

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 35

2014



İÇİNDEKİLER

Index

ERGENLİK DÖNEMİ VE SINAV KAYGISI	2
MESLEK SEÇİMİ VE AİLE	5
BAŞARISIZLIK VE NEDENLERİ	9
ÇOCUĞUNUZLA İLGİLİ BAZI SORULAR VE YANITLARI “ÇOCUĞUNUZLA YETERİNCE VAKİT GEÇİRİYOR MUSUNUZ?”	12
OKUYAN BEYİN	17
CİNSİYET EĞİTİMİ	20
ÇOCUKLARIN ÖLÜM GERÇEĞİYLE BAŞA ÇIKMALARINA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?	22
ERGEN-ANNE- BABA ÜÇGENİNDE İLETİŞİM	26
KARŞILAŞILAN SORUNLARA KARŞIN KEYİFLİ BİR AİLE HAYATI İÇİN	28



AREL Koleji olarak her yeni eğitim-öğretim yılı içerisinde iki sayı olarak çıkardığımız “Eğitimde Yansımalar” dergimizin ikinci sayısını sizlerle paylaşmaktan mutluyuz.

Eğitimde Yansımalar dergisinin bu sayısında öğrenciler ve siz velilerimizle yaptığımız görüşmeler ışığında gerekli olarak gördüğümüz konularla ilgili daha derinlemesine bilgileri sizlerle paylaşmayı amaçladık. Dergimizin bu sayısında yer alan konular:

- Ergenlik Dönemi ve Sınav Kaygısı
- Meslek Seçimi ve Aile
- Ergen-Anne-Baba Üçgeninde İletişim
- Başarısızlık ve Nedenleri
- Cinsiyet Eğitimi
- Çocuğunuzla İlgili Bazı Sorular ve Yanıtları
- Okuyan Beyin
- Çocukların Ölüm Gerçeğiyle Başa Çıkmalarına Nasıl Yardımcı Olabiliriz?
- Karşılaşılan Sorunlara Karşın Keyifli Bir Aile Hayatı İçin

Hepimiz için en değerli varlıklar olan çocuklarımızı daha güzel bir geleceğe taşıyabilmek için işbirliği içinde olmamız gerektiğini unutmamalıyız.

“Sorunlar ne kadar büyük olursa olsun saplanıp kalmış sayılmazsınız. Çünkü siz bir ağaç değil, insansınız.”

AREL Koleji
Rehberlik Birimi



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik Birimi

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: 35 - 2014

Kaynaklar:

Baltaş, A. (1997) Stresle Başa Çıkma Yolları

Swanson, S. (1976). Test Anxiety in Adolescents

ERGENLİK DÖNEMİ VE SINAV KAYGISI



Çocuklar hızla büyüyor, çocukluk dönemini bitirip ilk erişkinlik olan ergenlik dönemine adımlarını atıyorlar. Ergenlik çağında fiziksel ve zihinsel farklılıkların yanı sıra duygusal değişimler de göze çarpmaktadır. Genç, bir yandan yalnız kalmak isterken bir yandan da sosyal olmaya da o denli ihtiyaç duymakta ve önem vermektedir. Ayrıca, yetişkin dünyasını küçümserken onlardan destek alma çabası içindedir. İçlerinde yaşadıkları çatışma ve belirsizlikler yüzünden yaşadıkları kaygılar gencin hayatında önem kazanmaya başlar.

Ergenlik dönemindeki gençlerin duygusal tepkileri ailesi, sosyal çevresi, sağlık durumu, okul başarısı gibi nedenlerle etkilenmekte ve farklılık gösterebilmektedir. Bu dönemde yaşanan kaygıların çocukluk döneminde yaşanan kaygılarla karıştırılmaması gerekmektedir. Kaygının nedeni aynı olsa bile yaşanan duygusal boyutun çok farklı ve daha derin olacağı unutulmamalıdır. Ergenlik çağında yaşanan korku ve kaygılar üç başlık altında toplanabilir:

- Herhangi bir nesne ya da nesnelere karşı duyulan korku (Bir hayvana karşı duyulan korku, uçak korkusu, deniz korkusu gibi.)
- Sosyal iletişim kurma korkusu (Yeni birileri ile tanışma, topluluk önünde konuşma kaygısı yaşama gibi.)
- Bireyin kendisi ile ilgili kişisel korkuları (Ölüm, hastalık, akademik başarısızlık gibi.)

Yapılan araştırmalarda özellikle ortaöğretim çağındaki çocuklarda en fazla başarısızlık ve üniversiteye girememeye kaygısının gözlendiği belirtilmiştir. Bu kaygının temelleri aslında ortaokul dönemindeki çocukların sürekli değişen sınav sistemi ile karşı karşıya bırakılmaları ile atılmaktadır. Yaşanan kaygının boyutu sınavın önemi ve aile-sosyal çevrenin beklentilerine göre ağırlaşabilmektedir. Sınav kaygısı özellikle ergenlik döneminde uzmanlar tarafından çok rahat tespit edilen fakat çözüm noktasında gence ulaşmakta sıklıkla zorluk çekilen bir problem haline gelmiştir. İçselleştirilmiş olan kaygı çocukluk dönemi itibari ile sınavların ağırlığı ve beklentiler ile beraber genç için ciddi bir problem oluşturabilmektedir.



Kaygı korkuya benzemektedir ancak kaynağının net olmayışı, süresi ve yoğunluğundaki farklılık ile korkudan farklı bir duygu durumudur. Birey kaygısını endişeli olma, korku duyma, huzursuz olma gibi duygu halleri ile ifade etmektedir. Genç daha çok fiziksel ve duygusal baskı altında iken kaygı duyar. Yaşanan kaygının fiziksel belirtileri;

- Kalp atışlarında hızlanma ve artış-çarpıntı,
- Hızlı nefes alıp-verme,
- Gerginlik veya sinirlilik hali,
- Terleme veya titreme,
- Dilin damağın kuruması,
- Mide şikayetleri,
- Bağırsak hareketlerinde değişme,
- Aşırı yorgun hissetme,
- Yoğun baş ağrısı,
- Panik,
- Uyku bozuklukları,
- Yeme bozuklukları.

Gencin sınav kaygısı duyması normal bir durumdur. Kaygı ile baş etme sürecinde de amaç kaygıyı tamamen ortadan kaldırmak ya da bastırmak değildir. Normal seyreden bir kaygı tehlike oluşturmamaktadır hatta yaşanan bu kaygı hedef belirleme, istek duyma, karar alma ve alınan kararı uygulamaya yardımcı olmaktadır. Ancak fiziksel ve zihinsel olarak kaygı belirtileri net olarak kendisini gösteriyorsa mutlaka üzerinde durulması ve sınav kaygısına neden olan durumların belirlenmesi gerekmektedir.

Sınav Kaygısının Olası Nedenleri Şu Şekilde Sıralanabilir:

- Çalışma alışkanlıklarındaki yanlışlıklar,
- Zamanı verimli kullanamama,
- Mükemmeliyetçi yaklaşım,
- Görev ve sorumlulukları erteleme,
- Başarısız olma ve değerlendirilme korkusu,
- Ailenin ve çevrenin beklentileri,
- Kıyaslanma
- Geleceğe yönelik düşünce ve inançlar.

Sınav kaygısının yoğun yaşanması öğrenilen bilgilerin transfer edilememesine, okunanın anlama ve düşünceleri organize etmede zorlukların yaşanmasına, sınav esnasında dikkat dağınıklığına, zihinsel becerilerin zayıflamasına, bilgilerin hatırlanmamasına ve fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sınav kaygısı yaşayan gençlerin birçoğu, yaşadıkları bu sıkıntılar yüzünden sınavda iyi bir performans gösterememekte, aynı zamanda sınav sonrasında kaygının azaldığı noktada sınav sorularını çok rahat yapabildiklerini dile getirmektedirler.

Zihinsel ve fiziksel olarak kaygının belirtilerini yaşayan gençlerin çoğunlukla sınava girmekten kaçındıkları, çalışmayı bıraktıkları ya da erteledikleri ve sınavı tamamlamadan bıraktıkları gözlenmektedir. Okul sınavlarının dışında gençlerin ölüm kalım savaşı olarak gördükleri üniversite sınavı da kaygının ciddi boyutlarda yaşanmasına neden olmaktadır. Üniversite sınavını dönüm noktası olarak gören birçok genç eğer başaramazsa hayatının biteceğini, geriye dönüş olmayacağını düşünmektedirler.

Sınav kaygısı ile baş etme sürecinde aile, öğrenci ve okulun işbirliği içerisinde olması çok önemlidir.

Sınav Kaygısı Yaşayan Öğrenci Psikolojisi

1. Borçluluk Duygusu: Sınava hazırlanan birçok öğrenci, ailesi ve çevresine karşı kendisini borçlu hissetmektedir. Kendisine verilen emeğin ve desteğin karşılığını verememe düşüncesi kaygıya neden olabilmektedir.

2. Alternatifinin Olduğunu Düşünmeme: Sınavda başarısız olduktan sonra hiçbir şeyin düzelemeyeceğini düşünen öğrenci sınava yoğun bir kaygı ile başlayacaktır. Olumsuz sonuçlar düşünme, motivasyonunu düşürüp kendisine olan güvenini azaltacaktır.

3. Gelecek Kaygısı: Başarısız geçen ya da geçeceğini düşündüğü sınav sonrasında tüm geleceğinin kötü olacağı düşüncesi öğrenciyi gerçek başarısızlara sürüklemektedir.

4. Yakın Çevre: "Başkaları ne der?" kaygısı öğrencilerde sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Aslında bu durumun altında kardeş ya da çevredeki diğer çocuklarla kıyaslanma yatmaktadır.

Sınav Öncesi Yaşanan Sorunlar

1. İletişim Sorunu: Aileler sınav sürecinde bazen çocukları ile iletişim problemi yaşarlar. "Ne söylesek kabahat, ne yapsak yaranamıyoruz." cümlesi sıklıkla duyulur.

2. Aşırı Duyarlılık: Bir önceki maddede açıklanan iletişim sorunun yaşanmasının bir nedeni de öğrencilerin özellikle de ergen öğrencilerin sınav sürecinde olduğundan daha hassas ve alıngan olmasıdır. İçer dönüklük, odaya kapanma, konuşmama, aşırı öfkelenme bu dönemlerde gözlenebilmektedir.

3. Yansıyan Kaygı: Bazen öğrenci, sınavı kaygı yaşayacak bir durum olarak görmezken ailenin özellikle de annenin yaşadığı kaygıyı alabilmektedir. Öğrencinin olmayan kaygısı oluşacak ya da zaten var olan kaygısı artacaktır. Ebeveynlerin yansıtmadıklarını düşündükleri kaygı genç tarafından çok rahat anlaşılabilir. Ebeveynler kaygının bulaşıcı olduğunu unutmamalıdır.



4. Sınav Sonucu Yorumları: Sınav sonrası ebeveynlerin yorumları oldukça önemlidir. Eğer çocuk çalışmasına karşın iyi bir not alamamış ve ailesi tarafından eleştirilip yargılanmışsa bir sonraki sınava olumlu düşüncelerle girmeyecektir. Bazen ebeveynlerin mimikleri bile kaygı oluşumuna neden olabilmektedir. Bu durum hiçbir şekilde ebeveynlerin durumu değerlendirmemesi demek değildir. Sadece olumsuz bir değerlendirme yapmak uygun olmayacaktır. Önce olumlu bir açıklama ardından kıyaslamadan, genellenmenin ya da yargılamanın olmadığı eleştiri ve son olarak yeniden güven duygusun verildiği cümlelerle biten değerlendirmeler çocuğun hayal kırıklığını azaltacak ve yeniden motive olmasını sağlayacaktır.

Ailelere Öneriler:

- Yüksek beklentiler içerisine girmeyin. Çocuğunuz için kurduğunuz hedefler gerçekçi olmazsa onun üzerindeki baskı artacaktır.
- Onun özel ve tek olduğunu yaşı büyüse de unutmayın. Arkadaşları ve çevrenizdeki yaşlıları ile kıyaslamayın.
- Sorumluluklarını kendisinin almasını sağlayın. Yönlendirici değil yol gösterici olun.
- Kararlarına saygı duyun. Onu anlamaya çalışın.
- Çözüm yollarını siz değil onun üretmesini sağlayın.
- Siz kaygılanmayın. Kaygı bulaşıcıdır.
- Akademik başarının ona duyulan sevgi ile bağlantılı olmadığını hissettirin. Başarısızlıklarında sorgulayıcı değil destek veren taraf olun.

Gençlere Öneriler:

- Bedensel tepkilerinize göre egzersizler yapın. Doğru soluk alıp verme tekniklerini öğrenin. Düzenli spor yapmaya çalışın.
- Duyduğunuz kaygı sınavdan değil sınavın sizin için taşıdığı anlamdan kaynaklanmaktadır. Sınavı, kişiliğiniz ve genel başarı durumunuzla değerlendirdiğinizde kaygınız artacaktır. Sadece bilginizin ve çalışmalarınızın ölçüleceğini aklınızdan çıkarmayın. Kaygılandığınızda çalıştığınız birçok bilgiyi hatırlayamayacaksınız. Kaygınızın bilgilerinizi çalmasına izin vermeyin.
- Sınavla ilgili tüm olumsuz düşüncelerinizi yok edip onların yerine olumlu düşüncelerinizi yerleştirin. Gerekirse yazıya dökün. Mutlaka başarmalıyım yerine elimden geleni yapacağım, başaracağıma inanıyorum gibi cümleler kullanın.
- Gerçekten çalışın. Düzenli tekrarlar yapın. Eğer verimli çalışmıyorsanız kaygılanmasanız da istediğiniz başarıya ulaşamayabilirsiniz. Başarısızlığınızın nedeninin gerçekten kaygı mı yoksa verimli ve yeterli çalışmamanın mı olduğunu düşünün.
- Uyku ve beslenme düzenlerinize dikkat edin.
- Kendinizi sadece kendinizle kıyaslayın.

Kaynaklar:

Yavuz YILMAZ ,Güven KARDEŞ “Mesleki Gelişim Dönemlerinde Anne Babaların Rolü ” makalesinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

Çocuğunuzun Meslek Gelişimine Nasıl yardımcı Olabilirsiniz?

- Prof Dr. Yıldız KUZGUN İlköğretimde Meslek Gelişimi
- Yrd. Doç. Dr. Neşe ÜNER ALKAN Meslek Seçimi Danışmanlığı
- Erdal USLUER Meslek İnceleme Kılavuzu

MESLEK SEÇİMİ ve AİLE

Meslek seçimi kişinin yaşamında vermiş olduğu en önemli kararlardan biridir. Meslek seçmek yaşam biçimini seçmek demektir. Meslek seçimi bir anlamda, bir kimsenin, yaşamının en az üçte birini ne gibi faaliyetler yaparak geçireceğine karar vermesidir. Verilen bu karar bir kişinin yaşamını nasıl bir çerçevede geçireceğini, kimlerle etkileşimde bulunacağını belirlediği gibi kişinin dünya görüşü, değer yargılarını, ideallerini de biçimlendirir. Çocuğun, böyle önemli bir kararı alınmasını etkileyen pek çok etken vardır. Beğenilen, sevilen kişilerin mesleklerine özenmek,

popüler olan mesleği edinmek, daha fazla para kazanılan mesleği seçmek, toplum içinde saygınlığı olan meslekleri seçmek, öğretmenlerin uygun gördüğü meslekleri seçmek, iş bulması kolay olan meslekleri seçmek, hayallerle geliştirilen idealdeki meslekleri seçmek, gibi...

