



İÇİNDEKİLER

Index

ÇOCUĞUNUZDA OLUMLU DAVRANIŞLARI NASIL ARTTIRISINIZ?	2
ÇOCUKLARIMIZ KENDİ KANATLARIYLA UÇSUNLAR	5
ERGENLİKTE KORKULAR: BAŞETME YOLLARI	7
“BAŞARISIZ OLURSAM” AŞİL SENDROMU	9
OKUL REDDİ	12
ÇOCUK VE DİSİPLİN	15
MÜKEMMELİYETÇİLİK	18
ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU	21
ÇOCUKLARDA MİZAH GELİŞİMİ	25
DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU	29



Merhaba;

AREL Koleji olarak bu sene farklı bir heyecanı yaşıyoruz. 25. Yılımızın ve bu yıllar içinde ailemize katılan, hayat yolculuklarında beraber yürüdüğümüz öğrencilerimizin gururunu taşımak çok keyifli. Rehberlik birimi olarak bizde eğitimde yansımalar dergimizin 36 sayısı ile katkıda bulunmaya çalıştık. Bu sayımızda ; Çocuklarda Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Okul Reddi, Çocuğunuzda Olumlu Davranışları Nasıl Arttırırsınız?, “Başarısız Olursam” Aşıl Sendromu, Ergenlikte Korkular: Başetme Yolları, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Çocuklarımız Kendi Kanatlarıyla Uçsunlar, Çocuk ve Disiplin, Mükemmeliyetçilik , Çocuklarda Mizah Gelişimi konularına değindik.

Keyifle dergimizi okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Eğitim Kurumları

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: 36 - 2014

Kaynaklar:

-D.Erbaş, G. Kırcaali-İftar, E. Tekin-İftar, İşlevsel Değerlendirme: Davranış Sorunlarıyla Başa Çıkma ve Uygun Davranışlar Kazandırma Süreci, Kök Yayıncılık, 2005

-www.eminezinnurkilic.com

-www.mebk12.meb.gov.tr

ÇOCUĞUNUZDA OLUMLU DAVRANIŞLARI NASIL ARTTIRIRSINIZ?

Anne baba olarak şüphesiz kusursuz çocuklar yetiştirmek isteriz. Sağlıklı olsun. Okula ağlamadan gitsin. Arkadaşlarıyla uyum problemi yaşamamasın. Sınıfta en iyiler arasında olsun. Sorumluluklarının farkında olsun. Toplum önünde nasıl konuşması, nasıl davranması gerektiğini bilsin... gibi daha birçok beklentimiz vardır.

Çocuğumuz büyüdükçe beklentimiz artar, artar... Peki, bütün bu olumlu davranışları çocuğumuzda nasıl artırabiliriz?

Aslına bakarsanız çocuklar anne babalarının söylediklerinden çok onların yaptıklarından etkilenirler. Bu sebeple çocuğumuzda olumlu davranışları arttırmak istiyorsak öncelikle bu işe kendi davranışlarımızdan başlamalıyız ki, onlara da iyi birer model olalım. Aynı zamanda doğru davranışlarını nasıl ödüllendirdiğimiz ve hatalı davranışlarına nasıl yaklaştığımız da son derece önemlidir.

Çocuğun davranış biçiminde pek çok etken önemlidir. Aile içindeki bireylerin birbirleriyle iletişim şekilleri, birbirlerine olan sevgileri ve bunu gösterme şekilleri, birbirlerini dinleme kapasiteleri... Anne ve babanın çocuğa olan davranış şekilleri aynı zamanda dış dünyaya açılan çocuğun çevresindekilere karşı davranış biçimini de oluşturur. Bazen ebeveynler sıkı bir disiplinle ve cezalandırma sistemiyle adeta çocuğun kendisini mahkûm hissetmesine sebep olur. Bu kadar baskı ve sıkı disiplin yaklaşımı içinde çocuk, kendini doğru ifade edemez. Aynı zamanda doğru davranış şeklini öğrenmesi de bu koşullar altında oldukça zordur. Aşırı disiplinle büyüyen çocukların farklı ortamlarda ailesinin isteğinin tam tersi yönünde davrandığını sıkça görürüz. Bu şekilde büyüyen çocuklar adeta özgürlüklerine kavuşmanın verdiği keyifle nasıl davranacaklarını, nasıl birey olacaklarını bilememekte, daha önce ailelerinin onayı olmaksızın bir şey yapamadıkları içinde sıkça hata yaptıkları görülmektedir.

Bunun tam aksi şekilde çocuğu tamamen serbest bırakıp her şeyi kendiliğinden öğreneceğine inanan aileler için de durum çok farklı değildir aslında. Çocuk birey olmanın sorumluluğunu alabilecek olgunluğa ve yeterliliğe sahip değilse sonuç yine hüsrana olacaktır.



Unutmamalı ki sevgi her şeyin başında gelmelidir. Sevgi, saygı, etkin dinleme, tahammül... olmazsa olmazlardır aslında. Sevgi ortamında birey olduğunu hisseden çocukların topluluk içinde hemen kendini gösterdiğini görürüz. Onlar her zaman öndedirler. Çünkü sevgi temelli ailede gerekli özgüveni almışlardır. Aile içinde çocuğa olan güven tamdır. Çocuk bunun farkındalığıyla attığı adımların sorumluluğunu alabilmekte, aynı zamanda davranışlarını ona göre şekillendirmektedir.

Eğer ev içinde çocuğumuzun yaptığı olumlu davranışları görmüyor ödüllendirmiyorsak, çocuk yaptığı şeyin önemini anlamayacak bu defa farklı davranış şekilleriyle dikkatimizi çekmeye çalışacaktır.



Öncelikle Çocuğumuzdan Ne Beklediğimizi Tespit Etmeliyiz?

Biz ne sitediğimizi bilmezken çocuğumuzdan olumlu davranmasını beklememiz anlamsız olacaktır. İşe çocuğumuzun yaşamını kolaylaştıracak önceliklerle başlamalıyız. Sonrasında bu maddeler üzerinde sabırla çalışmalıyız. Bunları yaparken beklentimizi olabildiğince net bir şekilde ifade etmeliyiz. Çocuğumuz davranışlarının sorumluluğunu almadan önce sebebini ve sonuçlarını bilmek ister. Ebeveyn olarak burda görevimiz yol gösterici olmaktır.

Zor işleri daha küçük adımlara bölerek uygulamaya çalışmalıyız.

Bu şekilde çocuğunuzun her seferinde bir adım atmasını sağlayabiliriz. Kısa vadede yol alabildiğini gören çocuğumuz

içinde olumlu olacaktır bu durum. Pes etmeden devam edecek başarının tadını yaşayacaktır.

Emir Verici Cümlelerden Kaçınmalıyız.

“Ders Çalış, Odanı Topla, Sözümü Dinle, Ödevlerini Bitir, Beni Çıldırtıyorsun, Başıma Bela Oldun”... gibi her gün sıralanan olumsuz ifadeler çocuğumuzda söyleyeceğimiz her şey için duyarsız davranmasına sebep olacaktır. Çocuğumuz bizi duymayacak, aramızdaki ilişki seviyesiz bir hal alacaktır. Hiçbir zaman karşımızda bir birey olduğunu unutmamalıyız. Onunda istekleri, beklentileri, kendisiyle ve dış dünyayla, hatta bizimle ilgili değer yargıları vardır.

Olumsuz ifadeler çocuğun ait olma duygusuna ve anne babasına dolayısıyla da dış dünyada yaşayacağı ilişkilerine zarar verecek, kendisini değersiz hissedecektir. Olumsuzluklarla değil olumlu davranışlarını överek işe başlamalıyız.

Düşünelim, biri sürekli bizim eksiklerimizi, yapmadığımız şeyleri yüzümüze vursa, neler hissederdik acaba? Ya da sürekli yetersiz, eksik, işe yaramayan biri olarak bizi tanıtsa, acaba davranışlarımızı nasıl devam ettirmek isterdik?

Eğer olumsuz davranışları ile ilgi çektiklerini fark ederse çocuklar, olumsuz davranışları daha sık tekrarlama yoluna giderler. Onlara küstüğünüz zaman bile aslında onların belli bir davranışına ilgi göstermiş olursunuz. Bu nedenle mümkün olduğu kadar yalnızca görmezden gelmeye çalışarak olumsuz davranış azaltma yoluna gitmeliyiz. İlgi, her zaman çocuklar için ödüdür. Bağırır, küser ya da bu davranışla ilgili uzun konuşmalar yaparsak bu olumsuz davranış beslemiş oluruz.

Olumlu davranışları ödüllendirin ve böylece bu davranışları arttırın. Çocuğumuzun olumlu davranışını övmek onu bu davranışa tekrarlamaya karşı isteklendirir. Ancak övgüde aşırıya kaçmamak ve övgüyle birlikte beklentileri dile getirmekten kaçınmak gerekir. Ödüllendirmek demek ille de maddi bir şey almak demek değildir elbette. Bazen bir gülümseme ya da saçını okşama, davranışımızda çocuğumuzun olumlu davranışını gördüğümüzü ve bunu takdir ettiğimizi hissettirecektir. Çocuk adeta anne baba karşısında kendini ispat etmek ister. Bunun sebebi aileden onay almak, aynı zamanda varlığını ailesine hissettirmek istemesidir. 'Ben de varım, buradayım, güzel işler yapıyorum, beni daha çok sevin...' mesajıdır anne babaya. Anne babanın çocuğun olumlu davranışlarını görmesi çocuğun aynı davranışları devam ettirmesindeki en büyük sebeptir.

Yaramazlık yapan çocukları düşünelim. Hareketli çocuklar fark edilmek ve aileden bir tepki alabilmek için adeta fırsat kollar ve anne babanın gözünün içine bakarak yapar olumsuz davranış. Çünkü o zamana kadar çocuk yaptığı olumlu davranışlar nedeniyle hiç ödüllendirilmemiştir. Adeta o davranışları, çocuğun yapması gerekenler listesinde zaten var olanlardır. Bu sebeple olumlu davranışlarla kendi varlığını hissettiremeyen çocuk, bu defa olumsuzluklarla aynı ilgi ve alakayı almaya çalışacaktır.

Annenin "yapma, dur, koşma" söylemleri çocuğun ilgi odağı haline gelmesine sebep olacaktır. Çocuk adeta bununla beslenecektir. Peki, işler bu noktaya gelene kadar neler oldu? Her şey nasıl bu hale geldi? Bunlar konuşulmaz. Sonuç önemlidir. Çocuk yaramazdır. Aile ve çevre o şekilde değerlendirir çocuğu. Unutulmamalı ki hiçbir çocuk olumsuz davranışlarla dünyaya gelmez. Yaşayarak, birtakım şeyleri deneyerek ve bütün bunları yaparkende ailesinin varlığını hissetmesini isteyerek bu davranışları tekrarlar. Aldığı onaylar ya da tepkilerle de davranışlarını devam ettirir.

Çocuğunuzda beğendiğiniz davranışın ne olduğunu ona anlatın. Takdir etmek ve sebebini anlatmak çocuk için oldukça önemlidir.

Hangi çocuk duymak istemez: 'Aferin, seninle gurur duyuyorum...' gibi olumlu ifadeleri.

Olumsuz davranışları her seferinde, tutarlı şekilde görmezden gelin.

Olumsuzlukları çocuğun yüzüne vurmaktan ama bir taraftanda neden hatalı davrandığını ona anlatarak, konuyu çok uzatmadan konuşmalıyız.

Olumsuz davranışları başkasının ödüllendirilmesine de izin vermeyin.

Anne ve babalar ya da yakın çevre bu konuda tutarlı davranmalıdır. Bir tarafın doğru bulmadığı ve uyardığı bir konuyu başka yetişkin över, ödüllendirirse, çocuk kafa karışıklığı yaşayacaktır.

Eğer bir davranış tehlikeli ise o zaman yine de ilgisiz mi kalmalıyız?

Anne babalar için istenmeyen davranışlara karşı ilgisiz kalmak ya da görmezden gelmeye çalışmak çok zor bir durumdur. O an çocuğun başına bir şey gelebilir, büyük bir kaza kapıda olabilir. İşte bu anlarda çocuğumuza söyleyeceğimiz dur, yapma, dikkat et... kelimelerinin çocuk için anlamlı olabilmesi için bu sözcükleri yerinde kullanmalıyız ki hükmümüz olsun. Fakat artk çok geç ise ikaz ettiğimiz halde çocuğumuz aynı olumsuz davranışını devam ettiriyor ve net bir şekilde söylediğimiz "hayır" sözcüğü yerini bulmuyorsa, çocuğumuzu o ortamdan uzaklaştırmalıyız. Mekan değişikliği çocuğumuzun davranışına ara vermesini sağlayacaktır. Bu şekilde tehlikeden de uzaklaşılacaktır.

Çocuğumuzda olumlu davranış arttırmak için anne ve babalara çok büyük görevler düşmektedir. Kararlı ve sabırlı olur ne istediğimizi bilir, çocuğumuzla iletişimimizde de net ve açık olur olumlu yaklaşırsak, sonuç hem bizim hem de çocuğumuz için olumlu olacaktır.



Kaynaklar:

-Dr.Grace Ketterman, Ana Babaların En Çok Sorduğu Soruların Cevapları, HYB Yayıncılık

-www.salom.com.tr

-www.serhaber.com

ÇOCUKLARIMIZ KENDİ KANATLARIYLA UÇSUNLAR

Şüphesiz her anne baba çocuğunu sever ve onun için en güzelini en doğrusunu yapmaya çalışır. Fakat bütün bunları yaparken bir yandan da öyle titiz davranır ve korkularıyla hareket eder ki bazen ipin ucu kaçar.

