

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 34

2013



İÇİNDEKİLER

Index

HAYDİ ÇOCUKLAR UYKU VAKTİ! UYUMAYAN ÇOCUK	2
KARDEŞ KISKANÇLIĞI	4
ARKADAŞLIK ÖNEMLİDİR	7
EBEVEYN OLMAK	10
DEPRESYON	13
ÇOCUKLAR NE İSTER?	16
ŞİDDET İÇERİKLİ BİLGİSAYAR OYUNLARININ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ	19
ERGENLERDE VAR OLAN YETENEĞİ ORTAYA ÇIKARMA VE GÜÇLENDİRME	22
BİR ERGENİN NOT DEFTERİ=BİLGİSAYARI KALEM=KLAVYE	25
FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLAR VE AİLELERİ “ÇOCUĞUMUN FARKI NE?”	28
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	30



Sevgili Velilerimiz,

AREL Eğitim Kurumları olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkardığımız “Eğitimde Yansımalar” dergimizin ilk sayısını sizlerle paylaşmaktan mutluyuz. Çocuklarımızın sağlıklı bireyler olabilmelerini isterken hedefimiz onların duyarlı, kendine güvenen, yaratıcı düşünen, araştıran – sorgulayan, bilgili, dönüşümlü düşünen, ilkeli, meraklı, dengeli ve açık görüşlü bireyler olmalarını sağlamaktır. Bu süreçte “Bir Dünya İnsanı” yetiştirirken siz velilerimizin desteği ve işbirliği bizler için çok önemli.

“Eğitimde Yansımalar” dergisinin bu sayısında hayatımızdaki en önemli varlıklar olan çocuklarımız ile ilgili farklı konulara dikkat çekmek istedik. İhtiyaç duyabileceğinizi düşündüğümüz konularla ilgili “Neler Yapmalıyım, Nasıl Davranmalıyım?” sorularınıza cevaplar vermeye çalıştık. Bu çalışmamızda incelediğimiz konular:

- Uyuyamayan Çocuk
- Kardeş Kıskançlığı
- Arkadaşlık
- Ebeveyn Olmak
- Depresyon
- Çocuklar ve İstekleri
- Şiddet İçerikli Bilgisayar Oyunları
- Ergenlerde Var Olan Yeteneği Ortaya Çıkarma
- Ergenlerde Bilgisayar ve Cep Telefonu Kullanımı
- Farklı Gelişen Çocuklar
- Sosyal Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Son olarak çocuklarınızı anlayabilmek için onlarla iletişim kurmanız ve verimli vakit geçirmeniz gerektiğini unutmamalısınız.

“Çocukların sevgi görmeye ihtiyacı vardır. Özellikle de hak etmedikleri zaman...” (Harold Hulbert)

AREL Eğitim Kurumları
Rehberlik Servisi



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik Servisi

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 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: 34 - 2013

Kaynaklar:

- Mindell, J. (2011). My Child Has a Sleep Problem. Sleep Medicine.
- Dahl, R. E. (2008). Çocuklarda Uyku Rahatsızlıkları ve Gelişimi. Adv. Pediatrics.
- Klotter, J. (2010). Sleep, Children, and School. Townstter Letter.

HAYDİ ÇOCUKLAR UYKU VAKTİ! UYUYAMAYAN ÇOCUK



Uyku, sadece bir dinlenme aracı değil aynı zamanda vücudun kendini onardığı yeniden yapılandığı zamandır. Bu yüzden çocuklar için uyku çok daha fazla öneme sahiptir. Çocuk ne kadar küçük yaşta ise büyüme hızı o kadar hızlı, uyku ihtiyacı da o kadar fazla olacaktır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre yeterli uyku uyuyamayan çocuklarda öğrenmede problemler ve hafızada yetersizlikler ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda uyku ve yemek yeme alışkanlıkları arasında da doğru orantılı bir ilişki olduğu üzerinde durulmaktadır. Yani uyku problemleri obeziteye de neden olabilmektedir. Uyku sorunu yaşayan çocuklarda abur cubur yeme, kalorili içecekler içme ve televizyon, telefon ya da bilgisayar karşısında geçirilen süre daha fazladır.

Bebekler doğumla beraber zamanlarını neredeyse yirmi saat uyuyarak geçirirler. Çocuğun yaşı büyüdükçe uyku ihtiyacı da azalarak okul döneminde 10 – 12 saate düşecektir. Bu zaman dilimini doğru ayarlayabilmek oldukça önemlidir. Hangi yaşta ne kadar uykuya ihtiyacı olduğu kestirilemeyen ve uyutulabilmek için birtakım zararlı davranışlara başvuran çocuklarda iyi ve kaliteli uyku alışkanlığı oluşmamaktadır. Anneler genellikle küçük yaş grubundaki çocukları uyurken kendilerinin daha rahat edebilecekleri düşündükleri için uykusu gelmese de çocuklarını uyumaya zorlamaktadırlar. Bu durum çocuklarda zamanla uykuya karşı direnç gösterme davranışının yerleşmesine neden olacaktır.

Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Uyku Saatleri:

Yenidoğan Bebekler: 16 - 19 saat kadar uyurlar. 2- 3 saatte bir yeme ihtiyaçları ya da alt ıslatma yüzünden uyanırlar.

3 – 6 Ay: Uyku süreleri 13-15 saate düşer.

6 – 12 Ay: Gündüz daha uzun süreli olarak uykusuz kalabilir. 12-14 saat kadar uyurlar. Gece uyandıklarında ihtiyaçları hemen giderilip yeniden uykuya dalmaları sağlanmazsa uyanıp ilgilenilmek istemektedirler.

1 – 3 Yaş: Uyku düzeninin yerleştiği önemli bir geçiş dönemidir. Yaklaşık olarak uyku ihtiyaçları süresi 10 – 12 saattir. Bu dönemde uyku saatine çok fazla önem gösterilmesi gerekmektedir.

Okul Öncesi Dönem: Bu dönemde uyku düzenlerinin artık yerleşmesi beklenmektedir. İhtiyaç duyulan uyku süresi 9 -12 saat kadardır. Bu dönemde karşılaşılabilecek sorunlar gece terörü ve gece korkularıdır. Gece terörü çocuk tarafından hatırlanmazken gece korkuları hatırlanabilmektedir. Gece teröründe çocuk haykırarak uyanır. Gözleri açık olmasına karşın çocukla iletişim kurulamaz. Yeniden uykuya daldıktan sonra ise bu zamanı hatırlamaz. Ebeveynlerin bu durumda hassas davranmaları sakın bir ses tonu ile çocuklarını sakinleştirmeye çalışmaları gerekmektedir. Asla ne gördüğü, ne olduğu sorulmamalıdır.

Okul Dönemi: Bu dönemde çocuklar için 8-10 saatlik uyku yeterli olabilmektedir. Ancak hiçbir yaş döneminde uyku saati 22.00'yi geçmemelidir. Büyüme hormonunun salgılandığı 23.00 - 02.00 saatleri arasında karanlık ortamda ve derin bir uykuda olmak oldukça önemlidir.

Uykuya Hazırlık:

Uykudan önce yapılan rutin davranışlar ebeveynler tarafından oluşturulmalı ve uyku saatinden yarım saat önce uygulanmalıdır. Her gün yatmadan önce hep aynı saatte ve aynı şekilde yapılan davranışlar - televizyonun kapatılması, pijamaların giyilmesi, dişlerin fırçalanması, hikaye okunması - çocuğun zamanında uyumasını ve alışkanlık haline getirmesini sağlayacaktır.

Çocuklar ve Uyku Sorunları:

Her yaş döneminde yaşanabilecek olan uyku problemleri yetişkinlerde insomnia şeklinde görülürken; çocuklarda davranışsal uyku sorunları olarak görülmektedir. Araştırmalara göre çocukların her üçünden biri uyku problemleri yaşamaktadır. Uyku sorunu çocuğun hayatına girdiği andan itibaren sağlıklı bir bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişim beklenemeyeceğinin altını çizmek gerekir. Uyku sorunu denildiğinde sadece uykusuzluk akla gelmemelidir. Aşırı uyku ya da uyku apnesi de uyku problemleri arasına girmektedir. Kısacası sorun uykuya yeterince vakit ayıramamak olarak nitelendirilebilir.

Ebeveynler çocuklarının yeterli ve verimli bir uyku düzenlerinin olmadığını düşünüyorlarsa nedenleri zaman geçmeden belirlenmelidir. Bu soruna neden olan faktörler belirlenmeden çözüme ulaşmak imkansızdır. Öncelikle ailelerin çocuklarında oluşturmaya çalıştıkları uyku düzenin gelişimleri ile paralellik gösterip göstermediğine bakılmalıdır. Eğer çocuğunuzun sizinle aynı saatte yatıp sabah sizi uyandırmamasını hedefliyorsanız en büyük hatayı yapıyor oluyorsunuz. Çocuğun ihtiyaç duyduğu uyku düzeni böylelikle bozulmuş olmaktadır.

Çocukların ebeveynlerinin yanında yatmaya alıştırmaları da uyku sorunları oluşturabilmektedir. Kendi yataklarına her an götürülebileceklerini düşünmeleri çocukların kaygısız bir uykuya dalmalarını engelleyebilmektedir.

Çocukluk korkuları uyku düzenini sekteye uğratan bir durumdur. Çocuklar yetişkinlere çok basit gelen hayali şeylerden korkabilirler. Bir masalda geçen cadı, bir çizgi filmdeki kötü karakter onun gece uyumasını çok rahat bir şekilde engelleyebilmektedir. Yetişkinler bu durumda bıkmadan sürekli açıklamalar yapmalı ve asla durumla alay eder şekilde bir iletişim kurmamalıdır.

Uyku saatinin her gün aynı saatlerde olması verimli bir uykunun oluşmasını kolaylaştırabilecektir. Bu konuda aileler tutarlı ve kararlı bir yol izlemelidirler.

Çocuğun sağlıklı gelişiminde en önemli rolün aile olduğunu unutmamak gerekir. Yeterli sevgi ve ilgi; dengeli iletişim ve tutarlı yaklaşım oluşacak problemleri önceden görebilmeyi sağlayabilmektedir.

Anne ve babalar çocuklarının anlık ihtiyaçlarına cevap verirken ileriki yıllarda sorunlar oluşturabilecek kararlar alabileceklerini göz ardı etmemelidirler.

Kaynaklar:

-Yavuzer, H., "Ana –Baba ve Çocuk", Remzi Kitabevi, 2007.

-Öztürk, M., "Kardeş Kiskancığ", Popüler Psikiyatri Dergisi , 15. Sayı, 2003.

KARDEŞ KISKANÇLIĞI



Kıskanma duygusu insanların doğasında var olan ve genellikle aileye yeni bir üyenin katılımı ile çocuklarda ortaya çıkan bir duygudur. Sürekli “Kardeş istiyorum, kardeşim olsun” diyen çocukların bile kardeşlerinin doğumundan sonra kıskançlık belirtileri gösterdikleri görülebilir. Bu nedenle günümüzde belki de anne babaların en çok şikâyet ettikleri konuların başında kardeşler arası kıskançlık ve buna bağlı sorunlar gelmektedir.

Çocuk, annenin hamile olduğunu öğrendiği ilk andan itibaren hatta kardeşinin doğumundan itibaren birçok farklı duygu yaşar. Bir kardeşe sahip olmanın yarattığı duygular; heyecan, mutluluk, sevgi ve koruma hissi, yaşamında nelerin değişeceği ile ilgili merak ve kaygı, rekabet duygusu, anne babasının sevgi ve ilgisinin başka bir çocuğa da yöneleceğine dair kıskançlık ya da yeni gelecek olana karşı kızgınlık gibi karışık ve çelişkili olabilir. Bu duygular arasında çoğu zaman anne babayı belki de en çok zorlayan duygu, kardeşe ve ebeveynlere yönelen kızgınlık ve kıskançlık duygularıdır.

Aileye yeni bir kardeşin gelmesi eve yeni bir bireyin gelmesi demektir. Bu yeni birey, evdeki dengeleri değiştirecek ve çocuk tarafından kendisine bir rakip olarak algılanacaktır. Devamlı ilgiye ve bakıma muhtaç olan ve annenin tüm zamanını alan küçük kardeşin rakip olarak algılanması ailede doğal bir durum olarak karşılanmalıdır. Bu rakip, anne ve babayı çocuktan uzaklaştıran ve zaman zaman istenmeyen biridir. Sadece ev içerisindeki aile üyelerinin değil dışardan gelen misafirlerin bile devamlı ondan söz ettiği ve ona hediyeler aldığı bir odak noktası haline gelmiştir. Kardeşler arasında gelişmesi doğal olarak karşılanan kardeş kıskançlığı, anne ve babaların hatalı tutumları ile bir sorun haline alabilir.

Yeni doğan bebeklerinin dünyaya gelmesinin telaşı ve sevinci içerisindeki aile bireyleri bir an başka çocukları olduğunu unutabilirler. Bu süreçte çocuk ne olup bittiğini dikkatlice izlemektedir. Özellikle çocuk ailenin ilk çocuğu ise kendisine olan ilginin birden azaldığının farkındadır. Kendisinin de var olduğunu ispatlama çabası ile yaptığı birkaç farklı ve bazen de yanlış olabilen

davranışlar anne babası tarafından tepkiyle karşılanır. Ailenin bu tutumu çocuk tarafından “Beni artık sevmiyorlar” olarak yorumlanabilir.

Bazı anne babalar çocuklarına devamlı olarak “Biz seni kardeşinden daha fazla seviyoruz” gibi sözler sarf ederler. Ancak burada çocuğun istediği daha fazla sevilme değil sadece sevilme EĞER yeni gelen kardeşe anne ve babanın ilgi ve sevgisi daha fazla ise bu sözlerin çocuk için bir anlamı yoktur. Burada önemli olan çocuğa kendisinin eskisi kadar çok sevildiğini ve değerinden hiçbir şey kaybetmediğini hissettirmektir.

Özellikle aralarında yaş farkı az olan çocuklarda kıskançlık belirtilerinin daha fazla görüldüğü bilinmektedir. Kardeşiyle daha çok sorun yaşamaktadır. Ailenin yoğun ilgisinin aniden başka bir çocuğa yönelmesi sebebi ile çocuk ilk kardeşiyle daha çok sorun yaşamaya başlamaktadır.

“Kardeşe Sahte İlgi Gösterme”

Bazı çocuklar kardeşi doğduktan sonra ona yoğun ilgi ve alaka gösterirler. Bebeğin bakımı ile ilgili her ihtiyacında anneye yardımcı olmak isterler. Bu çocuklar genellikle kıskançlığını dışa vurmayan çocuklardır. Burada gösterdikleri ilgi ve sevgi çok abartılı ve sahtedir. Bu çocuklar aslında kıskançlık duygularını dışa vurmakta zorlandıkları için böyle davranmaktadırlar. Eğer kardeşlerini kıskandıklarını belli ederlerse annelerinin tamamen kendilerinden uzaklaşacağı gibi bir duyguya kapılır ve hissettiklerini dışa vuramazlar. Çocuk, anne ve babanın dengeli ve olumlu tutumu devam ederse kısa bir süre içinde bu yeni duruma uyum sağlar. Bu uyumu sağlamada anne ve babaya büyük görevler düşmektedir. Özellikle anne ve baba çocuğun kıskançlığını pekiştirecek her türlü tutumdan kaçınmalıdır.

“Kardeşler Arasındaki Rekabet Düşmanlık Haline Gelmemeli”

Kardeşler arasındaki rekabet doğal ve normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Ancak rekabetin bir düşmanlık haline gelerek her alanda kendini göstermesi doğal karşılanmaz.

Çocuklar, anne babalarının gözüne girebilme, evde bir yer edinebilme, bireyselliğini kabullendirme, önemsenme ve değer verilme isteği ile birbirleri ile rekabet içine girebilirler.

