

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL EĞİTİM KURUMLARI

SAYI: 32

2012



İÇİNDEKİLER

Index

ARKADAŞI OLMAK MI? EBEVEYNİ KALMAK MI?	2
ÇEKİNGENLİK	5
ÇOCUK VE DİSİPLİN	7
HAYVAN BESLEMENİN ÇOCUĞUN GELİŞİMİ VE PSİKOLOJİSİNE ETKİLERİ	9
ÇOCUĞUNUZUN HAYALİ ARKADAŞINA 'MERHABA' DEYİN!	12
KARDEŞ KAVGALARI	14
KRONİK YORGUNLUK SENDROMU	17
YEMEK YEME DÜRTÜSÜ BOZUKLUKLARI	19
SALDIRGANLIK	22
ÇALMA DAVRANIŞI	25
ÇOCUKLARA SAYGI DUYMAYI NASIL ÖĞRETİRİZ	27
LİDERLİK	29
AŞAĞILIK VE ÜSTÜNLÜK KOMPLEKSİ	32



Sevgili Velilerimiz,

Toplumun temel çekirdeği olan çocuklarımız esas olarak aile içinde yetişir, bilinçlenir ve topluma hazırlanır. Bugünün sağlıklı çocuklarının yarının sağlıklı toplumunu oluşturacağı düşünüldüğünde ailenin önemi daha iyi anlaşılacaktır. Hepimizin bildiği gibi hayatın hiçbir alanında öğrenmenin sınırı yoktur. Çocuklarımızın sadece okuldaki değil evdeki gelişimlerini de desteklemek adına yararlı bilgiler bulunan dergimizin bu sayısının konuları şunlardır:

- Arkadaşı Olmak mı, Ebeveyni Kalmak mı?
- Çekingenlik
- Çocuk ve Disiplin
- Hayvan Beslemenin Çocuğun Gelişimi ve Psikolojisine Etkileri
- Çocuğunuzun Hayali Arkadaşına 'Merhaba' Deyin
- Kardeş Kavgaları
- Kronik Yorgunluk Sendromu
- Yemek Yeme Dürtüsü Bozuklukları
- Saldırganlık
- Çalma Davranışı
- Çocuklara Saygı Duymayı Nasıl Öğretiriz?
- Liderlik
- Aşağılık ve Üstünlük Kompleksi

Dergimizi keyifle 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:

- www.pdrservisi.com
- www.turkpsikolojidergisi.com

ARKADAŞI OLMAK MI? EBEVEYNİ KALMAK MI?

Anne - baba - çocuk ilişkisinin son yıllarda hızlı bir değişim içerisine girmiş olduğu gözleniyor. Hızla gelişen dünya ile hayata bakış açıları her geçen gün geliyor ve yeni bakış açıları, yeni kavramlar giriyor hayatımıza. Geçmişle günümüze baktığımızda ailedeki iletişimde de gözle görülür farkların olduğu kaçınılmaz bir gerçek. Eski ve yeni ebeveyn modeli çatışmasından bahsedebileceğimiz bu noktada günümüzün anne babaları sadece otorite simgesi olmak yerine çocuklarıyla samimi ve sıcak ilişkiler kurabilecekleri bir ilişki tercih ediyorlar. Bu yaklaşımlar anne babaların kafasını oldukça meşgul eden şu soruyu akla getiriyor:

“Çocuğumun arkadaşı mı yoksa ebeveyni mi olmalıyım? Aradaki dengeyi nasıl sağlayacağım.”

Çocukluk döneminde anne babalar çocuklarıyla iletişimde fazla sorun yaşamadıklarını söyleseler de aynı durum çoğu zaman ergenlik döneminde çocukları olan ebeveynler için geçerli olamıyor. Ergenlik döneminde bir çocuğunuz mu var? Sizler bu süreçte çocuğunuza nasıl davranacağınız konusunda birçok ikilem yaşarken çocuğunuz da büyümek ve çocuk olmak arasında ki geçiş döneminin gelgitlerini yaşamaya başlamış oluyor.

Ergenlik döneminin iki temel özelliği vardır: Birincisi hızlı bir psikolojik ve fizyolojik gelişim; ikincisi ailenin etki alanından çıkarak akranlarının etki alanına giriş. Gerek hızlı bedensel gelişim gerekse akranlardan etkilenme ergenin davranışlarında değişikliğe yol açacaktır. Bu sebeple ailelerin bu gelişmeye hazırlıklı olmaları, çocuklarına karşı sert ve katı bir tutum izlemelerini engelleyebilecektir.

Sizler şimdiye kadar çocuklarınızdan görmediğiniz tepkilerle, davranışlarla karşılaşmaya başlamış olabilirsiniz. Bazen öfkeyle karşınıza dikilen, size meydan okuyan, nereye gittiği hakkında size bir şey söylemek istemeyen, yaptıklarınızı beğenmeyip sürekli eleştiren, sadece kendi doğrularına inanan, sizin inanç ve değerlerinizle çatışan bir genç var artık karşınızda. Peki, sizler anne baba olarak bu tip problemlerle karşılaştığınızda onu kendi istekleriniz doğrultusunda mı yönlendirmeye çalışıyorsunuz?

Gözdağı mı veriyorsunuz? Kendi gençliğinizden örnekler verip kıyaslama mı yapıyorsunuz? Eleştiriyor ve yargılıyor musunuz? Ya da ne yaparsa yapsın gözardı mı ediyorsunuz? Tamamen kendi kurallarının geçerli olduğu bir ortam oluşturmaya izin mi veriyorsunuz?

Bu sorulara verilen “evet” yanıtı anne – baba - çocuk arasındaki iletişimi koparma noktasına getirebilir. Verilen emirler ve yönlendirmeler, çocuğunuza kendi duygu ve düşüncelerinin önemli olmadığını anlatır ve kabullenilmediği düşüncesine kapılabilir. Verilen gözdağı ise çocuğunuzu ürkek ve içe kapanık yapabilir.

Kendinizle yaptığınız kıyaslamalarda çocuğunuz yetersizlik ve suçluluk duygusu hissedebilir. Tüm çözüm önerilerini sizin bulmanız onu pasifleştirebilir ve hayatı boyunca başka bir kişiden kendisine yol çizmesini bekleyebilir.





Uyulması gereken kuralları gözardı edip sadece kendi istediği şekilde davranmasına izin vermeniz ileride gireceği ortamlara adapte olamamasına, sosyal ilişki kuramamasına neden olabilir.

Peki, anne baba olarak ne yapılırsa çocuk ve ebeveyn arasındaki ilişki sağlıklı bir şekilde ilerler. Öncelikle ergen artık çocuk değildir ama henüz bir genç de değildir. Bedensel olarak hızla gelişen ergenler giderek yetişkin görünümüne girse de ya da yetişkin gibi davranışlar sergilemeye çalışsa da henüz yaptıklarının sorumluluğunu alma, ilerisini görme yeteneğine sahip değildir. Dönemlerinin en büyük stresi kimlik arama problemidir. Bağımsız olma isteğinin yanında bağımsızlığın getirdiği sorumluluk bu yaş grubunda ciddi bir ikileme neden olur. Çünkü ergen bağımsız olmak istemekte ancak bağımsızlığın gerektirdiği sorumluluğa hazır bulunmamaktadır. Sonucunu düşünmeden sadece o an doğru olacağına inandıkları için o şekilde davranırlar ve genellikle

de bu noktada ebeveynleriyle çatışırlar. Arkadaşlarının çok fazla öneme sahip olması hatta bazen anne babadan önce gelmesi de bu yüzdendir. Çünkü arkadaşlarına hesap vermezler, arkadaşları eğlencelidir, yaptıklarını, dağınıklığını, plansızlığını önemsemezler ki büyük ihtimalle aynı dili konuşup aynı pencereden baktıklarını düşünüyorlardır. Peki, aile iletişim kurabilmek için çocuğu ile arkadaş mı olmalıdır?

Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkide arkadaş olmaya çalışmak aslında büyük bir hatadır. Çünkü ikilem yaşayan çocuk bu dönemde hayatının hiçbir döneminde olmadığı kadar yoğun bir şekilde “rehberliğe” ihtiyaç duyar. Arkadaş yakınlığındaki ilişki anne baba kavramını ortadan kaldıracığı gibi bu kavramın çocuk üzerindeki getirilerini de olumsuz yönde etkileyebilecektir. Anne ve babasını arkadaş olarak gören çocuk yaptığınız rehberliğe ihtiyaç duymayacak hatta bu rehberliği ciddiye almayacaktır.

Hayatın her evresinde belirli kuralların olduğu bilincinden sıyrılıp sadece kendi bildiğini yapacaktır.

Anne baba olarak otoritenizi hangi temele dayandıracağınız çok önemli. Otoritenizin dayandığı temel "güç" olabilir. Böyle bir otoritenin araçları ceza, ödül, korkutma ve tehdittir. Bu araçları kullanmanız çocuğunuzun size yani otoriteyi kullanana mesafe koymasına neden olur ve sizden uzaklaşır. Otoritenizin dayandığı temel "bilgi" olabilir. Bilgiye dayanan otoritenizin aracı bilgi, anlayış ve hoşgörüdür ki bu yaklaşım çocuğunuzu size yakınlaştırır. Genel çerçeveden de bakıldığında arkadaş olmadan da çocuğunuzla etkili bir iletişim ortamı sağlayabilirsiniz.

Ebeveyn olarak onun yaşadığı gelgitleri anladığınızı, O'nu anladığınızı her şekilde göstermeniz çok önemliken bunu arkadaş gibi değil anne babası olarak yapmalısınız.

Çocuğunuzun istekleri, ilgisi ve ihtiyaçları doğrultusunda ortak kuralların konulduğu bir ortam yaratmaya çalışabilirsiniz. Sizi arkadaş gibi görmesi çocuğunuzun kuralları uygulamasında sorun yaratabilir. Çünkü arkadaş ortamlarında kurallar yoktur ve aynı koşulların evde de olabileceğini düşünecektir.

Çocuğunuzun kendi koyduğunuz hedeflere değil, yönlendirme olmadan rehberlik ederek onun kendi hedefini bulmasına yardımcı olabilirsiniz.

Sizin anlama isteğinizin onun tarafından anlaşılmış olduğundan emin olmalısınız. Çocuğunuza "senin ne hissettiğini tamamen anlıyorum" demeniz onu hafife aldığınız ya da aceleci bir çözüm yoluna kaçtığınız düşüncesi doğurabilir. Ebeveyn olarak onun

fikirlerini önemseydiğinizi göstermeniz çocuğunuzda sadece arkadaşları tarafından değil annesi ve babası tarafından da anlaşıldığı inancını oluşturabilecektir. Onu anlayabilmeniz için gerçekten zamana ihtiyacınız olduğunu unutmayın.

Çocuğunuzun dinlerken kendi ergenlik dönemine gitmeye çalışıp empati kurabilirsiniz. Unutmamak gerekir ki çocuğunuz hiç yetişkin olmadı ama siz ergen bir çocuk oldunuz.

Çocuğunuzun kendi fikirlerinin de değer gördüğünü ve ailesinin her zaman yanında olduğunu bilmesini sağlayabilirsiniz. Bunun için de O'nu yargılamadan dinlemelisiniz.

Etkili bir iletişimin kurulması için temel nokta aile fertlerinin birbirlerine karşı dürüst olmaları ve sevgi sözcüklerini birbirlerine karşı kullanmaktan kaçınmamalıdır. Bazen davranışlarla sevgimizi ve ona verdiğimiz değeri gösterdiğimizizi düşünsek hatta emin olsak da çocuklar sizin ağzınızdan çıkacak kelimelere daha çok dikkat ederler. "Seni Seviyorum" cümlesi yapacağınız birçok davranıştan daha etkili olacaktır.

Anne baba olarak tutarlı bir şekilde hareket etmeniz, çocuğunuza sevginizi sözlü ve davranışsal olarak göstermeniz, onu yargılamamanız, anlamaya çalışmanız, ona zaman ayırmanız ve değerli olduğunu hissettirmeniz ergenlik sürecindeki ebeveyn-çocuk ilişkisi çatışmalarını en aza indirecektir. Bu süreçte de arkadaş olmak yerine yine anne ve babası kalarak sağlıklı bir iletişim içerisinde olabileceksiniz. Çocuğunuzun hayatı boyunca birçok arkadaşının olacağını fakat anne ve babasının ise sadece sizlerin olacağını unutmamalısınız.



Kaynaklar:

Aydoğmuş,K., Uyumsuz Çocukların Aile Ortamı ile İlgili Bir Araştırma. İstanbul Tıp Fakültesi 1972

Tuncer, O., Çocuk Davranış Bozukluklarının Çeşitleri ve Etiyolojisi, Onuncu Millî Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Hacettepe Üniversitesi 1973

ÇEKİNGENLİK

Çekingenlik, sosyal ortamlardan olabildiğince uzak durma, çok yakını dışındaki diğer insanlarla aynı ortamı paylaşmaktan çekinme, başka insanlarla iletişim kurmaktan kaçınma, diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlı olma gibi davranış ve düşüncelerle açıklanabilir.

Çekingenlik, çocuğun kendisine güvensizliğin bir belirtisi olabilir. Çekingen davranan çocuklar karamsar olmaya ve herkesten uzak durup yalnız kalmaya daha yatkındırlar. Bu yüzden arkadaşlık kurmakta da çok fazla zorlanırlar. Sürekli kendilerini eleştirirler ve yetersizlik duygusu içindedirler. Sorumluluk almak istemezler. Kendilerine sorulan sorulara kısa cevap vermeyi tercih ederler.

Çocuklar Niçin Çekingen Olur?

- Anne ve babanın aşırı baskısı önemli bir faktördür. Sürekli kardeşleri ya da arkadaşları ile kıyaslanan, ailede yer ve değer verilmeyen çocuğun, içine kapanık olması beklenen bir durumdur.
- Çocuğun oyun, arkadaş ve benzeri sosyal ilişkilerinin olmaması yalnız kalmasına yol açabilir.
- Ailenin çelişkili davranışları çocuğun kendisine ve ailesine olan güven duygusunu yıpratır. Aynı zamanda küçük hatalarına karşı anlayışlı davranmamak da onu ürkek ve çekingen yapar.
- Bazen çekingenlik aileden çocuğa geçen bir davranış şeklidir. Çekingen anne ve babanın çocuklarının da çekingen olma olasılığı yüksektir.
- Annenin aşırı koruyucu tavrı çocukta çekingenlik duygusu oluşmasına neden olabilir. Büyümesine rağmen annenin tırnak kestiği, ayakkabı bağladığı, pijamasını giydirdiği hatta banyo yaptırdığı çocuklar, dışarıda karşılaşacakları bir problem karşısında yalnız kaldıklarında ne yapacaklarını şaşırır, bunalır ve kendilerine güven duymazlar.





Çekingen Çocuklara Nasıl Yardımcı Olmalı?

Eğer çocuğunuzda çekingen olduğunu düşünüyorsanız, çocuğunuzdaki bu çekingenliği önemsemelisiniz. Yapılan araştırmalara göre her 100 çocukta 10'u aşırı çekingenlik sorunuyla karşı karşıya kalıyor ve hayatları olumsuz yönde etkileniyor.

- Çekingenliğin oluşma sebebi özellikle araştırılıp bulunmalı ve giderilmesine çalışılmalıdır.
- Çocuğunuzun başardığı küçük şeylerde teşvik etmeniz, omzunu sıvazlamanız onu motive edecektir. Onun vereceği uygun kararlara duyarlı ve saygılı olmalısınız. Çocuğunuzun yeteneklerinin gelişmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için özgür ve öz denetime dayalı bir disiplin anlayışı geliştirmek oldukça önemlidir.
- Çocuğa yapabileceği şeyler için sorumluluklar verilmeli ve başarıları övülmelidir. Aile içinde yeri ve değeri olduğunu ve bir iş başardığını görmesi, kişiliğini güçlendirecek ve kendine güvenini artıracaktır.

• Çocuğa baskı yapmadan arkadaş edinmesi, onlarla oynaması sağlanarak kendine güveni geliştirilmelidir. Bu yüzden onları sosyal aktivitelere katılmaları için desteklemelisiniz.

• Onu çok girişken olması için zorlamamalı, ama çekingenliğini kabullendiğini de hissettirmemelisiniz. Ona her zaman destek olmalı ve cesaretlendirmelisiniz.

• Anne-baba olarak kendinizi değerlendirmeli ve çocuğunuza örnek olmalısınız. Çekingen tavırda bir yapınız varsa sosyalleşmeye çalışarak bu yönünüzü güçlendirmeye çalışmalısınız. Unutmamak gerekir ki çocuklar anne ve babalarını model alırlar.

