

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL EĞİTİM KURUMLARI

SAYI: 33

2013



İÇİNDEKİLER

Index

ÇOCUK EĞİTİMİNDE KÜÇÜK ŞEYLER	2
ÇOCUK VE SOSYALLEŞME	4
ÇOCUKLARA ZAMANI VERİMLİ KULLANMAYI ÖĞRETMEK	7
ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUKLARI	10
ÇOCUKLARDA TAKINTI: OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK	13
ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR	15
İNATLAŞ-MA	18
KİŞİLİK: KALITSAL MI, ÇEVRESEL Mİ?	21
ÖZ SAYGI	23
PLANLAMA: BİLİŞSEL BİR ORGANİZASYON SÜRECİ	25
ÇOCUĞUN DUYGUSAL İSTİSMARI	29
YAYGIN GELİŞİMSEL BOZUKLUK VE OTİZM	31



Sevgili Velilerimiz,

Eğitim-Öğretim yılımızın ikinci döneminde “Eğitimde Yansımalar” dergimiz ile yine sizlerle birlikteyiz. Hepimizin ortak isteği çocuklarımızın sağlıklı, olumlu, uyumlu, kendine ve topluma yararlı bireyler olarak yetiştiğini görmektir. Bu ortak amacın gerçekleşmesinde çocuklarımıza gerek okulda gerekse evde yaptığımız yönlendirmeler ve kurduğumuz sevgi ve saygı ilişkisi çok büyük önem arz etmektedir. Çocuğunuzla kuracağınız sağlıklı iletişim ve ona göstereceğiniz doğru yaklaşım, ileride yetişkin olduğunda atacağı doğru ve emin adımların temelini oluşturacaktır. Bu doğrultuda hazırladığımız dergimizin 33. sayısının konuları şunlardır:

Çocuk Eğitiminde Küçük Şeyler

Çocuk ve Sosyalleşme

Çocuklara Zamanı Verimli Kullanmayı Öğretmek

Çocuklarda Kaygı

Çocuklarda Takıntı: Obsesif Kompulsif Bozukluk

Ergenlik Döneminde Karşılaşılabilecek Sorunlar

İnatlaş-ma

Kişilik: Kalıtsal mı, Çevresel mi?

Özsaygı

Planlama: Bilişsel Bir Organizasyon Süreci

Çocuğun Duygusal İstismarı

Yaygın Gelişim Bozukluk ve Otizm

Keyifle okuyacağınızı umuyor, “HERŞEY ÇOCUKLARIMIZ İÇİN” diyoruz.

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:

- Debgici Alaaddin,, Çocukla Çocuk Ol,sistem yayıncılık
- Green Christopher , Her Yönüyle Çocuk Yetiştirme Sanatı, Neden yayınevi,
- www.seyyafinnesi.wordpress.com
- www.okuloncesi.gen.tr
- www.egitimbulteni.com

ÇOCUK EĞİTİMİNDE KÜÇÜK ŞEYLER

Çocuklarımız her birimiz için çok değerlidir onları yetiştirirken büyük bir hassasiyet gösterir her ayrıntıya dikkat ederiz. Onlar için her şeyin en iyisini düşünüp ona göre davranmak isteriz. Fakat bu kadar hassasiyetle yaklaşırken zaman zaman yapılan küçük hatalar aslında birçok büyük şeyin başlangıcı olabilmektedir.

Çocuklarımızın büyük başarılarla imza atmasını istiyorsak, önce küçük işler başarmaları için sabretmeyi öğretmemiz gerekiyor.

Anne baba olabilmenin elbette pek çok inceliği vardır fakat öncelikli dikkat etmemiz gereken noktaları küçük ayrıntılarla çocuğumuza nasıl vermeliyiz bunlara bakacak olursak:

a-Çocukta özgüven oluşturmaın gerekliliği oldukça önemlidir.

Özgüven davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olup bireyin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini sevmesi, kendisiyle barışık olması, kendini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır.

Özgüven eksikliği okulda ve yaşamın diğer alanlarında başarısızlığa neden olan önemli bir problemdir. Özgüven

duygusunun temeli ilk çocukluk yıllarında atılmakta ve daha sonraki yıllarda, sağlıklı aile yapısı, uygun anne baba ve öğretmen tutumları ile gelişmektedir.

Günümüzde özgüven eksikliği belki de bir çoğumuzun yaşadığı bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bazı kişiler için önemsiz bir sorun, bazıları içinse büyük bir sıkıntı ve huzursuzluk kaynağı olabilir. Çünkü modern dünyada bizden özgüvenli olmamız beklenmekte ve güvensiz davranışlar toplum tarafından onaylanmamaktadır. Davranışlar ise her zaman beğenilmekte ve takdir edilmektedir. Küçüklükten itibaren yaşamın her alanında, öğrencilik yıllarında, yeni bir işe başlarken, özel ve sosyal yaşamımızda, mesleğimizi yaparken özgüvenli davranmamız bizi başarıya ulaştırmakta, özgüven eksikliği ise kendimizi değersiz ve başarısız hissetmemize neden olabilmektedir.

Zamanla özgüven eksikliği bireyleri kırılgan ve kolay incinebilir hale getirmekte, dünyayı zorluklarla ve düşmanlıklarla dolu bir yer olarak algılamalarına yol açmaktadır. Özgüveni düşük bireyler için dünya yaşanması zor bir yerdir.

- Onu sevdiğinizi söyleyin ve kucaklayın.
- Dünyada tek ve özel olduğunu hissettirin.
- Onu başkalarıyla kıyaslamayın.
- Çabalarını övün. Başarılarını fark edin ve övün, onu yüreklendirin.



- Ona karşı anlayışlı ve merhametli olun.
- Onun da ailenin bir üyesi olduğunu kendisine hissettirin. Aile içinde özel bir yeri olduğunu bilsin.
- Zaman zaman onun yardım ve önerilerine başvurun.
- Ona, becerilerini kullanabileceği özel deneyimler yaşaması için destek olun.
- Çocuğunuza özel zaman ayırarak, birlikte olduğunuz anlarda ona özel olduğunu hissettirin.
- Ailenizle sağlıklı bir iletişim ortamı hazırlayın.
- Onunla aranızda güçlü bir iletişim kurun.
- Sağlıklı ana baba ilişkisi, çocuğun özgüveninin en önemli yakıtıdır.

b-Sorumluluk bilinci oluşturmak

Sorumluluk, bireyin yaş cinsiyet ve gelişim düzeyine uygun olarak yüklendiği ve yüklenmek zorunda olduğu görevleri yerine getirmesidir. Bu duygu, erken çocukluk devrelerinden itibaren çocukta gelişir.

Bu, oldukça önemli bir konu aslında. Çünkü kendi sorumluluklarını üstlenmesini bilen, işlerini kendi başına halledebilen çocuklarda özgüven yerleşir. Böylece biri diğerini doğuran iki önemli noktaya temas etmiş oluruz.

Anne ve babaların en büyük iki korkusudur: çocuğun kendi ayaklarının üstünde duramaması ve sorumluluk alamaması. Her anne-baba çocuğunu kendi ayakları üstünde duran bir birey olarak yetiştirmek ister ama sorumluluk kendiliğinden gelişen bir yeti ya da beceri değildir. Hayat ile ilgili diğer değerler gibi sorumluluk da çocuğun öncelikle anne babasından daha sonra sosyal çevresinden öğrendiği ,geliştirdiği bir beceridir.

Bu gelişim sürecinde bize yardımcı olacak bazı öneriler ve neler yapabileceğimiz;

- Çocuğun gelişen ilgi ve yeteneklerini fark edip desteklemek
- Başarıları karşısında onlarla gurur duyduğumuzu hissettirmek
- Çocuğumuz bir şeyi doğru yapmadığı zaman ortaya çıkan doğal sonuçlara katlanmasına izin vermek
- Olanak buldukça seçim yapmasına izin vermek
- Yaşına, gelişim düzeyine ve bireyselliğine uygun görev ve sorumluluklar vermek
- Sorumlu şekilde davrandığı durumlarda ödüllendirmek
- Çocuğumuzun aldığı sorumluluğu yerine getirebilmesi için cesaretlendirmek

c- Disiplin ama nasıl

Disiplin, hayatta belli kurallar içinde yaşanması gerektiğini göstererek çocuğu eğitmek demektir. Onu cezayla dayakla terbiye etmeye çalışmak değil. Böylece çocuk da, hayatın belirli bir kural ve düzen içinde olmasıyla kendini bilinmezlik içinde değil, güven içinde hissedecek. Önemli noktalar: net olmak, tutarlı olmak, düzen içinde hareket etmek, olumlu hareket etmek...

Çocuk yetiştirirken bazen sabrın sınırının zorlandığı anlar olur. Bunun için de kendinize de zaman ayırmalıyız. Arada bir nefes almak herkes için iyi gelir.

Disiplin nasıl uygulanmalı;

- Çocuğa yaş seviyesine göre ne yapmak istediğinizi ve neden yaptığınızı anlatın.
- Sakince elinden tutup ya da kucağınızda taşıyarak mola verdireceğiniz odaya götürün.
- Ne kadar kararlı ve net olduğunuzu gösterin ama kabalık ve sertlikten uzak durun.
- Kapıyı asla kilitlemeyin.
- Öfke nöbeti geçiriyor olmaları sizi yıldırmasın, kararlılığınızı sürdürün.
- Mola süresi her yaş için bir dakikadır. Yani iki yaş iki dakika, üç yaş üç dakika gibi...
- Mola süresi bittiğinde kindar bir şekilde olayı gündemde tutmayın, hayata kaldığı yerden devam edin.

d- İyi Bir Dinleyici Olmak

Çocuk eğitiminde önemli olan başka bir nokta ise onlara kulak vermek, ne anlattıklarını gerçekten büyük bir ilgiyle takip edip dinlediğimizi, onları fark ettiğimizi hissettirmektir.

Yoğun çalışma temposu içerisinde anne babalar, genellikle çocukla vakit geçirmeyi onu bir alışveriş merkezine götürüp kendileri alışveriş yaparken onların kardeşine göz kulak olmasını beklemek ya da kendi alışverişleri sırasında çocuğun sıkılmamasını istemek sanmaktadır.

Oysa birlikte bir gün geçirme söz konusu olduğunda belki dışarı çıkmadan önce birlikte bir plan yapıp çocuğun o gününü nasıl geçirmek istediği çocuktan alınmalıdır. Bu aynı zamanda çocukla birlikte geçirilecek olan sürenin kalitesinin de artmasını sağlayacak, aynı zamanda çocuk birlikte geçirilecek zamanla ilgili kendi fikrinin alınmasıyla birlikte kendini değerli hissedecektir.

İyi bir dinleyici olmak, çocuğun gelişimini sağlıklı devam ettirebilmesi açısından oldukça önemlidir. Dikkatle ve ilgiyle dinlenen çocuklar aynı zamanda özgüveni yüksek olan çocuklar olarak toplumumuza kazandırılacaktır. Sosyalleşme sürecinde çocuk girdiği ortamlarda kendini değerli hissedecek ve etrafına daha pozitif bakacaktır.

Çocuğumuz okuldan geldiğinde hemen kapıda günün nasıldı gibi bir sorgulama yerine önce elini yüzünü yıkayıp karnını doyurup rahatlaması sağlandıktan sonra belki sorgulama gibi değil de daha çok paylaşımda bulunduğunuzu hissettirecek şekilde bugün ben bunları yaşadım senin günün nasıldı gibi ufak sorularla çocuğun anlatacaklarına fırsat vermek gerekir.

Bu yazıda paylaşılan konuların her biri çocukla ve onun sağlıklı gelişimiyle alakalı aynı zamanda birbiriyle bağlantılı önemli konulardır. Eğitim bir bütünlük gerektirir ve unutulmamalıdır ki eğitimin içerisindeki 'küçük şeyler' çok önemlidir.

Kaynaklar:

-www.psikiyatrivehayat.com

-www.ailemax.com

ÇOCUK VE SOSYALLEŞME

Sosyalleşme, çocuğun gelişiminin önemli bir parçasıdır. İleride sosyal çevreye ile uyum sağlamış bir birey olması buna bağlıdır. Sosyalleşme, kendiliğinden olan mekanik bir süreç değildir. Çocuğa bu konuda rehberlik edilmeli ve belli bir disiplin kazanmasına çalışılmalıdır. Bununla beraber çocuğun bu süreçle ilgili gösterdiği çaba ve işbirliği, onun eğitiminden sorumlu kişilerce cesaretlendirilmelidir.

SOSYALLEŞMENİN ŞARTLARI

1- Sosyal becerileri geliştirmek: Sosyal becerilerin gelişimini etkileyen bazı faktörler vardır:

- Çocuğun mizacı: Bazı çocuklar, diğerlerine göre daha sosyaldırlar ve böylece, çevrenin daha fazla ilgi ve sempatisini toplarlar. Sıcaklık, kişiler arası ilişkileri ve sosyal beceri gelişimini kolaylaştırır.
- Yakın ilişkilerin niteliği: Çocuğun diğerleriyle yakın ilişkiler kurma olanağına sahip olması, belli bir sosyalliği garantiler, bu konuda gerekli olan güveni çocuğa verir. Yetişkinlerle güvene dayalı ilişkiler kurma şansı olan çocuk, toplumda kabul edilen sosyal davranışları öğrenir.
- Çevrenin izlenimi: Çocuk daha bebekken çevresindekiler onun ihtiyaçlarına cevap verebilmek için kullandığı jest ve mimikleri anlamlandırmalıdır. İhtiyaçlarının doyurulması ve saygı duyulması, onu başkalarına açılmaya ve sosyal becerilerini geliştirmeye iter.
- Psikomotor gelişim: Psikomotor becerileri ve kapasitesi sayesinde çocuk, çevresiyle olan ilişkilerini çeşitlendirebilir ve başka kişileri tanıma olasılığını artırarak sosyal ilişkilerini zenginleştirir.
- Bilişsel gelişim: Bilişsel beceriler; çocuğu, yavaş yavaş egosantrik bakış açısından uzaklaştırarak, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamasına, dolayısıyla onlarla daha iyi ilişkiler kurmasına olanak tanır.

2- İletişimi geliştirmek: Kendini iyi ifade etme ve başkaları tarafından anlaşılma isteği, çocuğu "sözlü" ve "sözsüz" iletişim tarzını geliştirmeye iter. Etkili biçimde iletişim kurmayı bilmek, sosyal becerilerin gelişiminde önemli bir rol oynar. Burada, yetişkinlerin desteği ve yardımı çok önemlidir.

3- Yaşıtlar ile ilişkiler: Çocuklar, 6 aydan itibaren diğer çocuklarla sınırlı fakat ahenkli ilişkiler kurabilirler. Örneğin; 6 aylık bir bebek, bir yandan biberonla sütünü içerken, bir yandan da oyuncaklarını alıp vererek eğlenebilir. 10-12 aylık bir bebek, diğer bir bebek ağlıyorsa, kendisi de gözyaşlarına boğulabilir. 13-14 aya doğru, ağlayan başka bir çocuğu okşayabilir ya da ona sarılabılır. 18 aya doğru, bir diğer çocuğun kırık olan oyuncağını kendi sağlam oyuncağı ile değiştirerek teselli edebilir. Bu örnekler, çocuğun çok küçük yaşlarda bile çevresindekilere karşı ne kadar hassas olduğunu göstermektedir; özellikle çocuklara karşı. Çocuğun yaşıtlarıyla beraber olabileceği bir ortam çok önemlidir. Bu durum çocuğa, gözlemlene, taklit etme ve sosyal yeteneklerini ifade etme fırsatı verir.

4- Ebeveyn ile ilişkiler: Ebeveynle çocuk arasındaki yakın ilişkinin niteliği tüm diğer öğretilerin temelinde yer almaktadır.