Anne ve babanın idealinde hiç kavga etmeyen, gürültü çıkarmayan çocuklar vardır. Kardeşler arasındaki çekişme bütün ailenin huzurunu bozacak derecede büyük olabilir. Anne ve baba, kardeşler arasındaki rekabetin hoş karşılanmayacak sınırdan olup olmadığını gözlemlemeli ve bu sınırlar aşılmadığı müddetçe müdahale etmemelidir.

Özellikle kardeşler arasındaki gerginliklerde çocuklar birbirleri ile yaşadıkları zorlukları hemen aile bireylerine aktararak yardım isterler. Bu durumda anne babalarının taraf olmasını beklerler.

Çocuk kendisinin haklı olduğunu ve desteklenmesi gerektiğini düşünür. Oysa anne babalar ender durumların dışında taraf olmamalıdır. Kardeşlerin birbirleri ile sık sık kıyaslanması ya da birinin diğerinin önüne geçirilmesi gibi kardeşler arası rekabeti ve yarışı pekiştirecek tutumlardan uzak durulmalıdır.

Kardeş Kıskançlığı Yaşayan Çocuğun Gösterdiği Tepki ve Belirtiler Nelerdir?

- Çocuk o güne kadar evde ilgi ve sevgi odağıyken kendini ikinci plana itilmiş gibi hissetmektedir. Artık anne- babasının ve diğer yakınlarının sevgi ve ilgisini kardeşiyle paylaşmak durumundadır. Sevilmediği düşüncesiyle anneden tamamen uzaklaşır, içe kapanır, yemek yememeye ve zayıflamaya başlayabilir.
- Kâbus gördüğünü, tuvaletinin geldiğini bahane ederek ilgiyi kendi üzerine çekmeye çalışır. Altını ıslatma, parmak emme gibi davranışlarla önceki gelişim evresine gerileme görülebilir.
- Hem gün içinde hem de geceleri aşırı sinirli olurlar. Huzursuz bir görünümüleri vardır, sakinleşmekte zorlanır ve kimi zaman çevrelerindeki insanlara öfkeli davranabilirler. Kendilerine ya da eşyalara yönelik saldırgan davranışlarda bulunabilirler.
- Evden ayrılmayı reddetmeyle birlikte (Örn: okula gitmek istememe) baş ağrısı, mide bulantısı gibi psikosomatik belirtiler, (Emin olmak için fiziki muayene yaptırılmalıdır.) huzursuzluk, isteksizlik ve diğer stres belirtileri sık sık gözlenebilir.
- Yeni bir kardeşin doğumu çocukta ilgi ve koruyuculuk, sıkıntı ve kıskançlık gibi çelişkili duygular yaşanmasına neden olur. Daha anne hamileyken artık eskisi kadar seilmeyeceği korkusu başlayabilir. Özellikle son aylarda annenin yorgun, isteksiz ve yeni gelecek kardeşin hazırlıkları ile uğraşması çocuğun huysuzlaşp anneden ayrılmak istememesine neden olabilir.
- Bazı çocuklar kardeşine vurma, onun oyuncağını kırma, ondan nefret ettiğini söyleme gibi davranışlar ile kıskançlık duygularını açıkça ortaya koyarlar. Bazı çocuklar ise bu duygularını bastırır ve kardeşine karşı aşırı sevgi gösterisinde bulunabilirler. Bu davranışın altında çoğu zaman anne-babanın sevgisini kaybetme ve anne babalarından tepki görme korkusu yatar.
- Anne ve babaya sık sık onu sevip sevmediklerini sorma ve onların sevgilerinden bir türlü emin olamama duygusunu yaşayabilir.

Kardeşler arası kıskançlık tamamen ortadan kaldırılamaz, ancak hafifletilebilir. Bunun için doğumdan önce ve doğumdan sonra alınması gereken önlemler vardır.

Doğumdan Önce Yapılması Gerekenler

- Çocuğa yönelik ilgi ve sevgi normal bir seviyede tutulursa kardeşin gelişle çocuk aşırı kıskançlık duygusu yaşamayacaktır. Bu nedenle çocuk evin tek çocuğu konumundayken bütün istekleri yerine getirilmemeli ve şımartılmamalıdır.

- Çocuk, psikolojik olarak kardeşinin gelişine hazırlanmalı ve çocuğa aileye katılacak ikinci çocukla ilgili bilgiler verilmelidir. Bu şekilde daha bebek gelmeden çocuğun kardeşine karşı sevgi duyması sağlanabilir.

- Bazen anne ve babalar fazla kaygılanır ve bu kaygılarını çocuğa da yansıtırlar. "Sakin kardeşini kıskanma!", "Hiç korkma, seni de kardeşin kadar seveceğiz. Ona ne alırsak, aynısını sana da alacağız." gibi ifadeler çocuğu daha da kaygılandırır. Bu nedenle çocuğu bebeğin gelişine hazırlarken kaygılı olunmamalıdır.

- Bebekle ilgili yapılan hazırlıklarda abartıya kaçmamak gerekir.

- Hamilelik döneminde baba ya da başka bir aile üyesi, büyük çocuğun bakımı (yemek yedirme, uyutma gibi) ile ilgili işlere yardım etmeye başlayabilir. Özellikle kardeş doğmadan önce, ev içinde ileride oluşabilecek değişikliklere yönelik olarak çocuğun ev içindeki düzeninin oturtulması önemlidir.

Doğumdan Sonra Yapılması Gerekenler

- Anne, bebekle ilgilenirken büyük çocuğu tamamen ilgiden mahrum etmemelidir.
- Anne ve baba, çocuğa olan sevgisini sözlerden ziyade davranışlarıyla göstermelidir.
- Bebeğe zarar verir endişesiyle çocuk, devamlı bebekten uzaklaştırılmaya çalışılmamalıdır.
- Kardeşler arasında kıyaslamalar asla yapılmamalıdır.
- Büyükanne/baba ve misafirler daha çok bebekle ilgilenirler. Bu kişiler gerekirse büyük çocukla ilgilenmeleri için uyarılmalıdır.
- Çocuğun yanında bebeğe aşırı sevgi gösterilerinden kaçınılmalıdır.
- Bebeğin uyuduğu ortamda gürültü çıkarttığı için sert tepkide bulunmak, çocuğun kıskançlığını arttıracaktır. Çocuk sert tepki ve ceza yerine daha sakin ifadelerle uyarılmalıdır.
- Bebeğin bakımıyla ilgili işlerde büyük kardeşin yardım etmesi sağlanabilir. Çocuk, verilen görevi yerine getirdikten sonra övücü sözlerle ödüllendirilebilir.
- Hamilelikten önce çocuk anne ve babasının yanında yatarken, hamilelikle beraber çocuğu başka bir odada yatırmak yanlış bir davranıştır. Ayrıca kendi odasında yatan çocuğu, bebeğin doğumundan sonra kıskanmasın diye, anne ve babasının odasına almak da doğru bir davranış değildir.

Kısacası, çocuk aileye yeni katılan kardeşinden önce nasıl bir konum ve düzende yaşıyor ise, kardeşi doğduktan sonra da bu konum ve düzen çok az değişiklikle aynen korunmalıdır.

Kaynaklar:

- Pereira, H., Arkadaşım Olur Musun?, Boyut Yayın Grubu, İstanbul, 2008

-www.gencgelisim.com

-www.agape.com.tr

ARKADAŞLIK ÖNEMLİDİR

İnsan sosyal bir varlıktır, hayatının her döneminde başkalarıyla etkileşim ihtiyacındadır. Doğumdan itibaren ebeveynleriyle, bakıcılarıyla birebir iletişim içinde bulunan çocuk yaratılışı itibarıyla ilerleyen yıllarda başkalarıyla da sosyalleşecektir. Çocuk aile ortamından çıkıp kendi yaşlıları ile iletişim kurmaya başlamasıyla arkadaşlıkla tanışır. Sosyal yaşama uyum sağlamasını gerekli kılan becerileri doğuştan getirmediği için o zamana kadar kendisine tanınan imkanlarla çevresinden görüp biriktirdiklerini kullanacaktır. Sıra beklemek, karşındakini dinlemek, iletişimde kullanılan dil ve paylaşmak çocuğun başkalarıyla kuracağı sosyal yaşantıda öğreneceği şeylerdir.

Arkadaşlık, kişiler arasında karşılıklı paylaşım, iletişim, etkileşim, eğlence gibi öğeler yanında duygusal bağları da içeren bir ilişkidir ve bireylerin yaş dönemi özelliklerine göre farklılıklar gösterir. **Çocuk gelişiminde arkadaşlık ilişkilerinin önemi büyüktür. Özellikle günümüzde tek çocuk olma, kardeşler arasında yaş farklarının fazla olması ve komşuluk ilişkilerinin azalması gibi etkenlerden dolayı arkadaşlığın gerekliliği daha da artmıştır. Hepimizin deneyimlediği gibi arkadaşlık, çocukluk döneminde başlar ama çocukluk döneminin sona ermesiyle bitmez, yaşam boyu devam eden oldukça önemli bir sosyal olgudur. Çocuğun gelecek yaşamında sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasının temelleri çocuklukta kurulan arkadaşlıklarla oluşur. Erken yaşlarda sosyalleşme becerilerini kazanan, arkadaşlıklar kurabilen çocuklar yetişkin olduklarında da bunu rahatlıkla devam ettirecektir.**

Bazı anne ve babalar çocuklarının yaşlıları ile oynamasını, arkadaşlık kurmasını bilerek veya bilmeyerek engellerler. Çocuklarını sağlık sorunlarından ya da çevreden alacakları olumsuzluklardan koruma amacıyla koydukları engeller, onların arkadaşlık kurma becerilerinin gelişmemesine, yalnızlaşmalarına sebep olur. Bu düşüncedeki aileler çocuk ile evdeki ilişkilerinin onun için yeterli olacağını düşünür, çeşitli oyuncaklar alarak onu evde oyalamak için gereksiz çaba sarf eder. Çocuğun evde olmasının daha uygun olacağını, okula başladığında arkadaş edinebileceğini düşünür.



Bu anne babalar ya kendi ihtiyaçlarından ya da çocuklarını kendilerine aşırı bağımlı yetistirdiklerinden dolayı böyle davranırlar. Çünkü çocuklarının dış ortamda hasta olacaklarından ya da kötü arkadaşlar edineceklerinden korkarlar. Çocuklarının arkadaşlarını kendileri seçip sürekli öğütler vererek onun üzerinde baskı kurmaya çalışabilirler.

Arkadaş ilişkilerinin çocuğun sosyal, duygusal ihtiyaçları ve gelişimi açısından kesinlikle evde karşılanamayacağı unutulmamalıdır. Değişik kişilerle arkadaşlık kurabilmek ruhsal olgunluğu gerektirdiğinden, hiç arkadaşı olmayan bir çocuğun duygusal problemler yaşayabileceğini düşünebiliriz. Özellikle içe dönük çocuklarda buna benzer durumlar sıklıkla görülmektedir. Anne ve babası tarafından sürekli kısıtlanıp kollanan çocuk arkadaşlık kurmakta güçlük çekecektir. Sosyal ilişkileri ailesiyle kurduğu ilişkiden ibaret olduğu için başkalarıyla iletişime geçtiğinde bocalayacaktır. Yaşıtlarıyla uygun ilişkiler geliştiremeyen çocukların verdikleri tepkiler birbirlerinden farklıdır. Kimisi kendinden küçükler ile oynamayı tercih eder. Kendi dediklerini yaptırabildikleri arkadaşlarına sıkı sıkı sarılabilir ve onu bırakmak istemez. Hiç kimseyle oynamayıp kendi başına olmayı tercih edenler de vardır. Kimi çocuk ise saldırgan davranarak kendi istediklerini diğer arkadaşlarına yaptırmaya çalışır. Bu yüzden sürekli arkadaş değiştirmek zorunda kalır. Arkadaşları tarafından sürekli reddedildikçe daha çok hırçınlaşabilir.

Çocukların arkadaşlarına verdikleri önem, anne ve babaların düşündüklerinden çok daha büyüktür. Gruba kabul edilmeyen çocuk mutsuzdur. Arkadaşları tarafından aranılıp beğenilmek onun için derslerinde başarılı olmaktan çok daha önemlidir. Dışa dönük çocuklar arkadaşları içinden en çok tercih edilenlerdir. Arkadaşlık çocuğa sorumluluk, işbirliği, kendine güven kazandırır. Çocuk başkalarına bakarak kendini tanır. Beğenip beğenmediği yönlerini daha iyi ortaya çıkarıp değerlendirebilir.

Çocukları Arkadaşlığa Hazırlamak

Çocuğun ilk sosyal ortamı ailedir. Bu ortamda öğrenecekleri ileride kendi sosyal ilişkilerini kurmasına yardımcı olacaktır. Unutmayalım ki arkadaşlık kurabilme yeteneği, çok yönlü olmanın bir parçasıdır.

Duygu ve Deneyimleri Paylaşmak: Arkadaşlığın ne kadar değerli olduğunu göstermenin en kolay ve doğrudan yolu kendi arkadaşlarınızla olan ilişkinizi çocuğunuzun gözlemlemesini sağlamanızdır. Çocukluk döneminizde kurduğunuz arkadaş ilişkilerinizin sizin için taşıdığı anlam üzerinde durabilirsiniz. Yeni tanıştığınız arkadaşlarınızla sohbet etmenin ne kadar güzel olduğundan bahsedebilirsiniz. İnsanın ailesi kadar iyi arkadaşlara da ihtiyaç duyduğunu hissettirebilir, bununla ilgili anılarınızı çocuğunuzla paylaşabilirsiniz. Sizin arkadaşlık deneyimlerinizden bahsetmeniz çocuğunuzun da kendi deneyimlerini sizinle paylaşması için destekleyici olacaktır. Bu paylaşımınız sonucunda çocuğunuzun bu konudaki duygularını

açıklamak isteyip istemediğini de anlamış olursunuz.

Sözsüz Mesajları Anlamak: Sosyal yaşantıda sözsüz mesajlar, konuşmalar kadar önem taşımaktadır. Çoğu zaman hislerimizi konuşarak değil mimiklerimizle, duruşumuzla ifade etmeyi tercih ederiz. Belki daha kolay, belki daha etkili olduğundan, belkide fazla düşünmeye gerek kalmadığından sözsüz mesajlar iletişimimizin önemli bir parçasını oluşturur.

Çocuğunuz diğer çocukların sözsüz mesajlarını yanlış anladığı için ya da kendi duygularını yanlış sözsüz mesajlar kullanarak ifade etmeye çalıştığı için arkadaş edinme fırsatlarını kaçırıyor olabilir. Kollarınızı kavuşturup kaşlarınızı çatmak, omuz silkip yüzünüzü yana çevirmek, gülümseyip ileri doğru eğilmek gibi sözsüz mesajları kullanarak bunların onda ne hissettirdiğini gözlemleyebilirsiniz. Eğer onun başkaları tarafından yanlış anlaşılabilirliği davranışları gözünüze çarpıyorsa yine benzeri davranışları kendisine gösterip kendisinin farkına varmasını sağlamaya çalışabilirsiniz. Bu şekilde çocuğunuzun sözsüz mesajları daha doğru bir biçimde yorumlamasına yardımcı olmuş olursunuz.

Mizahtan Anlamak: Çocukların mizah anlayışı yaş gruplarına, kişiliklerine, içinde bulundukları çevreye göre değişiklik gösterir. İlkokul aşamasına gelindiğinde her çocuğun kendine göre bir mizah anlayışı vardır. Bu anlayış çoğu zaman yetişkinlere hitap etmese de aynı yaş grubu çocuklar bir araya geldiklerinde çok güler, eğlenirler. Bilişsel gelişimin aynı basamaklarında olmaları sebebiyle mizahları birbirlerine çekici gelir. Çocukların içinde bulundukları çevrenin de çok önemli olduğunu unutmamak gerekir. İğneleyici, alaycı espriler yapan, birbirleriyle dalga geçen ailelerin çocukları muhtemelen benzeri bir tavrı dışarıda sosyal çevrelerine karşı da sergileyeceklerdir. Esprilerinin nasıl karşılık bulacağını çocuğunuz deneyimleyerek öğrenecektir. Bu deneyimlerin sonucunda yanlış anlaşılması, hoşla gitmemesi mümkündür. Bunun önüne geçebilmek için çocuğunuza daha farklı örnek olmaya çalışabilir, davranışlarının başkaları tarafından nasıl anlaşıldığını ona göstermeye çalışabilirsiniz.