• Çocuğun çekingenliğini başkaları ile paylaşmak doğru değildir. Anne ve baba çocuğun becerilerinin gelişmesinde ona yardımcı olmalı, onu sevmeli ve değer vermelidir.

Çekingen davranan çocukları sürekli eleştirmek kadar sosyal ortamlara girmeye zorlamak da etkili bir yöntem olmayacaktır. Yaşanan bu sorun hemen ve kolayca halledilebilecek bir sorun değildir. Sabırlı olmalı ve küçük adımlarla hareket edilmelidir. Önem verilmesi gereken en önemli nokta çocuğunuzun kendi sınırlarını aştığı her ayrıntıyı farketmeniz ve onu yüreklendirmenizdir.

Kaynaklar:

- Synder, C.R. & Lopez, S.J. (2005), Handbook of Positive Psychology
www.cocukpsikolojisi.com

ÇOCUK ve DİSİPLİN

Disiplin sağlıklı bir büyüme ve gelişme için kaçınılmaz bir gereklilik olduğu gibi, öğrenme mekanizmasının da ayrılmaz bir parçasıdır. Çocuğunuzun tavır ve hareketlerini düzenleyen çeşitli kurallar ve beklentiler disiplini meydana getirir. Çocuğunuza kurallara uymayı öğretmeniz, dış dünyaya uyum sağlamasında ve sosyal yönden onay gören tutum ve davranışları benimsemesinde büyük rol oynar. Bu sayede çocuğunuz başka insanların haklarının farkına vardığı gibi, onlara saygı göstermeyi öğrenir; ilgisini yalnızca kendi benliğinde toplamamayı, en önemlisi diğer kimselerin duygu ve düşüncelerini dikkate almayı da öğrenir.

Disiplindeki amaç aslında çocuğa şekillenmiş bir hayat sunmak değil, ona davranışlarını düzenlemesini sağlayacak, kendi kendini yönetme yeteneğini kazandırmak olmalıdır. Çocuk kendi kendine karar verme yeteneğine sahip olabileceği gibi uygun verilecek disiplinle sosyal hayatta kendisi dışında da başka insanların birtakım haklara sahip olduğunu kavrayabilecektir.



Unutmamak gerekir ki çocukların kişiliğinin gelişimi aşamasında iki temel taş; özgürlük ve disiplindir. Evde ve okulda çocuğun uyması beklenen kurallar ve disiplin yolları çok açık olmalı ve çocuğa zorunlu olduğu duygusunu vermelidir. Yapılan araştırmalarda çocuklarına saygı ve sevgilerini gösteren ebeveynlerini daha az disiplin sorunlarıyla karşılaştıkları görülmüştür. Disiplin basite alınamayacak kadar ciddi bir konudur ve oldukça fazla zaman, emek ve yaratıcılık gerektirmektedir.

Aşılamayacak sınırları belirlemek, kural ve uygulamaları öğretmek için öyle bir ödüllendirme ve yoksun bırakma yönteminiz olmalıdır ki çocuk davranış şekli ile izlemesi gerekli kurallar arasındaki ilişkiyi yalnızca kavramakla kalmayıp, aynı zamanda hissetsin de. En etkili ödül-yoksun bırakma yöntemi, anne ve babanın çocuğun davranışlarına gösterdiği tepkiye dayanır. Çocuğun gerektiği gibi davrandığında yaptıklarından gurur duyduğunuzu ona göstermeniz gerekir. Beklentilerinize uygun şekilde davranmadığında bundan hiç hoşnut kalmadığınızı, canınızın sıkılmış olduğunu anlamalıdır. Çocuğunuzun duygularını dikkate almadan uyguladığınız yoksun bırakma yönteminiz istediğiniz amaca hizmet etmeyecektir.

Çocuklar yetişkinlerin davranışlarını taklit etme konusunda çok başarılıdır. Pek çok anne-baba da bu durumun farkında olduklarından kendi davranışlarına dikkat eder. Örneğin kötü sözler kullanmaktan kaçınırlar, çünkü çocuk bu yeni terimleri kullanmaya hazırdır. Ayrıca, "teşekkür ederim", "afedersin" sözlerini kullanmadığınızda da çocukların sizleri örnek alacağını unutmamak gerekir. Çocuklarınız sizin onayladığınız yaşam kalıplarını benimsediklerinde ona daha fazla ilgi gösterip hoşnutluğunuzu belirtirseniz bu davranışlarını sürdüreceklerdir. Disiplinin benimsenmesi, çocuğunuzda "doğru" ve "yanlış" kavramlarının şekillenmesinde, böylece daha uygun şekilde davranabilmesinde etkili olabilecektir.

Bu arada disiplinin ceza ile aynı anlamı taşımadığını belirtmek gerekir. Anne-baba-çocuk ilişkisinde zaman zaman bu iki terim birbirine karıştırılmaktadır. Anne-baba olarak çocuğunuzu disipline sokma çabanız onun davranış ve hareket tarzıyla ilgilendiğinizin de bir göstergesidir. Disiplin, çocuğun sevgi duygusunu yaşamış olmasını gerektirir.

Disiplin bireyin kendisine ve başkalarına gösterdiği özen daha doğrusu saygı olarak da tanımlanabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin kendi hayatlarını ne yönde kontrol ettiklerini gözlemlerler ve bu doğrultuda kendilerini düzenleme yoluna giderler. Eğer siz hayatınızı belirli bir düzende yürütüyorsanız çocuğunuzdan da kurallara uyarak bir düzen oluşturmasını beklemeniz doğru olmayacaktır. İyi bir disiplini ancak kendini kontrol edebilen yetişkinlerin oluşturabileceğinin altını çizmek gerekir. Anne-baba olarak çocuklarınızın kendilerini kontrol edebilmelerine yardımcı olmak vereceğiniz disiplinin temelini oluşturmalıdır. Yetişkinler çocukların kural dışı davranışlarını "olsun çocuktur" diyerek gözardı etmemelidir ve çocuklarda yetişkinlerin disiplinsiz davranışlarına maruz bırakılmamalıdır.

Çocuğunuzun davranışları ile ilgili tepkilerinizde tutarlı olmayışınız onun endişeli olmasına yol açacaktır. Bu endişe çoğu zaman çok faal, bazen de aşırı faal olma şeklinde dışa vurabilir. Tutarsız olduğunuz süre içerisinde ne kadar ileri gidebileceğinizi denemek için çocuğunuz pek çok davranışında davranış bozukluğu gösterecektir. Sizi çılgına çevirmek için elinden geleni yaptığını sanabilirsiniz. Oysaki amacı hiçbir şekilde sizi tedirgin etmek değildir. Çocuğunuz sadece kurallar tarafından korunup korunmayacağını anlamak için denemeler yapmaktadır. Rahatlaması sizin tutarlı davranışlarınız aracılığıyla ona yeterince güçlü ve kendisiyle ilgili olduğunuzu hissettirmenize bağlıdır. Koyacağınız kuralların akla yatkın ve uygulanabilir olmasına dikkat etmelisiniz. "Yemeğini bitirmezsen bütün öğleden sonrası odanda geçireceksin." gibi katı bir tavır aldığınızda, iş uygulamaya gelince çocuğunuz böylesine yalnızlığa mahkûm etmeye içiniz pek el vermeyecek, fakat sözünüzü geri almak da sizi tutarsız biri durumuna düşürecektir. Bu gibi durumlarla karşılaşan çocuk uyulması gereken her kural koşulunda sınırlarını sürekli deneyecek ve kurallarınızı tam olarak benimseyemeyecektir.

Çocuğunuz üzerinde bazı kısıtlamalar olmadıkça özgürlük kavramı gelişemez. Bazı yetişkinler kuralların olmadığı ortamları "hoşgörü ortamı" olarak nitelerler. Ancak bu durum tamamen bir kural yokluğunu tanımlar. Böyle bir ortamda büyüyen çocuğun kontrol mekanizmaları gelişemeyeceğinden davranışlarında da yıkıcılık hakim olacaktır. Çevrelerinde onlara dürtülerini kontrol etmede yardımcı olacak yetişkin bulunmadığından, kararsızlık onları bütün faaliyetlerinden kaçınmaya yöneltir. Çocuğunuz başkaları ile kıyaslamak yerine kendisiyle kıyaslamamız oldukça önemlidir. Yani çocuğunuzun dünü ve bugünü ile değerlendirin.

Anne ve babalara önerilebilecek bir takım yollar şu şekilde sıralanabilir:

- Çocukların sorumluluklarını geliştirmek,
- Teşvik etmek,
- Esnek olmak, yapılan yanlışlara tehdit, azar ve yıkıcı eleştiri ile yaklaşmamak,
- Kesin kurallar koymak,
- Çocukların yanlış yapma paylarının çok yüksek olduğunu unutmamak,
- Yapılan hatalarda sadece o durumu değerlendirip tüm davranışlarını ya da eski yanlışlarını eleştirmemek,
- Sen dili yerine ben dilini kullanmak,
- Aşırı korumamak,
- Örnek olmak.

Pek çok anne baba çocuğa ödül olarak yakınlık ve şefkat göstermenin onu başka insanların duygularına karşı hassaslaştıracığını ve duygulara önem vermek yoluyla da insan ilişkilerinin ve dış dünyanın bilincine daha iyi varılabileceğini unutmuslardır. Çocuğunuza göstereceğiniz ilginiz ve şefkatiniz, ona gerçek ödüllerin insanlararası ilişkilere dayandığını öğretecektir.

Kaynaklar:

- www.doktorsitesi.com
- www.scienceblogs.com
- www.aacap.org
- www.health24.com

HAYVAN BESLEMENİN ÇOCUĞUN GELİŞİMİ VE PSİKOLOJİSİNE ETKİLERİ

Çoğu kişi hayvan beslemenin çocuk için sadece eğlenceli bir tür oyun olduğunu düşünebilir. Fakat yapılan araştırmalar; evcil hayvan besleyen çocukların, hayvan beslemeyen çocuklara göre daha fazla kendine güvene ve daha az korkuya sahip olduklarını gösteriyor. Ayrıca birçok çalışmada hayvanlarla etkileşimde olan bireylerin, strese sebep olan kortizol seviyelerinde düşüş gözlemlendiğini belirtiyor. 7-10 yaş arasındaki çocuklara yapılan bir ankette "Hayatınızdaki en önemli 10 kişi" sorulduğunda, listede ortalama 2 tane evcil hayvan ismi verildiği görülmüştür. Bu da evcil hayvanların çocukların hayatındaki yerinin önemini destekler nitelikte.

Hayvan Beslemek Çocuğun Gelişimini Nasıl Etkiler?

•Zihinsel Gelişim: Hayvanlar dünyası çok çeşitlidir ve zengindir. Her hayvan farklı renklere, özelliklere, şekillere sahiptir ve çocuklar bunları keşfetmeyi çok severler. Bu çocuklarda araştırma, analiz etme, kategori yapma, ilişki kurma, problem çözme vb. becerilerin gelişmesi yardımcı olur. Ayrıca çocuğun doğaya karşı ilgisi ve gözlem yeteneği artar.

•Duygusal ve Sosyal Gelişim: Çocuklar hayvanların birbirleriyle iletişimini gözlemler, onların da keyifli ya da keyifsiz olabileceklerini görürler. Hayvanlarıyla iyi geçinebilmek için kendilerini onların yerine koymak zorundadırlar. Böylece günlük hayatta arkadaşlarının ihtiyaçlarına ve hislerine karşı daha duyarlı olmayı öğrenirler. Ayrıca bir hayvanın bakım ve sorumluluğunu üstlenmek, sorumluluk duygusunu geliştirir. Sorumluluk alıp, bunları yerine getiren çocuk bundan gurur duyar ve öz güveni artar.

•Dil Gelişimi: Hayvanlar hakkında konuşmak çocuklar için en eğlenceli konulardan biridir. Çocuklar hayvan hakkında konuşarak yaşlılarıyla iletişim kurma şansı yakalar. Hayvanlar üzerine konuşacak çok şey olduğu için bu sohbetler çocukların arkadaş edinmelerine yardımcı olur. Eğer bir çocuk evcil hayvan besliyorsa; arkadaşlarına ona nasıl baktığını, onunla neler yaptığını anlatması konuşma becerisini ve kelime dağarcığını geliştirir.

•Fiziksel Gelişim: Çocuklar hayvanları taklit etmeyi çok severler ve onları taklit ederken atlayıp zıplarlar. Böylece büyük ve küçük kas gelişimi hızlanırken aynı zamanda çocuğun denge ve koordinasyon becerileri artar.

Örneğin kedi besleyen bir çocuğu ele alalım. Kedi çocuğun gelişimini nasıl etkiler? Kedinin mama ve su kaplarını doldurması, tuvalet ihtiyacını takip etmesi yani bir canlının sorumluluğunu alması, beslediği hayvana karşı pozitif duygular geliştirmesi, çocuğun özsaygısını ve özgüvenini geliştirir.



Hayvanlarla kurduğu iyi ilişki, çocuğun etrafındakilerle güvenli ilişkiler kurmasını da sağlar. Hayvanını seven ve bakımını üstlenen çocuklar arkadaşlarıyla ilişkilerinde daha duyarlı olmayı öğrenirler. Karşısındaki kişinin de canının yanabileceğini, mutsuz olabileceğini fark ederler. Böylelikle ocuğun sözsüz iletişim becerileri, şefkat duygusu ve empati yeteneği gelişmeye başlar. Diğer evcil hayvanlar da çocuğun gelişimi üzerinde aynı etkiyi yaratır.

Özellikle tek çocuklu ailelerde evcil hayvan beslemenin önemi daha fazladır. Kardeşi olmadığı için paylaşma duygusunu bilmeyen, her istediği yapılan, isteklerinin olması için sabırsızlanan, “hayır” sözcüğüne tahammül edemeyen çocuklar, anne ve babalarının evcil hayvanla ilgilendiklerini onu da sevdiklerini görünce bu özelliklerini değiştirebileceklerdir. Tabi aynı evin içinde bir oyun arkadaşının yaratacağı etki de vazgeçilmez olacaktır.

Son yıllarda yaşam koşullarının ağırlaşması, kadının da iş dünyasında daha fazla yer almasıyla beraber, ebeveynlerin eve varış saati gecikebilmekte ve yorgun gelebilmektedirler. Kendilerine vakit ayırma ve dinlenme ihtiyaı artmaktadır.

Dolayısıyla çocuklarıyla günlük iletişimleri azalabilmektedir.

Evcil hayvan besleyen çocuklar, anne ve babaları meşgul ya da yorgun olduğu zaman vakitlerini hayvanlarıyla geçirebilirler, onlarla konuşup, heyecanlarını ve hislerini aktarabilirler. Bu, içine kapanmalarını ve anne babaya olumsuz tepki geliştirmelerini önleyecektir. Öyle ki, kimi araştırmalar duygusal ilgisizliğe maruz kalan çocuklar için besledikleri hayvanın bir bakıma “yedek anne” görevi gördüğünü iddia etmektedir.

Öte yandan özellikle karakter olarak iekapanık ve utangaç çocukların hayvanlarla iletişim kurmalarının önemi büyüktür.

Kendini yalnız hisseden çocuğun arkadaşmış gibi davrandığı evcil hayvanı, ona zgn olduğu zaman huzur veren koruyucu bir görev üstlenmiş demektir. Birçok ocuk evcil hayvanlarıyla sohbet eder. Hayvanı tarafından eleştirilmeyeceğini, alaya ya da kötü muameleye maruz kalmayacağını bildiği için onunla konuşur, onu oyununun bir karakteri yapıp günlük sorunlarını dışa vurabilir. Gerçek dünyayla bağlantısını koparmaz, sorunları karşısında güçlü olabilmeyi deneyimler.



Bir diğer konu ailelerin çoğu zaman “ölüm” ve “hastalık” gibi kavramları çocuklarına nasıl açıklayacakları konusunda sıkıntı yaşamalarıdır.

Uzmanların ailelere verdiği tavsiyelerden biri, bunu hayvanlar aracılığıyla açıklamalarıdır.

Evcil hayvan besleyen çocukların, hayvanları öldüğü zaman “ölüm” kavramını daha somut olarak anlayabildiği gözlenmektedir. Bu onlar için ne kadar üzüntü verici bir deneyim olsa da, aynı zamanda ölümün de hayatın bir parçası olduğu gerçeğini öğrenmelerini sağlar. Hayvan beslemek, çocuğu hayat, doğum, ölüm, bir yakının ölümü, üreme, hastalık ve kaza gibi konularda eğitir.

