarak gerçekleştirebildiğı sınıflama sürecini sembolik olarak yapabilmesidir.

Bu evrede çocuğun bilişşel alanda başardığı değışiklikler 3 temel grupta toplanabilir :

1.Çocuk nesnelerin ve olayların renk, biçim, yükseklik gibi dış duyuşal özelliklerinin baskısından kurtulup, onların kitle, hacim, sayı gibi iç özelliklerini kavrayabilecek hale gelir. Bu değışiklikler çocuğun cinsiyet anlayışında, sayı kavramının gelişmesinde, mekan ilişkilerini kavramasında kendini gösterir.

2.Okul çağındaki bir çocuk bir olayı diğler insanın gözüşyle görebilmeyi zamanla daha iyi becermeye başlar. Bu dönemde çocuğun düşünce tarzı Piaget'e göre "ben" merkezli düşünce tarzıdır. Ben merkezli olmaktan kurtulup, diğler kişinin gözüşyle dünyayı görebilmek çocuğun sosyal ilişkilerinde yeni bir aşamaya yol açar.

3.Çocuk dış dünyadaki nesnelerin yerine kafasında geliştirdiğı semboller ve zihinsel operasyonlar aracılığı ile işlemler yapmaya başlar. Gördüğü nesneleri sınıflar, aralarındaki ilişkileri gözler ve dış dünyada bir değışiklik yapmadan kendi zihin dünyasında o yaşa göre oldukça karmaşık zihinsel buluşlara ulaşır.

12 - 18 Yaş Arasında Bilişşel Gelişim : Formel operasyonlar evresine gelen bir birey artık yetişkin dünyasıyla tam bir iletişim içine girmeye hazırdır, çünkü bilişşel gelişimin en son aşamasına gelmiştir. Formel operasyonlar gelişirken bireyin kişilik yapısı da gelişir ve bireyin ahlak anlayışında olduğu kadar kendini algılayışında da temel değışiklikler yer alır. Bu düzeye ulaşan bir çocuk, belirli bir sorunu çözebilmek için değışik hipotezler geliştirir ve her hipotezi birer birer dener. Çocuğun düşüncesine ve sorunlara yaklaştmasına bir düzenlilik, formel yapı, akıl yürütme süreci gelmiştir.

ZİHİNSEL GELİŞİM

Piaget'e Göre Zihinsel Gelişim Dönemleri :

1.Duyuşal Devinim (Motor) Dönemi (0-2 Yaş) : Çocuğa duyuşal ve duyuş organları yolu ile ulaşanlar önemlidir. Çevresindeki nesnelere dokununca etkileşimde bulunur, bu dönemde çocuğun özgür hareketlerine engel olmamak gerekir.

2.İşlem Öncesi Dönem (2-7 Yaş) : Bu dönemde nesnelerin yerini simge alır. Deneyimlerine göre akıl yürütür. Nesneleri sınıflandırır, oyunlarda simgesel işlem görülür.

Bu dönemdeki çocuğunuzla sohbet ederken kuralcı ve yargılayıcı olmak yerine doğrular ve yanlışlardan arınmış bir şekilde içini dökmesine izin vermek daha işe yarar bir yöntem olacaktır. Onları dinlemeye zaman ayırmak pek çok sorunun daha oluşmadan önlenbilmesi için en kolay yoldur.



Bu kısımda, çocuğunuzla karşılıklı fikir alışverişi yapabileceğiniz birkaç soru bulabilirsiniz.

Bu sorular aynı zamanda okul öncesi dönemdeki bir çocuğun zihinsel olarak yetişkinlerden farklarını da ortaya koymaya meğilli sorulardır. Birlikte düşünür ve fikirlerinizi paylaşırken hem eğlenceli vakit geçirebilir hem de çocuğunuzun düşünce yapısı ile ilgili bazı özellikleri görebilme imkanı bulabilirsiniz. Unutmayın ki bu sorular doğru cevapları verilmesi gereken birer sınav sorusu değildir. Burada doğru cevap yok, yalnızca düşünceleri açıklamak, sohbet etmek amacı var...

3-7 Yaş Arası Çocuklara Sorulabilecek Sorular:

- o Canlı olmak ne demektir?
- o Ay canlı mıdır?
- o Canlı olan bir şeyler söyleyebilir misin?
- o Rüyalar nereden gelir?
- o Rüyalar nereye giderler?
- o Bir tepenin dibinden yukarı gitmek mi yoksa tepesinden aşağı gitmek mi daha uzundur?
- o Bir kişi aynı anda hem Ankara'da hem de İstanbul'da olabilir mi?
- o Dün ne zamandır?
- o Güneş gece nereye gider?

3.Somut İşlem Dönemi (7-11 Yaş) : Bu dönemde maddenin korunması, ağırlıkların korunması ilkeleri gerçekleşir. Yani; geniş bir kapta bulunan suyu, uzun bir cam şişeye doldurduğumuzda, miktarının değişmediğini söylemektedir. Daha önceki dönemlerde bunu başaramamaktadır. İlkokul yıllarına rastlayan bu dönemde öğrencinin derslere ilişkin faaliyetlerinin deney, ders levhası, maketler, modellerle gerçekleştirmesi, ağırlık, alan ve hacim ölçülerinin somut olarak sınıfa getirilmesi gerekir.

Bu yaş grubu çocukları güvene dayanan, açık, dürüst, sıcak ve sevgi dolu bir ilişki isterler. Büyüklerinden bu ilişkileri bulamadıkları takdirde davranış bozuklukları oluşur.

Bu çocukların bulunduğu ortamlar demokrasi kavramı içinde yaşanmalıdır. Bu öğrenciler arasında farklılıklardan çok benzerlikler vardır. Öğrendiklerini anladıklarında zevk duyarlar. Kötü sonuç aldıklarında, başarısız olduklarında hayal kırıklığına uğralar. Bağımlı olmaya eğilimlidirler. Başarılı oldukları söylendiğinde kendilerini beğenirler. Başarısız oldukları söylendiğinde bu duyguyu kaybederler.

Bu yaş çocukları dinleyerek öğrenmek isterler. Öğretmenine, ebeveynlerine çok güvenir, onların hata yapmayacaklarına inanırlar. Büyüklerin kendilerine takılıp utandırmalarını istemezler. "Sen bunu yapabilirsin." gibi güven mesajları beklerler. Davranış bozukluklarının çok fazla düzeltilmesini istemezler. Oldukları gibi kabul edilmek ve sevilmek isterler.

Dönem boyunca çocuklar, büyüklerini sakın, tutarlı, çok neşeli, her sorunun cevabını bilen biri olarak görmek isterler.

8 yaş grubu çocuklar çok gelişmiş bir hayal gücüne sahiptir. Şakadan çok hoşlanır, ansızın güler, hareketli, dikkatsiz, münakaşacı

aynı zamanda arkadaş canlısıdır. Eleştirilere hassastır, gücünün üstünde işlere kalkışır. Projesini gerçekleştirmek için olağan gayret gösterirler. Karşılaştığı problemleri halletme de arzulu ve cesurdur. Gerilim boşaltıcı bazı hareketleri (gözlerini kırıştırma, parmağını emme, mide ağrıları) görülebilir.

9 yaş grubu daha kavg-gürültü eder Saldırganlık sözel hale gelmiştir. Gerilimini ayağını yere vurmak, baş dönmesi, kendi kendisiyle alay etmek gibi yollarla boşaltmaya çalışır. Oldukça bağımsız bir hale gelmiştir. Kendine güvenir ve kendi kendini eleştirir. Başarının önemine inanmıştır. Ödül almak için çok çalışır. Tartışmayı sever.

4.Soyut İşlem Dönemi (11-...) : Bu dönemde çocuk yetişkin gibi soyut düşünebilir. Ergen bu dönemde tümevarım ve tümdengelim yolları ile düşünebilme yeteneğini kazanır. Somut işlem döneminden soyut işlem dönemine geçişin nasıl olduğu kesin olarak bilinmemektedir. Piaget bunu ergenlik çağının başlarında görülen nörofizyolojik yapı değişikliğine bağlamaktadır. Bunun yanı sıra, bireyin içinde yaşadığı toplumun toplumsal ve kültürel yapı ve özelliklerinin de bunda rol oynadığı kabul edilmektedir.

11 yaşından sonra mantıksal düşünme yetişkinler düzeyine erişir. Görüş alışverişi ve tartışma çocuğun yaşamında önemli bir yer almaya başlar. Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumu değişir. Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, genç bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavrar.

Bu devrede, kontrol konusunun, özellikle aile ilişkilerini belirgin biçimde etkilediği görülmektedir. Bu devrede, kontrol, hem gençler hem de ana babalar açısından bir sorun olabilmektedir. Gençler özellikle kendileri ile ilgili konularda kontrolü ele geçirmeyi istemekte, ele geçirebildiklerinde de, nasıl kullanacakları konusunda güçlük çekebilmektedirler. Ana babalar ise kontrolü çocuklarına hangi alanlarda, hangi yaşlarda ve ne oranda bırakmaları gerektiği soruları ile başa çıkmaya çalışmaktadırlar.

Ana ve babaların, ergenlikte hem çocukları için önem kazanan konulara, hem de onların kendilerine ters düşen davranışlarının, bilişsel gelişmeleri ve benlik arayışlarından kaynaklandığını bilmeleri, çocukları ile ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin, sık sık yeni heveslere kapılıp vazgeçmenin, çocuğun sorumsuzluğundan değil, içinde bulunduğu dönemin kimlik arayışından kaynaklanabileceğini bilmek, ana babaların çocuklarına bakış açılarını ve dolaylı olarak davranışlarını etkileyebilir. Bazı 'ileri' görüşlü ana babalar, gencin özgür olma isteğini kabul edip üzerinde hiç kontrol kullanmayabilirler. Bu türden davranışlar çocuk tarafından ilgisizlik ve reddetme olarak algılanıp olumsuz sonuçlara (okuldan kaçma, kavg, içine kapanma...) yol açabilir. Ana babalar gencin bu dönemde kendilerinden duygusal destek beklediğini, ana baba ilişkisinin arkadaşlık ilişkisinden özel ve farklı bir yeri olduğunu unutmamalıdır. Özellikle erkek çocuklar için babanın destek ve dostluğu çok önemlidir.

Ergenlikte gençler bağımsızlıklarını bulmaya çalışır, ancak bunu yaparken ailenin desteğine gereksinim duyarlar.

Kaynaklar:

-Petruska Clarkson, Çev. Semra Kunt, 'Aşil Sendromu' HYB Yayıncılık, 1999, Ankara
- www.annemiz.biz

SECRET FEAR OF FAILURE
ASIL SYNDROME
DEVELOPMENT IN FAMILY

GİZLİ BAŞARISIZLIK KORKUSU AŞİL SENDROMU

Achilles is an immortal hero who wins every battle in Greek mythology, His mother is a water nymph and his father, king Peleus is a mortal brave hero. His mother wants to make sure that her son is immortal and dipped him into the river called Styx, which flows underground and gives people immortality. In this way Aşil becomes immortal except his heel held by his mother. His heel which is the only part that he can be hurt from remains as his secret fault.

Aşil Yunan Mitolojisi'nde ölümsüz görünen ve her savaşı kazanan bir kahramandır. Annesi bir su perisi babası ise cesur bir kahraman olan Kral Peleus'tur ve bir ölümlüdür. Su perisi olan annesi Aşil'in ölümsüzlüğünü garanti etmek ister ve onu dünyanın altında akan ve insanlara ölümsüzlük veren Styx nehrine daldırır. Bu şekilde Aşil'in bedeni annesinin tuttuğu topuğu dışında ölümsüz yapar. Güçlü ölümsüz kahraman görünen Aşil'in en büyük gizli kusuru, ona zarar verebilecek tek yer olan topuğu olarak kalır.

Günümüz dünyasında Aşil Sendromu'na yakalanmış insanlar, başkaları tarafından, olduklarını hissettiklerinden çok daha yetkin görülürler ve çalışmak için gerekenden daha fazla enerji harcar ve gerginlik yaşarlar veya başarılarıyla kendilerine güvenlerini kazanmak yerine bitkin düşerler, güçsüz kalırlar. Kendi "Aşil topukları" olduğunu hissettikleri şeyleri gizlemek için savunmalar geliştirebilir. Bu savunmalar sonuçta sınırlamalar ya da gereksiz engeller olabilirler. İnsanların bu durumuna şiişsel olarak Aşil Sendromu dense de psikoloji alanında kullanılan teknik terim sözdeyetkenliktir.