Paylaşma ve Sırasını Beklemek: Çocuklar 3 yaşına kadar yoğun bir benmerkezcilik dönemindedirler. Diğerlerinin duygularını çok az fark eder ve dikkate alırlar. Dolayısıyla bu dönemde sıra beklemek ve paylaşmak önemli bir sorundur. Çocuklar bu davranışları genellikle okula başlamadan yaşama fırsatı bulamazlar. Okul bazı esneklikler sağlasa da evde de bu yönde desteklenmesi çocuğun bu dönemi daha kolay atlattırmasını sağlayacaktır. Öncelikle kendi aranızda çocuğunuzun paylaşım ve sıra bekleme davranışını desteklemeniz önem taşır. Anne-baba ve kardeşleriyle bu tarz olumlu yaşantıları olan çocuklar arkadaş ilişkilerinde de daha hızlı ilerleme kaydederler. Beklediği, sabır gösterdiği zaman kendisine de sıra geleceğine inanan, bunu daha önce yaşamış çocuk, zaman içinde sıra beklemekte sakınca görmeyecektir.



Çocuğunuza paylaşmayı ve sırasını beklemeyi öğretirken, olayları mümkün olduğunca onun bakış açısından görmeye çalışın. Örneğin arkadaşları geldiğinde onun için çok değerli olan birkaç oyuncuğı saklamasına izin verebilirsiniz. Onların güvende olduğuna inandığında diğer eşyalarını daha rahat paylaşacaktır.

Saygıyı Öğretmek: Başkalarına saygı gösterme becerisine sahip herkes hem çocukluk çağında hem de yetişkinlik döneminde başarılı ilişkiler kurabilir. İnsanlara saygı duymanın, başkalarının duygularını kendi duygularımız gibi anlamaya çalışarak, bize nasıl davranılmasını istiyorsak başkalarına da öyle davranarak, her zaman aynı fikirde olmasanız bile başkalarını dinleyerek sağlanabileceğini açıklayabilirsiniz.

En önemlisi çocuğa saygı duyarak, onun da bu davranışları örnek almasını sağlayabilirsiniz. Saygıyı evin içindeki kurallar ve belli bir disiplin çerçevesi içinde vermek mümkündür. Her dediğini yaparak değil, her söylediğini dinleyerek saygı duyduğunuz hissettirebilirsiniz. Bu tarz bir yaklaşım çocuğunuzun kuracağı arkadaş ilişkilerinde onun çok işine yarayacak, tercih edilen bir arkadaş olmasını sağlayacaktır.

Dinlemek ve Empati Kurmak: Küçük çocuklar benmerkezci özellikten sıyrılmadıkları için onlardan tam bir empati becerisi beklemek doğru değildir. Fakat ilerleyen zamanlarda daha rahat empati kurmalarını desteklemek için okul öncesinde de çocuklarla dinleme ve kendisini karşıdakinin yerine koyma

egzersizleri yapılabilir. Paylaşmak konusunda da olduğu gibi burada da en iyi not, ailelerin ona kendilerinden yola çıkarak örnekler sunmalarıdır. Çocuğunuza iyi bir dinlemenin nasıl olacağını anlatmak ve göstermekle işe başlayabilirsiniz. İyi bir dinleme, karşınızdaki insanın sözü bitene kadar sessiz kalıp onu dinlemek, ardından da anladığınızı ona hissettirmektir. Daha önce de dediğimiz gibi küçük çocuklarda empatinin tam olarak gelişmesi mümkün değildir. Fakat yetişkinliğe doğru her gün ilerleyen çocuğunuzun ileride sergileyeceği tavırlarda çocuklukta gördükleri ve yaşadıklarının büyük etkisi olduğu unutulmamalıdır.

Çocuklarda arkadaş ilişkisini oluştururken de birbirlerini dinleyebilmenin, kendini karşıdakinin yerine koymanın önemli olduğu ve arkadaşlık ilişkilerinin bundan fazlasıyla etkilendiği unutulmamalıdır.

Kabul Edilemez Davranışlar: Hangi yaş grubunda olursa olsun eğer bir çocuk paylaşmaktan kaçınan bir tavır sergilerse arkadaş edinmekte zorlanacaktır. Herhangi bir sosyal alanda, ısırma, vurma, saç çekme, tükürme, küfretme gibi davranışlar kabul edilemez. Çocuğunuz bu davranışlardan bazılarını yapıyorsa ilginizi ondan çekerek, ilgilenmediğinizi hissettirebilir, bu davranışların kabul edilemez olduğunu ona göstermeye çalışabilirsiniz. Herhangi bir davranışı yapmadan önce durup düşünmesini sağlamaya çalışmak, bu şekilde yönlendirmek ve başardığında çocuğunuzun olumlu pekiştirmek yararlı olacaktır. Böylece ani davranışları azalacak, düşünerek hareket etme yani gerektiğinde kendisini durdurabilme becerisi artacaktır.

Kaynaklar:

-Prof. Dr. Sefa Saygılı-Pedagog Ali Saygılı, Baba Olma Sanatı, Zafer Yayınları

-Pedagog Adem Güneş, Doğal Ebeveynlik, Timaş Yayınları

-www.milliyet.com.tr

EBEVEYN OLMAK

Kişilerde ebeveyn olmadan önceki dönemle ebeveyn oldukları dönem arasında büyük farklılıklar vardır. Anne bu süreçte babaya göre daha şanslıdır çünkü hamilelik sürecinde anne, bu duyguyu daha erken yaşamaya başlar. Çocuk dünyaya geldiği andan itibaren anne babayı birtakım sorumluluklar beklemektedir. Her ebeveyn sağlıklı bir aile ortamı oluşturmak ister. Bu ortamı oluşturabilmek için aileyi oluşturan bütün bireylere görev düşmektedir.

Çocuk gerek anne babasına gerekse çevresindekilere nasıl davranacağını; evdeki eşyalara zarar vermeden nasıl kullanılacağını "içselleştirerek" öğrenmelidir. Aksi halde çocukta doğru öğrenme gerçekleşmez. Bu yüzden biz yetişkinlerin evde birbirimizle olan iletişimimiz, dış dünyada yaşanan gerçeklikle ilgili düşündüklerimizi ifade etme şeklimiz çok önemlidir. Çocuklarımızın bizleri model aldıklarını asla unutmamalıyız. Çocuk için model alma anlamında en kritik dönem okul öncesi dönemdir. Çünkü bu dönemde çocuk ebeveyninin bütün davranışlarını gözlemler. Biz belli bir davranışı kazandırmak için saatlerce konuşsak, uyarılarda bulunsak fakat aynı davranışı kendi hayatımızda uygulamazsak bu çocuk için hiçbir anlam ifade etmez.

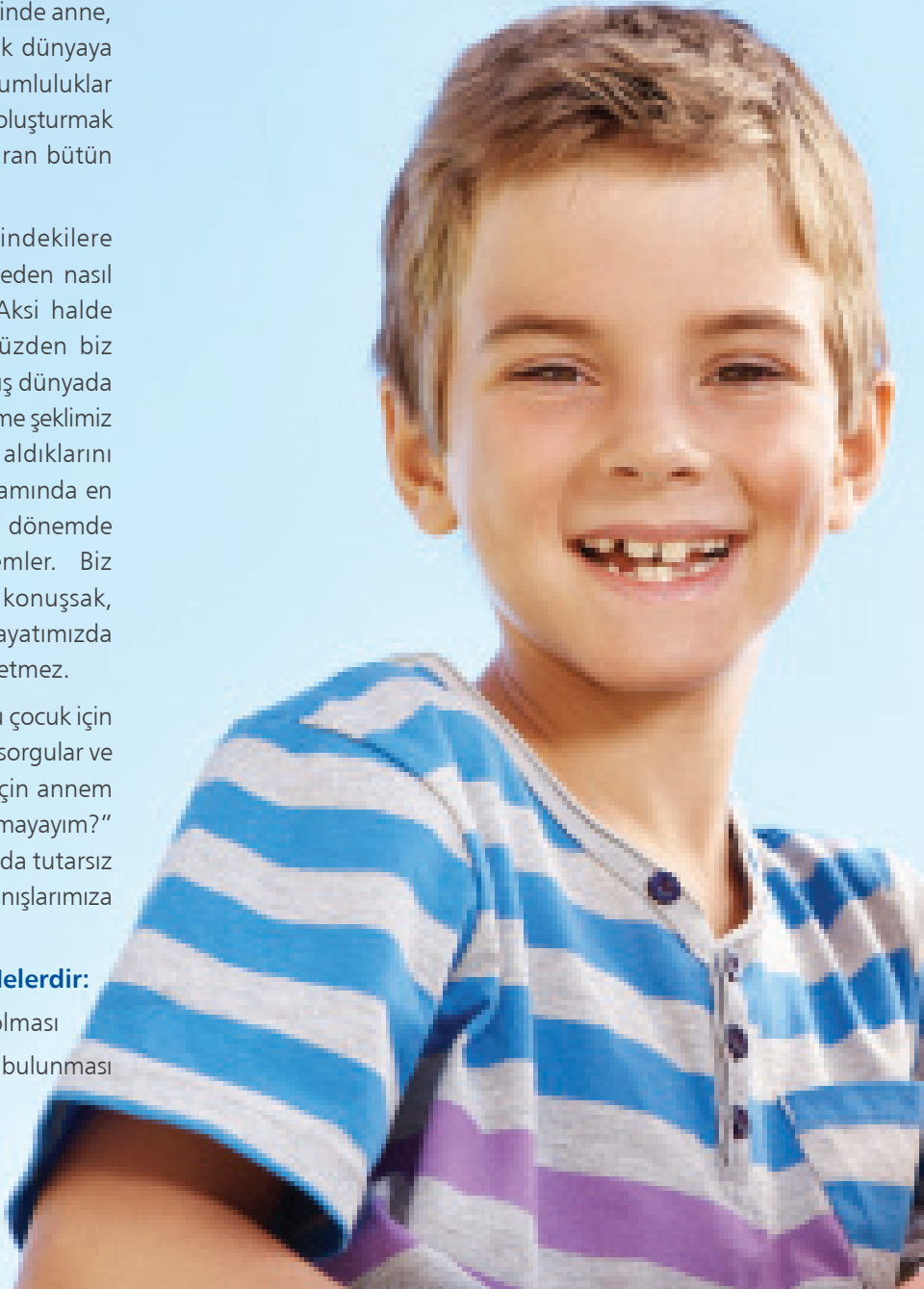
Bağırarak "Bana bağırma!" diyen bir annenin sözü çocuk için kıymetsizdir. Çocuk annenin bu yanlış davranışını sorgular ve şu şekilde düşünür: "Bağırarak kötü bir şeyse niçin annem bana bağırıyor? Yok öyle değilse ben neden bağırma'yım?" bu şekilde çocuğu ikilemde bırakmış, aynı zamanda tutarsız davranmış oluruz. Bu yüzden biz ebeveynler davranışlarımıza dikkat etmeliyiz.

Peki İdeal Aile Ortamı İçin Gerekli Şartlar Nelerdir:

- Aile üyelerinin birbirleri ile doğru iletişiminin olması
- Aile bireyleri arasında karşılıklı sevgi ve hoşgörü bulunması
- Sorunların çözümünde karşılıklı anlayış olması
- Rol paylaşımının sağlıklı yapılması
- Sorumluluk dağılımının uygun olması

- Herkesin rahatça duygularını ifade ettiği bir ortam sağlanması
- Aile içindeki üyelerin bireysel ihtiyaçların göz önüne alınması
- Karşılıklı yardımlaşma ve desteğin olması
- Ortak zamanların ve ortak paylaşımların olması
- Gelecek adına ortak hedef ve planların olması
- Bireysel özelliklerin farkına varılması
- Tek düze ve monoton sürecin yaşanmaması

Aile içi ortamın ideal ve huzurlu olması bütün aile bireylerinin bireysel olarak stresini azaltacaktır. Bu sayede herkes aile dışında yaşadığı sosyal süreçte de daha kolay zaman geçirecek, kendini daha iyi ifade edecektir. Aile bireyleri o ortamda kendilerini güvende ve mutlu hissedecektir. Böyle bir ortamda da ebeveyn olarak bir takım görevleri yerine getirmek elbette daha kolay olacaktır.



Aile içinde pek çok davranışı yaparken birlikte olmak, birlikte adım atmak çok önemlidir. Mesela çocuğumuza paylaşma davranışını kazandırmak istiyorsak bunun önemini anlatmanın yanı sıra bizim bir şeyleri çocuğumuzla veya ailedeki diğer üyelerle paylaşmamız öğrenmeyi kolaylaştıracak ve süreç daha sağlıklı ilerleyecektir. Unutmamalıyız ki önemli olan çocuğumuza ne söylediğimizden ziyade nasıl davrandığımız ve uygulamadaki davranışlarımızdır.

Bütün bunları çocuğumuza vermeye çalışırken anne baba olarak aceleci olmamalıyız. Sabırlı ve sakin olmak bu süreçte çok önemlidir. Çocuğumuz birtakım hatalar yapabilir. Bütün bunları deneme yanılma yoluyla öğrenecektir. Bu süreçte ebeveyn olarak hatalarını eleştirmemeliyiz. Ona kendini doğru ifade etmesini sağlayacak yaşam alanı tanımalıyız. Çocuk; ancak bu şekilde oluşturulan ve anlatılan kurallara uymakta zorluk yaşamaz. Sabırlı olmak, tutarlı davranmak elbette sadece annenin rolü değildir. Baba da mutlaka bu süreçte anneye destek olmalıdır. Çünkü ailede, baba yapı taşlarından biridir. Ve bu yapı taşının tek görevi çalışmak ve evin ihtiyaçlarını temin etmek olmamalıdır elbette. En az anne kadar baba da ilgili olmalıdır çocukla.

Peki nedir bu ilgiden kastedilen? Mesela akşamları yapılacak günün nasıl geçti sohbeti, okul hayatıyla ilgilenme, zaman zaman dışarıda birlikte vakit geçirme... gibi pek çok davranış. Çocuk için bütün bunlar çok anlamlıdır. Çocuğa gösterilen doğru ilgi çocuğun sağlıklı kişisel ve duygusal gelişimi için çok önemlidir. Aynı zamanda babanın bu davranışı anne içinde ciddi bir destek olacak ve anne çocuk diyaloguna da olumlu katkı sağlayacaktır. Toplumumuzda genellikle baba, çocuğun kişilik gelişimine olan etkisini göz ardı ederek devreden çıkmayı tercih eder. Ya da bu noktada anne çocukla daha ilgili olduğu için babanın işi kolaylaşır ve bu anlamda sorumluluk daha çok annenin omuzlarında gibidir. Görevinin sadece birtakım ihtiyaçları karşılamak olduğunu düşünen babanın, çocuğuyla diyalogunda birtakım sorunlar çıkabilir.

Peki, nedir bu sorunlar ve ne zaman kendini gösterir? Oluşması en muhtemel sorun özgüven problemi olabilir. Çünkü baba evde güven simgesidir. Çocuğun hem kendisine hem çevreye olan güveni ile babası ile olan ilişkisi arasında kuvvetli bir bağ vardır. Babanın bu yüzden çocuğuna daha fazla vakit ayırması, ona güvendiğini hissettirmesi gerekir. Çekingen ve kendini ifade edemeyen çocukların büyük bir kısmının babası ile olan ilişkisinin kopuk olduğu gözlenmiştir. Bu sorunlar ön ergenlik ve ergenlik süreciyle birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu sürecin olumsuzluğu çocukta babadan kopma davranışına sebep olmaktadır.

Anne-Baba-Çocuk İlişkisinde Denge Nasıl Olmalıdır? Birtakım Ortak Kararlar Alınırken Kontrol Kimde Olmalıdır.