Hayvan çeşitlerini bilmeyen, hiç hayvanlara dokunup sevmemiş olan çocuklar hayvan fobisi geliştirebilmektedirler. Bu yetişkin olduklarında da ciddi sorunları beraberinde getirebilmekte ve günlük hayatı ve sosyal ilişkileri etkileyebilmektedir. (Örnek: Köpeklerin olduğu sokaktan geçmeme, kedisi olan arkadaşının evine gidememe vb.)

Günümüzde çocuklar apartmanlarda, site içerisinde büyüdüklerinden hayvanları ancak kitaplardan ya da TV’den öğrenebiliyorlar. Çocuklarınızın hayvan çeşitliliğini öğrenmesi, onlarla güzel vakit geçirmesini sağlamak için hayvanat bahçesine, çiftliklere ziyaretlerde bulunabilirsiniz. Onlara dokunmak ve özgürce oynamak isteyeceklerdir. Mümkün olduğunca bu istekleri engellememeye çalışın. Hayvanları tanıdıkça onlar hakkında çeşitli sorular soracaklar ve hayvanların nasıl yaşam sürdürdüklerini detaylı öğrenmek isteyeceklerdir. Bununla ilgili belgeler izleyip birlikte yorumlayabilirsiniz. Ayrıca hayvanların kahraman olduğu çizgi film ya da filmler izleyip dostluk, sevgi, yardımlaşma gibi temalara vurgu yapabilirsiniz.

Anne babaların hayvan beslemeyle ilgili en büyük endişeleri, hayvanların “mikrop kaynağı” olduklarıyla ilgilidir. Evcil hayvanlar gerekli aşıları ve kontrolleri yapıldığı takdirde insan sağlığını tehdit etmemektedir. Bu sebeple çocuklarınıza hayvanları “mikrop kaynağı” olarak nitelememeye çalışın. Çünkü beslediği hayvanın sağlığına, temizliğine önem vermek çocuğunuzun sorumluluk bilincini pekiştirecek, diğer canlıların yaşamına saygı ve değer verme hislerini güçlendirecektir.

Hayvan beslemeye karar vermeden önce, motivasyonunuzun gerçekçi olmasına, hayvan seçimine ve çocuklarınızın sorumluluk üstlenmesine dikkat etmeniz çok önemlidir. Diğer arkadaşlarında var diye, kardeş yerine geçsin diye ya da çok tatlı göründükleri için hayvan almak hayatınızı kâbusa çevirebilir. Bu sebeple hayvan beslemeyi gerçekten istemiş olmanız, ev içinde gerekli düzenlemeleri ayarlamanız, hayvanın bakımı hakkında bilgi edinip sorumlulukları paylaşmanız çok büyük önem taşımaktadır. Evcil hayvanınızı seçerken; aileniz, eviniz, yaşam tarzınızı göz önünde bulundurmakta ve çocuğunuzun bakımını kolaylıkla üstlenebileceği bir hayvan seçmekte fayda vardır. Aile üyeleri hayvan seçiminde hemfikir olmalı, mümkünse hayvanların özellikleri ve bakım koşulları hakkında hep beraber araştırma yapılmalıdır. Hayvanın eve alışma sürecinde çocuklarınıza model olmanız gerekecektir. Sonrasında sorumluluk dağılımı yapabilirsiniz.

Maalesef sokaklar, sokak hayvanları haricinde hayvan satılan yerlerden alınıp birkaç gün ya da bir hafta sonra sokağa atılmış hayvanlarla dolu. Çocuğunuza yeni bir oyuncak değil, ailenize yeni bir üye alıyorsunuz. Dolayısıyla birkaç gün sonra fikrinizi değiştirip hayvanı mağdur etmeden bunu iyice planlamanız çok önemlidir!

Hayvan Bakımında Nelere Dikkat Edilmelidir?

1. 3-4 yaşın altında saldırgan ve sinirli tepkimelerini yeterince kontrol edemeyen çocuklar, hayvan bakımı sırasında dikkatle gözlenmelidirler.
2. 10 yaşın altındaki çocuklar kedi, köpek gibi hayvanlara tek başlarına bakamazlar. Ailelerin onlara yardımcı olmaları önemlidir.
3. Aileler çocuklarının yeterince büyüdüklerini düşünseler bile hayvan bakımlarını gözlemlemeli ve denetlemelidir.
4. Çocuk hayvan bakımında aşırı umursamaz olursa, ailelerin bakımı devralması gerekebilir.
5. Çocuklara nazikçe, hayvanların da tıpkı insanlar gibi yemek, su ve egzersize ihtiyacı oldukları hatırlatılmalıdır.
6. Çocuk hayvanı ihmal etmeye devam ederse, hayvan için yeni bir yuva aranması önerilir.
7. Unutulmamalıdır ki aileler çocuklarına rol modeliği yaparak örnek olurlar. Bu yüzden ailelerin hayvanlarına gösterdiği ilgi ve bakım, gözlem yapan çocuklarına da örnek olacaktır.

Kaynaklar:

- L.Navaro, Beni Duyuyor musun?, Sistem Yayıncılık,1999
- www.ailevekadin.com
- www.aile.org.com
- www.aktuelpsikoloji.com
- www.ucanbalon.com
- www.anneoluncaanladim.com

ÇOCUĞUNUZUN HAYALİ ARKADAŞINA 'MERHABA' DEYİN!



Aniden evinizde yeni birinin yaşamaya başladığını fark ettiniz. Hayır, bu bir evcil hayvan değil, misafiriniz de gelmedi... Aslında evinizde yaşayan bu varlığı göremiyorsunuz bile... Çocuğunuzun hayali arkadaşına “merhaba” deyin!

Hayali arkadaşlar genellikle çocukların soyut olan hayal ile somut olan gerçeğin farkına henüz net olarak varamadıkları okul öncesi dönemde, yani 3-5 yaş arasında sıkça rastlanan bir durumdur. Bu durum hemen hemen her çocukta görülür aslına bakılırsa çok normal ve olması gereken bir süreçtir. Bu durum onun için masum ve eğlenceli bir süreçtir.

Hayali arkadaşı olan çocuklar genellikle parlak zekâlı ve hayal gücü kuvvetli çocuklar olarak tanımlanıyor.

Çocuklar için hayali arkadaşları ailenin bir bireyi gibidir; yemek yerken, arabada, aile toplantılarında hep yanlarındadır. Bu arkadaşın ismi çocuğun tamamen kendi ürettiği bir isim de olabilir, bilinen bir isim de olabilir. Bu arkadaşlıklar bir süre sonra sona erer. Kimi zaman hayali arkadaşlar çocukların ikinci kişilikleridir, kötü şeyleri onlar yapar ve kötü söz söyleyen onlardır. Bazen de bu arkadaş sadece mükemmel bir oyun arkadaşdır. Uydurma oyunların, çocuğun gelişiminde önemli bir yeri vardır. Hayali arkadaş da bu uydurma oyunun genişletilmiş bir parçasıdır.

Çocuğun duygularını anlamayıp ona yardım etmemek, gelecekte gerçekten ihtiyacı olduğunda anne babaya başvurmamasını engeller. Ayrıca bu, çocuğun sadece olumlu davranışları yüzünden sevildiğini düşünmesine sebep olur. Anne babaların hayali arkadaş reddetmemeleri öneriliyor; çünkü bu arkadaş çocuğun problemlerini anlamak için önemli bir anahtardır.

Araştırmacılar hayallerin zararsız olduğunu, çocuğun hayalle gerçek arasındaki farkı anlamasına yardımcı olduğunu belirtiyor ve hayali arkadaş çocuğun kişiliğinin anlaşılması ve tamamlanması gereken kısmı olarak tanımlıyor. Eğer çocuk hayali bir arkadaş üretilen olumsuz davranışları ona yüklüyorsa, aile ortamının bu davranışların doğrudan ortaya çıkmasına müsait olmadığını gösteriyor.

Okul öncesi çocuklar için taklit-canlandırma oyunları son derece gerçektir. Bu yaşlarda gerçeklik ve fantezi arasındaki sınır çok belirgin değildir, ancak çocuklar doğal gelişim süreçleri içerisinde bu farkı anlayacaklardır. Çocuk büyüdükçe gerçek dünyanın ağırlığı artar ve okula başladığında da hayali arkadaşlar çoğunlukla ortadan kaybolur.

Çocukların bu dönemde hayali arkadaş edinmelerinin iki nedeni olduğu görülmektedir; birincisi gelişimi açısından olması gereken bir süreçtir. Diğerinde ise durum biraz daha patolojiktir.

Peki, bu iki durumu birbirinden nasıl ayırt edeceğiz?

Çocuğumuzun sadece hayali arkadaşları var ve sadece onlarla oyun oynuyor onlarla konuşup zaman geçiriyorsa aynı zamanda bu durum ilkokula kadar devam etmişse o zaman nedeni patolojiktir denilebilir. Böyle bir durumda mutlaka bir uzmandan destek alınmalı.

Hayali arkadaşın çocuğa faydaları nelerdir?

Çocuğun gelişim süreci düşünüldüğünde hayali arkadaşların zaman zaman çocuğa iyi geldiği durumlardan da bahsetmek mümkün. Özellikle aile içinde yaşanan sıkıntılı dönemler düşünüldüğünde. Yeni bir kardeş, anne baba ayrılığı, yuvaya başlama, yuva değişikliği... Bu dönemde çocukların hayali arkadaşlarla daha yoğun oynadıkları gözlenir. Bu sayede çocuklar iç dünyada yaşadıklarını oyunlar ve hayali arkadaşlar sayesinde daha rahat dışa vurarak atlatabilir.

Hayali arkadaşlar çocuğun farklı rolleri denemesine ve kontrol, disiplin ve güç gibi konuları incelemesine; “otorite”, “doğru-yanlış” ve “ceza” kavramlarını anlamasına da yardımcı olur.

Hayali arkadaş çocuğun özgüven oluşturmaya, duygularını ifade etmesine ve sosyal becerileri pratik etmesine de yardımcı olabilir. Hayali arkadaşlar çocuğa sürekli eşlik edebilir, çocuğun idareyi alarak bir başkasını kontrol edebilmesine izin verir, bu da çocuğun korkuları, kaygıları veya öfkesi ile baş etmesine yardımcı olabilir.

Peki, aileler hayali arkadaş nasıl tepki vermeli?

- Anne babalar çocuğun hayali düşüncelerini kabul etmeli ama çocuğun gerçek dünya ile arasındaki sınırlarını öğrenmelerine yardımcı olmalıdırlar. Çocuğun ihtiyacı olan mesaj “Ne olursa olsun seni seviyorum” dur. Bu durum çocuğun kendi dünyasını istediği gibi keşfetmesine yardımcı olacaktır. Çocuk, anne-babasının kendisini gerçek dünyaya geri getireceğini bilir.

- Çocuk hayali arkadaşına kendini çok kaptırırsa, gerçek arkadaşlarından ve gerçek dünyadan uzaklaşırsa konu çocuk ile konuşulmalıdır. Ona daha fazla oyun arkadaşına sahip olmasını istediğini söyleyebilirsiniz. Hayali arkadaşına saygı duyduğunuzu, ona değer verdiğinizi ama ‘gerçek’ arkadaşlara da sahip olması gerektiğini bilmesini sağlayın.

- Çocuğa uygun bir ya da daha fazla oyun arkadaş ayarlanmalı ama zorlamadan tanışmaları için fırsat verilmelidir. Çocuklar sosyalleşmeyi öğrendikleri zaman desteğe ihtiyaç duyarlar. Zorlamak çocuğa yetersizlik hissettirebilir. İletişim kurmayı başardığında ise, bunun ne kadar zor olduğunu belirtmek ve gurur duyduğunuzu söylemek yararlı olacaktır.

Hayali arkadaşının arkasına saklanırsa da üstüne düşmemek gerekir.

Çocuklarımızı sosyal faaliyetlere yönlendirmeliyiz

Aileler çocuklarını yaşlıtlarının bulunduğu ortamlara girmek konusunda olumlu yönde motive ederek yönlendirmeli ve bunun için fırsatlar yaratmalıdırlar. Parklar, oyun grupları, yuvalar sosyal ve sportif faaliyetler aynı yaş grubundan çocukların birlikte vakit geçirebilecekleri eğlenceli ortamlara örnek olabilir. Bu tarz ortamlarda yaşlıtlarıyla vakit geçiren çocuklar zamanla hayali arkadaşlarının yerine gerçek arkadaşlıklarını koyarak tercih edeceklerdir.

Kaynaklar:

- www.childdevelopmentinfo.com
- www.kidshealth.org
- www.doktorsitesi.com
- www.cienceblogs.com
- www.aacap.org
- www.health24.com

KARDEŞ KAVGALARI

Kimi kardeşler dost olabilmeyi başarırken birçoğu da kardeşiyle sürekli didişir ya da kavga eder. Öte yandan kardeşine çok bağlı olup onunla yine de didişen çocukların sayısı da fazladır. Kardeşler arası rekabet, 2. çocuğun doğumuyla birlikte başlayıp (hatta hamilelik esnasında bile görülebilmektedir) çocuklar büyüdükçe oyuncaklardan - ilgi çekmeye kadar birçok konuda devam edebilmektedir. Çocukların kendini geliştirme ihtiyacı farklı gelişim dönemlerinde birbirleriyle kurdukları bağdan etkilenmektedir.

Kardeşler arası tartışma ve rekabet evdeki genel huzuru da kaçırmaktadır. Anne babalar için çocuklarının kavga ettiklerini görmek, bunu nasıl çözümleyeceklerini düşünmek ve hatta dâhil olup olmamak bile çoğu zaman huzursuzluk yaratır. Ev huzurunu sağlamak için gerekenleri sıralamaya başlamadan önce kavga nedenlerine bir göz atalım.

Kardeşler Neden Kavga Ederler?

Kardeşler, rekabet ortamında bulunduklarında ve kıskançlık hissettiklerinde, bu durum kolaylıkla ağız dalaşına ve hır güre dönüşebilmektedir. Fakat başka faktörler de kardeşlerin kavga sıklığını etkileyebilmektedir. Bu faktörler şöyle sıralanabilir:

Değişen İhtiyaçlar (Gelişim Özellikleri): Çocukların değişen ihtiyaçları, kişilikleri ve endişeleri birbirleriyle iletişimlerini etkilemektedir. Okul çağı çocukları hak ve eşitlik konularında daha güçlü bir vizyona sahiptirler. Dolayısıyla kendilerinden küçük kardeşlerinin neden farklı davrandıklarını anlamamakta ve onun ihtiyacının da kendisinininki kadar olduğunu düşünmektedirler. Öte yandan ergenlerin geliştirmeye başladığı bireysellik ve bağımsızlık hissi; ev işlerindeki sorumluluklara ve küçük kardeşlerine göz kulak olma gibi görevlere karşı öfkelenmelerine neden olmaktadır. Tüm bu farklılıklar, çocuklarınızın kavga etme sebeplerini etkilemektedir.

Aile İçindeki Roller: En büyük çocuk, birçok sorumluluk üstlenirken, ortanca ve küçük çocuklara pek fazla sorumluluk verilmemektedir. Büyük çocuklar kendilerine haksızlık edildiğini düşünürken, küçükler bir işi büyük ağabeyleri ya da ablaları gibi yapamayacaklarına inanarak büyüye bilmektedirler.





Cinsiyet Farklılıkları: Bir erkek çocuk kız kardeşinden ya da ablasından nefret edebilir. Çünkü babasının ona daha anlayışlı davrandığını düşünüp, öfkesini yönlendiriyor olabilir. Diğer yandan kız çocuk, erkeklere özgü “ayrıcalık” olarak algıladığı aktivitelere katılmayı diliyor fakat babası ve abisinden destek görmüyor olabilir (sürüş dersi almak, balık tutmaya gitmek vb.) Bu da onun abisine/erkek kardeşine karşı olumsuz davranmasına neden olacaktır.

Farklı Mizaçlar: Çocukların mizaçları (günlük mod, eğilim ve uyum) ve karakterleri diğer kişilerle nasıl geçinecekleri konusunda önemli rol oynar. Eğer çocuklardan biri rahat, sakin bir karaktere sahip ve diğeri sık şikâyet eden, dışavurumcu bir karakterse, aralarında daha yoğun bir rekabet oluşmakta ve kavgaya dönüşebilmektedir.

Özel ihtiyaçlar / Hasta Çocuklar: Bazen bir çocuğun hastalığı ya da öğrenme/duygusal sorunlarının olması ebeveyniyle daha fazla vakit geçirmesini gerektirmektedir. Diğer çocuk bu durumun yarattığı ciddiyeti anlamakta güçlük çeker ve gereğinden fazla ilgi bekleyebilir.