Son dönemde ebeveynlere baktığımızda, çocukların yaşam alanlarının anne babalar tarafından istila edildiğini ve çocuğa ait yaşam alanının kalmadığını görüyoruz. Hangi okula gideceğinden, hangi mesleği seçeceğine, kiminle evleneceğinden, hangi semtte oturacağına kadar anne babaların müdahalesini görüyoruz. Kendimizce bağlı evlatlar yetiştirmeye çalışırken acaba bağımlı çocuklar mı yetiştiriyoruz?

Kendi başına karar veremeyen, arkadaşlarıyla dışarı çıkarken ne giyeceğini bilemeyen, arkadaşlarının isteklerine hayır diyemeyen, kendisinin ne istediğini duyamayan çocuklarımızı yetiştiriyoruz?

Çocuk yetiştirirken öncelikli amacımız kişilik sahibi, özgüveni yerinde çocuklarımızı yetiştirmek. Yoksa bizim isteğimiz dışında hareket edemeyen onay vermediğimiz hiçbir şeyi kendi başına yapamayan, yaşlandığımızda da bize bakacak bağımlı evlatlar mı yetiştirmek?

Kültür ve geleneklerimize baktığımızda, aile yapımızın bağımlılığı desteklediğini görüyoruz. Adeta çocuklarımıza 'Dur ben yapayım' derken, 'sen bunu tek başına yapamazsın ben yaparım' mesajı veriyoruz. Bu şekilde çocuğumuz yetersizlik mesajı alıyor, cesareti kırılıyor. Çocuğumuzla dışarı çıktığımızda biz olmadan bir şey yapamadığını, hatta içeceği bir suyun dahi parasını kasiyere veremediğini görüyoruz. Bizim dış dünyayla ilgili çocuğumuzda bıraktığımız izlenim ' Dış dünya kötülüklerle dolu bir yer, o yüzden ben olmadığım sürece sen bu dünyada baş edemezsin' bütün bu olumsuz mesajlarla birlikte gölge bireyler yetiştiriyoruz.

Yüksek binaların arttığı, çocuklara oyun alanlarının kalmadığı bir dünyada, çocuk yetiştirmeye çalışmak elbette zorlayıcı ve düşündürücü. Fakat bütün bunları yaşarken biz ebeveynler olarak sınırlarımızı belirlemek ve çocuğumuzla olan ilişkimizde duracağımız yeri belirlemek zorundayız.

Fazlaca hassas ebeveynlerin çocukların pek çok girişimlerini engellediklerini ve çocuklarına fırsat vermediklerini görüyoruz. Örneğin parkta oynarken çocuğun toprağa dokunması ya da dışarıda bir hayvanı sevmeye çalışması korkunç bir şey. Çünkü onlar için öncelikli olan hijyendir. Dış dünya mikroplarla doludur. Bu şekilde yetişen çocukların bağışıklıklarının da çok düşük olduğunu görüyoruz. Bu tarz çocuklar okul ortamına girdikleri zamanda sıkça hasta olurlar.



Çocukların bireysel ihtiyaçlarını ailelerin yerine getirdiğini saptıyoruz. Çocukta temel ihtiyaçların giderilmesi yaşa göre belirlenmelidir. 4 yaş bunun için çok kritik bir dönemdir. 4 yaş itibariye artık çocuk kendi giyinmeye başlamalı, yemeğini kendi yemeli, tuvalet temizliğini kendi yapmayı öğrenmelidir. Bütün bunların hepsi elbette bir anda gerçekleşmez.

Bütün bu özbakım becerileri kademeli olarak başlatılmalı. Yemeğini kendisinin yemesi sağlanarak bu işi başlatabiliriz. Bu şekilde çocuk artık kendi başına bir takım işleri yapabildiğini gördükçe ayrışma yolunda sağlıklı adımlar atacak, aynı zamanda özgüveni gelişecektir.

6 yaşına girmiş bir çocuğun artık bütün özbakım becerilerini kendi başına yapıyor olması gerekir. Bu yüzden anne babalar bu konuda çocuğa alan yaratmalı. Onun bu girişimlerini desteklemelidirler.

Emzirmek anne ve çocuk arasındaki bu bağı kopması anlamında oldukça önemli bir deneyimdir. Çoğu doktor bu konuda farklı görüşlere sahiptir fakat psikologların görüşlerine göre çocuk yürümeye başladığı andan itibaren artık birey olmaya ve dış dünyayı tanımaya başlıyor demektir. Böyle önemli bir tecrübeyi deneyimleyen çocuk için annesini emmesi, hâlâ o bağı devam etmesine sebep olur ve çocuk anneden uzaklaşamaz.

Anaokulu tecrübesi çocuk için ayrışma anlamında önemli bir tecrübedir. Anne ya da özbakım veren kişi tarafından yeterli ve gerekli şekilde ayrışmasına fırsat verilmeyen çocuklarda, anneden ayrılma ve anaokuluna uyum süreci oldukça zor geçer. Çocuk için okulda anneden ayrı olmak zorlayıcıdır. Yine burada çocuk aslında annenin ruhsallığıyla hareket eder. Anne çocuğu bırakırken kaygılıysa, bu yoğun kaygıyı çocuk hisseder. Bu durumda ayrılma çok zor bir hal alır. Fakat çocuk annenin okula bıraktıktan sonra okul bitiminde tekrar almaya geldiğini gördükçe bu korkuyu atlatır.

Bu şekilde yetişen çocuklara baktığımızda hep bir adım geride olduklarını ve akran zorbasına maruz kalan çocuklar olduklarını görürüz. Yoğun bir duygusallık hakim olduğu için arkadaşlık ilişkilerinde de ikili birliktelikleri tercih ederler. Üçüncü bir kişi onlar için her zaman risk faktörüdür ve ikinciye paylaşılamazlar. İstemediği bir şey yapıldığında itiraz etmekten, sesini yükseltmekten çekinmeyen, durumu hemen kabullenmeyen çocuk sağlıklıdır. Çünkü neyi isteyip neyi istemediğini bilir. Fakat bağımlı yetişen çocukta durum farklıdır. Hemen kabullenir, kabuğuna çekilir. İtiraz etmez. Tartışma ortamlarından kaçınır. Bu şekilde yetişen çocuklar, tek başlarına yetişkin desteği olmadan bir şey üretmekte, ödev yapmakta, proje üretmekte çok zorlanırlar. Tek başına kalma ve yalnız bir şeyler yapma kapasiteleri çok düşüktür. Kendi kendilerine yetmediği için mutluluğu her zaman bir ikincide ararlar.

Yetişkinlik hayatında da aynı şekilde devam eden bireylerin iş yerinde aşırı duygusallık sebebiyle mantıklı kararlar alamadıkları ve iş ile aile hayatlarını birbirlerinden ayıramadıklarını görürüz.

Neler Yapmalıyız?

- Bu konuda annelere çok fazla görev düşmektedir. Öncelikle çocuğa ait bir alan bırakmalı, seçimlerine saygı duymalıyız.
- Giyeceği kıyafet seçimini çocuk kendisi yapmalı. Mevsimlere göre hangi kıyafetleri giyebileceği konusunda destekleyebilirsiniz. Fakat ne giyeceğinin kararını kendisine bırakmalısınız.
- Yemek seçimleri konusunda ısrarcı olmadan tadına bakmasını sağlayabilirsiniz. Sevmediği yemeği yemesi konusunda ısrarcı olmamalısınız.
- Oyuncak seçimi çocuğa bırakılmalı. Oyuncak mağazasına girildiğinde ne istediğine çocuk kendisi karar vermeli. Yaşına uygun olması ve eğitici olması yönünde destekte bulunabilirsiniz ama son karar çocuğun olmalı.
- Arkadaşlarıyla yaşanan sorunlarda dikkatle dinlenmeli ve onun ne yapacağını söylemek yerine ne hissettiği önemsenip problem çözme becerisi desteklenmelidir.
- Çocuğumuza bize yardım etmesi için bir görev verdiğimizde onu yaptığı şekliyle kabul etmeliyiz. Düzeltme yaptığımızda ve ona bu konuda açıklama yapmadığımızda bu durum çocuğumuza yetersizlik mesajı olarak döner. Ben tek başıma bir şey yapamıyorum hissine kapılır.
- Çocukta özgüven gelişimi kendi yaşı doğrultusunda birtakım görevler verilerek gelişir. Odasını toplaması, çıkardığı giysisini dolabına yerleştirmesi, kendisinin soyunup giyinmesi bunlara örnektir.
- Anneden ayrışmaya çalışmak, yaşına uygun verilen sorumlulukla, özbakım becerisini kendisinin yerine getirmesi... Hep birey olmaya ayrışmaya yönelik atılan adımlardır.
- Fakat öncelikle ebeveynlerin buna hazır olması ve çocuğunu çocuklara görüp gelişimini, büyümesini desteklemesi gereklidir. Aşırı koruyucu tavrımızdan vazgeçmeli, bu şekilde çocuğumuza ileriki yaşlarda tamiri zor olacak hataları yaşatmamalıyız.
- Çocuğumuza sevgimizi mutlaka hissettirmeliyiz. Sevgiyi verirken çocuğumuzun özgürlüğüne saygı duymalı ve bizden ayrı bir birey olduğunu unutmamalıyız. Kendi kararlarını almasına fırsat tanımalı, teşvik etmeli, yüreklendirmeliyiz. Unutmamalıyız ki o bizim bir uzantımız değil. Bunu zaman zaman kendimize hatırlatmalıyız. Aşırı koruyan ve kollayan tavırlar doğru değildir. Çocuğa "Sen acizsin ve bize bağımlısın." mesajı verir. Bunun yerine "Sen kendini koruyabilirsin, yapabilirsin, başarabilirsin." mesajları verecek tarzda davranmak bağımsız bir kişilik yapısını geliştirmeye katkıda bulunacaktır.

Kaynaklar:

-Farika Teymur Artır, Gençlerle İletişim, Nesil Yayın Grubu

-www.aile.org.tr

-indigodergisi.com

-www.psikologankara.net

ERGENLİKTE KORKULAR: BAŞETME YOLLARI

Korku, sözlük anlamı ile ifade edildiğinde “Bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı, üzüntü, kötülük gelme ihtimali, tehlike” dir.

TDK'nın web sitesinde yer alan korku tanımlamasına ruh bilimin yaklaşımı ise bizlerin gerçek hayatta yaşadıklarını tarif ediyor. “Korku, gerçek veya beklenen bir tehlike ile yoğun bir acı karşısında uyanan ve aşırı coşku, beniz sararması, ağız kuruması, kalp, solunum hızlanması vb. belirtileri olan veya daha karmaşık fizyolojik değişmelerle kendini gösteren duygu.” halidir.

Tüm çocuklar yaşamın bir döneminde bazı korkular yaşarlar ve bu durum genellikle gelişimin normal bir parçası olarak değerlendirilir.

Normal olmayan durum ise kişinin korkularının esiri haline gelmesidir. Yaşanılan korkunun çocuğun aktivitelerini engellemesi, çocuğun sakinleştirilememesi veya korkusunu aklından çıkaramaması normal dışı olarak değerlendirilir. Yaşanılan korkularda dikkat edilmesi gereken başka bir husus ise çocukta yaşanan korkunun hangi yaşta ortaya çıkması. Örneğin iki yaşındaki bir çocuğun tuvalete oturmaktan korkması normal kabul edilirken sekiz yaşında bir çocuğun böyle bir korkusunun olması mantık dışıdır.

Ergenlik dönemi insanlarda meydana gelen yetişkinliğe ilk adım evresidir. Ergenlik, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemi olarak adlandırılır. Artık bireyde çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkinlik tutum ve davranışları alır.

Birey olma, kendi başına var olabilme... gibi pek çok değişimi beraberinde getirmektedir. Artık ailenin verdiği kararlar değil çocuğun ne istediği önemlidir bu süreçte. Dolayısıyla bu tek başına var olabilme süreci kimi zaman birtakım korkuları da beraberinde getirmektedir.

Özellikle önergenlik süreciyle başlar korkular. Karanlık korkusu, hırsız korkusu, kapkaççı korkusu, ölüm korkusu, boşanma korkusu... gibi pek çok korku baş gösterir. Bunlar dönemin getirdiği normal korkulardır.



Eğer birey korkularını biliyor ve bunları seslendirebiliyorsa problem yoktur. Fakat yaşanan korkuları görmezden gelip inkar ediyor, bastırma yöntemini kullanıyorsa örtülü yaşanan korkular yetişkinlik döneminde yeniden kendini gösterecektir.

Önergenlik ve ergenlik çocuğun soyut kavramları anlamlandırmaya başladığı ve ölüm gibi soyut kavramlarla tanıştığı bir dönemdir. Dolayısıyla bunları merak etmekte ve anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bunun için çoğu zaman ilk kaynak malesef internet olmaktadır. Burda biz yetişkinlere önemli görevler düşmektedir. Çocuklarımıza merak ettikleri konularda öncelikle kendilerinin yardımcı olabileceğini ya da bu konuda öğretmenleriyle iletişime geçmelerini söyleyebilirsiniz. İnternet başında bilmediği bir konuyu araştırmaya çalışırken henüz hazır olmadığı fazlasıyla ayrıntılı bilgilere ulaşabilir. Bu durumda çocuğun kafasının karışmasına aynı zamanda da korkularının artmasına sebep olacaktır.

Biz yetişkinler çocuklarımızın sorularını cevaplandırırken yaş aralıklarını ve verdiğimiz bilgiyi nasıl yorumlayabileceklerini hesaba katıp o şekilde konuşmalarımızı şekillendirmeliyiz. Aynı zamanda fazla detaya girmeden net cevaplar vermek oldukça önemlidir. Merak ettikleri konularla ilgili yaş dönemine uygun kitaplarda alabiliriz.