Bu etkenlerin en önemlilerinden biri de bireyin içinde yetiştiği aile ortamıdır. Özellikle anne babaların çocuklarının gelecekle ilgili mesleki ve eğitsel planlarında önemli bir etkisi bulunmaktadır. Pek çok anne-babanın çocuğunun geleceği ile ilgili birçok hayali vardır. Bazen farkında olarak ya da olmayarak çocuklarını belli bir mesleğe doğru yönlendirebilirler. Bu meslek aile mesleği olabilir, anne ya da babanın arzulayıpta giremediği, çocuğu için uygun gördüğü meslek olabilir.

Öte yandan çocuklar da gelecekleri ile ilgili bir karar alırken, eğitsel planlarına kendileri karar verdikleri zaman genellikle yetenekleri, ilgileri gibi kişisel özelliklerinin seçecekleri mesleğe uygun olup olmadığını değerlendirmeden ve iş dünyasını yeterince tanımadan bir mesleki karar verebilmektedirler. Kendine uygun meslek seçmiş olan kimseler işlerini severek yapmakta, mutlu ve verimli kişiler olarak meslek yaşamlarını sürdürmektedirler. Buna karşın seçtikleri meslekler, yetenek ve ilgilerine uygun olmayan kimseler ise; çalışmaya karşı isteksizlik, verim düşüklüğü ve mesleklerini değiştirme isteği duymaktadırlar.



Öyleyse; çocuğunuzun meslek seçimi tesadüflere bırakılamaz. Sizler anne baba olarak nasıl onların her alandaki gelişimleri ile ilgileniyor ve sorunlarıyla uğraşıyorsanız, onların ileride mutlu ve başarılı olacakları meslekleri seçmelerine de yardımcı olabilirsiniz. Çocuğunuz meslek seçerken anne- baba olarak yanıtlanması gereken birkaç soru vardır:

- Çocuğumun meslek seçiminde benim sorumluluğum nedir ?
- Çocuğumun mesleğini kim belirleyecek ?
- Çocuğumun mesleği nasıl sağlıklı olarak belirlenir ?
- Çocuğumu nasıl gözlemlemeliyim, nasıl davranmalıyım ?
- Çocuğumun geleceği ile ilgili beklentilerim neler ve bunlar gerçekleşebilir mi? Nasıl?

Anne baba olarak çocukluktan itibaren her dönemde çocuğunuza meslek seçimi ile ilgili birtakım mesleki tutum ve davranışları kazandırmanız gerekir.

Bireyin yaşamı belirli mesleki dönemlere ayrılmakta, çocukluktan itibaren her dönemdeki bireyin meslek seçimi ile ilgili birtakım mesleki tutum ve davranışlara sahip olması beklenmektedir.

Lise öğreniminin yapıldığı 15-18 yaşlar kimlik kazanma dönemidir. Bu dönemdeki gencin artık kendini tanıması, kendi yapısına ve koşullarına uygun bir alanı belirlemesi beklenir. Meslek gelişim döneminde "Billurlaşma Dönemi" olarak adlandırılan bu döneme özgü mesleki davranışlar şunlardır:

Zaman Kavramını Geliştirmiş Olma: Bu dönemde gençler şimdi ve gelecek arasındaki ilişkiyi görebilmelidir. Yani gencin o döneme kadar yaptığı ve yapacağı çalışmaların, seçeceği meslekle bağlantısını kurması gerekir. Örneğin mühendis olmak istiyorsa matematik ve fizik derslerindeki başarısını düşünmeli ve lisede daha çok bu dersleri alacağı alanı seçmelidir.

Yeteneklerini, İlgiilerini ve Değerlerini Ayrıştırmış Olma: Meslek tercihlerinin billurlaşması, her şeyden önce kişinin yeteneklerinin, ilgiilerinin ve meslek değerlerinin belirginleşmiş olmasına bağlıdır. Genç, yeteneklerinden hangilerinin daha güçlü olduğuna doğru bir şekilde karar verir ve o alana yönelirse artık belli bir alana enerjisini kanallize etmiş olur. Bu durumda tercihlerini daraltması daha kolay olur.

Meslek Seçme Sorumluluğunu Üstlenme: Gencin mesleğine kendisinin karar vermesi bu gelişim aşamasında yerine getirmesi gereken en önemli görevdir. Gencin özerkliğine kavuşması ve karar verme becerisinin gelişmesi bu gelişim görevini başarılı bir şekilde yerine getirmesinde önemli bir etkidir.

Kaynakları Kullanma: Bir meslek seçmesi gerektiğinin bilincinde olan gencin meslekleri tanımak için çeşitli kaynaklara başvurma ve meslekler hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir.

Gençlerin Meslek Seçerken Şu Noktalara Dikkat Etmeleri Gerekir:

1.Gencin bir meslek seçerken yeteneklerini, ilgiilerini ve diğer kişilik özelliklerini dikkate alması gerektiğinin bilincinde olması gerekir. Bazı gençler bir meslek seçerken o mesleğin sadece

adına bakmakta, gireceği mesleğin kişilik yapısına, mizacına uygun olup olmadığını hesaba katmamaktadır. Kişinin ileride mesleğinde başarılı olabilmesi için, seçtiği mesleğin gerektirdiği kişilik özelliklerini öğrenmesi ve kendini bu özellikler açısından değerlendirmesi çok önemlidir.

2. Gencin meslek seçme aşamasında seçenekleri değerlendirirken ailesinin ve toplumun sosyo- ekonomik koşullarını dikkate alması gerekir.

3. Gençlik döneminin ilk yıllarında kişinin seçeceği meslek alanını belirlemesi gerekir. Yani bu dönemdeki gençten genel bir tercih alanı belirlemesi beklenir. Bu aşamada özgül bir meslek seçiminden çok belli bir alanın seçimi söz konusudur.

4. Belli bir alana yönelen genç için bu dönem daha çok bir araştırma ve inceleme dönemidir. Genç öncelikle kendi kişisel özellikleri hakkında daha çok bilinçlenir. Hangi alanların ilgisini çektiğini, hangi alanlarda daha başarılı olduğunu daha fazla düşünmeye başlar. Meslek seçimi için diğer toplumsal faktörlerin önemli olduğunu anlamaya başlar. Lise birinci sınıfın sonlarında doğru genel bir tercih alanı belirlemeye başlar. Sonra giderek tercihleri daralır ve ilerleyen yıllarda net bir mesleki alan belirlenir.

Gençlik Döneminde Olan Çocuklarınızın Mesleki Gelişimlerine Yardımcı Olmanız İçin Şunları Yapabilirsiniz:

1. Çocuğunuzla birlikte yetenek, ilgi ve değerlerine uygun bir alanı okulunuzun rehber öğretmeninden yardım alarak belirleyin.
 2. Çocuğunuza yetenek ve ilgilerine uygun bir alanı seçtiğinde ileride daha mutlu ve başarılı olacağını hatırlatın.
 3. İlgi duyduğu faaliyetleri yapması için ona fırsatlar verip, onu yeteneklerini geliştireceği etkinliklere yönlendirin.
 4. Net ve belirli mesleki hedef belirlemesine yardım edin.
 5. Bir işe nasıl başvurulur gibi bazı iş arama becerilerini çocuğunuzun öğrenmesini sağlayın.
 6. Çocuğunuzun liseden sonraki eğitim ve iş olanaklarını araştırmaya sevk edin.
 7. Girmeyi düşündüğü meslekle ilgili olarak meslek elemanları ile görüşmesini ya da üniversite tercihlerinde yazacağı programlar içinde o programda okuyan ya da mezun kişilerle görüşmesini sağlayın.
 8. Evde ve okulda olmak üzere küçük konulardan başlayarak çocuğunuza bağımsız karar verme sorumluluğunu öğretin.
- Unutmayın ! Sizler çocuğunuzun kendisine en uygun mesleği seçmesine yardım edecek en önemli kişilersiniz.Çocuğunuza yapacağınız yardım onun ileride mutlu ve başarılı bir insan olmasına yardım edecektir.

Meslek Seçiminde Bazı Olumsuz Anne Ve Baba Tutumları:

•Çocuğum benim erişemediğim hedeflere erişmelidir. Çocuğunuz sizin erişemediğiniz hedeflere belki erişir, belki de erişemez. Siz ona vaktiyle sizin sahip olamadığınız olanakları sağlamış, ona iyi bir eğitim vermeye çalışmış olabilirsiniz ama onun yaradılışını, kapasitesini belirleyemezsiniz.



Sizin Belirlediğiniz İyi Hayat Çocuğunuz İçin İyi Olmayabilir.

•“İnsan çalışırsa her işi yapar” beklentisi. İnsan çok çalışırsa kapasitesinin mümkün olduğu kadar çoğunu kullanır ve birçok şeyi iyi yapabilir. Ama gayretle kapasitesinin üstünde başarı göstermesi mümkün değildir. Kapasitesinin üstündeki alanlarda başarıya zorlanan kişiler, yaşadıkları hayal kırıklığının sonucu kapasitelerinin güçlü olduğu alanlarda da yeterli düzeyde başarı gösteremezler.

•Çocuğunuz için bütün olanaklarınızı seferber eder, her türlü desteği sağlarsanız çocuğunuzun, kendi yaradılışına uygun bir meslek planı yapmasına, gizli güçlerini gerçekleştirmesine yardımcı olmuş olursunuz. Ama eğer sizin çocuğunuza vermek istediğiniz biçim onun yaradılışına uygun değilse, bu yoldaki çabalarınızın her ikiniz için de hayal kırıklığı ile sonuçlanma olasılığı yüksek olacaktır.

•“Ben olamadım sen olacaksın”. Eğer böyle bir anlayışınız varsa belki kendi hayal kırıklığınızı çocuğunuza da yaşıtıyor olabilirsiniz.

•“Komşunun çocuğu oldu ama...”. Komşularımızın , akrabalarımızın, arkadaşlarımızın çocukları ile bizim çocuğumuzun farklı olduğunu kabul etmeliyiz. Çocuğumuz akranları ile rekabet edebilir, ancak biz yetişkinler çevremizle rekabetimizde çocuklarımızı kullanmamalıyız. Bu rekabet çocuğumuzun kendilik saygısının düşmesine neden olabileceği gibi gerçek yeteneklerini ve kapasitesini ortaya koymasına da engel olabilir.

•“Bak kardeşin...”. Dikkatli bir anne - babaysanız çocuklarınızın birbirlerinden ne kadar çok olumlu veya olumsuz etkilendiklerini fark etmişsinizdir.“Bak kardeşin ...” diye başlayan her cümle onların kıskançlığını kıskırtacaktır.Biri hep başarılı olurken diğeri sürekli başarısızlığa doğru sürüklenebilecektir.

•“Ancak senin gibi bir tembel bu alanı seçer”. Çocuğunuz küçümsemek, değersiz görmek , alay etmenin onun yaşamla mücadelesini zayıflatmanın dışında bir etkisi olmayacaktır.

Tabi ki anne baba olarak çocuğunuz meslekle ilgili kararı verirken tamamen onu kendi haline bırakmanızı beklemiyoruz. Ancak ona yapacağınız yardım, onun kendi doğasını tanımasına, yeteneklerini ve ilgilerini ortaya koymasına fırsat vermek veya fırsat yaratmak, çocuğumuzun mesleki olgunluk düzeyinin gelişmesine katkıda bulunmak olmalıdır.

Çocuğun Mesleki Olgunluk Düzeyinin Gelişmesine Katkıda Bulunmak İçin;

- Tatillerde çalışmak isteyen çocuğumuzu yüreklendirin; çalışması için olanak sağlayın,
- Toplumca “kariyeri” yüksek olduğu belirtilen bir meslekten çok; kendini gerçekleştirebileceği, mutlu ve başarılı olabileceği bir mesleği seçebilmesine fırsat verin,
- Meslek seçimi sorumluluğunu çocuğa bırakarak onun kendi geleceği için çaba harcamasına ve uygun alanı keşfetmesine fırsat tanıyın,
- Deneyimlerimizi mesleği belirlemede, yönlendirmede kullanmak

yerine, çocuklarımızın önlerindeki engelleri, seçenekleri, ayrıntıları, bilgiye ulaşma yollarını göstermede kullanın.Bu yöntem gençlere daha çok yardımcı olacaktır.

•Çocuğunuzun zayıf olduğu yönleri yerine güçlü olduğu yönlerini vurgulamaya çalışın.

•Gençlerin dürüst çabalarını ödüllendirin.

•Çocuklarınıza verebileceğiniz en büyük armağan sağlam bir kişiliktir.

Örnek Teşvik Sözleri

•Bu işi yapabileceğini biliyorum.

•Çaba gösterdikçe başarılı olduğunu görüyorum.

•Bu yaptıklarını takdir ediyorum.

•Kararına güveniyorum.

•Bu konuyu ayrıntılı düşündüğün belli oluyor.

•Eminim ki bu biçimde çalışmayı sürdürürsen başarılı olacaksın.

Teşvik sözlerinde ne akıl verme ne de ödül vardır. Sadece çabanın fark edilmesi, çocuğun yaptığı işe güven duyulması ve takdir edilme vardır.

Teşvik sözleri ile ulaşacağımız nokta, çocuğumuzun kendi geleceğine sahip çıkmasıdır.

Öğrenciden Beklenen

- 1.Kendini iyi tanıma; gerçekçi, ayrıntılı bir öz kavramı geliştirme,
- 2.Kendine saygı duyma ve kendini geliştirme çabası gösterme
- 3.İş dünyası ve meslekler hakkında doğru ve ayrıntılı bilgi sahibi olma
- 4.Doğru karar verebilme becerisi geliştirme
- 5.Çalışmaya karşı olumlu tutum geliştirme
- 6.Çalışma yaşamının gereği olan işbirliği yapabilme, sorumluluk alabilme gibi özelliklere sahip olma.

Kendi bağımsızlığını oluşturma, bireysel ve toplumsal kimliğini bulma, anne-babadan farklı olma, hayatını düzenleme gücü kazanma, kendini toplum içinde sınama, yarışma ve kazanma gibi beklentileri yerine getirebilmesi için kendi kariyeri ile ilgili gerçekçi bir tutum geliştirebilmeli, eğitim ve kariyer arasındaki ilişkiyi doğru şekilde anlayabilmeli, ilerideki çalışma hayatları ile ilişkili olabilecek kavram, beceri ve rolleri test etmelidir.

Sonuç Olarak...

Meslek seçiminde temel amaç, kişinin mutlu olabileceği bir seçim yapmasıdır. Anne baba olarak çocuğun ilgilerine ve eğilimlerine uygun bir meslek seçimi yapması noktasında, dikkat edilmesi gereken husus onun yerine karar vermek değil, onun kararına destek olmaktır, saygı duymaktır.

Anne babaların görevi, çocuklarının uygun meslekleri seçmeleri için uygun ortam ve hizmetleri sağlamaktır.