Rol Modeller: Ebeveynleri problem çözme ve tartışmaları yönetme becerileri çocuklar için önemli bir örnektir. Yani siz ve eşiniz sorunlarınızı saygılı, çözümleyici ve sakin bir şekilde çözerseniz, çocuğunuzun da kardeşıyla yaşadığı problemlerde bu taktikleri kullanma ihtimalini arttıracaksınız demektir. Eğer çocuklarınız, sorunlarınızı bağırarak kapıları çarparak çözdüğünüzü görürse bu kötü alışkanlıkları benimseme ihtimalleri de hayli yüksek olacaktır.

Kavga Başladığı Zaman Ne Yapmalı?

Mümkün oldukça dâhil olmamaya çalışın. Sadece fiziksel zarar söz konusuysa müdahale edin. Sürekli müdahale ederseniz, yeni sorunların çıkmasına ortam sağlıyor olursunuz. Böylelikle çocuğunuz kendi sorununu kendisi çözmek yerine bunu yapmanız için sizi beklemeye başlayacaktır. Müdahale etmenin aynı zamanda taraf tutma suçlamalarına maruz kalma gibi bir olumsuz özelliği daha vardır. Kavgadan kurtarılan çocuk, daha fazla sorun yaratmada herhangi bir sakınca görmez çünkü nasılsa annesi/babası onu koruyacaktır!

Eğer lakap takma ve kötü söz kullanımından şikâyetçi iseniz, bu durumda çocuklarınıza rehberlik etmenizde fayda var. Sırayla kötü söz ya da lakap kullanımının nasıl hissetmelerine neden olduklarını sorabilirsiniz. Böylelikle kavgaya karışıp onları ayırmış değil farklı bir bakış açısı kazandırmış olursunuz. Sonrasında çocuklarınızı sorunu aralarında çözmeleri için yüreklendirin. Sorunu “çocuklarınızla” birlikte çözün, çocuklarınız için değil!

Dahil olmanız gereken durumlarda şunlara dikkat edin:

- Çocuklarınızı sakinleşene dek ayırın. Bazen yapılacak olan en iyi şey, sorunu tekrar tartışıp çözüm bulmadan önce çocuklara sakinleşmeleri için zaman tanımadır. Mantıklı kararlar alabilmek adına duyguların sönmesini beklemek daha doğru olacaktır.

• Hangisinin suçlu olduğu konusuna odaklanmayın. Kavga en az 2 kişilik bir girişimdir dolayısıyla dahil olan kişiler eşit derecede sorumludur.

• Kavga alevlenmeden önce ikisi için de kazanç sağlayacak bir çözüm önerebilirsiniz. Örneğin aynı oyuncağı istediklerinde, süre tutarak ikisinin de eşit kullanmalarını önermek gibi...

Çocukların sorgulayarak çözüme ulaşmaları, onlara yaşam boyu yararlanacakları beceriler kazandırır. Bunu unutmamak gerek!..

Kavgayı Önleyici Çalışmalar Nelerdir?

Günlük hayatta kardeşler arası kavgayı önlemek için alınabilecek basit önlemler şöyle sıralanabilir:

- Kabul edilir davranış için uygun zemini oluşturacak kurallar koyun. "Lakap takmak yok! Kapıyı çarpmak yok! Birbirine vurmamak yok!" vb. Kuralları hatırlatıcı ricalarda bulunabilirsiniz. Kuralları çiğnedikleri zaman sonuçların ne olacağı hakkında da görüşmeniz gerekir. Bu çocuklara durum ne olursa olsun ya da ne kadar kışkırtılmış olsalar bile kendi davranışlarından sorumlu olduklarını anlamalarını sağlar. Ayrıca kim haklı/kim haksız tartışmasının da önüne geçmiş olur.

• Çocukların her zaman eşit ihtiyaçları olduğunu düşünmenizi sağlamalarına izin vermeyin. Eşit ilgiyi tabi ki hak ediyorlar fakat bazen birinin daha fazla ilgi ve desteğe ihtiyacı olabilir. Bunu onlara açıklayın.

• Çocuklarınızla birebir ilgilenirken aktif olmaya çalışın. Eğer çocuğunuz dışarıda vakit geçirmekten keyif alıyorsa birlikte parka gidin, resim yapmaktan hoşlanıyorsa oturup birlikte resim yapın!

• Çocuklarınızın ayrı alanları kullanabildiklerine ve kişisel ilgilerine zaman ayırdıklarından emin olun! Kardeşleriyle paylaşmak zorunda kalmayacakları ya da kardeşlerinin oyunlarını bozmayacağı ortam ve aktivitelerin olmasına da özen gösterin. (Her bir çocuk için)

• Sevginiz için koşul aramadığınızı, ne olursa olsun her birini aynı düzeyde sevdiğinizi bilmelerini sağlayın.

• Çocuklarınızın güvende olduklarını, sevildiklerini, önemsendiklerini hissettirin ve ihtiyaçlarını dinlemeye hazır olduğunuzu söyleyin.

• Ailecek keyifli aktiviteler yapın! Birlikte film izleyin, top oynayın, kutu oyunları oynayın, birlikte huzurlu vakit geçirmenin nasıl bir şey olduğunu onlara öğretin. Bu tür aktiviteler çocuklarınız arasındaki gerilimi azaltır ve sizin olaya dahil olmanızı engeller.

• Eğer çocuklarınız kavga etmeye devam ediyorsa (TV, PC vb. için) hangisinin TV'yi ya da PC'yi haftada kaç kez ve ne kadar süre kullandığını gösteren bir tablo oluşturun ve eve asın. Eğer bunun hakkında da kavga ederlerse ödülü ikisinin de kaybettiğini bildirin.

• Eğer okul çağındaki çocuklarınızın kavgaları sıklaşırsa, kavga etme üzerine kuralların tekrarlandığı ve daha önce başarılı bir şekilde çözülmüş anlaşmazlıkların tekrar gözden geçirildiği haftalık aile toplantıları yapın. Çocukların puan kazanabileceği, kavga etmeyi bırakıp beraber karar aldıkları aile odaklı aktiviteler düzenleyin.

• Aile dinamiklerini ve çocukların ne zaman birbirlerinden ayrı vakit geçirmeleri gerektiğini gözlemleyin. Sık sık her çocuk için ayrı oyun zamanları ve aktiviteleri organize edin. Bir çocuk bu aktiviteyle oyalanırken, diğeri ile birebir vakit geçirebilirsiniz.

• Şunu unutmayın ki, çocuklar sırf ebeveynlerinin dikkatini çekebilmek için de kavga edebilir. Böyle bir durumda kendinize ara verin. Ortamdan ayrıldığınızda, kavganın motivasyonu kaybolacaktır. Ayrıca kendi sabrınızın tükenip sinirlerinizin gerildiğini hissettiğinizde, kontrolü muhtemelen sabrı henüz tükenmemiş olan diğer ebeveyne bırakabilirsiniz.

Profesyonel Yardım Almak

Düşük bir yüzdeyle de olsa, bazı kardeş kavgaları, ailenin fonksiyonlarını, çocukların duygularını ve psikolojisini bozabilecek kadar şiddetli olabilir. Böyle durumlarda bir ruh sağlığı uzmanından profesyonel yardım almakta fayda vardır. Profesyonel yardım almanızı gerektirecek durumlar:

• Kardeş kavgalarının şiddeti, evlilik problemlerine yol açacak kadar şiddetliyse,

• Aile üyelerinden herhangi birinin fiziksel zarar görme tehlikesi varsa,

• Aile üyelerinden herhangi birinin özsaygısına, psikolojik sağlığına zarar gelme olasılığı varsa,

• Depresyon gibi diğer önemli sebepler ile ilişkiliyse.

Eğer çocuklarınızın kavgalarıyla ilgili sorunları varsa çocuk-ergen psikologlarından profesyonel yardım almanız yararlı olacaktır.

Kaynaklar:

- Çevik R, Gür A, Nas K, Acar S, Saraç AJ. Kronik yorgunluk sendromlu hastaların klinik özellikleri. Romatizma 2003
- Sharpe M, Hawton K, Simkin S, Surawy C, Hackmann A, Klimes I, et al. Cognitive behaviour therapy for the chronic fatigue syndrome: a randomized controlled trial. Br Med J 1996
- Buchwald D, Umali P, Umali J, Kith P, Pearlman T, Komaroff AL. Chronic fatigue and the chronic fatigue syndrome: prevalence in a Pacific Northwest health care system. Ann Intern Med 1995
- Lawrie SM, Manders DN, Geddes JR, Pelosi AJ. A population-based incidence study of chronic fatigue. Psychol Med 1997

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU

Kronik yorgunluk sendromu, Tıp dilinde "Stres Cevabı Disregülasyon Bozukluğu" olan "Kronik Yorgunluk Sendromu" veya "Canlı Cenaze Sendromu" terimi bugün modern tıptaki yerini almıştır. Muhtemelen 21. yüzyılın yeni ve yaygın bir hastalığı olacaktır.

Peki nedir kronik yorgunluk sendromu; en az 6 aydan beri devam eden ve dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk duygusudur. Yorgunluk her zaman hissedilebilir ve enerji yokluğu anlamına gelir. Fakat kronik yorgunluğa baktığımızda organik veya ciddi psikiyatrik bir neden olmaksızın gelişen yorgunlukla birlikte

- kas iskeleti ağrısı,
- uyku bozukluğu,
- konsantrasyonda bozulma ve
- baş ağrılarının eşlik ettiği

kronik, sakatlayıcı ve tedavisi zor bir hastalık olduğunu görüyoruz. Sürekli veya tekrarlayıcı seyreden, sakatlayıcı, iyi anlaşılamayan

ve birçok sistemi tutan tek bir sebebi olmayan hastalıktır. Bu hastalığın viral bir enfeksiyonun tetiklediği beynin çalışmasındaki düzensizlikler, strese bağlı vücudumuzdaki dengesizlikler ve vücudun savunma sisteminin bozulması sonucu aşırı derecede aktifleşen bağışıklık sistemimizi içine alan bir durum olduğunu kabul etmeliyiz. Kronik yorgunluğun en ayırt edici belirtisi yatak istirahatıyla geçmemesidir. Bağışıklık sistemi enfeksiyonlarla başa çıkamayınca sonuç bitkinlik olmaktadır. Günlük, sosyal ve mesleki yaşantılarımızı önemli derecede etkilediği görülmektedir. Hastalarda beceri isteyen işlerde yavaşlama, planlama, organizasyon ve problem çözme gibi yeteneklerde gerileme görülmektedir. Bunların yanında dikkat kusuru, konsantrasyon düşüklüğü, karar vermede zorluk gibi bulgular da gözlenmiştir. Tüm bu özellikleriyle KYS, birçok ülkede iş gücü kaybı yapabilen hastalıklar kategorisinde yer almıştır.

Baharın güneşli ve sıcak günlerini özlemle beklediğimiz son günlerde birçok insan halsizlik, yorgunluk, eklem ağrıları, uyku isteği gibi ortak problemlerden yakınıyordu. Bu yakınmaların çoğu Bahar Yorgunluğu ile bağlantılıdır. Bahar yorgunluğu da bir hastalık olarak tanımlanabilir. Bahar Yorgunluğu önlem alınmazsa Kronik Yorgunluk Sendromu'na dönüşebilir. Bahar mevsiminde güneş ile birlikte havadaki elektrik yükü artar. Bu yük iyonlar aracılığıyla taşınır.

Pozitif ve negatif değerde iki tür iyondan pozitif olanlar arttıkça vücuda zindelik getirir. Negatif yüklü iyonların artması ise yorgunluk, halsizlik ve gerginliklere neden olur.

Havadaki elektrik yükü otomobillerin havayı kirletmesi, sanayi atıkları, trafik karmaşası nedeniyle şehirlerde daha fazladır. Elektrik yükünün yoğunluğu insanda yorgunluk hissini, sinir gerginliğini ve stresi tırmandırır.

Bu durum, damarlardaki daralmayı artırır. Hatta damarlardaki daralma midede ülser bile neden olabilir.



Kronik yorgunluk sendromu daha sık beyaz ırk ve 20-40 yaş arasındaki kadınları etkilemektedir. Bunun yanında tüm yaş gruplarını ve sosyoekonomik grupları etkileyebildiği de gözlenmiştir.

Kronik yorgunluk sendromu açısından bazı insanlar daha fazla risk altında bulunur. Bunların başında da A tipi insanlar var. Doktorlar ve sağlık ile ilgili yardımcı mesleklerde, yönetici kadrosunda çalışan sorumluluğu fazla olan bireylerde sık görülmektedir.

Bahar yorgunluğu ve kronik yorgunluk dışında bir de "Mutsuzluk Yorgunluğu" denilen bir yorgunluk türü vardır. Şikayetler bedensel bir rahatsızlıktan değil, psikolojik sorunlardan kaynaklanmaktadır. Kendini sürekli bitkin, halsiz, isteksiz, yorgun hissedenler bu gruba girmektedir. Bu hastaların yorgunluk hisleriyle mutsuzlukları arasında bağlantı vardır. Mutsuzluk yorgunluğu, doğal olarak, insanın psikolojisiyle çok yakından ilgilidir. Bu sendrom duygusal tükenmişlik, depersonalizasyon ve bireysel beceride azalma nedeniyle; bireysel ya da kurumsal düzeyde, insanın iç dünyası ile ilgili duyguları, amaçları, istekleri ve beklentileri etkileyen psikolojik bir deneyimdir. Bu hastalar sorunlar, baskı hissi, huzursuzluk ve işlev bozukluğu sonucunda işlerinden ve ailelerinden olabilirler. Bu sorundan kurtulmak için öncelikle kendimizi, doğayı ve hayatı sevmek, yorgunluklarımızın, tükenmişliğimizin, mutsuzlukların, hayal kırıklıklarının gelip geçici olduğuna inanmak gerekir. Hastaların psikolojik tedavi görmesi gerekir.

Kronik Yorgunluk Sendromu fiziksel, duygusal ve zihinsel bulgu ve belirtileri içerir:

A-Fiziksel tükenmişlik belirtileri:

- Başka bir nedene bağlı olmayan ve istirahatle geçmeyen, 6 aydan uzun süren, ortalama günlük aktiviteyi en azından %50 azaltacak derecede, yatak istirahati ile düzelmeyen, sürekli veya tekrarlayıcı fizik ve mental bitkinlik ve tükenme hissi,
- Güçsüzlük ve daha önce tolere edilebilen egzersizden sonra uzun süreli yani 24 saatten fazla bitkinlik,
- Enerji kaybı,
- Yıpranma,
- Hastalıklara daha hassas olma,
- Baş ağrıları,
- Bulantı,
- Bel ağrısı,
- Denge kaybı,
- Hazım sorunları,
- Uyku bozuklukları,
- Çabuk yorulma,
- Hafif ateş veya üşüme,
- Boğaz ağrısı,
- Açıklanamayan genelleşmiş kas zayıflığı,
- Kaslarda katılaşma,
- Gezici eklem ağrıları,

- Farenjit,
- Bazı hastalarda gribal enfeksiyon benzeri semptomlar.

B-Duygusal tükenmişlik bulguları:

- Düşünmede zorluk,
- Gözlerinin önünde beneklerin uçuğu hissi,
- Depresif duygulanım,
- Desteksiz ve güvensiz hissetme,
- Ümitsizlik,
- Kerpetenle ensenin sıkıldığı hissi,
- Unutkanlık,
- Evde-işte gerilim ve tartışma artışı,
- Kızgınlık,
- Net görememe,
- Mide ve bağırsak sisteminde problemler,
- Sabırsızlık,
- Huzursuzluk,
- Nezaket, saygı ve arkadaşlık gibi pozitif duygulanımlarda azalma.

C-Zihinsel tükenmişlik bulguları:

- Doyumsuzluk,
- Kendine, işine ve genel olarak yaşama karşı negatif tutumlar,
- İşi bırakma,
- Hafıza ve konsantrasyonda problemler,
- İşi savsaklama

Kronik yorgunluk sendromuyla ilgili neler yapılabilir, nasıl önlemler alınmalıdır:

- Yapabildiğiniz kadar fazla istirahat edin.
- Hayat hızınızı yavaşlatın, fiziksel stres meydana getirecek ortamlardan ve işlerden kaçınin.
- Çalışma ortamınızı yeniden düzenleyin. Yani aşırı iş yükünden kaçınin, dinlenme zamanlarınızı arttırın, finansal, bürokratik ve idari işlerde en az sorumluluk alın, yeterli uzman eğitimi ve yönlendirme yapılmasını isteyin, yaptığımız işi kontrol etme ya da etkileme duygusunun daha fazla kazandırılmasını isteyin, çalışanlar arasında destek ve sosyal ilişkilerin en üst düzeye çıkarılması için çaba sarfedin, kağıt işi ve bürokratik işlerin azaltın.
- İş hayatımızda ve özel hayatımızda yeni stratejiler belirleyin.
- İşyerinde sosyal destek amaçlı gruplar kurun ve toplantılar düzenleyin.
- Eğitim içerikli uygulamalar ile bireysel baş etme yöntemlerini geliştirin.
- Kas gevşetici egzersizler yapın.
- *Zor işleri eşit olarak dağıtarak yükün aynı kişiler üzerinde birikmesini engelleyin ve zor işlerin dönüşümlü olarak yapılmasını sağlayın.
- Gün içerisinde kitap, gazete ve dergi okuma gibi, iş harici aktiviteler için zaman ayırın.