Kontrolün annede olduğu durumlarda; çocukların gideceği okuldan giyecekleri kıyafete kadar hemen her şeyi anne belirler. Kontrolün annede olduğu durumlarda genellikle çocuklar tercih haklarını kullanamadıkları için anneye bağlı bir hayat sürdürürler ve bu da onların kişisel gelişimlerine olumsuz yansıdığı gibi sonrasında çeşitli sıkıntılarla kendini göstermektedir.

Kontrolün babada olduğu durumlarda; Aile içinde bütün kararlarda baba esas kişidir. Baba tarafından belirlenen kararlar aile bireylerine anne vasıtasıyla iletilir. Bu ailelerde çocukların kendini rahat ifade edemedikleri gözlenmektedir. Yine bu ailelerde çocukların pek fazla tercih hakları yoktur ve anne de şayet içinde bulunduğu durumdan rahatsızsa bunu çocuklarına gergin yaklaşımlarla hissettirir. Bu sebeple aile bireyleri arasında ilişkiler kopuktur. Kontrolün çocuk veya çocuklarda olduğu durumlarda; aile içinde kararları ebeveyn veriyor gibi görünür; ama aslında kumanda çocuktur ve istekleri önemlidir, dolayısıyla kontrol çocuktur. Gezi planı yapılacaksa ya da bir yere gidilecekse buna çocuk karar verir. Çocuk mutluyse genelde ev huzurludur. Çocuk, isteklerini ailenin nasıl karşılayacağını bilir ve ona göre hareket eder.



Olmamas Gereken: Merkezde tek bir aile üyesinin olmamasıdır. Yani evde, yeri geldiği zaman karar çocuğa bırakılmalı, yeri geldiği zaman ise programın şekillenmesi babaya veya anneye bırakılmalıdır. Kimi zaman ise aile üyeleri birlikte düşünmeli ve beraber karar alınmalıdır. Kontrol tek bir aile üyesinde olmamalıdır. Merkezde tek bir aile üyesi olmadığında alınan kararlar daha makul olacak ve aile bireyleri kendini gerçekten ailenin üyesi gibi hissedecektir.

İyi Bir Ebeveyn Olmanın Kestirme Yolu Yok Ama Doğru Şeylere Öncelik Vermemenin ve İyi Bir Rol Modeli Olmanın Yolları Vardır:

1. Stresinizi Kendinize Saklayın.

Çocuklar yetişkinlerin problemleri ile bunaltılmamalıdır. Zaten büyümek için yeterince şeyle uğraşan çocuklarımız bir de bizim anlam veremedikleri gergin hallerimizle karşılaştıklarında kendi kabuklarına çekilecek paylaşımda bulunmayacaklardır.

2. Örneklerle Anlatın.

Çocuğumuzdan ne istiyorsak bunu açık ve net bir şekilde ifade etmeliyiz. Hayatımızdan, yaşantımızdan örnekler vererek konuşmalıyız.

3. Tutarlı Olun.

Her çocuk güvenebileceği ebeveynlere ihtiyaç duyar. Tutamayacağımız sözler vermemeliyiz. Aksi halde çocuğumuzda

güvensizliğe sebep olmuş oluruz. Bize inanmayan, sözümüze güvenmeyen çocuğumuzla ilişkimiz de kopuk olur.

4. Birlikte Olun.

Çocuklarımızla olabildiğince beraber olmalı, kaliteli zaman geçirmeliyiz. Sadece belirli konularda göstermelik birliktelikler onların ihtiyacını karşılamayacaktır. Onların söylediklerini dinlemeli, ilgi alanlarını takip etmeliyiz. Bizim gözümüzde önemli olduklarını bilirlerse özgüvenleri aynı zaman da bize olan güvenleri artacaktır.

5. Ailece Yapabileceğiniz Ortak Aktiviteler Planlayın.

Ailece yapabileceğiniz aktiviteler planlayın. Onların da sosyal bir hayatları olacaktır ama ailecek de sosyal bir hayatınız olmalıdır.

6. Öğretin.

Öğrenmek hem kendilerine olan güvenlerini artıracak hem de eğlenceli olacaktır. En azından problemlere çözüm üretmek konusunda yaratıcılıklarını destekleyebiliriz. Onlara öğreteceğimiz her şey hayat yolunda sağlıklı, kontrollü, kendilerinden emin şekilde ilerlemelerini ve ayakta kalmalarını sağlayacaktır.

7. Aile Ritüelleri Yaratın.

Aile içindeki belirli kurallar onların ev içinde işlerin nasıl gittiğini anlamalarını sağlayacaktır. Her sabah günaydın demek, akşam yemeklerini ailecek yemek, banyo çıkışında "sıhhatler olsun" demek vb. Böylece "aile zamanı" kavramını geliştirmiş oluruz.



Kaynaklar:

- Eskin, M. Ertekin, K. (2008, Nisan). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. TÜRK PSİKIYATRI,
- Kayaalp, M. (1999, Aralık). Çocuk ve ergende depresyon. DEPRESYON, SOMATİZASYON VE PSİKIYATRİK ACILLER SEMPOZYUMU,
- Karabekiroğlu, Koray. Küçük çocuklarda depresyon belirtileri nelerdir? www.cocukhayat.com/yazi/bebekdepresyon.html
- Özmen, D. Dündar, P. (2008, Eylül). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. ANADOLU PSİKIYATRI,
- Şar, A. (2008, Nisan). Son çocukluk çağı depresyonlarının (7-11 yaş) bazı değişkenler açısından incelenmesi. SAÜ EĞİTİM FAKÜLTESİ,

DEPRESYON

Depresyon, seyri açısından kişiden kişiye farklılıklar gösteren bir sendrom olmakla birlikte, genel anlamda normal üzüntü ve umutsuzluk halinden şiddetli, bedensel aktivitelerde de sıkıntılar oluşturan bir hastalıktır.

Herkes zaman zaman duygulanımlar bakımından inişler çıkışlar yaşamakla birlikte; şiddet ve süre artışı söz konusu ise depresyon tanısı konulmaktadır. Depresyonu, her insanın yaşayabileceği

normal çökkün duygu durumundan ayırt edebileceğimiz kritik birkaç unsur bulunmaktadır:

1. Bedensel aktivitelerde bozulma: Uyku bozukluğu, yeme alışkanlıkları (kilo alma ve ya verme), cinsel ilgi ve güçte azalma.
2. Toplumun bireye yüklediği sorumlulukları yerine getirememe, rolünü sürdürememe (aile, okul, iş, evlilik).
3. Gerçeği değerlendirmede bozulmalar.
4. İntihar düşüncesi.

Okul çağı çocukları, ergenler ve yetişkinlerde duygudurum değişiklikleri, umutsuzluk ve mutsuzluk depresyonun birincil belirtileridir. Sinirlilik hali, sürekli üzüntü, sosyal çekilme, ani patlamalar, yoğun ağlamalar, eleştiriye karşı olumsuz tavır sergileme, artan veya azalan iştah, artan veya azalan uyku, dikkat dağınıklığı, azalan ilgi, enerji düşüklüğü, bir türlü tedavi olamayan fiziksel şikayetler (baş ve karın ağrıları), değersizlik ve suçluluk hissi sıklıkla görülebilir.

Küçük çocuklarda da benzer tablolar seyredebilmektedir. Yapılan çalışmalarda yetişkin depresyonuna benzer semptomlar görülmekle birlikte; okul fobisi, enürezi, öfke nöbetleri, okuldan kaçma gibi durumlar da gözlenmiştir. Depresyonu ilk çocukluktan itibaren iyi değerlendirebilmek açısından belli kritik dönemlerde, nasıl seyrettiğini sırayla görelim.



1. Bebeklik ve İzleyen Dönem (24-30. Aylara Kadar):

Çocuğun ilk yıllarında ihtiyacı olan, anne ile sıcak ve güvene dayalı ilişkidir ki bu ilişki sonraki yıllarda oluşacak gelişiminin üzerinde oldukça etkilidir. İlk yıllar, sıcak, kabul edici, yoğun duygusal bir bağ oluşur ve çocuk bu ilişki sürecinde anneye bağlanır. Böyle bir dönemde anneden ayrılık, çok önemli bir ruhsal olaydır.

Bebeklik döneminde anneden ayrılmanın çok ciddi hasarlara neden olması olasıdır. Gelişim geriliği, duygu yoksunluğu gibi. Ayrılık iki aydan fazla sürdüğünde çocuk otizmi, zeka geriliği görülebilmektedir. Bir sebepten anneden uzun süre ayrılan çocuklarda, uyaranlara geç ve güç cevap verme, çevreye ilgisizlik, oturduğu yerde sallanma, bedenin haz bölgelerini keşif, yalancı zeka geriliği, sık sık rahatsızlanma, kazanılmış becerilerde (yürüme, konuşma ve tuvalet eğitimi gibi) geriye dönüş görülmektedir.

Bu dönemin en önemli özelliği konuşmanın başlangıçta hiç olmaması ve ortaya çıktığında yetersiz kalmasından dolayı iletişim ve duyguları dışlaştırma olanaklarının kısıtlılığıdır. Dolayısıyla çocuğun yaşının küçük olması ölçüsünde, uyku ve yeme bozuklukları, cilt belirtileri (egzema) gibi bedensel tepkiler ön plana çıkacaktır. Anneden ayrılan bebeklerde olduğu gibi aile içinde yoksunluk yaşayan çocuklarda da görülebilmektedir. Bu bebekler bitkin, durgun, donuk bakışlı ve çevreye kayıtsız bir görünüm sergilerler. Yaşına uygun ses oyunlarını (agu v.b.) ve el oyunlarını gerçekleştirmediği gibi, çevreyi merak ve keşif davranışları da sergilemezler. Bunların yerine kendi kendini uyarmaya yönelik davranışlar gösterirler. Tablo giderek ağırlaştığında ise bebeğin psikomotor gelişimi yavaşlayabilir.

2. Küçük Çocukluk Dönemi (30 ay- 5-6 Yaş):

Bu döneme ait depresyon davranışları oldukça değişken olup genellikle davranışlarla dışa vurur kendisini. Aşırı hareketlilik ve hırçınlık, kendisine ve çevreye zarar verme eğilimi, kompulsif mastürbasyon (takıntı halinde ve sürekli), içe kapanma ve aşırı sessizlik hali gözlemlenebilir. Duygusal alanda ise istikrarsızlık ve anlık değişiklikler hakimdir. Sevgi ve ilgi açlığı içinde yetişkine yaklaşan çocuk bir anda onu itebilir de. Uyku ve yeme bozuklukları bu yaş grubu depresyonunda da kendini gösterebilir. Edinilmiş becerilerde gerilemeye bağlı olarak, enürezis (idrar kaçırma) ve enkoprezis (dışkı kaçırma) görülebilir.

3. Çocukluk Dönemi (5-6 yaş – 12-13 Yaş):

Yaşın büyümesiyle gelişen zihinsel kapasite ve kendini ifade etme olanaklarına bağlı olarak belirtiler daha içselleştirilmiş bir ifade kazanır. Diğer bir ifadeyle yetişkin depresyonuna benzer bir tablo ortaya çıkar. Depresif duygu durumunu “yapamam”, “bilmiyorum”, “yorgunum”, “hatırlamıyorum” gibi ifadelerle

aktarır çocuk. Ancak tüm bunların yanında saldırgan ve dürtüsel davranışlar, okuldan kaçma, hırsızlık ve yalan gibi davranışlara da başvurabilir. Depresyon öncesinde sevdiği aktivitelerden uzaklaşma, kendini geri çekme, sorumluluklarını başarmada yetersizlik, dikkatini yoğunlaştıramama, okul başarısızlığı gibi tutumlar da kendini gösterebilmektedir.

4. Ergenlik Dönemi:

Çocukluktan ergenliğe geçiş dönemlerinde birçok bedensel ve ruhsal değişim meydana gelmektedir. Yapılan araştırmalar bu geçişlerde yaşanan bazı problemlerin depresyona neden olabileceğini vurgular. Aile içi kavgalar, boşanmalar, reddedilme, cinsel taciz, fiziksel ya da duygusal şiddet, cezalandırılma korkusu, ebeveynlerden birinin ölümü, evlatlık olarak verilme, çocuk eğitiminde gereksiz katı tutum, ebeveynlerden birinin depresif özelliklere sahip olması gibi problemler, depresyona sebep olabilmektedir.

Depresyon ergenlik döneminin en önemli ruh sağlığı problemlerindendir. Depresyonun yaşam boyu görülme sıklığı çocuklukta %3'ten az iken, ergenlikte söz konusu oran %14'lere ulaşmaktadır.

Ergenlik dönemi depresyonu gerek yetişkin depresyonunun başlangıcı olma potansiyelini taşıması, gerekse ergenin intihar girişimi ile yakından ilgili olması nedeniyle kritiktir. Bu iki özellik ergen depresyonu ile yetişkin depresyonun farksız olduğunu gösteriyor gibi olsa da ergen birçok yönüyle de çocuğa ait ruhsal organizasyonlar ve öğeler barındırır. Ergen davranışına damgasını vuran dürtüsellik ve acting-out (çocuksu davranış) eğilimi eklenince, ergen depresyonun yetişkin depresyonundan ne kadar da farklı bir görünüm kazanacağı ortadadır. Ergenlik ikincil cinsel karakterlerin gelişmesine bağlı olarak cinselliğin uyandığı, bedenin cinselleştiği bir geçiş dönemidir. Bu geçiş döneminde ruhsal yapının da bu bedensel değişikliğe uyum sağlaması, değişikliklerle alevlenen eski çatışmalar yanında ortaya çıkan yeni çatışmalarla da baş edebilmesi gerekmektedir. Ruhsal yapı bu geçiş döneminde çatışmalarla baş edemediğinde, ergenlik belirtilerine, bahsi geçen ergenlik depresyonu eşlik etmektedir.

Ergen depresyonu ile ilgili kavramlardan biri de benlik saygısıdır. Benlik saygısı ile depresyon arasında ters bir orantı mevcuttur. Benlik saygısı yükseldikçe depresyon olasılığı azalmakta, buna karşılık benlik saygısı düştükçe depresyon riski artmaktadır. Baş etme becerileri de depresyon faktörünü etkilemektedir. Baş etme becerilerinden biri olan sorun çözme konusunda donanımlı olan ergenlerin depresyon riskinin azaldığı görülmüştür. Buna karşılık yetersiz sorun çözme becerisine sahip olma durumu, depresyon ve intihar düşüncesine eğilimi ve bu eğilimin devamlılığını karşımıza çıkarabiliyor.

Çocukluktan ergenliğe geçerken depresyon riskini tetikleyen etmenlerden biri de atılganlıktır. Ergenin, ilişkilerini sağlıklı bir şekilde başlatıp devam ettirebilmesi, akran baskısına karşı kendini koruyabilmesi atılganlık davranışı ile direk ilgilidir. Sorun çözme becerileri ve atılganlık konusunda donanımlı olan bireyler, ergenliğin karmaşık yapısından, çatışmaların yoğunluğundan, duygusal ve akademik zorlanmalardan az hasarla kurtulabileceklerdir.

Depresyon belirtileri çocuktan çocuğa değişiklik arz etmektedir. Bu durum sanki gelişimin normal süreciymiş gibi algılandığında tanı gecikmekte ve tedavi sürecine girilememektedir. Sıklıkla saldırgan ve öfkeli ruh haliyle maskelenmiş çocuk depresyonuna dikkat etmek gerekmektedir. Genellikle sabah saatlerinde gözlenen mutsuz, keyifsiz ve üzgün yüz ifadesi ve beden duruşları mevcuttur.

Çocukluk depresyonu günlük üzüntülerden, sıkıntılardan farklıdır. Çocuğun sadece üzgün görünmesi, depresyonda olduğunu düşünmemiz için yeterli bir veri vermemektedir. Bu duygu durumu şiddeti bakımından yoğun, zaman açısından sürekli ve zarar verici olduğunda, çocuğun okul yaşantısını, akademik tablosunu, ilgi alanlarını ve gerek aile, gerekse arkadaş ilişkilerini olumsuz etkilediğinde depresyondan bahsetmek gerekebilir.