Sözdeyetkenlik, belli bir alanda kişinin kendi hakkındaki düşük değerlendirmesi ile başkalarının onun hakkındaki yüksek fikirleri arasındaki büyük farkı ifade eder. Yani bir alanda kendimize güvenimiz ile aynı alanda yetkinliğimiz hakkında başkalarınca yapılan değerlendirme arasında bir uyumsuzluk olduğunda sözdeyetkin sayılırız. İç ve dış değerlendirmeler farklı ya da çelişkili olduğunda rahatsızlık ve sıkıntı yaşarız. Bu açıdan bakıldığında Aşil Sendromu çok yaygın rastlanan bir sorundur.



Yetkinlik karşılaşılan bir işle hem öznel yani kişinin kendisinin değerlendirdiği şekliyle hem de nesnel yani başkalarının değerlendirildiği şekliyle başa çıkabilmek demektir. Yetkinlik kendimize güvenimizin performansımızla uyumlu olmasıdır. Kişinin kendi yetenekleri ve yeteneksiz olduğu konularla ilgili gerçek bir değerlendirme yapmak için gereken bilgiye sahip olması anlamını taşır. Yetkin olmamak ise belli bir alanda iyi performans göstermeyi henüz bilmediğimiz anlamına gelir. Sözdeyetkenlik, bir kişinin kendi yargısına göre yetkin olup olmadığı konusunda belirsizlik olduğu zaman ortaya çıkar. Bir öğrenci sınava çok iyi hazırlanmasına rağmen kendini yeterince iyi hazırladığından emin hissetmediğinde gerçekten yetkin değildir. Yetkin olmamanın kabulü öğrenmeye başlamanın mümkün olduğu anlamına gelir. Aşıl insanının kusuru kendini iyi değerlendirememesi ve sıklıkla iyileşmeye karşı direnç gösterir. Kişinin kendi alanında bir beceriyi veya tavrı kazanmaktan ve bilgi edinmekten önemli ya da önemsiz bir şekilde kaçınması söz konusudur.

Sözdeyetkenlik sendromunun ortaya çıkış nedenleri :

1-Anne Babanın Talepleri : Ebeveynlerin isteklerinin gerçekçi olmaması, çocuğu cezalandırmaları veya yönlendirmeleridir. Çocuklar gereken temeli veya desteği almadan çok yüksek beklentilere ulaşmak zorunda kalabilirler. Bu durumu yaşayan çocuklardan " Annem benden her şeyi yapabilmemi ve de mükemmel yapmamı bekler." cümlesini çok sık duyabiliriz. Bu bir açıdan olumlu görünse de yapması beklenen beceriler çocuğun yeteneklerine uygun olmayabilir. Ebeveynler kendi yaşamlarındaki başarısızlıklarını ve düş kırıklıklarını tolere edebilmek için çocuklarını zorlayabilirler.

2-Yaşamın Nasıl Yaşanacağına İlişkin Çocuklukta Verilen Kararlar Çocuklar yaşamlarını nasıl süreceklere veya dünyada neler yapacaklarına ilişkin kararlar verirler. Bu kararlar, anne babaların tehdit, ihmal, ödül veya ceza yoluyla çocuğa zorla kabul ettirdiklerine uyabilir de, uymayabilir de. Hepimiz hayatımızın çeşitli dönemlerinde heyecan, hassasiyet veya hatta gizli bir sevgi gösterdiğimiz için utanmış ya da düş kırıklığına uğramışızdır. O zaman yaptığımız şeyi tekrar yapmamaya karar vermiş olabiliriz. Küçük Ayşe koşarak gelir ve annesine "Ben çok güzelim herkes beni seviyor" der. Annesi yüzünde alaycı bir ifade ile "Bunu nereden çıkardın?" diye sorar. Küçük kız bu andan itibaren kendisinin güzel olabileceği ile ilgili inancını kaybeder. Çünkü annesinin alaycı tepkisi kendisini algılayışı ile ilgili duyguları zedelemiştir.

3-Eğitimin Yanlış Biçimde İdare Edilmesi : Bazen öğretmenler fark etmeden öğrencilerinin üzerinde olumsuz izler bırakabilirler. Çok sevdiği ve önemseydiği öğretmeninin ne kadar çalışırsa çalışsın başarılı olamayacağını söylediği Ahmet kendisinin hayatta göstereceği tüm başarıları yetersiz bulabilir.

4-Toplu Güçler : Kültürümüzde hepimiz üzerinde etkili olan, bizleri sürekli daha zengin, daha zayıf, daha genç, daha akıllı, daha açkgöz olmaya zorlayan son derece etkili güçlerdir. Etrafımızda

sürekli maruz kaldığımız reklamlar, herkesi gerçekçi olmayan idealleri istemeye ve eğer bunlara ulaşamazsa kendini mutsuz, başarısız hissetmeye neden olabilir. Bir diğer güçte abartılı anlatılan kahramanlık ve başarı hikayelerinin etkisinde kalarak onlar gibi olma çabası içine girerek sonunda hüsrana uğramaktır. **5-Arketipler :** Bilinçdışımızın içinde, derinlerde kişisel olabilecek, ama toplum psikolojisi tarafından ortaya atılan ve kendi öykümüz gibi benimseyebileceğimiz, hazır modeller vardır. Bunlar arketip modelleri, imgeler veya eğilimler olarak bilinir. Aşıl efsanesi de sendromun tamamına yakını içinde toplayan bir arketip olabilir. Burda önemli olan ideal bir arketip modeli bulmak yerine kendi öykümüzün yazarı olmaktır.

Aşıl Sendromunun (Sözdeyetkenlik) Özellikleri :

1-Dışardakiler tarafından değerlendirilen yetkinlik veya niteliklilik ile kişinin içinde yaşadığı yetkinlik arasında "Ben bir sahtekarım" hissine yol açan bir uyumsuzluk

2-Var olan bir işi yapmadan önce yersiz bir endişe veya telaş

3-İşi tamamladıktan sonra yersiz bir sıkıntı veya bitkinlik

4-Bir işi tamamlayınca bitirdiği ve başardığı için tatmin duygusu yaşamak yerine kurtulduğu için rahatlamak

5-Yapması gereken diğer bir duruma herhangi bir başarı duygusu taşıyamamak

6-Aslında yetersiz olduğu düşüncesinin ortaya çıkarılmasından, utandırılmaktan ve aşağılanmaktan bilinçli veya bilinçsiz olarak sürekli korkmak

7-Diğer insanlara duyulan rahatsızlığı anlatmayı istemek ama zayıf veya dengesiz görülmekten korku duymak

Aşıl Sendromunun İyileştirilmesi :

1-Kabul veya İtiraf Etme: Öncelikle Aşıl Sendromu'nun özelliklerinin sadece sizde olmadığını birçok kişinin de bu sorunu yaşadığını kabul etmek gerekir. Böylece aslında anlaşıldığınızı göreceksiniz, içinde bulunduğunuz sıkıntılı durumu kabul ederek de rahatlayabilirsiniz. Başa çıkmanın ilk önemli adımı sendromu tanımak ve kabul etmek, bir ya da bir kaç kişiye anlatmaya istekli olmaktır. Anlatıp paylaştığınızda sırtınızdan bir yük kalkmış gibi olur.

2- Utançla Yüzleşmek: Çok uzun bir süredir saklamakta olduğumuz güçlükleri insanlara anlatmaktan kaçınmamızın en önemli nedenlerinden biri, alay konusu olmak ve küçük düşmekten korkmamızdır. Aşıl Sendromu'nu değiştirmek için yapamadıklarımızı anlattığımızda insanların ne diyeceğini düşünmekten vazgeçmeliyiz.

3- İnanılmak: Her çocuk doğruyu söylediği halde kendisine inanılmadığı bir durumda kalmıştır. Aynı zamanda çoğu çocuk bir şeyi bilmediği için utandırılmıştır. Küçük Ayşe annesinin mutfaktaki yardımcısıydı. Beraber bir şeyler pişirmeye bayılırdı. Kendisini annesinin bir uzantısı gibi hissediyordu ve annesinde kimseye bağımlı olmaması, yardım istememesi gerektiği yönünde pek çok mesaj almıştı.

Bir gün mutfakta kek yaparlarken annesine “Yumurta neden keke konur?” diye sordu. Annesi sevgi dolu “Bunu tabi ki biliyorsun” dedi. Ayşe annesinin sevgisini ve kendi gözündeki imgesini kaybetmemek için tekrar soru sormamayı ya da bilmediğini söylememeyi çok çabuk öğrenmişti. Bu küçük bir olay gibi görünebilir, ama Ayşe’nin yaşamı boyunca yardım istemeden ve herhangi birinin onun öğrenmesi, yardım ya da destek olarak alması gereken şeyleri bilmesine izin vermeden, kendi başına mücadele etmesine yol açan bir modelin tohumlarını atmıştır.

4-Değiştirilebilecek ve Değiştirilemeyecek Şeyleri Kabul Etmek : Her insan biricik ve tektir. Kendine ait özellikleri vardır. Önemli olan insanları olduğu gibi kabul edebilmektir. Kimi anne babalar çok aktif ve girişken bir kişiliğe sahiptirler. Ama çocukları ağırkanlı ve içine kapanık olabilir. Bu noktada anne baba çocuğu hep acele etmesi girişken olması için zorlayabilir. Çocuk büyüdüğünde de her zaman aceleye getirildiğini hissedebilir. Önemli olan değiştirilemeyecek olan özellikleri olduğu gibi kabul etmektir.

5-Yetkinlik Alanlarını Belirleme: Yetkin olmadığınız veya sözdeyetkin olduğunuz alanları belirlemek, bu yetkinlikleri kazanmanın sonuçlarını ve yetkinlik kazanma sürecini öğrenmek, gözden geçirmek ve anımsamak için yaşamsal önem taşır. Öncelikle kazandığınız başarılarla ve bir başka harekete geçme aşamasında, başlangıç noktası oluşturmak üzere yaptığınız istedik değişikliklere değer vermekle ve onları onaylamakla başlamanız çok önemlidir.

6-Geçmiş Affetme : Geçmiş geçmişte kalmıştır. Tabi ki geçmiş sorgulayacaksınız . Bu çocukluk döneminde yolunda gitmemiş olan şeylerden dolayı, kızgınlık ve öfke duyulmamasını ve ya incinilmemesi gerektiği anlamına gelmez. Ama bir noktada bunlar aşılmalı ve kim olduğunuz, kim haline geldiğinizin sorumluluğunu almanız gerekir.

7-Geçici Beceriksizliğe Hoşgörü Gösterin : Beceriksizliğin veya kendini beceriksiz hissetmenin etkin öğrenme sürecinin çok önemli ve kaçınılmaz bir işareti olduğunu anlamalıyız. Öğrenme sürecindeki düş kırıklığına nasıl tepki verdiğiniz, bu süreci sıkıcı ve yersiz bir zaman israfı olarak görmenizle öğrenme döngüsünde gerekli ve önemli bir devre olarak görmeniz arasındaki farkı oluşturabilir. Kendimizde ve başkalarında bu tür bir hoşgörü geliştirmeli ve insanların ilk hatalarını yapmaları için anlayışlı bir tutum sergileyebilmelisiniz.

8-Başkalarının Sizi Öğrenirken -Çabalarken Görmelerine İzin Verin: Her şeyi kimsenin bilmesi mümkün değil. Lütfen tahtınızdan inin ve insanlara bilmediklerinizi net olarak söyleyin. Onların da size öğretecekleri şeyler mutlaka vardır.

9-Mükemmel Olma Gereksiniminden Ümidinizi Kesin: Böylece kendimiz hakkında çok daha iyi hisler beslemeye başlarız. Öyle ki dışarıdan zorla kabul ettirilen standartların yükünden kurtularak rahatladığımız o anda aslında zaten mükemmel

olmuş oluruz. Aslında şunu unutmamak gerekir mükemmellik kime göre neyi ifade eder.