Dolayısıyla sosyal gelişim için de çok önemlidir. Bu yakın ilişkinin kalitesi, bebeğe gösterilen özene ve onunla geçirilen zamanın süresine bağlı olarak değişir.



5- Öğretmen ile ilişkiler: Yeni araştırmaların da gösterdiği gibi; çocuğun sosyal gelişiminde “anne”nin oynadığı rolün dışında başka insanların da rolü önemlidir. Bu kişilerden birisi de öğretmenlerdir. Öğretmen gösterdiği özen ve kurduğu sıcak iletişimle çocuğa fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına cevap verebilecek kapasitede olduğunu gösterecektir. Böylece çocuk öğretmenine “bağlanabilecektir”. Bu bağ sayesinde öğretmen, çocuğun kendi sosyal gelişimine katılımını sağlamış olacaktır.

Sosyalleşme süreci içerisinde çocuğun kazanması gereken temel sosyal beceriler:

- Empati duygusunun gelişimi

- Başkalarının haklarına saygı bilincinin gelişimi
- Başkalarına yardım bilincinin gelişmesi ve bundan memnuniyet duyma
- İşbirliği bilincinin gelişimi ve rekabet duygusunun tehlikelerini öngörebilme
- Arkadaşlığı keşfetme ve bundan zevk alma, sevinç duyma
- Kendini daha çok “sözle” ifade edebilme hassasiyetine sahip olma





Sosyal becerilerin beş temel özelliği vardır:

1. Sosyal beceriler bireyin içinde yaşadığı toplumun sosyal kurallarına bağlı olan, bireylerin sosyal ortamlarda olumlu ya da nötr tepkiler vermelerini, olumsuz tepkilerden kaçınmalarını sağlayan becerilerdir. Nerede, kiminle, nasıl konuşulur, okulda, alışverişte, sınıfta, nasıl davranılır gibi becerilere ilişkin kurallar, sosyal olarak kabul edilen ya da edilmeyen davranışların belirleyicisidir. Sosyal becerileri yetersiz olan bireylere toplumsal kuralların belirlediği davranışların öğretilmesi gereklidir.
2. Sosyal beceriler öğrenilmiş davranışlardır. Farklı kültürlerde farklı sosyal kuralların olması, her toplumda farklı sosyal davranışların istenik kabul edilmesi, sosyal becerilerin öğrenilmiş davranışlar olduğunu göstermektedir. Bu da sosyal becerileri yetersiz olan bireylere bu becerilerin öğretilebileceği anlamına gelmektedir.
3. Sosyal beceriler amaca yöneliktir ve birey tarafından belirlenen bir amaç için kullanılırlar. Sınıfta soru soran öğrenci, problemi doğru çözebilmesine yarayacak bilgi alması amacıyla, iş yerinde şaka yapan bir kişi olumlu dikkat çekmek amacıyla bu becerileri kullanmaktadır. Bireyin amacını belirleyebilmesi ve bu amacı sosyal ortamlarla bütünleştirebilmesinin sosyal yeterliliğin bir göstergesi olduğu düşünülmektedir.

4. Sosyal beceriler duruma özgüdür ve sosyal ortamlara göre farklılaşır. Bu beceriler bireyin içinde bulunduğu sosyal ortama, ortamdaki kişilere ve etkileşim nedenine bağlı olarak değişmektedir. Kütüphanedeki ya da spor salonundaki davranışlar birbirinden farklıdır. Okul ortamında arkadaşlarla ve öğretmenlerle etkileşime yönelik davranışlar da birbirinden farklıdır.

5. Sosyal beceriler gözlenebilir becerilerin yanı sıra gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal elemanlardan oluşmaktadır. Selamlaşma, yardım alma, teşekkür etme ve paylaşma gibi davranışlar gözlenebilir elemanları oluştururken; sosyal durumu algılayabilme, karar verme ve diğerlerinden alınan tepkileri değerlendirebilme gibi davranışlar, gözlenemeyen elemanlar içinde yer almaktadır.

Sosyal becerilerin bu özellikleri bireyin çevresiyle etkileşim kurmasının ne kadar güç olduğunu göstermektedir. Bu becerilerin kazanılması, bireyin geçmiş deneyimlerine, çevresinden aldığı geri bildirimlere, içinde bulunduğu sosyal ortamlara, olaylara, çevresindeki kişilere, gözlenebilir ve gözlenemeyen elemanların güçlü ya da zayıf olmasına bağlı olarak gerçekleşmektedir.

Kaynaklar:

- www.cocukegit.blogspot.com
- www.kisiselbasari.com
- www.sosyalarastirmalar.com
- www.theracademy.com

ÇOCUKLARA ZAMANI VERİMLİ KULLANMAYI ÖĞRETMEK

Zamanı yönetmek demek, elde sadece yirmi dört saatlik olan zaman sermayesini bireyin en etkili biçimde planlayarak, kontrolsüz biçimde eriyip gitmesine engel olmaktır. Zaman yönetimi, kısa sürede maksimum performans elde etmemizi sağlar.

Zamanı nicel olarak çoğaltmak mümkün olmamakla birlikte, zamanın tükenen kıymetli bir hazine olduğunun farkına varmak ve buna göre davranmak zamanı çoğaltır.

Çocuk eğitiminde zamanı bilinçli kullanma konusu önemsenmelidir. Çünkü içinde bulunduğumuz çağda karmaşılaşan hayatın getirileri, zaman baskısının kişilerce daha fazla hissedilmesine sebep olmuş ve dolayısıyla zamanın daha iyi yönetilmesi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Birçok temel alışkanlığın ve davranış biçimlerinin çocukluk döneminde kazanıldığı gerçeği göz önünde bulundurulursa, çocuklarımızı erken yaşlarda zaman kavramının değeri ve kullanımı konusunda eğitmeye başlamak gerekir.

Zaman yönetimiyle ilgili temel becerileri ilk çocukluk yıllarından itibaren kazandırmak mümkündür. Hatta bebeklikte uyku, beslenme gibi ihtiyaçlarının aynı saatte ve düzenli biçimde karşılanması, doğum öncesi gelişim dönemi gebelikte onunla aynı saatlerde konuşmak, günün aynı saatinde okşanması, aynı saatte duygusal bağ kurulması, onun biyonik saatinin kurulmasında ve doğal bir zaman algısının oluşmasında etkili olabilecek hususlardır.

Yapılan araştırmalar zaman algısının soyut bir kavram olması nedeniyle kendiliğinden gelişmediğini göstermekle birlikte, zaman algısının 4 yaşından itibaren

başladığını, sağlıklı bir biçimde algılanması için de iyi düzenlenmiş bir öğretimle kazandırılabilceğini kanıtlamaktadır. Yani 4 yaş itibarıyla belirli bir düzen içerisinde zamanı verimli kullanma pratiklerini çocuğa öğretmeye başlanabilir.

“NE İÇİN ZAMAN YÖNETİMİ?”

Her eylemin ve her etkinliğin bir nedeni ve amacı olduğuna göre zaman yönetimi konusunda harcadığımız enerjinin de bir nedeni ve amacı var elbet. Zamanı yönetebilmek, bir amaç değil bir araçtır. Tıpkı bir merdiven gibi, sadece bir araç. Fakat zamanı yönetme becerisi merdivenini hangi duvara dayadığınız da ayrıca çok önemlidir. Başarı duvarına mı, şöhret duvarına mı, zenginlik duvarına mı yoksa huzur duvarına mı? Bu duvarla ilgili seçimimizi de yeterince düşünmeden yapmışsak uzun upuzun merdivenleri çıkmanın sonucunda boş bir terasla karşılaşır, afallayabiliriz.



Daha anlamlı, daha huzurlu, daha kaliteli, çok daha hoşnutluk duyulan, çok daha az “ah edilesi” bir yaşama sahip olmak için zamanı yönetmek çabası içinde olduğumuzu fark etmek gerekir.

Zaman yönetimi, yaşam kalitesini artırmaya ve yaşamlarımızı daha anlamlı kılmaya hizmet etmiyorsa, zaman yönetimi konusunda gelişmeye çalışmak ve zaman yönetimi becerisine sahip çocuklar yetiştirmek için çırpınmak anlamlı bir çaba değildir. Bu nedenle zaman yönetimi konusundaki temel sorun, önceliklerimizin gerçekçi biçimde saptanmasıdır. Eğer çocuğunuzu zamanı kullanma konusunda eğitirken, sürekli başarı, para ve kariyere vurgu yapıyorsanız, ihtimal gelecekteki resminizde, seçkin bir huzur evinin penceresinde, artık saygın bir iş adamı olmuş çocuğunuzun senede bir gün yanınıza uğramasını bekleyen “Nerede hata yaptım” sorusunun yanıtını henüz bulamamış mutsuz bir ihtiyar yüzü görmeye hazır olun. Zaman yönetiminde dikkat çekilmesi gereken en can alıcı nokta, “Neden daha fazla zaman? soru köküne doyurucu yanıt aranması gerekliliğidir. Kim için? Ne için? Hangi değer için?”... Bu cümlelere, içsel dünyanızda bulduğunuz doğru karşılıklar, pişmanlıkların olmadığı bir yaşamı size getirebilir. Sorunsuz bir zaman yönetiminin başarısı, önceliklerinizi hangi yaşam felsefesine göre yapılandırduğınızda gizlidir. Yaşamınızda pişmanlık, yakınma ve evvahlarınız çoksa zamanınızı kötü kullandığınızı kendinize itiraf etmenin zamanı gelmiş demektir.

“SEÇİM YAPMA BECERİSİ KAZANDIRMAK”

Yaşadığımız hayatın kalitesi tercihlerimizi ne kadar doğru yaptığımızla ilgilidir. Yaşamlarımız tercihlerimiz mecrasında akıp gitmektedir ve sahip olduğumuz yaşamlar kendi seçimlerimizin ürünüdür. İnsan seçim yapabilen bir varlıktır. O halde zamanımızın hangi meşguliyetlerle işgal edileceği de bireysel seçimimizin sonucudur. Zaman yönetimi konusunda yeterli bir beceri ve alışkanlıklara sahip bireyler yetiştirmek istiyorsak, öncelikle çocuklarımıza “seçim yapabilme” becerisi kazandırmak gerekir. Çocuklarda bu beceri ise ancak onlara özgür ortamların sunulmasıyla gerçekleşir. Emir, gereklilik ve zorunluluk kiplerinin, öğütlerin ve tehditlerin havada uçuştığı bir ortamda büyütülen ve “yapma”, “etme” gibi yasaklı ifade eden sözcükleri sıklıkla işiten çocuklar, karar verme becerisine sahip olamazlar ve özgür irade gücünün var olduğu bir kişilik profili kazanamazlar. Oysa özgür iradeyi kullanma yetimizin olduğunu bilmek bize kontrol etmek istediğimiz her şeyi kontrol etme gücü verir. Özgür irade, kişinin kendisi için en iyi ve en doğru olan seçimleri yapabilme, kararlarını belirleyebilme ve bu doğrultuda harekete geçme yetisidir. Kişi özgür iradeyi, söz vererek ve verdiği sözleri tutarak besleyebilir. Çocuklarımızı da bu çerçevede eğiterek, özgür iradeye dayalı seçim yapma yetisini kazanmalarını destekleyebiliriz.

Çocuklara zaman yönetimiyle ilgili alışkanlık ve davranış kazandırırken, emir ve gereklilik kiplerinden uzak bir dille, nasihattan uzak tarzla istek ve beklentilerin nedeni açıkça ortaya konmalı, seçilecek durumlarda hangi sonuç ve olasılıklarla karşılaşacağı kısa, net, anlaşılır biçimde aktarılmalıdır. Ayrıca

çocuğa bir şeyi yap ya da yapma demek yerine bir soruna ilişkin bir iki yol dışında, üçüncü, dördüncü mümkünse beşinci ve daha fazla çözüm yolları gösterilmeli, en önemlisi daima alternatifler sunulmalıdır. Üç beş yaşlarındayken bile aile içi konuşmalarda onu iletişim ortamına dahil etmek, eve bir eşya alınacağı ya da ailece bir yere gidileceği zaman çocuğun da fikrini almak, ürettiği düşüncelere, sunduğu öneri ve tekliflere sahip çıkmak, görüşlerini değerli bulmak, aile içi karar süreçlerine katılımını sağlamak böylece çocukları hak ettikleri şeffaflıkta, demokratik aile tutumlarıyla karşılaştırmak, zaman yönetiminin önemli bir adımı olan “seçim yapma” yetisini kazandırmak bakımından önemlidir. Çocuklarda öyle bir özgür irade kazandırın ki geçmiş zamandan asla üzüntü ve pişmanlık duymayacakları bir başarıyla zamanlarını ve hayatlarını kontrol edebilsinler.

“HAYIR DİYEBİLMEYİ ÖĞRETMEK”

Çocuklarımıza yeri geldiğinde “hayır” demeyi öğretmeyi amaçlamak, çocuklarınızın hayatına girmeye çalışacak zaman hırsızlarına karşı önemli bir tedbirdir. Çocuklar hayatı ve hayata dair her şeyi, yetişkinlerin davranışlarını model alarak öğrenirler. Eğer kendiniz, kendi programınızı, başkalarına hayır demekte zorlandığınız için sıklıkla bozuyorsanız ve istemediğiniz bir zamanı sadece başkalarının hatırı için hiç istemediğiniz ve kendi planlamadığınız biçimde gönülsüzce geçiriyorsanız, çocuklarınız erken yaşlarda bu davranışınızı kopyalayacak ve kendi zamanını kolayca başkalarının memnuniyetine feda etmeyi nezaket olarak tanımlama yanılgısına düşecektir. Böyle bir davranış nezaketli olmak değil, yeterince güçlü ya da kararlı davranmadığımız için asıl bize ait olan bir şeye, zamana sahip çıkamamaktır. Çocuklarınızın kendilerine ait bir zamanı nasıl ve kimlerle geçireceklerine karar verme özgürlüğü tanıyın.

“ZAMAN KAVRAMININ BİR DEĞER OLARAK ALGILANMASI”

Kişinin zamanı algılama ve kullanım biçimi, onun yaşamı algılayış biçimini ve yaşam kalitesini görüntelemektedir. Gelişmemiş birey, zamanı tükenmez bir kaynak olarak algılar ve bu algılama biçimine dayalı savurganlıkla heba ederken, gelişmiş bir birey zamanın tükenebilirliğinin bilincine uygun bir hassasiyet içinde zamanı etkili kullanmaya gayret eder. Bu nedenle çocuklarımıza zamanın tükenilen bir kaynak olduğunu kavratmak ve bu çok kısıtlı ve kıymetli kaynağı bilinçli biçimde tüketme alışkanlığı kazandırmak önemsenmelidir. Çocuklarda tüketim alışkanlıklarını kazandırırken “pahalı” ve ucuz” kavramları üzerinde durmaktansa, “değer” kavramını temel almak en doğru yaklaşımdır. Aynı şekilde zaman eğitiminde de “değer” kavramını temel olarak belirlemek isabetli bir eğitim anlayışıdır. “Ali, bu ürün satın alınmaya değmez bence, sen ne düşünüyorsun? Bu ürün, paramızı harcamaya değmez, çünkü...” şeklinde kurulan cümleler çocukta bilinçli tüketici alışkanlıklarını kazandırmak bakımından etkilidir.

Ayrıca satın almak istemediğimiz bir şeyden söz ederken “Almadım, çok pahalıydı” yerine; “Satın almak istemedim çünkü o paraya değmezdi” cümlelerini kurmak hem çocukta

parasal açıdan güçsüzlük duygusunun yaşanmasına engel olur hem de çocuğun zihinsel kodlamalarında “değer” kavramını yerleştirir. Zamanımızı vereceğimiz işleri değer ya da değmez sıfatıyla sınıflamak ve bu temelde zaman eğitimi vermek, zaman kaynağını etkili kullanan bireylerin yetişmesini sağlayacaktır.