Çocuklarda görülen depresyonların, yetişkin depresyonundan farklı olması, onların yaşam deneyimlerinin az olmasından kaynaklanmaktadır. Kendilerini dışa vurma kanalları, davranışlarıdır. Çocuk depresyonu zor fark edilir, çünkü genellikle çocuk bu dönemde sakin, uyumlu ve normal görünür, bu da teşhis edilmesini zorlaştırır. Bu sebeplerden dolayı, çocuk sıra dışı bir şey yaptığında fark ediliyor ve yardım alabiliyor (okuldan kaçma, sinir krizi geçirme gibi).

Depresyon ve Cinsiyet:

Yapılan çalışmalar, kız çocuklarının erkek çocuklarına göre daha fazla depresif belirti gösterebildiğini ortaya koymuştur.

Gelişim süreçlerine bakıldığında ilk yıllarda, kız ve erkek çocuklar benzer sosyalleşme süreci yaşamaktalar ancak ilerleyen zamanlarda kız çocukları toplumsal baskıyı ve aile kontrolünü daha yoğun yaşama, erkeklere oranla daha fazla kısıtlanma, ergenliğe erkek çocuklara göre erken giren beden hızına ayak uyduramayan ruhsal yapıya sahip bulunma gibi faktörlerin kaygı ve depresyon kaynağı olduğu gözlemlenmektedir.

Depresyon ve Sınıf Seviyesi:

Yapılan araştırmalar çocukların depresyon düzeylerinin sınıf seviyelerine göre önemli düzeyde farklılaştığını ortaya koyuyor. Buna göre 7. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyi 6. sınıf öğrencilerinden, 6. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyi ise 5.

sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuş. Bu da gösteriyor ki yaşla birlikte depresyon düzeyi de artıyor

Yaş ile depresyon arasındaki bu anlamlı ilişki, yaşın ilerlemesi ile öğrenme durumlarının da ilerlemesi ve sorunların karmaşıklaşması ile orantılı görülmektedir.

Önemli bir ruh sağlığı sorunu olmasına rağmen, malesef ülkemizde ergen ve çocukların görece olarak az incelendiğini, bu konuda yardım alınabilecek merkezlerin hem nitelik hem de nicelik bakımından çok da yeterli olmadığını görüyoruz. Bununla beraber anne ve babalar için birkaç kısa hatırlatma depresyonun önlenmesi veya tedavisinin sağlıklı olabilmesi için yol gösterici olacaktır:

- Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkan depresyon belirtilerine dikkat edilmelidir. Bu dönemlere has üzüntü ve mutsuzluk hali olarak değerlendirilip depresyon tanı ve tedavisi geciktirilmemelidir.
- Akademik yaşamın çocuğun beslendiği tek kanal olmadığını unutmamalı, okul hayatı içinde sosyal etkinliklere yeteri kadar yer vermesine imkan tanınmalı.
- Ders başarısı, diğer bir söyleyişle “not” kavramını sıcak aile ilişkilerinde bir ölçü olarak kullanmamalı.
- Onlarla zaman geçirmek, onları gerçekten dinlemek ve anlamaya çalışmak, hem depresyon riskini artırmada hem de tedavi sürecinde anlamlı bir etki yapacaktır.
- Çocuk ve ergenlerin öz saygılarını ve atılganlık becerilerini geliştirmek gerekli önlemleri almak, depresyonu uzak tutmada oldukça etkilidir.
- Aile içinde depresif tablo gösteren bireylerin, önlem almaları, gerekli tanı ve tedavi süreçlerine bir an önce girmeleri, -depresyonun yakın çevreyi etkilediği göz önünde bulundurulacak olursa eğer – çocuk ve ergenleri büyük bir riskten korumuş oluruz.
- Anne-babanın eğitim düzeyinin düşük olması depresyon riskini artırabiliyor. Özellikle babanın düşük eğitim düzeyi, ülkemizdeki sosyal yapı gereği maalesef kız çocuklarını olumsuz etkileyebilmektedir.
- Anne ve babanın depresyon konusunda bilinçlenmesi de depresyonu önleme ya da tedavi sürecinde oldukça önemli katkılar sağlamaktadır.

Kaynaklar:

- Yavuzer, H., Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul
- www.wikipedia.org
- www.kumsaati.org

ÇOCUKLAR NE İSTER?

Ebeveynlerin sıkça sordukları bir soru: “Çocuğum benden ne istiyor?”. Çocuklar bizlerden ne istiyor, ne bekliyor, neye ihtiyaç duyuyor? Bu ihtiyaçları, istekleri nasıl anlayabiliriz, nasıl karşılayabiliriz? Çocuğumuza yetebiliyor muyuz? Onu anlıyor muyuz? Hem onun hem de bizim isteğimize eşzamanlı nasıl gerçekleşir?

Aslında çocukların ihtiyaçları yetişkinlerinkinden çok da farklı değildir. İstekleri şüphesiz yetişkinlerin isteklerinden fazla, değişken ve bunlara rağmen yetişkinlerinkine kıyasla oldukça küçüktür. Belki parka gitmek, parktan erken dönmek, yemekten hemen önce abur cubur yemek, akşam geç saate kadar oturup televizyon izlemek, kahvaltı etmemek, çoğu zaman da oyuncak... Bunlar çocukların görünürde talep ettikleri, alamadıklarında da problem yaşadıkları ve yarattıkları durumlardır.

İhtiyaçlar ve istekler söz konusu olduğunda, ABD’li psikolog Abraham Maslow tarafından 1943 yılında yayımlanmış bir çalışmada ortaya atılmış ve sonrasında geliştirilmiş olan Maslow teorisi veya ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ilk akla gelendir. Maslow teorisi, insanların belirli kategorilerdeki ihtiyaçlarını karşılamalarıyla, kendi içlerinde bir hiyerarşi oluşturan daha üst ihtiyaçları tatmin etme arayışına girdiklerini ve bireyin kişilik gelişiminin, o an için baskın olan ihtiyaç kategorisinin niteliği tarafından belirlendiğini söz konusu etmektedir. Maslow’a göre ihtiyaçlar belirli bir sıra izlerler. Sıralamanın ilk basamağındaki ihtiyaç, daha sonraki ihtiyaçlar ortaya çıkmadan doyurulmalıdır. Bu hiyerarşi modeli genellikle piramit şeklinde gösterilir. En alt seviye, insanların en temel ihtiyaçları bulunurken, üst katmanlara çıkıldıkça ihtiyaçlar daha karmaşık hale gelir. Piramidin en alt seviyesinde bulunan ihtiyaçlar, yiyecek, su, uyku ve ısınma gibi insanların yaşamını idame ettirebilmesi için gerekli olan temel şartlardır. Bu seviyedeki ihtiyaçlarını karşılayabilen kişiler, bir üst seviye olan emniyet ve güvenlik kategorisine geçerler. Piramidin ileri safhalarına geçildikçe psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar oluşur. Önceleri aşk, arkadaşlık ve dostluk gibi ilişkiler önemli hale gelirken ve sonraki aşamalarda da kişisel saygınlık ve başarıma ihtiyaçları öne çıkar.



Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi insanın bir ömür gerçekleştirmeye çalıştığı aşamalarıdır. Yetişkinler için belirlenen bu hiyerarşik sistemi çocuklara uyarlayarak onların ne istediği, neye ihtiyaç duyduğu sorusunu açıklamaya çalışalım:

Maslow’un teorisinde ilk sırayı fizyolojik ihtiyaçlar alır. Bu ihtiyaçlar öncelikle nefes alma, yeme, içme, barınma gibi belki ilkel ama acil olanlardır. Karnı acıkan insan bir iç ilişkinin etkisi altındadır. Belirli bir çabayla yiyecek temini ise dış ilişkidir. Eğer yeteri kadar yiyecek bulunabilirse denge sağlanır. Denge sağlandıktan sonra kişi diğer ihtiyaçların tatminine yönelir.

Çocuklar için de beslenme ve barınmalarının sağlanması şüphesiz önceliklidir. Uyuma da bu listeye dahil edilebilir. Beslenmesi yeteri kadar sağlanmayan, uykusunu alamayan çocukların huzursuz, huysuz, mutsuz olduğu bir gerçektir. Barınma ihtiyacı da yine aynı şekilde çocukların öncelikli ihtiyaçlarından. Çocukların “evim” diyebilecekleri belli bir yer olması, burayı benimsemeleri önemlidir. Beslenme, uyku, barınma gibi öncelikli ihtiyaçları karşılanmayan çocuğun sonraki basamakta bulunan güvenlik ihtiyacının karşılanması onu mutlu etmeyecektir.

İkinci ihtiyaç güvenlidir. İnsan dış etkilere karşı kendisini korumak ister, emniyet ve güven içinde olmak arzusundadır. Dış etkenlerden korkma iç ilişki, bu dış kuvvetlere karşı korunma imkanları ise dış ilişkidir. Bu ikisi arasında denge kurulabilirse ve bu ihtiyaçlar karşılanabilirse daha az acil olan üçüncü grup ihtiyaçlara sıra gelir. Can ve mal emniyeti olmayan bir insan için güvenlik birinci derecede önem kazanır.



Çocuklar için güvenlik yetişkinler için olduğundan çok daha fazla önem taşır. Onlar yetişkinler gibi kendileriyle ilgili kararları veremezler. Güvenlik söz konusu olduğunda yetişkine bağımlıdırlar. Bu sebepten yetişkinin çocuğa karşı güven verici bir tavır sergilemesi gerekir. Çocukların küçük yaşlarda yaşadıkları korkuların giderilmesinde güven duygusunun desteklenmesi önem taşımaktadır. Anne, babanın ya da bakım sağlayan kişinin onları koruyacağına, yalnız bırakmayacağına inanmaları gerekir. Çevreye güven duyan çocuk zaman içinde özgüven de geliştirecektir. Az önce fizyolojik ihtiyaçlar içerisinde değindiğimiz barınma ihtiyacı güvenlik konusunda da önem taşımaktadır. Çocuklar için ev, aileleriyle beraber yaşadıkları, kendilerini her zaman güvende hissettikleri sabit bir alandır. Çocuğun erken yaştan itibaren bir odasının olması onun kendisini evine ait hissetmesini kolaylaştıracak, kendisinin herkes gibi evin içinde bir birey olduğunu anlamasını sağlayacaktır. Boşanmış ailelerde çocuğun iki evi olmakta, genellikle daha az kaldığı evde odası ya da eşyaları bulunmamaktadır. Bu durum çocuğun aidiyet duygusunun oluşmasını, ebeveyniyle ihtiyacı olan güven bağıını kurmasını engellemektedir. Çocuğun yaşadığı iki evde de odası, giysileri, oyuncakları olması kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacaktır.

Anne-babanın birbirlerine ve çocuğa karşı tutarlı tavırlar sergilemeleri de onun kendisini güvende hissetmesine destek olacaktır. Benzer durumlarda benzer tepkiler alan çocuk rahat edecek, hayatında ani ve olumsuz değişiklikler beklemeyecektir.

Unutulmamalıdır ki çocukları en çok tedirgin eden ve korkutan belirsizliktir.

Üçüncü ihtiyaç ait olma, sevgi ihtiyacıdır. İnsan kendini ailesine, arkadaşına, bir ideolojiye adanarak sevgi ihtiyacını karşılamak ister.

Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan, güvenliği sağlanan çocuk için artık en önemli ihtiyaç sevgidir. Çocuklar doğdukları andan itibaren, hatta daha anne karnındayken gösterilen sıcaklık, ilgi ve sevginin farkına varırlar. Ait olmak ve sevilmek çocuk için vazgeçilmezdir. Sevgi, anne-baba tarafından farklı yorumlanabilir. Kimine göre çocuğu sevmek, öpmek demektir; kimine göre kucaklamak. Oysa sevmek, çocukla bütünleşmek, onunla bazı etkinliklerde beraber olmak, bir birey olarak onun gerçeklerini anlamaya çalışmaktır. Çocuğun dünyasının temel dayanağı ve anlamı anne-baba sevgisidir. Beceri ve yetenekler sevgi sebebi olmamalıdır. İyi huylu bir çocuk olması, iyi notlar alması sevgiyi getirmemeli, çocuk şartsız olarak sevildiğini bilmelidir. Çocuğu oyuncağa boğmak, eğitim konusunda iyi olanaklar sağlamak, sosyal açıdan desteklemek, onunla birlikte sevgi ile bütünleşerek geçirilen zamanın yerini tutamaz. Çocukla birlikte birebir geçirilen zaman onun kendisiyle bir şeyler yapılmasından hoşlanıldığını hissetmesine, kendisine değer verildiğini görmesine imkan verecektir. Birlikte vakit geçirmek konusu zaman zaman ebeveynler tarafından yanlış anlaşılmaktadır. Ev hanımı anneler bütün günü beraber geçirdiklerini ifade etmekte, fakat birlikte yaptıkları belli bir aktivite bulamamaktadırlar.

Çok çalışan babalar hafta sonlarını çocuklarıyla beraber geçirdiklerini söylerken genellikle çocuklarının alışveriş merkezindeki oyuncaklarla oynamalarını kastetmektedirler. Çocuklarla birebir kaliteli vakit geçirmenin öncelikle anne babayı mutlu edeceği unutulmamalıdır.

Birlikte yapılan aktivitelerle anne-baba çocuklarını daha iyi tanımakta, ilgilerini, yeteneklerini keşfetmekte, bu şekilde daha sağlıklı bağ kurdukları için de çocuklarına daha rahat söz geçirebilmektedirler. Anne-babanın kendisiyle yapmaktan hoşlandığı belli bazı aktiviteler olduğunu bilen çocuk, yapmaktan hoşlanmadığı aktiviteler için onları daha az zorlayacak ve daha çabuk ikna olacaktır. Sürekli ertelenen ve vakit geçirilmeyen çocuksa istediğini elde edebilmek için anne-babayı sonuna kadar zorlayacaktır.

Dördüncü ihtiyaç, insanın kabul görme ihtiyacıdır. Her insan toplum tarafından kabul edilmek ister. Toplum tarafından sevilmeyen ve dışlanan insanlar, ne kendilerine, ne de topluma faydalı olabilirler.

Çocuk kendisine saygı duyulması ihtiyacıdır. Aile içinde bir birey olduğunun bilincine varabilmesi için bunu hissetmesi önemlidir. Çocuğa saygı duyulduğunu göstermek için yaş grubu göz önünde bulundurularak belli bazı kararlar konusunda fikri alınabilir, sorumluluk verilebilir. Dikkat edilmesi gereken şey, çocuğa saygı duyulduğunu hissettirmeye çalışırken farkında olmadan onun ebeveyn üzerinde egemenlik kurmasına yol açmamaktır. Unutmayın ki bir kişiye saygı duymak her dediğini yapmak anlamına gelmemektedir. Ebeveyn üzerinde fazla ve gereksiz hakimiyet kuran çocuk aynı hakimiyeti çevresinde de kurmak isteyecek, muhtemelen yaşlıları ve diğer yetişkinler tarafından hoş karşılanmayacaktır. Bu durum da sosyal ortamda uyumsuz davranışlar sergilemesine, kabul görmemesine yol açacaktır.

Saygı kadar hoşgörü de çocuğun hayatında önem taşımaktadır. İnsan aradığı doğruyu hata yaparak bulur. Hata yapmadan iyiye günele, mükemmele gitmek mümkün değildir. Çocuklar da yetişkinler gibi zaman zaman hata yapabilirler. Hatta çocuklara hata yapma haklarının olduğu bile söylenebilir. Deneyerek, gözlemleyerek, yaşayarak öğrenen çocuklar yaptıkları her hatada suçlanmaları halinde cesaretlerini yitirecek, denemekten vazgeçecek, suçluluk duygusu geliştirecek ve pes etmeyi öğreneceklerdir. Yatağını yanlış topladığı için olumsuz eleştirilen çocuk bir dahaki sefere bu işi eskiden olduğu gibi annesine bırakacaktır. Ödevini bir kez yapmadığı için başkalarıyla kıyaslanan çocuk hem kıyaslandığı için mutsuz olacak hem de ödevle ilgili önyargı geliştirecektir. Unutmayın çocuklar zaman zaman unuttur, zaman zaman önemsemez, zaman zaman sonraya bırakır. Bütün bunlar yetişkinlerin de yapabilecekleri davranışlardır. Eğer bu davranışların tekrarlayıcı olmasını istemiyorsak önce çocuğumuzu dinlemeli, anlamaya çalışmalı, ardından da mümkün olduğunca olumsuz eleştiri yapmadan doğru yönlendirmeye çalışmalıyız.

