

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL EĞİTİM KURUMLARI

SAYI: 31

2012



İÇİNDEKİLER

Index

ÇOCUKLA EBEVEYNİN TEKNOLOJİ SAVAŞI	2
ERGENLİK DÖNEMİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA	4
ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKANIN GELİŞTİRİLMESİ	7
GELİŞİMSEL OLARAK ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ	10
SAYGILI BİREY YETİŞTİRMEK	14
SOSYAL FOBİ	16
ERGENLİĞİN HABERCİSİ “ÖN ERGENLİK”	19
İLETİŞİMDE DİNLEME BECERİSİ	21
EV ÖDEVLERİ KABUSA DÖNMESİN	23
ÖZDENETİM... AMA NASIL?	25
ÇOCUKLARDA EMPATİ NASIL GELİŞTİRİLİR?	27
ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLIK SÜRECİ	29



Sevgili Velilerimiz,

Eğitimde Yansımalar dergimizin 31. sayısı ile sizlere ulaşmanın sevincini yaşıyoruz. Uzun soluklu bir dergiyi çıkarmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Dergimizin devamlılığında sizlerin katkısı çok büyük. Sizlerden gelen ilgiyle yeni konuları belirlemek ve çocuklarınızı yetiştirirken sizlerle beraber olabilmek çok büyük bir keyif bizler için. Bu sayımızda; Çocukla Ebeveynin Teknoloji Savaşı, Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma, Gelişimsel Olarak Arkadaşlık İlişkileri, Çocuklarda Duygusal Zekanın Geliştirilmesi, Saygılı Birey Yetiştirmek, Sosyal Fobi, Ergenliğin Habercisi "Ön Ergenlik", İletişimde Dinleme Becerisi, Ev Ödevleri Kabusa Dönmesin, Özdenetim. Ama Nasıl?, Üniversite Sınavına Hazırlık Süreci konularına değindik.

Keyifle dergimizi okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Eğitim Kurumları
Rehberlik Servisi



AREL Eğitim Kurumları Yayın Kurulu: Rehberlik Servisi

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

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

e-posta: arel@arel.k12.tr web: www.arel.k12.tr

Eğitimde Yansımalar Dergisi - Sayı: 31 - 2012

Kaynaklar:

- A. Tönel,Uzaktan Kumandalı Çocuklar, Hayykitap yayıncılık, 2008
- www.hurarsiv.hurriyet.com.tr

ÇOCUKLA EBEVEYNİN TEKNOLOJİ SAVAŞI

Gelişen teknoloji hayatı bir yandan kolaylaştırırken diğer yandan yeni riskler getirmektedir. Teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde bilgisayar ve internet kullanımı hayatın vazgeçilmez gereçleri haline gelmiştir.

Bu nedenle son zamanlarda anne babaların en çok şikayetçi olduğu konu aslında teknolojiyle savaş. Neden savaş çünkü aileler çocuklarıyla artık iletişim kuramaz hale gelmeye başladı. Teknoloji öyle bir hızla geliyor ki bu hıza ayak uydurmakta çoğu zaman zorlanıyorsunuz. Fakat çocuklarınız için aynı şeyi söylemek mümkün değil.



Çocuğunuz bilgisayarına size baktığından daha bir hasretle bakıyor olabilir, televizyona size ayırdığından daha fazla zaman ayırıyor olabilir. Hatta cep telefonu olması gerektiğini öyle bir hasretle savunur ki bundan sonra onu telefonun büyüteceğini sanırsınız. Şu sıralar hemen hemen bütün evlerde yaşanan manzara bu. Çocuğunuzun teknolojik her gelişmeyi takip etmesi sizi bu konuda daha da bilgili olmaya zorluyor. Çocuğunuzla aynı dili konuşmanın ve onları zarardan korumanın yolu 'rakibi' tanımaktan geçiyor.

Bu konuda sorulması gereken soru 'sizin' teknolojiye ne kadar hakim olduğunuz. Seçici bir televizyon izleyicisi misiniz? Çocuğunuzun internet vasıtasıyla erişebileceği olumsuz bilgi kaynaklarından haberdar mısınız? Cep telefonu kullanımınızı makul boyutlarda tutabiliyor musunuz? Tüm bunların cevabı sizin teknolojiyi kullanma alışkanlıklarınızı ve bunların etkililiğini belirleyecektir. Çocuğun alışkanlık edinmesindeki en büyük rol anne ve babadır.

Televizyon karşısından kalkamayan bir ebeveynin çocuğuna kitap okuması konusunda çocuğuna baskı yapması nasıl inandırıcı değilse, teknolojiyi amacına uygun kullanmayan bir ebeveynin de çocuğuna olumlu örnek olması beklenemez. Bu noktada anne ve babalara düşen görev çocuğun seyrettiği programları, bilgisayar başında ve cep telefonunda geçirdiği zamanın içeriğini bilmektir. Teknoloji kullanımı konusunda görünmez bir el olmanız gerekmektedir.

Ayrıca yapılan araştırmalar, uzun süre televizyon ve bilgisayar başında oturan çocukların kitap, resim ve yazı yazmada geride kaldığını gösteriyor.

Teknolojiye hakim olmanın yolu bekli de onun, sizin ve çocuğunuz üzerindeki etkilerinin farkında olmaktır. Hayatımıza verdiği etkilere baktığımızda ilk sırayı şüphesiz televizyon alıyor. Bütün gün çalışıp sonrasında evinde rahat rahat ayaklarını uzatıp televizyonun karşısında uyuyan bir baba mı yoksa hemen işini gücünü halledip dizisine yetişmeye çalışan anne mi? Hangisi? Bakıldığında sorun belki de buradan başlıyor. Günümüzü nasıl değerlendiriyoruz, çocuklarımız için nasıl model oluşturuyoruz. Çok küçük yaşlardan itibaren çocuk, ev içerisinde bütün bu olanları bu şekilde gözlemlediği için televizyon bilgisayar onun için farklı boyutuyla ihtiyaç halini alıyor. Daha küçük yaşlardan itibaren televizyonu bakıcı olarak kullanır, çocuğumuzu onun karşısına oturtursak hatayı en başta biz yapmış oluruz. Bu yüzden öncelikli olarak bizler iyi birer model olmalıyız.

Özellikle televizyonun 0-3 yaş grubu için etkisi çok büyüktür. Sihirli bir kutudur adeta. Bu dönem hayat boyu kullanılacak bazı özelliklerin kazanıldığı çok önemli bir dönemdir. Oluşabilecek herhangi bir sorun, bütün hayatı etkileyecektir. Günün büyük bir kısmını, cansız bir varlığın karşısında, duygusal ve sosyal uyarıdan mahrum, konuşmasına, bakışına, gülümsemesine karşılık vermeyen, gönderdiği mesajları cevapsız bırakan, sert, soğuk bir cismin karşısında geçiren çocukta sosyalleşme yetersiz kalacaktır.

Başka bir teknoloji oyuncağı ise bilgisayar. Hemen hemen her evin baş köşesinde o evin demirbaşı haline geldi bile. Bilgisayarla birlikte gelen internet birçok araştırma için çok güzel bir kaynak fakat acaba bu kaynağı ne kadar doğru kullanabiliyoruz. Çocuklarımızı internetin olası tehlikelerinden korumak için birtakım önlemler almamız gerekebilir.

Bilgisayar kullanmak ya da internette faydalanmak tek başına çocuğunuzun yaşamına olumsuz etkide bulunmaz. Olumsuz etki ancak çocuğunuzun bilgisayarı ve interneti yanlış kullanırsa ortaya çıkar. Bu durumu önlemek için çocuğunuzla aşağıdaki gibi bir sözleşme yapabilirsiniz:

İNTERNET KULLANIM SÖZLEŞMESİ

• Adımı, adresimi, telefon numaramı ya da başkalarının beni bulmasını kolaylaştıran herhangi bir bilgiyi internette paylaşmayacağım.

• Aileme sormadan internet aracılığıyla hiçbir şey satın almayacağım ve hiçbir kart numarası vermeyeceğim.

• Bazı insanların kötü niyetli olabileceklerini ve çocuk olmadıkları halde kendilerini çocuk gibi davranabileceklerini biliyorum. Bu nedenle internette tanıştığım kişileri aileme söyleyeceğim. Ayrıca yeni tanıştığım kişilerden gelen mesajları aileme gösterecek ve onların onayı olmadan bu mesajlara cevap vermeyeceğim.

• İnternette hiçbir tartışmaya ya da kavgaya katılmayacağım.

• Eğer bazı kişilerin benim yaşımdaki birine söylememesi gereken bir şey söylediğine rastlarsam aileme söyleyeceğim.

• Ailem yanımda olmadan ve onaylamadan internette tanıştığım kimseyle buluşmayacağım.

• İnternet ile ilgili konular hakkında ailemden hiçbir şeyi saklamayacağım.

• İnternette iyi bir dil kullanacağım ve nazik olacağım.

• Ailem bana daha önce büyük bir tepki vermeyeceğine dair söz verdiği için, internet yüzünden başıma ne gelirse gelsin, onlara söyleyeceğim.

İmza

İmza

Bu sözleşme yapıldıktan sonra geriye başka bir konu daha kalıyor ki o da bilgisayar oyunları. Çocuğunuz arkadaş grubunun da etkisiyle bilgisayar oyunları ile tanışabilir ve bunlara sahip olabilmek için size baskıda bulunabilir. Bu noktada yapılması gereken sınırları iyi belirlemek ve sadece belli zaman dilimlerinde bilgisayar kullanımına izin vermektir.

İnternetin aksine bilgisayar oyunlarının çocuğa hiçbir katkısı yoktur. Aksine çocuğunuzun şiddete yöneltebilir ve sosyal ilişkilerini azaltabilir. Bu durum da bir süre sonra kişilik bozukluklarına neden olabilir.

Diğer bir iletişim 7'den 70'e herkesin kullandığı cep telefonları. Cep telefonlarının sağlıkla ilgili sebep olduğu hasarlar dışında sosyal hayat ve akademik başarı üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Bunlardan en belirgin olanı çocuğunuzun kendini artık konuşarak değil mesajlaşarak ifade etmesi ve iletişim becerilerinin körelmeye başlamasıdır.

Kullanılmaması konusunda telefonla ilgili mesajlarınız açık ve net olmalıdır. Çocuğunuz telefonunu hangi amaçla ve ne kadar süre kullanacağını bilmelidir. Ders çalışmayı önleyecek şekilde yapılan uzun konuşmalara müsaade edilmemelidir. Fakat bunun içinde en başta telefon alırken kurallarını belirlemeli ve bunun üzerinde bir anlaşmaya varmalısınız.

Sonuç olarak teknolojiyle aramızda var olan savaşı sonlandırmak ancak onu iyi şekilde tanımaktan geçer. Sahip olduğunuz bilgi çocuğunuz için de koruyucu ve denetleyici olacaktır. Önemli olan teknoloji araç haline getirmektir. Bunun için gerekli olan da güçlü bir iradedir.

Kaynaklar:

- Arzu Oral, Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle Başa Çıkma Programının Geliştirilmesi Ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Ankara, 2004
- Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Saygılı, S. (2005). Strese Son. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Seda Tan, Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılgnlık Düzeyi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2006
- <http://okulweb.meb.gov.tr/34/17/962582/ergenlik.html>

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRESLE BAŞA ÇIKMA

Ergenlik döneminde birey, biyo-psiko-sosyal gelişimine devam ederken “kimlik yapılandırması” süreci ile de karşı karşıyadır. Ergenin yaşadığı kimlik krizini çözümülemesi için, ergenin stres kaynaklarını tanıması, başa çıkma kaynaklarını kullanması, toplumsal destek kaynaklarını fark etmesi ve kendini düzenlemesi gerekmektedir. Bu yüzden sağlıklı bir gelişim için, stres ve başa çıkma konularının ergenlik döneminde ele alınması gerekli görünmektedir.

İnsanın varoluşundan bu yana sürekli yaşam olaylarıyla iç içe olan stres olgusuna yönelik, bireysel başa çıkma stratejileri bulunmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları stres verici durumlarda, kullanacakları başa çıkma stratejileri, içinde bulundukları gelişimsel döneme, psikolojik yapıya göre belirlenmektedir. Bu açıdan bakıldığında, özellikle 12-21 yaş aralığını kapsayan ergenlik dönemi fizyolojik ve psikososyal çatışmaların çözümlenmeye çalışıldığı, stresin yoğun olarak algılandığı bir dönemdir.

Ergenlik dönemi, bireyin gelişim ve değişimleri yoluyla sağlıklı ve sorun çözebilen bir yetişkine dönüşmesinde önemli bir niteliğe sahipken, aynı zamanda ergenin olumsuz davranışlara yönelmesi açısından da kritik bir dönem olarak tanımlanmaktadır.

Ergenlik döneminin yaşamın diğer dönemlerine göre daha fazla stres yaşanan bir dönem olarak görülmesinin nedeni iki boyutta ele alınmaktadır:



1. Ergenlik dönemi yaşamın başka hiçbir döneminde olmadığı kadar hızlı ve yoğun değişikliklere sahne olmaktadır, dolayısıyla bu değişimlere uyum sağlamada da zorluklar olabilmektedir.

2. Birey, ergenlik dönemindeyken onu yetiştiren anne ve babalar da çoğunluk orta yaş döneminde olup, bu dönemin gelişimsel zorluklarıyla karşı karşıyadırlar ve ergenin zorluklarıyla ilgilenme durumunda çatışma yaşama olasılığı artmaktadır.

Ergenlik dönemine yönelik yapılan araştırmalar stres faktörünün iyi veya kötü birçok yaşam olayının içinde hep var olduğunu göstermektedir. Gerek bireyin fizyolojik değişimleri gerek psikolojik sağlığı açısından gözlenen değişimler bu dönemde göze çarpmaktadır. Özellikle; eğitim ve öğretim hayatının yoğunlaştığı, geleceğe yönelik kaygıların arttığı ve önemli kararların alındığı bu süreçte stresin genellikle var olduğu görülmektedir. Bu nedenle; ergenin stresle başa çıkabilme düzeyinin, benimsediği davranış biçimlerinin birçok etkenle şekillendiği bu döneme özgü farklılıkların belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

STRES NEDİR?

Stres; “fiziki, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle insanın ruh halinde meydana gelen sıkıntı hali ve bunun bedene yansması” şeklinde de tanımlanabilmektedir.

Stres yaratan olaylar genel olarak değerlendirildiğinde, hepsinin temelinde uyum gerektiren bir “değişme”nin yer aldığı görülmektedir. Yaşamında her zaman düzen ve süreklilik olmasını tercih eden insanoğlu için hayatında değişikliğe yol açabilecek bir olay iyi ya da kötü stres unsuru olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle; yaşanabilecek stres oranı, olayın kişinin yaşamında yol açacağı değişimin miktarı ile belirlenebilmektedir.

Stresin varlığının sürekli bastırılıp, görmezden gelindiği durumlarda stresten kaçınma çabaları bireyde gizli bir öfke ve huzursuzluk yaratabilir. Bu durumda; beklenmedik bir neden strese sebep olabilir. Stresin gizli kalması durumu, stres seviyesinin kontrol dışına çıkmasına neden olabilir. Özellikle, yaptığı işten haz duyan bireylerde, okumaktan zevk alan öğrencilerde görülmektedir. Bu kişilerde, bireysel çabaların neticesi iyi olsa da nedeninin tespit edilemediği bir gerilim vardır. Burada aktivitenin yarattığı mutluluk içerdiği stres miktarını gölgelemektedir.

Stres her zaman olumsuz bir şey olarak değerlendirilmemelidir. Stres, zaman zaman yaşama renk katan etkili bir güdüleyici olabilmektedir. Stres altındayken kişi enerjisini hem yıkıcı hem de yapıcı kullanma potansiyeline sahiptir. Bireysel başarı sağlayan insanlar da streslerini yapıcı enerjiye ve yaratıcı güce kolaylıkla dönüştürebilmektedir. Örneğin; hafif düzeydeki stres, birey için uyarıcı olabilir, bireyi harekete geçirebilir.

STRESİN NEDENLERİ

Stresin oluşması için öncelikle, organizmanın uyum sağlayıcı mekanizmalarını sarsan ve tehlikeye düşüren koşulların ve

faktörlerin olması gerekir. Bu koşullar ve faktörler organizmanın dengesini bozar. Birey, bozulan denge karşısında, dengeyi sağlamak için fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler üretir

Bireysel, ailesel, çevresel, toplumsal ve benzeri birçok durum da stres yaratan faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Gerçekleşmesi mümkün olmayan hedef ve beklentilerin oluşturduğu durumlar da stres faktörleri içerisinde. Bireylerin yaşantılarında, gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi, kişiyi gücünün ve yeteneklerinin ötesinde bir çabaya sevk edeceği ve beklentilerini gerçekleştiremediğinde de hayal kırıklığına, benlik saygısının düşüşüne neden olacağı için stres faktörleri olarak değerlendirilmektedir.