Anne babalara öneriler

- Çocuğunuzun ev ödevlerini ciddiye alın. Ona önemli bir şey yaptığı ve ona güvendiğiniz hissini verin. Eğer ev ödevlerinin sıkıcı, gereksiz etkinlikler olduğu hissini verirse çocuk nasıl ciddiye alabilir. Kendi işinde önemli olduğunu hissedenden kişi ancak güçlerini o iş için kullanır. Çocuklarda durum erişkinlerle aynıdır.
- Önceden ev ödevleri için hazırlık yapın, defterler hazır masada olmalı, kalemlerin uçları açık olmalı ve ödevde başlamadan önce çocuk ne yapması gerektiğini bilmelidir. Ödevini anlamayan bir çocuk devamlı annesine veya babasına koşup soru sorar bu da çocuğun ve ailenin hem zamanını hem de gücünü çalar.
- Çocuğunuza dikkatini toplayabilmesi için yardımcı olun. Çocuğun ders çalıştığı çalışma atmosferi az uyarının olduğu huzurlu bir ortam olmalıdır. Çocuğunuz sabahdan akşama kadar dışarıda bir çok uyarının etkisi altındadır. Bu yüzden ders çalışırken sakinlik önemli bir dinlendirici unsurdur. Küçük kardeşler ödev zamanlarında abilerin, ablaların odasına giremezler ve diğer kişiler ders çalışan çocukla değil sadece anne ile konuşabilirler. Televizyon kapalı olmalıdır ve telefon görüşmeleri daha ileriki bir zamana aktarılmalıdır. Eğer çocuk dış ilişkilerin ileriki zamana ötelendiğini fark ederse her şeyi kaçıyorum hissine kapılmazlar.

- İlk zamanlarda gerekirse ödevler bitene kadar çocuğunuzun yanında kalın, sosyal denetim mekanizması bazen harikalar yaratabilir. Sadece odada bulunup örgü örseniz veya bir kitap okusanız bile çocuğunuzun dikkatini toplamasına yardımcı olursunuz. Bu arada çocuğun dikkati dağıtma isteklerine kulak asmamanız gerekmektedir. “Anne şimdi televizyonda çok güzel bir film var.” Hiç cevap vermeyin ödevler bittikten sonra televizyon programı tekrar tartışılabilir. Çocuğunuzun belirli bir çalışma disiplini benimsediğine inandığınız zaman kendinizi bu işlevden ayırabilirsiniz.
- Çocuğunuzun belirli bir düzende olması için destekleyin. Birçok kullanılmış kağıtlar, kitaplar, defterler, kalemler ve arasında da ezik bir muz...Hiçbir çocuk düzen hayranı olarak dünyaya gelmez ve çoğu zaman gereklilikler karşısında zorlanır. Akşamları her zaman belirli saatte beraber odasını toplayın çünkü çocuklar alışkanlıklar sayesinde bazı şeyleri öğrenirler. Yarın derste ne lazım, ne evde kalabilir, ne çöpe atılabilir? Ertesi gün hakkında fikir yürüten çocuk gereksiz zaman harcamaz.
- Çocuğunuzun odasında sadeliğe özen gösterin. Kesin dış sınırlar insan kişiliğine yön verir. Eğer çocuğunuz nerede, hangi oyunu ve hangi kitabı bulacağını bilirse çok fazla aramak zorunda kalmaz. Çocuğunuzla birlikte oyun şeklinde başarı baskısı yapmadan odasını toplayın. Akşamları bebekler yataklarına yatar, arabalar garaja girer ve kitaplar raflara kaldırılır.
- Sabahları belirli alışkanlıklara alışmasını sağlayın. Her gün aynı şekilde okula hazırlanan bir çocuk, birkaç zaman sonra önemli rutinleri oluşturur: Uyanmak, banyoya gitmek, kahvaltı etmek sonra okula gitmek. Çocuklar kesin alışkanlıklara ihtiyaç duyarlar.



Kaynaklar:

-Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları Prof. Dr. Erdal Işık Asimetrik Paralel Yayınları

-Çocuklarda Endişe Dr. Tamar Chansky Kuraldışı Yayınları

ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUKLARI

Kaygı, korku ve endişe gibi özellikler bizim doğuştan getirdiğimiz ve bizi çevremizdeki tehlikelere karşı uyaran gerekli ve faydalı düzeneklerdir. Ancak bu kaygı, korku ve endişeler yaygın, aşırı ve kontrol dışı olmaları halinde kaygı bozuklukları dediğimiz, hayatı olumsuz etkileyen ve kısıtlayan bir grup psikiyatrik bozukluk ortaya çıkar.

Çocuklarda da erişkinlerde olduğu gibi kaygı bozuklukları görülebilir. Bununla birlikte çocukların kaygı ve endişe kaynakları ve gösterdikleri belirtiler erişkinlerden farklı olabilir. Çocuklar normal gelişim sürecinde de bir takım korku ve kaygılar gösterebilirler. Fakat bunlar çoğunlukla geçici niteliktedir ve çocuğun hayatını fazla etkilemezler. Eğer bu kaygı ve korkular kaybolması beklenen bir yaşta hala devam ediyor ve çocuk ve ailenin hayatında zorluk yaratıyorsa kaygı bozukluğundan bahsedilebilir.

Kaygı bozuklukları belirtilerin yoğun olarak yaşandığı alanlara göre farklı şekillerde isimlendirilirler. Bununla birlikte değişik kaygı bozuklukları hem erişkin hem de çocuklarda sıklıkla bir arada bulunabilmektedir.

Ayrılık kaygısı

Ayrılık kaygısı bozukluğu olan çocuk anne baba ya da sevdiği diğer insanlardan ayrı kalmaz veya bu kişileri kaybetmekle ilgili yoğun bir kaygı yaşar. Küçük çocukların anneye bağılılık göstermeleri ve yalnız kalmak istememeleri doğal bir davranıştır. Ancak çocukların 4-5 yaşlarından sonra anneden ayrı kalabilmeyi öğrenmesi ve bunun yaşattığı sıkıntıya katlanabilmesi beklenir. Ayrılık kaygısı (AK) olan çocuklar okul yaşına geldiklerinde bile anneleriyle yatmaya, adeta bir gölge gibi annelerini takip etmeye ve annelerinden ayrı kaldıklarında büyük bir sıkıntı ve huzursuzluk yaşamaya, hatta ağlayarak tepki göstermeye devam ederler. Bu durum çocuğun özellikle okula devam etmesini zorlaştırdığı gibi sosyal ilişkilerde ve aile yaşantısında ciddi zorluk ve kısıtlamalara yol açar. Ayrılık kaygısı olan çocuk annesinden ayrı kaldığında annesinin başına kötü bir şey geleceği, annesinin onu bırakıp gideceği ve bir daha geri dönmeyeceği, başkalarının kendini kaçıracağı veya kaybolacağı gibi değişik nedenlerden dolayı korku ve kaygı yaşayabilir.



Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi)

Sosyal kaygı bozukluğu olan çocuklar yabancı oldukları veya fazla tanımadıkları ortamlarda ya da kendi evlerinde yabancı kişilerle konuşmama, iletişim kurmakta zorlanma, çekingenlik, ürkeklik gibi davranışlar sergilerler. Bu çocuklar aynı zamanda sosyal ortamlarda kendilerini kaygılı, endişeli hissederler ve heyecan, titreme, kalp çarpıntısı, terleme gibi kaygıyla ilişkili bedensel belirtiler gösterebilirler. Sosyal fobisi olan çocuklar insanların yanında komik duruma düşecek bir davranış sergilemek ya da hata yapmak ve herkese rezil olmakla ilgili aşırı bir kaygı yaşarlar. Sosyal ortamlara girmek istemezler ya da girseler bile çabuk terk ederler. Sosyal fobisi olan bir çocuk sınıf içinde veya topluluk önünde konuşmakta, yaşıt oyunlarına katılmakta, topluma açık yerlerde yemek yemekte veya tuvalete gitmekte önemli zorluklar yaşayabilir. Bununla birlikte sosyal fobisi olan çocuklar evde kendi anne babalarıyla birlikteyken ya da yakın arkadaşlarıyla oynarken genelde normaldirler. Belirtilerden de anlaşılacağı gibi sosyal fobi, çocuğun özellikle sosyal hayatında önemli kısıtlama ve mahrumiyetlere yol açan bir sorundur ve tedavi edilmediği takdirde sıklıkla erişkin yaşamda da devam etmektedir.

Özgül fobiler

Özgül bir nesne ya da durumun varlığı, ya da bununla karşılaşacak olma beklentisiyle başlayan aşırı ve anlamsız bir korkudur. Fobik uyaran (yani korkulan durum veya nesne) ile karşılaşılınca birden başlayan kaygı tepkileri ortaya çıkar. Panik atak halini alabilir. Kişi korkunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Yine de bu durumlarla karşılaşmamak için kaçınma davranışına girer. Fobik uyaranla karşılaşma ile ilgili kaçınma, korku ya da kaygılı beklenti, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki işlevselliğini ya da toplumsal yaşamını belirgin ölçüde bozar. Çocuklarda sıklıkla görülen özgül fobiler başta hayvanlar (kedi, köpek, kuş, sinek, böcek, yılan, vs.) olmak üzere karanlık ve kalabalık ortamları içerir. Çocuklar fobik uyaranla karşılaştığında aşırı kaygı, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma, sıkıca anneye sarılma gibi belirtiler gösterebilirler.

Okul fobisi

Okul çağındaki çocuklarda nispeten sık karşılaşılan çocuk, aile ve okul açısından önemli zorluklara yol açan bir sorundur. Okul fobisi olan çocuklar sıklıkla aynı zamanda ayrılık kaygısı olan çocuklardır. Okul fobisi genellikle okulun ilk yıllarında ortaya çıksa da ergenlik yaşlarında da görülebilir. Okul fobisi çocuğun okulda veya evde yaşadığı bir takım stresli durumlar varlığında bazen ani başlangıç gösterse de, bu çocuklar sıklıkla okula gitme saatinde huzursuzluk belirtileri gösteren, baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel yakınmalar ve okula gitmemek için değişik bahaneler dile getiren çocuklardır. Bazı çocuklar açıkça okula gitmeyi reddedip zorlanmaları halinde ağlama, kendini yere atma veya kriz geçirme gibi tepkiler gösterebilirler. Bazı durumlarda çocuk okula gitme konusunda

bir zorluk yaşamazken okula gittiğinde sınıftan içeri giremez veya okulda yalnız başına kalmaz.

Yaygın kaygı bozukluğu

Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklar sürekli huzursuz, kaygılı, gergin, çabuk öfkelenen, sinirlenen, bir türlü rahat olamayan veya rahatlatılamayan çocuklardır. Bu çocuklar hemen her şeyi kafaya takan, aşırı alıngan ve kaygılı çocuklardır. Gündelik yaşamdaki sıradan olaylar veya haberlerde karşılaştığı bir kaza haberi bile onları kaygılandırıp huzursuz edebilir. Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklar kendilerinin, ailelerinin ve hatta arkadaşlarının güvenliği, sağlığı gibi konularda aşırı duyarlı ve kendilerinden beklenilenin üzerinde sorumluluk sahibi gibi davranırlar. Bu tür çocuklar aslında bu kaygılı kişilik özelliklerinden dolayı sıklıkla çevreleri tarafından olgun, yaşından büyük davranan, mükemmeliyetçi çocuklar olarak tanımlanırlar. Bu tür düşünce ve yaklaşımlar sıklıkla bu çocukların kaygılı kişilik özelliklerinin aile ve çevre tarafından pekiştirilmesine yol açmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklarda uyku ve dikkat bozuklukları, baş ağrısı, karın ağrısı gibi değişik bedensel şikayetler de sıklıkla görülmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklar aile içi ve sosyal ilişkilerde, gündelik yaşamda önemli zorluklar yaşarlar ve hayat zamanla bu çocuklar için çekilemez bir yük halini alabilir.

Panik bozukluk

Panik bozukluk, tekrarlayan sık panik atakların olduğu bir kaygı bozukluğudur. Panik atak bir takım bedensel ve duygusal belirtilerin eşlik ettiği yoğun bir kaygı halidir. Panik atak belirli bazı durumlarda veya beklenmedik şekilde ani olarak başlayıp dakikalarca sürebilir. Panik atak halinde çocuklarda çarpıntı, titreme, ağlama, nefes alamama, terleme, korkma, anneye yapışma gibi belirtiler görülebilir. Çocuklarda görülen panik ataklar çoğunlukla bir stres ve korku durumunda tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Panik ataklar sık ve beklenmedik şekilde oluyorsa bir çocuk psikiyatristine başvurmak gerekir.

Çocuklarda kaygı bozukluklarının gelişmesinde ve devam etmesinde anne baba ve çevrenin rolü:

Kaygı bozuklukları olan çocukların hemen hepsinin anne babalarında ya da yakın akrabalarında benzer kaygı bozuklukları ve kişilik özellikleri vardır. Ebeveyndeki kaygı bozuklukları değişik şekillerde çocuklarını etkilemektedir. Öncelikle ebeveyndeki kaygı bozuklukları ya da kaygılı kişilik özellikleri genler yoluyla çocuklarına geçmekte ve bu çocuklar, bu tür psikiyatrik sorunlara biyolojik açıdan yatkın olarak dünyaya gelmektedir. Diğer taraftan kaygılı bir ebeveyn tarafında yetiştirilmek çocuklarda kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Kaygılı, endişeli, müdahaleci ve mükemmeliyetçi anne babalar çocukları için güven verici, rahatlatıcı ve olumlu bir üs ya da örnek olmayı başaramazlar ve çocuklarının sorununa doğrudan katkıda bulunurlar. Korku ve kaygı doğuştan getirilen özellikler olmakla birlikte öğrenme ve model alma yoluyla da kazanılan ve sürdürülen durumlardır.

Aşırı kaygılı, korkulu, endişeli anne babalar bu yönüyle de çocuklarına olumsuz bir örnek teşkil edebilirler. Anne, babanın çocuk yetiştirme tutum ve davranışları da çocuklardaki kaygı bozuklarının ortaya çıkmasında ve daha önemlisi belirtilerin kötüleşmesi ve devam etmesinde önemlidir. Örneğin, çocuğunun kendinden uzaklaşmasına veya ayrılmasına hiç mücadele etmeyen ve bu tür durumlarda sürekli aşırı bir kaygı gösteren annenin çocuğuna verdiği mesaj, çevrenin güvensiz ve tehlikeli olduğudur. Böyle bir çocukta ayrılık kaygısı bozukluğu gelişme riski daha yüksektir.

Diğer taraftan çocuğunu sürekli eleştiren, küçümseyen, olur olmaz müdahale eden bir anne baba çocuğun öz güven gelişimini, kendini ifade edebilmesini, yanlış yapıp yanlışlarından ders çıkarabilmesi, başka insanlarla rahat iletişim kurabilmesi gibi beceriler geliştirmesini engelleyebilir.

Aşırı mükemmeliyetçi anne babaların çocuklarıyla ilgili yüksek başarı beklentileri ve bu beklentileri uygunsuz şekilde çocuğa

yansıtması çocukta sınav kaygısı, okul kaygısı gibi belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir.

Ayrıca kaygılı çocuklara karşı ailenin ve çevrenin tutumu, sıklıkla çocuğun kaygı ve korkularının pekişmesine yol açabilmektedir.