Bazı çocukların diğerlerine kıyasla çeşitli nesnelere karşı daha fazla korkulu olabildiğini görüyoruz bu dönemde. Ve bu çoğunlukla çocuğun mizacından kaynaklanıyor. Burada devreye giren başka bir faktör ise anne ve babanın kendi korkularını çocuğun yanında aşırı tepki vererek göstermesi oluyor. Bunu gören çocuk aynı tepkiyi model alıyor.

Yine başka bir etken aşırı kontrolcü ve çocuğuna yaşam alanı bırakmayan anne babaların çocuklarının da diğer yaşlılarına göre daha fazla korku hissettiklerini görüyoruz.

Bu iki etkenden de anlaşıldığı gibi önergenlik ve ergenlik döneminde yaşanan korkularla ilgili biz ebeveynlere pek çok görev düşmektedir.

Çocukların Korkuları ile Baş Etmeniz İçin Bazı İpuçları:

- Öncelikle çocuğunuzun yaşadığı korkuları hafife almadan neyden korktuğunu anlamaya çalışın.
- Çocuğunuzun duygularına ve korkularına saygı gösterin. “Sen bebek misin, korkacak ne var?” gibi sözlerle onu hafife almanız ya da korktuğu şeylerin üzerine gitmeniz veya görmezden gelmenizin yaşanan soruna hiçbir katkısı olmaz.
- Aşırı korumacı olmayın ve korktuğu her şeyden kaçınmasına izin vermeyin ancak korkularının üzerine gitmesi konusunda da çocuğunuzu zorlamayın.
- Çocuğunuz korkusunun üstesinden gelmeyi öğrenirken onu destekleyin. Örneğin çocuğunuz izlediği korku filminin ya da son dönemde yaşadığı stresin etkisiyle odasında yalnız kalamamaya başladıysa ona evinizin ve odasının güvenilirliğinden bahsedin.
- Daha küçük yaşlardayken korktuğu ve artık bu korkuyu yaşamadığı durumları hatırlatın.
- Çocuğunuzun korkuları ile yüzleşmesine yardımcı olurken güven verin ve rahatlatın. Korktuğu her şeyden kaçınmasının ve uzak durmasının doğru bir şey olduğunu öğretmeniz uzun vadede yarar sağlamayacaktır.

Ne Zaman Yardım Almak Gerekir?

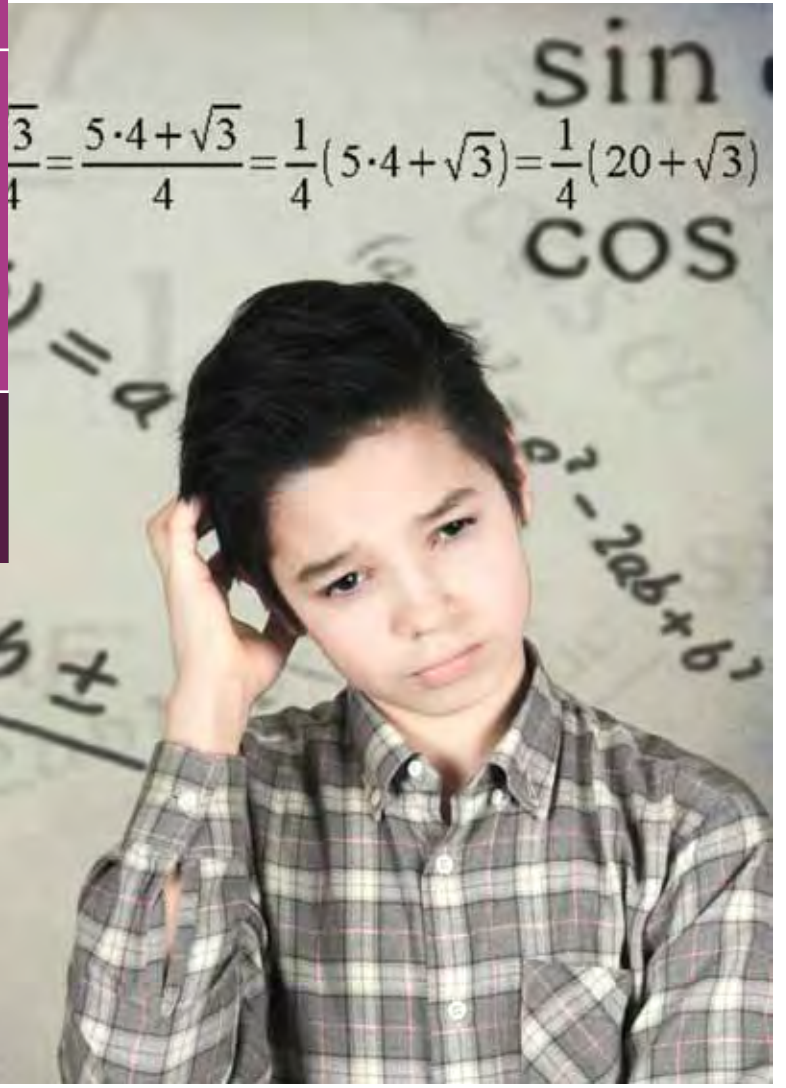
Korkular bir fobiye dönüşüyorsa, korkusunu aklından çıkaramıyorsa ve özellikle de bu korkular gelişimini ya da günlük yaşam kalitesini düşürmeye başladıysa bir çocuk ve ergen psikiyatristinden profesyonel yardım almanız gereklidir.



Kaynaklar:

-Petruska Clarkson, Çev. Semra Kunt, 'Aşıl Sendromu' HYB Yayıncılık, 1999, Ankara

BAŞARISIZ OLURSAM AŞIL SENDROMU



Aşıl, Yunan Mitolojisi'nde ölümsüz görünen ve her savaşı kazanan bir kahramandır. Annesi bir su perisi, babası ise cesur bir kahraman olan Kral Peleus'tur ve bir ölümlüdür. Su perisi olan annesi Aşıl'in ölümsüzlüğünü garanti etmek ister ve onu dünyanın altında akan ve insanlara ölümsüzlük veren Styx nehrine daldırır. Bu şekilde Aşıl'in bedeni annesinin tuttuğu topuğu dışında ölümsüz yapar. Güçlü, ölümsüz kahraman görünen Aşıl'in en büyük gizli kusuru, ona zarar verebilecek tek yer olan topuğu olarak kalır.

Günümüz dünyasında Aşıl Sendromu'na yakalanmış insanlar, başkaları tarafından, olduklarını hissettiklerinden çok daha yetkin görülürler ve çalışmak için gerekenden daha fazla enerji harcar ve gerginlik yaşarlar veya başarılarıyla kendilerine güvenlerini kazanmak yerine bitkin düşerler, güçsüz kalırlar. Kendi "Aşıl topukları" olduğunu hissettikleri şeyleri gizlemek için savunmalar geliştirebilir. Bu savunmalar sonuçta sınırlamalar ya da gereksiz engeller olabilirler. İnsanların bu durumuna şiirsel olarak Aşıl Sendromu dense de psikoloji alanında kullanılan teknik terim sözdeyetkenliktir.

Sözdeyetkenlik, belli bir alanda kişinin kendi hakkındaki düşük değerlendirmesi ile başkalarının onun hakkındaki yüksek fikirleri arasındaki büyük farkı ifade eder. Yani bir alanda kendimize

güvenimiz ile aynı alanda yetkinliğimiz hakkında başkalarınca yapılan değerlendirme arasında bir uyumsuzluk olduğunda sözdeyetkin sayılırız. İç ve dış değerlendirmeler farklı ya da çelişkili olduğunda rahatsızlık ve sıkıntı yaşarız. Bu açıdan bakıldığında Aşıl Sendromu çok yaygın rastlanan bir sorundur.

Yetkinlik karşılaşılan bir işle hem öznel yani kişinin kendisinin değerlendirdiği şekliyle hem de nesnel yani başkalarınca değerlendirildiği şekliyle başa çıkabilmek demektir. Yetkinlik kendimize güvenimizin performansımızla uyumlu olmasıdır. Kişinin kendi yetenekleri ve yetenezsiz olduğu konularla ilgili gerçek bir değerlendirme yapmak için gereken bilgiye sahip olması anlamını taşır. Yetkin olmamak ise belli bir alanda iyi performans göstermeyi henüz bilmediğimiz anlamına gelir. Sözdeyetkenlik, bir kişinin kendi yargısına göre yetkin olup olmadığı konusunda belirsizlik olduğu zaman ortaya çıkar. Bir öğrenci sınava çok iyi hazırlanmasına rağmen kendini yeterince iyi hazırlanmış olduğundan emin hissetmediğinde gerçekten yetkin değildir. Yetkin olmamanın kabulü öğrenmeye başlamanın mümkün olduğu anlamına gelir.

Aşıl insanının kusuru kendini iyi değerlendirememesi ve sıklıkla iyileşmeye karşı direnç gösterir. Kişinin kendi alanında bir beceriyi veya tavrı kazanmaktan ve bilgi edinmekten önemli ya da önemsiz bir şekilde kaçınması söz konusudur.

Sözdeyetkenlik Sendromunun Ortaya Çıkış Nedenleri :

1- Anne Babanın Talepleri: Ebeveynlerin isteklerinin gerçekçi olmaması, çocuğu cezalandırmaları veya yönlendirmeleridir. Çocuklar gereken temeli veya desteği almadan çok yüksek beklentilere ulaşmak zorunda kalabilirler. Bu durumu yaşayan çocuklardan “ Annem benden her şeyi yapabilmemi ve de mükemmel yapmamı bekler.” cümlesini çok sık duyabiliriz. Bu bir açıdan olumlu görünse de yapması beklenen beceriler çocuğun yeteneklerine uygun olmayabilir. Ebeveynler kendi yaşamlarındaki başarısızlıklarını ve düş kırıklıklarını tolere edebilmek için çocuklarını zorlayabilirler.

2- Yaşamın Nasıl Yaşanacağına İlişkin Çocuklukta Verilen Kararlar: Çocuklar yaşamlarını nasıl süreceklerine veya dünyada neler yapacaklarına ilişkin kararlar verirler. Bu kararlar, anne babaların tehdit, ihmal, ödül veya ceza yoluyla çocuğa zorla kabul ettirdiklerine uyabilir de, uymayabilir de. Hepimiz hayatımızın çeşitli dönemlerinde heyecan, hassasiyet veya hatta gizli bir sevgi gösterdiğimiz için utanmış ya da dışkırlığına uğramışızdır. O zaman yaptığımız şeyi tekrar yapmamaya karar vermiş olabiliriz. Küçük Ayşe koşarak gelir ve annesine “Ben çok güzelim herkes beni seviyor.” der. Annesi yüzünde alaycı bir ifade ile “Bunu nereden çıkardın?” diye sorar. Küçük kız bu andan itibaren kendisinin güzel olabileceği ile ilgili inancını kaybeder. Çünkü annesinin alaycı tepkisi kendisini algılayışı ile ilgili duyguları zedelemiştir.

3- Eğitimin Yanlış Biçimde İdare Edilmesi: Bazen öğretmenler fark etmeden öğrencilerinin üzerinde olumsuz izler bırakabilirler. Çok sevdiği ve önemseydiği öğretmenin ne kadar çalışırsa çalışsın başarılı olamayacağını söylediği Ahmet, kendisinin hayatta göstereceği tüm başarıları yetersiz bulabilir.

4- Toplu Güçler: Kültürümüzde hepimiz üzerinde etkili olan, bizleri sürekli daha zengin, daha zayıf, daha genç, daha akıllı, daha açıkgoz olmaya zorlayan son derece etkili güçlerdir. Etrafımızda sürekli maruz kaldığımız reklamlar, herkesi gerçekçi olmayan idealleri istemeye ve eğer bunlara ulaşamazsa kendini mutsuz, başarısız hissetmeye neden olabilir. Bir diğer güçte abartılı anlatılan kahramanlık ve başarı hikayelerinin etkisinde kalarak onlar gibi olma çabası içine girerek sonunda hüsrana uğramaktır.

5- Arketipler: Bilinçdışımızın içinde, derinlerde kişisel olabilecek ama toplum psikolojisi tarafından ortaya atılan ve kendi öykümüz gibi benimseyebileceğimiz, hazır modeller vardır. Bunlar arketip modelleri, imgeler veya eğilimler olarak bilinir. Aşil efsanesi de sendromun tamamına yakını içinde toplayan bir arketip olabilir. Burada önemli olan ideal, bir arketip modeli bulmak yerine kendi öykümüzün yazarı olmaktır.

Aşil Sendromunun (Sözdeyetkenlik) Özellikleri :

1- Dışardakiler tarafından değerlendirilen yetkinlik veya niteliklilik ile kişinin içinde yaşadığı yetkinlik arasında “Ben bir sahtekârım” hissine yol açan bir uyumsuzluk

2- Var olan bir işi yapmadan önce yersiz bir endişe veya telaş

3- İş tamamladıktan sonra yersiz bir sıkıntı veya bitkinlik

4- Bir işi tamamlayınca bitirdiği ve başardığı için tatmin duygusu yaşamak yerine kurtulduğu için rahatlamak

5- Yapması gereken diğer bir duruma herhangi bir başarı duygusu taşıyamamak

6- Aslında yetersiz olduğu düşüncesinin ortaya çıkarılmasından, utandırılmaktan ve aşağılanmaktan bilinçli veya bilinçsiz olarak sürekli korkmak

7- Diğer insanlara duyulan rahatsızlığı anlatmayı istemek ama zayıf veya dengesiz görülmekten korku duymak

Aşil Sendromunun İyileştirilmesi :

1- Kabul veya İtiraf Etme: Öncelikle Aşil Sendromu’nun özelliklerinin sadece sizde olmadığını birçok kişinin de bu sorunu yaşadığını kabul etmek gerekir. Böylece aslında anlaşıldığınızı göreceksiniz, içinde bulunduğunuz sıkıntılı durumu kabul ederek de rahatlayabilirsiniz. Başa çıkmanın ilk önemli adımı sendromu tanımak ve kabul etmek, bir ya da birkaç kişiye anlatmaya istekli olmaktır. Anlatıp paylaştığınızda sırtınızdan bir yük kalkmış gibi olur.