Stres konusunda çalışmalarda bulunan Elkind’e (1986) göre de, ergenlerin karşı karşıya oldukları üç çeşit stres kaynağı bulunmaktadır:

● Görülebilir ve önlenabilir faktörler: Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi gibi.

● Görülemez ve önlenemez faktörler: Bu faktörler beklenmedik stres nedenleri olarak da ifade edilmektedir. Yaşam olayları içerisinde bireyin yaşamında büyük değişikliklere neden olur. Kişinin yakınlarından birini kaybetmesi, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnektir.

● Görülebilir; fakat önlenemez faktörler: Sınavlar gibi öğrenci tarafından bilinen fakat yapılması gerekli olan, önlenemeyen faktörlerdir.

Ergenler için stres verici faktörler olarak gelişimsel görevler, aile ve akranlarla ilişkiler, okul ve sınavlardan kaynaklanan sorunlar, önemli birinin ölümü, sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler. Ayrıca baş ağrısı, astım, karın ağrısı gibi belli başlı bazı rahatsızlıklar da stres veren yaşam olayları bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık olarak da adlandırılan strese karşı mücadele gücünde yüksek performanslı bireylerin; yaşamlarını daha çok kontrol altında tutabildikleri, işlerine ve değerlerine önem verip çevreden gelen zorlayıcı istek ve beklentileri sinerek değil de meydan okuyarak karşıladıkları gözlenmektedir.

Kendine güvenlerinin de yüksek olduğu tespit edilen bu bireyler, yaşam olaylarındaki stres yaratan bir durumu kendinden emin olmayan bireylere kıyasla daha az stresli bulabilmektedirler. (Morris, 2002) Psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerde strese yatkın kişilik özellikleri bulunmaktadır. Strese yatkın kişilerde var olan özellikler Morgan (1993); içedönüklük, kaygı düzeyinin yüksek olması, engellenen, bastırılan duygu ve düşüncelerin varlığı, saplantılı ve takıntılı düşüncelere sahip olma, kendine güvensizlik, kusursuz ve yetkin gözükme çabası, kurallara aşırı bağlılık, çabuk öfkelenme şeklinde sıralanmaktadır.



STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya güdüler. Oluşan güdülenmeyle bireyler, stres karşısında duygularını yöneterek, davranışlarını düzenleyerek, stresin kaynağını azaltarak strese uyum sağlama sürecini yaşarlar. Ve stresle başa çıkmaya, stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışırlar.

Günümüze yaklaştıkça, kaynağı ne olursa olsun uyum gerektiren stres faktörü, modern insanın günlük yaşamının bir parçası olmaya başlamıştır. Bireyin aile çevresi, iş çevresi, hastalık, ölüm, ayrılık ve benzeri stres verici yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda strese kaynaklık eden olayları önlemenin olanaksız olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre; bireyler ancak stresle başa çıkma yollarını öğrenip günlük yaşama uygulayabildikleri oranda stresin olumsuz etkilerinden kendilerini koruyabilmektedirler. (Cüceloğlu, 1992)

Literatürdeki tanımlara bakıldığında başa çıkma durumu, bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabayı tanımlamaktadır. Stresle başa çıkmanın işlevi ise; genel tanımıyla bireyi olumsuz fiziksel yada psikolojik sonuçlardan korumaktır, stresle başa çıkabilmek hem ruh ve beden sağlığını korumak hem de üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek açısından gerekli bir unsurdur. Stresle başa çıkmaktaki amaç, stresin bütününden kaçınmak değildir. Zaten böyle bir durum olanaksızdır. Burada amaç; ne çok az ne de çok fazla olan optimum stres düzeyini korumaktır.

Yapılan araştırmalara göre; stresle başa çıkabilen ve bunu günlük yaşama uygulayabilen bireyler; önce düşünüp sonra hareket eden, duruma göre esnek davranabilen bireylerdir. Dışadönük özellikleri ön planda olan bu bireyler, kendilerini kolaylıkla ifade edebilirler, sabırlıdırlar. Değiştiremeyecekleri durumları olduğu gibi kabul ederek fazla duygusal ve düşünsel tüketime girmezler. Başarısızlık durumunda, nedenleri çevrelerinde değil kendi içlerinde arayarak yeni çözümler aramaya yönelirler.

Ergenlerin stresle olumlu bir şekilde baş edebilmelerine ve etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla şunlar önerilebilir:

- Problem çözme becerilerini geliştirmek
- Sosyal desteklerini güçlendirmek
- Öz güvenlerini geliştirmek
- "Stres ve stresle başa çıkma stratejileri" hakkında bilgi vermek
- Fiziksel görünüşleri ile ilgili olan kaygılarıyla baş etmelerine yardımcı olmak amacıyla düzenli ve dengeli beslenmeleri konusunda yardımcı olmak./ Fiziksel egzersiz ve spora yönlendirmek
- Gevşeme teknikleri ve nefes egzersizleri yaptırmak/öğretmek
- Gerçekçi olmayan düşünce yapılarını fark etmelerine ve değiştirmelerine yardımcı olmak
- Zaman planlaması konusunda yardımcı olmak
- Öfkelerini sağlıklı bir şekilde kontrol etmelerine destek olmak
- Varsa strese yatkın kişilik özelliklerini fark edebilmelerine ve değiştirebilmelerine olanak sağlamak

Kaynaklar:

- Yavuz K. E., Çocuğunuzun Duygusal Zeka Gelişimi İçin Küçük Sağlam Adımlar, Timaş Yayınları, 2010
- Konrad S., Hendl C., Duygularla Güçlenmek, Hayat Yayıncılık, 2005

ÇOCUKLARDA DUYGUSAL ZEKÂNIN GELİŞTİRİLMESİ

Duygular ve duygusal zekâ gibi karmaşık bir konuyu anlayabilmek için öncelikle duygudan genel olarak ne anladığımız sorusunu sormamız gerekmektedir. Bir yüzyılı aşkın süredir psikologlar ve felsefeciler de duygu kavramının kesin anlamı üzerinde çalışmalar yapmaktadır. Duyguları; his, beden ifadesi ve duruşunu etkileyen bir durum olarak açıklamak, onun kısmen daha kolay tanımlanabilmesini sağlayacaktır.

“Duygusal zekâ” terimi ise ilk olarak 1990’da kullanılmaya başlanmıştır. Başarı için önemli gibi görünen duygusal nitelikleri betimlemek için bu terimden yararlanılmıştır. Bu nitelikler ise şunları kapsar:

- Empati
- Duygularını ifade etme ve anlama
- Mizacını kontrol etme
- Bağımsızlık
- Uyum sağlayabilme
- Beğenilme
- Kişiler arası sorun çözme
- Sebat
- Sevecenlik
- Nezaket
- Saygı

Bu noktada duygusal zekâ şu şekilde tanımlanabilir: Kişinin kendisinin ve diğerlerinin hislerini ve duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma, bu bilgiyi düşünce ve eylemlerinde kullanma becerisini içeren, sosyal zekânın bir alt kümesidir. Bireyin çevresindeki sorunlarla, beklentilerle ve baskılarla başa çıkmasını sağlayan kabiliyettir.

Çocuklarımızın büyüdükçe fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak değişimleri sayesinde, gelişen beyni gözlemleyebiliriz. Çocukların nörolojik gelişimi, belirli bir evreye girmeye ve buna hakim olmaya önceden programlandıkları bir zaman penceresi yaratır.



Genellikle çocukların fiziksel gelişimlerinin oldukça farkındayızdır. Örneğin 12-18. aylar arasında çocuğumuzun yürümesini bekleriz ve beklenen zamanda bunu yapmıyorsa haklı olarak endişelenir ve genellikle bir çocuk doktoruna danışırız. Aynı şekilde çocukların bilişsel gelişiminde de belli başlı kilometre taşlarının farkındayızdır. Çocukların çoğundan iki yaşında basit kelimelerle konuşması beklenir.

Ancak çocuğun duygusal gelişiminde bir değişiklik beklemeyip, sadece fiziksel ve bilişsel gelişimlerinde değişimlerin gözlemlenmesi, beraberinde birçok sorunun büyümesine katkıda bulunur. Duygusal zeka ile ilgili birkaç örnek anlatılmak isteneni somutlaştırmaya yardımcı olacaktır.

- Dört yaşındaki çocukların, bir bilyeyi yüksek bir platform üzerinde dengede tutmalarını düşünürsek, bunu becerememelerine rağmen bu işi başarıyla tamamlamak için güvenlerini ve iyimserliklerini yitirmemeleri,

- Çocukların en az yedi yaşına kadar, yeteneklerine güven duymaya gelişimsel olarak önceden programlanmış olmaları,
- Yedi yaşa kadar çabayı yetenekten ayırt etmeden denemeyi sürdürmeleri, er ya da geç başaracaklarını düşünmeleri,
- Üçüncü sınıfa geçtiklerinde, bilişsel olgunluklarının neyi başarıp neyi başaramayacakları hakkında daha gerçekçi bir değerlendirme yapmaları,
- Etrafındaki çocukların kendisinden daha fazla ya da daha az beceriye sahip olduklarını kavramaya başlamaları ve başarı açığını kapatmak için daha fazla çaba göstermeleri

1.Kendini Tanıma Becerisi

Kendini tanıma, insanın kendinde olanları bilmesi, fiziksel özelliklerini, duygularını, düşüncelerini, istek ve gereksinimlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, amaç ve değerlerini, yeteneklerini ve becerilerini tanıması ve bunların farkında olmasını ifade eder. Kendini tanıyan bir çocuk yaşadıkları karşısında neler hissedeceğini, neler düşüneceğini ve nasıl davranacağını iyi bilir. Tüm kişisel ve ruhsal özelliklerinin farkına varır ve yaşamın zorluklarıyla daha kolay baş edebilir.

Çocuklar yaşamın ilk yıllarından itibaren kendileri ve çevresindekiler hakkında yargılar oluşturur. Çocuğun yaşadığı her olay, yaşamın ilk yıllarında onun kendisi hakkında bir sonuca varmasını sağlar ve bu yargılar kişiliği oluşturur. Bu yüzden anne babaların çocukları ile yaptığı gözlemler sonucu ifade ettiği cümleler, çocukların kendini tanıma becerisine katkıda bulunur. Çocuğunuzun kendini tanıma becerisini geliştirmek için:

- Çocuğunuza bir ayna verin ve kendisinde gördüğü olumlu yönleri sizinle paylaşmasını sağlayın. "Gülümseyişim oldukça sevimli" gibi cümleler kurmasına yardımcı olun. Ardından insanların her birinin farklı olarak dünyaya geldiğini, her insanın kendine özgü güzel yanlarının bulunduğunu anlatan bir konuşma yapın.
- Çocuğunuza bir hafta içinde kendine özgü fark ettiği yönleri sizinle paylaşmasının sizi çok mutlu edeceğini söyleyin.
- Çocuğunuza bir hafta içerisinde kendini gözlemlemesini ve fark ettiği kişisel özelliklerini sizinle paylaşmasını söyleyebilirsiniz.

2.Özgüven Duygusu

Özgüven, bir bireyin kendisi hakkında ne düşündüğü, kendisiyle ilgili zihninde oluşturduğu resimdir. Çocuğun özgüvenini yapılandırma süreci doğumla beraber başlar. Yaşamın ilk 5 yılında, çocuğun yetenekleri ile ilgili farkındalığının yeterli olmaması sebebiyle kendisiyle ilgili yargılara ulaşırken, çevresindeki yetişkinlerin sözleri, davranış ve tutumlarıyla kendi benliğini yapılandırır.

- Çocuklarda özgüven, anne babanın çocuğuna sunduğu

koşulsuz sevgi ile gelişir. Anne babanın çocuğuna gösterdiği sevgi içeren yaklaşım çocuğun kendini değerli görme düşüncesine katkıda bulunur.

- Anne babaların olumlu geribildirimleri ve sözleri özgüveni geliştirici etkiye sahiptir. Örneğin ayakkabısını ilk defa giymiş bir çocuğa ebeveyni ters giydiği için kızmamalı, aksine onu destekleyici ve başarısına vurgu yapan bir tavır alınmalıdır.
- Çocuklarda özgüven gelişiminde aile ortamının huzurlu ve mutlu olması da etkilidir.
- Çocukların her yönüyle özel olduğunun kabul edilmesi ve çevredekilerle kıyaslanmaması özgüven oluşumu için önemli unsurlardandır.
- Anne babaların erken yaş döneminde çocuklara vereceği yaşına uygun sorumluluklar özgüven gelişiminde oldukça etkilidir.

3.Değerler Bilinci

Nasıl bir insan yetiştirmek istiyorsunuz sorusu bu başlığın temelini oluşturmaktadır. Bütün anne babalar çocuklarını yetiştirirken bu soruyu kendilerine sık sık sormaktadır. Değerler bilincinin gelişmesine yardımcı olabilecek unsurlar şunlardır:

- Ahlâki değerler eğitiminde anne babaların işbirliği içinde çalışacağı ahlâklı ve erdemli insanların olması onlara yardım sağlayacaktır.
- Çocuklar adına her şeyi düşünmek, yapmak, onlara hayatı gereğinden fazla kolaylaştırmak, sorumluluk vermeksizin çocukların sorumluluğunu da kendi üstüne almak, çocukların değerlerini oluşturmaya engel teşkil eder. Bu yüzden çocuklara ev içinde uygun sorumlulukların verilmesi özgüvenin gelişmesine yardımcı olacağı gibi değerleri içselleştirmesini de sağlayacaktır.
- Çocukların gün boyu şiddet içeren bilgisayar oyunları oynaması ve çizgi filmler izlemesi merhamet duygusunun gelişimini önleyecektir
- Çocukların büyürken yardımseverlik, merhamet, sorumluluk gibi ahlâki değerlere aile içinde tanık olarak yaşaması, çocuğun hayatının ilerleyen yıllarına dair önemli kazançlar sağlayacaktır.

4.Başarma Duygusu ve Hedef Belirleme Becerisi

Çocuklar kendilerini ayrı bir birey olarak algılamaya başladıkları 2 yaşından itibaren kendilerine küçük hedefler koyarak başarma duygusunu yaşamak isterler. Bu becerinin gelişmesi için çocuğun öncelikle kendini tanıma becerisinin beslenmiş olması gerekmektedir.

- Anne babalar çocuklardan beklentilerini çocukların gelişimlerini ve kişilik yapılarını göz önünde bulundurarak dikkatle ve özenle belirlemelidir.

• Çocuğa kendi yaşamı için küçük hedefler belirlemesine hizmet eden fırsatlar vermek onun kendi yaşamını yönetebilme, denetleyebilme duygusunu geliştirecektir.

• Çocukların kendi performanslarını öncelikle kendilerinin değerlendirmesini sağlamak da faydalı olacaktır.

• Çocuğunuzun sorumlu olduğu işleri küçük alt hedeflere bölerek başarmasına yardımcı olabilirsiniz.

• Çocuğunuza kendi yaşamınızda zorluklarla karşılaştığınız ve başardığınız, sebat ettiğiniz önemli anları paylaşabilirsiniz

5.İyimser Düşünme Becerisi

Çocuklarına olumlu düşünmeyi, olaylara pozitif tutumlarla yaklaşmayı öğreten anne babalar, aslında onlara zorluklarla baş edebilme ve depresyonu yenebilme adına en önemli etkin tekniği de öğretmiş olurlar.

• Çocuklar iyimser ya da kötümser düşünme becerisini çevresindeki yetişkinleri ve onların tutumlarını gözlemleyerek öğrenirler.

• Günlük yaşamda anne baba olarak umut dili (ben yapabilirim, elbette yapabiliriz vb.) kullanın.

• Çocuğunuza iyi yapabildiği şeyleri söyleyerek onda var olan güzellikleri fark edin.

6.Sorun Çözme Becerisi

Çocuklarına zorluklarla baş edebilme becerisi kazandırmak isteyen anne babalar, etkili düşünmeyi öğretmek düşünce ve davranış tarzlarını değiştirme konusunda rehberlik etmelidirler.