Örneğin, yalnız başına yatamayan veya yatmakta zorlanan bir çocuğun bu konuda hiç teşvik edilmeden anneyle yatmasına izin vermek, çocuğun bu sorununun devam etmesine katkıda bulunur. Benzer şekilde sınıf içinde söz almaktan çekinen bir çocuğun, bu özelliğinden dolayı öğretmen tarafından hiç tahtaya kaldırılmaması ya da soru sorulmaması, çocuk için faydalı olmadığı gibi bu probleminin devam etmesine yol açar.

Kaygı bozukluğu olan çocuğa genel yaklaşım:

Çocuğa hiçbir zaman kaygı ve korkularından dolayı kızılmamalı, çocuk dışlanmamalı, cezalandırılmamalı ya da çocukla dalga geçilmemelidir. Bu kaygı ve korkuların çocuğun elinde olmadan yaşadığı durumlar olduğu bilinmelidir. Çocuklar sıklıkla kaygı ve korkularını dile getirmek konusunda gönülsüz davranırlar. Çocuğun kaygı ve korkuları anlayışla karşılanmalı, bu tür korkuları olan tek çocuğun o olmadığı, diğer çocukların da bu tür kaygı ve korkuları olabildiği söylenerek çocuk ve aile rahatlatılmalıdır. Kaygı bozuklukları olan çocuklarda diğer bir takım psikiyatrik sorunların görülme sıklığı da arttığından, bu çocuklar gerekli tanı, tedavi ve danışmanlık için öncelikle bir çocuk psikiyatristi tarafından görülmelidir.

Kaygı bozukluğu olan çocuklarda tedavi:

Çocuklarda her türlü kaygı bozukluğunun tedavisinde erişkinlerde de kullanılan ilaçlar, çocuklara uygun dozlarda etkili bir şekilde kullanılmaktadır. İlaç tedavisi özellikle kaygı ve korkuları yoğun olan çocuklarda kısa sürede iyileşme sağlamada yardımcı olurlar. Ancak ilaç tedavisinin etkili olabilmesi için mutlaka yeterli doz ve süreyle kullanılması gerekir. Kaygı bozuklukları sıklıkla yaşam boyu süren durumlardır ve ilaç tedavisinin bu kaygı ve korkuları kalıcı bir şekilde yok etmediği bilinmelidir. Çocuklarda kaygı ve duygu durum bozuklukları için kullanılan ilaçlarla ilgili toplumda bir takım yanlış inanışlar (örneğin ilaçların bağımlılık yaptığı, kansere veya kısırlığa yol açtığı gibi) görülebilmektedir. Doktor kontrolünde kullanıldığı takdirde psikiyatrik ilaçların tıbbın diğer alanlarında kullanılan ilaçlardan bir farkı bulunmamaktadır.

Kaygı bozuklukları olan çocuklarda bir takım terapi (örneğin bilişsel-davranışçı terapiler) ve eğitici yöntemler çocuğun kaygı ve korkularını azaltmada bunlarla baş etmesini sağlamada oldukça yardımcıdırlar. Ayrıca aileler de gerekli tedavi, eğitim ve danışmanlığı aldıklarında kaygı bozukluğu olan çocuklarına yardımcı olabilirler. Kaygı bozuklukları olan çocukların bir çoğunun anne babasında da kaygı bozuklukları olduğu bilinmektedir. Ebeveyndeki bu sorunlar sadece onların hayatını değil çocuklarının da yaşamını etkilediğinden anne babanın da tedavi olması önemlidir.



Kaynaklar:

Apak,S. Gelişim Nörolojisi. 1984
Yörükoğlu,A. Çocuk Ruh Sağlığı

ÇOCUKLARDA TAKINTI: OBSESİF-KOMPULSİF BOZUKLUK

Takıntılar sadece yetişkinlik döneminde görülen bir durum değildir. Çocuklarda da görülme sıklığı da fazla olan takıntıların başlama yaşı kesin olmamakla birlikte okul öncesi dönemden itibaren ailelerin konuya duyarlı olması oldukça önemlidir. En sık ortaya çıktığı yaş dönemi 7 olmakla birlikte literatürlerde bu sınır 2 yaşa kadar inebilmektedir. Nedenleri ile ilgili ortaya atılan birçok psikolojik kurama rağmen

hastalık boyutuna ulaşmış takıntıların nöropsikiyatrik hastalık olduğu kabul edilmektedir.

Aileler bazen çocuklarının bazı hareketleri tekrar ettiklerini ya da cevabını bilmelerine rağmen sorulan soruları tekrar tekrar yinelettiklerini fark ederler ancak bunun nedenini bir türlü bulamayabilirler. Eğer bu durum çocuğun işlevselliğini bozmuyorsa “obsesif-kompulsif belirtiler”, işlevselliği bozuyorsa “obsesif-kompulsif bozukluk” adını almaktadır. Obsesyonlar halk arasında takıntı ya da vesvese olarak adlandırılmaktadır. Obsesyon, istenmeden gelen, uygunuz olarak yaşanan ve belirgin sıkıntıya neden olan, yineleyici düşünce, dürtü veya düşlemlerdir.

Kişi bu düşünce, dürtü veya düşlemlere önem vermemeye, bunları baskılamaya veya başka bir düşünce ya da eylemle bunları etkisizleştirmeye çalışır. Takıntılı kişiler bu düşünce, dürtü ve düşlemlerin anlamsız ve abartılı olduğunun farkındadırlar fakat bunların zihinde oluşmasına engel olamamaktadırlar. Ancak çocuklar bunu tam olarak ifade edemeyebilirler. Çoğu zaman mantıksız buldukları bu düşüncelere karşı mücadele ederler. Gösterilen bu çaba çoğunlukla var olan gerginliklerini artırmaktan öteye gidemez. Kısacası obsesyon düşünceleri kişinin kendi denetiminde değildir.



Obsesyonlarını ortadan kaldırmak, onları etkisiz hale getirmek için bireyin kendisini yapmaktan alıkoyamadığı zorlantılı davranışlara ise tıp dilinde “kompulsiyon” denilmektedir.

Zorlantı da denilen kompulsiyonlar el yıkama, sıraya koyma, kontrol etme gibi tekrarlayıcı davranışlar ya da dua etme, sayma, sözcükleri sessiz biçimde yineleme gibi zihinsel eylemler olarak kendilerini gösterebilirler. Zorlantılar aslında takıntıların yaratmış olduğu gerilimi azaltmak amacıyla yapılmaktadır. Kişi bunları yapmadığı sürece kendisini rahat hissetmemektedir.

Takıntı ve zorlantılara örnek vermek gerekirse kişinin ellerinin temiz olmasına rağmen pis olduğunu düşünmesi “obsesyon”, bu düşünceyi ortadan kaldırmak için ellerini gereksiz yere yıkaması “kompulsiyon”dur. Obsesyonlar ve kompulsiyonlar az oranda herkeste görülebilir, ancak bunlar kişinin yaşam kalitesini ve işlevselliğini bozuyor ve ciddi zaman kayıplarına neden oluyorsa hastalık kabul edilir ve bu durum tedavi gerektirmektedir.

Yapılan çalışmalarda çocuklarda sık görülen saplantıların :

- Kirlilik,
- Sürekli temiz olma ihtiyacı,
- Sürekli kötü bir şey olacağı düşüncesi,
- Aşırı düzenli hareket etme isteği,

Eğer;

- Ellerini sık sık yıkıyorsa,
- Sabun ve tuvalet kağıtlarını aşırı tüketiyorsa,
- Akademik başarısında ani bir düşüş olmuşsa,
- Ödev yaparken aşırı zaman kaybediyorsa,
- Defterinde ve kitabında silmekten kaynaklanan yırtıklar veya delikler olmuşsa,
- Garip cümleleri tekrar edip ve sizden de tekrar etmenizi istiyorsa,
- Hastalıktan aşırı derecede korkmaya başladıysa,
- Sıklıkla çamaşırlarının ve çarşaflarının yıkanmasını istiyorsa,
- Odasını temizlerken aşırı derece özenli oluyorsa,
- Aile üyelerine sürekli sağlık durumlarını soruyorsa,
- Sürekli kötü bir şey olacağını düşünüyorsa dikkatli olmak ve bunların obsesif-kompulsif bozukluğunun belirtileri olabileceğini düşünmek gerekir.

Nörokimyasal çalışmalar, beyin görüntüleme çalışmaları ve nöropsikolojik değerlendirmeler sonucunda obsesif-kompulsif bozuklukların beyindeki bazal ganglionlar ve frontal lob bölgelerindeki bazı işlev bozukluklarından kaynaklandığını

göstermektedir. Aynı zamanda seratonin ve dopamin nörotransmitterlerinin de etkisi olduğu bilinmektedir. Rahatsızlığın genetik geçişli olduğuna dair de güçlü kanıtlar bulunmaktadır.

Takıntı ve zorlantıların çocuklarda sanıldığından çok daha fazla görüldüğü, ancak çocukların sıklıkla ayıplanacakları ve yanlış anlaşılacakları gibi düşünceler nedeniyle bu sıkıntılarını gizleme eğiliminde oldukları bilinmektedir. Anne ve babalar çocuklarına yaklaşımlarında güven verici davranır, çocuklarının yanlarında iken rahat ve açık davranmalarını sağlayabilirlerse, onlar da bu tip sıkıntılarını söyleme konusunda rahat davranacaklardır.

Çocuklar takıntılarını nasıl dile getirirler?

- Bu konu üzerine konuşurken çoğunlukla sıkıntılı oldukları göze çarpmaktadır.
- Kendisi aslında bu şekilde düşünmek veya davranmak istemediğini ama içinden bir sesin (bazıları kendi düşüncesi olduğunu söyler, bazılarıysa başka birisinin sesi olarak tanımlayabilir) belli davranış ve düşüncelere yol açtığını dile getirir. Örn: içinden herhangi bir şeye küfür etmek gelmesi, rahatsız edici cinsel içerikli görüntülerin göz önüne gelmesi, bir şeyi iki kez yapmazsa kötü bir şey olacağı veya kapıyı kilitlemiş olmasına rağmen sanki kilitlemediğini düşünmesi ve tekrar tekrar kontrol etmek zorunda kalması gibi.
- Bazen düşünceler eşlik etmeden sadece tekrar eden davranışlar (kompulsiyonlar) ortaya çıkabilir ve bu zorlanmalar dışardan rahatlıkla gözlemlenebilir. Aslında düşünce boyutunda kalan takıntıları anlamak sürecin en zor yanıdır.

Takıntılı-zorlantılı/obsesif-kompulsif bozukluklarda ilaç ve davranışçı kognitif – bilişsel terapi tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Çocukluk çağında karşılaşılan bu bozukluklarda mutlaka tedavi yöntemleri kullanılmalıdır. Çocuğun tüm hayatını -aile, okul, arkadaş- ve işlevselliğini bozabilecek bu takıntılar çocuk için ciddi zorluklara neden olabilecektir. Bu nedenle ebeveynler konuya çok hassas bakmalıdırlar.

Kaynaklar:

-Kaplan, HI & Sadock, BJ. Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/ Clinical Psychiatry, 8th ed. Lipponcott Williams & Wilkins, Baltimore, 1998.

-Parman, T. Ergenlik ya da Merhaba Hüzün, 2. basım. Bağlam Yayıncılık, İstanbul, 2000.

-Galanter, WM & Kleber, HD (editörler). Textbook of Substance Abuse Treatment, 2nd ed. American Psychiatric Press, Washington, 1999.

-Van der Kolk, BA, McFarlane, AC, & Weisaeth, L. Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society. Guilford Press, New York, 1996.

-www.turkceciler.com

-www.aktuelpsikoloji.com

ERGENLİK DÖNEMİDE KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

Fırtınalı bir dönem olarak adlandırılan ergenlik dönemi (büluğ çağı) 11-21 yaşları arasında dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir.

Bu dönem “fırtına-gerginlik” dönemi olarak da bilinir. Ergen artık bedensel, cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmiştir. Bu gelişim sahalarında yaşadığı süreçler sebebiyle ergen, kendisini farklı hisseder ve çoğu zaman kendisini tanımlamakta güçlük çeker.

Ergenlerin en hassas olduğu nokta, güç kullanılarak hükmedilmeye çalışılmasıdır. Ergen, anne ve babalarından büyüdüğünü kabul etmelerini ve bu konuda tutarlı davranmalarını beklerler. Aksi bir durum yaşandığında ergen kendini anlaşılmamış ve engellenmiş hisseder. Bu dönem yoğun bir eleştirme, inceleme, karşılaştırma dönemidir.

Anne-babalar ergenlik döneminde çocuklarının kendilerinden uzaklaştıklarını hisseder ve üzülürler. Aslında ebeveynlerine her zamankinden daha fazla bağlılık hissederler. Başarı ergenlik

döneminde düşebilir. Nedeni ders çalışmak için gerekli motivasyonu sağlayamamaktır. Sürekli hayal kurup kendilerini yeterince derslerine verememekten şikayet ederler. Ancak bunun nedenini anlayamazlar. Heyecanlı ve acelecidirler.

Ergenlik dönemi hem ergen için ve hem de ergenin ailesi için zor bir dönemdir. Aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Ebeveyn bu dönem, çocuğunu ne kadar tanır ve bu dönem özelliklerine vâkıf olabilirse ebeveyn-ergen çatışmaları bir o kadar az olur.

Ergenlik dönemi, çeşitli teorisyenler tarafından farklı açılardan incelenmiştir:

Bunlardan Erik Erikson oluşturduğu psikososyal gelişim basamaklarında, ergenin temel sorunsalını “kimlik krizi” olarak belirtmiştir. Bireyselleşme adına ilk adımlarını atmakta olan ergen, kendini ailesinden bağımsız olarak konumlandırma çabası içine girmektedir.

Diğer önemli bir teorisyen olan Jean Piaget, zihinsel gelişimi şekillendirdiği kuramında, ergenlik döneminde “soyut düşüncenin gelişimi”ni vurgulamıştır.

Elkind ise “ergenlik benmerkezciliği” kavramı altında ergen davranışını incelemiştir. Bir ergen için sadece kendisi önemlidir. Bir ergenin acısı kadar büyük bir acı, sevinç kadar büyük bir sevinç yoktur. Ergen, her şeye herkesten daha fazla duyarlıdır ve kimse onu anlamamaktadır. Ergen “abartma” eğilimi göstermektedir. Her an, herkes tarafından izlenmektedir. Herkes ona bakmaktadır.



Aslında son derece kırılgan olan ergen, kendini tekrar güçlü hissetmek adına, tarihi ve hayal ürünü kahramanlar, şarkıcılar ile kendini özdeşleştirmektedir.

Ergenlik döneminde psikososyal gelişime bakılacak olursa “arkadaş ilişkileri” nin ne denli önem kazandığı görülmektedir. Ailesinden ayrılan ergen, arkadaşlarına dönecektir. Bu ilişki onun gelişiminde çok önemli bir yer teşkil etmektedir. Bir ergen için arkadaş grubu; agresif dürtülerin kontrol edildiği, duygusal ve sosyal destek alınan, sosyal becerilerin geliştirildiği, cinsiyete dair davranışların öğrenildiği, değerlerin güçlendirildiği, benlik değerinin oluşturulduğu yerdir. Bununla birlikte, ergenlikte ortaya çıkan “çete davranışı” dikkat edilmesi gereken bir noktadır. Uyuşturucu kullanımı, çeşitli illegal davranışlar açısından çeteler, zararlı arkadaş grupları olarak üzerinde durulması gereken bir noktadır.

Cinsel davranışın geliştiği ergenlik döneminde, cinsel eğitim tabii ki önem kazanmaktadır. Dürtüsel taşkınlığın yoğun yaşandığı bu dönemde ergenlerin, cinsel yolla bulaşan hastalık ve istenmeyen hamilelikler gibi zararlara açık oldukları kabul edilmektedir. Dolayısıyla eğitim ve gözetim çok önemli olmaktadır.