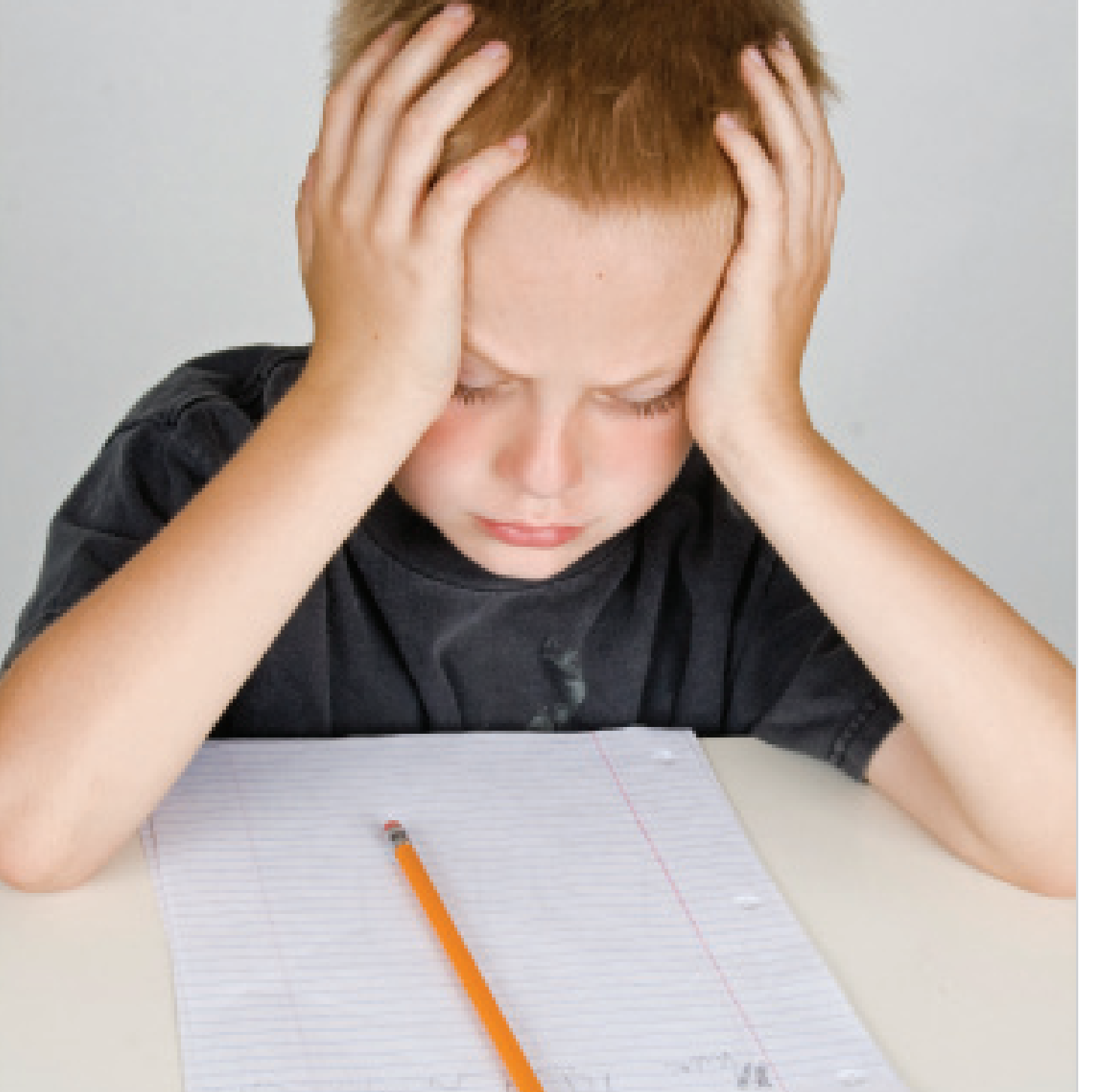
Kaynaklar:

John Holt, Çocuklar Neden Başarısız Olur? , Beyaz Yayınları

www.mebk12.meb.gov.trwww.arsiv.ntvmsnbc.com

Gerçek anlamda başarıdan söz edebilmek için yaptığımız iş ya da davranışın “doğru, iyi, yararlı” sonuçlara ulaşmış olması gerekmektedir. Peki çocuklarımızı kendileri için yararlı olacak olan davranışlardan alıkoyan süreç nasıl oluşmaktadır? Önce bunu anlayıp sonrasında okul başarısının nasıl artacağını bilmek önemlidir.

BAŞARISIZLIK VE NEDENLERİ



Başarısızlık, en sade tanımına baktığımızda istenilen bir sonucu elde edememek anlamına gelmektedir. Başarısızlığı tanımladığımızı göre bunun sebeplerine bakacak olursak;

Başarısızlık Nedenleri Pek Çok Başlıkla Ele Alınabilir Bunlar;

-Öğrenciye bağlı nedenler

-Okuldan kaynaklanabilecek nedenler

-Aileden kaynaklanan nedenler

En başta işin en önemli kısmı olan öğrenciyle işe başlamak doğru olacaktır. Çocuklarımız neden başarısız olurlar? Bunun için pek çok neden sıralanabilir.

1-Öğrenciye Bağlı Nedenler

Fiziksel Yetersizlikler:

Öğrencinin duyuşal problemlerinden kaynaklanan işitme, konuşma, vb sorunları varsa eğer ya da kas gelişimiyle alakalı sıkıntılar varsa kalem tutmada başarısız olacak bu durum onun yazı yazmasını da engelleyecektir. Bu süreç çocuğun karşısına önemli bir zorluk olarak çıkacaktır. Fakat bu durum demek değildir ki çocuk artık öğrenmeyi gerçekleştiremeyecek. Çocuğun engelinin hangi alanda olduğu tespit edilip ona uygun bir eğitim programına yerleştirilmesi bu süreçte faydalı olacaktır.

Dikkatle ilgili şikayetleri de aslında birçok aileden ve öğretmenden duymaktayız. Fakat sorun dikkatle ilgili olmayabilir. Sınıf ortamında kendini dikkatsizlik olarak gösteren durum aslında çocuğun bilgiyi doğru şekilde işleyip uzun süreli hafızada tutamamasından da olabilir. Bu yüzden problemin gerçekten dikkatsizlik mi olduğunu iyi anlamak gerekir. Bu konuda muhakkak okulun rehber öğretmeniyle iletişime geçmeniz gerekmektedir. Eğer problem gerçekten dikkatle ilgiliyse bu durum çocuğun derse konsantre olmasını engelleyecektir. Dikkatle ilgili uzman tarafından desteklenen çocuk sınıf ortamında derse daha iyi konsantre olacak, aynı zamanda ders başarısı artacaktır.

Zihinsel, Bilişsel, Duygusal ve Sosyal Açılardan Yetersizlikler:

Çocuk bilişsel ve duygusal yönden gelişimini tamamlamamış ve arkadaşlarına göre geride ise okula adapte olmakta ve derslerde zorlanır, dolayısıyla başarısız olabilir. Kendine güven duygusu gelişmemiş çocuk, sınıf ortamında parmak kaldırmaktan ve bilmediği bir şeyi sormaktan çekinir bu durum onun sınıf ortamında geride kalmasına sebep olur.

Bilişsel Açılardan Öğrenmeye Hazır Olmama:

Öğrenci, öğrenme için yeterince hevesli ve istekli değilse, çalışmak için yeterince içsel motivasyona sahip değilse bunun sonucunda derse kendini veremez ve başarısız olur. Öğrencinin gelecekle ilgili neler olacağını farkında olmadığını ya da bütün bunları önemsemediğini fark ederiz. Eğer önünde model alacağı sağlıklı bir ebeveyn ya da akrabalar yoksa durum daha da kötü bir hal alır. Her şeye sahip olan çocuklarda sıkça gördüğümüz bir tablodur bu. Çocuk için matematik dersinden alacağı notun bir

önemi yoktur çünkü aile içerisinde kendine verilen imkanların sınırsız olduğunun farkındadır.

Yanlış Çalışma Alışkanlıklarından Kaynaklanan Sebepler:

Öğrenci eğer hangi derse nasıl çalışması gerektiğini bilmiyor, hâlâ matematik dersinde soru çözerek değil de sosyal dersi gibi okuyarak öğreneceğini zannediyorsa bu bir problemdir. Ya da derste öğretmenin anlattığı konuyu anlıyor fakat evde yeterli ve gerekli tekrarı yapmıyorsa, bu da yine bir problemdir. Bu yüzden doğru çalışma alışkanlığı olmayan, neyi nasıl ve ne sıklıkla çalışacağını bilmeyen öğrenci için başarısızlık kaçınılmaz bir sonudur.

Yetersiz Özgüven ve Sosyal Becerilerin Gelişmemiş Olması:

Kendine güvenmeyen ve aile ortamında da bunu duymayan çocuk, sınıf ortamında adeta bir görünmezlik çabası içine girer. Öğretmen kendisini görmesin, söz hakkı doğmasın diye sessiz ve uyumlu çocuk görünümündedir. Arkadaşları ne derse onu onaylar ve kendi düşüncelerinin bir önemi yoktur. Bu şekilde sınıfta varlığını devam ettiren çocuk için anlamadığı bir konuyu öğretmenine sormasını beklemek zor olacaktır.

Yeterli Düzeyde Kaygıya Sahip Olmama:

Sıkça duyduğumuz bir söz vardır. Başarı için kaygı ne az ne de kişiyi çıkmaza sokacak kadar çok olmalıdır. Fakat öğrenmenin gerçekleşmesi için yeterli düzeyde kaygı mutlaka olmalıdır. Kaygının çok ya da hiç görülmediği durumlarda başarısızlık söz konusudur.

Çocuklar başarılı olamayacaklarına inandıklarında, hiçbir şeyin değişmeyeceğini düşünüp çalışmayı bırakırlar. Çalışmayı bırakan çocuk için ise öğrenme artık daha zor bir süreç haline gelecektir. Bununla birlikte de yeni bilgiler edinmenin heyecanını yitirirler.

2- Okuldan Kaynaklanabilecek Nedenler

Sınıf ve okul ortamı çocukları rahatsız ediyorsa, öğretmenden kaynaklanan yanlış tutum ve davranışlar varsa ya da uygun öğretim teknikleri kullanılmıyorsa ayrıca çocuk çeşitli nedenlerden ötürü arkadaşları tarafından dışlanmışsa başarısızlık gözlenebilir.

3- Aileden Kaynaklanan Nedenler

Aile bireyleri arasındaki iletişim biçimi, anne babanın eğitime bakış açısı, çocuğa gösterdiği tutum ve yaklaşımlar, çocuğun başarısını etkiler.

Anne ve baba arasında iyi bir iletişim olmadığı durumlarda sıkı bir aile bağından söz etmek imkansızdır. Evde her gün tartışan anne babalara baktığımızda evde huzur ortamı olmadığı için mutsuzluk hakimdir.

Kafası günlük şeylerle fazlasıyla meşgul olan ebeveynler yaşamdan keyif alamadıkları gibi bu mutsuzluğu da çocuklarına istemsiz olarak yansıtır. Evde sürekli münakaşa eden anne babayı gören çocuklar okula dolu kafayla gidecek ve kendini yeterince derslerine veremeyecektir.



Bu sebeple öncelikle anne baba olarak evdeki huzursuzluğu çocuklarımıza mümkün mertebe hissettirmemeli bu sayede onların öncelikli sorumluluklarını yerine getirebilmelerini sağlamalıyız.

Anne baba çocuğa karşı gereksiz bir baskı uyguluyorsa çocuk okul içinde gerçek performansını gösteremeyecektir.

Biz anne babalar çocuğumuzu mükemmel görür, kusurları olabileceğine ihtimal vermeyiz nedense. Bu gerçek dışı görüş beraberinde çocuklarımızla ilgili yüksek beklentileri getirir. Sınavlardan yüksek not almasını ister zaman zamanda iş hayatımızla ilgili çok çalışma, çok para kazanmak için ve onlara yetebilmek için uğraştığımızı onların yanında sıkça dile getiririz. Bunun akabinde çocuklarımız sanki yaşadığımız zorlukların tek sebebi onların bu dünyada var olmalarıymış gibi hissetmelerine sebep olur.

Ailenin çocuklarının kapasitelerinin farkında olmadan yüksek beklentiye girmeleri çocukta farklı kaygılara sebep olur.

Anne baba çocuğun var olan potansiyelinin üstünde olduğunu düşünüp bu doğrultuda beklentiye girdiğinde başarıyı çocuğun kişiliğinin ölçüsü olarak görür ve bu yoğun duyguyu yaşayan çocuk başarısız olma ve sevilmemeye korkusu yaşar, kaygısı artar. Sonuç başarısızlıktır. Oysaki her çocuğun ilgi ve yetenekleri ile başarılı olduğu alanlar farklıdır.

Ailenin çocuk yetiştirirken tutum ve yaklaşımları çocuğun başarısı üzerinde oldukça etkilidir.

Çok disiplinli ya da çok sert aile tutumları çocuklar üzerinde başarısız sonuçlara sebep olmaktadır. Bu yüzden ailelerin çocuklarına yaklaşım şekilleri çok önemlidir. Çok disiplinli ailelerde çocuğun her hareketi ailesi tarafından izleniyormuş hissi yaratır.

Çocuğun sürekli eleştirilmesi ve mükemmeliyetçi beklentiler beraberinde çocuğun bu beklentiye cevap verme mücadelesini getirir. Aileyle var olan ilişki zarar görür. Unutulmaması gereken şey aşırı yaklaşımların çocuğa her zaman zarar verdiğidir.

Çocuğa sorumluluk duygusu kazandırılmamışsa, çocuk okul hayatı içerisinde görevlerini yerine getiremeyecek, çok çabuk dağılan ve toparlanması mümkün olmayan ya da ebeveyn var olmadan kendi başına bir şey yapamayan bağımlı çocuk haline gelecektir.

Günümüzün yoğun iş temposu içerisinde belki de ciddi anlamda zorlandığımız noktalardan biri kendimize bağımlı yetiştirdiğimiz çocuklardır. Bu şekilde yetişen çocuk sorumluluk almadığı için kendi başına var olamayacaktır. Ödevlerini, sorumluluklarını yerine getiremeyecek, okulda yalnız kaldığı için anne ya da destekleyen ebeveyn okulda olamayacağı için sonu başarısızlık olacaktır.

Çocuğun evde ders çalışmak için bir alanının olmaması, ya da odasını küçük kardeşiyle paylaşması da başarısızlığa neden olabilir.

Derslerine konsantre olması zorlaşabilir ve çocuk için ders çalışmak sıkıntılı olabilir.

Çocukla birlikte geçirilen zaman çocuk için çok önemlidir. Aileler her zaman çalışma tempolarından ve zamanın yetmediğinden şikayet ederler. Halbuki zamanın uzunluğundan ziyade nasıl ne şekilde geçirildiğidir esas önemli olan.

Başarısızlığa neden olan öğrenciden, okuldan ya da ailelerden kaynaklanan nedenler mutlaka incelenmeli ve başarısızlığın hangi alanda yaşandığı tespit edilmeli. Aksi halde başarısızlığın nedenleri belirlenmeden başarıyı beklemek anlamsız olacaktır.