2- Utançla Yüzleşmek: Çok uzun bir süredir saklamakta olduğumuz güçlükleri insanlara anlatmaktan kaçınmamızın en önemli nedenlerinden biri, alay konusu olmak ve küçük düşmekten korkmamızdır. Aşil Sendromu’nu değiştirmek için yapamadıklarımızı anlattığımızda insanların ne diyeceğini düşünmekten vazgeçmeliyiz.

3- İnanılmak: Her çocuk doğruyu söylediği halde kendisine inanılmadığı bir durumda kalmıştır. Aynı zamanda çoğu çocuk bir şeyi bilmediği için utandırılmıştır. Küçük Ayşe annesinin mutfaktaki yardımcısıydı. Beraber bir şeyler pişirmeye bayılırdı. Kendisini annesinin bir uzantısı gibi hissediyordu ve annesinde kimseye bağımlı olmaması, yardım istememesi gerektiği yönünde pek çok mesaj almıştı. Bir gün mutfakta kek yaparlarken annesine “Yumurta neden keke konur?” diye sordu. Annesi sevgi dolu “Bunu tabi ki biliyorsun” dedi. Ayşe annesinin sevgisini ve kendi gözündeki imgesini kaybetmemek için tekrar soru sormamayı ya da bilmediğini söylememeyi çok çabuk öğrenmişti. Bu küçük bir olay gibi görünebilir ama Ayşe’nin yaşamı boyunca yardım istemeden ve herhangi birinin onun öğrenmesi, yardım ya da destek olarak alması gereken şeyleri bilmesine izin vermeden, kendi başına mücadele etmesine yol açan bir modelin tohumlarını atmıştır.

4- Değiştirilebilecek ve Değiştirilemeyecek şeyleri Kabul Etmek :

Her insan biricik ve tektir. Kendine ait özellikleri vardır. Önemli olan insanları olduğu gibi kabul edebilmektir. Kimi anne babalar çok aktif ve girişken bir kişiliğe sahiptirler. Ama çocukları ağırkanlı ve içine kapanık olabilir. Bu noktada anne baba çocuğu hep acele etmesi girişken olması için zorlayabilir. Çocuk büyüdüğünde de her zaman aceleye getirildiğini hissedebilir. Önemli olan değiştirilemeyecek olan özellikleri olduğu gibi kabul etmektir.

5- Yetkinlik Alanlarını Belirleme: Yetkin olmadığınız veya sözdeyetkin olduğunuz alanları belirlemek, bu yetkinlikleri kazanmanın sonuçlarını ve yetkinlik kazanma sürecini öğrenmek, gözden geçirmek ve anımsamak için yaşamsal önem taşır. Öncelikle kazandığınız başarılarla ve bir başka harekete geçme aşamasında, başlangıç noktası oluşturmak üzere yaptığınız istenilen değişikliklere değer vermekle ve onları onaylamakla başlamanız çok önemlidir.

6- Geçmişi Affetme: Geçmiş geçmişte kalmıştır. Tabi ki geçmiş i sorgulayacaksınız . Bu çocukluk döneminde yolunda gitmemiş olan şeylerden dolayı, kızgınlık ve öfke duyulmamasını veya incinilmemesi gerektiği anlamına gelmez. Ama bir noktada bunlar aşılmalı ve kim olduğunuz, kim haline geldiğinizin sorumluluğunu almanız gerekir.

7- Geçici Beceriksizliğe Hoşgörü Gösterin: Beceriksizliğin veya kendini beceriksiz hissetmenin etkin öğrenme sürecinin çok önemli ve kaçınılmaz bir işareti olduğunu anlamalıyız. Öğrenme sürecindeki düş kırıklığına nasıl tepki verdiğiniz, bu süreci sıkıcı ve yersiz bir zaman israfı olarak görmenizle öğrenme döngüsünde gerekli ve önemli bir devre olarak görmeniz arasındaki farkı

oluşturabilir. Kendimizde ve başkalarında bu tür bir hoşgörü geliştirmeli ve insanların ilk hatalarını yapmaları için anlayışlı bir tutum sergileyebilmelisiniz.

8- Başkalarının Sizi Öğrenirken – Çabalarken Görmelerine İzin Verin:

Her şeyi kimsenin bilmesi mümkün değil. Lütfen tahtınızdan inin ve insanlara bilmediklerinizi net olarak söyleyin. Onların da size öğretecekleri şeyler mutlaka vardır.

9- Mükemmel Olma Gereksiniminden Ümidinizi Kesin: Böylece kendimiz hakkında çok daha iyi hisler beslemeye başlarız. Öyle ki dışarıdan zorla kabul ettirilen standartların yükünden kurtularak rahatladığımız o anda aslında zaten mükemmel olmuş oluruz. Aslında şunu unutmamak gerekir mükemmellik kime göre neyi ifade eder.

10- Korkuya İsim Verin: Korkularınıza isim vererek onları netleştirerek neden korktuğumuzu nesnelleştiririz. Böylece, en büyük korkularımız ki bunların hepsi gerçekteşecek diye bir kesinlik yok, karşılaştırdığımızda da kendimizi duygusal, fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan hazırlamış oluruz.

11- Konunun Kökenine İnin: İçinizdeki utanma duygusunun kökenine inin, nereden ve nasıl başladığını anlamaya çalışın. Utanma duygusunu inceleyin bunu bir çok kaynaktan yapabilirsiniz. İnsanların utandıkları zaman neler yaptıklarını gözleyin. İnsan olmaktan ya da değerlerinden bir şey kaybetmediklerini görecekisiniz. Utancın köklerini temizleyin, kendi dünyanızdaki utandırma düzenekleri ile yüzleşin. Hem kendinizi hem de başkalarını utanca karşı korumak için beceriler geliştirin.



Kaynaklar:

- [Holzer L, Halfon O. The School Refusal. Arch Pediatr 2006
- Broadwin IT. A contribution to the study of truancy. Am J Orthopsychiatry 1932
- Johnson AM, Falstein EI, Szurek SA, Svendsen M. School phobia. Am J Orthopsychiatry 1941
- Kulkara Sarp Nuray ; Bahalı Kayhan ; Tahiroğlu Ayşegül Çukurova Tıp fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı
- Schety and Practice of Child and Adolescent Psychiatry

OKUL REDDİ

Okula başlama çağı tüm ebeveynler ve çocuklar için heyecan verici bir dönemdir. Okul hayatı boyunca çocuklar bireysel ve sosyal gelişim süreçlerinin en önemli basamaklarını tamamlarlar. Ancak bu süreç her zaman istenildiği ya da planlanıldığı kadar rahat geçmeyebilir. Özellikle ilkokula başlama döneminde bazı çocuklar anne babadan ayrılmakta zorlanabilirler ya da okula devam konusunda hiçbir sorun yaşamayan bir çocuk bir anda okula gitmemek için şiddetli tepkiler (ağlama, aniden ortaya çıkan fiziksel rahatsızlıklar karın ağrısı, kusma vb.) gösterebilmektedir.

Okul reddi kavramı, okul çağındaki bir çocuğun okula gitmeye karşı gösterdiği endişeli tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Okul reddi 3 farklı durumda ortaya çıkabilir:

1- Anne babalarından ayrılmaktan dolayı duydukları endişe durumudur. Genellikle kısa bir süre sonunda çocuğun uyum sağlaması beklenir.

2- Çocuğun okul ortamında rahatsız eden ya da korkutan bir durumdan dolayı okula gitmek istememesidir. Örneğin; arkadaşları tarafından zarar gören bir çocuğun okula gitmekten korkması olağandır.

3- Aileden ayrılma endişesinin yoğun olarak yaşandığı durumlar gözlemlenmektedir. Çocuk evden ve anne babasından ayrılma durumunda yoğun stres yaşadığı için okula gitmeyi reddedebilir. Yeni okula başlayan 5-6 yaş dönemindeki çocuklar için anne babalarından ayrılmak (özellikle de daha önce bir okul öncesi eğitime devam etmemişler ise), yeni bir sosyal ortama uyum sağlamak (kurallara uymak ve sorumlulukları yerine getirmek), sosyal ilişkiler kurmak (ihtiyaçlarını ifade etmek ve karşılamak) zorlu bir süreçtir. Bu dönemde anne baba tarafından aşırı korunan, kural ve sınırlamalar öğretilmeyen, duygusal olarak yaşının olgunluğuna sahip olmayan çocuklar, diğer yaşlılarına göre daha fazla zorlanmaktadır. Okula başlama olgunluğu, çocuğun duygusal (yaşına uygun duygusal tepkileri gösterebilmesi), sosyal (kurallara uyabilmek, sorun çözme becerilerine sahip olmak vb) ve bilişsel (dikkat ve öğrenme



becerilerinde ciddi sorun yaşanmaması gibi) olarak okul ortamına hazır olması anlamına gelmektedir. Ancak bazı durumlarda çocuk, okula başlamak için gerekli olgunluğa ve becerilere sahip olsa da okul reddi sorunu ortaya çıkabilmektedir.

Okul Reddinin Belirtileri Nelerdir?

Berk ve arkadaşları, okul reddini okuldan kaçmadan ayırmak için, okul reddi olan çocuklarda görülen bazı ortak özellikler belirlemişlerdir:

1- Uzun süre okul devamsızlığıyla sonuçlanan okula gitmede ciddi zorluk,

2- Okula gitme zamanı geldiğinde, çocuktan okula gitmesi istediğinde, aşırı korku, öfke patlamaları ve mutsuzluk gibi belirtileri olan şiddetli duygusal sorunlar ya da duygusal bir temeli olduğu düşünülen fiziksel hastalık yakınmaları ortaya çıkarma,



3- Okul zamanında ebeveyn ya da diğer aile bireylerinin bilgisi dâhilinde evde kalma,

4- Şiddetli antisosyal davranış/davranım bozukluğunun olmamasıdır.

Ayrıca okul reddi olan bir çocuk, genelde mesleki hedefleri olan çalışkan bir öğrenciyken, okuldan kaçan bir çocuk, okulu sevmeyen ve düşük okul başarıları sergileyen ilgisiz bir öğrencidir. Okuldan kaçan çocuklar da, okula gitme konusunda anksiyete ya da korku görülme olasılığı düşüktür. Okuldan kaçanlar; genel olarak okula ilgi duymama, okul dışında daha keyifli zaman geçirme ve okul kurallarına uymama nedeniyle aralıklı ve kısa süreli devamsızlık yapmaktadırlar. Okul reddi olan çocukların tersine, okuldan kaçan çocuklar devamsızlıklarını çoğu kez ebeveynlerinden gizlemektedirler.

• Okul reddi oluşumunda, çeşitli tetikleyici etmenler rol oynamaktadır. Etmenler herhangi bir yaşta gözlenebilir. Çocuk, okul ya da aile kaynaklı olabilir.

• Kaza, hastalık veya bir ameliyat geçirme çocukla ilişkili etmenler arasında gösterilebilir. Okul ya da sınıf değişikliği, ilkokuldan ortaokula, ortaokuldan liseye geçişler, okuldaki bir arkadaşını kaybetmesi, okuldaki diğer çocuklarla yaşanan güçlükler, okulda öğretmen tarafından fiziksel ya da ruhsal olarak örselenmesi, ağır ev ödevleri, kapasitesini aşan eğitimsel ve sosyal etkinlikler okulla ilişkili etmenler, arasındadır. Aile üyelerinden birinin hastalığı veya kaybı, ebeveyn çatışması, ebeveynler tarafından çocuğa fiziksel şiddet uygulanması v.b olarak ifade edilebilir.

- Boşanma, kardeş doğumu ve aile bireylerinden ayrılık; okul reddi gelişmesini tetikleyebilen ailesel etmenlerdir. Bu etmenler çocuk tarafından bir tehdit olarak algılanır ve kontrol edilemeyen bir anksiyete ortaya çıkmasına neden olur. Okul reddinin dil gelişimi ve öğrenme bozuklukları ilişkisi de araştırılmıştır.

- Dil gelişimindeki bozukluklar ve öğrenme güçlüğü, çocuk ve gençlerin okula gitmeyi reddetmesi ile sonuçlanacak belirgin sıkıntıya neden olabilir. Yapılan bir çalışmada, diğer ruhsal bozukluğu olan ergen ve çocuklarla kıyaslandığında, okul reddi olan ergen ve çocuklarda daha yüksek oranda kaygı bulunmaktadır. Okul reddi ile ilişkilendirilen çok sayıda anksiyete belirtisi bulunmaktadır.

- Bu belirtiler oldukça değişkendir. Bir okul günü içinde bile değişiklik gösterebilirler.

- Çocuk okula giderken normal davranabilir ya da korku ve anksiyete belirtileri hızla düzelebilir. Ancak bir sonraki gün okula gitme zamanı geldiğinde korku ve anksiyete belirtileri yineleyebilir. Çocuğa evde kalması için izin verildiğinde, hafta sonlarında veya tatillerde belirtiler ortadan kalkabilir.