• Büyüme dönemlerinde karşılaştıkları sorun durumlarında bilinçli ve destekleyici bir ortama sahip olan çocuklar yaşadıkları zorluklarla daha kolay baş edeceklerdir.

• Yaşı her ne olursa olsun her çocuğun sorunlara farklı çözümler getirme kapasiteleri vardır. Bu becerinin aile tarafından desteklenmesi, çocukların getirdiği önerilerin dikkate alınması faydalı olacaktır.

• Karşılaşılan sorunlarda anne babaların çocuklara “Bu durumda sence ne yapabiliriz?” sorusunu yöneltmesi yerinde olacaktır.

7.Duygusal Yönetim Becerileri

Çocukların günümüzde ihtiyaçları olan gerekli donanımlara sahip olmalarının temel şartı, duygusal zekâ yetilerini geliştirmektir. Duygusal zekânın özünde ise kendi duygusal yaşamlarını doğru biçimde yönetebilmeleri yetisi vardır.

• Çocukların duygularını yönetebilmelerinde yaşadıkları duyguları tanımaları ve bu duyguları birbirinden ayırt etmeleri önemlidir.

• Çocuklarınızın yaşadığı sorun durumlarında onları dinleyerek yaşadıklarının farkına varmalarını saylayabilirsiniz.

8.İletişim Becerileri

Çocuğunuzun geliştireceği tüm duygusal zekâbecerileri arasında, başarı ve yaşamdan tatmin olma duygusuna en büyük katkıyı yapacak olan başkalarıyla geçinebilme becerisidir.

• Siz anne baba olarak kendinizin hangi durumlarda neler hissettiğinizi çocuğunuza açıkça anlatın.

• Kendinizle ilgili önemli olan şeyleri çocuğunuzla paylaşın.

• İzlediğiniz filmler sonrasında filmdeki karakterlerin duyguları hakkında konuşarak “Öyle bir anda sen bu kişiye nasıl davranırdın?” sorusu üzerine sohbet edin.

9.Mizah ve Espri Yeteneği

Mizah, özellikle çocukların sosyal becerilerini geliştirmekte, beyni uyarak öğrenilen şeyin daha kalıcı olmasını sağlamakta, hayal ve merak dünyasına yenilikler katmaktadır.

• Ailenizde bütün aile üyeleri ile birlikte haftanın bir günü bolca güleceğiniz oyunlarla dolu bir akşam hazırlayabilirsiniz.

• Çocuklarınızı karikatür okumaya ve yazmaya özendirerek onların mizah ve espri anlayışlarına katkıda bulunabilirsiniz.

• Çocuğunuzun ürettiği basit şakalarla ilgilenerek onların daha iyi espri yapmasını sağlayabilirsiniz.

10.Etkili Düşünme Yeteneği

Erken yaşlardan itibaren anne babaları tarafından zihinleri beslenen ve düşünme becerileri gelişimi desteklenen çocukların ilerleyen yıllarda yaşama kalitelerinin daha yüksek olacağı öngörülebilir bir gerçektir.

• Etkili düşünme yeteneğinin gelişmesi için üzerinde durulması gereken önemli noktalardan biri farklı fikirler üretmenin ve yaratıcı düşünmenin desteklenmesidir.

• Çocuğunuzun ürettiği fikirleri dinlemeye ve değerlendirmeye özen gösterebilirsiniz.

• Çocuğunuzun yaptığı hatalara büyük tepkiler yerine sakin tepkiler vermeyi denemeniz onun farklı çözüm yolları üretmesini teşvik edecektir.

• Çocuğunuzun farklı düşünceler üretmeye teşvik edici sorular yöneltebilirsiniz. Örneğin:

• Başka fikrin var mı?

• Başka hangi yolları kullanabiliriz?

• Tersini düşündüğümüzde neler olurdu sence?

• Bu başka hangi işimize yarayabilir?

Kaynaklar:

- Dr. Osman Abalı. "Ergenlik Dönemi ve Sorunları" Epsilon Yayıncılık, 2004.
- Dr. C.E. Schaefer –T.F.Digeronimo, Çeviren M.Meltem Açı. "Anne ve Babalar İçin Çocuk Psikolojisi" Yakamoz yayınları, 2009
- Haluk Yavuzer. "Gençleri Anlamak" Remzi Kitabevi, 2005.
- www.umraniyeram.k12.tr

GELİŞİMSEL OLARAK ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

0.– 18. Aya Kadar Arkadaşlık Kurmak :

Doğduğumuz andan itibaren fiziksel ve duygusal destek almak için etrafımızla ilgilenmeye başlarız. Anne baba, çocuk için ilk destek kaynağıdır. Bu desteğin niteliği, sonraki bütün ilişkilere zemin hazırlayarak sevgi bağlarını oluşturur.

Üç aylık bebekler bile diğer bebeklerin yanında olmaktan hoşlanırlar. Artık farklı sesleri ve yüzleri ayırt edebiliyorlardır. Başka bir bebek gördüklerinde belirgin bir şekilde görülebilecek haz duyarlar. Düzenli olarak aynı bebekle bir arada bulunmalarına izin verilirse arkadaşlık bile kurabilirler. Başka bebeklerle yan yana oyun oynamak, çocuğunuza diğer çocuklarla olmaya alışma onları gözlemleme ve hareketlerini taklit etme fırsatı verir. Bunlar başkaları ile nasıl ilişkiye başlayacağını öğrenme açısından önemli ilk adımlardır.

Anne babalar çocuklarının arkadaşlık kurmalarına yardımcı olmak için şunları yapabilirler;

- Çocuğunuzun başka çocuklarla beraber olabileceği fırsatlar oluşturun.
- Çocuğunuzla başka çocukları buluştururken onların ebeveynlerini de davet edin.
- Çocuğunuz yeni bir arkadaşla oynarken yanlarında durun. Sosyal açıdan memnun ya da güvende olmaları için çok erken o nedenle sizi hissetmelidir.

18. – 36. Aya Kadar Arkadaşlık Kurmak :

Bu yaşlarda çocuklar büyük bir hevesle toplum içinde ve aile içinde yerlerini alırlar. Fakat hala toplum içindeki sosyal incelikten yoksundurlar. Kendi yaşlarındaki çocuklarla olmaktan çok zevk alırlar ama hala ben merkezcidirler. Paylaşmaya ve işbirliği yapmaya hazır değildirler. Genel olarak hayatlarında rutini severler. Akranlarının arasında bir yer kapabilmek için itip kakmalar da başlamıştır. Çocuğunuzun agresif ya da utangaç olduğunun ilk belirtilerini görebilirsiniz. Bu dönemde arkadaş ilişkileri kurmak sosyal ve bilişsel gelişim açısından ne kadar önemliyse de unutulmamalıdır ki bu dönemde çocuklar hâlâ benmerkezcidirler. Dünyanın kendi etraflarında döndüğüne inanırlar.



Gördükleri her şeyi arkadaşlarından önce almak isterler. Bu yaştaki çocuklara göre paylaşma sözcüğü "O benim" ile aynı anlamdadır. Bu yaşta alma, verme ve güven duyguları gelişmediği için gerçek anlamda arkadaşlıktan bahsedilemez. Ama bu dönemde işbirlikçi oyunların ve akran ilişkilerinin temelleri atılır.

Bu dönemde arkadaş ilişkilerinin bir özelliği de paralel oyundur. İki çocuk bir arada ayrı oyuncaklarla birbiriyle hiç iletişim kurmadan oynayabilirler. Buna paralel oyun denilir. Bu sırada her iki çocuk da birbirlerini gözlemlerler ve aynı alanı huzur içinde paylaşabilmenin işbirliğini yaşarlar. Diğer çocuklarla paralel oyunlar oynayabileceği ortamların oluşturulması, çocuğunuzun sosyal beceri kazanması açısından da önemlidir. O nedenle bu dönemlerde yaşlıları ile beraber olabileceği akran toplantıları hazırlayabilirsiniz. Bu toplantılarda dikkat etmeniz gereken bazı durumlar şunlardır;

- Diğer çocukların ebeveynlerini de davet edin.
- Çocuklar ilk başlarda birbirlerinden çok ortadaki oyuncaklara ilgi gösterecekleri için doğal olarak başlarda kavgalar olabilecektir. Mümkün olduğunca oyuncakların eşlerini bulundurmaya çalışın.



- Çocuğunuzun toplantı öncesi çok değer verdiği oyuncaklarını kaldırmasına izin verin.
- Çocuğunuzun her oyuncağını paylaşmasını istemeyin, bazı çok özel bulduğu oyuncaklar çocukta mülkiyet duygusunun gelişmesine de yardımcı olmaktadır.
- Çıkan tartışmalar olabilecektir. Tartışmalarda taraf tutmayın. Barışı sağlamak için dikkati başka yöne çekecek taktikler kullanın. Taktiklerin yeterli olmadığı durumlarda çocuğunuz sakinleşene kadar o ortamdaki uzaklaşın.
- Paylaşma kavramını anlatın ve teşvik edin ama her zaman paylaşmasını beklemeyin. Oyuncaklarını paylaşmadığı durumlarda ısrar etmek yerine önce duygularını anlamaya çalışın.
- Oyun toplantıları düzenlediğinizde çok fazla çocuk çağırmayın. Önce bir iki arkadaşına alışın, daha sonra sayıyı yavaş yavaş artırabilirsiniz.

Arkadaş edinmek için, bazı becerilerin aile ortamında kazandırılması gerekir. Bu da ebeveynin sorumluluğundadır. Örneğin; ebeveynler, çocuğa paylaşmayı, başkasının duygularını

anlamayı, duygularını denetim altına almayı, belirlenmiş kurallara uymayı, cesaretli ve girişken olmayı, saygılı olmayı, kendinden küçükleri sevmeyi ve korumayı, yardımlaşmayı vb. öğretmelidir.

36. Aydan 6 Yaşa Kadar Arkadaşlık Kurmak :

Bu yaş grubunda çocuklar, okulda sürekli arkadaşlarıyla beraber olmalarına rağmen evde bulundukları sürelerde de arkadaşlarını eve çağırarak isterler. Bazen ebeveynler bu duruma anlam veremez hatta kendilerini "Acaba çocuğumla az ilgileniyorum da o yüzden mi sürekli arkadaş istiyor." diyerek suçlarlar. Oysa durum bambaşkadır. Çocuklar özellikle evde arkadaşları ile oynamak istemelerinin nedeni kuralların daha esnek olmasıdır. Evde oldukları zamanda oyunlarda zaman sınırlaması yoktur, kuralları kendileri belirleyebilirler, en sevdikleri oyunları ya da istedikleri oyuncakları seçebilirler, paylaşma zorunluluğu kişisel bir tercihe dönüşür, ayrıca istedikleri kadar gülebilir ve saçmalayabilirler. Ayrıca unutulmamalıdır ki çocuğunuzun büyüdüğünde yaşadığı çevreye ne kadar uyumlu olacağının işareti notlar ve derslerdeki başarısı değil, çocuğunuzun arkadaş seçimleri ve onlarla uyumudur.

Çocuğun sosyalleşme ve arkadaş seçimlerinin temelleri çok küçükken atılır. Bunun öğrenilmeye başlandığı ilk yer aile ortamıdır. En başından bebeğin sevgiyle sarmalandığı güven ve cesaret verici aile ortamı ilk sosyalleşme temellerini atar. Bu güven ve cesaret duygusu ile ilk arkadaşlıklar kurulur. Daha sonra çevredeki ve ailedeki arkadaş ilişkilerini gözlemleyerek kendi arkadaşlık ilişkilerini geliştirirler. Arkadaşlığı güçlendiren ya da zayıflatan kişisel özellikler arasında yardımseverlik ve çıkarıcılık, güven ve güvensizlik, içtenlik ve öfke, samimiyet ve düşmanlık sayılabilir. Okul çağında arkadaşları arasında aranan ve tercih edilen çocuklar genellikle işbirliği yapan, yardımsever ve adil çocuklardır. Çoğu çocuk bu özelliklerinin aile ortamını örnek alarak öğrenir. Çocuklarınızın arkadaşlık ilişkilerini geliştirmesi ve sosyalleşmesi için mutlaka okul dışında oyun toplantıları oluşturmalarına rehberlik edin.

Oyun toplantılarında arkadaşları ile beraber yapacakları birkaç aktivite belirleyin, bu ilk başlardaki ısınma zamanını daha rahat geçirmenizi sağlar. Çocukların oldukları gibi davranmalarına gürültücü ve gülünç-izin verin. Eğer çocuğunuz yaramaz ve bozguncu davranıyorsa diğer çocukların yanında azarlamayın, küçük düşürmeyin. Başka bir odaya çağırarak orada davranışını ve sonuçlarını konuşun. Diğer ebeveynlerin yanında çocuğunuzun olumsuz yanlarından bahsetmeyin. Bu onu utandıracak ve size olan güvenini sarsacaktır. Misafir gelen çocuklardan biri agresif davranıyorsa evinizin kurallarını net olarak açıklayın. Ama agresiflikte devam ediyorsa nedenlerinizi belirterek oyun toplantısını sonlandırın. Önemli olan hem çocuğunuzun hem de misafir çocuğun güvenliğidir. Çocuğunuz oyun toplantısı bittiğinde ağlıyor ve arkadaşlarından ayrılmak istemiyorsa, toplantının başında zaman sınırlaması yapın ve bunun nedenlerini çocuğunuza açıklayın.

Çocuğunuz bu yaşlarda yani 3- 6 yaşlarında en iyi arkadaş fikrinden hoşlanır. Fakat bu en iyi arkadaş fikri sıkça değişir. Çocuğunuz daha önce sevdiği ve oynadığı bir arkadaşını artık eve çağırmak istemiyorsa buna saygı gösterin. Kendini ifade etmesine izin verin. Genellikle bu yaşlarda kendi ilgi alanlarına, sözel becerilerine, fiziksel yapılarına uygun arkadaşları seçmeye başlayacaklardır. Çocuğunuzun eve çağırmak istediği arkadaşlarından birini siz, çocuğunuza kötü örnek olacağı ya da olumsuz etki bırakacağı düşüncesi ile istemiyorsanız, endişelerinizi ve duygularınızı çocuğunuza açıklayın. Çocuğunuzun arkadaşlarını seçerken nelere dikkat etmesi gerektiğini ve onların davranışlarını sentezlemeyi de öğrenmeye başlaması gerekir.

Kısaca bu dönemde çocuğunuza sıcak davranın. Ondan sevgi ve desteğinizi esirgmeden teşvik edici olun. Kendi aile üyeleriniz arasında arkadaşça ve paylaşımcı davranışlar sergileyerek ona örnek olun. Çocuğunuza arkadaşları ile bir arada olabileceği oyun toplantıları sunun. Çocuğunuzun sosyal becerilerinin gelişmesi için ona destek vermeniz gerektiğini unutmayın.

6- 9 Yaşa Kadar Arkadaşlık Kurmak:

Bu dönemde çocuk aileden yavaş yavaş kopmaya başlamış ve okul arkadaşlık ilişkileri çok önemli bir hale gelmiştir. Bu dönemde özellikle çocuklar, herkes gibi olmak kavramına

yoğunlaşmıştır. “En iyi arkadaş”ın önemi artmıştır. Ama bu sıkı ve en iyi arkadaş kavramı çok uzun sürmez ve sık sık değişir. Çocuklar, ilişkiler kurup bozarak arkadaşlığın içeriğinden çok şekli üzerinde dururlar, yani bir anlamda arkadaşlıkların nasıl olduğunu keşfederler. Bu dönemin en belirgin özelliklerinden biri de yakın arkadaşlar ya da küçük gruplar arasında sırların paylaşılmasıdır. Ama bu sırlar çoğunlukla saklanamaz ve dedikodular yapılırlar. Dedikodu da bu dönemde bir gelişim aşamasıdır. Çocuklar bu sayede arkadaş gruplarının arasındaki bezerlikleri keşfederler, bu durum inanç ve tutumlarını anlamalarını sağlar. Bu yıllarda çocuklar sık sık arkadaş değiştirirler. Bunun nedeni arkadaştan beklentilerini tanımlama çabalarının gelişmiş olmasıdır. Arkadaş seçimlerinde paylaşılan ilgi alanlarına, kiminle oynamanın eğlenceli olabileceğine, kimin paylaşımcı olup kimin olmadığına dair gözlemlerine dikkat ederler. Çocuklar 6 yaşından itibaren daha az benmerkezcidirler ve karşılarındakilerin duygularını ve hareketlerini daha iyi anlayabilir durumdadırlar. Daha az agresif daha fazla işbirlikçidirler.