Kaynaklar:

- DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı- Çev: Prof.Dr. Ertuğrul Köroğlu- HYB Yayıncılık
- www.istanbulpdr.com
- www.beslenme.gov.tr
- www.bupampsi.boun.edu.tr
- www.behaviouralhealthce.com
- Prof.Dr. Levet Kayaalp - Beslenme ve Yeme Bozuklukları - Ders Notları
- www.yemebozuklugu.info
- Axis I Psychopathology in Bariatric Surgery Candidates with and without Binge Eating Disorder: Results of Structured Clinical Interviews
- Obes Surg 19 Nov. 2010

YEMEK YEME DÜRTÜSÜ BOZUKLUKLARI

Yiyecek, sevgi ve ilginin en erken sembollerinden biridir. Anne sütüyle doymak üzere dünyaya geliyoruz. Bebek ile anne arasında beslenme ihtiyacının ötesinde güven, sıcaklık ve duygusal ihtiyaçların karşılanmasını kapsayan ve yaşamın sonraki yıllarında da etkili olan ilişki örüntüsü başlar. Anne bebeğin ağlamalarını, dolayısıyla ihtiyaçlarını anlamak zorundadır. İlk ağlamada açlığın giderilmesi için bebek emzirilir. Anne sütüyle birlikte açlığın yarattığı gerginlik gider. Ancak doygunluktan bağımsız olarak emmenin yarattığı bir doyum oluşur. Daha sonraları bebek doyduğu halde parmağını emmeye, emziğini emmeye devam eder. Beslenme artık açlık duyusunun giderilmesi ve organizmanın fizyolojik ihtiyacının karşılanmasına ek olarak

hazzın doyumunu da sağlar. Bu ilk dönemlerde başlayan beslenme, güven, sıcaklık, hazzın doymu ilişkisi yıllar geçtikçe farklı örüntülerde karşımıza çıkar.

Stresli, kaygılı ya da depresifken yenen yiyecekler fizyolojik ve kimyasal açıdan da mutluluk hormonu olan dopamin seratonin ya da endorfin salgılanmasına yol açar. Bu durum uzun sürmez ve bu yiyecekler problemleri çözmez. Yalnızca belirtileri maskeler.

Görüldüğü gibi beslenmek dünyaya gelir gelmez yapmaya başladığımız ve fizyolojik açıdan basit bir mekanizma gibi görülse de psikososyal açıdan oldukça karmaşık bir durumdur. Dolayısıyla da sadece açlıkla ilgisi yoktur.

Son yıllarda ise modernleşmekte olan toplumları, özellikle de bu toplumlarda yaşayan kadınları tehdit eden bir durum haline geldi yemek yeme bozuklukları.

Geçtiğimiz yıllara kadar, sadece üst orta sınıfta bulunan ergen ve genç kadınlarda görüldüğü düşünülen bu bozuklukların toplumun daha geniş bir kesimini tehdit ettiği gözlenmiştir. Özellikle bazı toplumlarda (sanayileşmiş batılı toplumlar) zayıflık, fiziksel güzelliğin en önemli parçası olarak görünmektedir. Araştırmacılar bu eğilimin son yıllarda daha da arttığına dikkat çekmektedirler.

Toplumdaki güzellik ve çekicilik standartlarındaki değişimi normal yeme alışkanlıklarındaki değişiklik takip etmiştir. Normal yeme alışkanlığı, artık periyodik olarak diyet yapma olarak tanımlanmaya başlamıştır.



Toplumdaki “ideal vücut ölçülerine kavuşma” isteği, diyet yapan insan oranındaki artışı ve bu durumun ciddiyetini ortaya koymaktadır.

Yeme bozuklukları başlıca üç grup halinde incelenebilir:

Yemek yeme dürtüsü ile ilgili bozukluklar, vücut ağırlığı takıntısı, vücutun şekli ile ilgili olumsuz düşünceler ve beraberinde getirdiği duygulanım bozukluklarının olduğu özel bir hastalık grubudur. Bu tür bozukluklar kişinin genel vücut sağlığını etkileyecek kadar güçlü olan hastalıklardır.

- Anorexia Nervosa
- Bulimia Nervosa
- Sınıflandırılmayan Yeme Bozuklukları

olarak ana üç gruba ayrılırlar. Anorexia yemek yemeyi tamamen durdurma, Bulimia aşırı yemek yeme ve sonrasında bu yenilenleri çıkarma girişimleri olarak tarif edilebilir. Sınıflandırılmayan yeme bozuklukları ise aşırı yemek yeme ancak daha sonra bunu çıkarma girişiminde bulunmama, yemeği çiğnedikten sonra yutmadan çıkarma ve diğer normal dışı yemek yeme alışkanlıklarıyla seyreden özel bir yeme bozukluğu türüdür.

Bu hastalıklara daha detaylı bakacak olursak:

Anorexia Nervosa

Anorexia de kişi yaşı ve boy uzunluğu için olağan sayılan en az kiloda olmaya çalışır, ancak ne kadar kilo verirse versin normal kiloda olduğunu kabul etmez. Anorexia hastalığında kişi yemek yeme işlemini o kadar uzun süre durdurur ki, vücut ağırlığının %20-50 kadarını kaybedebilir. Örnek olarak 60 kilogram olan bir kişi kısa bir sürede 30(!) kiloya düşebilir. Anorexia olan kişi beklenenin altında bir vücut ağırlığında olmasına karşın şişmanlamaktan aşırı korkar ve kendi vücut biçimini ve ağırlığını algılamada güçlük yaşar. Kilosunun normal veya düşük olduğunu inkar eder. Kendini kendi gözünde değerlendirirken vücut ağırlığı gerekenden çok daha önemli bir yer tutar.

Tedavi :

Anorexia nevroza yaşamı tehdit edebilecek derecede ağırlaşabilen bir rahatsızlıktır ve kişilerin çoğunda tedaviden kaçma eğilimi vardır.

Ağır kilo kaybı olan kişilerin hastanede tedavi görmesi gerekir. Öncelikle kişinin kilo almayacağına inandığı bir rejim uygulanması konusunda anlaşılır. Kişiyi iş birliği yapmak bu noktada çok önemlidir. Yapılan anlaşmaya uygun günlük kilo artışı için giderek artan ödüller verilir. Bunun yanı sıra aileyle görüşmeler ve psikoterapi gereklidir. Kişinin yeme davranışı üzerine kurulu yanlış düşünce tarzının değiştirilmesine, vücutuna yönelik olumsuz algılamaların düzeltilmeye ve sorunlarının ele alınarak çözülmesine çalışılır. İlaç tedavisinde daha çok antidepresanlar kullanılır.

Bulimia Nervosa

Anorexia den daha sık görülen bulimia adı verilen yeme bozukluğunda “tıkınırcasına” ve “boğulurcasına” yemek yeme nöbetleri vardır. Bu nöbetlerde kişi belli bir insanın yiyebileceği miktarın çok daha fazlasını çok daha kısa zamanda yer. Kişi yemek yeme ihtiyacını ve doygunluğunu hissetmez ve denetleyemez.

Bulimia da kişi bu kadar yemeği istemsiz bir şekilde yedikten sonra kilo alma kaygısına kapılır ve bundan sakınmak için parmaklarını gırtlığına yerleştirerek kusma refleksini başlatır ve midesindekileri boşaltır. Ya da dışkıyı yumuşatan ilaçlar, sıvı kaybını sağlayan ya da barsak boşaltıcı ilaçlarıyla bu gıdaları vücutundan uzaklaştırmaya çalışır. Bazı kişiler de yemek yeme nöbetleri sonrasında uzun bir süre hiç yemek yememe ya da çok ağır egzersizler yapma gibi yollara başvurlar.

Bulimia özellikle kadınlarda ergenlik döneminin başlarında ortaya çıkar. Güzel görünmek için diyet uygulayan genç kız bunu başaramadığında sıkıntıdan kurtulmak için kontrolsüz bir şekilde yemek yer. Daha sonra da yukarıda anlatılan yollardan birine başvurarak bu kalorilerden kurtulmaya çabalar. Bulimianın en önemli özelliği bu kontrolsüz yemek yeme ve çıkarma nöbetlerinin tekrarlayıcı ve kronik bir hal almış olmasıdır.

Tedavi :

Bulimia hastaları Anorexia ‘da olduğu gibi yardımı reddetmezler, hatta yardım ararlar. Bulimia hastaları genelde ayakta tedavi edilebilirler. Genelde antidepresan ilaçlarla tedavi uygulanır. Ama sadece ilaç tedavisi yeterli olmaz. Mutlaka bilişsel-davranışçı psikoterapi de uygulanmalıdır. İlaç ve psikoterapi ile bu belirtiler durdurulabilse bile hastaların çoğunluğunda depresyon olur.

Yeme bozuklukları ve cinsiyet:

Yeme bozuklukları, kadınlarda erkekler göre 1.5 kez daha fazla görülür. Toplumlarda % 15 ile % 50 (ortalama % 30) oranında görülmektedir. Bunun sebeplerinden biri, kadınların özellikle ergenlik döneminde yaşadıkları bedensel değişim gösterilebilir. Bu dönemde vücuttaki yağ oranı artar, göğüsler belirginleşir ve kalçalar genişler ve birçok kadın bu dönemde kilo almaya başlar. Bu durum kişiyi toplumun belirlediği ideal ölçülerden uzaklaştırır. Yapılan araştırmalar da, diyetin özellikle ergenlik döneminde ortaya çıktığını ve yeme bozukluklarının bu yaşlarda belirginleştiğini göstermektedir. Buna ek olarak, kadınlar çevreden daha zayıf olmak doğrultusunda baskı alırken, erkeklerde bu durum daha “kaslı beden” ideali haline dönüşmüş durumdadır. Bu da yeme bozukluğunun kadınlarda daha sık görülme nedenlerinden biri olarak gösterilebilir.

Yeme bozuklukları ve aile:

Aile yapıları itibarıyla, hareket serbestliğinin verilmediği ve aile işleyişi açısından yeterli keyif alınamayan, doyum sağlanamayan ilişkilerin varlığı, kişiyi bu bozuklukları göstermeye eğilimli hale getirebilir. Yeme bozukluğu olan çocukların, ailelerini daha az empatik, daha az destekleyici ve daha sorunlu olarak buldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca bu ailelerin çocuklarından başarı beklentisinin yeme bozukluğu olmayan çocukların ailelerine göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu rahatsızlığı olanların ailelerinde depresyon, alkolizm, şişmanlık ve gene bir yeme bozukluğuna daha çok rastlanmaktadır. Bu kişilerin annelerinin daha çok diyet yapıp, yeme bozukluğunun olduğu, sürekli diyet yapma düşünceleri ile haşır nesir oldukları, kızlarının da diyetleri konusunda yoğun düşünceler içinde olabildikleri gözlenmiştir. Buna ek olarak kimi ailelerde çocukların diyet yapmayı aileden model alarak öğrendikleri ve bunu hayatlarına geçirdikleri de görülmüştür.

Yeme bozukluğu ve kişilik:

Yapılan araştırmalar diyetle başlayan her bireyin kilo verme döneminin sonucunun yeme bozukluğu olmadığını gösteriyor. Kişiyi yeme bozukluğu göstermeye daha eğilimli kılan bazı kişilik özelliklerinden bahsediliyor:

Kontrol: Özellikle kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olmayan kişilerde daha sıklıkla görülür. Kişi kendisine kontrol edebileceği alan olarak kendi bedenini ve kilosunu seçer. Bu durum ilk başlarda kişiyi çok memnun eder. İlk birkaç kilo verildikten sonra tatmin daha da artar ancak sonrasında kilo vermek başlı başına bir amaç haline gelebilir.

Benlik değeri: Araştırmalar anorexia ve bulimia hastalarının benlik değerlerinin diğer kişilere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni, bireyin benlik değerini dış görünüşüne endekslemiş olması olabilir. Dış görünüşünün toplumsal ideallere uymaması halinde kişi kendisini değersizleşmiş hisseder ve değerini artırmanın yolu ise kilo vermektir. Kilo azaldıkça benlik değeri artar. Kimi vakalarda kişi kimlik sorunu yaşamaktadır ve kendisine kimlik olarak seçtiği durum “zayıf” olmaktır. Bu kimliğe erişme ve bunu elde tutma düşüncesi kilo vermek için motivasyonu artırabilir.

Yeme bozuklukları ve sosyokültürel faktörler:

Yeme bozukluklarının son yıllarda bu kadar yaygınlaşmasının en önemli nedenlerinden bir olarak da sosyokültürel faktörler görülüyor. Yazılı basın, Televizyon ve buna ek olarak yaşıtların ideal güzellik kriterleri, ne kadar zayıfsan o kadar güzelsindir, konusundaki baskısı kişi üzerinde önemli etkiler bırakmakta. Araştırmacılar özellikle son yıllarda dergi ve gazetelerde çıkan diyet konulu makale sayısındaki artışa dikkat çekiyorlar. Bunun dışında TV ve gazetelerde yer alan reklamlarda görülen ve

ideal ölçülere tam olarak uyan modellerin fotoğraflarına maruz kalmak bir çok kadının diyetle başlamasının nedenlerinden biri olarak görülüyor. Kendilerine sunulan güzellik kriterleriyle kendi bedenini kıyaslayan kişi sonunda kendini yetersiz, çirkin hissedip diyet yapmaya başlıyor. Kimi durumlarda bu ölümüne girilen bir zayıflama sürecine dönüşebiliyor.



Kaynaklar:

- www.psikoloji.com.tr
- www.bursapsikiyatri.com
- www.pegem.net
- www.anilsarac.com

SALDIRGANLIK

Engellenme ve korku karşısında öfke ortaya çıkar. Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumdan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı sağlar. Çocukluk ve gençlik çağında, belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından pekiştirici, yapıcı yönde rol oynar. Öfkenin dışa yansıyan şekli saldırganlıktır.



Saldırganlık, bir hedefe yönelik olarak gerçekleştirilen, sonucunda hasar, yaralanma ya da ölüme neden olan, şiddet içeren, bireylerin ve toplumun güvenliğini tehdit eden eylemler olarak tanımlanabilir. Kişi beklentilerinin gerçekleşmediği durumlarda, kendine engel olarak gördüğü nesne ve kişilere karşı saldırgan olur. Freud saldırganlığı önce, doğuştan gelen, bütün canlılarda ortak olan, öğrenmeyle değişmeyen, evrensel bir içgüdü olarak düşünmüş ve cinsel içgüdüye bağlı olduğunu kabul etmiştir. Saldırganlık ve şiddet içeren eylemleri sıklıkla sergileyen ve bu tür eylemleri yakın çevresinde gözlemleyen gençlerde suça eğilim ve suçluluğa yüksek oranda rastlanmaktadır. Olumsuz ve yetersiz aile içi ilişkiler, hatalı ebeveyn tutumları, baskı ve otoriteye dayalı, fiziki şiddeti içeren ceza anlayışının saldırganlık ve dolayısıyla da suçluluğa sebebiyet verdiği görülmektedir. Bir çocuğun

gelecekteki davranışları, büyük ölçüde anne-babalarının ona ve birbirlerine nasıl davrandığına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Saldırganlık ve şiddet içeren eylemler, psikososyal risk faktörleri arasında yer alan ailenin özelliklerine ve belirgin bir biçimde de ebeveynin çocuğuna yönelik tutumuna bağlı olarak da kendini gösterebilir.

Saldırganlık, küçük çocuklarda normal bir tepki biçimidir. Çocuk sürekli ve aşırı biçimde saldırgan davranışlar sergiliyorsa sinirli, anlaşılmaz, eyleme hazır ve aşırı geçimsizdir. İlişkileri gergin ve sürtüşmelidir. Hemen parlar ve kavgaya hazırdır. Durmadan kuralları çiğner ve ceza görür. Bu çocuklar cezadan etkilenmez ya da kısa süreli etkilenmiş gibi görünürler. Olağan anlaşmazlıkları bile bilek gücüyle çözmeye çalışırlar.