10-Korkuya İsim Verin: Korkularınıza isim vererek onları netleştirerek neden korktuğumuzu nesnelleştiririz. Böylece, en büyük korkularımız ki bunların hepsi gerçekleşecek diye bir kesinlik yok, karşılaştığımızda da kendimizi duygusal, fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan hazırlamış oluruz.

11-Konunun Kökenine İnin: İçinizdeki utanma duygusunun kökenine inin, nereden ve nasıl başladığını anlamaya çalışın. Utanma duygusunu inceleyin bunu bir çok kaynaktan yapabilirsiniz. İnsanların utandıkları zaman neler yaptıklarını gözleyin. İnsan olmaktan ya da değerlerinden bir şey kaybetmediklerini göreceksiniz. Utancın köklerini temizleyin, kendi dünyanızdaki utandırma düzenekleri ile yüzleşin. Hem kendinizi hem de başkalarını utanca karşı korumak için beceriler geliştirin.



Kaynaklar:

- Akkök, F. (1996a) İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi (Ana-Baba El Kitabı) Ankara: MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı
- Akkök, F. (1996b) İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi (Öğretmen El Kitabı) Ankara: MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı
- Campbell, P&Sipersitein, G.N. (1994) Improving social competence: A resource for elementary school teachers. Boston: Allyn and Bacon
- Erkan, S. (1999) Örnek Grup rehberliği Etkinlikleri, Ankara: Pegem A Yayıncılık

EDUCATION ABOUT
SOCIAL ABILITIES

SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ

Primary School period is the time when children's personal and social qualities' development gain importance. In this phase, the children become aware of the others. In the previous phases, children try to form and develop the required background to cope with the world. As Piaget defined, they are self-centered. They only think of themselves, and can not perceive the others' perspectives and empathize with others. Primary school period is the time when egocentrism vanishes. In other words, children become aware that the others are different from themselves and they are individuals as they are. The reflection of these patterns of behaviour can be observed on plays and social relations. Children start to play together. They start to discuss and cooperate. To sum up, it is the period when the others are discovered.



İlkokul düzeyi, çocukların kişilik ve sosyal özelliklerinin gelişiminin önem kazandığı bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar başkalarının farkına varırlar. Daha önceki dönemlerde çocuk henüz dünya ile başa çıkabilmek için gerekli altyapıyı oluşturma ve geliştirme çabası içindedir. Piaget'in tanımıyla "benmerkezcidir". Sadece kendini düşünebilmekte, başkalarının perspektifini alamamakta ve onların ne yaşadığını anlayamamaktadır. İlkokul dönemi benmerkezciliğin dağılma dönemidir. Bunu diğer bir anlamı; çocuğun artık başkalarının başkaları olduğunu fark etmesi ve onların da kendisi gibi bir "ben" olduğunu kavrayabilmesi demektir. Bu özelliğin uzantıları oyunda ve diğer sosyal ilişkilerde görülür. Çocuklar artık birlikte oynamaya başlarlar. Karşılıklı konuşarak işbirliği yapabilir hale gelirler. Özet olarak bu dönem "başkalarının" keşfedildiği dönemdir.

Başkalarının keşfedilmesi kişinin kendisinin dışındaki kişilerle karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi demektir. Böyle ilişkilerin kurulabilmesi için birtakım beceriler gereklidir. Bu beceriler "Sosyal Beceriler" olarak adlandırılırlar. Bu nedenle sosyal beceriler toplumsal bir varlık olduğu düşünülen insanın diğer insanlarla birarada yaşayabilmesi için ihtiyaç duyduğu en önemli becerilerdir. Toplumsal düzen bir yana, birey olarak insanın sağlığı da onun diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmasına bağlı olduğu için, sosyal beceriler bireyin ruh sağlığı için de önemlidir.

Sosyal beceri, bireyin başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunmasına olanak sağlayan davranışlardır. Bu davranışları göstererek kişi, kişiler arası durumlarda çevrelerinden pekiştirme elde eder ve halihazır pekiştirmeleri sürdürür. Sosyal beceriler davranış şeklinde ortaya çıkarlar; kişiler arası bir nitelik arz ederler; çevredeki kişiler tarafından beğenilen davranışlardır; iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktirler; tekrarlanabilirler; belirlenebilirler.

Kişiler arası ilişkileri başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri sosyal beceriler kapsamında değerlendirilir. Bu bağlamda; tanışma, kendisini/başkasını tanıtma, randevu isteme, selamlama, soru sorma, cevap verme, dinleme, rahatsızlık belirtme, belirtilen rahatsızlığa karşılık verme, saldırganlığa karşılık verme, çatışma çözümüleme, şikayet etme gibi birçok davranış sosyal becerilerin ortaya konduğu davranışlardır.

Sosyal Beceri ile İlgili Kavramlar

Sosyal beceri kavramı çoğul bir yapı göstermektedir. Sosyal beceriler birbirleri ile bağlantılı bir grup beceriden oluşmaktadır. Sosyal becerilerin daha iyi anlaşılabilmesi için ilintili bazı kavramların incelenmesi gerekmektedir. Bu kavramlar:

Sosyal yeterlilik: Kişinin birtakım sosyal ilişkileri yürütebilmesinde gerekli becerilerin kazanılmış olup olmadığını ifade eder. Bu anlamda bir ölçüte göre kişinin değerlendirilmesini içerir. Bir kişiye "Sosyal Yeterli" demek bir takım ölçütleri karşılayabiliyor demektir. Yeterlik bir diğer açıdan içsel bir duygudur. "Kişi kendini o açıdan nasıl görmektedir?" sorusunun yanıtını oluşturur.

Sosyal Anksiyete: Kişilerin sosyal durumlara girmekten duydukları kaygıyı ve bunun sonucunda davranışlarında meydana gelen

aksaklıkları ifade eder. Daha ileri bir boyutu "sosyal fobi" olarak nitelendirilir. Sosyal anksiyete ve sosyal fobi davranış bozuklukları sınıflamaları içinde yer alırlar. Kişilerin gündelik hayatlarında çeşitli zorluklara yol açtıkları için, uzmanlar tarafından ele alınarak değiştirilmeleri ve sağaltılmaları gerekir.

Kişilik Özellikleri: Kişilik özelliği olarak sosyal davranışlara kolaylık göstermeyi ya da gösterememeyi ifade eden kavramlar vardır. Sıkılganlık, sokulganlık, atılganlık, yalnızlık, kendini ayarlama, empati kurma gibi kavramlar sosyal becerilerle ilişkili görülmektedir. Sosyal beceri kavramı tüm bu kavramların üstündeki şemsiye gibidir.

Tekil bir boyut olarak kişilik özelliklerini ele alan yaklaşımlar sosyal beceri kapsamı içinde bir şekilde yer almaktadırlar. Örneğin empati, bir kişilik boyutu olarak ele alınabilirken aynı zamanda sosyal becerilerde biri olarak da ele alınır. Sonuç olarak kişilik özellikleri için sosyal boyut, sosyal beceri kavramıyla örtüşmektedir. Bu bağlamda kişiliğin sosyal boyutunu ele alan kavram ve kuramlar bir şekilde sosyal beceri kavramının kapsamı içinde yer almaktadırlar.

Sosyal Becerilerin Ölçülmesi

Sosyal becerilerin ölçülebilmesi için çeşitli araçlar geliştirilmiştir. 11 yaş ve üzeri çocuklar için; kişinin kendisi hakkındaki sorulara cevap verdiği ve kendini rapor tekniğiyle yapılan ölçümler kullanılmaktadır.

İlkokulun özellikle ilk sınıfları sosyal becerinin yoğun olarak geliştiği dönem olması bakımından bu yaş grubundaki çocuklar içinde çeşitli teknikler geliştirilmiştir. Bu grupta okullarda kullanılabilen ölçekler şunlardır:

Sosyometri: Sosyometri sınıf öğretmenliği ya da rehberlik hizmetleri çerçevesinde sıklıkla kullanılan bir tekniktir. Amaç hangi çocukların sosyal beceri ile ilgili olarak özel ilgiye ihtiyaç duyduklarını saptamaktır. Bu çocuklar seçme ve seçilmede sıkıntı yaşayan çocuklardır. Başkalarını seçmeyen veya seçmede sorun yaşayan çocuklar, başkalarını seçtiği halde başkaları tarafından seçilmeyen çocuklar bu gruba girerler.

Derecelleme Skalaları: Öğrencilerin sosyal davranışlarını belirlemek için bu amaçla geliştirilmiş skalalardan yararlanılır. Skalalar çocuğu gözleme olanağı olan yetişkinler tarafından değerlendirilir. Bu yetişkin öğretmen olabileceği gibi anne-baba da olabilir. Bu skalalar, birçok öğrencinin yeniden değerlendirilmesinde, aynı anda pekçok öğrencinin değerlendirilerek sosyal beceriler bakımından tümünün özelliklerini belirleyebilmede ve değerlendirmelerin farkına varmalarına yardımcı olabilir.

Davranışsal Ölçümler: Öğrencilerin sosyal becerilerini ölçmek için kullanılan diğer bir yaklaşım onların davranışlarına bakmaktır. Davranışsal ölçümler:

Davranışsal Gözlem: Çocuğun davranışlarının çeşitli ortamlarda gözlenerek bir tür derecelleme skalası üzerinden değerlendirilmesi,

Davranışsal Rol Oynama: Çocuğun belli bir ortamda "imiş gibi" rol yapmasını isteme,

Davranışsal görüşme: Çocukla davranışları hakkında sözel ya da uygulamalı şekilde görüşmeyi içerir.

SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ

Sosyal beceri eğitimi, çocuğun daha fazla insanla etkileşim halinde olabildiği okul ortamında ve daha dar kapsamlı olarak ailede verilebilmektedir. Ailede daha çok yetişkinlerin davranış örüntülerini model almaya dayalı bir öğrenme gerçekleşmektedir. Bu "Sosyal Öğrenme" olarak adlandırılır. Bandura'ya göre taklit (model alma) dört aşamaya ayrılmıştır.

Bunlar: Dikkat, hatırlama, uygulama ve güdülemedir.

Dikkat: Dikkat süreci kişinin gösterilen davranışa yönelmesini ve algılamasını ifade eder. Çocuğun dikkat edebilmesi için, modelin bazı özellikler taşıması gerekmektedir. Araştırmalar, şu özelliklerin modelin taklit edilmesini artırdığını göstermiştir.

- Modelin Yaşı: Davranışı gösterecek olan kişi ile davranış için model olan kişinin yaşlarının birbirine yakın olması "Model Alma" davranışının görülme sıklığını arttırmaktadır. Çocuklar genellikle diğer çocukların davranışlarını taklit etmektedirler.
- Modelin Cinsiyeti: Çocuklar kendi cinsiyetlerinden olan modelleri daha çok taklit etmektedirler.
- Modelin Sevimliliği: Sevimli görünen veya kişiye sevimli gelen modellerin taklit edilme olasılığı yüksektir. Sevilmeyen kişiler genellikle taklit edilmeye değer bulunmazlar.
- Algılanan Benzerlik: Kişi durumu, kişinin kendisine ve durumuna benzer olarak görmelidir, aksi takdirde "Bana uygun değil" fikrine kapılarak model almaktan kolaylıkla vazgeçebilir.
- Gözlenen Sonuç: Model davranış uygun şekilde pekiştirildiğinde, çocuğun model davranış taklit etme isteği artacaktır. Örneğin model aldığı olumlu davranış anlamlı bir pekiştirmeyle pekiştirilen çocuğun ileride bu davranış gösterme sıklığının artacağı düşünülür.
- Gözleyenin Geçmiş Yaşantıları: Gözleyen çocuk, daha önce benzer durumlarda olumsuz bir yaşantı geçirmemiş olmalıdır. Geçmişinde gözlediği davranışa benzer noktalarda sık sık uyarılan/ceza alan çocuklar söz konusu davranış taklit etmek istemeyeceklerdir.

Model olarak öğrenmede canlı modeller kadar cansız modellerden de yararlanılmaktadır. Cansız modeller çerçevesinde; çizgi filmler, animasyonlar, idealleştirilmiş kişiler, kuklalar vb. kullanılabilir. Zaman zaman sinema ve tv yıldızlarının da model olarak işlev gördüğü gözlemlenmektedir. Hatırlama süreci, çocuğun gözlemlemiş olduğu davranış gözünün önünde olmadığında da onu gözünde canlandırabilmesi, nasıl yapıldığını hatırlayabilmesini ifade eder.