Son ihtiyaç ise kendini gerçekleştirme. Maslow'un inancına göre olanak sağlandığında, her insan eninde sonunda kendini gerçekleştirecek, gizli güçlerinin farkına varacaktır. Bu düzey Maslow'un hiyerarşik yapısının en üst katmanında bulunur. Bu düzeyde bulunan kişiler kendi farkındalığını yaratmış olup kendi potansiyellerinden yararlanma yoluna bakabilirler.

Piramidin bu en son basamağı çocuklar için hazır oluşu ifade etmektedir. Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan, güvenliği sağlanan, sevilen, saygı duyulan çocuk kendine güven duymasını sağlayacak ortama sahip demektir. Alt basamaklardaki ihtiyaçları doğru şekilde karşılandığı için artık potansiyelini ortaya koymaya hazırdır. Artık yeteneklerini, yaratıcılığını ortaya çıkarabilir, problemlerine çözümler üretmeye başlayabilir.



Kaynaklar:

-www.arem.gov.tr

-www.bbc.co.uk

-www.habercocuk.com

-www.mebk12.meb.gov.tr

ŞİDDET İÇERİKLİ BİLGİSAYAR OYUNLARININ ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Önceleri arabalarla, legolarla oynayan çocuklar şimdi playstation ve bilgisayar başında özellikle de şiddet içerikli oyunlarla vakit geçiriyorlar. Bu oyunlarda kumanda çocuğun elinde oluyor. Çocuk istediği oyunda adam öldürüyor, hırsızlık yapıyor ve işin garip tarafı eğer oyunda başarı sağlarsa bu yaptığı işlerden de keyif alıyor.

Uzmanlara göre şiddet içeren bilgisayar oyunları ve playstation gibi sanal oyunlar ile çok fazla şiddet görüntüsüne maruz kalmak çocuklarda vicdan oluşumunu engellemektedir. Bazı uzmanlara göre; bu oyunların soğukkanlılıkla adam öldürmeye insanları yönelten beyin yıkayıcı tehlikeli oyuncaklar olduğu düşünülmektedir.

Normal hayatta oynanan birçok oyun, çocuk veya genci sakinleştirme, tatmin etme ve üstünlük duygularının kazandırılması için kullanılır. Seçilerek oynanan bilgisayar

oyunları çocuğun bu yönlerini geliştirmede önemli yer tutmaktadır.

Bilgisayar oyunları ile yapılan birçok araştırmada eğitici, öğretici ve geliştirici bilgisayar oyunlarının uygun zaman, ölçüler içinde oynanmasının çocuk ve gencin gelişimine katkı sağladığı görülmüştür. Ne var ki şu anda gündemde oynanan oyunların çoğu, içerik olarak bağımlılık yapmakta ve hatta şiddet eğilimi yaparak çocukların psikolojisini de etkileyebilmektedir.

Bilgisayar oyunları içerisinde en tehlikeli olan oyunlar ise; içerisinde müstehcenlik ve şiddet içeren oyunlardır. Kavga ve savaş kültürüne dayalı bu türden bilgisayar oyunları çocuk ve gençler üzerinde ilgi uyandırmaktadır. Saatlerce bu tip oyunları oynayan çocuk ve gençler sadece aşırı radyasyona maruz kalarak hücreleri tahrip olmakla kalmamakta; zihinsel ve ruhsal hayatları da etkilenerek saldırgan, stresli ve sürekli endişe içerisinde gergin halde olabilmektedirler. Bu tip oyunlar çocuk ve genci şiddete ve saldırganlığa yönlendirmektedir.

“Şiddet içerikli oyunlar davranışı etkileyebiliyor”

ABD’deki Missouri -Columbia Üniversitesi’nden bir araştırma ekibi bilgisayar oyunu oynayan 39 kişinin beyin faaliyetlerini inceledikten sonra bir neden - sonuç ilişkisi kurduklarını açıklamıştır.

Bilim adamları, araştırma kapsamında, bir görüntünün insan üzerindeki duygusal etkilerini yansıtan ve P 300 adı verilen bir beyin faaliyeti gözlemlemiştir. Deney sırasında şiddet içerikli video oyunları oynayanlara, gerçek yaşamdan şiddet görüntüleri gösterildiğinde, daha düşük bir tepki verdikleri görülmüştür. ir beyin faaliyeti gözlemlemiştir.



Ancak aynı grup ölü hayvan ya da hasta çocuk görüntülerine çok daha doğal tepki gösterdikleri belirlenmiştir.

Beyindeki P 300 seviyesi en düşük seviyede olan bilgisayar oyunu kullanıcılarının, sahte bir rakibi cezalandırmaları istendiğinde, en ağır cezaları uygun gördükleri kaydedilmiştir. Bilgisayar oyunu oynayanlar, kendilerinde bir farklılık görmemişlerdir. Ancak, duyarlılıkları azalmıştır. Yine de şiddet içermeyen olumsuz sahnelerle karşı hala normal tepki vermişlerdir.

“Beyindeki Savaş ve Kaç Mekanizmasını Harekete Geçiriyor.”

Indiana Tıp Fakültesi tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre şiddet içerikli oyunlar beyni kısa süreliğine etkisi altına alıyor. Buna göre yaşları 13 ile 17 arasındaki değişen gençlerin kullanıldığı çalışmada, grubun yarısı şiddet içerikli oyunlardan sayılabilecek “Medal Of Honour” oynarken diğer yarısı ise “Need for Speed: Underground” oynamıştır. Oyunun ardından deneklere bir takım görevler verilmiş ve denekler bu görevlerle ilgilenirken aynı zamanda beyin aktiviteleri izlenmiştir.

Deneklerin beyindeki kan akışının ve kanın yoğunlaştığı bölgelerin incelenerek ortaya çıkarıldığı sonuçlar ise oldukça ilginç olmuştur. Araştırmaya göre şiddet içerikli oyunlar kısa süreli de olsa beyinde savaş ve kaç mekanizmasının aktif olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın şiddet içerikli oyunların insanlarda ne derece sinir ve strese sebep olabileceğine dair önemli ipuçları sunduğu belirtilmektedir.

“Kumara Yönlendirebiliyor”

Bilgisayar oyunlarında çocuk ne kadar oyun kazanırsa o kadar çok puan topluyor. Yani çocuklar bir nevi kumara yönlendiriliyor.

“Cinayete Teşvik Edebiliyor”

Bir genç internette ‘Annemi nasıl öldüreyim?’ diye bir anket düzenledi. Annesini öldüren bu gencin ‘bıçak’ adı verilen oyuna sık sık girdiği belirtilmektedir. Yaşı küçük bir çocuk, ‘ölüm’ kavramını yeni tanımaya başlarken ‘öldürmenin’ sıradan bir konu olduğuna inandırılmakta ve annesini öldürmektedir. Maalesef gençler arasında işlenen cinayetlerde bu tür oyunların önemli etkisi olabilmektedir.

Ünlü bir gazetecinin katil zanlısı O.S. ifadesinde: “Ben daha önce hiç silah kullanmamıştım. Sekiz senedir devamlı tabanca ile ateş etme oyunu oynuyorum. Bilgisayarda ateş etmeyi bilen kişi gayet iyi şekilde ateş eder.” dediği öğrenilen O.S. şiddet içerikli oyunların çocuklar üzerindeki etkisini bu şekilde gözler önüne sermektedir.

“Hiperaktiviteye Sebep Olabiliyor”

“Saatlerce bilgisayar başında sadece ekrana bakarak ya da birtakım hareketleri takip ederek vakit geçiren çocuklarda ciddi

hiperaktivite davranışları ortaya çıkabilmektedir. Çocukların en hareketli, en enerjik oldukları bir dönemde böylesine hareketsiz kalmaları, enerjilerini boşaltamamaları, çevrelerine karşı daha saldırgan ve zarar verici eylemlere yönelmelerine sebep olabilmektedir. Özellikle şiddet öğeleriyle dolu oyunlar, gerçek anlamda saldırganlığı, yıkıcılığı beraberinde getirebilmektedir.

“Epilepsi Nöbetlerine Neden Olabiliyor”

Bilgisayarın çocuklara verdiği diğer önemli bir zarar da ekrandan yayılan radyasyon ışınlarıdır. Bu ışınlar nedeniyle birçok çocuk epilepsi (sara) nöbetleri geçiriyor. Bundan dolayı ciddi olarak tedavi gören çocuklar var. Maalesef olayın bu yönü çok bilinmiyor. Ülkemizde binlerce çocuğun vaktinin büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçirdiği gerçeğinden hareket edersek, tehlikenin önemini daha net bir şekilde kavrayabiliriz.

“Saldırgan Davranışları Körükleyebiliyor”

ABD’de yapılan 20 yıllık bir araştırmanın sonucuna göre şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının özellikle çocuklarda saldırgan davranışlara neden olduğu yönündeki yaygın inanış, bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. ABD’deki Saint Leo Üniversitesi’nde 20 yıl boyunca yapılan araştırmalara göre bu durum uzun vadeli de olabilmektedir. Yani şiddet içeren oyunların, insan psikolojisi üzerindeki etkileri sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de tehdit edici boyuttadır. Araştırma testlerinden birinde, bir grup çocuğa 10 dakikadan daha kısa bir süre şiddet içerikli oyunlar oynatılmış. Daha sonra bu çocuklara ruhsal durumlarını belirlemeye yardımcı olacak psikolojik testler yapılmış. Çocukların oyundan kısa süre sonra saldırgan davranışlar sergilediği tespit edilmiştir. Yaşları 13 ila 15 arasında değişen 600 çocuğun öğretmenleri, zamanlarının çoğunluğunu şiddet içerikli oyun oynayarak geçiren öğrencilerin diğerlerine kıyasla daha saldırgan oldukları belirtilmektedir.

“Çocuklar Şiddeti Normal Görüyor”

Yakın bir zamanda beynin saldırganlığı dürtükleyen kısmıyla şiddet içeren bilgisayar oyunları arasında bir bağ olduğu keşfedilmiştir. Şiddet içeren video oyunları oynayan kişilerin daha agresif, sosyal ilişkilerinde zayıf ve hatta suça meyilli kişiler oldukları biliniyordu ama bu sadece istatistiki bir çalışma idi. Yani bu araştırmalar, şiddet içeren oyunların insanları agresif yaptığını değil, agresif insanların bu oyunları tercih ettiğini gösteriyordu. Çünkü çocuklar şiddet içerikli video oyunlarını oynarken canı yanmadığı için o şiddetin can acıttığını bilmiyor. Bu sayede de şiddeti daha kolay benimsiyor ve günlük hayatta bunu bir çözüm olarak kullanmakta sakınca ve yanlış görmüyor. Çocuk oyunu kazandıkça daha da fazla istiyor ve bu bağımlılık yapıyor. Beyin oyundaki o hıza alışıyor ve bunu devamlı yapmak istiyor.

Peki Anne-Babalar ne yapmalıdır?

- Bilgisayarı evin tüm aile bireylerine açık olan bir alanına yerleştirin.
- Çocuğunuzun internet kullanımını yasaklamayın.
- Çocuğunuzun internet kullanımına ve bilgisayar oyunları ile oynama süreleri ile ilgili mutlaka sınırlandırmalar getirin.
- Çocuğunuzun oynadığı oyunun içeriğini mutlaka araştırın ve öğrenin.
- Oynanan oyunların başlangıç ve bitiş süreleri belli olmalı ve oyun zamanında bitirilmelidir.
- Denetimin sizde olduğunu belirtmeniz ve uygulamanız gerekmektedir.
- Çocuğın oyunlarını seçerken birlikte seçin ve seçtiğiniz bu oyunun onun yaşına uygun olmasına ve şiddet içermemesine dikkat edin. Özellikle çocuklarınızla dikkat ve konsantrasyon geliştirici oyunlar oynayın.
- Çocuğunuza “bunları bırak” demek yerine onunla uygun oyunlar oynayarak birlikte vakit geçirmelisiniz.
- Çocuklar yaşlarıyla oynamalı, onlarla konuşmalı ve iletişim halinde olmalıdırlar. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar başında oyun oynayarak geçirdikleri zamanı sınırlı tutun, akranları ile iletişim kurmaya teşvik edin.
- Eğer çocuğunuz sizin yerinize bilgisayarı, sanal ortamı tercih etmekte ve bilgisayar oyunlarına aşırı bağımlılık geliştirmişse bir uzman yardımı almalıdır.



Kaynaklar:

-Doç. Dr. Osman Abalı, Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım, Adeda Yayıncılık,2012

ERGENLERDE VAR OLAN YETENEĞİ ORTAYA ÇIKARMA VE GÜÇLENDİRME



İşlevsellik bireyin ders, okul, iş, sosyal ve aile hayatındaki verimlilik, mutluluk, başarı seviyesi olup kısaca kişinin kapasitesini yansıtmaya derecesidir. Bu seviye insan hayatı için oldukça önemlidir. İşlevselliği iyi olan kişiler; mutlu üretken ve başarılıdırlar. Aynı zamanda iyi işlevsellik, iyi sosyal ilişkiler demektir. Buna paralel olarak ergenlik dönemindeki gençlerin işlevselliğini artırmak önemlidir.

İşlevselliği artan bir ergenin aynı zamanda eğitim ve akademik başarı seviyesi de iyi seviyede olacaktır. İşlevsellik artışı ile bütün hayatını etkileyebilecek önemli ve olumlu özelliklerin kazanıldığı bir gidişat başlayabilecektir. Şunu unutmamak gerekir ki gerçekten kendine güvenen ve kendi kapasitesini kullanan bireyler hayatta da başarılı olmakta ve uzun vadede bu başarı devam etmektedir.

Ergenlerdeki işlevsellik artışı ile uzun vadede anne baba ile ergen arasındaki ilişkilerin de düzelebileceğini söyleyebiliriz. Çevrede üretken ve olumlu rol almış ergen bireyin evdeki stresi az olacaktır. Anne babaya karşı daha olumlu ve anlayışlı davranacaktır. Bir kişi aile dışı hayatında mutlu ise bu mutluluk ailesine de yansır. Bunun tam tersi olarak aile dışında mutsuzluk var ise bu durum aileye karşı da kötü yönde oluşan davranışlar şeklinde olur. Bireyin işlevsellik artışı ve bireysel mutluluğu bütün bu nedenlerden dolayı önemlidir.

İşlevsellik Artışı İçin Başlıca Yapılması Gerekenler:

Kabiliyetlerini Keşfetmek

Ergen bu denemde kendini denemek ve neleri yapıp neleri yapamayacağını görmek ister. Bu yüzden bu süreçte onu desteklemek ve güçlü yanlarını ona hissettirmek gerekir. Desteğimiz bu anlamda çok önemlidir.

Özgüvenini Artırmak ve Ona Değer Vermek

Çok küçük yaşlardan itibaren anne ve babanın sevgisiyle pekişen bir duygudur özgüven. Ergen ev içinde varlığını hissetmek ister. Sözünün dinlendiğini, düşüncelerinin değer gördüğünü, kararlarına saygı duyulduğunu görmek ister. O yüzden tatil planı yaparken, akşam birlikte bir yere gidileceği zaman ya da ev içerisinde yapılacak değişiklikler olabilir... fikrinin alınması önemlidir. Bu şekilde evde değer gördüğünü hissettiği zaman sosyal yaşamda da kendini değerli hissedecek ve arkadaş gruplarında kendini rahat ifade edebilecektir.