Tepkileri ölçsüz ve durumla orantısızdır. Öfkelerini yenemez ve hep kendilerini haklı çıkarmaya çalışırlar. Bu çocuklar evde ve okulda sürekli sorun yaratırlar ve yetişkinlerle sürekli çatışma içindedirler. Genellikle erkek çocuklar daha saldırgan ve anlaşmazlıklarına kavga ile çözüm yolu ararlar. Kız çocuklar ise ağız tartışmasını yeğlerler.

Ergenlik dönemi, şiddet davranışlarının ortaya çıkmasında risk oluşturan dönemler arasında en önemlisidir. İlköğretim ve lise öğrencileri ile yapılan bir araştırma sonucunda 11-14 yaş arasındaki ergenlerin daha sinirli ve saldırgan davranışlar gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Bu durum ergenlik döneminin gelişimsel zorluklarıyla açıklanabilir. Ergenler kendi bedenlerindeki hızlı fiziksel ve hormonal değişiklikler nedeniyle duygusal patlamalarla ortaya çıkan öfke, saldırganlık, suçluluk, utanç gibi sağlıklı olmayan olumsuz duygular yaşayabilirler. Bu olumsuz duygularla başa çıkamayanlar suç ve şiddete yönelebilirler.

Saldırganlık, tek bir faktörle açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapıya sahiptir. Çocuk ve ergenlerin saldırganlık ve şiddete başvurmalarına yol açabilecek önemli faktörlerden olan "kırgınlık" ve "engellenme" saldırganlığın duygusal önkoşulu olarak düşünülebilir. Engellenmeye bağlı olarak yön değiştirmiş saldırganlık sıklıkla görülür. Ebeveyni tarafından sıklıkla engellenen çocuk, öfkesini arkadaşlarına, eşyalara hatta kendi bedenine yöneltebilir. Kişisel yatkınlık kadar, duygulardan bağımsız olarak saldırganlığı tetikleyen rekabet ve yarışma koşullarının da şiddet sergilemede etkili bir faktör olduğu bilinmektedir. Rekabete dayalı durumlar, kırgınlık, tartışma ve çatışma ile beraberinde saldırganlığı doğurabilir. Ebeveynin çocuğuna karşı yaklaşımında aşırı talepkârlığı, gelişim hızına uymayan beklentileri, eleştirel, yargılayıcı ve denetleyici tutumu, başarı yönelimli oluşu, rekabet duygusunu yaşatması, çocuğun kendisine ve dış dünyaya karşı öfkeli olmasına yol açacaktır. Bu durumda çocuk, kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmede de yetersizlik yaşayacaktır.

Aile, çocuğun yetişkin yaşamına ön hazırlığın yapıldığı yer olduğundan, bu ortamdaki ilişkiler, deneyimler, değer ve beklentiler oldukça önemlidir. Çocuğun ilk karşılaştığı sosyal sistem olarak aile, beklenen ve beklenmeyen birçok stres içermekte ve bu sistem içinde çocuk çözüm bekleyen problemlerle yüz yüze kalmaktadır. Ebeveyn, yetişkin rolleri sergileyen kişi olarak çocuğuna model olur. Onun çocuk yetiştirme tutumlarının, alışkanlıklarının, düşünme stillerinin, karar verme, problem çözme, güçlüklerin üstesinden gelirken kullandığı stratejilerin çocuğun sergilediği davranışları belirleyici olarak önem taşıdığı görülmektedir.

Medyanın saldırganlık oluşumu üzerindeki rolü:

Araştırmalar gazete, TV, internet, bilgisayar oyunları gibi çeşitli medya ürünlerinde şiddet içerikli görüntü ve haberlere maruz kalan çocuklarda saldırgan davranışlarda artma, şiddete

duyarsızlaşma, uyku bozuklukları yarattığı, kâbuslar görmesine, saldırganı model almasına, kendisine ve yakınlarına zarar geleceği korkuları geliştirmesine sebep olduğunu göstermektedir. Çocukların bu tür yayın ürünlerine maruz kaldıkları günlük süre ve maruz kaldıkları ürünlerin seçiminde ailenin etki derecesi bu sorunların ortaya çıkmasında önemlidir.

Şiddete maruz kalmak, tanık olmak, izlemek şiddete karşı duyarsızlaşmaya, şiddetin hedefe ulaşmada, problem çözmede kullanılabilir bir yol olduğunu düşünmeye yol açar. Şiddet içerikli film, müzik, bilgisayar oyunlarında genelde şiddete maruz kalanın acısı, üzüntüsü, kaybının ağırlığı yansıtılmadığı için çocuklar şiddetin kullanılmasının sonuçları hakkında çok az bilgi sahibi olurlar.

Çocuklarda yapılan çalışmalarda saldırgan davranışların bulunduğu, silah benzeri aletlerle oynanan video oyunları sonrası, kabul edilen, onaylanan sosyal davranışlarda, diğerine yardım etme davranışlarında azalma olduğu; buna karşın olaylara saldırgan davranışlarla cevap vermede artış olduğu saptanmıştır. Ayrıca çocuklarda düşmanlık duygularında artış, saldırgan davranışa maruz kalan diğerinin acısını önemsememe etkileri de tespit edilmiştir.

5 yaşından küçük çocukların hayal ile gerçeği ayırt etme becerileri genel olarak pek gelişmemiştir. Şiddet dürtüsünü kontrol etmeyi zorlaştıran bu görüntüler, hem o dönemde hem de daha büyük yaşlarda saldırgan davranışları körükleyici olabilir.

Ebeveyn çocuğunun merak duygusunu, yaratıcılığı ve eleştirel bakış açısını kullanarak çok yönlü düşünebilmesi konusunda çocuğuna model olarak rehberlik edebilmelidir. Saldırganca davranışlarda bulunmak yerine sorunlarla başa çıkabilmede alternatif yolları görmek, uygulamak ve sonuçlarından doyum sağlamak konusunda çocuk desteklenmelidir.

Ebeveynlerin kötü bir davranış olan saldırganlık hakkında kararsızlık yaşadıkları nokta, çocuklarının zarar görmesi halinde ne yapması gerektiği ve kendilerinin onları nasıl yönlendirmesi gerektiğidir. Saldırganlık olumsuz bir davranıştır. Fakat kişilerin kendilerini tehlikeye karşı koruma davranışı da en doğal yaşamsal haklarıdır. Bu durumda iki farklı saldırganlık türünden bahsedilebilir. Düşmanca saldırganlık, başkalarına kötü niyetle zarar verme eylemidir. Araçsal saldırganlık ise belli bir amaç nedeniyle bireyin başvurduğu bir saldırganlık türüdür. Dolayısıyla çocuk ve ergenlerin şiddeti bir iletişim ve sorun çözme yöntemi olarak kullanmaması, başkalarından zarar görmemek adına kendilerini savunabilmelerine yönelik bir araç olarak kullanmaları kabul görmektedir. Yine de bu konuda anne-babaların çocuklara verdikleri tavsiyeler onları yönlendirici etkiye sahiptir. Çocuk ister anaokulunda olsun ister ortaokulda, arkadaşlarından zarar görüyor olması hiçbir ebeveynin hoşuna gitmez.

Bu sebeple zaman zaman aileler çocukları kendilerini savunmaları haricinde de saldırganlığa yönlendirebilmektedirler. “Sen de ona vur.”, “O seni itmiş, sen onu itemedin mi?”, “Bir dahaki sefere sen daha güçlü vur.” gibi telkinleri özellikle babaların kullandığı bir gerçektir. Bu yönlendirme yapıldığında çocuğa o zamana kadar kimseye vurmaması yönünde yapılan konuşmaların hepsi çöpe atıldığı gibi aynı zamanda belki de o, yapmak istemediği, yapamayacağını düşündüğü bir eyleme mecbur bırakılmış olmaktadır. Kimi çocuk bu durumda babasını ya da annesini hayal kırıklığına uğratmamak için şiddet uygulamaktadır. Kimi çocuk bunu yapamayacağını düşünüp kendini geriye çekmekte, çekingen bir tavır sergilemektedir.



Saldırgan Davranışları Nasıl Önleyebiliriz?

- Anne-baba çocuğa saldırganlık modeli olmamalıdır.
- Çocuğun istekleri saldırgan davranışlarda bulununca yerine getiriliyorsa, çocuk bunu isteklerini yaptırmada araç olarak görmeye başlar. Saldırgan davranışlar ödüllendirilmemeli ve onun bu davranışının istenmeyen bir davranış olduğu hemen gösterilmelidir.
- Saldırgan davranışlar kesinlikle dayakla cezalandırılmamalıdır. Dayak saldırgan davranışın o anda sonlanmasına sebep olsa da,

çocuğun düşmanlık geliştirmesine sebep olacak ve uzun vadede onun daha fazla sıkıntı yaşamasına sebep olacaktır. Saldırgan davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakin davranmalı, anormal duygusal tepkiler yerine ben dilini kullanmalıdır (“Böyle davrandığın için üzüldüm.”)

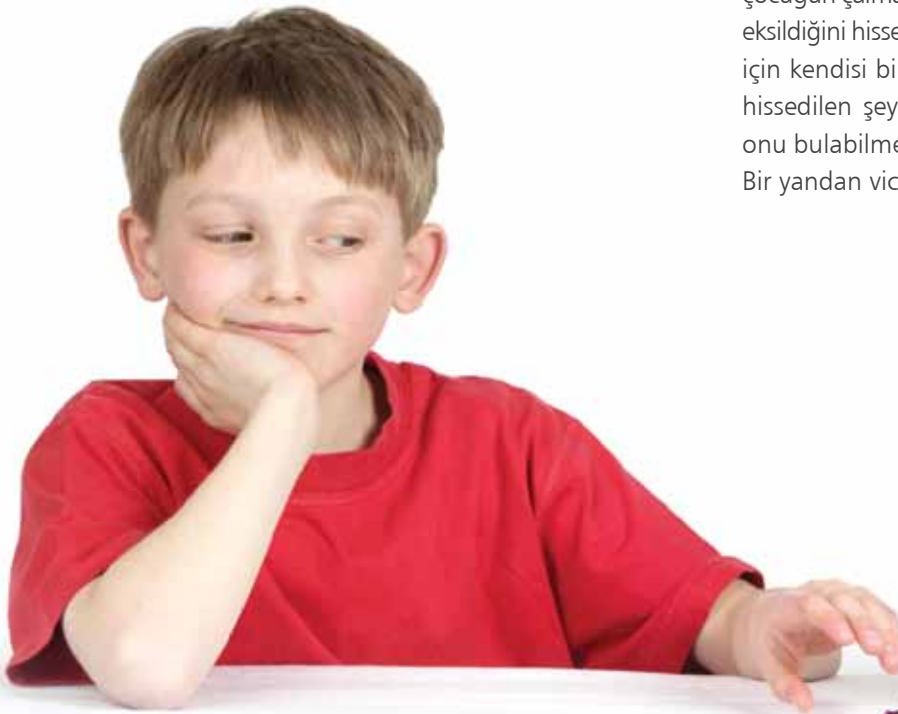
- Çocuk gergin ve sinirliken onunla tartışmamalı, sakinleşmesini beklemeli ve daha sonra davranışı ile ilgili konuşulmalıdır.
- Olumlu davranışı pekiştirilmelidir. Anne-baba ve diğer yetişkinler çocuğun olumlu davranışını görüp, olumsuz davranışını görmezlikten gelmeyi deneyebilirler. Çocuk olumlu bir davranışta bulunduğunda sözel olarak ödüllendirilebilir. Fakat bu yaklaşım hemen işe yaramaz. Aynı uygulamayı belli bir süre devam ettirmek gerekecektir.
- Saldırgan davranışlara sahip çocukların özellikle babaları ile daha çok birlikte olması sağlanmalıdır.
- Anne-babalar bu çocuklarla iletişim kurarken ben dilini kullanmalıdır.
- Çocukların şiddet içerikli yayın ürünleri ile vakit geçirmesinin sınırlandırılması, izleyeceği veya ilgileneceği ürünlerin seçiminin anne-baba ile birlikte yapılması, şiddet unsuru içeren film, müzik ve bilgisayar oyunlarının sınırlandırılması çok önemlidir.

Ebeveyn, desteklemeyi, cesaretlendirmeyi, işbirliğini benimsediğinde çocuğuyla ilişkisini bu temel üzerine kurduğunda, öfke kontrolünü sağlayabilen, çatışmalarını uzlaşma ve işbirliği içinde çözmeye çalışan, kişilerle güç mücadelesine girmek yerine ilişkinin kazanmasını önemseyen bireyler yetiştirmek mümkün olabilmektedir.

Kaynaklar:

- www.adiyamanram.com
- www.aktuelrehberlik.com
- www.cocukvegenc.com

ÇALMA DAVRANIŞI



Çocuklarda çalmaların büyük bir bölümü, aile çevresinin çocuğa mülkiyet ve mülkiyetle ilgili haklara saygı göstermesi konusunda gerekli kavram ve alışkanlıkları aşılamakta başarı gösterememesinden ileri gelir. Çocukta doğuştan mülkiyet kavramı yoktur. Bu kavram çocuğun gelişimine uygun olarak ailece kendisine kavratılmalıdır.

Küçük çocuklar genellikle çevrelerinde hoşlarına giden her şeye sahip olmak isterler. Bütün dünyanın kendilerine ait olduğunu düşünürler. Çalma olayı, çocukta 5 yaşına kadar bir sorun oluşturmaz. Hatta bu eylemleri “çalma” anlamında kabul etmemek gerekir. Çoğu anne-baba çocuğuna paylaşmayı öğretmek amacıyla, oyuncak ve eşyalarını kardeşine veya ondan küçük bir çocuğa vermesi konusunda çocuğuna baskı yapar. Zaten evde her şey ortaktır. Çocuğun oyuncakları da ortakmış

gibi zorla ve izinsiz alınırsa ondaki mülkiyet duygusunun gelişimi gecikecektir. Her çocuk nesnelere sahip olmanın anlamını ve başkalarına ait olan şeyleri alamayacağını öğrenmelidir. Bunu öğretmenin en iyi yolu, çocuğun kendisine ait eşyaları olmasını sağlamaktır. Onun ayrı odası ve çekmecelerinin olması da zaman içinde mülkiyet duygusunun gelişmesini destekleyecektir.

Çocuğun eşyaları izinsiz alınmadığı gibi, onun da ailenin diğer bireylerinin eşyalarını izinsiz almaması gerektiği hatırlatılmalıdır. Böyle bir girişimde bulunduğu zaman kendisine bu eşyanın kime ait olduğu hatırlatılmalıdır. Böylece çocuk bunları ancak izin verildiği zaman ödünç alabileceğini zaman içinde öğrenecektir. Anne-babaların da çocuklarına iyi örnek olabilmeleri için başkalarına ait şeyleri izinsiz almamaları gerekir.

Çalma davranışını yapan çocukların bir kısmı sevilmediğini ya da az sevildiğini düşünür. Genellikle duygusal olarak eziklik hisseden çocuk çalmaya eğilim gösterir. İkinci bir kardeşin gelişi, anne-baba ayrılığı, üvey anne-baba, ihmalkârlık gibi durumlar çocuğun çalma isteğini ortaya çıkarır. Çocuk kendisinde bir şeylerin eksildiğini hissedip bunun acısını duyar. Bu boşluğu doldurabilmek için kendisi bir şeyler bulup alır. Çalınan şey istenilen, eksikliği hissedilen şeyin yerini tam olarak dolduramadığından çocuk onu bulabilmek için durmadan çalma davranışına devam eder. Bir yandan vicdan azabı, bir yandan da sürekli bir haz duyar.

Yaş Dönemlerine Özgü Özellikler:

2 yaş çocukları:

Sahiplik kavramı gelişmemiştir. Her şeyin kendisine ait olduğunu zanneder. Dolayısıyla, bir başkasının elinden bir şey almak isteyebilir. Zamanla kendine ait olanı ve olmayanı ayırt edebilir ama bencil tutumları bir süre değişmez, çünkü kendini engelleyemez.

3-4 yaş çocukları:

Bu yaş döneminde çocuk izinsiz bir şey alınamayacağını bilir ama yine de alma isteğine karşı koyamaz. Ceplerinde de onlara ait olmayan oyuncaklar ya da parlak nesneler bulunur.