- Anksiyete; davranışsal, fizyolojik ve bilişsel olarak ortaya çıkabilir. Davranışsal düzeyde, çocuğun okula gitme güçlüğünün en belirgin göstergesi okula gitmeyi reddetmesidir. Okula gitme konusunda direnen ve kaçınan çocuk yatakta kalmayı isteyebilir. Okul için hazırlanmayı, arabaya binmeyi ya da okula varıldığında arabadan inmeyi reddedebilir. Çocuğa okula gitmesi için baskı uygulandığında okuldan yakınma, ağlama, öfke patlamaları, kendine zarar verme ya da kaçma tehditleri gibi durumlar baş gösterebilir. Çocukların korkularının diğer belirtileri titreme, sallanma, huzursuzluk ve uyku bozukluklarıdır. Okul reddinde görülen uyku bozuklukları, ayrı yatmayı istememe, gece uykuya dalmada güçlük şeklindedir.

Tedavi

Okul reddi olgularında etkinliği araştırmalarla desteklenen en iyi yaklaşım BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) dir. Tedavide ilk seçenek olarak kullanılması önerilmektedir. BDT çocuğa, ebeveyn ve okul çalışanlarına güçlüklerin üstesinden gelmeyi sağlayacak yöntemler sunmaktadır. İlaç tedavisiyle ortaya çıkabilecek yan etkileri içermemesi de BDT'nin tercih nedenleri arasındadır. BDT için en az 3-4 haftalık bir tedavi programı önerilmektedir. Bu süreçte ebeveyn, çocuk ve okul personeli ile düzenli görüşme yapmak gerekmektedir. Ebeveyn ve okul çalışanları ile yapılan görüşmelerde, okula düzenli olarak gitmeleri için çocukları teşvik etmeyi amaçlayan uygun bir davranış yönetiminin planlanması konusunda yardımcı olunmalıdır.

- Komut verme ve uygun davranışların pekiştirilmesi kullanılabilecek davranış yöntemleri arasındadır. Okul reddi olan çocuklar için uygulanan davranışçı yaklaşımda ise sistematik duyarsızlaştırma, gevşeme eğitimi, duygu uyandırıcı imgeleme, model alma,

şekillendirme, beklenmedik olayların yönetimi ve sosyal beceri eğitimi gibi tekniklerden yararlanılmaktadır.

- Bilişsel yaklaşımda çocuğun anksiyeteye neden olan düşüncelerini tanıması ve denetlemesi sağlanarak gerçek dışı ve uygunsuz düşüncelerle baş etmesi amaçlanmaktadır. Bu yüzden, anksiyete uyandırıcı algılar daha olumlu düşüncelerle karşılaştırılır ve çocuğa bu gibi algılarının anksiyetesini nasıl artırdığı ya da azalttığı gösterilmektedir.

Aile Terapisi

- Tedaviye dirençli okul reddi olgularında patolojik anne çocuk ilişkilerinin söz konusu olabileceği ileri sürülmekte ve bu tür sorunu olan çocuklarda aile terapisi de öngörülmektedir. Aile terapisinde aile dinamikleri ele alınmalı, ebeveynin çocuğa karşı tutumlarında tutarlılık ve aynılık olması amaçlanmalıdır.

- Özellikle anne çocuk arasındaki bağımlılık üzerinde çalışılmalı, çocuğun özerklik kazanması sağlanmalı ve ebeveynin çocuğu hakkındaki anksiyetesi azaltılmaya çalışılmalıdır.

- Ebeveyndeki ruhsal bozukluklar ya da evlilik sorunlarının incelenmesi ve tedavisi önemlidir. Bu tarz uygulamalar ebeveynin çocuğun tedavisine katılımını artırmak için de gereklidir. Bazı çalışmalarda ebeveyndeki ruhsal bozukluğun çocuğun tedavisini olumsuz etkilediği gösterilmiştir.



Kaynaklar:

- Gordon, T.G. (1975) Etkili Ana Baba Eğitimi: Aile İletişim Dili İstanbul
- Sistem Yay. McKenzie, R. (1999) Çocuğunuza Sınır Koyma. Ankara Hekimler Yayın Birliği
- Nitzsch, C. Ve von Schelling, C (1998) Çocuklara Sınır Koymak. İstanbul Hayat YAY.
- Alderson P(1992) Did Children Change or the Guidelines

ÇOCUK VE DİSİPLİN

Anne babaların çocuk yetiştirme ile ilgili çocuklarına “sınır koymak” ve “otorite sağlamak” konusunda sorunlar yaşadığı gözlemlenmektedir. Her anne baba çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Çocuğunun mutlu, başarılı, iyi bir kişiliğe sahip bir birey olarak toplumda yer almasını arzu eder. Her zaman bilinen bir söz vardır: “Eğitim ailede başlar.” İşte burada ailenin vereceği iyi eğitim, çocuğuyla kurduğu sağlıklı iletişim becerilerini kullanmasına bağlıdır.

Sınır koymak; çocuğun kendisini emniyette hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır. Disiplin ve ceza aynı şey değildir. Araştırmalar; vurmak, tokat atmak veya sözel saldırılarla disiplinin sağlanamadığını göstermektedir. Bu tip cezalar kısa dönemde hızlı sonuç veriyor gibi gözükse de uzun dönemde kalıcı zararlar doğurmaktadır. Fiziksel cezalar; utanç ve umutsuzluk duyguları yükleyerek çocuğun kendisine saygısını yitirmesine neden olabilir. Ayrıca çocuğa şiddetin geçerli ve uygun bir davranış olduğu, güç kullanarak istediklerini elde edebileceği kavramı öğretilmiş olacaktır. Çocuklara doğru davranışı öğretirken;

Ceza yerine, nasıl davranıp nasıl davranmayacaklarını ve bunların nedenlerini açıklamak gerekir. Büyükler yasaklar yerine geçerli olan davranışların altını çizmelidirler. Örneğin, “Oyuncaklarını yere atma!” yerine “Lütfen oyuncaklarını yerden kaldır çünkü evi toparlaman gerekiyor.” demelisiniz. Anne baba ve okul disiplini, evde uygulanacak disiplin, okuldaki davranışların temelini oluşturur. Okul disiplini de ev disiplini kurallarının bir uzantısı olmalıdır.

Çocukların bu kuralları açık bir şekilde anlamalarını sağlamak için “anlaşılır” yazılı bir form oluşturmak da önerilebilir. Çocukların davranışlarını olumlu yönlendirmek için açık kurallara ve istikrarlı bir tutuma ihtiyaç vardır. Okulda ve evde en etkin kurallar, öğrenci-aile-öğretmen ve okul tarafından uygulamaya alınanlardır.



Çocuk Neden Sınırlara İhtiyaç Duyar?

Çocuk, hiç tanımadığı büyük bir dünyayı keşfe çıkmıştır. Yön verici ipuçlarına ihtiyaç duyacaktır. Öğrenmeye açtır ve pek çok hedefi vardır. Ancak bu iyi tanımadığı dünyada hedefini şaşırması ya da yönünü kaybetmesi olasılığı yüksektir. Bu yolculuğu sırasında kendisi için tehlikeli olabilecek alanlara da dalabilir. İşte bu noktada çocuk kendisine yön gösterecek, tehlikeli alanlara daldığında "dur" diyecek, güvenebileceği yön göstericilere ihtiyaç duyacaktır. Çocuğun en değerli yön göstericileri tabi ki anne ve babasıdır.

Anne Babalar Çocuklarına Sınır Koymakta Neden Zorlanırlar?

Çünkü çocuklarına "hayır" demek onlar için çok zordur. Çocuklarını kendi anne babalarından farklı yetiştirmeye çalışmaktadırlar. Anne babalar, çocuklarına emretmek istemezler ve bir çoğu çocuklarını şımartmaktadırlar.

Sınırlar Nasıl Konmalı ?

1. Aşama: Ebeveynlerin kendilerine sormaları gereken sorular, çocuğumu ne kadar iyi tanıyorum? Çocuğum beni kızdıran x davranışını yaparken aklından neler geçiyor? Çocuğum bu davranışı yapınca eline neler geçiyor? Çocuğum bu davranışı yaptığında neden bu kadar öfkeleniyorum? Kendim ve çocuğum için neler istiyorum?

2. Aşama: Anne babanın çocuğun sınırlandırılacak davranışları üzerinde görüş birliğine varması gereklidir. Değiştirilmesi uygun görülen davranışın değişmesi için neler yapılabileceğinin çocukla beraber düşünülmesi ve kurallar üzerinde anlaşılması önemli bir adımdır.

3. Aşama: Üzerinde anlaşılan kuralların tutarlı biçimde uygulanması gerekir. Kuralların ihlal edilmesi, hiçbir kuralın olmaması gerektiği anlamına gelmez. Kurallar ihlal edildiğinde daha önceden üzerinde dikkatle düşündüğünüz bazı sonuçların uygulanması gerekir. Bu sonuç ne olursa olsun, çocuğunuz cezalandırıldığını düşünerek, size karşı gelebilir; ancak hiçbir şey yapmamanız bir dahaki sefere çok daha zor bir durumla karşılaşmanıza neden olabilir.

Hemen tepki göstermek yerine, nedenleri düşünün. Öncelikle çocuğunuzun anlatacaklarını dinleyin. İhlal edilen kurala uygun sonuçlar belirleyin. Örneğin yemeğini bitirmemesi durumunda, istediği bir yiyecekten mahrum bırakılması gibi...

• Yalnızca uygulayabileceğiniz sonuçlar belirleyin ve bunların sayısının çok fazla olmamasına özen gösterin. Çocuğunuz bir kuralı ihlal ettiğinde sonucunun ne olacağını önceden net bir şekilde bilmelidir. Ancak belirlediğiniz sonuçların, çocuğunuzun deneme arzusunu önleyecek derecede ağır olmamasına da dikkat etmelisiniz.

• Anne babalar çocukları için çok çaba sarf ettikleri duygusunu yaşayabilir ve en makul anlaşmalara bile uyulmamasından dolayı incinebilirler. Bu normaldir, aşırı tepki vermemeniz daha yerinde olacaktır. Çocuğunuzun aileye katkıda bulunduğunu, ailenin bir parçası olduğunu ve yükü paylaştığını hissetmesi

için ev işlerine yardım etmesini isteyin ve adil bir sorumluluk paylaşımı konusunda ısrar edin.

• Görevlerini sık sık hatırlatmanız gerekebileceğini unutmayın. Ancak bunu yaparken sık sık "evde her şeyi onun yaptığı" ya da "sürekli angaryalarla uğraştığı" gibi sözler duymaya da hazırlıklı olun. Sınır ve kuralları belirlerken hangi nedenlere dayandığınızı da düşünün. Örneğin koyduğunuz kural ve sınırlar gerçekten makul mü, yoksa sadece siz o şekilde yetiştirildiğiniz için bu kuralları koymuş olabilir misiniz?

• Kendi kendinize söyledikleriniz ergenlik sorunları ile baş etmenizde asıl farkı yaratacaktır. Örneğin "Bu davranışına tahammül etmek zorunda değilim." diye düşünmeniz aranızdaki mücadelenin devam etmesi olasılığını artırırken, "Çocuğum şu anda zorlanıyor, bu durumu düzeltecek en iyi yöntemi bulmak için uğraşmam lazım." şeklinde düşünmeniz ortamın sakinleşmesi ve daha yapıcı çözümler üretme şansınızı artırır. Çocuğun davranışı kontrolden çıkıyorsa veya şiddet söz konusu oluyorsa, bir uzman yardımı ve desteği almalısınız.



Anne Babalar İçin Disiplin İpuçları

Fiziksel ceza vermeyin. Bir kural koymadan önce kendinize sorun: Bu gerekli mi? Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu? Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu? Kurallar basit ve anlaşılır olsun. Kuralları birlikte oluşturun. Esnek olun çünkü büyüdükçe çocuklar kendi alanları yaratacak ve kararlarını vermek isteyeceklerdir. Unutmayın, her çocuk farklıdır.

Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler. Çocuğunuzun sizi ve başkalarını rahatsız eden davranışları olursa, hemen söyleyin. Problemleri biriktirmeyin. Kararlı olun. Ailenin diğer bireyleriyle de disiplin

kuralları konusunda hemfikir olun. Bu şekilde çocuk, kurallara uymadığı zaman neler olacağını bilecektir. Çocuklarınızın iyi davranışlarını, başarılarını övün. Onun çabalarını takdir ettiğinizi bilsin. Çocuğunuzla güç savaşına girmekten kaçının. Disiplin kazanan ve kaybedenin olduğu bir oyun değildir. Siz çocuğunuzun kurallara uymasını beklersiniz, o sizden dürüstlük bekler. Onun sizinle aynı fikirde olmayacağı zamanlar olacaktır. Buna saygı gösterin, pozitif öneriler getirin. Eleştirmeyi, bağımsızlık duygusunu ve sorumluluk almasını destekleyin. Espri anlayışınızı kaybetmeyin. Onları ne kadar çok sevdiğinizi söyleyin. Uygun davranmadıklarında çocuğunuzun değil o davranışı sevmediğinizi açıkça belirtin ki sevginizden şüphe duymasın.



Kaynaklar:

- M. J. Gander ve H. W. Gardiner, Çeviren B. Onur, Çocuk ve Ergen Gelişimi, İmge Kitabevi, 1995
- M.O.Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Yayınları, 2004
- Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004
- www.denizdanismanlik.com
- www.burem.boun.edu.tr
- www.psikonet.com

MÜKEMMELİYETÇİLİK



Mükemmeliyetçilik; kelime anlamı olarak kişinin yaptığı her işte veya girdiği her sınavda mükemmel olmak isteği olarak tanımlanabilir. Tanımının ötesinde mükemmeliyetçilik; kimi zaman mükemmel olma isteği ile karıştırılır. Ancak mükemmel olmak isteyen kişi ile mükemmeliyetçi kişi arasında farklar vardır.