Çocukluk döneminde arkadaşları tarafından dışlanmak önemli bir sorundur. Bu nedenle çocuğunuzun arkadaşlığı geliştiren davranışlar geliştirmesine yardımcı olun.

- Çocuğunuzla gülümsemeyi, paylaşmayı teşekkür etmeyi öğretin.
- Çocuğunuz yüksek sesle emreder gibi konuşuyorsa, ona güzelce konuşabileceğini anlatın.
- Oyunların kurallarına uymayan çocuklar arkadaşları arasında kabul görmezler. Evde onunla oynarken çocuğunuz kazansın diye sürekli siz yeniliyorsanız ya da oyunun kurallarını değiştiriyorsanız. Çocuğunuz arkadaşları arasında da aynı beklenti içinde olacak bu durumda da dışlanacaktır. Okul çocukları özellikle oyunların kuralları konusunda çok katıdırlar. Evdeki oyunlarda da kuralları net olarak belirleyin ve değiştirmeyin.
- Kendi arkadaşlık ve çocukluk hikâyelerinizi anlatın, böylece onu anladığınızı görecektir.
- Çocuğunuzun arkadaşları arasında yaptığı olumlu davranışlar hakkında eve geldiğinizde konuşun ve bu davranışları övün. Beğenilen davranışların tekrarlanma sıklığı artacaktır.

YAŞLARA GÖRE FARKLILIKLAR

3 yaşındaki çocuklar genellikle, başkalarını fark etmedikleri ve onlarla ilişki kurmadıkları bağımsız ve paralel oyunlar oynarlar.

4 yaşındaki çocuklar hâlâ bağımsız ve paralel oyunlara devam etmektedirler fakat artık tamamlayıcı yapı denilen bir oyun tarzına geçeceklerdir. Bu oyun tarzında bir dereceye kadar işbirliği vardır fakat yine de çocuklar birbirinden bağımsız roller üstlenirler.

5-6 yaşındaki çocuklar, etkileşimli oyunlara hazırdırlar. Oyun arkadaşlarının nasıl davrandığına bakarlar ve oyun sırasında sürekli etkileşim içindedirler. Hatta oyunu kuran kuralları da koyucudur.

İlkokul öğrencileri genellikle hemcinsleriyle arkadaşlık ederler. Yapılan bir araştırmaya göre; 3 – 4 yaşındaki çocukların karşı cinsten bir “en iyi arkadaş” edinme oranı % 36 iken 5-6 yaşındakiler için bu oran %23’e düşer ve 7-8 yaşındakilerde hiç görülmez. (Kaplan, 1991)

Ergenlikte Arkadaşlık:

Ergenlik dönemi ile birlikte çocukta, anne-babadan duygusal bir uzaklaşma ve giderek akran gruplarıyla daha çok zaman geçirme eğilimi belirir. Bu her çocukta değişmekle birlikte, ortalama 12 yaşından sonra, çocukların akran ilişkileri güçlenir, ebeveynlere bağımlılıkları azalır ve grup arkadaşları, anne-babanın yerini almaya başlar.

Ergenlik döneminde arkadaşlıklar farklı bir anlam taşır ve ergenler, gerek çocuklardan, gerek yetişkinlerden daha kolay arkadaş edinirler. Yaşamın hiçbir döneminde ergenlik dönemindeki kadar yakın arkadaşlıklar kurulmaz. Gençler birbirlerinin özel duygularını, diğer dönemlere göre daha yoğun bir biçimde paylaşırlar. Ergenlik döneminin başında arkadaş grupları bir iki kişiden oluşurken ve daha çok sırdaş arkadaş niteliği taşırken, daha sonraları arkadaş sayısında artış olmaktadır. Sayının artması yanında, grubun yapısal niteliğinde de değişiklikler görülmeye başlar.

Özellikle bu dönemde bazı anne-babalar, çocuklarının arkadaşlık tercihleri konusunda müdahaleci olabilirken, kendi değerlerine uymayan ya da farklı davranışlar gösteren çocuklarla, arkadaşlık kurmamaları konusunda ısrarcı olmaktadır. Bu tarzda müdahaleler, çocuğun ya anne-babaya arkadaşlıkları konusunda yalan söylemesine yol açmakta ya da çocuğun tüm arkadaşlık ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Arkadaş gruplarıyla kurulan ilişkilerdeki, yakınlığın ve bağlılığın derecesini, anne-babayla kurulan ilişkinin niteliği de etkilemektedir. Aile içi sağlıklı iletişime sahip bir ergen, arkadaş gruplarının onayına daha az ihtiyaç duymakla beraber, bulunduğu gruptan çok fazla da etkilenmez. Ancak aile içi iletişimin ve ilginin az olduğu durumlarda, ergen ihtiyaç duyduğu ilgi ve yakınlığı bulmak için, kendini olduğu gibi kabul eden farklı arayışlara yönelebilir. Bu nedenle, ergen ile ihtiyaç duyduğu şeyleri paylaşabileceği konuşma ortamının yaratılması çok önemlidir. Eleştirel, tehdit edici, yargılayıcı yaklaşım ergenin, anne-babasıyla

olan iletişiminin daha da azalmasına, kendini daha iyi hissettiği akran gruplarına yakınlaşmasına sebep olabilir. Çocuğunuzun hatalarını, olumsuz yönlerini sık sık bulmaya çalışan bir konumda olmaktan çok, çocuğunuzu başıboş bırakmadan, özgürlük kavramını kendi değerleriniz içinde açıklayarak ilgilenmeniz önemlidir.

Çocuğunuza kendi başına yapabileceği ya da yapamayacağı şeyleri anlatın. Bu konuda her ailenin sınırları, değerler sistemi, hayata bakış açısı farklıdır, kendine özgüdür. Çocuğunuzun içinde bulunduğu yaş özelliklerini de dikkate alarak sizin için kabul edilebilir olan sınırları belirlemeniz ve bu konuda net ve tutarlı olmanız ergenin de kendini daha güvende hissetmesini sağlayacaktır.

Anne-babalar, dinlemeye ve iletişime açık olmalıdır. Deneyimlerine dayanarak alternatif çözümler üretme konusunda çocuklarına yardımcı olmalı, fakat onlara ne yapmaları gerektiği konusunda zorlayıcı olmamalıdır. Çocuklar kendilerine uygun çözüme, kendileri karar vermeli, kararının sorumluluğunu da taşımalıdır. Çocuğunuzun doğru kararlar verebilecek potansiyele sahip olduğuna güvenmeniz ve bu konuda motive etmeniz çok önemlidir.

Bu süreçte dikkat edin:

- Çocuğunuz okulda, kampta, ya da herhangi bir yerde hiç arkadaşı yoksa ve bu durum bir yıldan uzun süredir devam ediyorsa.
- Çocuğunuz akranlarıyla yaşadığı sorunlar yüzünden sıkıntılı bir ruh haline sahipse.
- Çocuğunuzun akranlarıyla yaşadığı sorunlar depresyon, uyku güçlükleri, davranış sorunları, okula gitmek istememe ya da okulda başarısız olma gibi stres sorunlarına yol açıyorsa.
- Çocuğunuz kabadayı gibi ya da şamar oğlanı gibi bir davranış modeli sergiliyorsa.

Lütfen bir uzmana başvurun.



Kaynaklar:

-Coulthard Sally, Anne Babaların El Kitabı, Çocukluktan Ergenliğe, Boyut Yayınları, 2010
 -Helik Karakter Okulu Aile Kitabı, Editör: Neriman Gökçeğöz Karatekin
 -http://www.bilgievi.gen.tr
 -http://www.bebekkokusu.com

SAYGILI BİREY YEŞTİRMEK

Büyük, değerli ve önemli kişilere karşı hissedilen sevgi ve bağlılık karışımı duygudur saygı. Değeri, üstünlüğü, yararlılığı, kutsallığı kabullenme dolayısıyla bir kimseye ya da bir şeye karşı dikkatli, özenli ve ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusudur. Bir kimseyi, bir başkasına yakın ilgi ve sevecenlik göstermeye, gerektiğinde özverili davranmaya iten duygudur.

Saygı, karşımızdakine onu düşündüğümüzü hissettirmektir. İnsanların dili, ırkı, cinsiyeti ne olursa olsun ayırmadan farklılıklarını kabul etmektir. Kendilerine ve başkalarına değer vermek, çevresinden değer görmektir.

Çevrenizde sık sık bugünün çocuklarının 'saygısız' olduğunun

konusulduğunu duyarsınız. Bu terim çoğunlukla, karşısındakine kaba bir şekilde cevap vermek, küfretmek, insanların mallarına zarar vermek ve küstah davranmak gibi yetişkinleri rahatsız eden bir grup davranışı kısaca tarif edebilmek için kullanılıyor. Ancak saygı, bu tanımlamadan çok daha hassas bir konudur. Çünkü aslında saygı, karşımızdaki kişinin haklarını ve fikirlerini anlayabilmek ve takdir edebilmekle ilgili bir meseledir.

'Saygı'yı sadece terbiyeli olma durumu anlamında kullanmak doğru değildir. İnsana saygı, düşünceye saygı, doğaya saygı, emeğe saygı, atalarımıza saygı, engellilere saygı, çeşitliliğe saygı, topluma saygı, çevreye saygı, hayvanlara saygı, tarihe saygı, kutsal değerlere saygı, özel hayata saygı, gizliliğe saygı, kendine saygı, haklara saygı...vb. saygının ne kadar farklı alanlarda hayatımızda olması gerektiğini bize kanıtlar niteliktedir.

Karşılıklı saygı durumlarında kişinin kendine olan saygısı da gelişir. Zaten kendine saygı olmayınca gerçek anlamda karşılıklı saygıya erişilemez, ilişki bir tarafın boyun eğmesi ile sonuçlanır ve elbirliği oluşamaz.

Karşılıklı saygı için gereken unsurlar;

Kendine Saygı: Kişinin üstünlük göstermesi, kontrolcü davranmasıyla değil, kendisinin tüm hata ve eksikliklerine rağmen değerli bir insan olduğuna inanmasıyla oluşur.

Diğer Kişiyi Saygı: Sürekli göz yummak, geri çekilmek (sinmek) ya da hakkı olan beklentilerden vazgeçmek değil, diğer kişinin de hataları ve eksiklikleri olmasına rağmen "değerli" bir insan olduğuna saygı duymaktır.

Çocuğunuzun saygılı bir birey olmasını istiyorsanız lütfen dikkat edin...

- Önce siz çocuğunuza saygı duyun. Onu gerçekten dinlediğinizi gösterin. Eğer ona saygı gösterirseniz saygılı olmayı da öğretmiş olursunuz.
- Eşinize, komşularınıza, sizden farklı insanlara saygılı davranın. Bu saygıya çocuğunuzun da eşlik etmesi için ortam oluşturun. Çocuğunuz devamlı sizi gözler ve davranışlarınızı taklit eder. Bu yüzden çevrenizdekilere davranışlarınız büyük önem taşır. Bir yaşlının paketini taşımasına yardım etmek, komşulara selam vermek gibi davranışlarda bulunarak çocuğunuzun hem saygıyı sizde görmesine hem de eşlik edebilmesine olanak tanımış olursunuz.



- Duygu ve düşüncelerini dile getirmesine ve savunmasına olanak tanıyın.
- Onu dinleyin. Dinlenen çocuklar kendilerine saygı ve güven duyarlar.
- Disiplin anlayışınız şiddete değil sevgiye ve saygıya dayalı olsun.
- Kendisine saygı duymayı öğretin. Çocuklar genellikle evdekilerle etkileşimleri ve aile üyeleri tarafından sevilip önemsenerek saygı görmeleri sonucunda saygı duymayı öğrenirler. Onu eleştirirken kişiliğinin ve duygularının değil davranışlarının üzerinde durun ki öz saygısı zarar görmesin.
- Hatalarınızı telafi edin, özür dileyin. Çocuğunuzun da hatalarını telafi etmesine, özür dilemesine olanak tanıyın.
- En iyi ve en doğru kararı verdiğinizi düşünerek onun yerine seçim yapmayın. Kendi seçimini kendisinin yapmasına fırsat tanıyın. Doğruyu seçtiğinde de çocuğunuzun takdir edin. Yanlış kararlarının sonucunda da yanında olduğunuzu hissettirin.
- Farklılıklarını kabullenin. Gerekirse farklılıklarını sakince ve ona verdiğiniz değeri hissettirerek tartışın. Çocukların farklılıkları onların gelişimlerinin bir parçası ve anahtarıdır.
- Farklılıklara saygı göstermeyi öğretin. Çocuğunuz büyüdükçe kendisinininkinden farklı değerlere ve deneyimlere sahip kişilerle uyumlu bir şekilde nasıl geçinebileceğini öğrenmelidir. Kitaplar, oyuncaklar, resimler, televizyon programları ve müzik yoluyla onu farklı kültürlerle tanıştıran. İnsanların eşit olduğunu belirtin. Farklı etnik gruplardan arkadaşlar seçtiğinde buna engel olmayın.
- Toplumsal önyargılardan uzak durun. Çocuğunuzun farklı gruplara yönelik sabit, aşırı genel ve genellikle önyargılı kanıları, adaletsizlikleri ustalıkla ayırt edebilmesi için eğitin. Gördüğü şeyleri eleştirel bir süzgeçten geçirebilmesi çok önemlidir.
- Bağımsız düşünceyi destekleyin. Örneğin "Canım sıkılıyor! Şimdi ne yapacağım?" diye sorduğunda, sorusunu kendine çevirip "Neler yapabilirsin bir düşün, bana sen söyle..." şeklinde yönlendirin.
- Problem çözme konusunda cesaretlendirin. Birlikte gözlemlediğiniz olaylar hakkında "Sen olsaydın ne yapardın?" şeklinde düşünmesini sağlayın.
- Çocuğun yaş ve gelişim çağına uygun beklentilerde bulunmanız gerektiğini unutmayın. İsteddiğiniz şeye hazır olup olmadığına saygı gösterin. Örneğin iki yaşındaki çocuğun inatlaşması saygısızlık ettiği anlamına gelmez.
- Emek harcıyıp yaptığı bir ürünü evinizde önemli bir yere koyun. Bunu yaparken emeğine saygı duyduğunuz da ona belirtin.
- İzin almadan özel alanına girmeyin, özel eşyalarını karıştırmayın, mektuplarını açmayın, telefonlarını dinlemeyin.
- Saygı geniş bir ahlaksal çerçevenin bir parçasıdır ve bu sebeple de tek başına öğretilemez. Empati, güven, iyilikseverlik gibi başka olumlu kişilik özellikleriyle de desteklenmesi gerekir.
- Merhametli olun. Çocuğunuzun başkalarının duygularının da kendi duygularıyla benzer olduğunu öğrenmesi gerekir. Ona kendisini karşısındakinin yerine koyarak düşünemeyi öğretin.

○ Kavga etmeyin. Bir tartışmanın orta yerinde ona saygılı olmakla ilgili ders vermeyin. Çocuğunuzun davranışları uyumlu olduğunda onunla saygı hakkında konuşun. Böylece hem siz mesajınızı kolayca verebilirsiniz hem de çocuğunuz bunu kişisel bir saldırı olarak algılamaz.

○ Net olun. Başkalarının malına zarar vermemek, küfretmemek gibi saygılı davranışların neler olduğuna dair net sınırlar çizmeniz önemlidir. Saygısız davranışlarının sonuçlarının ne olacağını onunla açıkça konuşun ve uygun disiplin yöntemleri uygulayın.

○ Çocuğun rahat içinde olması saygı sınırlarını bilmemesini gerektirmez. Ebeveynler her ne sebeple olursa olsun, çocuklarına koydukları sınırları onlar için yaşama dair bir tarz belirlediğini unutmamalıdır.

Çocukların "saygı" kavramını anlamaya başlamaları 11 yaş civarındadır. Bu yüzden iki yaşındaki oğlunuz size bir başkasının yanında uygunsuz bir davranışta bulunduğunda, dışarıdan çocuğunuzun saygısız olduğu yönünde bir değerlendirme yapılsa bile sakin olmalısınız. En önemlisi kendinizden ve uyguladıklarınızdan emin olun. Bu yaştaki çocuk henüz kavramları bilemez. Bunun yerine çocuğunuz elini kullanıp sizi tokatladıysa tokatladığı elini tutup "Anne vurmanı istemiyor. Biz kimseye vurmayız." gibi kısa bir cümleyle olayı olumlu bir öğretille noktalamaya çalışın.