Kaynaklar:

<http://www.oncecocuklar.com><http://yavrucak.net>

ÇOCUĞUNUZLA İLGİLİ BAZI SORULAR VE YANITLARI ÇOCUĞUNUZLA YETERİNCE VAKİT GEÇİRİYOR MUSUNUZ?

Yapılan araştırmalar anne ve babaların çocuklarına vakit ayırmasının onların duygusal gelişimi için çok önemli olduğunu göstermektedir. Birlikte ve kaliteli geçirdiğiniz her an çocuğunuz ile ilgili kısa ve uzun vadede birçok fayda sağlayacaktır.

- Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun özgüven gelişimi açısından önemlidir. Vakit ayırmanız ona değer verdiğinizi göstermektedir. Bu yolla çocuğunuza “Seninle vakit geçiriyorum, çünkü benim için değerlisin.” mesajı ulaşmaktadır.
- Çocuğunuz ile geçirdiğiniz vakit onun stres ile daha kolay baş etmesine ve karşısına çıkan zorlukları daha kolay yenmesine yardımcı olacaktır.

Bu vesileyle aranızda bir yakınlık sağlanacak, onun duygularını size karşı daha rahat ifade etmesi mümkün olacaktır. Siz de bu yolla onun iç dünyasında yaşadıklarını, hissettiklerini daha kolay anlamış olacaksınız.

- Üzerinde özellikle durulan nokta çocuğunuz ile geçirdiğiniz zamanın uzunluğu değil kalitesinin önemli olduğudur. Bütün günü çocuğunuzla aynı koltukta, fakat iletişim kurmadan geçiriyorsanız bu birlikte vakit geçirmek, ona vakit ayırmak anlamına gelmez. Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun onunla yapacak verimli aktiviteler bulabilirsiniz. Okul öncesi çağındaki çocuğunuzla onun oynadığı bir oyuna katılmak, oyunu onunla birlikte içtenlikle, zevk alarak oynamak kaliteli zaman geçirmeye verilecek en güzel örneklerden biridir. Aileler hafta sonları dışarıda gezmeyi, alışveriş merkezinde oyuncaklarla oynamayı da kaliteli vakit geçirmek olarak düşünürler. Bu aktivitelerin “kaliteli vakit” olarak düşünülebilmesinin ön koşulunun o sürede çocukla iletişim ve etkileşim içinde bulunmak olduğu unutulmamalıdır. Ergenlik çağındaki çocuğunuzla vakit geçirmek söz konusu olduğunda ona kulak vermeniz gerekir. Bu dönem çocuğun aileden uzaklaşıp bireyselleşme çabası içine girdiği bir dönemdir. Dolayısıyla onu herhangi bir aktiviteye zorla katmak olumlu vakit geçirmek yerine geçmeyecektir.

Onun fikirlerine, ihtiyaçlarına önem verip aktivitelerinizi buna göre planlamaya çalışmanız yerinde olacaktır. Ona okuduğunuz bir kitabı tavsiye edebilir, bununla ilgili sohbet edebilirsiniz. Onunla birlikte bir şeyler yapmak istediğinizi hissettirebilir, tercihi ona bırakabilirsiniz.

- Yapılan araştırmalar çocukların anne babalarından aldıkları sevgi ve saygı ile hayata daha olumlu ve mutlu bakabildiklerini, daha az zarar verici davranışlarda bulunduklarını, insanlara karşı daha sevgi dolu olduklarını, arkadaşları ile daha uyumlu halde olduklarını göstermiştir.







Çocuğunuz size ne kadar yakın olursa kötülöklere o kadar uzak olacaktır. Ailesi ile bağlarının sağlam olması tüm hayatı boyunca karşılaştığı problemlerle daha rahat başa çıkmasını sağlayacaktır. Kitle iletişim araçlarının yaygınlaştığı ve insanların bireysel meşguliyetlerinin arttığı günümüzde çocuklarımız için bugünden atılan tohumlar yarınlar için çok güzel sonuçlar verecektir.

• Çocuğunuzla birlikte geçirdiğiniz sürenin yeterli olup olmadığına karar vermenin çok kolay bir yolu vardır: Çocuğunuzun görmek.

Çocuğunuzun gördüğünüz, yani onu tanıdığınız ve ihtiyaçlarını fark edebildiğiniz sürece size olan ihtiyacının miktarını, süresini de tahmin etmeniz çok zor olmaz. Burada önemli olan kendi ihtiyacınızı ve çocuğunuzun ihtiyacını aynı anda görebilmektir. Geçirdiğiniz süre size çok uzun gelmiş, fakat çocuğunuza yetmemiş olabilir. Bu durumda birlikte geçirdiğiniz zamanın içeriğine bakmak, ihtiyaç varsa bunda değişiklik yapmak faydalı olabilir. Belki de problem çocuğunuza sınır koymamanızdır. Çocuklara sınırların verilmediği durumlarda onlar isteklerini durdurmakta zorlanırlar. Dolayısıyla sizinle geçirdiği güzel vaktin hiç bitmemesini isteyecek, sizin başka ihtiyaçlarınıza gözünü kapayacaktır. Bu durumda siz ne kadar çok zaman ayırırsanız ayırın, çocuğunuz her zaman onunla oynamaya devam etmenizi isteyecektir. Unutulmamalıdır ki çocukların olumlu sosyal ve duygusal gelişimi için onları belli alanlarda sınırlandırmak şarttır.

Çocuğunuzun Düşüncelerine Kulak Veriyor Musunuz?

Çocuklarınızı gerçekten dinliyor musunuz? Size söylediklerini duyuyor ve anlamlandırıyor musunuz? Onların vermek istedikleri mesajı aldıktan sonra, gerekli yanıtı ya da tepkiyi verebiliyor musunuz? İletişim sürecine girebiliyor musunuz? Sizi dinlemelerini sağlayabiliyor musunuz?

Bütün bu soruların yanıtları iletişim sürecinin ailenizde nasıl işlediğini göstermektedir. Çocuklarınız kaç yaşında olursa olsun duyulmak herkeste olduğu gibi onlarda da ihtiyaçtır. Çocuğunuza "Seni dinliyorum, düşüncelerin benim için önemli." mesajını veriyor olmanız onun daha çok düşünmesine, sormasına, ifade etmesine yol açacaktır. Fakat burada unutulmaması gereken, çocuğunuzun dinliyor ve anlıyor olmanızın onun her istediğini yapmanız anlamına gelmediğidir. Çocukların yaptıkları her seçim, söyledikleri her fikir doğru ve uygulanabilir diye düşünülmemelidir. Yapılması gereken fikri dinlemeniz, anlamanız, saygı duymanız ve ardından olabilirliğine yetişkin olarak sizin karar vermenizdir.

Çocuğunuzla İletişimimizde Önemli Noktalardan Bazıları şunlardır:

- En güzel iletişim dili sevgidir. Sevildiğini, kabul edildiğini gören çocuk düşüncelerini daha kolay ifade eder.
- Sevginin ilk görevi dinlemektir. Sizin onu dinlediğinizi fark eden çocuk sizi dinlemek için daha istekli olacaktır.
- Çocuğunuza sık sık söz hakkı verin ki o da bir birey olduğunu fark etsin.
- Onun fikirlerine değer verdiğinizi hissettirin.
- O konuşurken, size düşüncelerini anlatırken onun yüzüne bakın ve onu ciddiye aldığınızı hissettirin.
- Ona için zaman ayırın. Zaman ayırmadan doğru bir dinleme yapmanız mümkün değildir. İletişimde sadece çocuğun göz seviyesine inmek yetmez,

aynı zamanda kulağınızı, zihninizi de çocuktan gelecek olanları anlayacak şekilde açık tutmalısınız.

- Onunla değişik konularda sohbet etme ortamı oluşturun.
- Aşırı eleştirel ve yargılayıcı olmaktan çekinin. Düşüncesini beğenmediğinizde bunu uygun bir dille anlatırsanız, çocuğunuz tekrar sizinle konuşmaktan çekinmeyecektir.
- Başkalarının yanında onu kesinlikle küçük düşürmeyin.
- Onu başkaları ile kıyaslamayın.
- Davranışlarını, girişimlerini destekleyin, onaylayın. Onaylamanın bir türünün de gülümsemek olduğunu unutmayın.
- Ona güvendiğinizi gösterin, kendine güvenen çocuk davranışlarında da istekli olur.

Çocukların İlgilerinin Farkında Mısınız?

Çocuğunuzun yeteneklerinin oluşmasında ve gelişmesinde, diğer bir deyişle zekâ alanlarının gelişmesinde etken bazı faktörler vardır. Bunlardan ilki kalıtsal faktörlerdir. Örneğin; anne ve babası müzisyen olan bir çocuğun müziğe yetenekli olması kalıtsaldır. Diğer faktör, çocuğun içinde bulunduğu ortamla ilgilidir. Eğer anne ve babası müzisyen olan çocuk herhangi bir sebeple aile ortamından ayrı kalmış ve müzikle ilgilenmemişse bu yeteneğini geliştiremez.

Yeteneklerin ilk keşfedildikleri ve geliştirildikleri yer aile ortamıdır. Daha sonra çocuk aile içinde geliştirdiği yetenekleriyle okula başlar ve gelişme burada da devam eder.

Çocukların ilgi alanlarını keşfetmelerinde ve yeteneklerini geliştirmelerinde onlara yardımcı olmak için önce onları yakından tanımamız ve ihtiyaçlarına karşılık vermemiz gerekir. Resim yapmaya ilgi duyan bir çocuğa farklı malzemeler, renkli kalem ve kâğıt sağlamazsak bu çocuk resim yapma yeteneğini geliştiremez. Bunun yanı sıra kendisine sürekli masal kitapları okunan çocuğun kelime hazinesi zengin olur. Okumaya istekli ve daha yatkın olur. Kısacası yeteneklerin gelişmesinde çocuğa tanınan imkânların rolü çok büyüktür. Her çocuğun farklı ilgi ve yetenek alanları vardır. Çocukların bu ilgi alanları ve yeteneklerini etkili birer araç olarak kullanmalarını sağlayarak onların daha kolay öğrenmelerine yardımcı olabiliriz. Örneğin görsel yanı güçlü, çizmeyi seven, resimler ve şekillerle öğrenebilen bir çocuğun, çözmekte zorlandığı matematik problemlerini anlayabilmesi için o çocuğun görsel yanı bir araç olarak kullanılabilir. Bu çocuğa anlamakta zorluk çektiği matematik problemi şekiller ve resimlerle anlatıldığında ya da problemi resimlendirmesi istendiğinde daha kolay anlayacak ve çözecektir.

Müzik zekâsı gelişmiş olan bir öğrenci öğrenmekte zorlandığı sayıları, çarpım tablosunu ya da gezegenlerin adlarını bir şarkıyla çok daha kolay öğrenecektir.

Sosyal zekâsı gelişmiş bir çocuk öğrenirken konuşma ve paylaşma ihtiyacı duyar. Sınıfta öğrendiklerini arkadaşlarına anlatırken tekrarlama fırsatı bulan sosyal zekâsı gelişmiş çocuğun öğrendikleri kalıcı olacaktır.



Anne Babalara Düşen Görevler Nelerdir?

- Her çocuk birbirinden farklıdır. Anne ve babalar kendi çocuklarını başka çocuklarla karşılaştırmamalı, kendi çocuklarını yakından gözlemleyerek ve onlarla konuşarak onların neleri sevip sevmediklerini, nelere ilgi duyduklarını ve yeteneklerini keşfetmelidirler.
- Çocukları sevmedikleri şeyleri yapmaya zorlamak yerine sevdikleri şeylerle ilgilenmelerini sağlamalıdır. Ebeveynler çocukların değişik etkinliklere katılmasını sağlayarak kendi ilgi alanlarını keşfetmelerine yardımcı olabilirler.
- Çocukla geçirilen kaliteli zamanın onu tanımak ve doğru yönlendirebilmek bakımından çok yararlı olduğu bir gerçektir. Her akşam uykudan önce kendisine masal kitabı okunan çocuk hem anne ve babasıyla güzel vakit geçirmiş olacak hem de kitapları ve okumayı severek zamanla dil yeteneğini de geliştirecektir.
- Parkta oynamak her çocuk için çok zevklidir. Parka yürüyüş yaparken yol boyunca sohbet etmek, ağaçları, çiçekleri ve yaprakları incelemek çocuğun doğaya ilgi duymasını sağlayacaktır. Birlikte top oynamak, ip atlamak, sallanmak, koşmak çocuğun bedensel yeteneklerini geliştirecektir.
- Ailecek sohbet ederek büyük bir kâğıdın üzerine yapacağınız resmi planlayıp bunun hakkında konuşmak sanata atılan ilk adım olacaktır. Birlikte alışveriş listesi hazırlamak, markete hangi yoldan gideceğinizi planlamak ve birlikte alışveriş sepetini doldurup ödeme yaptıktan sonra paranın üstünü hesaplamak çocuğunuzun hem dil hem de matematik yeteneğini geliştirmesine yardımcı olacaktır. Bu örnekler çoğaltılabilir. Kısacası ebeveynler, çocuklarına yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmelerinde ve geliştirmelerinde çeşitli etkinlikleri birlikte uygulayarak yardımcı olabilirler.
- Çocuğunuzun yeteneğini, ilgi alanını keşfetmeye çalışırken yapacağınız en büyük yanlış onu ilgi duymadığı ve yatkınlığının olmadığı alanlara zorla sürüklemek olacaktır. Ailelerin çocuklarını bazı alanlara yönlendirirken onların istek ve yatkınlıklarını göz ardı edebildiği görülmektedir. Anne-baba kendi istedikleri alana çocukları yönlendirmekte, kendilerine göre güzel, kaliteli, estetik, yararlı, sağlıklı gördükleri bu aktiviteleri çocuklarından beklemektedir. Çocukların küçükken birçok şeyi denemelerinin kendilerine uygun olanı seçmelerinde yarar sağlayacağı doğrudur. Fakat futbolcular çok para kazanıyor diye kırılğan, narin bir çocuğu futbol oynamak mecburiyetinde bırakmak, çok saygın olduğu düşünüldüğü için normalden fazla enerjik, hareketli bir çocuğu piyano çalmaya yönlendirmek doğru tercihler olmayabilir.

Çocuğunuz Sizi Yeterince Model Alıyor Mu?

Çocuğun ilk okulunun aile olduğu bir gerçektir. Çocukların içinde bulundukları ilk çevre, içine doğdukları aileleridir. Burada edindikleri tecrübeler çocuğun ömrü boyunca yanında olacak,

kişiliğinin oluşumunda temel oluşturacaktır. Çocuk doğduğunda kız da olsa erkek de olsa ilk etkileşim kurduğu, bağlandığı kişi kuşkusuz annesidir. Anne ve babadan oluşan ikili ilişki bebeğin gelmesiyle anne ve çocuk ikilisi olarak şekil değiştirir. İhtiyaçları fark eden, karşılayan, hisseden ilk kişi annedir. Çocuğun annesiyle kurduğu olumlu bağlantı onun gelişimi için çok büyük önem taşımaktadır. Annenin çocuk üzerindeki etkisinin önemi ve büyüklüğü tartışılmaz. Fakat bu durum babaların etkisinin az ya da önemsiz olduğunu düşündürmemelidir. Babaların hem kız çocuğun hem de erkek çocuğun gelişiminde çok büyük bir etkisi ve önemi vardır. Baba öncelikle evin içindeki "güç" sahibi kişidir. Çocukların kendilerine ve çevreye karşı güven duygusu oluşturmada babanın ev içindeki etkinliği önemlidir. Babanın çocuk için eğlenceli bir figür olduğu kadar kurallarıyla ve sınırlarıyla da kendini var edebiliyor olması gerekir. Bu sağlanabildiği zaman çocukların ailelerine ve kendilerine duydukları güven artacak, korkular azalacaktır.