Sosyal İlişkilerini Kuvvetlendirmek

Çocuğun anne babadan duygusal anlamda uzaklaştığı bir dönem olduğu için gündeminde arkadaşları ve onların kendisini kabul süreci vardır. Bir gruba girebilmek, o grupta sözünün dinlendiğini hissetmek ergen için oldukça önemlidir. Bu sebeple ebeveynleri tarafından arkadaşlarının eleştirilmesine tepki gösterir.

Ders Başarısını Kapasitesi Ölçüsünde Artırmak

Ondan her zaman yapabileceği kadarını istemek gerekir. Aksi halde yüksek beklentimiz onda strese sebep olur ve ağır gelen sorumlulukla birlikte başarısızlığa sebep olur. Ya da tam tersini düşündüğümüzde yapabilecekken yapamazsın, başaramazsın... gibi olumsuz söylemler çocukta derslere karşı ilgi ve alakasında gerilemeye sebep olur. Bu sebeple ne fazla ne de eksik çocuğumuzun var olan kapasitesine göre beklenti ve isteklerimizi belirleyip onunla paylaşmalıyız.

Kendini İfade Etme Becerisini Artırmak

Çocuğun kendini doğru ifade edebileceği en önemli alan evidir muhakkak. Bu noktada anne ve babaya çok iş düşmektedir. Çocuğun kendini ifade etme becerisi anne ve babanın olumlu söylemler ve teşvikiyle artacaktır. "Yapamam, edemem.." gibi olumsuz sözleri sıkça duyabiliriz fakat bu konuda cesaretlendirmeli yapabileceğine inandırmalıyız. Bu şekilde kendine olan güveni artacak ve kendisini daha rahat ifade etmeye başlayacaktır.

Anne Baba ile Olan İlişkilerini İyi Hale Getirmek

Anne ve baba çocuk için liman görevi görmelidir. Çocuk ne yaşarsa yaşasın arkasında onu anlayan, sakinlikle dinleyen, olumlu davranışlarında destekleyip, olumsuzluklarında kırmadan, incitmeden, hatta yargılamadan dinleyen ebeveyn çok önemlidir. bu yüzden öyle bir ev ortamı sunmalıyız ki ona okuldan eve gelirken mutlu dönmeli. Gün içinde bir olay yaşadığında bunu rahatlıkla anlatabilmeli eksiksiz tam paylaşabilmeli.

Herhangi Bir Psikolojik Sorunun Olup Olmadığına Dikkat Etmek

Çocuğumuz ergenlikle birlikte olumsuz bir benlik algısı geliştirebilir. Arkadaşlarıyla ilişkilerinde sıkıntılar olabilir, yoğun sınav kaygısı yaşıyor olabilir, ev ortamında dinlenmediğini ya da var olduğu şekliyle kabul görmediğini hissedebilir... bütün bunlar gözden kaçırılmamalı ve mutlaka bir uzmanla iletişime geçilmeli.

Sanatsal ve Sportif Faaliyetlerden yapabildiklerini Teşvik Etmek

Bu süreç deneme dönemidir, çocuk bir hafta gitar çalmak isterken diğer hafta piyano çalmak isteyebilir. O yüzden isteklerine kulak verilmelidir. Fiziksel gelişimi ve disiplinli bir yaşam tarzını benimseyebilmesi için mutlaka bir spora yönlendirilmeli.

Arkadaşları ile Sağlıklı İlişki Kurmasını Sağlamak

Arkadaşları onun odak noktasıdır. Ne giydiği, saçını nasıl yaptığı... elbette ergen için önemlidir. Beğenilmek, kabul görmek fazlasıyla gündemindedir. Bu yüzden arkadaşlarıyla okul dışında yapacağı programlar konusunda destek olunmalıdır. Zaman zaman arkadaşlarıyla yanlış anlaşılmalara, kendini yanlış ifade etmeden kaynaklı kırgınlıklar yaşanacaktır çocuk yine ilgi ve sabırla dinlenmeli.

Sigara-Alkol ve Madde Bağımlılığında Uzak Tutmak

Özellikle sigara ve alkol gençler arasında maalesef yetişkin olmakla ilgili bir adımış gibi algılanıyor. Onlarla bu alışkanlıkların zararları üzerinde konuşup evlerimizde çocuklarımıza olumsuz örnek teşkil etmemeliyiz.

Günlük Vaktini En İyi Şekilde Değerlendirmesini Sağlamak

Plansızlık, programsızlık, neyi ne zaman nasıl yapacağını bilememe durumudur. Bu konuda yol gösterici olunmalı. Gününü programlamasına yardım edilmelidir. Verimini artırmak için doğru planlama ve takip çok önemlidir.

Sorumluluk Duygusunu Artırmak

Kendi odasıyla ilgili ya da evde yaşanan ortak alanlarla ilgili sorumluluklar verilmeli. Birtakım işlere muhakkak dahil edilmelidir. Yetişkin olma yolundaki bu önemli dönemde sorumluluk alması çok önemlidir. Sorumluluk verilirken ne istendiği net ifade edilmeli, tartışmaya girmeden neyin neden yapıldığı ya da neden istendiği açıkça paylaşılmalıdır. Sorumluluk kazandırmak aileler için zor bir süreç gibi görülür ama nasıl ki ev içerisinde alınan kararlara çocuk dahil ediliyor ve fikri alınıyor aynen bu şekilde çocukla net konuşulduğunda sonuç olumlu olacaktır. Sorumluluk verilirken yaşına uygun sorumluluk verilmesi önemlidir. Yapamayacağı şeyi istemek gerçekçi olmayacaktır.

Bol Miktarda Kitap Okumasını Sağlamak

Kendini doğru ifade edip insanlarla rahat iletişim kurabilmesi için kitap okuması çok önemlidir. İlgi alanlarına göre kendi seçeceği kitapları almasını sağlamak gerekir. Mümkünse gazete, dergi üyeliği okuma alışkanlığı kazandırmak için çok önemlidir.

Problem ve Sorunlar ile Baş etme Gücünü Artırmak

Çocuğumuzu dinleme şeklimiz, sakinliğimiz, o bir şey anlatırken gözlerine bakmamız ona dinlenildiği hissini verecektir. Önce iyi bir dinleyici olmalıyız ki çocuğumuzda sosyal yaşamında bir durumla karşı karşıya kaldığında arkadaşlarına karşı aynı sakinliği devam ettirebilsin. Problem çözme becerisini geliştirebilmek için atılan en önemli adım iyi bir dinleyici olmaktır. Çocuğumuz bizi örnek alacak ve arkadaşlarıyla sorun yaşadığı zaman ne gördüyse onu uygulamaya geçirecektir. Anne ve babasından değer gören çocukların problem çözme becerisini de oldukça gelişmiş olduğu gözlenmektedir.

Düzenli Bir Uyku Ritmi Oluşturmak

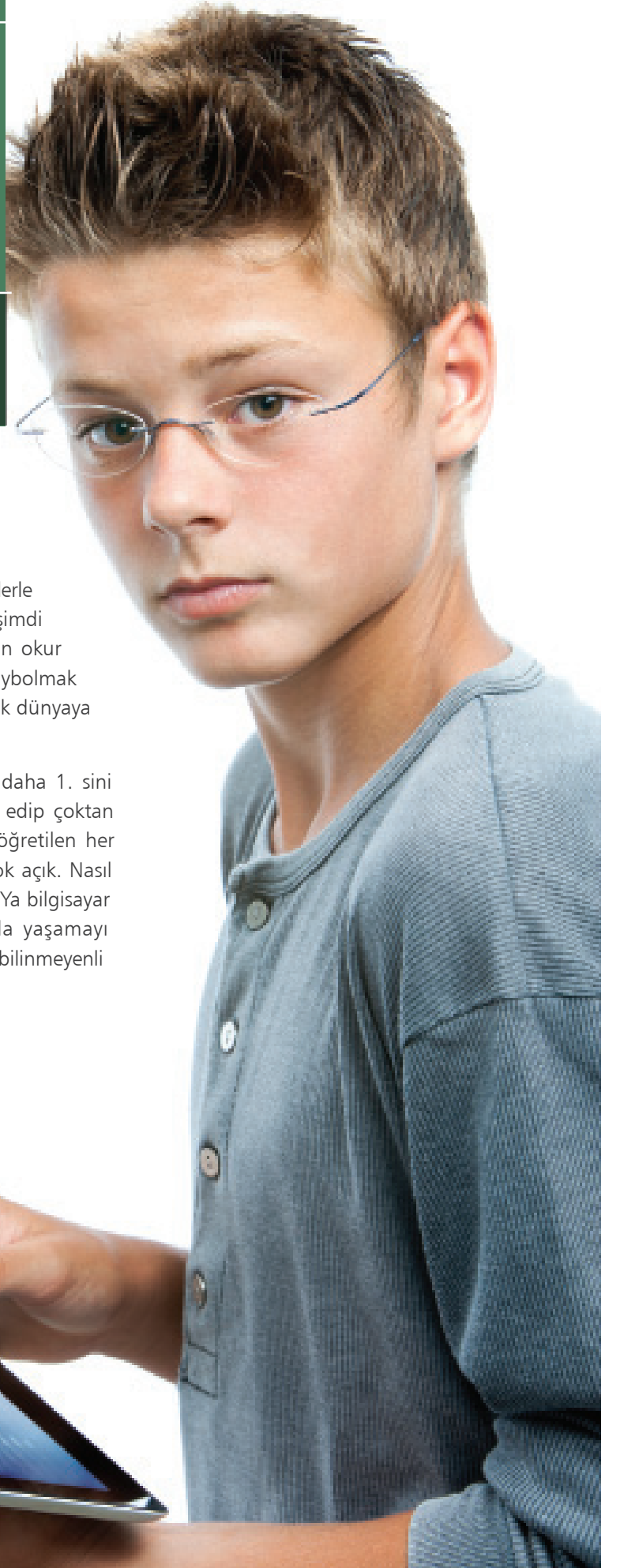
Kaliteli uyku günlük performansını gösterebilmesi açısından önemlidir. Geç yatıp geç kalkmak isteyebilir fakat bir süre sonra günlük rutinde yapması gereken işler aksamaya başladığında plansızlık devreye girer. Bu sebeple kaçta yatıp kaçta kalkacağı önemlidir. Bununla ilgili sıkıntılar varsa burada devreye muhakkak ebeveyn girmelidir.

Beslenme ve Gıda Alımına Özen Göstermek

Sağlıklı beslenme gelişim açısından önemlidir. Sağlıksız besinler yerine daha dengeli sebze meyve ağırlıklı beslenme çocuğun gelişimini olumlu etkileyecektir. Kontrolsüz, öğününde yenmeyen yemek ya da kahvaltı alışkanlığı olmaması ergen için önemli bir problemdir. Kahvaltı yapmadan okula gelen çocukla kahvaltı yaparak gelen çocuğun derse olan ilgisi ve katılımı arasında ciddi bir fark vardır.



BİR ERGENİN; NOT DEFTERİ=BİLGİSAYAR KALEMİ=KLAVYE



Hala hangi çağda olduğumuz daha doğrusu çocuklarımızın bizlerle aynı çağda olup olmadığı tartışma konusu. İcq, msn derken şimdi Facebook, Twitter gibi sanal iletişim yolları zamana meydan okur şekilde hızla türüyor. Peki çocuklarımızın bu sanal ortamda kaybolmak üzere olduklarının farkında mıyız? Ya da çocuklarımızı gerçek dünyaya döndürmek için çok mu geç kaldık?

Teknolojinin neresindeyiz diye baktığımızda biz yetişkinler daha 1. sini keşfederken çocuklarımızın 2, 3, hatta 4. sürümünü takip edip çoktan yeniliklerin bir parçası haline geldiğini görüyoruz. Bizlere öğretilen her şey silinip yeni baştan yazılıyor sanki. Yalnız olmadığımız çok açık. Nasıl davranacağımız noktasında ise karşımıza iki seçenek çıkıyor. Ya bilgisayar teknolojisine savaş açacağız ya da ayak uydurup onlarla yaşamayı öğreneceğiz. Hangisi daha zor sorusuna yanıt aramak ise çok bilinmeyenli denklem çözmenin ötesinde gözüküyor.

Aslında açık olan tek gerçek bilgisayar kullanımının istesek de istemesek de zorunlu kullanım haline getirilmiş olması. Yetişkinlerde sıklıkla karşılaşılsa da – büyük ihtimalle hızlı adaptasyon olmamasından kaynaklanıyor – ergenlerde bilgisayar ve internet bağımlılığı oldukça yaygın gözlenir bir sorun haline gelmiş durumda. Bu problemi çözmek için kesin yollar olabileceğini söylemek sihirli bir değnek her şeyi halletme sözü vermek gibi ütöpik bir şey olacaktır.

Teknolojik bağımlılık kelimesi korkutucu gözükse de tıpkı sigara ve alkol gibi tehlike saçıyor. Tek farkları ise sigara ve alkol bağımlılığı için tedavi yöntemleri bulunurken internet ve bilgisayar için aynı şeyleri söyleyemiyoruz. Sana zarar veren ortamlardan uzak durmalısın yolu maalesef bilgisayar kullanımı için işe yaramıyor. Çünkü konu bilgisayar ve internet olduğunda kullanılmaması ya da uzak durulmasının istenmesi mümkün gözüküyor. Bu konuda çaresiz gibi gözüksek de savaşmaya ve teknolojinin çocuklarımızı esir almasını önlemeye çalışmalıyız.

Yeterli miktarda verimli şekilde kullanım için yetişkinlere düşen tüm sorumlulukları yerine getirmek bilgisayar bağımlılığının önüne geçmek için etkili bir yol olabilecektir.

Bilgisayar kullanımını çocuklarımıza yasaklasak da ellerinde daha cazip ve yine her ihtiyaçlarını görebilecek başka bir araç karşımıza çıkıyor: Cep Telefonu. Bilgisayar bağımlılığı gibi cep telefonu bağımlılığı da aynı hızla çocuklarımıza ulaşmış durumda. Yanlış kullanımlarda tahmin edilemeyecek kadar olumsuz etkileri olan bu iki araçla nasıl baş edileceğine geçmeden önce ergenlerin hatta çocukların neden bu kadar internet ve bilgisayarı sevdikleri üzerinde durmak gerekli. Ergenler bilgisayardan, cep telefonundan, internetten kopamazlar çünkü:

- İstedikleri kimliğe rahatlıkla girebilirler. Kim olmak isterlerse o olurlar.
- Ergenlik döneminde ilişkiler ve sosyalleşme çok önemli bir yer tutmaktadır. İnternet ile ergenler rahatlıkla sosyalleşebilirler. Gerçek dünyada sahip olmadıklarını düşündükleri güveni sanal alemde yakaladıklarına inandırırılar kendilerini.
- Onlar için stres atma aracıdır.
- Hayatın çok fazla sınırlamalar getirdiğine inanılan bu dönemde ergenler internet ile sınırsızlığa ulaşırlar.
- Televizyon gibi pasif değil aktif bir eğlence aracıdır.
- Gerçek hayatta hata yapmaktan korkan ergen için sanal ortamlar paha biçilemez yerlerdir. Tek tuşla tüm yanlışlarını silerler.
- Sanal ortamlarda hiçbir yerde almadıkları kadar hızlı ödül alırlar ve bu durum onlar için bu araçları vazgeçilmez hâle

rahatlıkla getirebilmektedir.

Çocuklarımız sokağa çıkmadan önce bizler tarafından şu tip soru yağmurlarına tutuluyorlar:

Nereye gidiyorsun?

Kimlerle görüşeceksin?

Kaçta geleceksin?

Kaç kız kaç erkek olacaksınız?

Bu tür soruları çocuklarımız bilgisayar başındayken de soruyor muyuz? Bilgisayar ve cep telefonu kullanımının çocuklarımızı çıkmaz bir sokağa sürüklediğini unutmamalıyız.

DSM IV eksen (tanı ölçütleri) 1 kategorisinde dürtü bozukluklarından bağımlılık sendromu olarak kabul edilen bilgisayar - internet bağımlılığı tanısı testte yer alan belirtilerin 5'inin olumlu cevaplanması ile konulmaktadır.