Hatırlanamayan davranışın taklit edilmesi; edilse bile daha sonra tekrarlanabilmesi mümkün olmayacaktır.

Uygulama süreci, çocuğun model aldığı gerekli davranış uyguladığı, prova ettiği, denediği aşamadır. Bu aşamada çocuk hatırladığı davranış bedensel etkinlik şeklinde ortaya koyar. Güdüleme süreci, çocuğun davranışının sonucunun ne olduğunu gösteren aşamadır. Pekiştirme bu aşamada yapılmalıdır. Eksiklikler varsa bu aşamada düzeltilmelidir. Çocuğun davranışının istenir bir sonucu ya da karşılığı olmalıdır ki çocuk bu davranış daha sonra da tekrarlama isteği duysun. Eğer uygun pekiştirme yapılırsa çocuğun o davranış gösterme sıklığı artacaktır.

Modelden Öğrenmenin Aşamaları Şunlardır:

- Açıklama ve Mantık: Çocuğa ne yapılacağı ve ne yapılmak istendiği açıklanır. İhtiyaç halinde mantıksal açıklamalar yapılır.
- Modelleme Gösterisi: Model alınacak davranış ortaya konur.
- Açık Pratik veya Davranış Provası: Bu aşamada rol oynayarak, yapılandırılmış ortamlar oluşturularak, sözel olarak (ne yapıldığı) ifade edilerek bir tür prova yapılır.
- Pekiştirme ve Geribildirim: Çocuğa davranışının uygunluğu ile ilgili bilgi verilir. Varsa eksik noktalar açıklanır veya uygun davranış pekiştirilerek tekrar gösterilmesi için gerekli ortam oluşturulur. Geribildirim yetişkinden, yaşlılarından ya da çocuğun kendisinden gelebilir. Bu sayede çocuk kendi davranışlarını değerlendirerek düzeltme imkanı bulabilir.
- Genelleme: Beceride kaydedilen ilerleme gündelik ortamlara genellenmelidir. Bunun için küçük ödevler verilebilir. Kazanılan becerinin farklı zaman ve mekanlarda kullanımı desteklenir. Sonuçlar gözden geçirilir.



Kaynaklar:

-Semerci, Bengi, Bebeklikten Gençliğe Cinsellik, 2008
-Yavuzer, Haluk, Ana-Baba ve Çocuk, 2007
-<http://www.eskisehircocukpsikiyatri.com/cinsel-egitim>

TO BE ABLE TO TALK
SEXUALITY

CİNSELLİĞİ KONUŞABİLMEK

Sexuality means more than being a man or a woman and sexual intercourse.

It includes the person's physical structure, his judgments about himself, his choices, what he thinks about the others, and what all these mean in the environment he lives.

Cinsellik kişinin kadın ya da erkek olmasından ve cinsel birleşmeden daha çok şey ifade eder. Kişinin fiziksel yapısını, kendisi ile ilgili olan yargılarını, seçimlerini, diğerleri ile ilgili olarak neler düşündüğünü ve tüm bunların yaşadığı çevre içerisinde ne anlama geldiğini kapsamaktadır.

Cinsel organlar ve hormonlarla belirlenen cinsiyet, bunlarla ilişkili olan üreme ve çocukluk döneminde gelişmeye başlayan cinsel kimlik, cinselliğin farklı bölümleridir. Bedensel temasın getirdiği haz duygusu da cinselliğin içindedir.

Çocukların kendilerini sağlıklı olarak tanımlayabilmek için kız ya da erkek olmanın değerli olduğunu bilmeye ihtiyaçları vardır. Bu yüzden çocuklar için cinsellik hakkında bilgi edinmek önemlidir.

Ebeveynler çocuklarıyla vücutları ve cinsellikleri hakkında duygu ve davranışlarını konuştukları zaman çocuklar, bunun ebeveynleri ile konuşulabilecek bir konu olduğunu öğrenirler. Çocuk doğum, cinsiyet farkı, anne ve babanın rolü gibi konuları anne ve babasından öğrenememesi durumunda başka kaynaklardan cevap aramaya başlayacaktır. Çocuğun bu merakı anne-baba gibi onun için en yetkili olan kişiler tarafından karşılanmazsa ortaya daha farklı sorunlar çıkması olasıdır.

Her ne kadar çocuklarla cinsellik konusunda konuşmadığımızı, onları yönlendirmedığımızı düşünsek de günlük hayatta farkında olmadan söylediklerimiz ve yaptıklarımızla cinselliğe bakışımızı ve değerlerimizi onlara yansıtırız. Karşı cins hakkında kötü şeyler söylediğine şahit olunan bir ebeveyn istemeden de olsa çocuğunun kendisini kız ya da erkek olduğu için mutsuz hissetmesine ya da karşı cinsten korkmasına, nefret etmesine sebep olabilir. Cinsellik konusunda çocuk ile konuşmadan önce ebeveynin kendi yargılarını, cinselliği nasıl algıladığını değerlendirmesi önemlidir.

Çocukların cinsellikle ilgili sordukları sorulara genellikle eksik ya da kaşamak cevaplar verilir. Bu tür sorular karşısında yetişkinin mimikleri, ses tonu, kelimeleri seçimi, bedeninin gerginliği ya da gevşekliği, çocuğu istekli veya isteksiz biçimde dinlemesi, sorularını dürüstçe cevaplaması, çocuğa, anne-babasının bu konudaki duyguları hakkında fikir verir. Çocuğa nereden geldiği konusunda bilgi verme yasağı kimi zaman da susarak gösterilir. Bu tavır çocuklara bu konuyla ilgilenmenin yasak olduğu mesajını verir. Cinsel bilgi konusunda yardımsız kalan çocuk, merakını doyuramaz ve suçluluk duygusu ile yüklenir. Bu konunun pis, yasak olduğu inancı yerleşebilir. Bilinçaltına yerleşen bu inanç ile hata ve utanç kavramlarıyla gelişen cinsel hayat, ileride yetişkin bireyin de hayatını olumsuz etkileyecektir. Anne babaların cinselliği konuşmakta zorlanmalarının temelinde utanma duygusu ve nasıl konuşacaklarını bilememeleri yatar.



Cinselliği konuşmakta çoğu anne baba hazırlıksızdır ve hazırlıksız olmak kaygı yaratır.

Ana babaların cinsellik konusunda konuşmaktan çekinmesinin en önemli nedenlerinden biri, bu konudaki bilgilerinden emin olmamaları ve yanlış şeyler söylemekten korkmalarıdır. Bu nedenle öncelikle yapılması gereken bilgileri gözden geçirmektir.

Çocuk ile yapılacak konuşma mutlaka onun gelişim düzeyine uygun olmalı, yargılamadan, anlamaya çalışarak yapılmalıdır. Beden dili, kullanılan dil kadar önemlidir. Çocuklara sorarak, anlatılanları farklı kelimelerle tekrarlayarak, doğru anlayıp anlamadıkları kontrol edilmelidir. Çocuklarla konuşurken onların sorularını dinlemek önemlidir. Aynı şekilde ona sorular sorarak neler bildiği kontrol edilmelidir. Önemseyen, açıklama yapan, konuyu doğru ele alan, kendini anlamaya çalışan, dinleyen, kabullenen ve güvenilir olan bir ebeveyn, doğru konuşmayı yapabilir. Çocukların soru sormaları korkulacak ya da kaçılacak bir durum değil, aksine fırsattır. Çocuk merak ettiği soruların yanıtlarını ebeveynlerinden öğrenemezse, arkadaşlarından ve TV’den öğrenmeye çalışacaktır. Cinsellik bir kez konuşulup bitecek bir konu değildir. Küçük yaştan itibaren yaşına özgü ve kendinde oluşan cinsel değişimleri anlayabileceği şekilde konuşmalar sürmelidir.

Çocuklarla Cinsellik Konuşmanın Önemli Kuralları:

Çocuk ile cinsellik konuşmanın en temel kuralı kendi çocuğunuzu tanımanızdır. Onunla bu konuda konuşurken önemli olan onun kendi çocuğunuz olduğunu hatırlayarak, zamanlamayı ve içeriği buna göre ayarladıktan sonra konuşmanızdır.

Cinsellik sadece beden ile ilgili değildir: Çocuklar cinselliğin sadece bedenle ilgili olmadığını öğrenmelidirler. Burada cinsellikle birlikte sevgiyi de anlatmak gerekir. Çocukların cinselliği aynı zamanda sorumluluk, yakınlık ve sevgi ilişkisi olarak öğrenmesi önemlidir. Cinselliği bu şekilde öğrenmek çocuğa gelecek deneyimleri için olumlu zamanlama ve doğru eş seçimi yapabilme şansı verir.

Cevapları olabildiğince basite indirgeme: Çocuk soru sorduğunda kısa ve basit bir şekilde cevaplamak gerekir. Açıklama yaparken çocuğun yaşı göz önünde bulundurulmalıdır. Çocuklar cevaplarını istedikleri soruları sorarlar, onlara sorduklarından fazla bir şey söylemeye gerek yoktur. Çocuk gebe kalmayı sormuşsa ona ayrıntılı bir cinsel ilişkiyi anlatmak gereksizdir. Onun yerine basitçe annedeki yumurta ve babadaki tohumlardan bahsetmek yeterli olacaktır. Daha fazlasını öğrenme ihtiyacı olduğunda, daha fazla soru soracaktır. Gelişiminin üstünde açıklamaların onu korkutması yüksek olasılıktır. Zamanından önce ve yaşı ile uyumsuz açıklamalar, çocuğun gereksiz yere uyarılmasına sebep olacak, erken ve sağlıksız deneyimlere yol açacaktır.

Çocuğa dokunmanın türlerini anlatmak: Çocuk sarılmanın hoş bir davranış olduğunu bilmelidir, ama ebeveynlerine ve arkadaşlarına ne şekilde dokunması gerektiğini de öğrenmesi gerekir. İsteddiği için annesinin memesine dokunmak isteyen dört yaşındaki bir çocuğa izin vermek, onu tersleyip, utandırmak kadar yanlıştır. Ona, sizi sevdiğini bildiğinizi, ama annelere onun yaşındaki çocukların sevgilerini farklı şekilde göstermeleri gerektiğini söylemek uygun olur.

Dudaktan öpüşme isteğinde de yine benzer bir açıklama yaptıktan sonra yanaktan öpmeye yönlendirmek sorunu çözecektir. Dokunmanın öneminin yanı sıra, birinin dokunuşları onu rahatsız ediyorsa buna izin vermemesini ve bu kişiyi nasıl durduracağını da öğretmek gereklidir. Böyle bir şey olursa ortamdaki diğer büyüklerden yardım isteyebileceğini bilmesi gereklidir. Ancak cinsellik eğitimi verirken, cinselliğin riskli yönlerine fazla odaklanmak çeşitli olumsuzlukları da beraberinde getirebilir. Bu konulara fazla vurgu yapmak çocuğun en yakınındakilerin sevgi ve şefkat dokunuşlarını bile yanlış algılamasına sebep olabilir. İnandıklarını ve düşündüklerini çocuğa öğretin: Çocuklar değerleri erken yaşta öğrenir. Kadınların ve erkeklerin birbirlerine nasıl davranmaları gerektiğini anlatın. Kendi düşüncelerinizi onunla paylaşın, ancak çocuğun kendi düşüncelerini oluşturması için zaman tanıyın.

Cinsellik hakkında konuşma konusunda kendi tutumlarınızı keşfedin: Çocukla açık şekilde konuşmak ve onu dinlemek, onun yüksek riskli davranışlar göstermesi olasılığını azaltır.

Sakin ve rahat olun: Çocuk en tuhaf soruyu sorduğunda bile sakin olmaya çalışmak ve çocuğu yargılamadan merakına saygı duymak gerekir. Böyle bir soruyu her iyi ele alışınızda, sizin de çocuğunuzun da kaygısı biraz daha azalacaktır. Eğer bu tür konuşmalar karşısında çocuğu susturur veya onunla konuşmaktan kaçınılırsa, çocuk bu konuda sizin değil arkadaşlarının ya da etrafındaki yazılı kaynakların yargılarını öğrenecek, onları benimseyecektir. Soruyu tam anlayın: Çocuk bir soru sorduğunda hemen uzun bir konuşmaya başlamak yerine önce çocuğun sorduğu şeyi tam olarak anladığınızdan emin olun.