Bununla birlikte çocuklar kız ya da erkek çocuk fark etmeksizin anne ve babaların davranışlarını model alacaklardır. Dolayısıyla çizilen model ne kadar doğru olursa çocuğun elde edecekleri de o kadar olumlu olacaktır. Aile bireylerine nasıl davrandığınız, eşinizle iletişiminiz, sosyal çevrenizdeki davranışlarınız, problemleri çözme şekliniz, yemek yemenizden, yürüyüşünüze kadar çocuğunuzun gözlemi altındadır. Çocuklar yaşayarak, gözlemleyerek kendilerine ait davranış örüntüleri oluştururlar. Çocuğunuzun fark etmediğini düşündüğünüz bir davranışınızı bir başka gün onda aynı şekilde gözlemlediğinizde şaşırmamanız gerekir. Bu durum özellikle babaların trafikte kullandıkları olumsuz kelimelerin çocuk tarafından yerli yersiz tekrarlandığını görmeleri ya da annelerin hijyen, düzen gibi bazı alışkanlıklarının çocuklar tarafından aynen uygulanmaya çalışıldığını görmeleriyle örneklendirilebilir. Burada önemli olan kendinizi bastırmanız değil, çocuğunuza nasıl model olmak istediğinize karar vermenizdir.

Aile içinde herkesin kendi cinsiyet rollerini mümkün olduğunca net sergilemesi de çocuğun doğru model almasında önem taşımaktadır. Kız çocuklar annelerin hem çalıştığını hem yemek yaptığını, evin temizliği ve düzeniyle ilgilendiğini bilir, kendileri de oyunlarında benzer durumları yansıtır. Erkek çocuklar babaların işe gittiğini, tamir işleriyle ilgilendiklerini, güç gerektiren görevleri yaptıklarını görür ve yine oyunlarında benzer davranışları gösterirler. Buradan anlaşılması gereken çocukların kendi cinsiyetlerine uygun doğru model alabilmeleri için bazı ayrımları fark etmelerinin önemli olduğudur. Bunun yanında babalar da yemek yapabilir ya da anneler de güç gerektiren bazı görevleri yapabilirler. Çocuğunuzun bunları da gözlemlemesi gereklidir. Model almada önemli olan hangi cinsin ağırlıklı olarak hangi durumdan sorumlu olduğunun çocuk tarafından anlaşılmasıdır.

Kaynaklar:

Coşkun, E. "Okumanın Hayatımızdaki Yeri ve Okuma Sürecinin Oluşumu." TÜBAR, 2002.

Karaçay, B. "Okuyan Beyin." Bilim ve Teknik. Eylül, 2011.

OKUYAN BEYİN

Şu anda gözleriniz beyaz bir kâğıt üzerine yazılmış gri renkli, kimi düz, kimi eğimli çizgilerden oluşan, bazılarının birden fazla parçası olan şekiller üzerinde dolaşıyor ve onları satır satır tarıyor. Ancak beyniniz bu basit şekilleri algıladığında olağanüstü bir değişim gerçekleşiyor ve zihninizde bilimin gizemli dünyasına, yepyeni bir yolculuğa çıkıyorsunuz. Büyük olasılıkla okuyan bir beyinde neler olup bittiğini, okumanın beyinde ne tür etkileri olduğunu öğrenmenin beklentisi içine girdiniz, belki de daha önce üzerinde hiç düşünmediğiniz, fakat yaşamınızın büyük

bir bölümünü kapsayan bu işlev hakkında bir şeyler öğrenecek olmanın heyecanını hissetmeye başladınız. Bu değişim, yani beyaz kâğıt üzerindeki gelişigüzel çizgi veya şekillerin bizleri bir anda bambaşka dünyalara götürüp olağanüstü duygular yaşatması, insan beyninin en olağanüstü işlevlerinden biri. İlginç olan ise, tür olarak milyonlarca yıldır bu gezegende yaşıyor olmamıza rağmen bu işlevi çok yakın bir geçmişte, günümüzden yaklaşık 5 bin-10 bin yıl kadar öncesinde icat etmiş olmamızdır."

Çocuklarımız için yapabileceğimiz en büyük iyiliklerden biri onlara okuma sevgisini aşılamaktır. Bunun için en etkin yöntem bu konuda örnek olmak ve küçük yaşlarından itibaren onlara kitap okumaktır. Kelime hazinesinin gelişmesinin öğretim ile değil, büyük ölçüde çocukların yeni kelimelere maruz kalması sayesinde gerçekleştiği eğitim bilimciler arasında kabul gören bir görüştür. Bu konuda araştırma yapan çok sayıda bilim insanı ise kelime hazinesinin konuşma sırasında veya başkasından duyma ile değil, asıl çok okuma sayesinde geliştiğini belirtiyor. Bunun gerisinde yatan nedenlerin başında yazılı metinlerin, konuşma diline ve sözlü medya araçlarında kullanılan dile kıyasla hem çok daha fazla sayıda kelime içermesi hem de kullanılan kelimelerin çeşitliliğinin çok daha fazla olması geliyor. Örneğin böyle bir çalışmada bilimsel makalelerin özet bölümlerinde her bin kelime başına 128 seyrek kullanılan kelime geçtiği belirlenirken, bu rakamın gazeteler için 68, televizyon dizileri için 22,7, çocuk kitapları için 30,9, üniversite eğitimi almış arkadaşlar veya eşler arasında geçen konuşmalarda ise 17,3 olduğu bulunmuş.



Bu rakamların ortaya koyduğu çarpıcı gerçek şu: Konuşma dili yazı diline kıyasla çok daha yoksul. Çocuk kitapları bile kelime çeşitliliği açısından yetişkinler arasında gerçekleşen konuşmalardan çok daha zengin.

Peki, beyin nasıl okuyabiliyor? Beyinde duyma ve görme merkezi gibi bir de okuma merkezi mi var? Her beyin okuyabiliyor mu? Acaba okuma düzeyi ile gelişmişlik düzeyi arasında bir bağlantı söz konusu mu? Okuma, görme, dikkat, algılama, hatırlama, seslendirme, anlamlandırma, sentezleme, çözümleme ve yorumlama gibi farklı bileşenlerden oluşan, karmaşık bir zihinsel süreçtir.

Öğrenme, okuma etkinliğinin dayandığı temel öğelerden birisidir. İnsanoğlu var olduğu günden bu yana hep bu 'öğrenme' kavramı ile iç içedir. Doğuştan sahip olduğu öğrenme enerjisini, kendi ihtiyaçları yönünde kullanarak, hep en uygun ortamı yaratmıştır. Öğrenme, okumanın veya dinlemenin anlaşılması kadar önemlidir. Öğrenme birden bire olup, biten bir olay değildir. Bireyin doğduğu andan itibaren başlayan ve çevresiyle olan ilişkileri, duyup gördükleri, görüp taklit ettikleri, unutup hatırladıkları, bunların tümünü içeren ve yaşamı boyunca sürecek bir uyum sürecidir.

Okumanın sadece okuma-yazma becerisinden ibaret olmadığını anlatmak adına son yıllarda "işlevsel okuryazarlık" kavramı kullanılmaya başlanmıştır. İlk defa 1956'da UNESCO Uluslar Arası Okuma Araştırmaları Toplantısı'nda kullanılan bu kavram, bireyin bütün yaşam etkinliklerinde başarılı olması için gerekli bilgi ve becerilere sahip olma-sına imkân sağlayan okur-yazarlık anlamında kullanılmaktadır.

Okuma ile ilgili kaynakların bazılarında "okuma becerisi" değil de "okuma becerileri" kavramı kullanılmaktadır. bunlar;

- Bilinmeyen kelimelerin anlamını tahmin etme ve metinden çıkarma becerisi,
- Başlıklardan yazının içeriğini sezme becerisi,
- Sözlük kullanma becerisi,
- Metindeki bağlantıları bulma becerisi,
- Metinde geçen özel bir bilgiyi bulmak veya metin hakkında genel bir kanaat edinmek için göz atarak okuma becerisi,
- Bir konuda bilgi edinmek için detaylı okuma becerisi.

Görüldüğü gibi okuma yalnızca görme ve algılamadan ibaret olmayan, çok yönlü fiziksel ve zihinsel aktivitenin birleşmesiyle oluşan, çok yönlü bir beceridir.

Okumanın İnsan Hayatındaki Yeri

Dil, insanlar arasındaki en önemli iletişim aracı olarak insanların ortak duygu ve düşünceler etrafında bir araya gelebilmelerine,

bilgi ve birikimlerini birbirlerine aktarmalarına olanak sağlar. Dil becerilerini etkili kullanabilen insanlardan oluşan bir toplumda, kişiler ve kurumlar arasında daha sağlıklı bir iletişim kurulabilir. Bu bakımdan her devletin eğitim sisteminde insanların dil becerilerini geliştirmek öncelikli eğitsel amaçlar arasında yer alır. Çünkü dil becerileri, sadece okulda değil hayatın her kademesinde ihtiyaç duyulan etkili iletişimin en önemli aracıdır.

Okumayı keşfetmek insanlık tarihinin en önemli dönüm noktalarından biri oldu çünkü o sayede tür olarak ilk defa entelektüel açıdan gelişmeye başladık. Bu beceri sayesinde yaklaşık beş bin yıllık bir sürede okuma yazmanın çok az rastlanan bir şey olduğu "basit toplumdan", bizden on binlerce kilometre ötede yaşayan veya yüzyıllar öncesinde yaşamış insanların yazdıklarını bilgisayarımız, akıllı telefonlarımız ve tabletlerimizle okuyabildiğimiz "teknolojik toplum" haline geldik. Geldiğimiz noktayı borçlu olduğumuz okuryazarlığımız ise günümüzde artık iyi bir yaşam sürebilmenin en önemli ön koşullardan biri haline geldi. Okuyan beyinde neler olup bittiğini ancak 2000'li yıllarda yapılan çalışmalarla öğrenmeye başladık. Bu kısa sürede elde edilen bilgilere bakınca, okuyan beyin hakkında öğreneceklerimizin eğitim düzenimiz için yol gösterici olacağını şimdiden tahmin etmek sanırım abartı olmayacaktır.

Okumanın Amaçları:

1. Hızlı, doğru, sürekli ve anlamlı okuma, okuduklarını doğru ve çabuk anlama yeteneğini elde etmek,
2. Boş zamanlarını düzeylerine uygun kitaplar okuyarak değerlendirmeyi öğrenmek; kitap sevgisini kazanarak okumayı zevkli bir alışkanlık haline getirmek.
3. Okuma zevklerine ve düzeylerine uyan ilgi çekici kitapları seçebilme yeteneğini kazanmak.
4. Sözcükleri tanıyarak, sözcük dağarcıklarını, okuma alışkanlığı kanalıyla geliştirip, zenginleştirmek,
5. Kitap okumanın, bilgi kazanma yollarından biri olduğunu kavramak,
6. Güzel ve doğru bir Türkçe ile yazılmış metinler okuyarak anlatım güçlerini geliştirmek.

Okumaya ilişkin nörolojik/fizyolojik süreç şöyle işlemektedir:

Pittsburg'daki Carnegie Mellon Üniversitesi Bilişsel Beyin Görüntüleme Merkezi araştırmacılarından, 8-12 yaşları arasındaki çocuklarda okumanın beyin üzerindeki etkilerini araştırdı. Bir grup, okuma problemi olan çocuklardan oluşurken, kontrol grubunda ise normal düzeyde okuyabilen çocuklar yer almaktaydı.

Araştırmacılar özel bir Manyetik Rezonans Görüntüleme tekniği kullanarak bu çocukların beyinlerini incelediler. Bu teknikle çocukların beyinlerindeki “beyaz madde” adını verdiğimiz, bir bakıma şehirlerarası yollar gibi beynin değişik bölgeleri arasında bilgi akışı sağlayan bölgelere baktılar. Çalışma, okuması zayıf olan çocukların beyinlerinin beyaz maddesinin yapısal kalitesinin, normal okuyan çocuklarınkine kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koydu. Bu çalışmanın devamında, okuması zayıf olan çocuklara bir sonraki ders yılında 100 saatlik özel bir program uygulandı. Bu programda öğrenciler belli sözcük ve cümleleri defalarca tekrar edip okumalarını ilerletti. Programın bitiminde çocukların beyin görüntüleri yeniden alındığında, sadece okuma yeteneklerinin değil beyin dokularının da değiştiği ortaya çıktı. Yoğun program, bu çocukların beyinlerinin beyaz maddesinde iyileşmeye neden olmuştu ve meydana gelen değişiklik oldukça önemli düzeydeydi. Daha da önemlisi iyileşme miktarı ile okumadaki ilerleme arasında bire bir bağlantı olmasıydı. Beyinlerinde daha fazla iyileşme olan çocukların, okumalarında da daha fazla iyileşme gözlenmişti. Okumanın beyinde sadece gri maddeyi değil, sınırlar arası bağlantılar olan beyaz maddeyi de etkilediği ortaya çıkmış oldu. Bir diğer deyişle, okuma, beyinde yapısal değişikliklere neden olmuştu (Karaçay 2011).

Aynı araştırmaya dayanarak, okuma becerisinin sonucu olarak çocuğun zihinsel aktivitelerinde gelişme gösterdiği, kendini bilme ve kendini denetleme gibi üst düzey zihinsel etkinliklerinin arttığı belirtilmektedir.

Okumayı çok üst düzeyde bir öğrenme işlemi olarak tanımlayan bazı araştırmacılar, “Okuma uygulamalarının okuma verimliliği ve beyin işlevi üzerine etkileri” konulu araştırmalarında okumanın kısa ve uzun dönemli etkilerini açıklarken, sözcük okuma ile yüklem üretme arasında beyinde görülen işlevsel anatomik farklılıkların yeni bir bakış açısı geliştirebileceğinden söz etmektedirler. Yine bir başka araştırmada, okuma becerisi ile beynin sol oksipito- temporal bölgesindeki önemli eylemlilik (aktivasyon) arasında olumlu bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu konuda bir başka araştırma ise okuma oranlarındaki kişisel farklılıklar ile beyin eylemliliği arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuşlardır. Bilişsel süreçlerin okuma eylemi ile ilgili olduğu, özellikle dikkati sağlayan beyinsel mekanizmalardaki bozulmaların okuma güçlüklerinde nedensel bir rol oynadığı da araştırmalarla ortaya çıkan bir sonuçtur. Okuma güçlüklerinin nörobiyolojik nedenleri üzerine yapılan bir başka araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır, okuma yazma ile ilgili sorunlar iyi ve kötü okuyucuların beyinleri arasındaki duyuşal işlem süreçlerinde görülen ciddi boyutlardaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Araştırmada, zayıf okuyucularla iyi okuyucular arasında duyuşal, motor ve bilişsel yönlerden bütünsel nitelikli farklılıklar olduğu not edilmiştir.