En etkin anne babalar, çocuğunun gördüğünü gören, düşündüğünü düşünen, hissettiğini hisseden kısacası onun bakış açısını yakalayabilenlerdir. Çocuklarda zaman zaman görülen davranışların temel sebebini bilmek gerekir. Örneğin uykusu gelmiş bir çocuk bir de açsa tekmeleyebilir, tepinebilir. Farklı davranışlar sergileyebilir. Bu davranışları sergileyen bir çocuğa hemen, 'saygısız' etiketini takmak doğru olmaz. İyi bir çocuk yetiştirmenin sırrı, davranışın arkasındaki sırrı iyi okumaya bağlıdır.

Çocuklar özellikle kendilerine saygı duyulduğunu bilmelidirler. Bunu fark ettirmenizin yollarından bazıları; sözünü kesmeden, gözlerinin içine bakarak dinlemeniz, odasının kapısını tıklatarak girmeniz, kararlar alırken ona da fikrini sormanızdır. Ayrıca tutumlarınızda tutarlı olmanız da saygın davranışlar arasında sıralanabilir. Bir olaya bazen bir tavır sergileyip, bazen farklı davranmanız hem çocuğunuza sergilediğiniz saygıyı zedeler hem de saygınlığınızı sarsabilir.

Çocuklar saygılı olmayı bebeklikten itibaren çevrelerinden öğrenmeye başlarlar. Israrla elinizden bir şey çekmeye çalışan çocuğa 'Lütfen!' diyerek almayı göstermeniz, saçınızı çekerken canınızı acıttığını ifade ederek elini açmanız şeklindeki davranışların tümü, ona kibar olmayı öğretir. Yani çocuğun iletişim halinde olduğu herkes ona tavır ve ifadeleri ile saygı içeren davranışları öğretir. Arkadaşlarının yanında azarlanan bir çocuk, rencide olur. Annesinin arkadaşlarının yanında, saygısız tavırlar göstererek öğrendiklerini sergileyebilir. Artık kendini daha rahat ifade ettiği ergenlik döneminde ise bu durum daha farklı yollarla kendini gösterebilir.

Kaynak:

-Elif Karagün, Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması, Doktora Tezi, 2008
-Tayfun Doğan, Bilişsel Ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Acısından İncelenmesi, Doktora Tezi, 2009

SOSYAL FOBİ

İnsan, psiko-sosyal, kültürel ve biyolojik bir varlıktır. Psikolojik, sosyal, kültürel ve biyolojik boyutları birbiriyle etkileşim halindedir ve bu boyutların birinde ortaya çıkan değişiklik diğerlerini de etkilemektedir.

İnsanlarla ilişki kurmada ve iletişimde yaşanan kaygı evrensel bir durumdur. Ancak kimi insan bu kaygıyı az ve hafif düzeyde yaşarken, kimisi de oldukça şiddetli ve yıpratıcı biçimde yaşar. Eğer bu şiddetli kaygı süreklilik göstermekte ve bireyin işlevselliğini bozmakta ise psikolojik bir rahatsızlık olarak nitelendirilir ve tedavisi gerekir. Sosyal anksiyete bozukluğu ya da sosyal fobi olarak adlandırılan bu psikolojik rahatsızlık bireyin insanlarla olan etkileşimlerinde ya da performans göstermesi gereken durumlarda ortaya çıkar ve bireyin aşırı derecede kaygılanmasına neden olur. Yaşanan bu kaygıdan kurtulmak amacıyla birey sosyal ortamlardan ya da performans göstermesi gereken durumlardan uzak durmaya, kaçınmaya, başlar. Bu kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar bireyi yaşayacağı sosyal kaygıya karşı korumakla birlikte, bireyin yalnız kalmasına, izole olmasına ve eğitim-iş yaşamında istediği yere gelememesine neden olur. (Doğan, 2009)

Sosyal anksiyetenin bilişsel bir kendini değerlendirme süreci vardır. Sosyal anksiyete yaşayan birey sosyal ortama girdiğinde ya da performans göstermesi gereken bir durumda bu kaygı yaşamayan bireyden farklı olarak ne düşünmektedir? Kendisini (fiziksel, bedensel, duygusal vs.) nasıl değerlendirmektedir? Nasıl bir benlik algısına sahiptir? Eleştirilme ya da olumsuz değerlendirilme korkusu ne düzeydedir? Hangi bilişsel çarpıtmalara ve şemalara sahiptir? Bu ve benzeri sorulara verilecek cevaplar, sosyal anksiyetenin bilişsel kendini değerlendirme süreçlerini açıklamaktadır.

SOSYAL FOBİNİN NEDENLERİ

Sosyal fobinin etiyojisini açıklamaya yönelik birçok görüş bulunmaktadır. Sosyal fobinin görülmesinde temelde biyolojik ve çevresel faktörler olmak üzere, genetik etkenler,





nörobiyolojik etkenler, travmatik sosyal yaşantılar, aile etkileri, olumsuz geçmiş yaşantılar, gelişimsel faktörler, sosyal beceri eksikliği etkili olmaktadır.

Genetik faktörler sosyal fobinin oluşumunda önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan araştırmalar sosyal fobinin oluşumu üzerinde genetik etmenlerin orta düzeyde etkili olduğunu göstermektedir.

Sosyal ilişkilerle ilgili yaşanan travmatik olaylar sosyal fobinin kökenini oluşturabilmektedir. Herhangi bir topluluk karşısında ya da sosyal ortamda bireyle alay edilmesi, komik duruma düşmesi ya da rezil olması gibi bir durum travmatik bir yaşantı olarak kabul edilebilir. İlişkilerle ilgili bu yaşantıların dışında bireylerin erken dönemde fiziksel, cinsel, duygusal istismarı ve ihmal edilmesi gibi olumsuz yaşantıları da travmatik sosyal yaşantılar kapsamında değerlendirilir.

Bireyde travmatik bir yaşantıya bağlı olarak sosyal kaygı başladıktan sonra kısır döngü girmekte ve sosyal ortamlarda ya da durumlarda benzer kaygıları yaşayacağı ile ilgili olarak beklenti oluşmaktadır. Bu beklenti anksiyetesi de bireyin sosyal durumlardan kaçınmasına ve olumsuz inanç ve beklentilerini sürdürmesine neden olmaktadır.

Travmatik yaşantılar kapsamında değerlendirilebilecek durumlar arasında çocukluk döneminde anne babanın boşanması, cinsel, fiziksel veya duygusal istismar, ihmal, anne-babanın psikopatolojik durumu, terk edilme, aile içi şiddetli geçimsizlik gibi faktörler de sayılabilir. Bununla birlikte söz konusu olumsuz yaşantılar yalnızca sosyal fobi ile değil pek çok psikolojik rahatsızlıkla ilgili olabilmektedir. Travmatik sosyal yaşantılar hastalığı başlatan salt bir etken olarak görülmemelidir. Bu noktada yaşanan travmatik olayın birey tarafından nasıl algılandığı ya da anlamlandırıldığı belirleyici olmaktadır.

SOSYAL FOBİNİN BELİRTİLERİ

Sosyal fobisi olan bireylerde kaygı oluşturan durumlar; başkalarından yardım isteme, topluluk karşısında konuşma, yer veya adres sorma, başkaları seyrederken yazı yazma veya imza atma, amirleri, üstleri veya otorite olan kişilerle ilişkiler kurma, diğer insanlarla göz teması kurma, parti ve eğlence gibi sosyal faaliyetlere katılmadır. Ayrıca bir şeylerle uğraşırken seyredilme, sınav veya yarışmalara katılma, karşı cins ile olan her türlü ilişki, yeni birileri ile tanışma, ilgi odağı haline gelme, sorulara cevap verme, başkaları ile tartışma, hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda fikrini ifade etme, kendisine şaka yapılması, takılınması gibi insanlarla etkileşim gerektiren durumlar da sosyal fobisi olan bireylerde kaygı oluşturabilmektedir.

Sosyal fobisi olan bireyler bu durumların hemen hemen hepsinde kaygı ve korku belirtileri göstermektedir. Özgül sosyal fobisi olan bireyler ise bahsi geçen bu durumlardan ya da ortamlardan yalnızca bazılarında kaygı yaşamaktadır.

Sosyal anksiyete yaratan durumlarla karşılaşan bireyler fiziksel, davranışsal ve bilişsel belirtiler göstermektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunun fiziksel belirtileri, terleme, titreme, kızarma, mide bulantısı ve kusma, mide kasılması ve yanması, nefes darlığı, hızlı kalp atışları, baş dönmesi, baş ağrısı, tansiyon yükselmesi ya da düşmesi ve ağız kuruması gibi belirtilerdir. Ortaya çıkacak muhtemel tehlikeye karşı kaslar gerilir. Göz bebekleri büyür. Vücutta meydana gelen bu hareketlilik vücut ısısını artırır dolayısıyla ter bezi faaliyetleri artar. Özellikle fiziksel belirtilerin ortaya çıkması ve diğer insanlar tarafından fark edilmesi bireyin yaşadığı kaygıyı daha da artırmaktadır. Örneğin sosyal anksiyete yaşayan birey yaşadığı kaygıya bağlı olarak kızardığında ya da terlediğinde bu durumun karşısındaki bireyler tarafından fark edileceğini ya da fark edildiğini düşünerek daha da yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadır.

Sosyal fobinin davranışsal belirtileri ise kaçınma, güven sağlayıcı davranışlar, donakalma, sesin cızlaşması veya kaybolması, göz kontağı kurmama gibi davranışlardır.

Sungur'a göre sosyal fobisi olan bireylerin tipik davranış biçimleri şöyle özetlenebilir:

- Kişinin ilgi ve dikkatinin kendisi üzerine odaklanması,
- Kişinin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmeler yapması,
- Kaçma ve kaçınma davranışları,
- Normal işlevlerin kesintiye uğraması,
- Sosyal beceri eksikliği.

Sosyal anksiyete bozukluğunun bilişsel belirtileri ise sosyal durumlarla ilgili işlevsel olmayan olumsuz düşünceler şeklinde ortaya çıkar. Aptalca görüneceği korkusu, rezil olacağı düşüncesi,

başkalarının onayını alamayacağı ve alay edileceği düşüncesi, çevresindeki uyarıcıları olumsuz olarak değerlendirme, düşüncelerini toparlayamama, olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik düşünceler, yetersizlik ve kendisine yönelik hoşnutsuzluk düşünceleri sosyal fobinin göstergelerindedir.

SOSYAL FOBİNİN TEDAVİSİ

Sosyal fobinin tedavisinde psikoterapotik ve farmakolojik tedaviler ayrı ayrı ya da kombine bir şekilde yürütülmektedir. Sosyal fobinin psikolojik tedavisinde bilişsel ve davranışçı terapilerin etkililiği kanıtlanmıştır.

Sosyal fobide bilişsel tedavinin amaçları şunlardır:

- Sorunun bilişsel, duygusal ve davranış sistemleri bütünü açısından değerlendirilmesi.
- Yanlış bilgileri düzeltme ve bu düzeltme sürecini olumsuz etkileyen faktörlerin değiştirilmesi.
- Bilişsel yanlışların düzeltilmesi.
- İşlevsel olmayan düşünce ve inançların tekrar gözden geçirilmesi.
- Daha gerçekçi ve işlevsel olanların belirlenmesi.
- İşlevsel inançların desteklenmesi amacıyla kanıtların toplanması.

Farmakoterapi ile beklenti anksiyetesi, kaçınma davranışı, otonomik ve fizyolojik belirtilerin azaltılmasının yanı sıra korku ile ilgili abartılı düşünce ve duygularının kontrol edilmesi amaçlanır.

Sosyal fobisi olan bireylerin kendi davranışlarını ve başkalarının davranışlarını yargılama biçimleri ile ilgili, akılcı olmayan bazı inanışları mevcuttur. Buradaki biliş, tedavinin odak noktası olan düşünce sürecini ifade eder ve bilişsel tedavi süreci ile bireyin içinde bulunduğu dünya hakkında akılcı olmayan düşüncelerinin belirlenmesi ve kişinin günlük yaşamında akılcı olmayan bu düşüncelerin akılcı olanlarla değiştirilmesine yardımcı olunması hedeflenir. Bunlarla birlikte farklı terapi yaklaşımları ile sosyal fobinin tedavisi amaçlanmaktadır.



Kaynak:

- Yavuzer, Haluk. Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.
- Cüceloğlu, Doğan. İnsan ve Davranışı. Remzi kitabevi, İstanbul, 1991.
- Dökmen, Üstün, İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002.
- www.ergenpsikolojisi.blogspot.com/2009_04_01_archive.html
- www.sebnemorhan.com/?p=18

ERGENLİĞİN HABERCİSİ: “ÖN ERGENLİK”

Ergenlik dönemi genellikle 11 - 12 yaşlarında başlayıp 20'li yaşların başlangıcına kadar süren; hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır. Çocuklarımızın ergenlik dönemine girmek üzere oldukları evre ise ön ergenlik olarak tanımlanabilmektedir.

Ön ergenlik dönemi 10 -12 ile 14 yaşları arasında denk gelen dönemi kapsar. Bu dönem okul çağı ile ergenlik arasındaki bir geçiş dönemidir. Okul çağı denilen dönemde (5-12 yaşları arası) çocuğun daha ılımlı, uyumlu, mantıklı, belirgin kişilik özellikleri sergiledikleri görülür. Ancak ön ergenliğe gelindiğinde, çocuğun bu belirgin özellikleri değişime uğramaya başlar. Bu evrede çocuklar kendilerini tanımaya başlamaktadırlar.

Çocukların, daha önceden yemek ve öz bakımında daha dikkatli ve özenli iken, bu döneme gelindiğinde özensiz ve çok daha talepkar olabildikleri gözlenir. Erkek çocukların kendinden küçüklere karşı gösterdikleri zorba davranışlar gözlemlenebilir.

Ön ergenlik döneminde daha önceden bastırılmış, görünür olmayan cinsellik ve agresyon dürtülerinin yeniden canlanması ile bu dürtüleri gerçeğe ve davranışa dökme eğilimi ortaya çıkar. Masturbasyon, karşı cinse merak ve ilgi yine bu dönemde fark edilmeye başlar. Benzer değişiklikler ön ergenlik dönemindeki çocuğun akran ilişkileri, aile ve okul hayatının her alanında gözlenir. Çocuğun düzensiz ve kendi ihtiyaçlarını ön planda tutan davranışları sonucu evdeki uyum bozulabilir. Çocuğun kendine odaklanması okul benzeri aktivitelere olan ilgisinin azalmasına neden olabilir. Kısaca, çevreye adaptasyon ve ileriye yönelik yatırım yapmadan uzaklaşırken, sadece o anda yaşadığı keyif ve zevkler peşinden sürüklenme gözlenebilir. Ön ergenlik döneminde kişinin egosu henüz tam olarak donatılmadığından, yaşantısındaki farklı alanlarda bir denge kurmada zorlanır.

Ön Ergenlik Döneminin Özellikleri

- Ön ergenlik dönemi çocuğunuzda bedensel, psikolojik, sosyal ve bilişsel değişimlerin başladığı bir dönemdir.
- Fiziksel görünüm olarak kız ve erkekler arasındaki farklılıklar oluşmaya başlar.
- Yaklaşık olarak 10'lu yaşların başına denk gelen bu dönemde kemik, kas koordinasyonu tam olarak sağlanamadığı için sakarlıkların ve denge ile ilgili problemlerin artmaya başladığı görülür.
- Bir yandan gençlik döneminin başlamasına karşın diğer yandan da oyuna olan ilgi hala devam etmektedir. Oyunlarda kuralları belirginleştirme gözlenirken aile tarafından koyulan kurallara ise karşı çıkma eğilimi gözlenir.

Belli bir gruba kabul edilme ve gruba dahil olma çocuk için önem kazanmaya başlar.



○ Başarısızlık ve hata yapmaya karşı daha duyarlı hale gelir. Buna bağlı olarak arkadaş eleştirisi çocuğu eskisine kıyasla daha çok etkilemeye ve üzmeye başlar.

○ Sınıf içi yapılan toplu etkinliklerde, hata yapma korkusuna bağlı olarak sorun yaşayabilir.

○ Her ne kadar aileden uzaklaşmalar başlasa da aile desteği her zaman olduğu gibi bu dönemde de çok önemlidir.

○ Aileden, arkadaşlarından ve çevreden gelen ödül beklentisi hala yüksektir.

○ Bilişsel gelişimle doğru orantılı olarak sorunları çözme gücü artar.

○ Bireysellik ön plana çıkmaya başladığı için, yenilik arayışı içinde birey olabilme ve kabul görebilme önem kazanır.