Sorularını yargılamayın: Çocuğun sorusu ne olursa olsun, bunu nereden öğrendiğini sorgulamayın ve yargılamayın. Çocuğun gerçeği ararken kafası zaten karışıktır ve siz onun en güvenilir kaynağı olmalısınız. Sorgular ve yadırgarsanız size soru sormaktan çekinecektir.

Mahremiyeti öğretin: Çocuğa insanların özel zamanlara ihtiyaç duyduğunu anlamasını sağlayın. Kapınız kapalı olduğunda girmeden önce vurması gerektiğini öğretin. Siz de odasına girerken onun kapısını çalın. İlk çocukluk döneminde çocuk anne-babasının vücudunun bazı bölümlerini görmek ister. Bu isteğe karşı azarlayarak reddetme gibi bir tepki gösterildiğinde çocuk suçluluk duygusu geliştirecektir. Çok küçük çocuğun önünde çıplak dolaşmamaya özen göstermeli, ancak çocuğun aniden gelmesi halinde giyinmeyi normal bir şekilde sürdürerek yönetilebilecek bazı sorulara hazırlıklı olunmalıdır.

Onlarla gizliliği konuşun: Çocuklar sınırlarını bilmeye ihtiyaç duyarlar. Nerede çıplak ve nerede giyinik olmaları gerektiğini bilmelidirler.

Bir sonraki dönemi açıklayın: Çocuklarla cinsellik hakkında konuşurken, bir sonraki gelişim dönemiyle ilgili de kısaca konuşun. Çocuklar vücutları hızla değiştikçe kaygılanırlar. Bu yüzden, onları bekleyen değişiklikler hakkında konuşmak, gelecek dönemi güvenli bir biçimde beklemelerine yardımcı olacaktır.

Kaynaklar:

-www.psikiyatr.com

-Rita Atkinson ,Richard Atkinson ,Edward Smith, Darly j. Bem , Susan Nolen Psikolojiye Giriş,Arkadaş Yayınları- 1999

-www.wikipedia.com

PHOBİA

FOBİ

Phobia can be defined as a state of being affected negatively in daily life because of the fear that an individual feels for something . The origin of the word phobia comes from the word "Phobos" in Greek. Phobos is "Dread God" in Greek mythology.

Fobi, bir şeye karşı duyulan korkunun bireyin gündelik yaşamını olumsuz yönde etkileme hali olarak tanımlanabilir. Fobi kelimesi yunanca "Phobos" kelimesinden gelir. Phobos Yunan Mitolojisi'nde "Dehşet Tanrısı"dır. Her canlı, birey olarak varlığını tehdit eden ya da tehdit riski taşıyan varlık ve durumlardan içgüdüsel olarak kaçınır. İnsan bilincinde bu kaçınma, "korku" olarak algılanmaktadır. Korku bu haliyle, kişinin varlığını, yaşamını sürdürmesine hizmet eden savunma sistemlerinin bir ön-uyarı mekanizmasıdır ve yaşamın sürdürülebilmesi için gereklidir.

Örneğin, her insan şu ya da bu ölçüde köpekten korkar. Hafif ya da ağır, hatta ölüme neden olabilecek bir tehlike kaynağı olan köpekten korkmak, olağandır ve gereklidir. Bir köpekten gelebilecek tehlike için gereken önlemleri alarak bu korkunun üstesinden gelebilmek, böylece bir köpekle fiziksel ya da duygusal temas kurabilmek düzeyinde tutulabilen köpek korkusu, hastalıklı bir durum olarak kabul edilemez. Çünkü bu haliyle, kişinin kontrolünden çıkmış, onun istencine hükmeden, kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyen bir duygu-durum değildir.



Korkunun, “kontrolden çıkması”, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan bir ön-uyarı sistemiyle uyum sağlanamaması anlamındadır. Kişi, o korkunun, onu kaçınmaya zorladığı durumlardan kaçınmayı sağlayamaz ya da bu kaçınma, onu duygusal olarak rahatlatmaz. Yine endişe ve korku içindedir ve bu anksiyete onun günlük yaşamını istediği tarzda sürdürmesine olanak vermez. Bu haliyle, yaşama hizmet eden korku, yaşama karşı olan fobiye dönüşür.

FOBİ BELİRTİLERİ

Korku yaratan obje, durum ya da aktivite ile karşılaşıldığında anksiyete (kaygı) belirtileri ortaya çıkar. Panik atakta görülen belirtilerin hemen hepsi fobik durumla karşılaşıldığında ortaya çıkabilir. Bu belirtilerden bazıları şunlardır:

- Çarpıntı
- Yüz kızarması
- Yüzde kaşınma ve yanma hissi
- Titreme
- Terleme
- Bulanık görme
- Nefes darlığı
- Ağız kuruluğu
- Yutkunma güçlüğü
- Mide bulantısı
- Bilinç kaybı
- Ani tansiyon düşüşü
- Bayılma vb.

FOBİ ÇEŞİTLERİ

Fobiler üç türe ayrılmaktadır.

Özgül fobiler: Belirli bir nesne, hayvan ya da durumdan duyulan korkudur. En sık karşılaşılan fobi türlerinden bir tanesidir. Hayvanlar, uçak, yükseklik, kan görme gibi durumlara karşı duyulan aşırı bir korku durumudur. Özgül fobiler genellikle çocukluk çağlarında başlar.

Sosyal fobiler: Bu tip fobileri olan insanlar sosyal durumlarda kendilerini aşırı güvensiz hissederler. Bu kişiler topluluk önünde konuşma, kalabalık bir yerde yemek yeme, genel tuvaletleri kullanma gibi durumlarda “küçük düşme” korkusunu yaşarlar. Bu durumlarda yapacakları en ufak bir hata (dil sürçmesi ya da restorantta yemek yerken çatalını düşürmek gibi) bu kişilerin sinirlerini tamamen altüst edebilir. Bu fobi yukarıda

bahsedilen durumlarda herkesin duyduğu basit heyecanlar olarak algılanmamalıdır. Sosyal fobide kişi bu korkuları dolayısıyla sosyal ortamlardan uzaklaşabilir ya da işiyle ilgili bir terfiyi reddedebilir ya da okulda kendisine verilen bir görev yapmaktan kaçınabilir. **Agorafobi:** Bu tip fobi diğer tip fobilere kıyasla kişileri, en çok zorlayan fobidir. Agorafobi sözcüğü Grek dilinde “Pazar yeri korkusu” anlamını taşır. Agorafobisi olan insanlar tanımadıkları ortamlara girmekten kaçınırlar. Açık alanlardan, kalabalıktan ve seyahat etmekten kaçınırlar. Bu kişiler kendilerini güvenlik içinde hissettikleri evlerinin dışına çıktıklarında panik atak yaşamaktan ve kimsenin onlara yardım edemeyeceğinden korkarlar. Hemen kaçmanın olanaklı olmadığı kalabalık ve kapalı yerler ya da büyük açık alanlar onlar için dehşet vericidir. Örneğin; alışveriş merkezleri, sinemalar, otobüsler, büyük su kütleleri, çıplak araziler, boş caddeler agorafobisi olan insanların bulunmaktan kaçındığı yerlerdir. Agorafobisi olan insanlar günlük yaşamlarını sürdürmekte ciddi güçlüklerle karşı karşıya kalırlar.

FOBİLER NEDEN ORTAYA ÇIKAR?

Fobilerin oluşumuna dair çeşitli nedenler belirden bir çok farklı psikolojik kuram vardır. Kimi bilim adamları, fobinin öğrenilmiş bir davranış olduğunu savunurlar. Örneğin, asansör fobisi olan bir kişinin ya daha önce asansörde kaldığı ya da böyle bir duruma şahit olduğu için bu duruma karşı fobi geliştirdiğini savunurlar. Bazı kuramcılar ise, fobilerin bazı hormonal bozukluklar yüzünden ortaya çıktığını ifade etmektedirler. Bazı bilim adamları ise fobilerin çocukluk yaşantılarına, özellikle de 0-6 yaş dönemi yaşanan bazı aksaklıklara bağlı olarak geliştiğini savunurlar.

TEDAVİ

Özgül fobiler ve sosyal fobilerin tedavisi daha kolay iken, agorafobinin tedavisi oldukça zordur. Fobilerin tedavisinde ilaç ve psikoterapi birlikte uygulanır. Yalnızca ilaç tedavisi çoğu kez yeterli değildir; bu yüzden mutlaka bir psikoterapistten de düzenli destek alınmalıdır. Fobileri kendi kendine geçmesi pek mümkün değildir. Fobilerin tedavisinde en sık başvurulan yöntemlerden birisi, kişinin korkusuyla yüzleşmesinin sağlanmasıdır. Kişinin, anksiyete (kaygı) yaratan varlık ya da durumun üstüne giderek anksiyeteyi (kaygıyı) nasıl yaşadığını ve onunla nasıl başa çıkabileceğini öğrenmesi istenir. Bir diğer müdahale yöntemi ise fobinin altında yatan nedenlerin araştırılması ve bu durumu düzeltmeye yönelik müdahalelerin yapılmasıdır. Yalnızca korkunun üzerine giderek yapılan tedaviler kısa sürede sonuç verse de bir süre sona geri dönüşler yaşanabilir. Bu yüzden fobinin altında yatan nedenlerin bulunması ve oraya müdahale edilmesi daha kalıcı ve memnun edici sonuçlar sağlar. Fobisi olan kişinin korkuları hafife alınmamalı, korkularıyla dalga geçilmemelidir. Kişi eğer yetişkinse bu korkunun aslında ne kadar yersiz olduğunu bilir ancak kendisine gene de hakim olamaz. Bu durumlarda kişi profesyonel destek alması için cesaretlendirilmelidir.

Kaynaklar:

- Aktaş,Y. (1997). Televizyonun çocuğun gelişimi üzerindeki etkileri. Yaşadıkça Eğitim.
- Çilenti, K. (1979) Çocuk ve Kitle İletişim Araçları.
- Şahin, N H. (1998) TV de Şiddet ve Çocuklarımız. Türk Psikoloji Bülteni.

CHILD, ADOLESCENT
AND TV

ÇOCUK, ERGEN ve TELEVİZYON

As a means of communication tool, effects of television on children and teenagers attract attention of psychologists and a lot of scientists from different subjects for many years. Today at the latest point reached in the science of psychology, it is impossible to talk about the only and certain causative relationship. The relation between the children's and adolescents' behaviours and development are subject to change in parallel with mass communication as much as the other factors. The effect of TV on children and adolescents will be researched along with various factors.

Bir iletişim aracı olarak televizyonun çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri, yıllardır psikologların ve diğer disiplinlerdeki pek çok bilim adamının, ayrıca yazar ve aydınların dikkatini çeken bir konu olmuştur. Bugün psikoloji bilminde geline en son noktada, tek ve kesin bir nedensel ilişkiden söz etmek mümkün olmamaktadır. Kitle iletişim araçları ile çocuk ve ergenin gelişim ve davranışları arasındaki ilişki, birçok başka değişkenin etkisiyle değişebilmektedir. Burada televizyonun çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri çeşitli değişkenlerle birlikte incelenecektir.

Televizyon: Bilgi verme, ürün tanıtmaya, eğlendirme gibi işlevleri olan önemli bir kitle iletişim aracıdır. Günümüzde hemen her evde bulunması ve kolay ulaşılabilir bir araç olması nedeniyle, çocuklar tarafından en erken yaşlarda kullanılmaya başlayan bir araçtır. Yapılan bir araştırmaya göre, Türkiye'deki ailelerin %98'inin evinde en az bir tane olmak üzere birkaç televizyon bulunmaktadır.