Okuma kültürü, “bireyin okuma eylemi ile ilişkisinin düzeyi ve niteliği” anlamına gelir. Bugüne dek birey-okuma ilişkisi daha çok eğitim, kültür, psikoloji, toplumsal etkenler vb. açılardan irdelenmeye çalışılmaktaydı. Yeni bir araştırma alanı olarak “Okuma Nörobiyolojisi”, okuma kültürü olgusu konusunda bakış açımızı genişletecek olanaklara sahip görünmektedir. Son yıllarda bu konuda yapılan araştırmalar ile ortaya çıkan ve “güçlü okuma kültürünün beyinde olumlu yapısal değişikliklere neden olduğu” sonucu hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dikkate alınması gereken bir önceliğe işaret etmektedir.

Beyinlerimizdeki “beyaz maddeyi” okuma yoluyla artırmak, yaşadığımız toplumsal siyahlıkları azaltacaktır!



Kaynaklar:

Fatih, K.(2006). Okul Evde Başlar

Yavuzer, H. (1997). Çocuk Psikolojisi

CİNSİYET EĞİTİMİ

Cinsel kimlik, bireyin bedenini ve benliğini belirli bir cinsiyet içerisinde algılaması, duygu, düşünce ve davranışlarını buna göre yönlendirip şekillendirmesidir. Çocuklarda cinsel kimlik kazanımı yaşamın ilk yılları ile başlar. Anne babanın çocuklarına verdikleri isim, çocuğa karşı olan tutum, kız ya da erkek oluşuna göre ondan beklenen davranışlar çocuğun cinsiyet kimliğinin oluşumunda oldukça önemlidir.

Cinsiyet eğitiminin yaşamın ilk yıllarında başladığını söylemek yanlış bir yönlendirme olacaktır. Cinsiyet eğitimi doğumdan itibaren başlamaktadır. Bebeğin vücudunu tanımak için ayaklarına, ellerine, yüzüne dokunması gibi cinsel organına dokunması da doğal bir durumdur. Bakım veren kişinin bebeğin bu dokunuşlarına eline vurarak tepki vermesi cinsel gelişim için birtakım olumsuzlukların oluşmasına neden olacaktır.

Anne-baba ya da bakım veren kişi çocuğun neden cinsel organına eline götürdüğü üzerinde durmalıdır. Bu durum çocuğa açıklanırken yaptığının çok ayıp olduğu yönünde yaklaşımlarda bulunulmamalıdır.

Cinsiyet eğitimi verilirken iki temel noktaya dikkat edilmesi gerekmektedir. İlk olarak cinsiyet eğitimine yetişkin gözüyle yaklaşılmalıdır. İkinci olarak ise cinsiyet eğitimi sadece üreme bilgisi olarak değerlendirilmemelidir.

Çocuklar küçük yaşlarda her şeyi merak ederler. Dünyayı keşfetmeye çalışırken sorularına cevap ararlar. Anne ve babalar ise cevap anahtarındırlar. Anne ve babanın verdiği her cevabı koşulsuz doğru kabul ederek içselleştirirler. Bu yüzden sorulara geçiştirme cevaplar vermek oldukça yanlış bir yaklaşımdır. Cinsiyet eğitiminde sorulara verilen yanıtların doğruluğu ve açıklayıcılığı önemlidir. Küçük bir çocuğun "Ben nasıl oldum?" sorusu ile "Güneş neden sarı?" sorusu arasında hiçbir fark yoktur.

Eğer cinsiyet eğitimi sadece üreme bilgisi olarak görülürse çocuğun sorduğu her soru anne ve babalar tarafından şaşkınlıkla karşılanacaktır. Ne söyleyeceklerini bilemeyecekler ve büyük olasılıkla konuyu kapatmaya çalışacaklardır.



Sorusuna yanıt alamayan çocuk ise merakını gidermek için farklı kaynak arayışına gidecektir. Küçük yaşlarda geçiştirmelerle üstü örtülen cinsiyet soruları ön ergenlik dönemi geldiğinde yavaş yavaş ortaya çıkmaya başlayacaktır. Ancak, çocuk bu kez arkadaşlarından yanıtlar arayacaktır. Çünkü küçük bir çocukken merakını giderecek bir yanıt alamamıştır ya da verilen cevaplar yeterli görülmemiştir. Arkadaşlarına yönelen çocuğun yanlış ve yalan bilgiler duyması bedensel ve ruhsal deformasyona uğramasına neden olabilmektedir.

İşte bu yüzden küçük yaşlardan itibaren cinsiyet odaklı sorular çok ayıpmış gibi karşılanmamalı çocuğun anlayacağı şekilde cevaplanmalıdır. Bu sorular doğal karşılanırken cinsiyetle ilgili olgular da ebeveynler tarafından gayet doğal ve normal görülmelidir.



Anne veya babanın birtakım tabuları maalesef ileriki yaşlarda çocuklarında bazı olumsuz gelişmelere neden olabilmektedir. Cinsiyet eğitiminin amacının çocuğun cinsel kimliğini doğru kazanması, kendi cinsine göre davranışlarını normal ve sağlıklı şekliyle kazanmasını sağlamak olduğu unutulmamalıdır. Doğum itibarıyla başladığını vurguladığımız cinsiyet eğitimi ile tuvalet eğitimi arasında önemli bir bağlantı bulunmaktadır. Çocuklara 2-4 yaş arasında tuvalet eğitimi verilmektedir. Bazen bu süreç anneler için çok sancılı ve zorlu geçen bir dönemdir. Bu dönemde altına kaçırdığı için tehdit edilen ya da kızılan çocuklarda ön ergenlik ve ergenlik döneminde hatta yaşamının sonraki dönemlerinde birtakım olumsuzluklar – cinsel ve boşaltım organlarından nefret etme, aşağılık duygusu, vücutundan utanma gibi – görülebilmektedir.

Çocuklarınızın Sorularını Yanıtlarken Dikkat Etmeniz Gereken Püf Noktaları:

- Çocuklar uzun ve ayrıntılı açıklamalardan hoşlanmazlar. Açıklamalarınızı bilimsel olarak değil onun seviyesine göre yapmalısınız.
- Sorulan sorularda yüzünüz kızarıp telaşa kapılmayın. En önemlisi de asla konuyu değiştirmeye çalışmayın.
- Açıklama yapmakta zorlandığınız sorulara yanlış cevaplar vermeyin.
- Eğer çocuğunuzun cinsiyetle ilgili sorduğu soruları tıpkı diğer soruları gibi doğal cevaplandırırsanız merak duygusu farklı boyutlara gitmeyecektir.
- Çocuğunuzun odasının ayrı olmasına dikkat etmelisiniz. Anne ve baba ile uyuma bağımlılığı geliştirmesine izin vermemelisiniz.
- Anne ve baba olarak çocuğunuza en önemli rol model olduğunuzu unutmayın.

Kaynaklar:

- Rosemary Wells, Çocuklar Üzülmesin, Rota Yayınları
- hemsirelik.maltepe.edu.t
- Uzm. Psk. Dan. Seçil Akaygün Cüntay, Günce Psk. Dan. Merkezi

ÇOCUKLARIN ÖLÜM GERÇEĞİYLE BAŞA ÇIKMALARINA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

Bireyin ölüm sürecini yaşaması zor olan bir gerçekliktir. Bir yakınıni kaybetmek yetişkini nasıl etkilerse çocuğu da en az yetişkin kadar etkiler. Bir daha kaybettiği kişiyi göremeyecek ve onunla birlikte zaman geçiremeyecek olma beraberinde yoksunluk duygusunu da getirir. Çocuk yaşadığı bu duyguyu uzun yıllar üstünden atamayabilir. Bu sebeple çocuğun ruhsal gereksinimlerini karşılamaya yönelik girişimlerde bulunmak oldukça önemlidir.

Çocukların Ölümü Algılaması

Her yaşta farklı şekilde gerçekleşen zihinsel ve duygusal gelişim süreci söz konusu ölüm olduğunda da her çocuk tarafından farklı şekilde anlamlandırılır. Okul öncesi dönemde; çocuk ölümü bizim anladığımız gibi anlamayacaktır. Bu yüzden ölüm açıklanırken artık ölen kişinin bizim yanımızda olmayacağı, onu göremeyeceğimiz, ona sarılamayacağımız, ama onu sevmeye devam edeceğimiz şeklinde anlatılmalıdır. Bu dönemde çocuk soru sormaya devam ederse çok kafasını karıştırmadan kısa cümlelerle bu ifadeleri kullanmak gerekir. Ö kişi hayattayken yaptıklarımızı artık yapamayacağımızı söyleyebiliriz. Fakat bunları anlatmaya çalışırken 'o artık çok uzaklara gitti' gibi ifadeler kullanmak yanlıştır. Çünkü çocuk bunu anlayamayacağı için endişe duyacak annesi ya da babası da uzağa giderse diye korkacaktır. Bu durumda bizi kaybedeceği endişesine kapılan çocuğumuz için; bizim uzun yıllar onun yanında olmayı planladığımızı ve onun ihtiyacı olduğu her anda yanında olacağımızı anlatmalıyız. Bu şekilde güven duyacak, kaybetmeyle ilgili kaygısı azalacaktır. Küçük çocuklarda bir insanın ölmesinin fiziksel olarak ne anlama geldiğini anlamaları önemlidir. Küçük çocuklar bunları idrak etmekte ilk etapta zorlansa da böylesi bir açıklama ölümü onlar için biraz daha anlaşılır hale getirecektir. Bu sırada üstü kapalı tabirler kullanmamak da yerinde olur.



Ölen hayvanıyla ilgili “O’nu uyuttuk” yerine “Öldü” demek daha yerinde olacaktır. Üstü kapalı anlatımlar çocuğun kafasının daha çok karışmasına sebep olabilir.

Çocuklarda beş ile sekiz yaş aralığında ise; ölümün geri dönülmez bir süreç olduğunu çocuklar yavaş yavaş idrak etmeye başlar. Bu süreçte yaşanan farklı duygularla birlikte tepkilerde de farklılıklar gözlenir. Mesela bir çocuk ölüm karşısında kendini suçlarken bir diğeri olayı yadsıyabilir ve kabul etmek istemeyebilir. Yaramazlık yapar, oradan oraya koşturur, bir şey yokmuş gibi davranabilir. Çocuğun ölümü kavraması zamanla gelişecek bir durumdur. Ölüm kavramını beş yaşında yaşayan bir çocuğun diğeri yaş gruplarına göre olayı kavrama anlamında farkındalığı yüksek olacaktır.

Çocuklar ölüm gerçeğiyle karşı karşıya kaldıklarında yapılması gereken ilk iş onları üzüntülerinden korumaya çalışmamak, bunun için özel bir çaba sarfetmemektir. Sevilen bir yakının kaybedilmesi ki, çocuklar genellikle ilk olarak büyükanne ya da büyükbaba kaybıyla bu süreci yaşar, bu süreçte çocuğun ihtiyacı olan şey destektir. Sevgi göstermek, ilgilenmek, onun yakınında olup merak ettiği sorulara cevap vermek bu dönemde oldukça önemlidir.

Genellikle yaşanan kayıpla birlikte yaptığımız ilk şey; çocuğun dikkatini dağıtmak için farklı konular açmak, başka şeylerden bahsetmek olabilir fakat bu her zaman işe yaramayabilir. Her zaman olumlu sonuç vermeyebilir. Belki de bu süreçte bu kaybı yaşayan çocuğa sarılmak, üzüntüsünü yaşamasına, oturmasına ağlamasına izin vermek gerekir. O anda çocuğun öncelikli yaşamak istediği şey kaybettiği kişiyle ilgili konuşmak yaşadığı şeyleri paylaşmak olacaktır. Biz eğer cümlelerimizde ağlama, sakın ol... gibi ifadeler kullanırsak çocuk yaşadığı süreci nasıl geçireceğini bilemeyecek, duygularını ifade edemeyecektir. Bu daha sıkıntılı bir durumdur. Bu sebeple onu fiziksel anlamda dinlendirip duygularını paylaşmasına imkan vermeli, ağlamasının önüne geçmemeliyiz. Bu süreçte kaybı yaşayan kişiye dokunmak çok önemlidir. Ona sarıldığımızda güven duymaya başlayacak bu kayıpta yalnız olmadığını hissedecektir.

Peki Bu Süreç Nasıl Gelişir?

Ölüm karşısında ister yetişkin olsun isterse çocuk, kişinin yaşadığı ilk şey şok’tur. Bu yetişkinlerde kilitlenmeye sebep olur ve kişi çöküşe geçer. Çocuklar ise o anda geri çekilip ne olduğunu anlamaya çalışır ya da çılgık çılgına ağlamaya başlar. Çok küçük çocuklarda ise şaşırtıcı bir kafa karışıklığı ve etrafındaki insanların ne hissettiğini, nasıl tepki verdiklerini izlemeyle kendini gösterir. Etrafındaki insanların verdikleri tepkilere göre o an ölümü anlamlandırmaya çalışırlar.

Yetişkinlerde durum daha farklıdır çünkü ölen kişinin ardından yapılması gereken işler vardır. Ölüyü defnetmek, cenaze töreni için hazırlıklar, ölen kişinin ardından eşyaların dağıtılması... fakat çocuk için bu süreç daha farklı gelişir, onlar daha yalnızdır. Eğer çocuk bize destek olacak kadar büyükse bize yardım etmesini sağlamak anlamlı olacaktır. Bu ne olabilir; kaybedilen kişinin

ardından yapılması gereken düzenlemelerle ilgili olabilir.

Yaşanan kayıpla birlikte o ilk şokun ardından kişi olayın gerçekliğine inanamaz. Sevdği insanın öldüğünü bilip, belki cansız bedenini görmesine rağmen onun geri geleceğine inanmak ister.

Sonrasında ise çocuk hep bir arama içerisinde. O özlemi başka bir şekilde gideremeyeceğinin farkındadır, bu yüzden kaybettiği kişinin eksikliğini daha yoğun hissetmeye başlar. Çocuk yaşadığı kayıpla birlikte diğeri yakınlarını da kaybedeceğinden, onların da başına bir şey geleceğinden, yalnız kalmaktan korkar. Bu yüzden iyi olduğumuzun ve onun yanında olduğumuzun mesajını vermeliyiz ki kendini güvende hissetsin.

Umutsuzluk ve ölen kişinin geri gelmeyeceğine olan inanç arttıkça çocuk umutsuzluğa kapılır. Bu dönemde çocuk belli başlı birtakım kuralları ve yapması gereken sorumlulukları reddedebilir. Çocukla inatlaşmadan sabırla yanında olmalıyız.