○ Dikkat eksikliği artabileceği için derslerde başarısızlıklar görülebilir.

Ön Ergenlik Dönemine Genel Bakış

Ön ergenlik dönemi, çocukların hayatını etkileyebilecek, kişilik oluşumlarının hız kazandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki bireylerin merak duygusu artış göstermektedir. Ön ergenlik dönemindeki kişiler televizyon ve internet kullanıcılığının yaygınlaşmasıyla merak ettiği her şeyden haberdar olabilmektedir. Teknolojinin ilerlemesiyle, bu döneme bakışta toplumsal değişimler de yaşanmaktadır. Eskiden çocuğun kendi içinde geçirdiği bu dönem, daha rahat bir şekilde paylaşılan ve ifade edilen bir olay halinde yansıtılmaktadır.

Ayrıca günümüzde beslenme alışkanlıklarının çeşitlenmesi de değişimin nedenleri arasında görülebilir. Ön ergenlik döneminde çocukta meydana gelen değişimler, anne-babaları

korkutmamalıdır. Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta; çocuğun artık büyüyor olduğunu, farklı zevkleri olabileceğini kabul etmektir.



Anne-babanın, çocuğun farklı yönlerini görebilmesi için, çocukla iyi bir iletişim içinde bulunması gerekmektedir.

Ön ergenlik dönemindeki çocuğun sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi ve davranışlarına rehberlik edebilecek değerleri kazanabilmesi için ailenin model olmasına ihtiyacı vardır. Aileler ve okullar ön ergenlikteki değişimleri iyi analiz etmeli ve onların bu dönemi hem fizyolojik hem de psikolojik olarak en sağlıklı şekilde geçirmelerini amaçlamalıdır.

Ön Ergenle İletişim

○ Hem aile hem de çocuk için sağlıklı olan öncelikle güven duygusunun gelişmiş olmasıdır. Aile içinde çocuğa yansıtılabilecek farklı tutumlar çocukta kararsızlık ve tutarsızlığı artırabilir.

○ Anne-baba, çocukla iletişim kurarken ve onu eleştirirken kendi değerlerine göre değil çocuğun değerlerine göre, çocuğu kendi içinde değerlendirmelidir.

○ Ön ergenlik dönemindeki çocuklar yaşlıları veya diğerleriyle kıyaslanma konusunda hassas olduklarından bu durum göz önünde bulundurulmalıdır.

○ Ön ergenle iletişim kurarken ona anlaşıldığının hissettirilmesi önemlidir.

Ön Ergenlik Döneminde Anne- Babalara Öneriler

○ Çocuğunuzla ilgili sorunları başkalarının yanında değil, yalnızken paylaşın.

○ Bir anda birden çok sorunu dile getirmeyin.

○ Sadece yanlış bulduğunuz davranışları değil, doğru davranışlarını da yakalayarak onunla paylaşın.

○ Birlikte zaman geçirmek için vakit problemi yaşadığınızda bu durumu çocuğunuza iletin ve uygun, ortak bir zaman yaratmaya çalışın.

○ Arkadaşlığın çok önemli olduğu bir dönemde, çocuğunuzu daha iyi tanımak için arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın.

○ Çocuğunuzun bir birey olarak değerlendirin. Onu 'çocuk' yerine koymayın.

○ Kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmesine olanak verin.

○ İletişim kurarken, onu dinlediğinizi ve anladığınızı iletin. Bu onun kendini değerli hissetmesini sağlayacaktır.

○ Ani iniş-çıkışlarının ve öfkelenmelerinin, size veya etrafındakilere karşı bir tepki olmadığını kabul edip bunun, bir yaş dönemi özelliği olduğunu benimseyin.

○ Kendine güveni olmayan konularda ona destek verin, başarabileceğini veya başarılı olduğu diğer yönleri gösterin. Onu destekleyerek teşvik edin.

○ Çocuğunuzun yargılayıcı ve suçlayıcı tutumlardan uzak durun.

Kaynak:

-www.ufotr.com.tr

-www.toplumdusmani.net.com.tr

-Ü. Dökmen, İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, 1995.

-L.Navaro, Beni Duyuyor musun?, Sistem Yayıncılık,1999.

İLETİŞİMDE DİNLEME BECERİSİ

Hepimiz gün içerisinde o kadar yoğun saatler yaşarız ki bazen etrafımızdaki insanlar bizimle konuştuğunda biz onları dinlemek yerine sadece duymak zorunda kalırız. Aslında belki o anda dinlemediğimiz farkında bile değiliz. Ancak bizimle konuşmaya çalışan kişi; arkadaşımız, eşimiz, dostumuz, komşumuz değil de çocuğumuz olduğunda durum biraz değişir. Biz onu dinlemediğimizde hayal kırıklığına uğrayacak ve onu önemsemediğimizi düşünecektir. Kendi dünyasını bize ifade edemeyen derdini ya da heyecanını paylaşamayan çocuğumuz; sorunlarını , güçlü ve zayıf yönlerini göremeyecek bu yüzden pek çok zorluklar ve problemlerle karşılaşacaktır.

Aile içinde sağlıklı bir ortam yaratmanın öncelikli koşulu aile üyelerinin birbirini dinlemesine bağlıdır. Çoğu zaman aile yoğun geçirilen bir günün ardından televizyonun , telefonun, internetin esiri haline gelebiliyor, üyelerin birbiriyle paylaşımları azalabiliyor.

Dinlemek karşılıklı bir paylaşımı, etkinliği gerektirir. Aynı zamanda çocuğumuzu dinlerken onun gözlerinin içine bakıp heyecanına ya da üzüntüsüne ortak olmak 'etkin dinleme' dir.

İyi bir dinleyici olmak için pratik öneriler;

- Özellikle hataları düzeltmek ya da bir noktayı belirtmek için konuşanın sözünü kesmeyin,
- Yargılamayın,

- Yanıtlamadan önce düşünün,
- Konuşanın yüzüne bakın,
- Duyabilecek kadar yakında durun,
- Duyduklarınızı saptıracak değerlerin ve önyargıların farkında olun,
- Önemli noktaların altında yatan düşünceleri arayın,
- Söylenenler üzerinde yoğunlaşın,
- Karşınızdaki konuşurken yanıt vermekten kaçının,
- Asla kavgaya dönüştürmeyin,
- Kestirip atmayın,



Çocuğumuzu dinlerken yüzümüzü ona doğru dönüp gözlerinin içine bakmalı, o an çocuğumuzun ihtiyacının ne olduğunu saptayıp, aynı zamanda anlattığı konuya karşı ne kadar ilgili olduğumuzu ona hissettirmeliyiz. Açıklayıcı sorular sorarak, sözünü kesmeyip ondan daha fazlasını anlatmasını sağlamalıyız. Aynı zamanda bütün bunları yaparken kendi yargılarımızı askıya alıp onun duygularını anlamaya çalışmalıyız.

Etkin dinlemede amaç, biz ne düşünüyorsak onu çocuğumuza yaptırmak değil onun sorununa çözüm bulabilmesine yardımcı olmaktır.

Çocuğumuz bize bir şeyler anlatırken onun söylediklerinin altında yatan duygulara dikkat edip bunu kendisine geri yansıtmanızdır. Yalnız bunu yaparken onun anlattığı problemi fazla sahiplenmeden kendisinin çözüm bulmasına izin vermeliyiz. Sonrasında bulduğu çözüm yolunu onunla tartışarak karar vermesine rehberlik etmeliyiz.

Çocuğumuzun problemi çözmeye çalışırken bulduğu çözüm ya da düşünceler hatalı olabilir fakat burada asıl önemli olan anlattıklarıyla ilgili olarak ne hissettiğidir. Yani duygularıdır. Unutulmaması gereken bir şey vardır ki düşüncelerin yanlış olabilir fakat duyguların yanlış olmaz.



Çocuğumuz bize problemi anlatırken o anda onu tam dinleyemediğimizi fark ettiğimizde, ona uygun bir dille şu an yoğun olduğunuz için onu tam dinleyemediğinizi ama işiniz bittiğinde onu istediğiniz kadar dikkatli dinleyebileceğinizi söyleyerek kırılmasını ya da kendisini değersiz hissetmesini önlemiş oluruz. Bu şekilde davranmamız çocuğumuzun başka bir problemle karşılaştığı anda rahatlıkla gelip bizimle konuşmasını sağlar.

Çocukların çoğu kendilerini rahatsız eden duygularını paylaşamadıklarında başka şeyler düşünerek ya da başka şeylerle uğraşarak sorunlardan kurtulabileceklerine inanırlar. Oysa bastırılan, bilinç altına itilen duygular bir süre sonra yeniden ortaya çıkacaktır. Bu duygulardan kurtulmanın en güzel yolu onları açıkça dile getirmektir. Etkin dinleme , çocuğumuzun hem duygularının açığa çıkmasını sağlar hem de duygularını keşfetmesine yardımcı olur.

Hayat çoğu zaman çocuğumuza , gücünün ve yapabileceklerinin sınırlı olduğunu ve her şeyin üstesinden gelemeyeceğini öğretir. Bu durumda çocuğumuz olumsuz duygulara ve korkulara kapılabilir. Etkin dinleme, çocuğunuzun sınırlarını kabul etmesine ve hayatın gerçeklerine uyum sağlamasına yardımcı olur.

Bizim tarafınızdan kabul edildiğini, anlaşıldığını ve gerçekten dinlendiğini hisseden çocuğumuz, kendini değerli hissedecek ve bize karşı yakınlık duyacaktır.

Konuşan çocuk sağlıklı büyür ve unutmamalıyız ki çocuklarımız bizim aynalarımızdır. Çocuğumuza nasıl dinlediğimiz önemlidir. Peylaşma konusunda kendini ne kadar rahat hissederse sorumluluklarını alıp problemleriyle baş etmeyi de o kadar kolay öğrenecektir.

Kaynaklar:

- Altınköprü T., Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır, Hayat Yayınevi, 2004
- Claus ve Hammer, Çocuklarınıza Öğrenmeyi Nasıl Öğretebilirsiniz, Rota Yayınevi, 2001
- www.aktuelpsikoloji.com

EV ÖDEVLERİ KABUSA DÖNMESİN



Çocuklara verilen ev ödevleri, okulda işlenen konuları daha da derinleştirmek için önemli bir fırsattır. Ödev; bir konudaki ana düşünceyi anlamak amacı ile yapılan okuma, bir konuyu inceleme, özet çıkarma, sözlük kullanma ya da kaynak kitapların kullanılması yollarıyla sınıfta kuramsal olarak öğretilenin, evde uygulamaya geçirilmesidir.

Ödev, çocuklara iki şey öğretir: Birincisi, ödev, çocuklara becerilerini geliştirme ve pratik yapma imkânı verir. Becerinin de geliştirilmesi için pratik şarttır. Çocuk, yepyeni birçok konu öğrenir ve bunları uyguladığı, alıştırmalarla pekiştirdiği zaman gerçekten bilgiyi edinmiş olur.

İkincisi ise sorumluluk, özdisiplin, bağımsızlık, sebatkârlık ve zaman kontrolü gibi uzun vadede çocukların sadece sınıfta değil,

işlerinde ve günlük yaşantılarında da onları başarıya götürecek becerilerin kazanılmasına aracılık etmesidir. Çocuk ödevini yaparken belli kriterlere uyması gerektiğinden, disiplinli çalışmayı, problem çözme öğrenir, başarıyla tamamladığı ödev özgüvenini yükseltir. Zamanı iyi kullanmayı öğrenir, derslere hazırlıklı gireceği için, bir sonraki derste motivasyonu daha yüksek olur.

Okul yaşamının başlangıcında birçok öğrenci ev ödevlerini yeni bir duygunun yarattığı heyecanla yapar. Genelde bu heyecan çabuk söner ve çok geçmeden ev ödevleri zorunlu bir baş belasına dönüşür. Öyle ki bazı çocuklar ev ödevleri için dehşet, dram gibi tanımlamalara gider. Bu tanımlar sadece öğrencilerden değil anne ve babalardan da sıklıkla duyabiliriz. Bu noktadan bakıldığında anne ve babaların başa çıkmakta zorlandığı temel iki konu karşımıza çıkmaktadır. Bunlar “düzen güçlükleri” ve “zaman yönetimindeki güçlükler”dir.

Düzen konusuna dahil olanlar:

- Yazı masasının düzenli olması,
- Özenle hazırlanmış bir okul çantası,
- Herhangi bir oyalanmaya meydan verilmemesi.

“Olumlu zaman yönetimi” için dikkat edilmesi gerekenler:

- Ev ödevlerine tam zamanında başlanması
- Tembelliklere neden olan unsurlara çare arama

Düzen ve olumlu zaman yönetiminde dikkat edilmesi gereken noktalardan biri çocuğa bu iki kavramın neden gerektiğinin ve sağlandığında getireceği faydaların açıklanmasıdır. Örneğin:

“Şayet yazı masanı daima derli toplu tutarsan, genellikle ev ödevlerin de çabuk biter. Her şeyi her zaman aramak zorunda kalmayacağından vakit kazanırsın.”

“Okul çantasını daima düzenli ve tertipli toplarsan, daha sonra okulda çıkabilecek tatsızlıkları önlersin. Gerekli her şeyi hemen bulacağın için, öğretmeninin sana kızgın olması için bir neden kalmaz.”



Çocuklar neden ödev yapmak istemezler?

Çocuklar, çoğunlukla eve ödevle gelirler. Evde yapılacak bu çalışmalar için de belirli bir zaman ayırmak önemlidir. Bu çalışmanın karşısına dikilen en önemli engellerden biri başlayamamaktır. Kimi çocuklar, ödevlerine doğrudan başlar, istekle çalışır ve bitirirler. Kimi çocuklar ise ödevlerine yönelmede giderek artan bir ilgi ve çaba gösterir. Eski alışkanlıkların da etkisiyle daha geç sonuca varırlar. Kimileri ise, bir türlü ödevine başlayamayan, eğlenen, ancak yumurta kapıya geldiğinde zorlama ve uyarmalarla harekete geçen çocuklardır.

Çalışmalarının engellenmesi için birçok nedenleri vardır; TV. izlemek, ders dışı yayınları okumak, kapıya gelen bir arkadaş, sokakta oynanacak bir oyun, evde yapılan bir uğraş ve daha pek çok şey sayılabilir.

Çocuğa ödev yapma alışkanlığı nasıl kazandırılır?

Ev ödevi yapılırken anne babanın içerisinde girdiği tutum önemli bir yer kaplamaktadır. Anne ve babalar daha birinci sınıftan itibaren tavır ve tutumlarıyla ödev sorumluluğunun çocuğun kendisi ve öğretmeni arasında olduğunu çocuğa anlatmalıdır. Bu konuda çocuğu sürekli uyarmak ve çocuğu cezalandırmak yersiz olacaktır. Çocuk istemedikçe ödevine karışılmamalı ve çocuk denetlenmemelidir. Büyüklük bu sorumluluğu bir kez üstlenirse ve buna çocuğu alıştıırırlarsa bir daha kendilerini bu bağdan kurtaramazlar. Doğrudan yapılan yardımlar özellikle küçük yaş gurubunda çocuğun tek başına bir şey yapamadığı inancını geliştirmesine de neden olabilir. Dolaylı yardım ise çocukta

yeterlik duygusunun ve özgüvenin gelişmesine katkıda bulunur. Ev ödevinin önemi küçük sınıflarda fazla büyütülmemelidir. Ev ödevinin asıl değeri çocuğa kendi başına çalışma deneyimi kazandırmasındadır.

Ödev yapma alışkanlığının kazandırılmasında ayrıca zaman ve uygun bir yer bulunması da çocuk açısından çok önemlidir. Tutarlı ve sabit bir zaman seçilirse çocuğun iyi ödev alışkanlıkları geliştirmesi daha kolay olmaktadır. Ödev saati olarak gün içinde çok geç olmayan, daha erken bir saat seçilebilir. Daha sonra yapacakları güzel işler için zamanlarının kalmış olması onların ödevlerini tamamlamada yüreklendirir.

Ödev yapılacak yer aile üyelerinden uzak, ayrı ve sessiz bir yer olmalıdır. Çocuğun dikkatini dağıtacak şeylerden uzak olması gerekmektedir.

Her şeyden önemlisi, çocukların gelişimi anne-babaları tarafından yüreklendirilmeli, daha iyisini yapmaları için olumlu bir dil kullanmaları gerekir. Çocuğun ödev yapımı sırasında "Bir şey bildiğin yok. Arkadaşların nasıl yapıyor." gibi kırıcı ve aşağılayıcı eleştirilerden kaçınılmalıdır. Eleştirilmeye alışmış olan çocuklar ilerleme kaydedemez. Aksine geriler veya ders yapmama konusunda diretirler. Anne-babalar, çocuklarını övmekten, geliştiklerini fark ettiklerini belirtmekten çekinmemeliler. Böylece çocukların motivasyonu daha da artacaktır.