Yurtdışında yapılan çalışmalar, çocukların günde ortalama 2,5-6 saat televizyon izlediğini ortaya koymuştur. Türkiye'de de çocukların, ortalama 4 saat televizyon izlediklerini ortaya koyan araştırma bulguları mevcuttur. Çocukların bu kadar yoğun şekilde maruz kaldıkları; onlara oldukça açık ve net mesajlar sunan televizyonun pek çok farklı alandaki etkileri ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Araştırmaların en çok yoğunlaştığı alan, televizyonun saldırgan davranışlar üzerindeki etkisidir. Bunu takiben, zihinsel ve dil gelişimine etkileri ile sosyal ve cinsiyet rollerine etkileri araştırılmaktadır.



Televizyon ile Saldırgan Davranışlar Arasındaki İlişki

Araştırmalar, şiddet içerikli televizyon programlarının, toplumun şiddete karşı duyarsızlaşması, şiddete ilişkin olumlu tutumların gelişmesi, suç oranının artması, çocukların saldırgan davranış örüntülerini öğrenmelerine yol açması gibi olası etkileri üzerine yoğunlaşmıştır.

Televizyon ve saldırgan davranışların etkisinin incelenmesinde üç çeşit araştırma deseni kullanılmaktadır. Laboratuvar çalışmaları, alan çalışmaları ve ilişkisel çalışmalar bu bağlamda gerçekleştirilmektedir.

Laboratuvar deneylerinde, kontrollü laboratuvar koşullarında bir grup çocuğa saldırgan davranışlar içeren bir film; diğer bir gruna da nötr bir film izlettirilmiştir ve saldırgan davranışlar açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarına bakılmıştır. Saldırgan davranış olarak, kimi zaman doğal ortamda sergilenen davranışlar; kimi zaman da oyuncak bir bebeğe vurma gibi davranışlar ölçüt alınmaktadır. Yapılan bu çalışmaların sonucunda ekranda izlenen şiddetin, saldırgan davranışları artırdığı ortaya konulmuştur.

Alan araştırmalarında; laboratuvar deneylerindeki uygulama anaokulu, yuva gibi ortamlarda birkaç haftaya kadar çıkabilen zaman dilimlerinde gerçekleştirilmektedir. Saldırganlık ölçümleri, çalışma bittikten hemen sonra değil, çalışma sonrasında uzunca bir süreye dek devam ettirilmektedir. Alan deneyleri sonucunda da ekranda izlenen şiddetin, saldırgan davranışları tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır.



Alanda kullanılan diğer bir yöntem olan ilişki yöntemi ile; çocuklardaki şiddet içerikli film izleme alışkanlıkları ile saldırgan davranışları arasında ilişki olup olmadığına bakılmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda çocuk, annesi/babası ve arkadaşlarından bilgi toplanmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda da; televizyonda şiddet içerikli programları tercih etme ile saldırgan davranışlar arasında ilişki bulunduğu ortaya konmuştur.

Tüm bu bulguların ışığında; çocuklar şiddeti bir yol olarak öğrendiklerinde ve bunun geçerli ve kabul edilebilir olduğunu düşündüklerinde, bu tür davranışlara yönelme riskleri çok daha fazla olmaktadır. Bu sebeple çocuğun yaşamda karşılaşacağı ve izleyeceği şiddet olgularının olası olumsuz etkilerinden korumak, ailenin ve toplumun sorumluluğundadır.

Televizyon ile Zihinsel Gelişim, Dil Gelişimi Arasındaki İlişki

Televizyonun çocukların zihinsel ve dil gelişimlerine olan etkisinde farklı görüşler mevcuttur. Ancak üzerinde fikir birliğine varılan noktalar da bulunmaktadır. Bir grup araştırmacı, televizyon vasıtasıyla çocukların birçok zihinsel beceriyi öğrendiklerini ve birçok kavram geliştirdiklerini söylemektedir. Araştırmacılar özellikle okul öncesi dönem için hazırlanmış özel programların çocuklara büyük katkıları olduklarını söylemektedir. Araştırmalar bu amaçla hazırlanmış programları izleyen çocukların izlemeyen diğer çocuklara göre daha fazla sıfat, eylem ve isim bilgisine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bununla birlikte çocukların televizyon izlemesinin diğer faaliyetlerini engellediği, çocuğu hareketsiz bıraktığı, diğer çocuklar ile iletişimden uzaklaştırdığı için zihinsel gelişimlerini olumsuz olarak etkilediği de söylenmektedir. Yine televizyon izleme nedeniyle çocukların derse olan ilgilerinin ve derse ayırdıkları zamanın azaldığı ve başarılarının düştüğünü söyleyen çalışmalar da mevcuttur.

Bu araştırma bulgularından hareketle çocukların yaşlarına uygun ve özel hazırlanmış televizyon programlarının izledikleri ve televizyona ayırdıkları sürenin diğer faaliyetlerini engellemediği durumlarda televizyonun çocukların zihinsel gelişimleri üzerinde olumlu etkilerini olabileceği açıktır.

Televizyon ile Sosyal ve Cinsiyet Rollerindeki İlişki

Televizyon sayesinde çocuklar ve gençler başka ülkelerin insanlarını, ırkları, etnik grupları, farklı kültürleri görme fırsatı bulabilmektedirler. Ayrıca televizyon tercih edilen kadın ve erkek modelleri ile ilgili de oldukça açık mesajlar sunar. Sosyal öğrenme teorisine göre, bir çocuğun bir şeyi öğrenmesi için onu görmesi, model alması yeterli olmaktadır. Çocuk televizyondaki karakterin davranışını gözlemlediği takdirde benzer bir durumda gördüğü davranışa benzer bir davranış ortaya koyar. Böylece çocuk televizyonda farklı durumları izleyerek yeni öğrenmeler gerçekleştirebilir. Bu bilgilerden hareketle televizyonun çocuklara sunduğu kadın ve erkek modelleriyle çocuklar için bir örnek olduğu görülmektedir.

Kaynaklar:

-www.dkbud.org
-www.dilkom.anadolu.edu.tr
-www.konumaterapistim.com
-www.dilvekonumaterapisti.com
-www.konumaterapisti.com
-www.asha.org
-www.rcslt.com

**WHAT IS LANGUAGE
AND SPEECH
DISORDER?****DİL VE KONUŞMA
BOZUKLUĞU NEDİR?**

Language and speech disorders refers to the problems in understanding the conversations, self-expression or in one or both areas. No matter how old you are and no matter whet reason it is for, Language and speech disorders are generally expressed as "Communication Disorders" since they interrupt or break one's communication . The term language communication disorders include a wide range of problems in language, speaking and hearing.

Dil ve konuşma bozuklukları; konuşulanları anlama, kendini ifade etme ya da her iki alanda birden görülen problemleri ifade etmektedir. Hangi yaşta ve hangi nedenden olursa olsun, dil ve konuşma bozuklukları kişinin iletişimini aksattığı ya da bozduğu için daha genel bir terimle "İletişim Bozuklukları" olarak da ifade edilmektedir. İletişim bozuklukları terimi dil, konuşma ve işitmedeki çok çeşitli problemleri içermektedir.

Dil Bozukluğu

Dil, duygu ve düşüncelerimizi aktarmaya yarayan, uzlaşmaya dayalı kodlardan oluşan bir araçtır. Dil bozukluğu olan bireyler, konuşulanları anlamaz, düşüncelerini anlamlı cümlelerle karşısındakine aktaramaz ya da her iki alanda da yaşından beklenen düzeyde performans gösteremezler.

Konuşma Bozukluğu

Konuşma, dilin sözel ifadesidir. İnsanın doğal olarak üretebildiği bazı sesleri kullanarak, düşüncelerin kulak yoluyla alınabilmesine olanak sağlayan bir eylemdir. Konuşma bozukluğu olan bireylerin, konuşma seslerini üretmekte, akıcı konuşmakta ya da ses kalitelerinde çeşitli derecelerde problemleri vardır.



Dil ve Konuşma Bozukluğu Neden Oluşur?

◦ **İşitme kaybı:** Çocuk konuşmayı tam olarak kazanmadan önce işitmesi özürü hale gelirse konuşma gelişimi bundan olumsuz yönde etkilenir. İşitme kaybı ne kadar çok olursa konuşma o kadar çok engellenir.

◦ **Nörolojik bozukluklar:** Dil ve konuşmayı düzenleyen sinir yapılarındaki hasara bağlı olarak bazı nörolojik sorunlar olabilir.

◦ **Felç**

◦ **Kafa travması**

◦ **Zeka geriliği:** Zihin düzeyiyle konuşma gelişimi arasında ilişki vardır. Zeka geriliğini oluşturan ya da zeka gelişimini engelleyen nedenlerin bir çoğu konuşma gelişimini de engelleyen nedenlerdir.

◦ **Otizm:** Otizmin başlıca belirtilerinden biri konuşma gecikmesidir. Otizmde dil ve konuşma bozukluklarının altında yatan başka nedenler vardır.

◦ **Ağız-yüz anomalileri:** Çocuklarda konuşma ile ilgili organlarda görülen yapısal bozukluklar konuşmayı bozar.

◦ **Dudak-damak yarıklığı**

◦ **Çevresel faktörler:** Konuşma uygun sosyal ortamda kazanılır. Eğer aile uygun ortamda çocuğu güdülemez ya da aşırı baskıcı bir eğitim uygularsa çocuğun konuşmasında gecikmeye neden olabilir

◦ **Sesin kötü-yanlış kullanımı**

◦ **Gelişim geriliği**

◦ **Görme yetersizlikleri**

◦ **Down sendromu**

◦ **Yanlış öğrenmeler**

◦ **Bazen belirli bir neden bulunamaz.**

Dil ve Konuşma Gelişim Evreleri

Konuşma gelişimi her çocukta bir miktar farklılık gösterse de belli bir sırayı ve belli bir zamanı takip eder.

0 - 3 ay:

◦ Doğal sesler (hapşırma, ağlama gibi)

◦ Agulama

◦ Seslendirme (huzur, rahatlık ifade eden)

◦ Sesin geldiği yöne bakma

◦ Sese yüksek ses ile tepki verme

◦ /k/, /g/ gibi dil arkası ile üretilen seslerin üretimi görülür.

4 - 6 ay:

◦ Hece tekrarları (/bababa/, /mamama/)

◦ Kendi sesi ile oynama

◦ Sesleri ayırt etme

◦ /t/, /d/ gibi orta ve /p/, /b/ gibi önde çıkartılan seslerin üretimi görülür.

6 - 8 ay:

◦ Ses dağarcığının genişlemesi

◦ Farklı ses bileşimlerini denemek için vokal oyunlar

◦ Tekrallamalı babıldama (/mamama/)

◦ Çeşitlendirilmiş babıldama (/gabida/) görülür.

9 - 12 ay:

◦ Sesin geldiği yöne dönme

◦ İsmi tanıma, seslenildiğinde bakma

◦ "Hayır" ya da "yapma" uyarılarını anlama

◦ Ses taklitleri yapma

◦ İlk anlamlı sözcük üretimi

◦ Yapma sözcük üretimi ve kullanımı (jargon)

◦ Kendini ifade edebilir hale gelmiştir.

12 - 18 ay:

◦ 4-6 sözcük kullanma,

◦ Yaklaşık 50 tane sözcüğü anlama,

◦ Nesne isimlendirme,

◦ İsmi söylenen nesneyi tanıma,

◦ Kendi bedeninde göz-kulak-burun gibi en az üç vücut bölümünü tanıma görülür.

18 - 24 ay:

◦ Daha sistematik ve düzenli söyleyiş örüntüleri (Yetişkin söylemleri ile bağlantı kurulabilir.)

◦ Sözcük dağarcığında gelişme görülür.

2 - 3 yaş:

◦ 2-3 sözcükle cümle kurabilme,

◦ En az 5 vücut parçasını başkasının üstünde gösterebilme,

◦ Sözcükleri anlama ve 200 sözcük kullanabilme,

◦ Konuşmasındaki anlaşılabilirlik artar.

Dil ve Konuşma Bozuklukları

1.Gecikmiş Dil ve Konuşma

Otizm, dudak damak yarıklığı, zihin engeli, SLI, işitme engeli, öğrenme güçlüğü, disleksi, nedeni bilinmeyen, olumsuz çevre koşulları gibi sebeplerden ötürü çocuğun alıcı ve ifade edici dil becerilerinin yaşından beklenen düzeyde gelişme göstermemesidir. Çocuğun konuşması yaşından beklenenden çok geri ya da konuşma gelişimi açısından beklenenden yavaşsa, o çocuğun konuşması gecikmiş konuşma olarak adlandırılır.