Yaşanan son aşamada çocuk yakınına, sevdiğini kaybettiği için öfkelenen birini ya da birilerini arar. Çünkü birine kızmalıdır. Biri sebep olmuştur onu kaybetmesine. Bu öfkeyi her zaman sözlerle ifade etmeyebilir. Kimi zaman davranışlarla, kimi zaman da karşı çıkma ve itirazlarla hissettirir. Bu öfke kimi zaman çocuğun kendisine yönelik de olabilir. Eğer çocuk anne ya da babasını kaybetmişse ve öncesinde onlarla çok tartışma yaşamışsa kendisini affedemez. Bu şekilde yakınlarını kaybeden çocuklara baktığımızda zihinlerinin günlük yaşanan kaygılarla dolu olduğunu görürüz. ‘Annemi kaybettiğime ve annemle babam ayrı olduğuna göre artık kiminle kalacağım? Harçlıklarımı kim verecek? Özel okula devam edebilecek miyim?...’ Yaşanan kaygıların hepsi yaş grubuna göre farklılık göstermektedir. Yakınlarını kaybeden çocuklara baktığımızda her birinin tepkileri farklı farklıdır.

Küçük yaş grubunda gece görülen kabuslar, altını ıslatma davranışı, tırnak yeme, derslerine dikkatini verememe, okula gitmek istememe... Daha büyük yaş grubu çocuklarda ise arkadaşlarına vurma davranışı ya da içe kapanma, kimseyle konuşmak istememe, insanlara güvenmeme... şeklinde ortaya çıkar. Belki de bu yaşananların hiçbirisi olmaz ve çok küçük olan çocuğumuzu gözyaşlarımızı silerken buluruz. Fakat yaşanabilecek olaylar karşısında hazırlıklı olmalıyız.

Acı Haber Çocukla Nasıl Paylaşılacak, Bu Bilgiyi Çocuğa Kim Verecek?

Çocuğa bu bilgiyi en yakınları vermelidir. Güvenebileceği ve sevdiği birinden almalıdır bu haberi. Eğer kimse tarafından bu bilgi verilmezse çocuk rastgele bir yerden duyduğu anda ya da ölüyü gördüğünde daha yıkıcı olacaktır. Dokunmak, sarılmak, elini tutmak bu sırada oldukça önemlidir. Çocuk bu şekilde kendini güvende hisseder. Haberi verdikten sonra eğer kaybedilen kişi çok yakınsa çocuk kendini suçlamaya çok meyillidir. Sorularını dinlemeliyiz. ‘Hayır kaza geçirmesi senin suçun değil, evet doğru ama şu an o burada olsa seni suçlamazdı, buna sen sebep olmadın...’ gibi cümlelerle rahatlamasını sağlamalıyız.



Ölüm Haberi Çocuğa Ne Zaman Söylenmeli?

Eğer ortada ölümcül bir hastalık varsa, bu bütün aile içinde konuşulup duygular birlikte paylaşılmalı. Bu durumu kabullenmeyi hafifletmez belki ama hazırlıklı olmak ve ölecek kişiye veda etme imkanını sağlamış olur. Böylece yas dönemi hasta ölmeden önce başlamış olur. Şok etkisi bir miktarda olsa azalır. Bu süreç acıya daha iyi katlanabilme gücü verecektir çocuğa. Fakat tersi bir durumda hastalık yoksa ve ani bir ölümse bu durumda yine en doğrusu çocuğun en yakınlarının, zamanı iyi ayarlayıp, çocuğun kafasını uzun cümlelerle karıştırmadan söyleyip tepkilerinde yanında olabilmelidir. Haberi verir oradan uzaklaşırsak durum bizim kontrolümüzde olmayacaktır. Yaşanan ölüm çocuğun uzağında gerçekleşmiş ve durumun çocukla paylaşılması gerekiyorsa okul dönemi içerisinde zamanlamayı iyi ayarlamak gerekir. Sınav haftasında aldığı haber çocuğun dağılmasına sebep olur. Ya da çocuğumuz bizden uzaktaysa telefonla bu haberi alması da doğru olmayacaktır. Uzakta olan çocuğumuza yakın olan onun güvendiği birinin bu haberi vermesi ve ardından onun yanında olabilmesi önemlidir.

Ölümlle İlgili Olarak Elle Tutulur Terimler Kullanmalıyız.

Çocukların bir insanın ölmesinin fiziksel olarak ne anlama geldiğini anlamaları önemlidir: “Dedemiz öldü. Yani artık yemek yiyemez, göremez, duymaz, gülemez, hareket edemez.” Küçük çocuklar bunları idrak etmekte ilk etapta zorlansa da böylesi bir açıklama ölümü onlar için biraz daha anlaşılır hale getirecektir.

Çocukların Ölüme Olan Tepkilerinin Zamanla Gelişeceğini Unutmamalıyız.

Çocukların ölümlle ilgili duygu ve düşünceleri zamanla değişecektir. Çocuğun bir yakının ölümüyle ilgili hislerinin zamanla derinleşmesi doğaldır. Önemli kayıplar zaman içinde tekrardan hatırlanır ve irdelenir. Bu değişimi anlamak yeni duygular ortaya çıktığında merhametli olmanıza yardımcı olacaktır.

Deneyimlerimizi Paylaşmak

Kendi yaşadığımız kayıplardan bahsedebiliriz. Boşanan anne ve babaların çocuklarına da baktığımızda durum aynıdır aslında. Okulda anne-babası ayrı olan çocuklar birbirlerinden güç alıyor gibidir ve yalnız olmadıklarını hissetmek yaşadıkları süreci, ne kadar mümkün olur tabi bilinmez ama bir miktar olsun rahat atlatmalarını sağlar.

Çocuğu Duygularını İfade Etmesi İçin Konuşturmalıyız.

Yaşanan kayıptan sonra çocuklarda davranış değişiklikleri ve kaygı düzeylerinde artış olduğu gözlenebilir. Bu durumda çocuğu rahatlatmanın en önemli kısmı onun duygularını rahat ifade etmesini sağlamaktır. Çocuk yaşadığı kayıptan sonra çok öfkeliyse bu duygusunun normal olduğunu anlatmak gerekir ki çocuk bu duyguyla başbaşa kaldığında kendisini sorgulamasın. Bir şeyleri kırma dökme davranışı gösteriyorsa yaptığı bu davranışın ölen kişiyi geri getirmeyeceğiyle ilgili konuşulmalıdır. Yemek yemeyi reddediyorsa, yemek hazırlarken bu işe onu da dahil etmeye çalışır ve “Gel bugün birlikte mutfakta senin tasarladığın bir yaş

pasta yapalım. Pastayı istediğin gibi süsleyip renklendirebilirsin.” gibi ifadelerle onu eyleme geçirmek önemlidir. Belki öneriyi reddedecektir fakat bunu denemekle bir şey kaybetmiş olmayız. Onun iletişime geçmesi için biz adım atmaktan vazgeçmemeliyiz.

Birlikte Cenaze Törenine Katılmak

Okul öncesi dönemde çocukla cenaze törenine katılmak anne babalar tarafından çok onaylanan bir durum değildir fakat yaş ilerledikçe cenaze törenine birlikte katılıp yaşanan kaybın orada ortak olduğunu hissetmek kendini daha iyi hissetmesini sağlayacaktır. Küçük yaş grubunda mezarlık ve ölünün oraya indirilmesi daha dehşet verici olarak algılanabilir. Bu konuda karar aileye aittir. Eğer ebeveyn olarak bu kararı almak bizim için zor bir durumsa o anda çocukla paylaşıp zorlamadan ne istediğini sormak daha anlamlı olacaktır. Cenazeden önce aile toplantısı yapıp ki bu akrabalar tarafından da yapılabilir, cenaze sırasında neler yaşanabileceği nasıl bir ortam olacağıyla ilgili konuşmak daha tanıdık bir ortam oluşmasına vesile olacaktır. Çocuğumuz eğer cenaze törenine katılmaktan korkuyorsa ona dürüstçe bizim de neler hissettiğimizi, ağlayabileceğimizi fakat orada yalnız olmayacağımızı, akrabalarımızın ve arkadaşlarımızın da orada olacağını ve ölen yakınımızla ilgili konuşulacağını anlatmalıyız. Eğer her şeye rağmen gelmek istemezse o zaman yanında bir yakınımızı bırakarak ona bu şekilde seçenek sunmalıyız ki kendisini yalnız hissetmesin. Çünkü genelde yaşanan kayıpla birlikte yetişkinler şok ve kabullenme süreçlerini atlatamadıklarında çocuklar genellikle geri planda kalır ve unutulur. Fakat bu asıl tehlikeli kısımdır. Çocuk yalnız kaldığında aslında zihnindeki sorularla ve duygularıyla da baş başadır. Bu yüzden törene katılmak istemezse de mutlaka güvenebileceğimiz bir yetişkin olmalıdır yanında.

Çocuklukta Yaşanan Ölüm Acısının Yetişkinliğe Etkisi

Şimdiye kadar ölüm haberinin çocuğa nasıl ve ne zaman, kim tarafından verileceği bu süreci çocuğun nasıl yaşayacağı ve nasıl tepkilerle karşılaşabileceğimiz üzerine konuştuk, bu süreci çocuğumuz sağlıklı bir şekilde atlatamazsa ilerleyen yıllarda farklı sorunlar olarak ortaya çıkacaktır bu travma. Bu sebeple neler yapabileceğimiz ve çocuğumuza nasıl destek olacağımız oldukça önemlidir. Sağlıksız geçirilen bu süreç yetişkinlik yıllarında yoğun şekilde yaşanan kaybetme korkusu, beraberinde sevdiklerini aşırı bağlanma, ya da her an kaybedebileceği duygusuyla birlikte kendini dış dünyaya kapatıp ikili ilişkilerden kaçma durumuna sebep olacaktır.

Çocuğun yaşadığı içe kapanma, öfke, zarar verici davranışlar gibi duyguların daha sonra patolojik sorunlara dönüşüp dönüşmeyeceği birkaç faktöre bağlıdır: ölümün hangi koşullarda gerçekleştiği, çocuk ile kaybedilen kişi arasındaki ilişki ve bu süreçte çocuğun çevreden ya da uzmandan aldığı destek. Unutulmamalı ki güçlü çocukluk duyguları potansiyel bir gelişme olanağı sağlayacaktır. Bu süreçte çocuğu destekleyen aile ve uygulamaları ifade etme fırsatı veren yakınları çok önemlidir.

Kaynaklar:

Yörükoğlu, A. (1996). Gençlik Çağı

Dökmen, Ü. (1999) İletişim Çatışmaları ve Empati

Dodson, F. (1998) Sevgiyle Disiplin

ERGEN – ANNE – BABA ÜÇGENİNDE İLETİŞİM

Ergenlik döneminde birçok aile için çocuğuyla iletişim kurmak zorlayıcı olabilmektedir. Ergenlik dönemindeki çocuk sosyal, fiziksel ve duygusal değişimine uyum sağlamaya çalışırken, anne ve baba ise “ergenlik” başlığı altında çocuklarındaki değişimi hayretle takip etmektedirler. Bu süreçte kurulan iletişimde pek çok aksaklıklar da olabilmektedir.

Anne-Baba Ve Ergen Arasında Kurulan Etkili İletişimin Temel Noktaları:

Anne-Baba Liderliği: Anne ve babalar aileyi ortak bir dille ve tutarlı bir şekilde yönetmelidirler. Bazı durumlarda liderlik annede olurken bazı durumlarda baba da olmalıdır. Ailede anne-baba

çocuk rollerinin tanımının net olarak yapılması ve o şekilde davranılması gerekmektedir.

İletişim: Aile bireyleri birbirlerine karşı dürüst olmalıdırlar. Anne ve babanın dışında çocuk da bir birey olarak kabul edilmelidir. Çocuğun da görüşlerine saygı duyulmalıdır. Söz hakkının olmadığı ya da fikirlerinin ciddiye alınmadığı bir ailede çocukla sağlıklı iletişim kurmak imkansızdır.

Disiplin: Genellikle ebeveynler çocuklarına arkadaş gibi yaklaşmanın uygun olup olmayacağını merak etmektedirler. Ebeveyn olarak kalmak için anne ve baba rollerimizden çıkmamız gerekmektedir. Anne-baba otoritesinin olması ile otoriter davranışın olması birbiriyle karıştırılmamalıdır. Çocuklar söz haklarının olduğunu bilmelerinin yanında idarenin de anne ve babada olduğunu unutmamalıdırlar. Aile içerisinde tüm bireylerin uyması gereken kuralların olduğu bilinci küçük yaştan itibaren çocuğa verilmelidir. Anne ve babanın kuralları koyma ve uygulama kısmında tutarlı davranmaları, çocuklarına model oluşturmaları gerekmektedir.

Sorumluluk: Ailenin her üyesini ilgilendiren kararların yanı sıra birtakım sorumluluklar da bulunmaktadır. Hangi yaşta olursa olsun hata yapılabilir. Özellikle ergenlik döneminde yetişkinlik ve çocukluk arasında sıkışmış genç hata yapmaya daha çok meyillidir. Bu dönemde gencin hatalarının kendi payına düşen kısımlarıyla ilgili sorumluluk alması ve bu hatalarının sonuçlarını fark edebilmesi her şeyden önemlidir.



Saygı: Anne ve babalar önce birbirlerine saygı duymalı ve çocukları için etkili bir rol model olmalıdırlar. Örneğin sürekli eşini aşağılayan bir baba, çocuğundan kendisine, annesine ya da çevresine saygılı olmasını beklememelidir.

Koşulsuz Sevgi: Çocuklar her ne koşulda olursa olsun anne ve babalarının kendilerini sevdiklerinden emin olmak isterler. Anne ve babalarının sevgilerini sürekli sınırlar. Karşılıksız sevgi gördüğünü bilen bir çocuk ile ebeveyni arasında hiçbir şekilde iletişimsizlik olmayacaktır. Anne ve babadan yeterince sevgi göremeyen çocuk, sevgi açlığını sağlıklı bir şekilde gidermeye çalışacak ve birçok hata yapacaktır. Özellikle yanlış arkadaşlıklar kurmak sıklıkla gözlenen bir durumdur. Sevgiyi göstermek konusunda cimri olunmamalıdır. "Çocuğumuz bizim onu ne kadar çok sevdiğimizi biliyordur." yanlıgisına asla düşülmemelidir.

Ergen ve Ebeveyn Arasındaki İletişim Engelleri:

Anne ve babaların,

- Ergen çocuklarından bir yandan yetişkin gibi davranmalarını isterken duruma göre onları çocuk olarak görmeleri:

"Artık kocaman adam oldun sen halledersin."

"Sen büyüdüğünü mü zannediyorsun?"

- Arkadaş ilişkilerine çok fazla müdahale etmeleri:

"Bu arkadaşlığı kendine yakıştırıyor musun?"

"Arkadaşlığını onaylamıyorum. Görüşmeni istemiyorum."

- Olumsuz zihinsel kaynaklar oluşturmaları:

"Her şeyde başarılı olmalısın"

"Hata yapmamalısın."

- Ani iniş çıkışları tolere edememeleri,

- Genelleme yaparak konuşmaları:

"Sen çocukken de böyleydin."

- Eleştirmeleri

- Diğer çocuklarla kıyaslamaları

Ergen ve ailesi arasında sürekli çatışma olmamaktadır. Örneğin Rutter ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada ergenlerin 2/3'nün anne ve babasına karşı görüşte olmadıkları bulunmuştur. Ebeveynlerin sadece %18'i çocukları ile iletişim kuramadıklarını ve çatıştıklarını belirtmişlerdir. Genel tartışma konusu ise giyim ve eve geliş saati ile ilgilidir. Yapılan birçok araştırmanın varmış olduğu genel sonuç ise ergen-ebeveyn çatışmasının her aile için geçerli olmayışıdır.