Ergen ne hisseder, nasıl davranmak ister?

1- Bu dönemde yoğun bir şekilde duygu değişimi yaşadığı görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen, ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişkenlik arz edebilir. Bu nedenle ebeveynin bunu kabul etmesi ve her defasında, “Daha dün iyidim, şimdi ne oldu?” türünde sorgulamalara ve baskıcı yaklaşımlara girmemesi gerekir.

2- Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve gerçekten zaman zaman fiziksel olarak ortamda bulunsa dahi duygusal dünyasında aslında orada olmadığını görürsünüz. Ebeveynle edilen bir kavga, arkadaşlarıyla yaşadığı problemler, karşı cinse duyulan hisler bu dönemde onu alır, uzaklaştırır.

3- Bu dönemde zaman zaman yalnız kalmayı isteyebilir. Odasına çekilen ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünüldüğü kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisi ile baş başa kalıp gün içinde yaşadıklarının muhasebesini yapmak isteyebilir.

5- Kendini yorgun hissedip saatlerce uyumak isteyebilir.

6- Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.

7- Bu dönem ergen için arkadaşlık ilişkilerinin çok önemli bir süreçtir. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

9- Fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyacını

aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu doyumu sağlamak isteyebilir.

10- Benmerkezci düşünme içerisinde. Herkes beni izliyor, beni takip ediyor gibi.

11- Ahlak gelişiminde ve sosyal kuralları öğrenmede bağımsızlık isteyebilir.

12- Sinirlilik, huzursuzluk, mutluluk, çabuk küsme, hırçınlaşma gibi sık görülen ve sürekli değişen duygular gözlemlenir.

13- Hızlı bedensel büyümeden dolayı sakarlık ve dikkatsizlik artar.

Ergenlik döneminde görülen psikiyatrik bozukluklar nelerdir?

Depresyon: Sinirlilik, enerji eksikliği, halsizlik, huzursuzluk, suçluluk, uyku ve yeme düzenindeki bozulma görülmektedir.

Davranım Bozukluğu: Sosyal normlarla uyumsuz, illegal davranışları içermektedir. Buna göre; insanlara ve hayvanlara zarar verme, mülk ve kamu malına zarar verme, hırsızlık, sürekli yalan söyleme ve kuralların devamlı şekilde çiğnenmesi davranım bozukluğunu göstermektedir.

Yeme Bozuklukları: Kişi ya çok az yemekte, ya çok yiyip kusmakta veya aşırı egzersiz ile telafi etme çabasına girmektedir. Kontrolsüz bir şekilde sürekli yemek yemekte ve başarısız diyetlerle kilo vermeye çalışmaktadır.

Alkol & Madde Kötüye Kullanımı ve Bağımlılık: Artan bir şekilde daha fazla “o maddeye” ihtiyaç duymak ve bırakıldığında yoğun fiziksel ve psikolojik rahatsızlık yaşamak olarak ifade edilen “bağımlılık”, “kötüye kullanım” basamağından sonra gelişmektedir ki bu dönem de ergenlikte yaşanmaktadır. Kullanılan madde (alkol, esrar vb.); iş, okul, sosyal hayat alanlarında problem oluşturmakta, legal problemler gelişmesine sebep olmakta ve kişi tehlike olasılığı olan durumlarda madde kullanarak kendisinin ve yakınında bulunan kimselerin hayatlarını tehlikeye atacak davranışlar göstermektedir.

Psikotik Bozukluklar (Düşünce Bozuklukları): Kişinin gerçeklik ilişkisi ciddi anlamda zarara uğramıştır. “Normal” düşünmemekte, konuşamamakta, hareket edememektedir. Kişi, “tuhaf” laşmıştır. İçeride kapanık, asosyal duruş, felsefe ve din ile aşırı uğraş başlamıştır bu dönemde. Aynı zamanda obsesif davranışlar düşünce bozuklukları içerisinde sık karşılaşılan davranış kalıpları olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle ailede bu tip bir hastalık varsa, dikkate alınmalı, “ergenlik bunalımı” olarak atlanmamalı ve profesyonel destek alınmalıdır.

İntihar: Ergenlik döneminde, 15-24 yaşları arasında hızla artmaktadır. Daha önceki intihar teşebbüsü, aile intihar hikayesi, depresyon, alkol bağımlılığı, psikotik bozukluk, sosyal destek yetersizliği, yalnız olmak, boşanmış olmak, intihar risk faktörleri arasında belirtilmektedir.

Sınırlar: Ergen; ilgi alanları, giyim tarzı, fikirleri, savundukları, idealleri, karşı oldukları, cinselliği açısından sınırlarını oluşturmakta ve yetişkin birey olmanın adımını atmaktadır.

Ailelere düşen görevler:

1- Bu dönemde gençler özgür olmak istediklerini her fırsatta dile getirirler. Anne-babaların dikkat etmeleri gereken nokta çatışmayı büyüten söylemlerden uzak durmak olmalı.

2- Karar alma ve uygulama aşamasında onun yerine kararlar almak ve uygulamasını önermek yerine, karar alma sürecinde ve uygulamada yardımcı olmalı.

3- Söylediklerimiz ve uyguladıklarımız arasında çelişkiye yol açabilecek farklılıklar olmamalı. Unutmayalım ki genç kendilerini söylenenleri değil, gördüklerini daha çok öğrenir ve uygularlar.

4- Dışarıya açılmakta olan genci kısıtlamaya çalışmak daha çok dışarı itme anlamına gelir. Aile ortamını kendisini rahat ifade edebileceği bir şekilde sunmak son derece önemlidir.

5- Aile ile ilgili karar alma ve uygulama mekanizmasına katmak hem aidiyet duygusunun güçlenmesi hem de kendini ifade edebileceği özgür ortam yaratma anlamında verimli ve önemlidir. Değer verildiği duygusunu güçlendirir.

6- Ona karşı sabırlı ve sevecen davranabilin ki maksadının ne olduğunu anlayabilme ve ne düşündüğünüzü ona anlatabilme şansınız olsun.

7- Dışarıya açılma istekleri hiçbir zaman aileyi terk etme arzusu anlamına gelmez. Paniklemeyin ve sağlıklı sosyalleşme için karşılıklı güvene dayalı bir ortam yaratabilin.

8- Eleştirinin yönünü ve dozunu iyi ayarlayın. Eleştiri yapılan hata ile ilgili olmalıdır. Kişiliğe müdahale anlamına gelebilecek olan "sen dili" kullanımı suçlama gibi algılanabilir.

9- Sizin için bir şeyler yapması, size iyilikler yapması için fırsat tanıyın.

10- Özelinezden bir şeyler paylaşın ki o da sizinle paylaşabilsin.

11- Büyümesini destekleyin ancak otorite rekabetine girmemeyi de asla unutmayın.

12- Söylediklerinizde ve yaptıklarınızda mutlaka tutarlı ve adaletli davranmaya çalışın.

13- Sevildiği mesajını düzenli, tutarlı ve abartmadan verin.

14- Güçsüz yönleri üzerinden çok eleştirmeyin güçlü yönlerini beraberce tanımaya uğraşın.



Kaynaklar:

Yavuzer, H., Ana-Baba ve Çocuk; Ailede Çocuk Eğitimi. 1986
Willemssen, E. Understanding Infancy. 1979
Fein, G. Çocuk Psikolojisi. 1956
Fişek, O.G; Sükan Z. Çocuğunuz ve Siz. 1983

İNATLAŞ-MA

Çocuğunuzun son zamanlarda her söylediğimize “Hayır” diyerek karşı çıktığını mı düşünüyorsunuz? İsteddiğini yapmak için her zorluğu çıkarıyor mu? Ne yaparsanız yapın bir türlü fikrini değiştirmiyor mu?

Her gelişim döneminde görülebilen inatçılık çocuğun bağımsız bir birey olduğunun farkına varmaları ile başlar ve keşfetme merakları ile tetiklenir. Aynı zamanda diğer bir kimlik arayışı dönemi olan “Ergenlik Dönemi”nde ise yine uç noktalara ulaşabilir.

2-4 yaşları arasında yani benliğin farkına varıldığı dönemde çocuk artık bilinçli olarak “hayır” diyebilmektedir. Çocuk kendi seçimlerini yapma ve uygulama eğilimindedir. Yetenek olarak da değerlendirebileceğimiz bu durum aslında anne-baba için oldukça yorucudur. Çünkü bu kadar küçük bir varlığın daha birkaç yıl öncesinde tamamen kendilerine muhtaç olduğunu düşünen ebeveynler nasıl oluyor da kendilerine karşı bu kadar güçlü bir şekilde direnç gösterebildiklerini ve çoğu zamanda yenildiklerini anlayamamaktadırlar. Bu yaş döneminde anne-baba ve çocuk arasında tuvalet eğitimi, yemek yeme, uyku saatleri gibi disiplin gerektiren konularda sıklıkla çatışma yaşanmaktadır. Anne-baba her şeye “HAYIR” diyen çocuklarıyla karşı karşıya kalmışlardır. Aynı zamanda inatlaşma nöbeti süresince de çocuklarının sıklıkla fikir değiştirdiklerine tanık olacaklardır. Neyi isteyip neyi istemediklerini anlamakta zorluk çeken ebeveyn nasıl davranacağı konusunda da oldukça kararsızlıklar ve iç çatışmalar yaşayacaktır.

4-6 yaş küçük toplumsal kuralların öğrenildiği bir dönemdir. “Ben Merkezciliğin” devam ettiği bu dönemde çocuk kendisini en önemli görmektedir. Ona göre her istediği anında yerine getirilmeli, sevdiği şeyler yanında olmalı ve en çok o sevilmelidir. Bu egoist düşünceler küçük toplumsal kuralların kazanılmasıyla yavaş yavaş kaybolmaktadır. Bu dönemler anne-baba ve çocuk arasındaki disiplin sorunlarının meydana gelmesi çocuğun ileriki yaş dönemlerinde kalıcı inatlaşma ve ebeveyne karşı gelme tutumlarının gelişmesine neden olabilmektedir. Kısacası çok küçük yaşlarda başlayan ve çocukların gelişiminde çok doğal olan inatlaşma, anne-baba ve çocuk arasındaki bir iletişimsizliğin başlangıç noktası olabilir ve bir kısırdöngüyle son bulabilir.





ONUN İYİLİĞİ İÇİN KONULAN KURALLAR:

Çocuğunuzun inatlaşma dönemlerinde çocuk ve her iki tarafın tutumları iyi değerlendirilmelidir. Amaçların ve isteklerin açıkça ortaya konulabileceği ortamları oluşturmak oldukça önemlidir.

Eğer çocuk kurallara inatla karşı geliyorsa bu kuralların neden konulduğu konusunda yeterince açık olunamamış ve uygun bir dille anlatılamamış demektir.

Kurallara uygun bir davranış sergilemesi isteniyorsa nedenleri açıklanmalı ve mümkünse kurallar çocukla beraber konulmalıdır.

Her çocuk kural konulmasına ihtiyaç duyar sadece bazı çocuklar sınırları denemekten kolay kolay vazgeçmezler. Sizin ne kadar tutarlı olduğunuzu denemek onlar için çok önemlidir.

Tutarlı olmadığınız sürece inatlaşmaya devam edeceklerdir. Tüm kuralların sadece çocuklar için değil büyükler için de geçerli olduğunu anlatmak gerekir. Çünkü bunu bilmek onu rahatlatacaktır. Onun iyiliği için konulduğunu bildiği kuralları daha kolay benimseyecek kendini daha güvende hissedecektir.

“HAYIR” DEMEDEN ÖNCE:

Genel olarak çocuklar hayır demeyi anne ve babalarından öğrenirler. Onun yapmak istediği ve direndiği şeyleri yapmaması konusunda ebeveynler açıklama yapmadan hayır kelimesi kullanarak yani emir olarak algılanan bu yaklaşımla çocuklarının konulan kural ve seçimlere karşı gelmelerine ve tepki oluşturmalarına neden olacaktır. Eğer yasaklanan bir şey varsa onu nazikçe uyararak ve anlayacağı şekilde açıklama yaparak yaklaşmak ve alternatif bir şey önermek inatlaşmasını azaltacak ve çatışmayı engelleyecek bir yol olacaktır. Önemsendiğini düşünen çocuk kuralın nedenini bildiği için uygulayacak sadece yasak olduğu ve anne-babanın emri ile bunu gerçekleştirmeyecek böylelikle özgüvenine de zarar gelmeyecektir.

Özgüvenin yerleştiği bu dönemde çocuğa yaklaşımın altını yeniden çizmek gerekir. Çünkü anne ve babalar kuralları koyan ve üstünlüğün kendilerinde olduğu ifadeleri sıklıkla kullanmaktadırlar. Örneğin “Benim dediğimi yapmalısın”, “Ben sana öyle mi dedim”, “Benim çocuğum benim sözümü dinler” en sık kullanılanlarıdır. Bu cümlelerde ki asıl altı çizilmesi gereken problem “Ben” duygusu gelişen çocuğun anne-baba egemenliği ve üstünlüğünden kendisine alan oluşturmamasıdır.

Hayata anne-baba kuralları ile bakma; sorgulamadan uzak, kendilik nesnesinin oluşmaması, “Ben ve Ötekiler” kavramının gelişmemesi gibi riskleri barındırmaktadır. Tüm bunlar da temelde özgüven kaybına neden olmaktadır. Bu yüzden inatlaşma nöbetlerinde ya da herhangi bir uyarı gerektiren durumda onun benliğini ön plana çıkaracak olumlu ifadeler kullanmaya özen gösterilmelidir.

Onu eleştirmek ve sürekli uyarmak yerine olumlu davranışlarını ön planda tutmak, doğru hareketlerini onaylamak, yapması gerekenleri neden-sonuç ilişkisi ile açıklamak çok daha sağlıklı ve etkili bir yol olacaktır.

GÜÇ KİMDE?

Çocuğunuzla güç savaşına girmek anlamsız hatta zararlı bir deneme olacaktır. İnatlaşma döneminde ona vereceğinin en güzel karşılık sabrınız ve hoşgörünüzdür. Onun sadece bir çocuk olduğunu, öfkeli tavrının olumsuz birçok şeye neden olacağını unutmayın. Sakin yaklaşıldığında hiçbir şeyin değişmeyeceği sabit fikrinden mutlaka kurtulmalısınız. Onun sizi anlayacağından emin olun.



Bu dönemlerin bir güç savaşı olmadığını mutlaka bir kazanan ve bir kaybedenin olması gerektiğini düşünmemelisiniz. Her iki tarafında kazanacağı hale getirmek sizlerin elinde. Aslında tek amacınız ona kimin güçlü kimin güçsüz olduğunu göstermek değil sadece o anda elde edemeyeceği bir şeyden vazgeçmesini sağlamak olmalıdır.

O anda çocuğunuzun istediği şeyin neden olmadığını, neden yapamadığını açık bir şekilde ifade etmelisiniz. Bu sırada üzgün olduğunuzu belirtmeyi unutmamalısınız. Duygularını paylaştığını bilmek onu rahatlatacaktır. Böylelikle onun önüne sürekli engel koyan kişi olmayacaksınız.

Kararlı olmanın çok önemli olduğu bu dönemde hayır dediğiniz bir şeye asla evet demeyin.

Sınırları zorlayan çocuğunuz siz pes edene kadar inatlaşmaya devam edecektir. Kullandığınız bir seferlik evet kelimesi size karşı sürekli olarak kullanılmaya başlanacaktır.

Aynı dili konuşan anne ve baba çocuğa ne kadar kararlı oldukları mesajını verecektir. Aksi bir durumda çocuk işine gelen tarafa yönelecek ve diğer tarafı suçlayacaktır.