İnternet Bağımlılığı Tanı Anketi (IADQ) Soru Maddeleri:

1. İnternet ve bilgisayar kullanma süreniz hakkında, ailenize, arkadaşlarınıza ya da başkalarına yalan söylediniz mi?
2. Aklınızı halen internet ile meşgul hissediyor musunuz? Bir önceki çevrimiçi olduğunuz anı veya bir sonraki çevrimiçi olacağınız anı düşünüyor musunuz?
3. Günlük internet kullanımınızı kontrol altına alabilmek adına, geçmişte başarısızlıkla sonuçlanan denemeleriniz oldu mu?
4. İnternet ve bilgisayar tutkunuz sebebiyle, herhangi bir anlamlı ilişkinizde, eğitim-öğrenim durumunuzda ya da kariyerinizde sorun yaşadınız mı?
5. Aileniz ve sevdiklerinizle paylaştığınız zaman dilimi yerine, ekran başında internet bağlantısında olmayı tercih ediyor musunuz?
6. İnternet bağlantı sürenizi azalttığınız günlerde kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
7. Gün içinde planladığınızdan daha uzun süre mi çevrim içi oluyorsunuz?
8. Günlük internet bağlanma süreniz, çevrimiçi olma ihtiyacınızla birlikte artış gösteriyor mu?
9. İnterneti ve bilgisayarı yaşamsal sorunlardan uzaklaşmak veya disforik duygu durumunuzu hafifletmek için mi kullanıyorsunuz? (Örneğin çaresizlik, suçluluk, anksiyete-kaygı, depresyon duyguları)
10. Ekran karşısında bilgisayarda geçirdiğiniz süre sebebiyle, sosyal yaşamınızdaki arkadaşlarınızla planlarınızı erteliyor musunuz?

Öneriler...

- Yukarıda sıralanan maddelerden 5'ine evet yanıtı veriliyorsa mutlaka bir uzman yardımı alınmalıdır.
- Anne ve babalar teknolojiye ayak uydurmalı, hatta teknolojiyi çocuklarından daha iyi takip etmelidirler. Böylelikle nelerin zararlı olabileceği konusunda da daha bilinçli olabileceklerdir.
- İnternet filtresi etkili bir koruma yöntemi olacaktır. Bu filtrenin sıklıkla değiştirilmesi unutulmamalıdır.
- Bilgisayar ortak kullanım alanında bulundurulup ekranın herkes tarafından görülebilir olmasına dikkat edilmelidir.
- Bilgisayarda onlarla vakit geçirilip onlara ayak uydurmaya çalışılmalıdır.
- Bilgisayar başından kalkması istenirken ailelerin çağırdıkları ortamın başka bir bağımlılık olan televizyon ortamı olmamasına önem verilmelidir.
- Ebeveynler çocukları için en önemli rol model olduklarını unutmamalıdır. Öncelikle kendilerinin teknoloji kullanımını gözden geçirmelidirler.

- Cep telefonu kullanımına sınırlama getirilmeli ve asla telefonu ile aynı ortamda ders çalışmasına ve uyumasına izin verilmemelidir.
- Ergen çocuklar özgür bırakılmak istedikleri için kontrolleri olabildiğince gizli yapılmalıdır.
- Sürekli olarak "bilgisayarı kapat artık, cep telefonunu bırak, artık ders çalış" gibi yönlendirmelerde bulunulmamalıdır. Uyarılar sadece davranış esnasında yapılıyorsa bir süre sonra hiçbir etki oluşturmayacak aksine zıtlara yol açabilecektir.



Kaynaklar:

-Yıldız, N. (2010). Farklı Gelişen ve Engelli Çocuklar.

FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLAR VE AİLELERİ "ÇOCUĞUMUN FARKI NE?"

26 Eğitimde Yansımalar



28 Eğitimde Yansımalar

“Gerçek iyimser, problemlerin farkındadır ama çözümleri de bilir, zorlukları görür ama üstesinden geleceğine de inanır, olumsuzlukları yakalar ama olumlu olanları da vurgular, en kötüye açıktır ama en iyiyi de bekler, şikayet etmek için nedeni vardır ama gülümsemeyi seçer.”

Arthur Ward

Her anne-baba çocukları doğmadan gelecek hakkında hayal kurmaya başlar ve kurulan hayaller hep standart özelliklere sahiptir. Farklı giden bir şeyler olduğunu anladıklarında ise hayal kırıklıklarının yaşanması ve bu duruma tepki göstermeleri karşılaşılabilecek olası bir sonuç olacaktır.

Doğumdan önce, doğum sırasında ve doğum sonrasında ya da kalıtımla merkezi sinir sistemini etkileyecek hastalıkların meydana gelmesi, kazalar, travmalar, metabolizma ve beslenme ya da bilinmeyen başka nedenler sonucu ortaya çıkan engellilik durumu, çocuklarda kendi yaş grubuna göre öğrenme, kavrama, beceri ve sosyal uyum bakımından gerilik ve yetersizlikler ortaya çıkarıp farklı gelişme göstermelerine neden olabilmektedir.

İlk olarak, farklı geliştiğini düşündükleri çocukları ile ne yapacaklarını bilemeyen aile oldukça endişelidir. Aslında bu, ailenin kabullenme sürecidir. Bu süreç inkarlarla ya da sürekli her şeyin değişeceği düşüncesi ile devam ederse aile için başka bir zor süreç daha başlıyor demektir. Farklı gelişmekte olan çocuklarının bir gün gelip normal diye nitelendirilen boyutta değişeceğini düşünen ailenin, bu durumun tıpkı göz rengi gibi kalıcı bir özellik olduğunu bilmesi ve kabullenmesi gerekmektedir. Her çocuğun kendine özgü özelliklerinin olduğunu, her çocuğun özel olduğunu bilmek gerekir. Ailenin çocuklarını olduğu gibi kabul edip o şekilde yaşamayı öğrenmeleri zor bir süreci kapsasa da atılması gereken en önemli adım olacaktır.

Bu zor süreçte çelişki, inkâr, isyan, utanç, kızgınlık, suçluluk, acı ve depresyon yaşanırken erişilen son nokta kabul ve uyum aşaması olacaktır. Farklı gelişen çocuğu olan ailelerde genel olarak ağlama, çok fazla konuşma ya da hiç konuşmama gibi davranışlar gözlenebilmektedir. Bu davranışlar inkâr etme aşamasında, farklılığı görmeme davranışıyla değişmektedir. Bir başka aşama olan acı ve depresyon sürecinde hayal kırıklıkları hissi oldukça yoğundur. En zor süreçlerden olan çelişki aşamasında ise aile, eğitim ve tedaviyi reddetmektedir. Sonrasında ise suçluluk boyutu gelerek “Hepsi benim suçum.” cümlesi ebeveynler tarafından sıkça tekrarlanmaya başlamaktadır. Kızgınlıkla beraber artık “Neden ben?” sorgulamaları başlayıp utançla birlikte çocuklarını

ve kendilerini çevreden soyutlarlar. En son aşama olan kabullenme sürecinde ise aile, artık var olan farklılığı kabul ederek beklenti ve hedeflerini bu yönde belirler.

“Neden Benim Çocuğum?”

Anne ve baba adayları mükemmel ve ileride de başarılarıyla övünecekleri çocuklar dünyaya getirmek isterler. Tüm mükemmel hayallerin birden yok olması aileleri duygusal bunalıma sokabilmektedir. Aynı zamanda çocuklarının farklı olmasının akraba ve çevre tarafından sorgulanması da durumun kabul sürecini zorlaştırmaktadır. Bu yüzden kabullenme aşamasında aileler durumu açıklamak yerine, böyle bir sorun yokmuş gibi davranmayı tercih etmektedirler. Yapılan en büyük hata da işte budur. Saklamak, sorunu ortadan kaldırmak yerine çocuk açısından daha kötü sonuçların doğmasına neden olabilmektedir. Aileler çocuklarının kendilerine özgü özelliklerini keşfetmeye çalışmalı ve geç kalmamalıdır.

Kabullenme Süreci Sonrası Yanlış Aile Tutumları

Ailelerin:

Aşırı derecede koruyup kollama eğilimi göstermesi,

Hayatlarını sadece engelli çocukları etrafında şekillendirmeleri,

Çocuğa diğer aile üyelerinden ayrıcalıklı davranması,

Çocuklarını reddetmeleri,

Çocuklarının engelini görmezden gelmeleridir.

Ailelerin çocuklarının engel durumunu kabul etmeleri ve onların gelişimi için şartları hazırlamaları gerekir. Aynı zamanda, engelli çocuğun gereksinimlerinin farklı olabileceğini kabul ettikten sonra mutlaka bir eğitim uzmanının yardımı ile çocuğun gelişimi desteklenmelidir. Eğitim sürecinde ilk olarak, çocuğun tanısının tam olarak bilinmesi gerekmektedir. Bunun sonrasında ise uzman ve aile arasında işbirliğinin önemine dikkat edilmelidir. Aile içerisinde de sorumluluk sadece bir ebeveynde olmamalıdır. Bununla birlikte aileler yalnızca farklı gelişen çocuklarına odaklanmak yerine, kendilerine ve diğer çocuklarına da vakit ayırmalıdır.

Kaynaklar:

- Tüzün, Ü. (2002).. Gelişen İletişim Araçlarının Çocuk ve Gençlerin Etkileşimi Üzerine Etkisi. Düşünen Adam
 -Akçay, H. Sosyal Medya Kullanımı.
 -Hazar, M. Sosyal Medya Bağımlılığı.
 -Öztürk, Ö. Odabaşıoğlu, G. (2007). İnternet Bağımlılığı Kliniği ve Tedavisi.

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

36 yaşındaki JasonValdez Amerikan polisinin yakından tanıdığı bir suçludur. Mahkeme kayıtları Valdez'in daha önceleri de tehlikeli ateşli silah kullanmak, uyuşturucu kullanmak ve çocukların önünde aile içi şiddet olaylarına karıştığını göstermektedir. Huffingtonpost'un haberine göre (http://www.huffingtonpost.com/ 2011/06/22/jason-valdez-utah-man-facebook-swat_n_882327.html) olay günü Valdez, Veronica adındaki bir otel görevlisini rehin alarak SWAT (Özel Silahlar ve Taktikler Birimi) birlikleriyle çatışmaya girer. Buraya kadar her şey normaldir. Dünyanın hemen her ülkesinde sıklıkla görülen bir vakadır. Valdez'in polisle 16 saat çatışırken, aynı zamanda da Facebook'unu güncellemesi ve bu sosyal medyada sohbet ederek, takipçilerinden polislerin durumlarıyla ilgili bilgileri alması, bazılarını listesine eklemesi bu olayı konumuz için önemli kılmaktadır.

Valdez, SWAT timleriyle çatışırken geçen sürede 6 kere mesajlaşmış, listesine en az bir düzine kişiyi eklemiş ve 100 kadar yorum almıştır. Akşam 11.23 sıralarında bir arkadaşına gönderdiği ilk mesajında, "şimdi direniyorum... Kötü bir durum ama her şeye hazırım" dediği görülmektedir. Gece 02.04'te kendisinin ve rehinesinin iki fotoğrafını gönderir. Fotoğrafın altına rehinenin sevimli, çekici olduğunu yazar. 03.48'de bir arkadaşının, dışarıdaki SWAT polislerinden birinin çalılıkların içinde saklandığını kendisine iletmesi üzerine ona teşekkür eder. Valdez'in ailesinden ve arkadaşlarından aldığı çok sayıdaki yorumlar içinde, desteklerini sunanlar olduğu gibi onu doğru yolu tercih etmesi konusunda uyarıcı mesajlara da rastlanmıştır.

Valdez'in bu İnter-medyatik sosyal gösterisi, sabah saatlerinde polisin baskın yapması ve Valdez'in kendisini yaralamasıyla nihayet bulur. Yardımcı Doçent Murat Hazar, Sosyal Medya Bağımlılığı adlı makalesinde yer verdiği bu vaka, günümüz iletişim biçiminin vehametini apaçık gözler önüne sermektedir.

İnternet kullanımının artmasıyla beraber sosyal medyanın kullanılma sıklığı ve yoğunluğu da artmaya başlamıştır. Sosyal

medya günümüzde en çok kullanılan iletişim araçlarından biri haline gelmektedir. İnternet kullanım amacının sadece sosyal medya olması an meselesi. Çünkü bu uygulamalar, bünyesinde her türden oyun ve eğlence unsurlarını barındırarak neredeyse bireyin her nevi ihtiyacına hitap etmekte, yani doyurmaktadır.

Sosyal medya, yeni insanlarla tanışma, yeni sosyal çevreler edinme gibi artıları olduğu için özellikle tercih edilmektedir. Online sosyal medya reel sosyal hayatı küçültmesinin yanı sıra, etkileşim ve paylaşımı artırdığı için özellikle içe dönük, sosyal fobisi olan bireyleri daha sosyal bir canlıya dönüştürüyor gibi görünmektedir. Bunun yanında bilgisayar, tablet ve android telefonlarla tüm iletişim ihtiyaçlarını karşılayarak, bireyin gerçek sosyal çevresinden uzaklaştırması, asosyal kılması, sosyal medyanın negatif yönünü yansıtmaktadır.

İnsanlar, büyük çoğunluğu ücretsiz olan bu ağlarda ilkokul arkadaşlarını bulabiliyor, resim ve video paylaşabiliyor, iletişim kurabiliyor ve bilgi paylaşımında bulunabiliyor.

Yapılan araştırmalara göre sosyal medyayı kullanma isteğinin ve nedeninin birinci faktörü "sosyal çevre edinme/sosyalleşme"dir. İkinci doyum alanı "eğlence/boş vakit geçirme"dir. Sosyal medya kullanımını açıklayan üçüncü önemli faktör "rahatlama/stresten uzaklaşma"dır. Dördüncü dereceden önemli olan faktörümüz ise "bilgi edinme/hayati tanıma"dır.

İletişimin günümüzdeki yapısal değişikliği, olumlu katkıları olmakla birlikte birçok şeyi değersizleştirip, anlamsızlaştırmaya başlamıştır. Teknoloji gelişmekte ve insan insana iletişim gerilemektedir. Her şeyin hazır sunulması neticesinde kendi başına pek çok sorununu çözemez hale gelmektedir. Tüm bunlarla birlikte, internetin sosyal bir alan olarak bireyi içine çekmesiyle internet bağımlılığı kavramı da ortaya çıkmıştır.

Söz Konusu Bu Bağımlılığın Ölçütleri Şu Şekilde Sıralanabilir

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş,
2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma,
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri,
5. Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma,
6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama,
7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına yalan söyleme,
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi.)



Çocuk Dostu Sanal Medya Mümkün mü?

Enformasyonun sınırsız bir şekilde aktığı günümüzde, çocuklarımızı sanal medyanın olumsuz etkilerinden korumak birincil bir ihtiyaç haline dönüşmüştür. BM Çocuk Hakları Sözleşmesinde çocukları medyanın olumsuz etkilerinden korumak bir sorumluluk olarak tespit edilmiştir. Devletin kendi eliyle aldığı tedbirler yoğunlukla televizyonun zararlarına yöneliktir. Oysa bilgisayar, tablet ya da telefonlarla bağlanabildikleri sanal medyada onları koruyacak hiçbir önlem bulunmamaktadır.

Sosyal medyaya kayıtlı çocuk sayısı azımsanmayacak kadar çoktur. İnternetteki iletişimin çocuklar için saptanmış zararlı etkileri göz önüne alındığında şöyle bir tablo açığa çıkar. Bunlardan ilki hiç tanımadığı, nasıl etkileyeceği bilinmeyen yabancılarla etkileşimin olması, ikincisi gerçek kimliğin manuplasyonu şansı olması dolayısıyla sanal bir kimlikle karşı karşıya kalma, üçüncüsü çeşitli yalanlarla karşılaşması, dördüncüsü cinsel yalanlar, beşincisi ise sözle istismar yapılabilecek bir ortam olmasıdır. Ayrıca gerçek yaşamla etkileşimin kaybolması da önemle üzerinde durulması gereken bir konudur