Anne-Babaya Öneriler:

- Evde beraber geçirdiğiniz zamanı sadece ödev odaklı kullanmamaya özen gösterin.
- Mükemmeliyetçilikten uzak durmalısınız. Mükemmele ulaşma çabası risk almayı engeller.
- Kaynak araştırma ve seçme bilinci oluşturmaya çalışın.
- Çocuğunuzu olumlu veya olumsuz etiketlemeyin.
- Ona aşırı yüklenmeyin.
- Odak noktanız, yapmadıkları veya yapamadıkları değil, yapabildikleri ve yaptıkları olmalıdır.
- Öğrenme sorumluluğunun onlarda olduğunu anımsatınız ve onların adına ödevlerini yapmayınız, yapmaları için yüreklendirin.
- Kendilerini değerlendirmelerini sağlayın.
- Öğretmenlerin yönlendirmelerini takip edin.
- Eğitimin ve ödevlerin önemli olduğunu düşündüğünüzü gösterin. Her akşam bitirdiği ödevleri size göstermesini isteyin. Çabası için onu takdir edin. Günlük ödevlerinin ne olduğunu öğrenmeyi alışkanlık haline getirin.

Kaynaklar:

-Helik Karakter Okulu Aile Kitabı, Editör: Neriman Gökçeğöz Karatekin
-http://yayim.meb.gov.tr (Doç.Dr. Çağlayan DİNÇER)

ÖZDENETİM... AMA NASIL?

Özdenetim; kendini, duygu ve düşüncelerini yönetme, hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini harekete geçirmedir. Harekete geçerken dış etkenlerden bağımsız kalabilme, his, dürtü ve isteklerini de kontrol edebilmektir. İç kontrollü disiplindir. Kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uymasındır. Karar ve davranışlarının sonuçlarını üstlenme, davranışlarının sorumluluğunu taşımaya aday olmadır.

Çocuklar gelişim aşamaları içerisinde ailelerinden aldıkları disiplin eğitimi ile aslında kendilerini kontrol etmeyi öğreneceklerdir. Gerçek anlamda disiplin demek çocuğa yapıcı bir tutumla, olumlu davranış biçimlerini kazandırmaktır. Burada dikkat edilecek en önemli kural, çocuğun kendisine olan saygısını ve güvenini zedelemekten, toplumsal kuralları öğretmek ve uymasını sağlamaktır. Disiplin aynı zamanda bazı sosyal zorunlulukların ve uyulması gereken toplumsal kuralların neden var olduklarını

ve bizim de neden bu kurallara uymamız gerektiğini öğretmek amacını taşır.

Sağlıklı ve tutarlı bir disiplinle çocuk kendisine olan güvenini pekiştirerek, çevresine de güven duymayı öğrenir. Çocuklar toplum içinde farklı durumlarda kabul edilebilir davranışları yetişkinlerin rehberliğinde öğrenirler. Yetişkinler tarafından yapılan bu rehberlik, eğer çocukların kendi kendilerine karar verebilme becerilerine ve bağımsızlıklarına olanak veren bir çevrede yapılırsa çok daha iyi sonuç verecektir.

Pozitif disiplin, çocukların kendi hareketlerini kontrol edebilmelerine ve problemlerini çözmelerine yardımcı olan bir yönetim tekniğidir. Aynı zamanda çocuklar toplumsal kuralları öğrenirken kendileri hakkında iyi şeyler hissetmelerine de olanak sağlamaktadır.

Pozitif disiplin için oldukça önemli birkaç unsur bulunmaktadır. Çocuklara seçenekler sunma, öğrenme için doğal ve mantıklı sonuçlar kullanma, pozitif yaşam becerileri için gerekli olanları bir araya getirme ve problem çözme becerilerini çocuklara öğretmektir. Çocuklara seçim hakkı verilmesi, sorumluluk alma ve özgürlüklerini artırma duygularını cesaretlendirecektir.

Çocuklarda Özdenetimi Sağlama Yolları

Çocukların özdenetimlerini sağlamaları için iki tip kaynağa ihtiyaçları vardır; kendileri ve diğerleri hakkında iyi duygular, doğru ve yanlış anlama ve problemleri çözmek için alternatiflerin olması. Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plan geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveynlere pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte, aynı zamanda da çocuklara ebeveynlerinin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.



Çocuğunuzun doğru kararlar alabilmesini, özdenetimini sağlayabilmesini istiyorsanız lütfen dikkat edin...

- Çocuğunuzun küçük hatalarını büyütmeyin. Hatalarından ders çıkarmasına, yeni şeyler öğrenmesine yardım edin.
- Ona seçme hakkı tanıyın. Örneğin, “Bir enstrüman çalmanı biz de isteriz. Keman mı yoksa gitar mı çalmak istediğine sen karar ver.” diyebilirsiniz. Böylece sorumluluk alma konusunda cesaretlenecek, özgürlük duygusu gelişecektir. Karar verme becerisi gelişen çocuğunuzun kendi hayatını denetleme becerisi de gelişecektir.
- Çeşitli problem durumlarının olası sonuçları hakkında tahminde bulunmasını isteyin. Sonuçları tahmin edebilen birinin, davranışları üzerinde özdenetim kurma olasılığı daha yüksektir.
- Sevginizi ifade edin ve onu koşulsuz sevin. Sevildiğini hissettiğinde sizi memnun etmek için inisiyatif kullanacaktır. Sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Unutulmamalıdır ki koşullu sevgi uzun vadede istenmeyen davranışları pekiştirmektedir. Koşullu sevilen çocuklar dışarının denetimine açıktır. Bu durumdaki çocuklar sizi mutlu etmek için kendi inisiyatiflerine uygun olmayan davranışlar gösterebilirler. Bu da özdenetimli değil dıştan denetimli çocuklar anlamına gelmektedir.
- Tutarlı olun. Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan tutarlı ebeveynlerin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuralları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermesini sağlayacaktır. Tutsuz davranışlar çocuğun inisiyatif geliştirmesine engeldir.
- İletişimde açık olun. Kullandığınız kelimelerin ve hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğinden emin olmalısınız. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların birçok örneğini çocuğa sunmanız gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sınırlı olmayan fakat net bir ses tonuyla hitap etmeniz de yararlı olacaktır.
- Ona güvenilir bir çevre hazırlayın. Keşfetmesine imkân tanıyacak, meraklarını giderecek girişimlerini destekleyin. Korkarak alacağı kararların ne size ne de kendisine faydası olmayacaktır.
- Problem davranışı anlamaya çalışın. Yapılan iyi bir gözlemler ebeveynler, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan birkaç günlük gözlemlerde, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak

çözümüne giden en önemli yoldur.

- Çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayın. Ebeveynler genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışı tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır. Ayrıca, olumsuz davranışlar ortaya çıktığında görmezlikten gelmek ve sabırlı olmak, çocuğun bu davranışının ona bir şey kazandırmadığını anlamasına yardımcı olacaktır.
- Rasyonel olun. Kızgınlık, korku ya da intikam duygularıyla harekete geçmeyin. Zor durumlarda gerçekçi olmayı başaramayan ve duygularına yenik düşen anne babaların çocuklarının özdenetim becerilerinin yeterince gelişemeyeceğini unutmayın.
- Fiziksel cezalar vermeyin. Bu tür cezalar dıştan denetimli çocuklar yetişmesine neden olur. Çocuk sadece bu tür bir cezayla karşılaştığı zaman engellenmiş olur. Ayrıca fiziksel cezaların bir süre sonra caydırıcılık özelliklerini yitirdikleri de bir gerçektir.
- Sınırları belirgin bir yaşam alanı oluşturun. Kurallar birkaç kelimeyle ifade edilebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler.
- Çocuğunuza ve kendinize karşı sabırlı olun. Bütün bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey daha vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.
- Katı bir disiplin anlayışından vazgeçin. Ceza korkusu ile hareket eden çocuk bağımsız düşünemez. Ceza korkusu ve baskı ile yetiştirilen çocukta özdenetim gelişmeyeceği için yetişkin yaşamında davranışlarını kontrol etmekte güçlük çekecektir. Ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının özdenetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaktır. Çocuklar davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaktır. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, bağımsız bireyler hâline geleceklerdir.

Kaynaklar:

<http://www.psikolojikdanisma.net/empati.htm><http://engelliler.gen.tr/f78/cocuklarda-empati-nasil-gelistirilir-2525/>tr.wikipedia.org/wiki/Empati

ÇOCUKLARDA EMPATİ NASIL GELİŞTİRİLİR?

1. Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Başka bir söyleyişle, empati kurmak isteyen kişinin karşısındaki kişinin fenomenolojik alanına girmesi gereklidir. Fenomenolojik alan nedir? Her insanın bir fenomenolojik alanı vardır. Her insan gerek kendisini gerek çevresini, kendisine özgü bir biçimde algılar; bu algısal yaşantı kişiye özgüdür. Yani her insan dünyaya, kendine özgü bir bakış tarzıyla bakar. Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun

Empati

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Basit gibi gözükse de bu tanımın gerisinde pek çok kuramsal öge bulunmaktadır ve belki de bu yüzden söz konusu tanıma ulaşılması oldukça zaman almıştır.

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “empati” adı verilir. Yukarıdaki empati tanımı üç temel öğeden oluşmaktadır. Bir insanın karşısındaki bir kişi ile empati kurabilmesi için gerekli olan bu öğeleri şöyle sıralayabiliriz:

bakış tarzıyla bakmalı, gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra da bu rolden çıkarak kendi rolümüze geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmayız. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (ona benzemek) veya ona sempati duymak, empatiden farklı şeylerdir.



2. Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir. Karşımızdaki kişinin yalnızca duygularını veya yalnızca düşüncelerini anlamış olmak yeterli değildir. Empatiyi tanımlarken bu noktayı vurguladığımızda, empatinin iki temel bileşeninden söz etmiş oluyoruz. Bunlar empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü anlamamız, bilişsel nitelikli bir etkinlik, karşımızdaki kişinin hissettiklerinin aynısını hissetmemiz ise duygusal nitelikli bir etkinliktir. Bilişsel rol alma duygusal rol almanın ön şartı sayılabilir.

3. Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi davranışdır. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile eğer anladığımızı ifade etmezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız. Araştırmacılar, insanların zihinlerinde kurdukları empatiyle, karşılarındaki kişiye ilettikleri empati arasında farklılık olduğunu belirtmektedirler.

Empatinin Sempatiden Farklılığı

Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir. Karşımızdaki kişiye sempati duyuyorsak, onunla birlikte acı çekeriz ya da seviniriz. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır. Kendimizi sempati kurduğumuz kişinin yerine koymamız ve onu anlamamız şart değildir; sempattide “yandaş” olmak esastır. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişiyle aynı duyguları ve görüşleri paylaşmamız gerekmez; sadece onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırız.

Empati Kurma ve Yardım Etme Davranışı

Empati kurmanın yardım etme davranışına nasıl dönüştüğü hakkında başlıca iki kuramsal açıklama vardır: Bunlardan birincisine göre, sıkıntı içinde bulunan kişi ile empati kuran kişi, karşısındaki durumunu anladığı için sıkıntıyı gidermek yani kendisini rahatlatmak için o kişiye yardımda bulunur. İkinci açıklama ise şöyledir: Sıkıntıda bulunan kişi ile empati kurarak onun durumundan haberdar olan kişi, bencil olmayan bir davranışta bulunarak, sıkıntısındaki kişiyi rahatlatmak amacıyla ona yardım eder. Yukarıdaki açıklamaların birincisine göre, yardım davranışının temelinde egoist bir güdü, ikincisine göre ise bencil olmayan bir güdü bulunmaktadır. Empati sadece kendisiyle empati kurulana yararı olan bir etkinlik değildir. Empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir. Çeşitli araştırmalarda empatik becerileri ve eğilimleri yüksek olan, bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin, çevreleri tarafından sevilme ihtimallerinin arttığı görülmektedir.

Çocuklarda Empati Nasıl Geliştirilir?

Bebekler üzerinde yapılan incelemelere göre, doğuştan empati yeteneğimiz yüksek olmakla birlikte, uygun şartlarda hızla

kaybedilebilen bir yetenektir. Empatinin temeli hayatın ilk yıllarında atılır. Annenin çocuğuna gösterdiği şefkatli ve sevgi dolu ilgi, çocuğun da çevresine şefkat ve ilgi göstermesini sağlar. Bebeğini düşünen, ihtiyaçlarını karşılayan anne onun sadece ruhen değil, zihinsel olarak da gelişmesini sağlar.

“Sağ beyin” olarak adlandırılan beyin bölgesi, empatiden sorumludur. Bebeğin yaşamının ilk yılı, sağ beynin gelişimi için kritik zamandır. İlk yılda değerli olduğunu hisseden, annesinin onu hep seveceğine ve koruyacağına güvenen bebekler, bu sevgiyi ve değeri çevresindekilere de gösterir. Acıma, vicdan, merhamet duygularının temeli böylece atılır.

18–24 ay arasında “ben” kavramı gelişir. Ancak “ben” diyebilen çocuklar “ben-sen” ayrımını yapabilir. Bu nedenle 2 yaştan önce kendinden başkasını düşünüp anlayabilmesi çok zordur.

Anne-Babalar Empatiyi Geliştirmeye Nasıl Yardımcı Olabilir?

1. Çocuğunuzla empatik iletişim kurmayı deneyin.
2. Başkalarının ne hissettiğini onunla paylaşmaya çalışın.
3. Duygularla ilgili farkındalığını geliştirin. Ona farklı duyguları anlatan yüz ifadeleri gösterin, hikâyeler okuyun.
4. Kendi ilişkilerinizde, çevrenizdekilere empati göstererek örnek olun.
5. Kendinin farkına varmasına yardımcı olun. Örneğin aynada kendini tanısin.
6. “Ben” dilini kullanarak kendini sizden ayırt etmesine yardımcı olabilirsiniz.
7. Kızgınlık, üzüntü gibi duyguları yaşamasına izin verin. Çünkü bu duygular da hayatın bir parçasıdır ve onlarla baş etmeyi de çocuğunuza öğretmeniz gerekir. Onu hep mutlu etmeye çalışırsanız zor duyguları kontrol etmeyi öğrenemez. Kızgın bir arkadaşının ne hissettiğini anlayamaz.
8. Gün içinde arkadaşlarıyla yaşadığı paylaşımları sorunlarını sonradan oyunlarda konu edin.
9. “Özür dilerim” demesi için çocuğunuzu zorlamayın. Önemli olan bu sözleri kullanması değil, yanlış yaptığını anlamasıdır.
10. Empatinin gelişmesi zamanla ve yavaş yavaş olur. Üstelik unutmayın ki bencillik çocuk olmanın bir parçasıdır. 3 yaşına kadar beklentinizi sınırlı tutun.

ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLIK SÜRECİ

Üniversite sınavlarına hazırlık, birçoğumuzun yaşadığı ve hayatımızda önemli izler bırakan bir süreçtir. Hatta sonuçlarını tüm hayatımız boyunca yaşadığımız bir dilimdir. Yine önümüzde ikinci dönemle birlikte bir sınav dönemi daha başlıyor. Bu maratonda tüm dileğimiz çocuklarımızın başarılı olması şüphesiz. Çocuklarınıza vereceğiniz destek, sınava hazırlık sürecini iyi anlamakla başlıyor. Bu yazımızda bu süreci basamak basamak değerlendirelim istiyorum.