Duygularınızı anlayacağı şekilde gerekli açıklamaları yapıp kararlı olduğunuzu hissettirdikten sonra ona zaman tanımalısınız. Çünkü tüm kararlılığınıza karşın yine de birkaç karşı deneme yapmaya çalışacaktır.

İnatlaşma sürecinde tepkisiz kalmanız onun bir süre sonra pes edip vazgeçmesini sağlayacaktır.

Çocuğunuzun inatlaşmaları sürekli hale geldiyse dikkatini istediği şeylerden başka bir noktaya çekmeye çalışmalısınız. Çocuğunuz sakinleşene kadar denemeye devam etmelisiniz. Ona sunacağınız seçenekler de bu sürecin daha sakin geçmesini sağlayabilir. Seçenekler arasından yapacağı tercih ile kendisini bağımsız bir birey olarak hissedecek ve onun kararlarına saygı duyulduğunu düşünecektir. Kendisiyle ilgili kararları verebildiğini ve onun seçimine öncelik tanındığını düşünerek inatlaşmaktan vazgeçecektir. Aynı zamanda vermiş olduğunuz makul seçeneklerden birini tercih ettiği için siz de kendinizi rahat hissedeceksinizdir.

Kaynaklar:

- Çocuk, Ergen ve Anne Baba, Gül Şendil, 2003.
- www.sayginnlp.com
- www.megep.meb.gov.tr

KİŞİLİK: KALITSAL MI, ÇEVRESEL Mİ?



Kişilik, bireylerin diğer insanlarla ve çevresindeki dünyayla nasıl etkileşime girdiğini tanımlar. İnsanın başarılı ve mutlu olma yolundaki girişimleri söz konusu olunca akla ilk gelen kavram "kişilik" tir.

Kişilik, bireyi temsil eder. Yani insan olarak bedensel özelliklerimizi, yeteneklerimizi, kusurlarımızı, ilgilerimizi, duygularımızı, coşkularımızı, düşüncelerimizi, tavır ve davranışlarımızı anlatan bir kavramdır. Bir insanın doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı niteliklerin tümüdür.

Kişilik yapısında ve gelişmesinde kalıtımın mı, yoksa çevrenin mi daha etkili rol oynadığı, eskiden beri tartışılan bir konudur. Kişilik, kalıtsal faktörler ve gelişimsel

etkilerin bir birleşimidir. Bir diğer deyişle kişilik, doğuştan getirilen özelliklerle doğumdan sonraki öğrenmelerin oluşturduğu, bireyi diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir.

Kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan, kişilik yapısı ve davranışın kendisi olmayıp bu üst yapıların üzerinde gelişip oluşacağı merkezi sinir sistemidir. Bu sistem, insanın içinde yaşadığı çevreyle durmaksızın sürüp giden etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan davranışın niteliğini ve niceliğini saptar. Bu davranışların yinelenmesi, pekişmesi, birikimi kişilik yapısını oluşturur. Başka bir deyişle, üstünde kişiliğin olduğu, insanın doğuştan getirdiği temel yapı kalıtımla geçer. Kişilik bu temel yapıyla çevrenin sürekli etkileşimi sonucu oluşur.

Her insanın başkalarına benzeyen özellikleri yanında kendine özgü nitelikleri de vardır. Hiçbir insan tıpatıp bir başkasına benzemez. Tıpkı başkası gibi de davranamaz. Bebek doğduğu anda belirli bir kişiliğe sahip değildir. Doğduktan sonra yaşantılarından yararlanarak aşama aşama kendine özgü uyum biçimlerini benimsemeye başlar. Süt çocuklarında görülen ilk tepkiler kalıtsaldır. Altıncı aydan sonra fiziksel ve sosyal tepkilerde ayırt edici nitelikler belirlenmeye başlar.

Yaşamın ilk yıllarında kazanılan bu kişiye özgü nitelikler yaşam boyu kalıcı özelliğe sahiptir. Ancak zaman zaman toplumsal değişimler, hastalıklar, kazalar, doğal afetler gibi durumlarda bazı kişilik özelliklerinde önemli değişimler meydana gelebilir. İlk yıllarda çok çabuk değişebilen kişilik özellikleri, yetişkinlik çağına daha yavaş değişmeye başlar. Orta yaş ve yaşlılıkta ise bu bedensel, zihinsel, duygusal, cinsel ve sosyal tüm gelişmelerin ortak bir ürünüdür. Kişilik biyolojik ve sosyal iki etmen sonucunda oluşmaktadır.

Kalıtım

Kalıtım anne ve babadan genler yoluyla bebeğe geçen özelliklerdir. Fiziksel özellikler, saç rengi, boy, kilo, zekâ, zihin yetenekleri, karakter, huy, mizaç, bazı davranış ve alışkanlıkların da genlerle geçtiği tespit edilmiştir.

Aynı çevrede bulundukları hâlde çocukların birbirlerinden ayrı özelliklere sahip olmaları, farklı davranışları ve gelişmeleri kalıtım etkisini göstermektedir.

Çevre

Bireyin doğduğu ve yaşamını sürdürdüğü, bireyi etkileyen canlı cansız varlıklarla, bütün güç ve uyarıcılar toplamına çevre denir. Kişilik, kalıtımın yanı sıra doğal ve ekonomik etmenlerin oluşturduğu fiziksel, toplumsal ve kültürel çevreden de etkilenerek şekillenmektedir. Ruh sağlığımız, beden sağlığımız ve kişiliğimizin oluşmasında, beslenme, barınma ve maddi olanakların önemli bir yeri vardır.

Çevreyi birbirine bağılıklarını ve karşılıklı etkileşimlerini gözden uzak tutmamak koşuluyla fiziksel, toplumsal ve kültürel çevre olarak üç bölüme ayırabiliriz. Fiziksel çevre iklim, doğal bitki örtüsü, yeryüzü biçimleri gibi şeylerin oluşturduğu çevredir. Bunların kişiliğin oluşumunda ve gelişiminde oldukça önemli rolleri vardır. İnsan, belirli bir kültürel yapısı bulunan toplumsal çevre içinde doğar ve büyür. Kişiliğin gelişimi ve toplumsal çevre arasında sıkı bir ilişki vardır. Çocuk kişiliğini, doğuştan getirdiği bedensel, zihinsel ve gizli yeteneklerini, toplumsal ve kültürel çevrede işleyerek geliştirir.

Çevrenin en küçük birimi olan aile, çocuk ruh sağlığında önemli rol oynar. Çocuğun gelecekteki toplumsal ilişkilerini önemli ölçüde etkileyen bir başka çevre de çocuğun arkadaş çevresidir. 2–6 yaş döneminde akran grubu ile başarılı ilişkiler geliştirebilen çocuk, ileri ki yaşlarında ve toplumsal ilişkilerinde başarılı olur.

Her insan için vazgeçilmez bir uğraşı olan oyunun ve oyun arkadaşlığının, çocuğu yarına hazırlama, kişiliğin gelişimine katkıda bulunma gibi önemli bir işlevi vardır. Çocuğun üyesi bulunduğu akran grubunun ölçüleri ve benimsedikleri değerler ile çocuğun ailesi arasında uyum olması kişilik gelişimini olumlu yönde etkiler.

İnsan yaşamında aileden sonra gelen en önemli toplumsal ve kültürel çevre okul çevresidir. Okul, amaçlı, planlı, programlı bir yol izleyerek çocuğa çağdaş toplum beklentilerine etkin bir biçimde uyum sağlayabilecek bir kişilik kazandırmakla görevli toplumsal kurumdur.

Kişilik gelişimi tüm yaşam boyu sürer. Yaşam boyunca her birey birçok belirli gelişimsel dönemden geçer. Her dönemde güven, özerklik gibi tamamlaması gereken bir görev bulunmaktadır. Her döneme ait sorunun nasıl çözüldüğü kimlik duygusunun oluşmasında yer alacaktır. Çocuğun bir dönemdeki görevi tamamlayabilmesi, ağırlıklı olarak çocuk ve ebeveynleri arasında gerçekleşen etkileşimlere dayanır. Tatminkâr olarak ele alınmayan, gerçekleşmeyen her gelişimsel görev, kişinin erken yaşlarda halletmesi gereken şeylerle daha sonra uğraşmasına yol açacaktır. Pek çok yetişkin hala bir kimlik geliştirme mücadelesi vermektedir.

Benlik Algısı ve Benlik Saygısı

Kişilik kavramı ile birlikte benlik algısı ve benlik saygısı kavramlarından da bahsetmek gerekir. Benlik algısı, insanın kendisini nasıl görüp değerlendirdiğini anlatan bir kavramdır. Benlik saygısı ise, kişinin kendi benliğine ilişkin değerlendirmesini içerir. Bireyin kendisini ne kadar sevdiğini, ne kadar değerli gördüğünü anlatır. Benlik saygısını belirleyen etkenler arasında ebeveyn ve akran grubunun standartları önem taşır. Örneğin, dış görünüş hakkında akranların standartları, okul başarısı ve sosyal beceriler gibi konulara anne babanın verdiği önem çocuğun bu konulara vereceği değeri belirlemede rol oynar. Görüldüğü gibi kişiliğin önemli yapı taşlarından benlik algısı ve saygısı konularının gelişiminde kişinin doğuştan getirdikleriyle beraber çevresel faktörler de oldukça fazla önem taşımaktadır.

Kaynaklar:

Navaro, L. Beni Duyuyor musun? 1987

Gordon, T. Parent Effectiveness Training. 1975

ÖZ SAYGI

Çocuğun doğduğu andan itibaren ilk sosyal ilişkiler kurduğu birim ailesidir. Aile ilk aylardan itibaren sadece temel gereksinimlerin karşılandığı değil, çocuğun kişilik gelişiminin ve davranışlarının yönlendirildiği yer olarak düşünülebilir. Çocuk kendisini ifade etmeyi, kendi kendini yönetebilen bir birey olmayı ailesinden öğrenir. Kısacası aile, çocuğun kişilik ve benlik oluşumunda en temel role sahiptir. Model aldığı anne ve babasına göre olumlu ya da olumsuz kişilik özelliği geliştirebilecek olan çocuk sağlıklı aile ortamında sevgi ve anlayış içerisinde büyüyorsa gelişimi için gerekli olan deneyimleri elde edebilecektir. Öz saygısını kazanarak hoşgörölü olabilmeyi, sevmeyi, bencil olmaktan uzak paylaşabilmeyi öğrenebilecektir.

Öz saygı bir gereksinim olarak düşünülmelidir. Kişinin kendisine ilişkin yapmış olduğu ve alışkanlık haline getirdiği değerlendirmesi özsaygı olarak tanımlanmaktadır.



Öz saygı genel çerçevede kişinin kendisine, özüne göstermiş olduğu saygıdır. Çocukların öz saygı ve kişilik gelişimi için gerekli davranış ve sosyal becerilerini kazanabilmesi için en etkili yol onlara örnek olabilmektir. Çocuğa öz saygı kazandırmak, onun öğrenme, sevmeye ve yaratıcılığını güçlendirecektir. Kendi kendisiyle gurur duymayı öğrenen çocuk hem sevgi dolu hem de yetenekli olabilecektir. Çocuk öncelikle değerli olduğuna inanmalı aynı zamanda kendisi ve çevresi ile barışık olmalıdır.

Ailesinde değer gören, örnek alabileceği iyi modellerle karşılaşan çocuğun benliği olumlu yönde gelişecektir. Bu durumda başarılı anne-baba-çocuk ilişkisinin temelini etkili iletişim ve empatik yaklaşımın oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda öz saygının gelişiminde aile ortamı ve anne babanın rolünün diğer faktörlerden çok daha fazla etkili olduğu bulunmuştur.

Anne-babalar, çocuğun öz saygısının ilk temellerini oluştururlar. Öz saygıyı geliştirmek için ailelere önerilebilecek bir takım yollar:

1- Koşulsuz şartsız sevgi göstermelisiniz. Sevginizi fiziksel olarak da göstermelisiniz.

2- Sinirlendiğiniz durumun onun kişiliği ya da dünyasına ilişkin değil sadece o davranışına yönelik olduğunu açıklamalısınız. Konuşurken daima onlarla aynı göz hizasında olmaya özen göstermelisiniz.

3- İsteklerinizi açıkça ifade etmelisiniz. Koşullar sunarak isteklerinizi yaptırmaya çalışmamalısınız.

4- Çocuğunuzu aktif dinlemeli, duruma onun bakış açısıyla bakmaya çalışmalısınız.

5- Çocuğunuzun duygularını ciddiye almalısınız.

6- Kendisini değerli hissettirecek vakit geçirmelisiniz.

7- Bazı şeyleri kendisinin yapmasına izin vermelisiniz. Başarısızlığı karşısında eleştirmeden onu motive etmeli, başarısı karşısında ise gururunuzu ve mutluluğunuzu belli etmelisiniz.

8- Çocuğunuzun düşüncelerine ve tercihlerine saygı göstermelisiniz ve onun da bir birey olduğunu unutmamalısınız.

Geleceğimizi oluşturacak olan çocukların sağlıklı kişilik yapısına sahip olabilmeleri için anne ve babaların onlarla empati kurmaları dolayısı ile sağlıklı iletişime geçmeleri çok önemli rol oynamaktadır. Kişiliğin temellerinin atıldığı okul öncesi dönemde aile içi ilişkilerde doyum sağlayan, etkili iletişim ortamında olan bir çocuk önünde var olan örnek modellerin de yardımı ile uyumlu bir kişilik ve benlik geliştirecektir. Bunun sonucunda da öz saygısı yüksek bir birey olarak toplumda istediği ve kendisine mutluluk veren bir yer kazanabilecektir.



PLANLAMA: BİLİŞSEL BİR ORGANİZASYON SÜRECİ

Düşünme becerileri; öğrencilerin aktif katılımını sağlayan, kendi öğrenmelerinde sorumluluk alma duygusunu geliştiren, öğrenmenin kalıcılığını sağlayan, araştırma yol ve yöntemlerini kazandıran temel becerilerdir. Düşünme becerilerinin gelişmesinde plan yapma ve derin düşünme oldukça büyük öneme sahiptir.

Plan yapma, seçim yapmadan daha öte bir şeydir. Plan yapma sadece seçim yapmak değil, amaçlı olarak yapılan seçimdir. Seçim yapacak kişi, kafasında sonunda bir seçimle sonuçlanacak özel bir amaçla aktiviteye başlar.

Planlama, bireyin etkili problem çözme yöntemlerini belirlediği, seçtiği ve kullandığı zihinsel işlemlerdir. Bir yöntem ya da çözümün hazır verilmediği durumlarda problemi çözme aracıdır. Bir şeyi gerçekleştirmek amacıyla karar verme, bilişsel kontrol, basamakların işleme geçmesi ve bilginin kullanımını sağlamaktır.



Plan yapma, açık uçlu tercihler arasından seçim yapmaktan daha farklıdır. Çocukların, planlamaya yönlendirilerek onların amaçlarını saptamalarına ve bu amaçları yerine getirmeleri için oluşturacakları tercihleri düşünmelerine yardımcı olmak gerekir. Örneğin ne yapacakları, nerede yapacakları, hangi materyalleri kullanacakları, kiminle yapacakları, ne kadar sürede olacağı ve yardıma ihtiyaç duyup duymayacakları konusunda düşünmeleri sağlanabilir.

Eğer çocuklar plan yapmaya yöneltirlerse bu sayede kendi çalışma şekillerini düzenlemeleri, karşılaşılabilecekleri problemlerin farkına varmaları ve bunlara çözüm bulmaları, sonuçları ve etkilerini anlamaları mümkün hale gelir. Planlama özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar için zorlayıcı bir alandır.