5–8 yaş çocukları:

Bir şeyler aşırma, çalma davranışının bu yaş döneminde daha sık olduğu görülmektedir. Bu dönemde gösterişli olan her şey hoşlarına gider. Birbirlerine ait olan kokulu silgileri, renkli kalemleri alabilirler. Çoğu çocuk izinsiz aldıkları nesnelere, “yolda buldum”, “arkadaşım verdi”, “kendim aldım” ya da “ödünç aldım” şeklinde açıklama getirebilir.

Hangi yaşlar tehlikelidir?

Çocuğunuz, hayatın ve sosyal çevrenin farkına varabildiği 3 yaşından itibaren çeşitli şekillerde çalma davranışını gösterebilir. Ama en tehlikeli yaş, yani bilinçli olarak çalma davranışının gerçekleştiği dönem ilköğretim çağıdır. Eğer önlem alınamazsa, yetişkinliğe kadar giden olumsuz bir davranış olarak devam eder. Okul çağlarında yinelenen çalmalar üzerinde önemle durulmalıdır. Çünkü bu çalmalar ruhsal birtakım sorunlardan ileri gelebilir. Şu olasılıklar üzerinde durulmalıdır:

- Çocuk, evden aldığı paralar veya nesneleri başka çocuklara dağıtarak kazanamadığı arkadaşlığı sağlamaya çalışıyor olabilir.
- Çocuk, durmadan almaya alışmış olabilir. Ne istediye alındığı ve çocuğun istekleri kısıtlanmadığı için sürekli almakta sakınca görmez. Doyumsuzlaşmıştır.
- Sevgi eksikliği ile çalma davranışının arasında belirli bir ilişki vardır. Çocuk böyle bir eksiklik yaşıyor olabilir.
- Çocuğun anne babasından öğ alma isteği olabilir.
- Başkalarını kızdırma, sinirlendirme, hatta intikam alma amacını taşıyan nedenlerden de kaynaklanabilir.

Dikkat edilmesi gerekenler:

Hatalı anne-baba tutumları:

- Anne-babaların aşırı disiplinli ve katı tutumları çocuklarda çalma davranışına neden olabilir.
- Çocuğun kardeşleriyle veya komşu, arkadaş ve akraba çocuklarıyla sıklıkla kıyaslandığı aile ortamları çalma davranışına zemin hazırlayabilir.
- Ailenin, çocuğun maddi ihtiyaçlarını karşılamayarak onu cezalandırması, ekonomik güçlükler nedeniyle çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını giderememesi
- Anne-babanın paraya aşırı düşkünlüğü veya cimriliği, parayı çocuğa karşı bir tehdit aracı olarak kullanması gibi hatalı tutumlar da çalma davranışının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Değersizlik duygusu ve öz-güven eksikliği

Çocuğun kendini değersiz hissetmesi bu davranışı destekler. Kendini yetersiz hisseden çocuk değerli gördüğü eşyaları çalarak kendini değerli kılmaya çalışır. Yetersizlik duyguları taşıyan çocuğun anne-babasının aşırı koruyucu tutumu ve çocuğu sürekli kontrol etmeye çalışır tavırları çocuğun bu duygularını pekiştirir. Böylece, kendisine güvenilmediğini düşünen çocuk giderek özgüvenini kaybetmeye başlar.

Kıskançlık ve rekabet duyguları

Kardeşlerini veya başka çocukları kıskanan çocuklar yaşadıkları rekabet duygusunu bastırabilmek için çalma davranışı gösterebilirler. Bu nedenle uyum bozukluğu geliştiren çocuklarda çalmak, kıskanılan veya rekabet edilen kişiden öğ almak anlamına gelmektedir.

Sevgisizlik ve ilgisizlik

Fiziksel ve maddi ihtiyaçların giderilmemesi gibi, manevi ihtiyaçların giderilmemesi de bu uyum bozukluğuna neden olabilmektedir. Yeterince sevilmediğini düşünen, duygusal anlamda yeterince ilgi görmeyen çocuk, başkalarına ait eşyaları çalarak elde edemediği sevgi açığını gidermeye çalışır. Bu sebeple, kimsesiz çocuklarda, sokak çocuklarında ve aileleri tarafından dışlanmış çocuklarda çalma davranışının görülme sıklığı fazladır.

Çalma Davranışının Ortadan Kaldırılmasına Yönelik Öneriler

- Çocuğa ödünç alıp verme ile başkalarına hissettirmeden alma arasındaki fark öğretilmelidir.
- İzin istemeden başkalarının eşyalarını alamayacağını öğretmek için bir şey istediğinde önce izin alması gerektiği sık sık hatırlatılmalıdır.
- Çocuk, herhangi bir yerden kendisine ait olmayan bir eşyayı aldığı anda onunla inatlaşmak olayın boyutunu daha da olumsuz bir boyuta getirebilir. Çocuğun aldığı eşya, zorla elinden alınmak istendiğinde çocuk doğal olarak vermek istemeyebilir, ağlayarak ya da bağırarak tepki verebilir. Böyle bir durumda çocukla konuşmak çok daha yararlıdır. Çocuğa “bu bizim değil, izinsiz alamayız” tarzında yapılan bir açıklamadan sonra dikkatini başka yöne çekmeye çalışmak yararlı olabilir.
- Çocuğa karşı ağır suçlamalar yapılmamalı ve onu örseleyici cezalar verilmemelidir.
- Anne babalar çocuklarına olan sevgi ve ilgilerini her zaman göstermeli ve çocuğun bunu hissetmesini sağlamalıdır.
- Çocuğun yaptığı bu olumsuz davranış karşısında duyarsız kalınmayıp çocukla açık olarak konuşulmalıdır.
- Çocuğu bu davranışı yapmaya iten nedenler araştırılmalıdır.
- Çocuğun her istediği şeyi anında yapmak yerine kendi isteklerini erteleyebilmesini ve kontrol etmesini öğretmek destek olunmalıdır.
- Çocuk başkalarına ait eşyaları aldığı anda anne babanın bu durum karşındaki tutumu çok önemlidir. Anne baba alınan eşyaların özür dileyerek sahibine verilmesi konusunda çocuğu teşvik etmelidir.
- Çocuğa empatik düşünme aşılanmalıdır.
- Okul ortamında arkadaşlık kurabilmeye yönelik çalmalar karşısında öğretmen çocuğa sosyal kabulün farklı yollarla da sağlanabileceği konusunda destek olmalıdır.

Kaynaklar:

-Karakter Okulu Ana Baba Seti "Saygı", Nobel Yayınları

ÇOCUKLARA SAYGI DUYMAYI NASIL ÖĞRETİRİZ?

Günümüzde kentleşmenin hızla ilerlemesiyle birlikte, çocuklar apartman dairelerinde daha izole ortamlarda büyümeye başlamışlardır. Kimi çocuklar yaşlarıyla kreş/anaokulu çağında bir araya gelebilirken, kimileri de ancak ilköğretim çağında bir grubun parçası olmayı ve sosyalleşmeyi öğrenirler. Evinde ilginin merkezi olan çocuğun başkalarının hak ve isteklerine karşı sabır, hoşgörü ve saygı göstermesi için bunu önce aile ortamında öğrenmesi gerekmektedir. Aksi takdirde okula başladığında aynı ilgiyi elde edebilmek için arkadaşlarının haklarını hiçe saymaya başlayabilir. Diğerlerinin de kendisiyle aynı haklara sahip olduğunu, hakkını elde edebilmek için kimi zaman beklemek zorunda olduğunu anlamakta güçlük

çekebilir ve kaba davranabilir. Ya da benmerkezci çocuklar, bu durumun tam tersi olarak diğer arkadaşlarından daha fazla ilgi görmeyi bekleyebilmekte (çekingen davranma), öğretmeninden ve arkadaşlarından beklediği ilgiyi her zaman göremediği için sürekli hoşnutsuzluk duyduğunu ifade edebilmektedir.

Çocuğunuzun okul ve sosyal hayatında düzgün ilişkiler kurabilmesi, sevilen ve saygı gören biri olabilmesi için aile ortamında saygıyı nasıl işlemeliyiz bunu düşünmemiz gerekmektedir. Ailede saygı kavramını oluşturmak sevgi temelli bir disiplin ve çaba gerektirir. Kimi zaman çocuklarınızın siz konuşurken lafınızı bölmesinden, kardeşler arasındaki eşya ve oda kavgalarından, çağırdığınız zaman sofraya gelmemelerinden ve buna benzer durumlardan mutlaka şikayetçi olmuşsunuzdur. Peki, defalarca uyarmanıza ya da kızmanıza rağmen neden hep aynı sorunla karşılaşıyorsunuz? Buna benzer durumlar pek çok evde yaşanmakla birlikte, çoğu konunun çözümsüz kaldığı bilinmektedir. Çocuğunuzun büyüklerine, kardeşlerine, arkadaşlarına karşı hoşgörüsüz olması, başkalarının haklarına saygı duymaması aslında kendi haklarını bilmemesinden ve kendine saygı duymamasından kaynaklanıyor olabilir. Yani fikri alınmayan çocuk başkalarının fikirlerini dinlemeyecek, eşyaları izinsiz olarak kullanılan/değiştirilen çocuk başkalarının eşyalarına zarar verecek, başkalarıyla kıyaslanan çocuk (karakter farklılığına saygı duyulmayan çocuk) saygıyı hak ettiğini düşünmeyecektir. (Düşük özsaygı) Öte yandan çocuğunuzun isteklerini gerçekleştirmek için sürekli kendi ihtiyaçlarınızdan taviz verdiğinizde de çocuğunuzun sürekli talepkâr ve hoşgörüsüz olmasına neden olmuş olursunuz.



Peki, çocuğunuzun hem kendisine hem de çevresindeki kişilere saygı duyması için anne babalar neler yapabilir bir göz atalım:

- Her konuda olduğu gibi bu konuda da davranışlar sözlerin önüne geçmektedir. Yani çocuğunuza saygıyı öğretirken kendinize, eşinize, komşunuza vs. saygılı davranarak işe başlamalısınız.
- Etkili iletişim her kavramın temelinde yattığı gibi saygının da ön koşuludur. Çocuğunuzu dinlerken yaptığınız işi bırakın, göz teması kurun ve geribildirim verin. (Buna çok sevindim, bu seni çok mutlu etmiş galiba vb.)
- Disiplin anlayışınız korkuya değil, sevgiye dayalı olsun. Çocuğunuz sizden korkar ya da çekinirse görünüşte saygı duyuyormuş gibi davranmak zorunda hisseder ama gerçekte duymaz.
- “Annesi/babası olarak en doğru kararı ben veririm!” düsturundan vazgeçin. Çocuklarınız da ailenizin bir üyesi, düşündüklerini dile getirmek gelişimlerinin bir parçası.
- Çocuğunuzdan özür dilemeyi öğrenin. Yaptığınız hatayı kabul edip özür dileyin ki çocuğunuz da hatalarını telafi etmesi gerektiğini anlasın ve çaba göstere.
- Kardeşleri birbirleriyle kıyaslamayın, “Bak ablan odasını ne güzel toplamış”, “kardeşin hiç karşılık veriyor mu bana, sen neden hayır diyorsun” gibi cümleler kurmamaya özen gösterin. Aynı anne ve babadan doğan her çocuğun karakteri de aynı olacak diye bir şart yok. Hatırlayın siz de kardeşlerinize benzemiyordunuz!
- Çocuklarınızı sık sık çocuklu aile dostlarınızla bir araya getirin ve başkasının eşyalarına özen göstermek, paylaşmak, sırasını beklemek gibi konularda ona ortam sağlayın.
- Çocuğunuzun eleştirirken davranışları üzerinde durun. Kişiliğe yönelik eleştiriler düşük özsaygı geliştirmesine neden olacaktır.
- Farklı sosyo ekonomik/sosyo kültürel gruplardan arkadaş edinmesine izin verin. Bu yolla insanların eşit olduğu fikrini anlamasına ve farklılıklara saygı duymasına yardımcı olursunuz.
- Saygısız bir davranışını gördüğünüzde, bu davranışın kendisine yapıldığını hayal etmesini isteyin. Neler hissettiğini sorun. Böylece empati becerisini geliştirmiş olursunuz.
- Çocuğunuzla dışarı çıktığınızda diğer kişilerle olan iletişiminize ve davranışlarınıza özen gösterin. Nezaket sözcüklerini hem çocuğunuza karşı, hem de çocuğunuzla birlikteyken kullanın. Bir yaşlının karşıya geçmesine yardım edin, komşunuza selam verin, akrabalarınızı birlikte ziyaret edin vb...
- Özel hayata saygı duyması için ev içi kurallar belirleyin. Kapı çalmadan odaya girmek, diğer aile üyelerinin eşyalarını izinsiz

kullanmamak, gürültü yapmamak gibi...

- Ailece “günün değerlendirmesi” konuşmaları yapın. Anne baba olarak karşılaştığınız saygısız davranışları, bu davranış karşısında ne hissettiğinizi ve ne yaptığınızı çocuğunuza anlatın. Böylece hem çocuğunuzun problem çözme becerilerini geliştirmiş olursunuz, hem de ona “yalnız değilsin” mesajı vermiş olursunuz.
- Günlük deneyimlerinizi, çocuğunuzda değiştirmek istediğiniz davranış üzerinden de anlatabilirsiniz. Yani, çocuğunuzun yaptığı bir davranış kendi başınıza gelen bir davranışmış gibi anlattığınızda, çocuğunuzun kötü davranışını daha objektif değerlendirmesini ve çözümler hakkında daha yapıcı davranmasını sağlamış olursunuz.
- Sinema, alışveriş merkezleri, park gibi ortak kullanım alanlarında vakit geçirirken nasıl davranmak gerektiği konusunda konuşun. Hatta diğer insanların davranışlarını çocuğunuzla birlikte gözlemleyin. Hangilerinin doğru hangilerinin yanlış olduğu hakkında gözlemlerinizi paylaşın.

Televizyonda, sokaklarda, işte, apartmanda kısacası toplumun her kesiminde tahammülsüz, hoşgörüsüz, mutsuz insanlar görüyorsunuz. Diğerlerinin düşüncelerini dinlemeyen, saygı duymayan, küçük gören kişilerle sık sık karşılaşıyorsunuz. Bu kişiler, patronunuz, komşunuz, hatta eşiniz! Geleceğin büyükleri çocuklarınızın ahlaki gelişimlerinin (vicdan duygusu) yetersiz kalması, sağduyusuz, hoşgörüsüz ve kaba bir birey olmaları çok rahatsız edici bir düşünce değil mi?