Mükemmeliyetçi insanlar; kendilerine ulaşamayacağı yükseklikte ve gerçeklikten uzak hedefler koyarlar, her zaman yeterince iyi olmadıklarını düşünürler ve bu nedenle de hiçbir zaman başarılarından mutlu olmaz ve doyum alamazlar. Yaptıkları işlerde başardıklarının yeterli olmadığını, düşünür, kendilerini başkalarıyla kıyaslar ve hata yapmayı ne kendileri ne de başka kişiler için kabullenemezler. Mükemmeliyetçilik ilk zamanlar güzel bir özellikmiş gibi görünse de gittikçe kişiye zarar veren bir hal alır. Mükemmeliyetçi insanlar ya hep ya hiç tarzı düşünce mekanizmasına sahip olduklarından bir şeye başlarken mükemmel olamayacağı endişesi ile yapmaktan vazgeçebilirler. Yani en iyiyi yapamamaktansa hiç yapmamayı seçerler. Bu kişiler sonuca odaklıdır. Her şeyin bir sonucu olmasının ve bu sonucunda en iyisi olmasını isterler. Bunun için kendilerini acımasızca zorlayarak gerçekçi olmayan hedeflerine ulaşmaya çalışırlar. Karar vermede güçlükler yaşarlar, aşırı titiz ve planlıdır.

Mükemmeliyetçi döngünün sebep olduğu duygusal stres ve sonuçta ortaya çıkan başarısızlık, psikolojik açıdan ciddi sorunlar ortaya çıkarabilir. Mükemmeliyetçiler, stresli işler söz konusu olduğunda, özellikle de yeterince iyi olmadıkları hissini yaşadıklarında, çok daha kolay çöküntüye girerler. Ayrıca mükemmeliyetçiler, sürekli mükemmel olmak imkânsız olduğu için, insanların eninde sonunda hayal kırıklığı yaşayacaklarını düşünürler. Dahası, fiziksel ve psikolojik çöküntü yaşamaya çok yatkın olan mükemmeliyetçiler, özellikle kendi yeteneklerinden şüphe etmelerine neden olan ya da reddedilme ve küçük görülme hissi yaşayacakları olaylara karşı çok daha kırılganırlar.

Kusursuz olmakla ilgili kararlı tutumları sayesinde başarılı olacaklarına, seviceceklerine, sayılacaklarına, kabul görececeklerine ve doyuma ulaşacaklarına inanırlar. Ancak bu inançları onları kuşkulu, kaygılı kılar ve performanslarını olumsuz yönde etkiler. Başarılı olsalar bile kullandıkları yöntemler dolayısıyla istedikleri onayı alamazlar. Kazanılması olanaksız mutsuz bir savaş içindedirler.

Mükemmeliyetçilik, genellikle en iyiyi yapma çabasıyla karıştırılır. Oysa sağlıklı bir şekilde elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışmakla mükemmeliyetçilik arasında fark vardır.

En iyiyi başarmak için çaba gösterenler başarılı olmak ya da hedeflerine ulaşmak için gösterdikleri bu çabadan zevk alırlar. Mükemmeliyetçi kişiler ise hiçbir zaman ve koşulda hata yapılmaması gerektiğine inandıklarından kendilerinden ve yaptıklarından sürekli kuşku duyup, kaygı içinde yaşarlar.

Bunlar Bazen Birlikte Görülse de, Gordon H. Flett ve Paul L. Hewitt (2002) Üç Çeşit Mükemmeliyetçilik Tanımlamıştır:

Kendine yönelik: Ulaşılması olanaksız ve gerçek dışı standartlar belirleme eğilimi. Kişi kendisine son derece yüksek beklentiler dayatır, hata kabul etmez ve sürekli olarak kendisini eleştirir.

Başkasına yönelik: Belirlenen gerçek dışı ve yüksek standartlara başkalarının uymasını bekleme eğilimi. Bu kişiler başkalarına

iş veremezler, yaptıklarını beğenmez, sürekli hata bulurlar. Genellikle öfke ve doyumsuz ilişki kuramama sorunları vardır.

Sosyal Beklentiler: Başkalarının kendilerinden ulaşılması olanaksız beklentileri olduğu inancı. Bu kişiler çevrelerinden onay ve takdir görmek için çok yüksek standartlara ulaşmaları gerektiğine inanırlar. Genellikle öfke, standartlara ulaşamadıklarında depresyon ve başkaları tarafından yargılanma korkusu duyduklarında da sosyal kaygı sorunları vardır.

Mükemmeliyetçiliğe Eşlik Eden Pek Çok Olumsuz İnancın Başlıcaları Şunlardır:

1- Başarısız olmaktan korkma: Bu kişiler benliklerini ve özsaygılarını başarılarının üzerine kurmuşlardır. Bu nedenle en küçük bir başarısızlık onlar için yıkıcı olabilir.

2- Hata yapma korkusu: Bu kişiler hata yapmayı başarısızlıkla bir tutarlar, hata yapmaktan aşırı derecede kaçındıkları için öğrenme ve kendini geliştirme fırsatlarını da kaçıırırlar. Kimsenin yaptıklarını yeterince iyi bulamadıklarından, sürekli kontrol etme gereksinimi duyduklarıdan ekip çalışması yapmakta çok zorlanırlar.

3- Onaylanmama korkusu: Bu kişiler hata yaptıkları zaman başkaları tarafından kabul edilmeyeceklerine inanırlar. Mükemmel olmaya çalışmak kendilerini olumsuz eleştirilerden ve yargılardan koruma çabasıdır. Olumsuzlukları büyütme, özellikle kendileriyle ilgili olmak üzere olumluları yok sayma eğilimindedirler.

4- “-meli, -malı” düşüncesi: Bu kişilerin yaşamlarında yapılmalılar ve yapılmamalılar vardır. Genellikle kendilerine ve çevrelerine karşı esnek değildirler. Aşırı genellemeler yaparlar, “asla, her zaman, hiç kimse, herkes, kesinlikle” gibi kelimeleri çok sık kullanırlar.

Mükemmeliyetçiliğin Nedenleri

Mükemmeliyetçiliğin altında yatan temel nedenler arasında şunlar sıralanabilir:

1- Sosyal Beklenti: Küçüklükte başkaları tarafından sevilme/ takdir görme/onaylanma ve kabul edilme gereksinimlerinin başarı karşılığında doyum görmesidir.

Böylece çocuk kendi kendisine başkalarının kendisine verdiği değer kadar değer vermeyi öğrenir ve özgüveni dış etmenlere bağlı olarak biçimlenir. Kendisini eleştirilerden korumak için de tek silahının “mükemmel olmak” olduğuna karar verir. Bu kimseler başkalarının düşüncelerine ve eleştirilerine karşı duyarlı ve kırılgan birer yetişkine dönüşürler. Yani kendi içinde mükemmeliyetçi olurlar. Aileleri tarafından yeterince iyi olmamakla nitelendirilen çocuklardır. Karışık geri bildirime maruz kalırlar. Nerede ödül nerede ceza verileceği belli değildir. Örneğin; “Karnende 5 tane pekiyi, 1 tane iyi var. Bir dahaki sefere onu da pekiyi yapmalısın.” Bu tarz anne babalar, motive etme niyetiyle çocuklarını duygusal ödülünden mahrum ederler. Zaman içinde çocuk ailesini memnun etme isteğini içselleştirerek her zaman mükemmel istemeye başlar ve mükemmeliyetçi olur.

2- Sosyal Öğrenme: Ana-babaları mükemmeliyetçi olan çocuklar onları taklit etme eğilimindedir. Çocuklar mükemmel görünen ana babalarını yüceltir ve onlar gibi olmak ister.

3- Sosyal Tepki: Karmaşa içindeki (örneğin, sürekli kavga eden ana-baba, belirsiz ya da tutarsız kuralların olduğu bir ev ortamı) bir ortamda büyümüş ve çeşitli tacizlere (örneğin, fiziksel şiddet görmek, utanca boğulmak) uğramış çocuklar kendi denetleyemedikleri ve öngöremedikleri şeylerin olduğu bir ortamda denetim duygusu geliştirebilmek amacıyla savunma mekanizması olarak mükemmeliyetçilik geliştirebilirler. Bu çocuklar kendi hayatları üzerinde hakimiyet kuramadıklarını düşünürler. Boşanmalar, taşınmalar, ekonomik krizler, hastalıklar ve yukarıda örneklendirilen zorluklar düzensiz bir çevre oluşturabilir. Bu çocukların düzensiz hayatlarında düzen hissi yaşamalarının yolu, kontrol sahibi oldukları alanları düzenlemektir. Bu amaçla odalarını temiz tutarlar, derslerine çok fazla çalışırlar, küçük kardeşlerini kontrol etmeye çalışırlar. Yetişkin olduklarında da kontrol ve düzen hissini canlı tutmak için çok çalışırlar.

Mükemmeliyetçilikle Baş Etme Yolları Nelerdir?

1- Mükemmeliyetçilik konusunda bilgilenmek, mükemmeliyetçi bir yapınızın olduğunu kabullenmek ve bu yapının kendinize ve çevrenize verebileceği olası zararları fark etmek.

2- Mükemmeliyetçi olmanın size getirdiklerini ve sizden götördüklerini sıralayıp ödediğiniz bedellerin çok daha fazla olduğunu görebilirsiniz. Örneğin, ilişkilerinizde sorunlar yaşamak ya da sürekli olarak kaygı içinde olmak.

Çocuğunuz için bakıldığında daha esnek ve toleranslı olmayı ilke edinebilirsiniz.

3- “Ya hep ya hiç” şeklindeki eleştirel düşünce tarzınızın kendinize ve çevrenize verdiği rahatsızlığın farkına varın. Her zaman kullandığınız eleştirel düşüncelerinizin yerine daha gerçekçi ve mantıklı düşünceler koymayı deneyin.

4- Kendiniz ya da bir başkası tarafından mükemmel olmayan şeyler yapıldığında, yapılanların iyi olan yanlarını bulmaya çalışın. Sonra kendinize şu soruları sorun: Gerçekten hissettiğim kadar kötü mü?

5- Yapabilecekleriniz konusunda gerçekçi olun. Gerçekçi hedefler koydukça, kendinizin ve çocuğunuzun hayatının daha kolaylaştığını yavaş yavaş fark edeceksiniz.

6- Eleştiriyle nasıl baş edebileceğinizi öğrenin. Eğer biri sizi yaptığınız bir hatadan dolayı eleştirirse, hatanızı anlamaya çalışın ve hata yapma hakkınız olduğunu hatırlayın. Hatasız öğrenme ve gelişmenin de mümkün olmayacağını unutmayın.

7- Sonuca değil sürece odaklanmaya çalışarak süreçten keyif almayı ve yapılan işin kaygı yaratmak yerine neşe katabilmesini sağlamak. Söz konusu olan çocuğunuz olduğunda oyun oynarken kimin kazandığının değil, ne kadar iyi vakit geçirdiğinin üzerinde durabilirsiniz.

8- Bir işi planlarken, ne yapmak gerektiğinden çok neler yapılabileceğinden başlamak o işin zevkini ve heyecanını artırır.

Sonuç olarak çocuğunuzun ve kendinizin başarılarınızı sevmek ve onlarla övünmek kolaydır. Önemli olan bu yoldaki emeği ve çabayı sevmektir. Ayrıca unutulmamalıdır ki hatalar olmadan gelişim ve öğrenmede olmaz. Her birey biricik ve tektir.



Kaynaklar:

- C. Herbert, Çeviren M. Z. Sungur ve E. Cömert, Travma Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak, Psikonet Yayınlar, 2007
- S. Budak, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, 2005
- Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004
- www.mavipedagoji.com
- www.bebekkokusu.com

ÇOCUKLARDA TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU





Travma, en genel anlamıyla dışarıdan bir etkenin yol açtığı fiziksel veya ruhsal yaradır. Bireyin kişiliği ve ruhsal yapısı üzerinde, yaşayarak ya da tanık olarak, kalıcı bir etki bırakan olağandışı, felaket niteliğinde bir yaşantının anılarından kaynaklanan bir rahatsızlık ve bunaltı durumudur. Hayatımızın her anında travmalar yaşayabiliriz. Sel, deprem trafik kazası v.b. Çocuklarımızı ne kadar korumaya çalışsak da bizimle beraber travmalara maruz kalırlar. Boşanma evdeki kavgalar, ona gösterilen aşırı tepkiler, yakınlarının kaybı ve daha birçok neden onların hayatlarında derin izler bırakabilir. Sarsıcı olaylar sonrasında çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi çeşitli ruhsal tepkiler verebilirler, yani “travma” yaşayabilirler. Travma sonrasında çocuklar, gelişim düzeylerine göre çeşitli tepkiler verirler. Bu tepkiler, sarsıcı yaşam olayını

hemen takip eden günler ve aylar içinde görülebileceği gibi, olayın üzerinden aylar hatta yıllar geçtiğinde bile çeşitli izler bırakabilir. Bu ruhsal tepkilerin olması ve ortalama bir ay sürmesi tümüyle normaldir. Ancak olayın bitmesine ve koşulların düzelme yoluna girmesine rağmen tepkiler sürüyorsa, günlük yaşamını ve ilişkilerini bozuyorsa uzman yardımı gerekebilir.

Belirtileri Nelerdir?