Planlama yaparken:

- Nasıl yapılacağına karar verilir.
- Problemi çözmeye ya da hedefe ulaşmayı etkileyecek etmenleri belirlenir.
- Problemi çözmek için planlar ya da stratejiler geliştirilir, seçilir, değerlendirilir ve kullanılır.
- Daha etkili olması için plan ve stratejileri yeniden düzenlenir.
- Yeni plan uygulanır.

Planlı davranış rutin ve kalıplaşmış bir davranış değildir, kontrol fonksiyonlarını da içerir. Dikkat dağınık uyarıları engelleyip düzensizliği kontrol altına alarak davranışları yönlendirir. İçsel konuşmaya ihtiyaç vardır.

Erken yaşlarda çocukların plan yapma ve derin düşünme becerileri gelişimsel açıdan incelendiğinde, yetişkinler tarafından bu becerilerin belirlenmesi ve geliştirilmesine yönelik yapılan bilinçli gözlemlerin, onlara önemli ipuçları sağlayacağı bir gerçektir.

Çocuklarda Planlama ile İlgili Ortaya Çıkan Problemler:

- Organize edilmeden yapılmış, tamamlanmamış ev ödevleri
- Okul ödevlerinin yönergelerini anlama, uygun stratejiyi kullanmada başarısızlık
- Okunanın doğru yorumlanmasında başarısızlık
- Günlük yaşam içinde karşılaşılan sorunlara yetişkinleri şaşırtan tepkilerde bulunma
- Okul ödevleri için gereken materyalleri eksik hazırlama
- Ödevlere nereden başlayacağına karar verememe
- Zaman sınırlamasının farkında olmama ve zamanı etkili kullanamama
- Çalışmaları tamamlamak için izlenmesi gereken sırayı takip edememe
- Eşyalarını sıklıkla kaybetme
- Dağınıklığın farkında olmama

Planlamanın Bilişsel Bir Beceriye Dönüşmesi İçin Neler Yapılabilir?

- Öğrenciler ev ortamında akademik faaliyetlerini nasıl yapacakları konusunda kendilerinin karar verebildikleri bir ortamda çalışmalıdırlar.
- Planlama gerektiren bir sınıf faaliyeti için, ebeveyn öğrenciye sırası ile yapılması gerekenleri sorabilir, bu yolla çocuğun konu hakkında düşünmesini sağlayabilir, çocuk ihtiyaç duyuyorsa yönlendirme de yapabilir. Ancak planlama çocuk tarafından yapılmalıdır.
- Problem çözerken öğrenciler, plan ve stratejiyi kullanmayı, geliştirmeyi, seçmeyi, değerlendirmeyi bilmelidirler. Ebeveyn ise öğrencinin stratejilerini ve çözüm önerilerini paylaşması için iyi bir dinleyici olabilir.
- Öğrenci ödevini uygun şekilde tamamlayıp tamamlamadığına karar verebilmelidir. Bu amaçla kendini değerlendirmesi için konuşulabilir.
- Öğrenci problemi tanımlayabilmeli, çözmek için planı uygulayabilmelidir. Başladığı etkinliği tamamlamaktan keyif alması sağlanmalıdır.
- Öğrencilere planlamaya ilişkin beceriler aile tarafından öğretilmeli, ödevleri zamanında bitirmek gibi organizasyon gerektiren konularda neler yapılabileceği tartışılmalıdır.
- Çocuk çalışma sırasında dikkat dağınık unsurları engelleyebilmelidir.



- Çocuğun bir işe başlamadan önce o işi nasıl yapacağını tasarlamak için 2 dakika ayırmasını sağlamak önemlidir. İş tamamlandıktan sonra yaptığını kontrol etmek için de biraz zaman verebilirsiniz.
- Planlama işlemi, çocukların bilişsel içerikli birçok faaliyeti tamamlamak için kullandıkları stratejileri içerir. Bir hikâye oluşturmak isteyen çocuğun önce hikâye konusunu oluşturması, hikâyenin detaylarını, bilgiyi nasıl sunacağını düşünmesi, yazı bütünlüğünü oluşturan detayların miktarını belirlemesi gerekir.
- Matematik işleminde planlama, problemin nasıl tamamlanacağı konusunda karar verme, probleme odaklanma, matematiksel kuralları hatırlama, uygulama cevabı değerlendirme gibi işlemleri içerecektir.



- Anne-babalar çocuklarının günlük rutinlerini planlamalarına yardımcı olmak adına pekiştireçlerden yararlanabilirler. Sözel olarak çocuklarını olumlu yönde destekleyebilecekleri gibi başarılı planlama yaparak kendilerine boş zaman bırakabilmiş çocuklarının bu zamanı keyifle geçirmesini sağlayabilir, böylece doğru planlamanın değerini onlara gösterebilirler.

- İstenilen davranışlar ödüllendirilirken, olumsuz davranışlara ilgi gösterilmemelidir.

Aile bireylerinin planlamayı teşvik için şu diyalogları sıklıkla kullanıyor olması önemlidir:

- Ödevini yaparken nasıl bir yöntem izledin?
- Çalışmana başlamadan önce plan yaptın mı?
- Neden bu şekilde yapmayı tercih ettin?

- Hangi strateji senin için daha uygundu?

- Doğru olup olmadığını görmek için ödevini nasıl kontrol ediyorsun?

Tasarlama, plan yapma, sonuçları değerlendirme, matematiksel ve bilimsel düşüncenin temelini oluşturur. Plan yapma ve derin düşünme, sosyal problem çözmede önemli bir rol oynar. Örneğin ortaya çıkan problemlerin çözümü için etkili stratejiler kullanılması; öğrencileri, kendi duygularını yansıtmaya, alternatif çözümler üretmeye, sonuçları öngörmeye ve fikirlerinin verimliliğini değerlendirmeye yöneltir.

Çocuklar plan yaptıkça ve tecrübelerini gözden geçirdikçe tahmin ve analitik yeteneklerini, çalışma sistemlerini geliştirirler ve yaptıkları seçimlerin sorumluluğunu hissetmeye başlarlar.

Kaynaklar:

-www.bebekvecocuk.milliyet.com.tr

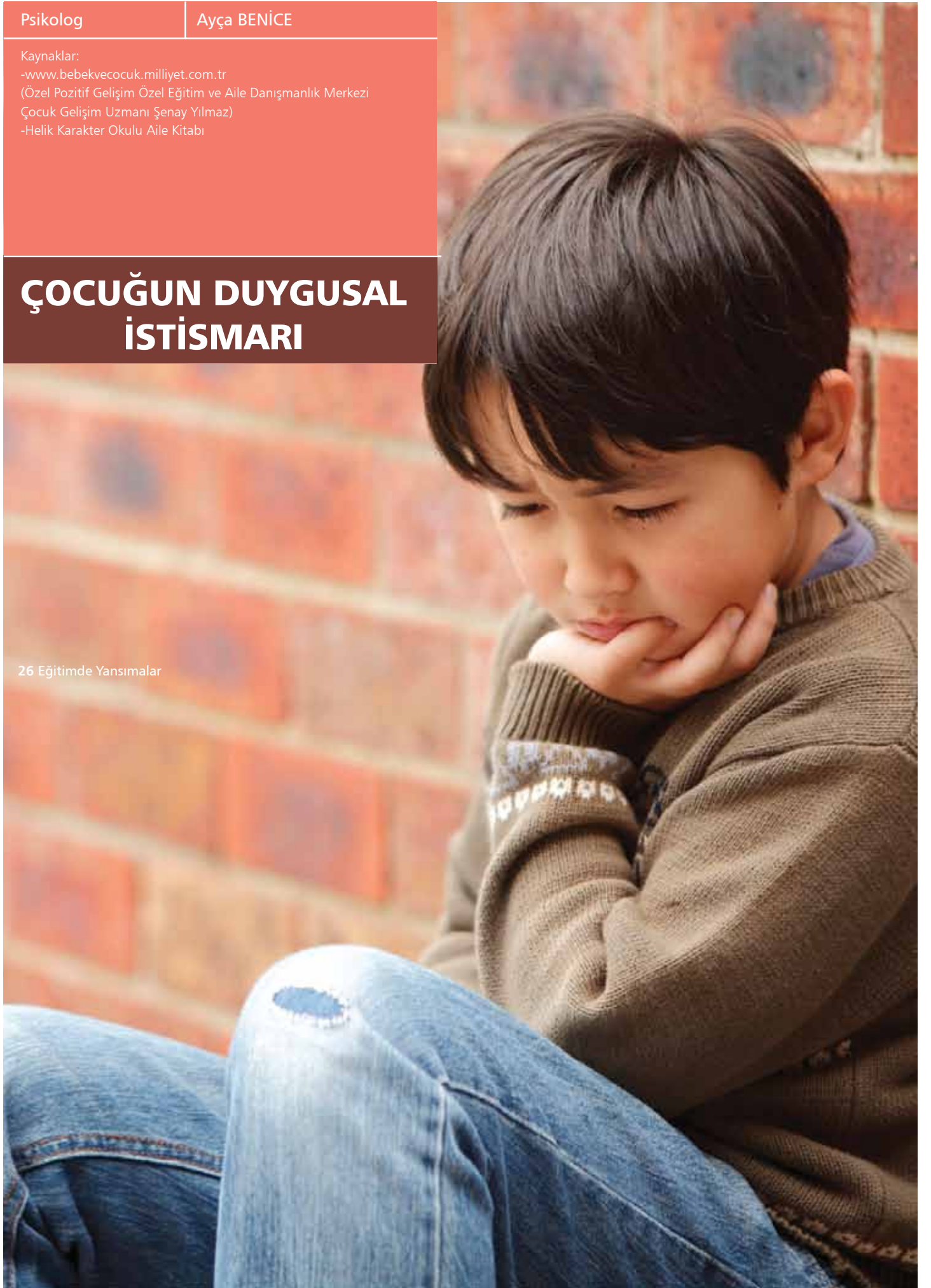
(Özel Pozitif Gelişim Özel Eğitim ve Aile Danışmanlık Merkezi)

Çocuk Gelişim Uzmanı Şenay Yılmaz)

-Helik Karakter Okulu Aile Kitabı

ÇOCUĞUN DUYGUSAL İSTİSMARI

26 Eğitimde Yansımalar



28 Eğitimde Yansımalar

İstismar nedir?

Çocuk doğduğu andan itibaren büyüme süreci içinde ailesiyle kurduğu etkileşimden çıkardığı sonuçları özümseyerek kişiliğinin ve ruhsal yapısının temellerini oluşturmaktadır. Toplumların geleceği olan çocuk ve gençlerin her yönden sağlıklı yetiştirilmeleri, kişilik gelişimleri için de çok önemlidir.

Çocuğun sağlığını, fizik ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyen, bir yetişkin, toplum ya da devlet tarafından bilerek ya da bilmeyerek yapılan hareket ya da davranışlara "çocuk istismarı" denmektedir. Çocuğun sağlığı, fiziksel veya psikolojik gelişimi için gerekli ihtiyaçların karşılanmaması ise "çocuk ihmali" olarak tanımlanmaktadır.

Çocukların bedensel, zihinsel ya da ruhsal sağlıklarına zarar veren, gelişimlerini engelleyen tutum ve davranışlar çocukları 5 şekilde örseleyebilmektedir.

- Fiziksel
- Cinsel
- Duygusal
- Ekonomik
- Çocuk ihmali

Duygusal istismar:

Çocuğun içgörüsünü ya da duygusal bütünlüğünü bozan her türlü eylem ya da eylemsizlik duygusal istismar kapsamında değerlendirilmektedir. Duygusal istismarın temelinde çocuğun psikolojik hasar yaşaması bulunmaktadır.

Ebeveynin çocuğa görevlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Çocuğun ihtiyaçlarını anlayabilmek (Öncelikle fiziksel ihtiyaçlar ve korunma ihtiyacı)
- Çocuğu beslemek
- Çocuğa sevgi göstermek
- Çocuğun diğerleriyle ilişki kurabilme yeteneğini geliştirebilmek
- Çocuğun gelişimini desteklemek, ona fiziksel ve zihinsel işlevlerini kullanabilme yetisini kazandırabilmek

Duygusal istismarın oluşumunun iki temel nedene bağlı olduğu görülmektedir:

- 1- Çocuğun kendisine bakmakla yükümlü kişiler tarafından olumsuz olarak etkilendiği tutum ve davranışlara maruz kalması
- 2- Gereksindiği ilgi, sevgi ve bakımdan mahrum bırakılması

Duygusal istismara neden olan başlıca ebeveyn davranışları şöyle sıralanabilir:

1- Reddetme: Yetişkin bireyin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaması, onu ayrı bir birey olarak kabul etmemesi, o yokmuş gibi davranması, çocuğa hiçbir işe yaramıyor duygusu vermesi, evdeki her hatadan onu sorumlu tutması, fiziksel temastan kaçınması ve ona yakınlığını belli etmemesi.

2- Tek başına bırakmak: Ebeveynin çocuğu toplumsal ilişkilerden uzak tutması, çocuğun bu tip ilişkilere girmesini sağlayacak fırsatlar sağlamaması veya kasıtlı olarak bu tip

fırsatları engellemesi, çocuğun yalnız olduğuna inandırılması

3- Gelişimi kitleyici tavır ve tutumlar: Çocuğun yaşının gerektirdiği gelişim özellik ve görevlerini göstermesini engelleyici davranışlarda bulunma

4- Yıldırma: Ebeveynin sözel veya fiziksel saldırılar ile çocuğu korkutması, tehdit etmesi, gözdağı vererek korku dolu bir ortamda yaşamasına neden olması

5- Suça yöneltme: Anti-sosyal davranışlara yöneltilmesi, buna özendirilmesi, çocuğa toplumsal açıdan kötü örnek olunması, kötü örnekler gösterilerek o yola yöneltilmesi

6- Duygusal tepki vermeyi reddetme: Çocuğun sağlıklı olarak hem duygusal hem de sosyal gelişimini sağlayacak tepkilerin verilmemesi

7- Aşağılama: Ebeveynin çocuğun küçük düşmesine neden olacak, onurunu zedeleyecek davranışlarda bulunması (Çocuğu yetersizlik duygusu uyandıracak takma isimlerle çağırma v.b.)

8- Kendi çıkarına kullanma: Ebeveynin kendi çıkarları için çocuğu kullanması (Bu tip olaylar özellikle sorunlu evliliklerde çocuğun evlilik güvencesi olarak kullanılması şeklinde görülür.)

9- Vaktinden önce yetişkin rolü verme: Çocuktan yaş gelişimine uygun olmayan beklentilerin olması, buna yönelik sorumluluklar verilmesi, yapamayacağı şeyleri başarması için çocuğa baskı yapılması

İstismarcı ailelerin ortak özellikleri istismarın kuşaktan kuşağa geçerek sürmesidir. Çocukların daha küçük yaşlarda kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak yetersiz hissetmelerine neden olan yetersiz ebeveynlik, çocukların hayatta başarısız olmalarındaki en büyük faktörlerden birisi olarak ortaya çıkmaktadır.

Çocuğun yaşı ve içinde bulunduğu gelişim dönemi, duygusal istismarın çocukta meydana getireceği sonuçların farklılaşmasına yol açabilmektedir. Duygusal istismar sonucu çocukta meydana gelen zarar; depresyon, kaygı, içedönüklük ve saldırganlık şeklinde olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, çocuklukta yaşanan duygusal istismarın kişilik gelişimi ve genel ruh sağlığı üzerindeki uzun süreli zararların dikkat çekici nitelikte olduğunu göstermektedir.

Duygusal istismar ve ihmal oldukça sık olmakla birlikte, fark edilmesinde, tanımlanmasında ve yasal olarak kanıtlanmasında diğer istismar türlerine göre daha fazla güçlük yaşanmaktadır. Fiziksel ve cinsel istismar türlerinin çoğunda duygusal istismar ve ihmal de yer almaktadır.