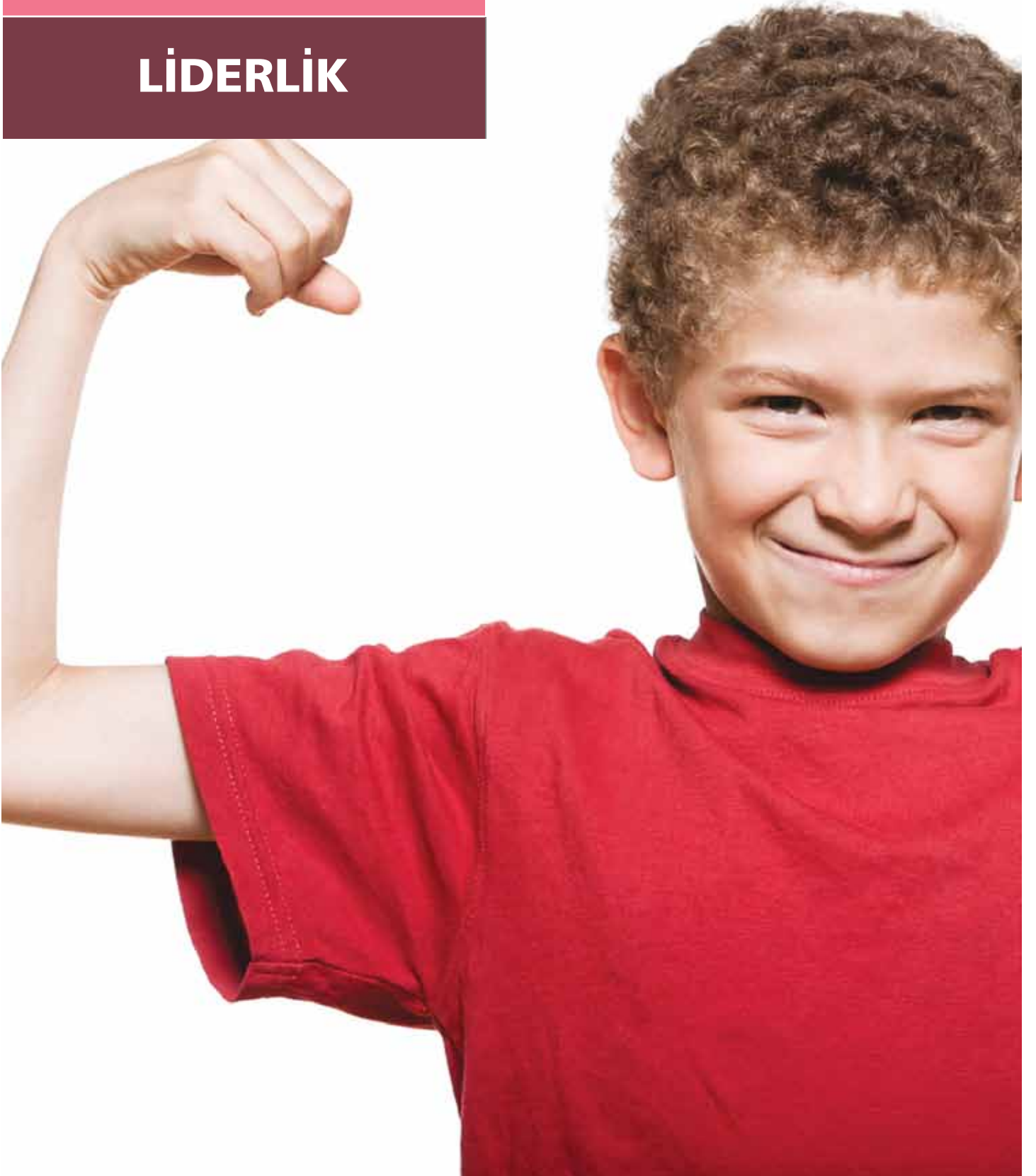
Öyleyse “saygı” yı öğretmeye yuvanızdan başlayın. Çocuğunuzun bir uzantınız olarak değil, ayrı bir birey olarak görmeye kendinizi alıştırmak. Kendi başına vakit geçirebilmesi, kendi ihtiyaçlarını kendi karşılaması için onu motive edin. Sizin de ihtiyaçlarınızın olduğunu hatırlatın ve aynı saygıyı ondan beklediğinizi hissettirin. Bireyselleşmesinden endişelenmeyin gurur duyun! Hisleri ve olumsuz düşüncelerini dile getirmesinden korkmayın. Önce size, sonra da topluma karşı kendini ifade etmeyi ve düşüncelerinin arkasında durmayı öğrenecek. Kendine saygı duyacak ve farklılıkları kucaklayacak!..

Huzurlu toplumlar için saygılı bireyler yetiştirmek dileğiyle...

Kaynaklar:

- www.bebekvecocuk.milliyet.com.tr
- Helik Karakter Okulu Aile Kitabı

LİDERLİK





Liderlik bireyin doğru amaçlar doğrultusunda kitleleri etkileyerek harekete geçirmesidir. Öncelikle insanları anlama, onları dinleme, onların sorun ve beklentileri ile ilgilenme, bunlara cevap verecek kapasitede bulunmaktır. Yön bulmak, gidilecek yolu tanımlamak, bu yolu hazırlamak, uygulamaya koymak, örnek olmak, güven sağlamaktır.

Yöneticilik ve liderlik başka şeylerdir. Yöneticilik başkalarına iş gördürme, başkaları aracılığıyla iş başarma ve amaçlara ulaşmadır. Liderlik ise bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme bilgi ve yeteneklerinin toplamıdır. Yöneticiler tasarlar, örgütler ve denetler, dikkatlerini kural ve prosedürler üzerine toplarlar. Liderler ise istikamet verir, kabiliyetleri harekete geçirir ve stratejileri uygularlar. Dikkatlerini kurallar üzerinde değil insanlar üzerinde yoğunlaştırırlar.

Liderlik kavramının güçlü ve baskılayıcı tutumla karıştırılmaması gerekir. Liderler taklit edilir, onlara fikir danışılır, onlardan öğüt alınır, öğretmen onlara lider gibi davranır, arkadaşları onu grup temsilcisi seçer. Sadece kendi davranış tarzı ile değil etrafındaki insanların ona davranışlarıyla da fark edilir. Sevgi ve saygıya dayalı bir iletişim şekli vardır. Her çocuk liderlik vasfıyla doğmaz. Kimisi erken yaşta kendisini gösterir kimisi iş hayatına atılınca. Önemli olan bu liderlik vasfı olan çocukların bu özelliklerini geliştirici yollar bulmaktır.

Liderlik özelliklerinin gelişmesi için neler yapılabilir?

- Olumlu davranışları ve kararları noktasında onu desteklediğinizi fark ettirin.
- Çocuğunuza liderliğin ne olduğunu anlatın. Yaş ve gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak örnekler verin.
- Size yardım etmek istediğinde onu geri çevirmeyin ve size sağladığı katkıyı somut bir şekilde tanımlayın.
- Grup aktivitelerine katılma fırsatları yaratın.
- Ona zaman ayırmak ve onun fikirlerini dikkatle dinlemek konusunda bilinçli davranın.
- Yaşantımızdaki ünlü liderlerden bahsedip. Atatürk en belirgin ve çocuklarda iz bırakan liderdir. Onun hayatından kesitler izletin. Resimlerini gösterin, kitaplardan yaşanmış hikâyelerini anlatın. Donanımından ve yaptıklarından, şahsiyetinden, kararlılık, hedefe odaklanma, doğruluk, dürüstlük, soğukkanlılık ve sabırlı olması gibi daha bir çok temel sosyal becerilerini anlatın.
- Liderlerin hayatlarından bahsederken, farklı kültürel geçmişten, farklı yaşlardan ve farklı çalışma alanlarından kadın ve erkekleri seçin. Çocukların, insanların cinsiyetlerinden, geldikleri yerlerden ya da konuştukları lisanslardan bağımsız olarak lider olabileceklerini anlamaları gerekir.
- Beraber "Sen olsan ne yapardın?" oyunu oynayın. Ortaya bir sorun atın. "Kaybetmekte olan bir takımın antrenörüsün. Takımı sen yönetiyorsun.

Onlara nasıl bir konuşma yaparsın ki tekrar kazanmaları için istekli olmalarını sağlarsın?" Bu tarz oyunlar hem keyiflidir hem de çocuğun empati yeteneğini arttırarak karar verme becerilerini geliştirir.

- Hayal gücünüzü kullanarak lider olmadan nasıl karmaşalar çıkabileceğini gösterin. Örneğin okulu müdür yönetmeseydi ne tarz sorunlar çıkabileceğini düşünmesini isteyin.
- Evinizde yapacağınız değişikliklerde, ailecek verilmesi gerekli önemli kararlarda söz hakkı tanıyın. Cevabını mutlaka dikkate alın.
- Değişik ve yeni projeler üretip okul, aile ya da arkadaş çevresinde uygulamasını sağlayın. Bu bir doğum günü partisi, huzur evi ziyareti ya da bir yarışma düzenleme gibi olabilir.
- Lider olmak için politika ile uğraşmak gerekmediğini vurgulayın. Müzik, bilim, sanat, yerel topluluk aktiviteleri, bilgisayar teknolojileri gibi alanlarda da lider olunabileceğini ifade edin.
- Liderlik kavramını sorgulamasına yardımcı olun. Şu soruların cevaplarını çocuğunuzla birlikte arayabilirsiniz:

-Liderlik her zaman iyi amaçlar için mi kullanılır? Kötü amaçlar için de kullanılabilir mi?

-Liderlerin güçlerini olumlu yönde kullanmalarını gerektirecek sorumlulukları var mıdır?

-Birisini körü körüne izlemek ile akılcı bir şekilde izlemek arasındaki fark nedir?

-Lider olmanın kişisel faydaları nelerdir?

-Çocuklar liderliklerini nasıl gösterebilirler?

-Neden bir alandaki liderler başka bir alanda da iyi bir model oluşturamıyorlar?

-Lider bulmada medyanın etkisi nedir?

- Çocuğunuza liderlik konusunda örnek olabilecek filmler bulması noktasında destek olabilirsiniz.
- Liderliği geliştirme yollarından birinin de çocukların formal eğitim- öğretim dışı aktivitelere katılımlarını teşvik etmek olduğunu unutmayın. Okulda çeşitli etkinlikler planladığı ya da bunlarla ilgili sorumluluklar aldığı anda "Senin öncelikli görevin derslerine çalışmak, bırak bu işlerle uğraşmayı" gibi ifadelerden kaçın.

Ne Yapılmamalı?

- Çocuğunuzun üzerine aldığı sorumlulukları küçümsemeyin. Liderliğin küçüğü büyüğü yoktur. Çocuklarınız iki kişilik bir takım çalışmasının da lideri olabilirler. Yaptığı bu liderliği küçümsemek onun gelecekteki önderliklerinin önüne geçmek anlamına gelebilir.
- Bir konuda fikir beyan ettiğinde fikrini önemsemezlik etmeyin. Ailece yapacağınız bir etkinlik, gezi veya aile içinde meydana gelen bir problemin çözümü gibi konular üzerine düşündüğünde, görüş belirttiğinde "Sen küçüksün, büyüklerin işine karışma" şeklinde bir tavır sergilemeyin. Bu tavır onun kendi kararlarını alabileceğine ve başkalarının sorumluluğunu üstlenebileceğine olan güvenini sarsar.
- Size yardım etmek istediğinde onun yardımını geri çevirmeyin. Bir akşam eşinizle yalnız dışarı çıkmak istediğinizde çocuğunuz "Merak etmeyin, başımızın çaresine bakarız, ben kardeşimle ilgilenirim" dediğinde, yaşı bu sorumluluğu almaya uygunsa ona fırsatı verin.



Kaynaklar:

- www.aktuelpsikoloji.com
- Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler, Çetin Özbey, İnkılap Yayınevi, 2004

AŞAĞILIK VE ÜSTÜNLÜK KOMPLEKSİ

Aşağılık ve üstünlük komplekslerine sahip bireyler, sosyal engellenme, düşük özsaygı ile birlikte yalnızlık yaşarlar. Toplumdan uzaklaşıp sürekli yalnız kalmak isterler. Aşağılık kompleksi yaşayan birey kendisini diğerlerinden fiziksel ya da psikolojik olarak zayıf; üstünlük kompleksi yaşayan birey ise diğerlerinden kendisini hep üstün ve mükemmel görür. Bu yüzden her ikisi de sürekli kendisini toplumdan, sosyal ortamlardan uzak tutmaya çalışır.



Aşağılık kompleksi ve üstünlük çabası insanda birlikte hareket eden ve birbirinden ayrılmayan iki duygudur. 'Aşağılık duygusu' bireyin kendini güçsüz ve yetersiz hissetmesi, 'üstünlük eğilimi' ise bireyin kendini bu olumsuz durumdan kurtarma çabasıdır.

Kompleksler çocukluk çağında oluşmaya başlar ve kişinin isteğine, cesaretine ve farkındalığına göre düzelebilir. Üstünlük kompleksi; ebeveynlerin çocuğun egosunu şişirmesinden, başkalarının yanında aşırı ve sürekli olarak övmesinden kaynaklanmaktadır.

Çocukta benlik kavramı aile ve sosyal çevre tarafından oluşturulur ve o benliğin içine aşırı yüklemeler, gereksiz övgüler yerleştirilirse çocukta sahte bir benlik, düşük gerçeklik algısı gelişmektedir. Çocuğun benlik aynasında, herkesten daha üstün, daha zeki, daha çalışkan, güzel ya da yakışıklı olduğuna dair bir profil oluşur. Böylece üstünlük kompleksine sahip birey çevresindeki kimseyi beğenmez ve toplumdan, sosyal hayattan uzaklaşır. Sürekli mükemmellik kaygısı içindedir ve her konuda aşırılık gösterir.

Aşağılık kompleksinde ise tersi bir durum söz konusudur. Çocuk ebeveyn tarafından sürekli aşağılanmış, yetenekleri göz ardı edilmiş ve beceremeyeceği görevler yüklenmiştir. Çocuk başarısız olduğunda cezalandırılmış, hakaret edilmiş, benliği incitilmiştir. Çocuk artık yeteneksiz, beceriksiz, başkalarından daha az zeki, daha az başarılı bir benlik algısı geliştirmiştir.

Aşağılık kompleksi oluşan bireylerde düşük özsaygı, korku, utanç gibi duygular gelişmekte ve kişi toplumla ilişki kurmaktan kaçmaktadır. Kendilerini birçok şeyden soyutlarlar ve aslında becerebilecekleri şeyleri bile yapamaz hale gelirler. Sürekli başarısızlık korkusu içinde yaşarlar bu yüzden adım atmaktan bile korkarlar. Göz teması kurmak bile onları incitebilir çünkü benlik saygısı oldukça zayıftır.

Anne-Babanın Yapması Gerekenler:

- Çocukta sosyal yönün gelişmesini engelleyen en büyük faktör, çocuğun gereğinden fazla şımartılmasıdır. Anne-babalar çocuklarının her dediğini yapıp onları kendilerine bağımlı hale getirmemelidirler. Çocuk yapması gereken işleri kendisi yapmalıdır. Böylece kendi kendine yetebilmeyi öğrenecek, benlik algısı yükselecektir.
- Çocuğun toplumsal bir varlık olarak diğer alanlara da yönlendirilmesi gerekir.
- Baba, erkek çocuğuna, anne de kız çocuğuna model olmalıdır.
- Çocuğa gerekli ilgi ve şefkat verilmelidir.
- Ağır cezalar vermek yerine makul bir disiplin uygulanmalıdır.
- Grup oyunlarına katılımı sağlanarak sosyal yaşama alıştırmalıdır. Oyunun kuralları ve buradaki görevler, gerçek yaşamdaki kural ve görevlere benzerlik gösterecektir.
- Çocuğa sorumluluk kazandırmak öncelikli bir amaç olmalıdır.
- Her çocuğa yaşına, zekâsına ve fiziksel gücüne göre ödevler, görevler verilmelidir. Çocuk başardıkça hak ederek ödül/ övgü almalıdır.

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.

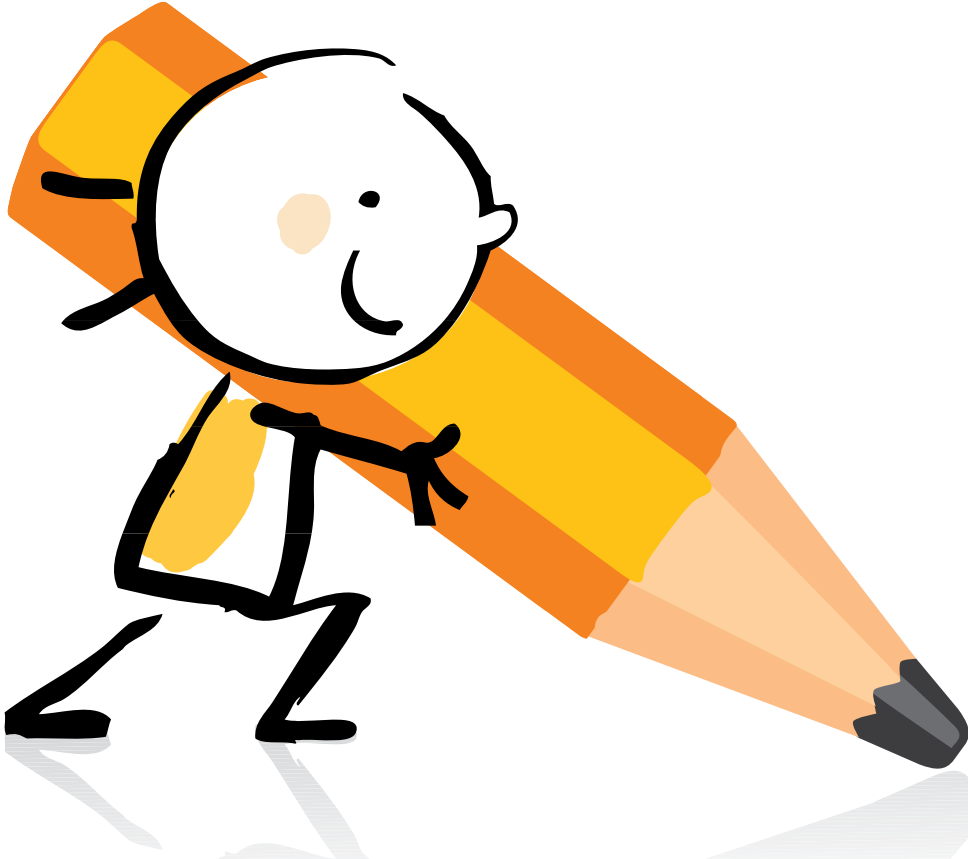
Sizi ve çocuğunuzu **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr



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