2.Sesletim-Sesbilgisel Bozuklukları

(Artikülasyon- Fonolojik Bozukluklar)

Çocuk/yetişkin konuşma seslerini, hecelerini ya da sözcükleri doğru biçimde üretilmiyorsa ve bundan dolayı da dinleyici, karşısındaki kişinin ne dediğini anlamayıp daha dikkatli dinlemek zorunda kalıyorsa o çocuk/yetışkinde sesletim-sesbilgisel bozukluğu" olduğunu söyleyebiliriz. Örneğin; /kapı/ - /tapı/; /kitap/- /kipat/

3.Akıcılık Bozuklukları

Konuşma ritminin, akıcılığının ve hızının etkilendiği konuşma sorunudur. *Kekemelik*; konuşmanın akıcılığı ve ritminin, duraklamalar, tekrarlar, uzatmalarla ve çoğu kez bunlara eşlik eden beden hareketleriyle kesintiye uğramasıdır. Bireyin istemsiz olarak sesleri uzatması, kimi sesleri üretirken zorluk çekmesi, bir sesi heceyi, ya da sözcüğü tekrarlaması biçiminde görülebilir. Kekemelik insanın içyapısını, özgüvenini, hayata bakışını, kendisine saygısını ve diğer insanlarla etkileşimini etkileyen bir olaydır. *Takipemi(Cluttering)*; konuşma hızının artması, uygun olmayan yerlerde durak yapma ve genelde konuşmadaki problemin farkında değilmiş gibi görünme durumudur.

4.Ses Bozuklukları

Sesin perde, şiddet ya da kalitesi gibi özelliklerinden biri ya da birkaçı konuşanın ne söylediğinden daha fazla dikkat çekici ise ses bozukluğu olduğu düşünülür. Ses telleri üzerindeki ya da seviyesindeki organik sorunlar ya da sesin yanlış kullanımı neden olabilir. En çok rastlanan ses bozuklukları; ses kısıklığı ya da sesin tamamen kaybolmasıdır.

5.Rezonans Bozuklukları

Ses tellerinde oluşan ses, ses teli üstündeki boşluklarda şekillenir, uygun olmayan frekanstaki sesler bu boşluklarda filtrelenirken, uygun olan seslerin şiddeti artırılır. Burun rezonans bozuklukları iki çeşittir:

Hipernazalite; konuşma sırasındaki nasal rezonansın normalden fazla olması yani kişinin rezonansının aşırı nazal olmasıdır. Örneğin: /dede/ > /nene/

Hiponazalite; burun boşluğunun rezonansa yetersiz katılmasından/ katılamamasından kaynaklanır. Kişinin nazal rezonansının yetersiz olmasıdır.

Örneğin: /mama/ > /baba/

6.Yutma Bozuklukları

Nörolojik hastalıklar, tümör, beyin kanaması, ameliyat ya da felç gibi nedenlerden ötürü kişinin yutma fazlarında sorun yaşamasıdır. Bu durum, yiyeceğin ağız boşluğundan mideye geçişinde gecikme, engellenme ve yanlış bir yol izleyerek nefes borusuna kaçması şeklinde ortaya çıkar. Yutma bozukluğu her yaş grubundan hastada ve sinirsel (nörojenik), mekanik, psikolojik nedenler ve kas hastalıklarına (myojenik) bağlı olarak oluşabilir.

7.Motor Konuşma Bozuklukları

Apraksi

Daha önceden yapılabilen ve beceri gerektiren hareketlerin nasıl yapıldığına dair bilgi kaybedilmiştir. Nörolojik hasara bağlı ortaya çıkar. İstemsiz hareketler sağlam kalırken, istemli ve amaçlı programlamada bozulma görülür.

Dizartri

Konuşma düzeneğini kontrol eden kas kontrolünde anormallik, koordinasyon bozukluğu, paralizisi veya zayıflık sonucu konuşmanın

solunum, sesleme, sesletim gibi özelliklerinin etkilendiği ve dolayısıyla anlaşılabilirliğinin sınırlandığı bir konuşma üretimi bozukluğudur. Değişik sinir ve kas hastalıklarına bağlı olarak konuşma organlarında (gırtlak, dudaklar, dil, damak ve çene) açığa çıkan güçsüzlük ya da koordinasyon bozukluğu sonucunda ortaya çıkar.

8.Afazi (Söz Yitimi)

Nörolojik kaynaklı dil ve konuşma sorunudur. Beynin sol yarı küresini etkileyen bir hasar sonucu ortaya çıkar. Afazik olan kişi dili anlama, biçimlendirme ve kullanmada kısmi ya da tam olarak sıkıntı yaşamaktadır. Beyindeki konuşma merkezlerinde meydana gelen hasar sonucunda konuşma, konuşulanı anlama, adlandırma, tekrarlama, okuma veya yazma gibi beceriler kısmen ya da tamamen kaybolur. Beyin damar hastalıkları, beyin kanamaları, beyin tümörleri, kafa travması, enfeksiyon hastalıkları vb. nedenlerle oluşur. Afazisi olan kişi bir işe nereden ve nasıl başlayacağını belirlemekte, o işi yerine getirmek için gerekli basamakları oluşturmada güçlük yaşayabilir.

Afazi Türleri

- Akıcı afazi
- Tutuk afazi
- Global afazi
- Anomik afazi
- Kondüksiyon (iletim) afazisi
- Transkortikal afazi

9.Psikolojik Konuşma Bozuklukları

Psikolojik konuşma bozukluğu, çok yoğun bir duygusal coşkunluğa karşı gösterilen savunma türü tepkidir. Bu tür hastalarda yapısal bir yatkınlık görülmektedir. İnsan hayatında çok önemli, üzücü, kaygılandırıcı olaylar yaşanmaktadır. Bunlardan bazısıyla baş edilebilir, bazısıyla ise baş edilemeyebilir. Psikolojik tepkilerin temelinde içgüdülerin yer aldığı unutulmamalıdır. Psikolojik kökenli konuşma bozuklukları çok farklı şekilde sınıflandırılabilir. En sık karşılaşılan psikojenik kökenli konuşma bozukluğu mutizm'dir. Mutizm; bireyin, yeterli konuşma gelişimi ve bilinç düzeyine rağmen konuşma ile iletişimi reddetmesidir. Hiç olmayan veya çok az olan sözlü iletişim ile normal veya normale yakın alıcı dil yetenekleri arasındaki büyük fark mutizmin en çarpıcı özelliğidir. Mutizmde ses telleri yoluyla üretilen ses tamamen yok olmaz. Bu kişi iletişimde bulunmak amacıyla isteyerek veya kendiliğinden gürültü yapabilir. Fakat bu konuşma sesi değildir. Mutizm bireyin konuşabilme özelliğine ve yeterli bilinç seviyesinin olmasına rağmen, konuşma iletişimi için isteksizlik halidir. İletişim, tamamen bireyin isteğine bağlı kalmaktadır.

Kaynaklar:

-Prof. Dr. Bekir Onur, Çocuk ve Ergen Gelişimi, 2. baskı, İmge Kitabevi, 1995 Ankara
-Bilim ve Teknik Dergisi, Tübitak Yayınları, Temmuz 2010
-Sukan, Zafer, Okul Öncesi Etkinlikleri, MEB Basımevi, İstanbul 1993

MUSIC AND THE
HUMAN BRAINMÜZİK VE İNSAN
BEYİNİ

Music is one of the essential elements of human life for each community from the most primitive tribes to the most developed countries

By the developments gained from the researches done recently, it has been understood how music affects human brain.

Till recent times we haven't realized how the songs we listen remind us of the past events or why we feel relaxed while listening to some songs.

En ilkel kabilelerden en gelişmiş ülkelere kadar her toplumda müzik insan yaşamının vazgeçilmez unsurlarından biridir. Son yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen gelişmelerle artık müziğin insan beynini nasıl etkilediği anlaşılmaya başlamıştır. Dinlediğimiz bir parçanın geçmişte olmuş olayları nasıl hatırlattığını veya bazı müzik parçalarını dinlediğimizde neden rahatlık hissettiğimizi yakın bir tarihe kadar bilmiyorduk.

FMRI ve PET gibi beyin görüntüleme teknikleri sayesinde müziği algılamakta olan beyin geçirdiği süreç ayrıntılı biçimde incelenmektedir. Nörobilim uzmanı Daniel Levitin'in yaptığı araştırmalar sonucunda müzik dinleme esnasında beyin değişik bölgelerinin birlikte ve uyum içinde çalıştığı bilgisine ulaşılmıştır. Müzik insan beyninde öğrenme, dil, duyguların ifadesi, hafıza, fizyolojik ve motor kontrol gibi işlevleri etkiliyor.

Müziğin, beyin yapısı ve çalışma biçimi üzerindeki olumlu ve geliştirici etkileri çeşitli hastalıklar üzerinde de denenmiştir. Von Economo olarak bilinen ve kurbanını adeta canlı bir heykele dönüştüren hastalığın tedavisinde 1970'lere kadar L-Dopa adlı ilaç kullanılıyordu. İlaç bulan kişi olan Nörolog Oliver Sacks, ilerleyen dönemde aynı hastaların sadece canlı müzik dinletilerek de ilacın verdiği tedavinin aynısını alabildiğini keşfetti. Böylece bu hastalık için ilaçsız doğal bir tedavi geliştirilmiş oldu.



Başka bir örnekte ise müzikle tedavi uzmanı olan Concetta Tomaino; bunama, felç veya ilerlemiş nörolojik hastalıklardan muzdarip birçok hastayı piyano çalarak tedavi edebilmiştir. Zihinsel faaliyetleri çok zayıflamış olan bu hastalar müzik ile birlikte uyumlu ve etkin beyin faaliyetleri göstermeye başlamışlardır.

Tomaino'nun ilgilendiği hastalardan biri olan Sally isimli genç bir kız, hastalığı sebebiyle dilsiz hale gelmişti. Yapabildiği tek şey bakımevinin koridorlarına dolaşıp ağlamaktı. Tomaino'nun piyano seanslarından birinde Sally birdenbire çalınan parçaya eşlik ederek şarkı söylemeye başladı. Bir süre sonra Sally olağanüstü bir şekilde konuşmaya da başladı. Bu vaka müziğin beyin üzerindeki inanılmaz gücüne bir örnek teşkil ediyor.

Nörobilimlerde son yıllarda elde edilen en önemli verilerden biri de beyin daha önceden düşünüldüğü gibi değişmez olmadığına tersine değişebilir bir yapıda olduğunun keşfedilmesidir. Müzik beyin gelişimi ve değişimi konusunda önemli etkiler yapıyor. Beynin işitme, hareket bölgelerinin karmaşıklık ve etkinliği ayrıca mantıklı düşünme işlevini yerine getiren ön (frontal) bölgesinin müzik algısı ile uyumlu olarak gelişim gösterdiği modern tıp tarafından tespit edilmiştir. Bunun yanında beyin sağ ve sol yarıkürelerini birbirine bağlayan ve Korpus Kollosum adı verilen yapının özellikle erken yaşlardan itibaren herhangi bir müzik aleti çalmayı öğrenerek geliştirilebildiği keşfedilmiştir. Özellikle çocuklar ve bu konuda sorun yaşayan yetişkinler için uygulanan etkin terapi müzik terapidir.

Müziğin beyin gelişimi üzerindeki etkileri bilim insanlarının müziği çocukların eğitimini olumlu yönde etkileyip etkilemeyeceği sorusunun cevabını aramaya yöneltti. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar müzik eğitimi alan çocukların zihinsel aktivitelerinin almayanlara göre daha fazla olduğunu gösteriyor. Sonuçlar müzik eğitiminin çocukların başarısında önemli düzeyde olumlu etkisi olduğunu kanıtıyor.

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Kulak Burun Boğaz Ana Bilim Dalı Odyoloji ve Konuşma Bozuklukları Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Erol Belgin, sesteki özel matematiksel düzenlemenin beyindeki alfa dalgalarını uyarak kişiyi sakinleştirdiğini ve gevşettiğini belirtiyor.

Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müdürü de olan Belgin, müzik ve beyin arasında sıkı bir ilişki bulunduğunu belirterek, klasik Batı ve Türk müziğinin insan beyni üzerinde olumlu etkileri olduğunu yazıyor. Bilim adamlarınca, anne karnındaki bebeğin klasik müzik dinleyince yumuşak hareketler yaptığının, rock türü müzikler dinleyince ise tekmelerin şiddetinin arttığının dile getirildiğini ifade eden Belgin, bilim adamlarına göre, alçak frekanslı tonların fazlaca bulunduğu rock müziğinin, kişiyi mekanik olarak hareketlendirdiğini ancak, mental ve fiziksel enerjiyi deşarj ettiğini belirtiyor.

Nitelikli müziğin, beyin işitme yani müzikle ilgili bölümü olan sağ temporal lobunu ve uzaysal algıyı güçlendirdiğini anlatan Belgin, nitelikli müziğin hafızaya sinirle ilgili yeni bağlantılar kazandırdığını açıklıyor.

Hangi yaşta olursa olsun enstrüman çalınmasının da işitme ve konuşmayla ilgili temporal lobları önemli ölçüde geliştirdiğini, işitme ve lisanla ilgili yetileri güçlendirdiğini ifade eden Belgin, "Enstrüman çalarken beyin kabuğunda fizyolojik değişiklikler, çok sayıda aktivite göze çarpar. Enstrüman dersi alan okul öncesi çocuklardaki uzaysal algının bu eğitimi almayanlardan yüzde 34 daha fazla olduğu görülmüştür" dedi.

Belgin, okul öncesi çocuklarda müzik eğitiminin ise uzaysal algıyı yüzde 36 oranında artırdığına işaret etti.

Müziğin çocuk gelişimine katkıları şu maddeler ile ifade edilebilir:

- Çocukların duygu düşünce, bunalım, enerjilerini geçerli ve olumlu yönlerde olanak sağlar. Bedenlerini, kaslarını uyumlu ve dengeli biçimde kullanmalarına yardımcı olur.
- Dikkat ve öğrenme güçlüklerini ortadan kaldırabilir.
- Sosyal gelişmeye destek olur.
- Şarkı içeren müzikler yeni sözcük ve cümle kalıplarını etkili biçimde öğretir.
- Çocuk yeni kavramlar ve bunların ayrıntılarını öğrenme, duyguları geliştirme, algılama, yinelenen yönergeyi anlama, ses ve söz üzerinde dikkatini yoğunlaştırma, dinleme alışkanlığını geliştirme, ayrıntı-bütün ilişkisini kavrama gibi bilişsel ve duygusal becerilerini geliştirebilir.
- Seçim yapma, planlama, gruba uyum ve sorumluluk becerilerini geliştirir.
- Sesini kullanma ve diksiyon yeteneklerini artırır.
- Çocuğu temel eğitime hazırlar.

Müzik etkinliklerinin kavram gelişimine yararları ise:

- Müzik dinleme ile; duyu gelişimi, farklılaşma eşliğinin hassaslığı ilerleme kaydeder.
- Şarkı söyleme ile; dil ve kavram gelişimi, duygusal algılama ve ayırt etme alanları gelişme gösterir.
- Müzikle hareket ile; sosyal etkileşim, yaratıcılık gelişme kaydeder ve gerilimin giderilmesi sağlanır.
- Çalgı çalma ile kas gelişimi, programlı çalışma, planlama becerileri gelişim kaydeder.

Daha iyi öğrenmek için müzik

Müziğin öğrenmeye yardımcı olduğu yüz yıllardır bilinmekte ve neredeyse bütün dünya dinlerinin seremonilerinde hafıza ve hatırlamaya yardımcı olduğu için müziği kullanması da tesadüf eseri değil. Bulgar psikolog Georgi Lozanov, 60'lı yıllarda rahatlama ve kendi deyişle 'konser okumaları' için barok müziğinin kullanıldığı Suggestopedia adı verilen yeni bir öğrenme ve öğretme yöntemi geliştirmiştir. Genellikle lisan öğreniminde kullanılan yöntem 70'li yıllarda UNESCO tarafından test edilmiş ve etkinliği kanıtlanmıştır. Fransız KBB uzmanı Dr. Alfred Tomatis ise 1991 yılında yayınlanan kitabında Mozart'ın belli başlı eserlerinin beyin gelişimini nasıl teşvik ettiğini açıklamıştır. 'Mozart Etkisi' üzerine yapılan bilimsel bir araştırmanın sonuçları 1993 yılında Nature dergisinde yayınlanmış ve Mozart'ın İki Piyano Re Major Sonat'ının belli başlı uzamsal-geçici işlerin yürütülmesinde IQ sonuçlarını geçici olarak 8-9 puan yükselttiğini göstermiştir.

Kaliforniya'daki Irvine Üniversitesi'nin Öğrenme ve Hafıza Nörobijolojisi Bölümü'nde görev alan fizikçi Gordon L. Shaw ile Wisconsin Üniversitesi'nden psikolog Frances H. Rauscher var. Shaw ve Rauscher'a göre okul öncesi çocukların beyni tıpkı bir plastik gibi ve erken yaşlarda verilecek birtakım eğitimlerle çocuk beynini şekillendirip beslemek mümkün. Piyano ise, özellikle beyin ve beden arasındaki bağlantıyı kurması, hem ruha hem de fiziğe etki etmesiyle bu yöntemin en etkili aracı. Shaw ve Rauscher'ın araştırmasına göre, okul öncesi çocuklara piyano dersi vermek, çocukların fen ve matematikte üstün özellikler göstermelerinde gerekli olan zihinsel yapıyı olgunlaştırmanın en etkili yolu.

İki uzman, müziğin zekâ ile bağlantısı üzerine araştırmalarını uzun zamandır yürütüyor. Shaw ve Rauscher çalışmayı "Küçük yaşta müzik dersleri almak ve özellikle bir enstrüman üzerinde yoğunlaşmak" üzerine yaptılar. Bunun için en popüler ve en yaygın enstrüman olan piyanoyu seçtiler. Seçimin nedeni, piyanoyu o yaştaki çocukların daha kolay öğrenebilecek durumda olmasıydı. Bu yılın başında gerçekleştirilen deneyler için bu kez anaokuluna giden 78 çocuk seçildi. Bu arada üç - dört yaşlarındaki bu çocukların ailelerinin sosyo - ekonomik - kültürel yapılarının, gittikleri anaokullarının eşdeğer olmasına da dikkat edildi. Ve 78 çocuk dört gruba ayrıldı. Birinci gruba şan ve piyano dersi, ikinci gruba sadece şan dersi, üçüncü gruba bilgisayar dersi verilirken, dördüncü gruptakilere hiçbir şey öğretilmedi. Çocuklar haftada iki kez 15'er dakikalık piyano dersi alıyordu, her çocuğun eşit süreyle ders almasına da dikkat ediliyordu. Sekiz ay boyunca diğer grupların da çalışmaları sürdü. Bu eğitimin ardından 78 çocuğa zekâ testi uygulandığında çıkan sonuç araştırmacılar için pek de sürpriz olmamıştı. Piyano grubundaki çocukların zekâsındaki artış diğer gruptakilere fark atıyordu.

Çocuklara deneyin başlangıcında zekâ testi uygulanmıştı. Sekiz ayın sonunda diğer gruplardaki çocukların zekâlarında önemli bir gelişme kaydedilmezken, piyano dersi alan gruptakilerin IQ'larında yüzde 46'lık bir gelişme görüldü. Bütün çocuklar bu ölçüm için beş ayrı teste tabi tutulmuştu. Bu testler, puzzle birleştirmek, gösterilen desenleri yapmak, geometrik şekilleri tanımak, nesnelerin doğru renklerini ve resimlerdeki hataları bulmaktan ibaretti.

Dr. Shaw ve Dr. Rauscher'ın, ilk araştırmaları bulgularadıkları; piyano eğitiminin etkisinin ömür boyu süreceğini söylüyor. Deney üç - dört yaşlarındaki çocuklar üzerinde yapılmış olsa da, 12 yaşına kadar alınan piyano derslerinin etkili olacağını ekliyorlar. Bunu da şöyle açıklıyorlar: "Müzik de tıpkı matematik ya da satranç gibi yüksek beyin fonksiyonları gerektiren bir uğraş. Bu alanlar, aynı zamanda iyi gelişmiş 'spatial' zekânın da temelini atıyor. Spatial zekâ, görsel dünyayı algılayabilme, nesnelerin görüntülerini zihinde oluşturabilme ve bunların farklılıklarını kavrama yetisine verilen ad." İki araştırmacı çocukların yoğrulmaya hazır beyinlerinin bağlantılar kurmak için şekil değiştirmeye müsait olduğunu anlatıyor. "Piyano dersleri sınırları eğiterek beyin korteksindeki algısal gelişmeyi sağlıyor" diyor Dr. Rauscher.

Yapılan pek çok bilimsel araştırma da bu iki bilim insanının söylediğini doğrular nitelikte. Biyologlar yeni doğmuş çocuğun beyindeki fazla sayıdaki hücrelerden bir kısmının sınırlarla birbirine bağlanmış hücre ağının dışında kaldığını söylüyor. Bebeklerde konuşmaları dinlemek, parlak renkli oyuncaklarla oynamak ve müzik dinlemek gibi durumlar bu sınırları güçlendirerek çocukta zekâ gelişimini sağlıyor. Shaw ve Rauscher'ın araştırmaları da zaten bu temele dayanıyor. İki bilim insanı piyano ya da diğer enstrümanların bu sinirsel bağlantıyı güçlendirdiğini ve çocuğun zekâsını yüzde 46 oranında arttırdığını ispatlıyor.

Müzikteki matematik

Araştırmaların mimarlarından biri olan Dr. Rauscher da çocukken piyano ve çello dersleri almış. Rauscher'e göre bu dersler son derece etkili: "Müzik zihinsel imgelemeyi ve bu imgeleri notaları kullanarak müziğe dönüştürmeyi gerektirir. Müziğin fen ve matematikle bu açıdan çok fazla ortak yönü olduğunu düşünüyorum."

Türkiye'de müziğin zekâ üzerine etkilerini araştıran MSÜ Devlet Konservatuvarı profesörü Filiz Ali de iki araştırmacının bulgularını destekler nitelikte konuşuyor: "Müzik ne kadar soyut görünse de son derece bilimsel ve matematiksel. Müziğin içinde bir matematik var. Notalar, solfej hepsi matematik üzerine kurulu. Ve piyano çalmak da matematiksel düşünmeye benziyor. Hem beyni hem bedeni çalıştıran piyano, notaları algılayan beyin tuşlara dokunan parmaklara, pedallara basan ayağa emir vermesiyle bir koordinasyon oluşturur. Bu da beyin birden fazla bölgesini çalıştırarak çok yönlü düşünmeyi ve bağlantılar kurmayı sağlar, beyin kullanımını geliştirir."

Prof. Ali Avusturya, Almanya, Macaristan gibi ülkelerde anaokullarından itibaren çocuklara müzik eğitimi verildiğini söylüyor: "Burada müzik ilkokulları var. Bu okullarda diğer derslerin yanında her gün iki saat müzik eğitimi veriliyor. Ve çocuklara birer enstrüman çalmayı öğretiyorlar." Filiz Ali'ye göre müzik eğitimi için çocuğun ille de müziğe yeteneği olması gerekmiyor. "Herkesin matematik yeteneği olmaz ama hepimiz okulda matematik öğrendik. Müzik için de bu geçerli. Çok yetenekli olmasa da çocuklara biraz müzik öğretmek onların zekâsını, algılama, öğrenme kapasitesini, koordinasyon kurmasını geliştirecek, ileride yapacağı meslekte daha başarılı ve kıvrak zekâlı olmasını sağlayacaktır" diyor ve ekliyor: "Benim ders verdiğim öğrenciler şimdi mimar, doktor, antropolog, matematik profesörü..."

Müzik eğitimi beyni yoğurup şekillendirirken daha zeki, daha duyarlı ve daha sosyal bir neslin de tohumlarını atıyor. Ama tüm hocalar uyarıyor: "Çocuğunuzun zeki olması için onu piyano başına bağlamayın. Çünkü zorlanırsa nefret edecektir. Müziği ona bir oyun gibi öğretmek en etkili yöntem."



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.arel.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: arel@arel.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.arel.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