Üniversite sınavının ilk basamağı olan YGS (Yüksek Öğrenime Geçiş) sınavı içerik olarak 9. sınıf konularını (Türk Edebiyatı hariç) kapsamaktadır. Bu durum aslında bize öğrencinin liseye başladığında sınava da hazırlanmaya başladığını anlatıyor. Ama maalesef birçok öğrenci için SBS sınavından sonra 9. sınıf dinlenme ve sınav düşünmeme senesi olarak algılanıyor. Bu durumda öğrenci için bir yılın konularının öğrenilmemesi ya da yarım yamalak öğrenilmesi sonucunu doğuruyor. Ama unutulmaması gereken tüm konuların temellerinin 9. sınıfta

atıldığı ve diğer yıllarda bu temeller üzerine diğer konuların verilmeye devam edildiğidir. 9. sınıfta temellerini iyi oturtamamış bir öğrenci için süreç daha zorlu geçiyor. 10. sınıfta da bir çok öğrenci içinde bulundukları ergenlik döneminin getirdiği çalkantılarla ve hâlâ zamanlarının çok olduğunu düşünerek üniversite sınavının önemini kavramakta zorlanıyor. 11. sınıfa geldiklerinde öğrenciler, üniversite sınavlarının hayatlarına yön verecek ve hatta hayatlarını nasıl geçireceklerini belirleyecek kadar önemli olduğunu yeni fark ediyorlar. Hazırlık sürecine de böylece başlamış oluyorlar. Oysaki yapılması gereken şey 9. sınıftan itibaren planlı çalışmak. Yani günlük tekrarların, ödevlerin zamanında ve düzenli yapılmasıdır. Bunları yapabilen öğrenci için süreç çok daha az sancılı geçmekte ve 12. sınıfa her şey yığılmamaktadır.

Biz yine çoğu öğrencinin yaptığı 11. sınıfta başlayan sınava hazırlık sürecine dönelim. 11. sınıfta başlayan dersane, ilk dönem için derslere destek olarak değerlendirildiği için hâlâ üniversite sınavı birçok öğrenci için ikinci plandadır. İkinci dönemle birlikte yaklaşan sınavın ve okulun artan baskısı ile sınav hazırlığı artmaya başlar. Okul kapandıktan sonra kısa bir tatilin arkasından yoğun bir şekilde üniversite hazırlığı gündeme gelir. Bu dönemden itibaren planlı olmak çok önemlidir. Çünkü tüm dört yılın konuları tekrar edilmeli, okul ve dersane beraber götürülmelidir. 12. sınıf, üniversite sınavı için çok önemli bir sınıftır. Hem son sene olması açısından hem de üniversite sınavının ikinci basamağı olan ve tüm 9. sınıf (Türk Edebiyatı – Dil Anlatım dersleri dahil) - 10 - 11 - 12. sınıf konularını kapsayan LYS (Lisans Yerleştirme Sınavı) açısından. Üstelik bu sınavın bir diğer önemi de tamamen bilgi sorularından oluşmasıdır. Yani öğrencilerin konuları gerçekten biliyor olmaları bu sınavdaki başarıyı getirecektir.



Ağustos ayı: Dershanelerin başlaması ile tüm öğrenciler hırsla çalışmaya başlar. Planlarını yapar. Aralarında bir üst seviye sınıfına geçme yarışı vardır. Soru sayılarını artırmaya çalışırlar. Öğrenci kendini, neredeyse sınav hemen olsa ilk tercihine girecek gibi hisseder.

Eylül ayı: Okullar açılır. Yeni bir heyecan başlar, okulun açılması ile beraber sanki sınav maratonuna start verilmiştir. Başlangıçta iyidir çünkü hem dershane hem okul onu zaten üniversite sınavına hazırlamaktadır.

Ekim ayı: Sıkışmanın başladığı dönemdir. Okul mu? Dershane mi? Hangisine ağırlık vermeliyim? Bu sorular arasında boğuşan öğrenci, okul sınavlarının başlaması ile birlikte dağılmaya başlar.

Kasım ayı: Karamsarlık başlamıştır. Hiçbir şeye yetişemiyorum. Kendi eksiklerimi tamamlayamıyorum. Ben neredeyim? Ne yapıyorum? İşte bu dönem çok kritiktir. Öğrenci diğerleri ile kendini yoğun bir kıyaslamaya girer ve sürekli kendini ve sistemi eleştirir. Bu da beraberinde çalışmayı tamamen bırakmayı getirebilir. Ya da öğrenci bu duygudan sıyrılır kendini yeniden programlar ve yeniden gerçekçi ders çalışma hedefleri ile devam eder.

Aralık ayı: Bu ayın en büyük iki tehlikesi vardır. Birincisi bütün dünya öğrenciye karşıdır, böyle algıladığı için sürekli ağlar. Çok yorulduğundan şikayet eder. Ya üniversite sınavını ya da okula asılmayı bırakmayı düşünür. Kendini bilgisayara ya da telefon trafiğine bırakır ve kendi yaşlıları arasında haklılığını sağlamlaştırmaya çalışır. İkinci tehlike ise öğrenci bu yılmışlığından sıyrılır ama önce YGS sınavını geçirmeye karar verir. Onun için tek hedef haline gelir ki bu çok büyük bir yanıltır. Çünkü YGS sınavı sadece 9. Sınıf konularını kapsarken LYS sınavı 10-11-12. Sınıf konularını kapsamaktadır ve YGS sınavından sadece 2.5 ay sonra yapılmaktadır. O nedenle her iki sınav hazırlığını da beraber götürmek ve yine önemle belirtmek gerekir ki PLANLI ve İSTİKRARLI çalışmak gerekmektedir.

Ocak ayı: Yaklaşan sömestr tatilinin ve karnenin etkisi ile yeni bir silkelenişle okula yönelinir. Ayrıca bu silkelenişte YGS sınavının başvurularının yapılmasının da önemi büyüktür. O başvuru ile birlikte gerçekle bir kez daha yüzleşilmiş ve taze kan gelmiştir. Bu arada dershane ve okulda ara ara deneme sınavlarına girilir. Bu deneme sınavlarının öneminin sürekli kendilerine hatırlatılmasına rağmen birçok öğrenci buna gereken itina ve özeni göstermez. Çünkü sonuçlar istediği gibi gelmezse hep bir yedekte bahane olmalıdır. Çok sıkılmıştır, sınav salonunda arkadaşları vardır, ortam çok sessiz değildir, başı ağrımıştır, morali bozuktur v.b. Oysaki her deneme sınavına gerçek sınavı giriyor ciddiyeti ile girilmeli ve o zamanki konsantrasyonunu nasıl sağlayacağını çalışmaları yapılmalıdır. Deneme sınavlarında aldığı puandan çok yapamadığı soruların hangi konulara denk geldiğine bakılmalı, o konulardaki eksikliklere yoğunlaşılmalıdır.

Şubat ayı: 15 günlük tatilin bir haftası kampta, diğer haftası da dinlenerek ve yeniden kendini planlayarak geçer. Okul

başladığında YGS sınavının da yaklaşmış olması nedeni ile sıkı bir çalışma başlar.

Mart ayı: Okuldaki dersler iyice yoğunlaşmış okulun ve dershanelerin sınav baskısı artmıştır. Bu dönemde hem sınavı hazırlanılır hem de hesap kitap başlamıştır. Hangi bölüm hedeflenmelidir. Hangi bölüm kaç puanla almıştır. Kaç net çıkarmak gereklidir. Bunları hesaplamaya ayrılan zaman çalışma zamanının büyük kısmını kapsar. Hedeflenen bölümler hava durumu gibi ruh haline göre değişir. Moral bozuksa, yorulmuşsa hedef küçültülür. Keyif yerindeyse yüksek hedeflere yönelinir. Son hafta ile birlikte kaygı artmaya başlar. Bu ayda sakin olunmalı, etraftaki tüm olumsuz sözler önemsenmemeli, normal hayata, uyku ve beslenme düzenine devam edilmelidir. Sınavdan önceki son hafta öğrenci, başarı dilekleri içeren telefonlara çıkmamalıdır. Bu dönem çok hassas olduklarından tamamen masum ve iyi niyetle söylenmiş temenniler bile kaygıyı artırabilmektedir.

Nisan ayı: Beklenen YGS sınavı geçmiştir. Yani Temel Matematik 40 soru + Fen 40 soru + Sosyal 40 soru + Türkçe 40 soru = 160 soru ve 160 dakika bitmiştir. Bu sınavın geçmiş olması, kötü ya da iyi geçmesi fark etmeksizin önce öğrencide bir rahatlama duygusu uyandırır.

Çünkü beklenen büyük engelin biri aşılmış ve sınavla tanışılmıştır. Bu sınavdan sonra çok çabuk toparlanıp yeniden hazırlanmaya başlayan öğrenci başarı için büyük bir adım atacaktır. Çünkü Haziran'da LYS sınavları onu beklemektedir. Ama sınavda beklentisini gerçekleştiremediğini düşünerek toparlanmakta zorlanan öğrenciler bu dönemde pes edebilmektedir. Bu ayın bir özelliği de baharın gelmesi ve tüm doğa gibi gençlik duygularının da uyanmasıdır. Dikkati toplamak daha zordur. Dışarı sivil cıvıdır. Ama unutulmamalıdır ki hedefe az kalmıştır ve şimdi gösterilecek yeni bir azim ve kararlılık size nice baharlar kazandıracaktır.

Mayıs ayı: Yeniden çalışmaya sarılma ve okula karşı isteksizlik ayıdır. Devamsızlık yapılmaya çalışılır. Halbuki bu büyük bir hatadır. Çünkü biz insanlar yapı itibarı ile rahatı severiz. Evde kaldığımız günlerde zaten hava da güzel olduğu için daha gevşeriz. Bu bize ertelemeyi getirir. Nasıl olsa evdeyim biraz daha uyuyayım, öyle başlarım. Ay bir güzel keyif kahvaltısı yapayım, gün daha uzun v.b. bahanelerle günü bitirir ve yarım yamalak çalışırız. Oysaki okula geldiğiniz zaman erken kalkar ve programlı şekilde evden çıkarsınız. Okulda yapacağınız 5 dersten sonra istediğiniz öğretmeninizle eksik olduğunuz konuları ya da soruları hiç rahatsız edilmeden çalışabilme şansına sahip olursunuz. Daha sonra günün kalan kısmını kendiniz yine planlayabilirsiniz. Bu dönemde yaklaşan sınavın getirdiği heyecanla birlikte lise hayatının biteceğinin hüznü, mezuniyet töreni ve balo telaşı birbirine karışır.

Haziran ayı: Okul bitmiş, hayatın çocukluk dönemine resmen nota konulmuştur. Şimdi hedeflediğiniz mesleğe uygun LYS sınavlarından uygun olan en az iki tanesine girme zamanıdır.

- LYS-1 : Matematik Sınavı (Matematik, Geometri)
- LYS-2 : Fen Bilimleri Sınavı (Fizik, Kimya, Biyoloji)
- LYS-3 : Edebiyat-Coğrafya Sınavı (Türk Edebiyatı, Coğrafya-1)
- LYS-4 : Sosyal Bilimler Sınavı (Tarih, Coğrafya-2, Psi., Sos., Mantık)
- LYS-5 : Yabancı Dil Sınavı (Almanca / Fransızca / İngilizce)

Girdiğiniz sınavlardaki netleriniz YGS netlerinizle birleşecek ve puan türlerine göre sonuçlarınız oluşacaktır. Bundan sonra size düşen tercih dönemine kadar beklemeniz ve dinlenmenizdir.

Puanların oluşumu; Sayısal puanlar

Testlerin Ağırlıkları (%)									
YGS				LYS1 + LYS2					
Puan Türü	Türkçe	Sos. Bil.	Temel Matematik	Fen Bil	Matematik	Geometri	Fizik	Kimya	Biyoloji
MF1	11	5	16	8	26	13	10	6	5
MF2	11	5	11	13	16	7	13	12	12
MF3	11	7	11	11	13	5	13	14	15
MF4	11	6	14	9	22	11	13	9	5

Türkçe Matematik puanlar

Testlerin Ağırlıkları (%)								
YGS				LYS1 + LYS3				
Puan Türü	Türkçe	Sos. Bil.	Temel Matematik	Fen Bil	Matematik	Geometri	Türk Dili Edebiyatı	Coğrafya 1
TM1	14	5	16	5	25	10	10	6
TM2	14	7	14	5	22	8	13	12
TM3	15	10	10	5	18	7	13	14

Sözel puanlar

Testlerin Ağırlıkları (%)									
YGS					LYS1 + LYS2				
Puan Türü	Türkçe	Sos. Bil.	Temel Matematik	Fen Bil	Türk Dili Edebiyatı	Coğrafya	Tarih	Coğrf.2	Felsefe. Grubu
TS1	13	12	10	5	26	13	10	6	5
TS2	18	11	6	5	16	7	13	12	12

Testlerin Ağırlıkları (%)					
YGS					LYS 5
Puan Türü	Türkçe	Sos. Bil.	Temel Matematik	Fen Bil	Matematik
TM1	14	5	16	5	25
TM2	14	7	14	5	22
TM3	15	10	10	5	18



Görüldüğü gibi yukarıdaki tabloda puanların oluşumunda her test değerli ve testin yüzde ağırlığı var. Çalışmalarınızı yaparken seçtiğiniz branşa göre hiçbir sınavı ve testi göz ardı etmemelisiniz.

Sevgili anne babalar yukarıda esprili bir dille anlatmaya çalışılan üniversite sınav hazırlığı sürecinde sizlere düşen, sabırla,

samimiyetle ve sevgiyle biricik varlıklarınız çocuklarınızın yanında olmak ve onlara destek vermektir. Sınav sonucunun çocuklarınızın değerinden hiçbir şey eksiltmeyeceğini tabii ki biliyorsunuz. O nedenle çocuğunuz ve siz sınava olması gerektiğinden fazla anlam lütfen yüklemeyin. Hepinize bu süreçte başarılar diliyoruz.

AREL OYUN GRUBU



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın. Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!

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

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

22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.

Sizi ve çocuğunuzu **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr

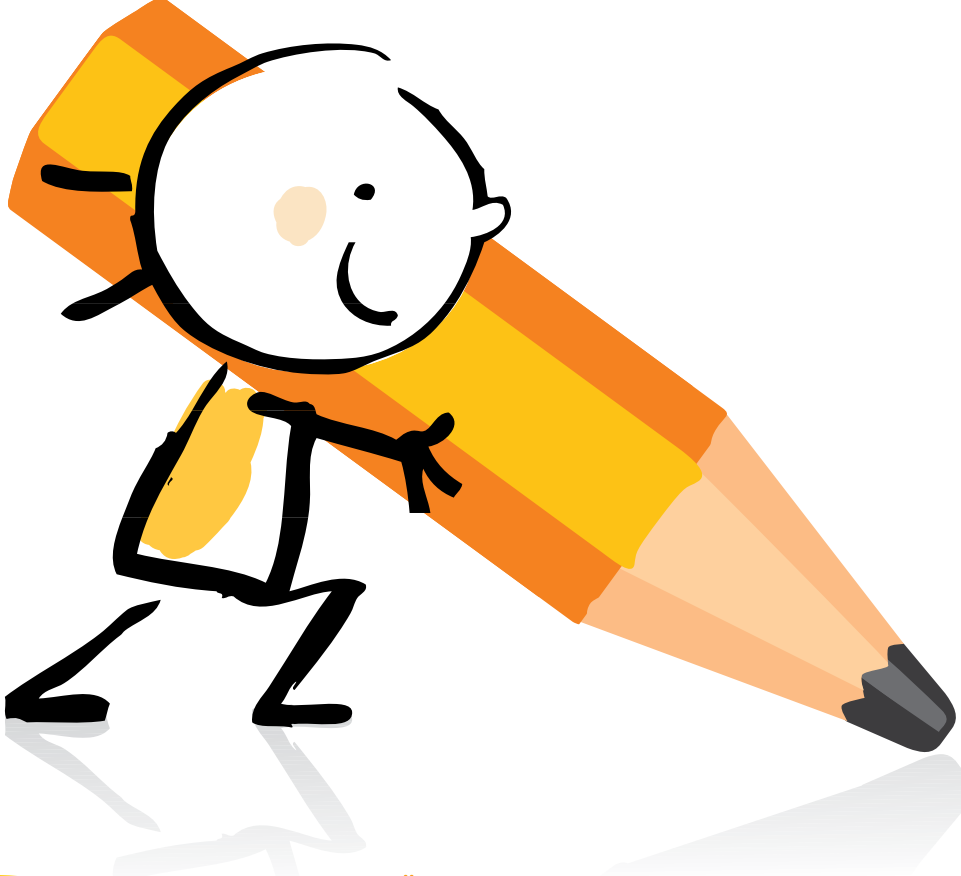


International
Baccalaureate



AREL EĞİTİM KURUMLARI Merkez Mah. Hacı Arif Bey Sokak No.1,34197 Yenibosna-Bahçelievler/İstanbul
Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) **Faks:** (0212) 550 77 82 **e-posta:** arel@arel.k12.tr

AREL ANAOKULU



Eğitim-Öğretim

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

Bu programla öğrencilerimiz uluslararası bir eğitim anlayışı ile;

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

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

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

AREL Anaokulu'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 e-posta: arel@arel.k12.tr