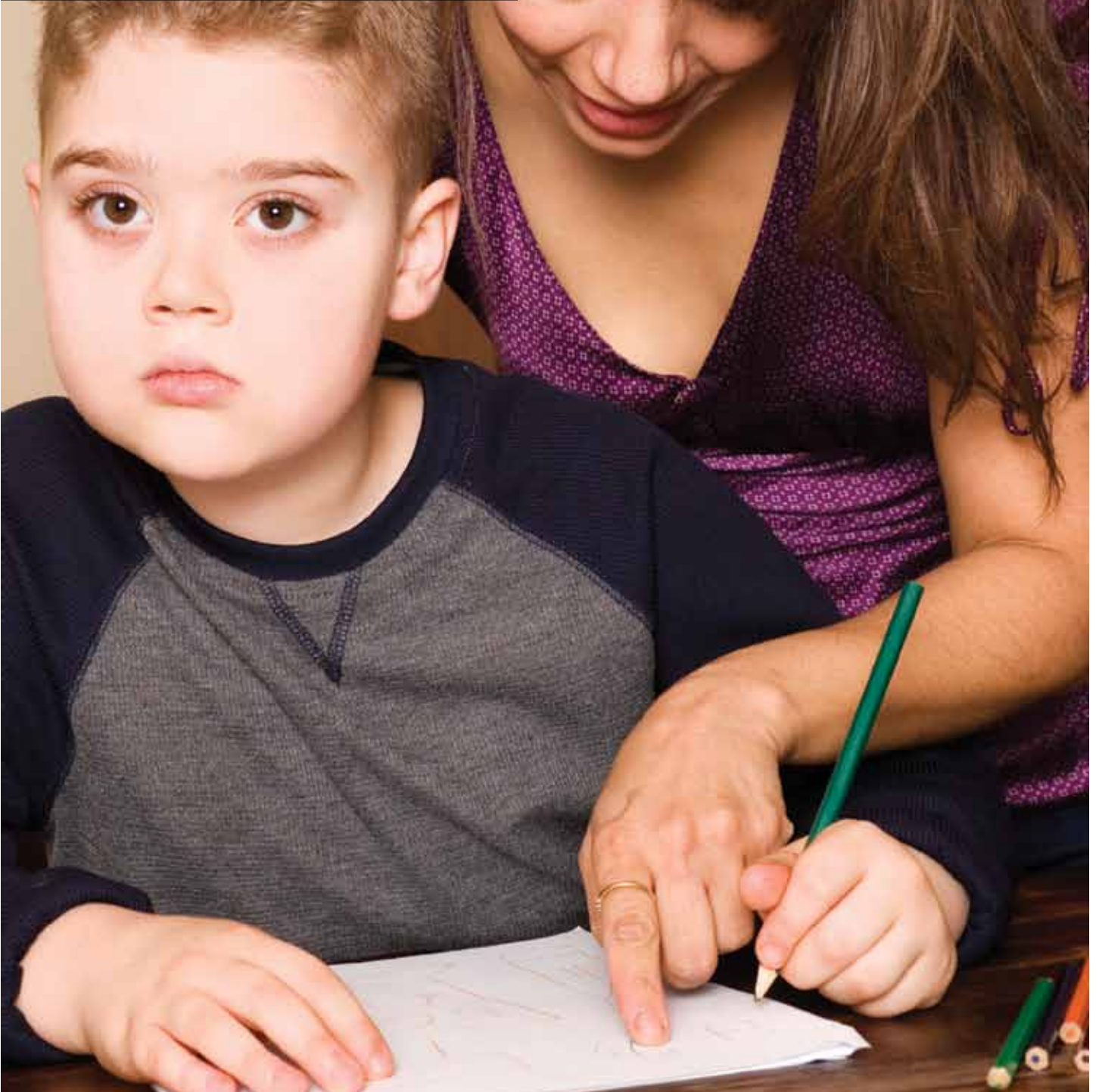
Çocuk ihmali olarak görülen davranışların çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri son yıllarda yapılan araştırmalarla ortaya çıkmaya başlamıştır. Örneğin; Çocuk suçluluğu üzerine yapılan araştırmalar sonucunda da ailesi tarafından ihmal edilen çocukların suça yönelme olasılıklarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yine araştırma sonuçlarına göre "evden kaçma", çocuğun yetersiz toplumsallaşmasına yol açan ana-baba davranışlarına karşı anti sosyal olarak nitelendirilebilecek bir davranıştır. Reddeden, ihmal eden, aşırı kısıtlayan, ilgisiz ana baba davranışları ile arasında ilişki vardır.

Kaynaklar:

- Çocuğuma Nasıl Davranmalıyım?, Dr. Koray Karabekiroğlu, Say Yayınları, 2011
- www.tohumotizm.org.tr
- www.todev.org

YAYGIN GELİŞİMSEL BOZUKLUK VE OTİZM



Otizm spektrum bozuklukları, yaygın gelişimsel bozukluklarla eşanlamli olup ileri düzeyde ve karmaşık bir gelişimsel yetersizlik anlamında kullanılmaktadır. Otizm, bu şemsiye altında yer alan kategorilerden yalnızca biridir.

Otizm yaşamın ilk üç yılı içinde ortaya çıkan ve yaşam boyu devam eden, sosyal etkileşim, sözel ve sözel olmayan iletişimde problemler, tekrarlayıcı davranış ve kısıtlı ilgi alanları ile kendini gösteren, karmaşık gelişimsel bir bozukluktur. Günümüzde rastlanan en yaygın nörolojik bozukluktur ve her 150 çocuktan birini etkilediği kabul edilmektedir. Ayrıca, otizmin erkeklerdeki yaygınlığı, kızlardan üç-dört kat fazladır. Bu tanıyı alan çocukların çoğunda değişik derecelerde öğrenme güçlüğü ve zekâ geriliği de görülür.

Otizm spektrum bozukluğu kavramı ile ilişkili belli başlı olgular şöyle sıralanabilir:

- Otizm spektrum bozukluğunun nörolojik nedenlerden kaynaklandığı sanılmaktadır. Bu tanıyı almış bireylerin önemli bir bölümünde (yaklaşık %35), beyindeki anormal elektrik hareketlerine bağlı olarak; nöbet, istemsiz hareketler, bilinç yitimi vb. nörolojik sorunlar da görülebilir.
- Otizm spektrum bozukluğu bir ruh hastalığı değildir; ancak, belirtileri bazı ruh hastalıklarını çağrıştıracaktır.
- Yapılan bilimsel araştırmalar, otizm spektrum bozukluğunun çocuk yetiştirme özellikleriyle ya da ailenin sosyo-ekonomik özellikleriyle ilişkisi olmadığını göstermiştir.
- Otizm spektrum bozukluğunun kalıtsal olabileceği yönünde bulgular vardır; ancak, buna yol açan gen ya da genler henüz bulunmuş değildir.
- Otizm spektrum bozukluğu tanımlı bireylerin pek azında (yaklaşık %10), çok güçlü bellek, müzik yeteneği vb. üstün özelliklere rastlanır.

Otizmin belirtileri

- Göz kontağı kısıtlıdır ya da yoktur.
- Çevreye ilgisizdirler.
- Adına tepki vermezler.
- Aşırı hareketli ya da hareketsiz olabilirler.
- Bazıları fiziksel temasa (öpülme, sarılma vs.) izin vermez ya da hoşlanmaz.
- Çoğunlukla insanları değil cansız varlıkları tercih ederler.
- Sosyal ve duygusal açıdan kendilerini izole ederler.
- İşaret etmezler, ihtiyaçlarını yetişkinin elini kullanarak ifade ederler.
- Taklit becerileri yoktur ya da sınırlıdır.
- Konuşma birçoğunda gelişmemiştir.
- Konuşma gelişse bile bunu iletişim aracı olarak kullanmazlar.

- Ekoliktirler, söylenenleri papağan gibi tekrarlarlar.
- Zamirleri ters kullanırlar.
- Uygun olmayan vurgulamalar, kalıp cümlelerle konuşurlar.
- Mekanik ve tekdüze ses tonu kullanırlar.
- Uygunsuz gülme ve kıkırdamalar vardır.
- Düzen takıntıları vardır.
- Nesne takıntıları vardır. Objelere gereksiz yere bağlanma... (pipet, şişe, araba... vs)
- Rutinlerindeki değişikliklere tepkilidirler.
- Tekrarlayan davranışları (stereotipler) vardır. (Nesneleri çevirme, el çırpma, kanat çırpma, zıplama, kendi etrafında dönme, parmak ucunda yürüme...)
- Oyuncaklarla gerektiği gibi oynamazlar. (Arabaları dizerler, topu çevirirler...)
- Hayali oyun oynamazlar.
- Sürekli aynı oyunları oynamayı tercih ederler.
- Bazıları çok inatçıdır.
- Bazıları ses, acı, koku, ışık ve dokunuşa aşırı hassastırlar.
- Bazıları soğuk, sıcak, acıya duyarsız olabilir.
- Bazıları tehlikeye karşı duyarsız olabilir.
- Yemek yeme bozuklukları vardır.
- Bazıları kendine, çevresindekilere ve eşyalara zarar verebilir.
- Beklemeye ya da isteklerini ertelemeye pek tahammüllü değildirler.

Otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocuğun yapamayacağı ya da daha iyi yapabileceği şeyler:

Genellikle esnek çözüm gerektiren durumlar, bekleyebilme, başkalarının yüz ve beden ifadelerini anlama, anlamlandırma, ilişki başlatma, sürdürme, arkadaş edinme, soyut kavramları anlama, kendini ifade edebilme gibi durumlarda zorlanırlar.

Ezberleme, görsel-mekânsal bellek gerektiren işler, sosyal ilişki gerektirmeyen elektronik aletler, bilgisayarlar gibi konularda başarı gösterebilirler.

Tedavi süreci:

Otizmin bilinen bir tedavisi yoktur. Erken yaşta başlanan, çocuğun yetenekleri ve gereksinimleri dikkate alınarak, bireysel özel eğitim programları hazırlanması ve uzman kişilerce uygulanması, günümüzde bilinen tek "tedavi" yöntemidir. Uygulanacak olan ilaç tedavisi otizme eşlik eden problemlerin sağaltılmasına yöneliktir. Özel eğitim bir ekip çalışmasını gerektirir. Bu ekipte çocuğun kendi doktoru, özel eğitmeni, konuşma terapisti, çocuk psikiyatru ve/veya çocuk nörologu mutlaka bulunmalıdır. Ailelerin eğitim sürecine katılmaları ve desteklemeleri çok önemlidir.

Tedaviden beklenmesi gerekenler:

- Sosyalleşmede düzelme
- Dikkat fonksiyonlarında iyileşme
- Bilişsel işlevlerde gelişme
- Davranış problemlerinde azalma
- Dil becerilerinde artma
- Takıntılarda azalma
- Motor becerilerde artış
- Kendini ifade etme becerilerinde artış

Tedavide anne-babaya düşen görevler:

- Problemin doğasını anlayarak çocuğa uygun hedef, yöntem ve beklentileri doktor ve özel eğitmeni ile işbirliğinde şekillendirmek
- Eğitim yöntemlerini mümkün olduğunca düzenli ve sık olarak özel eğitim seansları dışında da uygulamak
- Sosyalleşmesini artırıcı önlemler almak
- Çevresini imajinasyonu artırıcı uyaranlarla zenginleştirmek
- Sosyal iletişimi kısıtlayıcı uyaranları ortadan kaldırmak (Televizyon gibi.)

Diğer yaygın gelişimsel bozukluklar

Rett sendromu

Ender görülen ve genellikle kız çocuklarını etkileyen, bir genin dizilimindeki mutasyondan dolayı olduğu kesin olarak bilinen bir sendromdur.

6 ile 18 aya kadar normal gelişimin ardından baş büyüme hızında azalma, iletişimde, yürüyüş, el ve vücut hareketlerinde bozulma ile karakterize bir bozukluktur.

Çocukluk çağı desintegratif bozukluk

En az iki yıl süren normal gelişim sonrasında ilerleyici bir bilişsel ve motor gerileme söz konusudur. Bu gerileme ileri seviyede zekâ geriliğine varabilir. Oldukça seyrek görülür.

Asperger sendromu

Otistiklerden farklı olarak zamanında konuşmaya başlarlar. Çok sınırlı bir konuda çok derin bilgiye sahiptirler. Aşırı bilgiçlik ve el becerilerinde özel sorunlar çok tipiktir. Sakardırlar. El kol hareketleri, mimikler ve vücut dili kullanmada sorunları vardır.

Başka türlü adlandırılmayan yaygın gelişimsel bozukluk/atipik otizm

Eğer bir çocukta otizm tanı ölçütleri tam olarak karşılanmıyorsa "atipik otizm" tanısı konur. "Atipik otizm" de ilerleyen yaşla birlikte tanı değişebilir ve bu bir kişilik özelliğine dönebilir. Otistik belirtiler zamanla kaybolabilir, iyi eğitim ve elverişli şartlarla tamamen normale dönebilir. Mizahı anlama ve oluşturmada, karşı cinsle ilişki başta olmak üzere insan ilişkilerinde hep ciddi sorunlar yaşarlar. Dil sorunu varsa kısa sürelidir, sonuç olarak düzgün gramer ve fonoloji ile konuşurlar. Kendine zarar verici davranışlar görülmez. Öğrenme sorunları olabilir. Dar ve yoğunlaşmış ilgi alanları vardır ancak mesleğinde bu bir avantaj olabilir. Takıntılar ve ritüeller belirgin olabilir, panik ataklar sık görülebilir.



ARELliyim çünkü...

Yetenekli olduğumu düşünüyorum.
AREL'de bize her türlü imkân sağlanıyor.

Elif Polat 5-A

AREL'i sevmemin en önemli nedeni burada gösterilen ilgi.

Serhat Balı 6-B

ARELli olursanız, yeni atölyeler görüp seramik yaparsınız. ARELli olursanız yemek kulübünde yemek yaparsınız.

Nehir Karahan 2-C

Geleceğimizin hayat sütunlarını güçlendirmek için.

Eren Can 9-B

Voleybol, basketbol ve futbol oynamayı seviyorum.

Erdem Demir 1-A

En iyi özel okul.

Berrak Naz Özbek 1-A

Spor için uygun alanları, yüzmek için yarı olimpik yüzme havuzu ve iyi bir İngilizce eğitimi var.

Eray Candan 6-A

Farklı yabancı dillerin eğitimini alıyorum.

Didem Kaçan 10-B

Öğretmenlerimiz iyi ders veriyor ve iyi öğreniyoruz. Öğretmenler ve çocuklar çok mutlu bu okulda.

Gözde Karaman 2-C

Harika bir okul.

Kaan Bayraktaroğlu 5-B

Başarıya giden yolda öğretmenlerimizin katkılarıyla bir numarayız.

Özgecan Cıncık 5-A

Başarılı, yaratıcı, risk alan, ileri görüşlü ve ATATÜRKÇÜ bir birey olmak için.

A.Feyza Ardal 7-B

ARELli olursan mutlu olursun. ARELli olunca çok çalışkan olursun.

Asya Cantekin 2-C

Sosyal aktiviteler için çok yer var ve derslerimiz çok eğlenceli geçiyor.

Nursena Savaş 5-B

İyi bir üniversitede okumak ve başarılı olmak istiyorum.

Hilmi Turan 6-A

2013-2014 Eğitim Yılı'nda Yeni Binamızda Hizmetinizdeyiz

Sizin de ARELli olmak için birçok nedeniniz var.

AREL ANAOKULU



Eğitim-Öğretim

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

Bu programla öğrencilerimiz uluslararası bir eğitim anlayışı ile;

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



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