1- Olayın Tekrar Tekrar Yaşanması: Kişinin aklına olayla ilgili anıların sık sık ve birdenbire gelmesi. Olayı zihninde baştan sonra tekrar tekrar yaşaması. Olayla ilgili ya da başka konularda korkulu rüya görmesi. Olayı hatırlatan herhangi bir uyarana (ses, nesne ya da olayın geçtiği yerin görülmesi gibi) şiddetli tepkiler verilmesi.



2- Kaçınma Belirtileri: Olayla ilgili düşünmemeye çalışma; olayı anımsatan yerlerden, konuşmalardan ve nesnelerden uzak durmaya çalışmak. Hiçbir şey hissetmediğini sanma ya da öyle davranma. Olayın bazı bölümlerini unutmama. Gelecekle ilgili planların, umutların gerçekleşmesi için yeterli zamanın kalmadığını düşünme ve umutsuzluk hissetme.

3- Aşırı Uyarılma Belirtileri: Uyku bozuklukları; uykuya dalamama, sık uyanma, derin uyuyamama gibi. Çabuk sinirlenme ve tahammülsüzlük. Dikkati toplamakta güçlük çekme ve buna bağlı unutkanlık. Ani ses ya da hareketlere karşı aşırı irkilme ve sıçrama. Her an tetikte olma ve olayın tekrarlanmasından korkma.

4- Diğer Belirtiler: Suçluluk duygusu "Başkaları öldü ben hâlâ yaşıyorum. Ben uslu bir çocuk olsaydım, annem babam boşanmazdı."

gibi. Çevredeki diğer insanlarla ve aile ile ilişkilerin bozulması. Kendine zarar verici davranışlar içinde olarak kendini cezalandırma. Sebebi bulunamayan bedensel yakınmalar. Kişilik değişiklikleri. Yetersizlik, utanç, umutsuzluk, öfke ve sürekli korku duygularında artış olması.

Çocuklarda da Aynı Belirtiler Vardır. Onlarda Görülebilecek Belirtileri Ayrı Ayrı Değerlendirmek Yararlı Olacaktır.

- Çocuklar, yaşadığı travmatik bir olayın ardından, bu örseleyici olayı tekrar tekrar yaşadıklarını hissedebilir. Aşırı korku, çaresizlik ya da dehşete düşme hissi oluşabilir ve bu duyguların dışı vurumu hırçınlık, sinirlilik şeklinde kendini gösterebilir.
- Oyunlarının içeriğini değiştirebilir, sürekli bu travmatik olayı veya bu olayın değişik yönlerini içeren oyunlar oynayabilirler.
- Uykularını etkileyecek korkunç rüyalar, kabuslar görebilirler. Korkulu rüyalarda canavarlar ya da birisi tarafından kovalanmak gibi doğrudan olayla ilgili olmayan konuları daha sık görebilirler.
- Günlük aktivitelerinde sık sık olay sanki yeniden oluyormuş gibi davranabilirler.
- Çocuklar genellikle duygularını ve düşüncelerini yetişkinler kadar ayrıntılı biçimde dile getiremezler. Bu nedenle onların davranışlarını dikkatle gözlemlemek gerekir. Çocuklar travmatik olayı ya da ona benzeyen konuyu oyunlarında tekrar tekrar kullanırlar. Bu oyunlar kendisi ve çevresindekiler için tehlikeli olabilir.
- Bu olayı çağrıştıracak, hatırlatacak durumlar, görüntüler karşısında yoğun bir şekilde "sıkıntı" hissedebilirler.
- Isırma, kafasını vurma, kendini yere atma gibi kendine zarar verici davranışlar görülebilir.
- Olay o an oluyormuş gibi fiziksel tepkiler verebilirler, (Örneğin kalp atışının hızlanması, terleme...).
- Çocuklar bu olayı hatırlatacak etkinliklerden, yerlerden, kişilerden uzak durmaya çabalayabilir. Yaşadıkları bu olayın kendileri için en önemli yönünü hiç hatırlamayabilirler.
- Çevreye, oyun ve etkinliklere ilgi ve katılımları belirgin şekilde azalabilir.
- İnsanlardan uzaklaşmaya başlayabilirler.
- Gelecekle ilgili karamsarlık ve umutsuzluk içinde olabilirler.
- Travmatik olayın herhangi bir davranışları ya da düşünceleri yüzünden olduğuna inanıp suçluluk duyabilirler.
- Baş ve karın ağrıları gibi bedensel yakınmalar daha sık görülebilir.
- Uyku problemleri yaşayabilir; sık uyanabilir, uykuya dalmakta, uykuyu sürdürmekte güçlük çekebilirler.
- Yakınlarına aşırı bağımlı davranma, kısa süreyle bile olsa ayrılmaya katlanamama, bebeksi davranma gibi belirtiler görülebilir.
- Daha kolay öfkelenip, öfke patlamaları yaşayabilirler.
- Dikkatlerini yoğunlaştırmakta ve sürdürmekte güçlük çekebilirler.



- Dışarıdan gelen uyarılara (ses, ışık vb) irkilerek aşırı tepki verebilirler.
- Çocuklar travmatik olay hiç olmamış gibi davranmaya çalışabilir hatta bu olayı tamamen inkâr edebilirler.
- Bazen çocukların bu yaşam olayının öncesinde kazandığı kimi becerileri yitirdiği de gözlenebilir. Örneğin altlarını ıslatabilir, dışkılarını kaçıracırlar.
- Parmak emme gibi bebeksi davranışlar gösterebilirler.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Yaşayan Çocuğa Nasıl Yaklaşılmalıdır?

- Anne babanın yoğun desteği ilgisi ve sevgisi çok önemlidir. Her durumda koşulsuz ve sorgulamadan yanında olmak.
- Çocuğa olup bitenler açıkça ve anlayabileceği biçimde anlatılmalıdır.
- Çocuğun bu dönemde yakınlarıyla ya da kendisini seveceğine, bakım vereceğine ve koruyacağına güvendiği kimselerle birlikte olması şarttır. Özellikle birinci derece akrabalarını kaybetmiş çocuklarda bu durum çok önemlidir.
- Çocukların yaşanan travmadan önceki günlük yaşam biçimlerine en yakın koşullara kavuşturulması gereklidir.
- Çocuk güven içinde olduğu, yalnız olmadığı konusunda rahatlatılmalıdır.
- Yaşanan travma ne olursa olsun bunun çocuğun suçu olmadığı konusunda çocuğa onun anlayabileceği şekilde açıklama yapılmalıdır.
- Duygularını ifade etmesine izin verilmeli, duygu anlatımlarına duyarlı olunmalı, duygularını anladığımız belirtilmelidir. Kendi duygularımızı ona anlatmalı ve travma sonrasındaki hissettiklerinin normal olduğu ona hissettirilmelidir.

- Çocuk yaşananları konuşmak için zorlanmamalı, uygun zaman ve zemin kollanmalıdır.
- Bu zor dönemi atlattık için yaptığınız planları onunla paylaşmalı eğer uygun yaşta fikri alınmalıdır.
- Becerebileceği işlerde onun da yardımını isteyerek kendine güven sağlamasına ve çaresizlik duygusunu aşmasına yardımcı olunmalıdır.
- Bu dönemde ona sık sık sarılarak, yakınında olarak, daha çok zaman ayırarak ona olan sevginizi göstermelisiniz.
- Çocukta yaşanan travmadan sonra tamamen içine kapanma, ümitsizlik ve yaşamdan kopma davranışları oluştuğunda mutlaka bir uzmana başvurulmalı ve psikolojik destek alınmalıdır.
- Yukarıda açıklanan belirtilerin bir kısmını dahi çocuğunuzda gözliyorsanız mutlaka bir uzmana başvurmalsınız. Ancak tüm bu belirtiler, her çocukta değişik yoğunlukta ortaya çıkabilir, tümü veya bir kısmı görülebilir. Önemli olan sizin çocuğunuza yaklaşımınız ve doğru müdahalede bulunulmasını sağlamaya çalışmanızdır.
- Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri, yaşanan olaydan uzun zaman sonra bile ortaya çıkabilir. Bu yüzden, eğer olumsuz bir olay yaşanmasına rağmen çocuğunuz iyi görünüyorsa, onun bu durumu atlattığını varsaymayın ve davranışlarındaki değişiklikleri dikkatle gözlemleyin.
- Çocuğunuza yardımcı olabilmek için önce siz iyi olmalısınız. Çocuklarımızı korumak için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz. Ama hayatın bize getirdiği ve bizim gücümüzü aşan durumlarda yapabileceğimiz bir şey yok. En doğru olan önce kendiniz güçlü olmalısınız. Kendinizi suçlamak sadece çocuğunuza zarar verir. Çünkü onun travma sonrası dönemde en çok ihtiyacı olan şey anne babasının sevgisi ve yanında olmasıdır.

Kaynaklar:

- Yörükoğlu, A. (1996). Gençlik Çağı
- Dökmen, Ü. (1999) İletişim Çatışmaları ve Empati
- Dodson,F. (1998) Sevgiyle Disiplin

ÇOCUKLARDA MİZAH GELİŞİMİ





Kelime anlamı olarak mizah; eğlendirme, güldürme ve bir kimsenin davranışına incitmeden takılma amacını güden olaydır. Mizah; gerçeğin bazı görüşlerinin gülünç, alışılmamış özelliklerini vurgulayan sanat türüdür. Komik olan bir şeye gülme yeteneğine de “mizah anlayışı” denir.

Hem kör hem de sağır çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar göstermiştir ki gülmek ve kahkaha atmak doğuştan gelen davranışlardır. Her ne kadar mizahın içeriği ve kullanımı gerek kültürden kültüre, gerekse cinsiyetler arasında farklılık gösterse de, gülme ve kahkaha evrensel kavramlardır.

Yaşımız ilerledikçe öğrenme biçimlerimiz ve kapasitemiz de değiştiğinden mizah her yaşta farklı algılanır ve eğer mizah anlayışımızı geliştirme yolunda bir öğrenme geliştirebilirsek, gülebilmek şansımız da artmış olur. İyi gelişmiş bir mizah anlayışı çocuklar için hayatları boyunca yanlarında taşıyabilecekleri bir destek sistemi gibidir.

Çocukların mizahını birçok kişi araştırmış olmasına karşın yalnızca Paul McGhee mizah gelişimi üzerinde boylamsal bir çalışma yapmıştır. McGhee belirli bir tutarsızlığın (örneğin, beklenmedik, acayip, uygunsuz ya da bağlam dışı bir şey) genellikle mizaha temel oluşturduğu görüşünü ileri sürer. Ancak bir tutarsızlık kendi başına mizah için yetersizdir. Çocuklar belli bir konudaki mizahı yakalayabilmek için, onun hakkındaki tutarsızlığı fark edebilecekleri düzeyde bilgi sahibi olmalı ve neşeli bir ruhsal durum içinde bulunmalıdırlar. Tutarsız olaylar

gerçeklikle uyumsuzluk içinde olduğundan, çocuklar için komiktir.

Çocukların belli yaşlarda güldükleri şeyler bilişsel gelişimlerine göre değişiklik gösterir. Üç yaşındaki bir çocuk, sakal, gözlük ve kocaman bir burun takarak karşısına çıkan babasından korkarken, dokuz yaşındaki kardeşi için babasının bu hali oldukça komiktir. Bu fark, büyük çocuğun somut işlem düzeyine ulaşmış ve babasını önceki haliyle düşünebiliyor olmasından kaynaklanır. Büyük çocuk maskenin babasını değiştirmediklerinin farkına varabilir.

Orta çocuklukta gelişmekte olan düşünme yeteneğinin örneklerinden biri, çocukların mizahın değerini anlamasıdır. Örneğin; madde korunumunu henüz elde etmiş birinci sınıf öğrencileri, aynı pizzanın altıya veya sekize bölündüğünde miktarının değişeceğini ima eden bir fıkra duyduklarında bunu komik bulmaktadırlar. Çünkü bu fıkra onlar için uygun olan orta düzeyde bir zorlamaya yol açmaktadır.

İki-sekiz haftalık bir bebek, tanıdığı yüzleri gördüğünde ya da tanıdığı bir sesi duyduğunda gülümser. Gülümseme kendini iyi hissettiğinin bir işareti olarak alınır. Bu sosyal gülümseme, anne ile çocuk arasındaki ilişkide çok önemli rol oynar.

McGhee’ye göre gerçek mizah ikinci yılda ya da düşlem ve ‘miş gibi’ davranma yeteneğini kazandıktan sonra başlamaktadır.

Mizah, bilişsel gelişimle ilgili değişmez bir evreler sırası içinde gelişir.



1.Evre: Nesnelere Karşı Tutarsız Davranışlar:

1-2 yaşlar arasındaki bir zamanda yürümeye yeni başlayan çocuklar çevrelerinde oluşan olaylardan, hayal güçlerini kullanarak oyunlar yaratmaya başlarlar. Bir nesneye sanki başka bir nesne gibi davranırlar ve neşeli bir ruh haliyle bunu komik bulurlar. Örneğin; çocuk oyuncak küplerini sanki telefonmuş gibi kulağına götürdüğünde, aslında küpün telefon olmadığını biliyordur. Bunu onun için komik kılan da kendi yarattığı bu tutarsızlıktır.

2. Evre: Nesnelerin, Olayların, İnsanların Tutarsız Olarak Adlandırılması:

Bu evre genellikle 2 yaşından sonra ya da sözcük dağarcığı geliştikten sonra başlar. Bu evrede en yaygın mizah türü tanınmış nesnelere, olaylara, insanlara ve beden bölümlerine yanlış adlar takmaktan oluşmaktadır. Çocuklar bu evrede çevrelerini algılamalarının gelişmesiyle aile üyelerini güldürebilmekten de zevk alırlar.