Türkiye'de yapılan 12-21 yaş arası bireyleri kapsayan bir çalışmada ulaşılan veriler ise şu şekildedir:

Kendimi ailemin bir üyesi gibi hissetmiyorum: K:%15, E: %19

Ailem beni başkalarıyla kıyaslar: K:%28, E:%40

Bana güvendiklerini hissediyorum: K:%68, E:%61

Bana hep çocuk muamelesi yapıyorlar: K:%1, E:%15

Ailem isteklerimi olumsuz karşılar: K:%6, E:%10

(K:Kız, E:Erkek)

Ailelere Öneriler:

- Çocuğunuz konuşmak istemediğinde zorlamayın. Konuşma isteği çocuğunuzdan geldiğinde iletişim kurmak daha kolay olacaktır. Sabırlı davranın. Hemen bir problem varmış gibi davranmayın. Zorlama yolu ile iletişim engeli oluşturmanız çok yüksek bir ihtimaldir. Bunun sonucunda da çocuğunuz ne o an ne de bir başka zamanda sizinle konuşmak istemeyecektir.

- Çocuğunuzla sorun her ne olursa olsun samimi ve en doğal halinizle konuşun. Bazen onları anladığımızı göstermek için genç bir çocukmuş gibi konuşmaya çalışırız. Bu doğallığımızı kaybetmemize neden olur. Kendiniz olduğunuz sürece çocuğunuza ulaşabilirsiniz.

- Herhangi bir konuda yorum yaparken dürüst olun.

- Çocuğunuza karşı suçlayıcı ve yargılayıcı yaklaşımlarda bulunmayın. Sorularınız eleştirel olmamalıdır. Sorularınıza onun kendisini kötü hissetmesine neden olacak yakıştırmalar yerleştirmeyin. Örneğin; Neden bu kadar tembelsin, kabasın. Kime çektin? gibi sorular çocuğunuzun size karşı öfkeli ve savunmacı yaklaşmasına neden olacaktır.

- Ergen çocuğunuzun konuşmasına izin verin. Ardı ardına sıraladığınız sorularınızla ya da yorumlarınızla ona ulaşmayı beklemeyin. Böyle bir ortamda sadece siz konuşursunuz, çocuğunuza konuşma fırsatı tanımazsınız. Konuşmalar monologa dönüşmemelidir.

- Hayat dersi vermek için gerçekten yanlış bir dönemdir. Ergen çocuğunuz sizin onun yaşınızdayken yaptıklarını duymak istememektedir.

"Ben senin yaşındayken ..." ile başlayan cümleler yerine neye kızdığınızı ve ne hissettiğinizi söyleyin. Böylelikle "Yine nutuk çekiyor." algısını ortadan kaldırmış olursunuz. Disiplin, ergenlik sürecinde önemlidir. Ancak disiplin verirken çocuğunuzun yeteneklerinden, niteliklerinden ve sorumluluklarından da söz etmeyi unutmayın. Çocuğunuzun kusurları mutlaka olacaktır. Ancak onu eleştiren yaklaşımla söze başlamak, çocuğunuzun sizi dinlemesini engelleyecektir. "Sen ne kadar bencil bir çocuksun. Annene böyle davrandığın için utanmalısın." Yerine "Başkalarına saygı duyan bir gençsin. Annene bu şekilde davranmanı anlayamadım. Bu davranışın beni şaşırttı ve üzdü." demek çocuğunuzun yaptığı davranışı haklı duruma sokmaya çalışması yerine bu davranışını düşünmeye sevk edecektir.

- Çocuğunuz size güvenmelidir. Etkili iletişim kurmanın en temel olgusu güvendir.

Etkili İletişim Formülü

İyi bir dinleyici olmak + Anlamaya çalışmak +
Koşulsuz Sevgi Göstermek + Tutarlı Olmak +
Olumlu Bir Model Olmak + Güven Sağlamak

=

ETKİLİ AİLE İÇİ İLETİŞİM

Kaynaklar:

Antrobus L., Kim Demiş Yaramaz Diye, Boyut Yayınları, 2010

KARŞILAŞILAN SORUNLARA KARŞIN KEYİFLİ BİR AİLE HAYATI İÇİN





Aile hayatı iniş çıkışlarla doludur. İnişlere odaklandığımız kadar çıkışlara da odaklanmamız, zorlayıcı taraflar kadar iyi taraflara da değer vermemiz, her konuda daha geniş ve çözüm odaklı bir bakış açısına sahip olmamızı sağlar.

Her ailede birtakım sorunlarla karşılaşılacaktır. Önemli olan tutarlı ve destekleyici bir tutum sergileyerek sorunların çözümüne yönelmektir. Bu konuda anne babaların kullanabilecekleri yöntemler,

- Kendi davranışlarınız üzerinde iyice düşünün,
- Çocuklarınız üzerindeki etkinizi anlayın.
- Çocuğunuzun davranışlarının gerçek nedenini değerlendirin.

Anne-babaların planladıkları stratejilerden şaşmadan ilerlemeleri önemlidir. Bazen bu stratejileri uygulamak çok zor olabilir. Çocuğunuzla aranızın açıldığını, onu kırdığınızı, üzdüğünüzü düşünebilirsiniz. Bu durumda uzun dönemli kazanımların kısa dönemli acılardan daha önemli olduğunu unutmamak gerekir.

Çocuklardan beklediğimiz gibi anne-babaların da hatalarından ders almaları şarttır. Hayati öneme sahip öğrenme noktalarında davranışımızı değiştirmekte zorlanmak aynı şeyin çocuğumuz için de neden zor olduğunu anlamamızı sağlar. Hatalarınızı kabullendiğiniz takdirde farklı yollarla bir şeyler öğrenebileceğinizi ve sizden her zaman doğru davranışın beklenemeyeceğini unutmayın. Ailenizin değişebileceğine ve sorunlu davranışlara takılıp kalmayacağına güvenin.

Çocuklar Öğrenme Sürecinde Şunları Keşfeder:

- Bağımsızlık
- Sosyal beceriler geliştirmek
- İdare etmeyi öğrenmek
- Saldırganlığını, hayal kırıklığını, sinirini kontrol etmek
- Dili kullanmak
- İlişkiler
- İletişim biçimleri
- Kendine güvenini geliştirmek

Öncelikle çocuğunuzun davranışlarını doğru tahlil etmeniz önemlidir. Yaşanan sorunları çocuğunuza yardımcı olmak için bir fırsat olarak düşünmeniz size daha çözüm odaklı bir bakış açısı sağlar. Çocuğunuzla kurduğunuz ilişki, koyduğunuz sınırları her test edişinde ortaya çıkan anlaşmazlıkların aranızdaki sevgi ve güven bağıyla çözülebileceği inancına dayanmalıdır. Çoğu davranışın kişisel olmadığını unutmayın. Çocuğunuz birey olmak için kendisine gerekli olan becerilerini geliştirmeye çalışmaktadır.

Onun iyi davranışlar göstermesi için fırsatlar yaratmanız, bunları övmeniz, daha sonra da aynı şekilde davranmasına yardımcı olmanız gerekir.

Çocuğunuz ne kadar zorluk çıkarırsa çıkarsın, her koşulda onu sevmeye devam ettiğinizi ona göstermelisiniz. Bu şartlarda çocuğunuz size güven duyacak ve ihtiyacı olduğunda yanınıza gelebilecektir.

Etrafınızdaki her şeyle başa çıkmaya çalışmak, kendinizden çok fazla şey beklemek yeni sorunlara sebep olacaktır. Etrafınızdaki kişiler size destek olmak isteyecek, fakat bir yandan da sizden beklentileri üzerinizde baskıya sebep olacaktır. Eğer çocuğunuzu nasıl yetiştireceğinize dair tutarlı bir yöntem geliştirirseniz, tutumlarınızı buna bağlı olarak geliştirmeniz ve kendi bakış açınıza uygun destek ve yardımı belirlemeniz mümkün olabilir. Çevreden fikir ve destek almak çok önemli olsa da, hiçbir zaman kendi içgüdülerinize kulaklarınızı kapatmamalısınız.

Aileler için olumlu ve iyimser bir tavır takınmak her durumda mümkün olamamaktadır. Sürekli ve şiddetli ağlayan bir küçük çocuğunuz ya da aksi bir ergen çağ çocuğunuz varsa bu durum daha da zorlaşmaktadır. İçinde bulunduğunuz durumu nasıl değerlendirdiğiniz çoğunlukla kişiliğinize bağlıdır. İdareyi elinizde tutmayı sever misiniz? Yoksa sevmez misiniz? Önce bunun üzerine düşünmeniz, ardından da sorunları çözme biçimlerinizi gözden geçirmeniz yararlı olacaktır. Birçok ailede anne-baba ve çocuk idarenin kimde olacağına karar vermek için güç savaşına girer. Ailenizde bunlar yaşıyorsa belki tutumlarınızı yeniden değerlendirmeniz gerekecektir.

Tutumlarınızı Değerlendirirken Unutmamanız Gerekenler:

- İdareyi ele almak çocuğunuzun bireyselliğini zedeleyecek ya da özgürlüğünü kısıtlayacak diye düşünmemelisiniz. Doğru idareyi sağladığınız takdirde çocuğunuzun size güvenebileceğini ve sizden yardım alabileceğini bilmesini sağlayabilirsiniz.
- Davranışlarının nedenlerini anlatmanız da çocuğunuzun güven duymasını sağlayacaktır.
- Çocuğunuza yaklaşımlarınızın ne kadarının destek sağladığını, kaçının olumsuz olduğunu fark etmeniz gerekir. Eğer daha çok olumsuz davranıyorsanız bu tutumunuzu değiştirmenizde fayda olacaktır.
- Yanlış anladığınız ve davrandığınız durumlarda bunu çocuğunuzla paylaşın. İşler çığırından çıkmaya başladığında bu tutumunuz durumun düzeltilmesine katkı sağlayacaktır. Pozitif bir mizaç, zor durumlarla başa çıkmayı kolaylaştıracaktır. Evinizde bu ortamı sağlamak sabır ve azim gerektirir. Pozitif bir ruh hali sağlamanın bir yolu çocuğunuzun iyi davranışlarını vurgulamaktır. Takdir edildiğini bilmek herkeste olumlu bir hava yaratacaktır.

Çocuğunuzu takdir ettiğiniz kadar kendinizi de takdir etmeniz önemlidir. Çocuklarınızın önünde kendi olumlu davranışlarınızı söylerseniz, onların da hakkınızda olumlu düşünmesine sebep olacak, hatta kendileriyle ilgili olumlu düşünceler ortaya çıkarmalarını da sağlamış olursunuz.

Ailenizde nasıl iletişim kurulduğuna dikkat etmelisiniz. Aile bireylerinin birbirleriyle nasıl konuştuğu, birbirlerini nasıl dinledikleri önemlidir. Her insan konuşurken farklı bir yöntem izler. Kimi karşı tarafın söylediklerine daha fazla önem verir. Kimi kendi fikrini ortaya koyamaz. Kimi dinlemez, ama dinlenilmek ister.

Bu konuya dikkat ederek, tepkileri biraz da olsa kontrol etmeye ve değiştirmeye çalışmak küçük de olsa farklar yaratacaktır.

Çocuk eğitiminde tutarlı olmanın önemi ve değeri her zaman konuşulan ve bilinen bir gerçektir. Tutarlı olmanız çocuğunuz için önceden tahmin edilebilen ve güvenli ortamın garantisidir. Çocuklarınızın davranışlarının sonuçlarıyla ilgili kendinize ait tutarlı kurallar oluşturun ve bu kuralların arkasında durmaya çalışın.

Çocuktan beklentilerinizin de tutarlı olması gerekir. Çocuğunuzdan istediğiniz görevi her gün aynı şekilde istemeniz önemlidir. Böylece çocuk kendisinden ne istendiğini ve beklendiğini bilecektir. Kuralların günden güne değişiklik göstermesi çocuğunuzun kafasını karıştıracaktır.

Anne-babanın arasındaki tutarlılık da dikkat edilmesi gereken bir konudur. Çiftler çocuklarla ilgili konularda görüş ayrılığı yaşamamalı, yaşasalar bile bunu çocuklarına yansıtmamaya çalışmalılar. Çocukların anne-babanın birbirini desteklediğini görmeye ihtiyaçları vardır.

Ailenin bir arada bulunduğu zamanlar yaratmak çok önemlidir. Aile hayatı bütün olarak baktığınızda aslında gayet keyiflidir. Beraber kahvaltı yapmak, akşamları ailecek yemek yemek, aynı programı izlemek, birlikte sinemaya gitmek gibi ritüeller evdeki havayı değiştirebilir. Bunlar herkesi bir arada tutan ve değişiklikleri gözlemlemeyi sağlayan aktivitelerdir.

Sadece anne-babaların ya da sadece çocukların keyif aldığı aktivitelere yönelmek her iki tarafa da haksızlık olacaktır. Belki aktivitenin kendisinden keyif almayabilirsiniz. Ama çocuklarınızın sizinle birlikte bir şey yapmış olmaktan dolayı nasıl neşeli ve rahatlamış olduklarını görmek sizi mutlu edecektir.

Unutulmaması Gerekenler:

- Yaşadığınız sorunları çözmeye çalışırken o ana odaklanın. Sonraki zamanlarda da benzeri durumlarda tutarlı davranışlarınızla çocuğunuzu destekleyin. Çocuğunuzun sonsuza kadar aynı şekilde davranacağı şeklinde bir önyargıya kapılmayın. Sizin davranışlarınız net olduğu sürece çocuğunuz olumlu gelişme kaydedecektir.
- Hata yapmanın hem sizin hem de çocuğunuz için normal olduğunu unutmayın. Hataların üzerini örtmektense bunlardan bir şeyler öğrenmeye çalışmak daha işlevsel bir yaklaşımdır. Çocuğunuz da sizin bu şekilde davrandığınızı gördüğünde herkesin zaman zaman yanlışlar yapabileceğini anlayacaktır.
- Çocuğunuzun kaydettiği gelişmelerden memnun olduğunuzu, onunla gurur duyduğunuzu ifade edin. Böylece o da ilerleme kaydettiğini anlayacaktır.
- Ailecek beraber olmak için zaman ayırın. Böylece çocuklarınız zorlandıkları durumlarda da sizden destek alabileceklerini bilirler ve güven duyarlar.

AREL ANAOKULU



Eğitim-Öğretim

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

Bu programla öğrencilerimiz uluslararası bir eğitim anlayışı ile:

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



Aktivitelerimiz

- Bilgisayar
- Müzik - Görsel Sanatlar
- Bale - Halk Oyunları
- Satranç - Drama
- Jimnastik - Yüzme

Sosyal Etkinlikler

- Yaratıcı Sanat
- Fen ve Doğa Çalışmaları
- Çevre İnceleme Gezileri
- Portfolyo Sunumları
- Kulüp Çalışmaları

Yabancı Dil Eğitimi

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

AREL Anaokulu'nda 4-5-6 yaş tam gün, 4 yaş yarım gün grupları ve 22-36 ay oyun grupları bulunmaktadır.

www.arel.k12.tr



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