Birinci ve ikinci evre mizahı bir sonraki evrenin başlamasıyla kaybolmaz, daha incelmış biçimlerde onunla kaynaşır.

3. Evre: Kavramsal Tutarsızlık:

Bu evre 3-4 yaşlar arasında başlar ve dilin ve kavramların gelişmesinden büyük ölçüde etkilenir. Çocukların kavramsal açıdan bir çarpıtma olarak algıladıkları bir gerçekliğin çarpıtılması bu yaşlarda komiktir. Bu evrede çocuklar güçlü benmerkezciliklerinin de etkisiyle, özürü ve biçimsel bozukluğu olan kişilere işaret

edebilir ve gülebirlirler. Uyaklı sözcükler bulmak ve anlamsız sözcükler türetmek bu evrede büyük bir eğlencedir.

Sıra dışı bir olayın resimlendirilmesi, örneğin bir ineğin uçarken çizilmiş bir karikatürü, sıra dışılığı temsil eder ve çocuklar tarafından komik bulunur. 6 yaş grubu çocuklar hazır şakaları kullanır. Mizah anlayışı gelişmiş çocuklar bu dönemde kendileri şaka yaratıp onları da çevresindekileri güldürmek için kullanırlar.

4. Evre: Çoklu Anlamlar ve Yetişkin Türü Mizahın Başlaması:

Bu evre genellikle somut işlemlerin ve diğer bilişsel becerilerin daha ince şakalardan zevk almaya izin verdiği 7-8 yaşları dolaylarında gelir.

Bu yaştaki çocuklarda dil gelişimi oldukça ilerlemiş olur. Okuma yazma da öğrenildiğinden, mizah tarzları çeşitlenmeye başlar. Kelimeler ve anlamları öğrenildiğinden kelimeler içeren oyunlar oynar ve eğlenceli hale getirirler. Aynı kelimenin farklı anlamlarıyla ilgilenirler. Bilmece bu dönemde eğlenceli bulunur, arkadaşlarına ve aile üyelerine haftalarca sorabilirler. 7 yaş çocuğuna sıra dışılık içeren karikatürler artık komik gelmez. Çocuklar öyle bir şeyin mümkün olamayacağı şeklinde bir açıklama getirerek bu tür şeylere gülmezler.

Ergenlik öncesinde çocuklar gerçek hayat hikâyelerindeki mizahtan hoşlanırlar. Çocuklar, başkaları hakkında konuşmaktan zevk alır ve onların hatalarından espri çıkarmaktan hoşlanırlar.

Ergenlik sırasında mizah agresyon ve cinsellik içeren bir hal alır. Cinsellik içeren konular ortada bir şaka olmasa da gülmeyi teşvik eder. Bu agresif ve cinsel şakalar ergenin kendi gelişimsel endişesini yansıtır. Çocuklar yaşanan felaketler konusunda da şaka yapmakta hızlıdır. Bunun endişe verici durumun etkisini azaltmakta kullanıldığı söylenebilir. Ergen kendi hayatından kaynaklanan kaygı verici durumla mizah sayesinde başa çıkabilir. Mizah yaparak kaygıyı kontrol edebilir. Gelişimsel durumlarla ya da yaşanan felaketlerle ilgili mizah yapmak ergenin o durum hakkında kontrol sahibi gibi hissetmesini sağlar.

Mizah duygusunun geliştirilmesi ve kendini mutlu edebilme başarısı çeşitli sosyal yeterlilikleri beraberinde getirir. Pozitif mizah duygusu ve olumlu düşünebilme, olumlu sosyal yeterliliklere neden olurken, negatif mizah duygusu ve kendini kötü hissetme olumsuz sosyal yeterlilik duygusuna neden olur.

Annesi destekleyici, onaylayıcı ve koruyucu olan, çatışma ve korkudan uzak yetişen 3–5 yaş arası çocuklarda mizah anlayışının gelişiminin iyi olduğu gözlenmiştir. Aynı özelliklere sahip ortamdaki 6–11 yaş arası çocuklarda ise bu durum ters etki yapmaktadır. Bu durum okul öncesi çocuklara karşı sergilenen koruyucu, kollayıcı tutumun onların mizah anlayışının oluşmasına katkıda bulunduğunu, okul çocuğunun ise bunun için özgürlüğe ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

Mizah anlayışı gelişmiş çocuklar zekâ testlerinde her zaman yüksek puanlar almasalar da erken dil gelişimi sergilemektedirler. Bu çocuklar daha mutlu ve iyimserdir, özgüvenleri yüksektir, değişikliklere uyum sağlamak zorlanmazlar. Ayrıca mizahı anlayan ve paylaşan çocuklar, yaşlıları arasında kabul görür ve

sevilir. Fakat en önemlisi mizah anlayışı gelişmiş çocuklar hayattaki eğlenceleri kaçırmazlar.

Ebeveynler Neler Yapabilir?

Çocukların mizah anlayışını geliştirmek için asla erken değildir. Gıdıklanmaktan hoşlanan bebeklerini bu şekilde güldüren ve onun gülmesi ile mutlu olan, eğlenen aile üyeleri, çocuğun mizahını geliştirmek için temelleri atar. İlerleyen zamanlarda da çocuğun gelişimsel özellikleri göz önüne alınarak onu desteklemeye devam edilmeli, hangi yaşta neyi komik bulduğunun farkına varılmalıdır. Çocukla bolca vakit geçirilmeli ve çocuğun gülmek için aileye verdiği fırsatlar değerlendirilmelidir. Yaptığı esprilere gülmeli ve böylece espri yapması yüreklendirilmelidir. Çocuk için mizaha açık bir ortam oluşturulmalı ve her alanda olduğu gibi mizah alanında da model olunmalıdır. Kendisinin de yetişkinler gibi komik olabileceğini bilmek çocuk için önemlidir. Ebeveynler mizahı aile olarak deneyimlemeye ortam sağlayabilirler. Böylece çocuk mizahın doğasını aile içinde yaşamış ve öğrenmiş olur. Espriyi ifade ederken hassas olunması ve sosyal sorumluluk bilincine sahip olunması gerektiğini öğrenir.

Bunların yanı sıra çocuğun yetkin bir mizah anlayışına sahip olmasını amaçladığımız için ona bazı sınırlar koymamız gerekir. Mizahı kullanırken sosyal olabilmeyi ve diğerlerini kırmamayı öğrenmeli ve hangi tür şakayı nerede yapması gerektiğini bilmelidir.

Ailede mizah içerikli filmler, kitaplar ya da hikâyeler seçilirken ilk önce bunun ailenin en genç bireyi için uygun olup olmadığına bakılmalıdır.



Kaynaklar:

-Doç.Dr. A. Muhammet 2013 Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi

-www.turk.psikiyatri.org

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU (DEHB)





DEHB, bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan dikkat sorunları, aşırı hareketlilik ve istekleri erteleyememe (dürtüsellik) ile kendini gösteren nöropsikiyatrik bir bozukluktur. Okul çağı çocuklarında daha sık görülmektedir.

Üç Tipik Belirti ile Ortaya Çıkmaktadır.

-Dikkat eksikliği, -Aşırı hareketlilik -Dürtüsellik

Belirtiler 7 yaşından önce başlamalı, kalıcı ve sürekli olmalı ve birden fazla ortamda ev, okul gözlemlenmelidir. Dikkat eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) okul öncesi dönem ve okul çağı çocuklarında belirgin hale gelen bir bozukluktur. Çocuğun davranışlarını kontrol etmesi ve dikkatini vermesinde

sorun vardır. "Bir türlü yerinde durmayan," "hayallere dalan", "düşünmeden davranan", "dalgın, unutkan" ...vs. gibi pek çok sıfatla nitelendirilen çocuklardır. Bu davranışlar çoğu çocukta zaman zaman görülebilen durumlar olduğundan tanı konulması için yeterli deneyim ve bilgi birikimi sahibi uzmanların yardımı gerekir. Sanıldığından daha sıktır, % 4-8 gibi bir oranda görülmektedir; bu da 25-30 kişilik bir sınıfta en az bir ya da iki DEHB olan çocuk görülebileceği anlamına gelmektedir. Toplum tarafından yeni tanınmaya başlayan bir durum olmasına rağmen, aslında uzun zamandan beri bilinmekte ve her sene hakkında yüzlerce araştırma yayınlanmaktadır.

Çocuğunuz Çok Hareketli Olmasa da DEHB olabilir mi?

“Hiperaktivite”, aşırı hareketlilik anlamına gelmektedir; ancak bu terim DEHB olan çocukların tümünü iyi anlatan bir terim değildir çünkü hiperaktivite olmadan da DEHB olabilir. Bazı çocuklarda en belirgin şikayet dikkat süresinin çok kısa olmasıdır.

Yani DEHB olan çocukların bir kısmında aşırı hareketlilik ve dürtüsellik ile ilgili belirtiler ön plandayken bir kısmında dikkatsizlik ile ilgili şikayetler ön plandadır. Önemli bir kısmında ise her iki gruptan şikayetler bir arada görülür.

Belirtileri Nelerdir?

Tablo’ya bakıldığında, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu birçok çocukta normalde görülebilecek belirtileri içerir, ancak tanıyı koyarken bunların sayısı, süresi ve çocuğun hayatını ne ölçüde olumsuz etkilediği önemlidir. Tanı için çocukta bu iki gruptan birinde ya da her ikisinde yer alan belirtilerin en az 2/3’si bulunmalıdır. Ayrıca, belirtilerin 7 yaşından önce başlamış olması ve en az iki farklı ortamda sorun yaratıyor olması gerekir.

Hiperaktivite belirtileri

- Yerde duramazlar.
- Oturması gerektiği halde oturamazlar.
- Sessiz sakin oyun oynamakta güçlük çekerler.
- Yerli yersiz koşup tırmanırlar.
- Çok konuşurlar.
- Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan cevabını söylerler.
- Her zaman bir şeylerle uğraşırlar.
- Sırasını beklemekte zorlanırlar.
- Olaylara veya konuşmalara müdahale edip yarıda keserler.

Dikkatsizlik Belirtileri

- Yönergeleri başından sonuna kadar takip edemezler.
- Dikkatlerini yaptığı işe veya oyuna vermekte zorlanırlar.
- Evde veya okulda yapacağı işler ve aktiviteler için gereken malzemeleri kaybederler .
- Siz konuşurken dinlemez gibi görünürler.
- Detayları gözden kaçırlar.
- Düzensiz görünürler.
- Uzun süre zihinsel çaba gerektiren işleri yapmakta zorlanırlar ve bunlardan kaçınırlar.
- Unutkandırılar.
- İlgileri kolayca başka yönlere kayar.

Tanısı Nasıl Konur?

Tanı konulması aşaması ayrıntılı bilgi alınması ile başlar, anne babadan, öğretmenden, çocuğun kendisinden ve olabildiğince çok bilgi kaynağından bilgi elde edinilmeye çalışılır. Aileler çoğu

zaman okul öncesi dönemde dikkatsizlik, aşırı hareketlilik, dürtüsellik belirtilerini gözlemlerler ancak genellikle tanı, çocuğun okula başlamasından sonra konulur.

Aile içinde ve erken dönemde sorun yaratmasa da okul gibi yapılandırılmış, kurallı ve kalabalık bir ortamda belirtiler belirgin hale gelir.

Öğretmenler çok sayıda çocukla çalıştıkları için dikkat ve kendini kontrol edebilmeyi gerektiren sınıf ortamında “ortalama” bir çocuğun davranışlarına aşinadırlar. Hiperaktivite ve dürtüsellik ile ilgili belirtileri daha çabuk fark edebilirler. Ancak bazen sadece “dikkat eksikliği” olan çocuklar, özellikle de uysal ve uyumlu bir çocuksa, gözlerinden kaçabilmektedir. Daha sonraki aşama çocuğa hekim tarafından fizik muayene yapılmasıdır; ayrıntılı bir fizik muayene, işitme ve görme ile ilgili sorunlar da dahil karışabilecek diğer tıbbi nedenlerin anlaşılmasını sağlayacaktır. Ayrıca çocukta örneğin motor becerilerde sorun olması gibi sinir sistemine ait gelişimsel gecikmeler ile ilgili bulgular varsa bunların erken dönemde tanınmasını da kolaylaştıracaktır. DEHB ile ilişkili olabilecek genetik sendromları ortaya çıkaracaktır. Çocuğun davranışlarının gözlenmesi de önemli olan bir diğer basamaktır. Ancak her ne kadar bazı çocuklarda DEHB belirtileri dört dörtlük gözlemlenebilir olsa da çoğu zaman bu mümkün değildir. Çocuk bire bir görüşme esnasında ve daha önce hiç karşılaşmamış olduğu bir ortamda, okulda ya da evde olduğundan farklı olabilir.

DEHB Nedenleri

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda kalıtım ve çevresel etmenlerin rolü büyüktür. Doğum öncesi annenin sigara kullanımı, erken doğumlar, doğumda yaşanan sıkıntılar en önemli etken faktörlerdendir.

DEHB ile Beraber Sık Görülen Durumlar Nelerdir?

DEHB olan çocuklar diğer bazı bozuklukların gelişmesi ya da beraber görülmesi için artmış risk taşırlar:

- Davranım Bozukluğu
- Depresyon
- Anksiyete Bozuklukları (takıntılar, korkular, kaygılar,...)
- Gelişimsel (ör: motor becerilerinde) gecikmeler
- Öğrenme Güçlükleri (okuma, yazılı-anlatım , matematik, karma)
- Tourette Bozukluğu ve diğer Tik Bozuklukları
- Bipolar Affektif Bozukluk ? (Çocukluk döneminde tanısı henüz tartışmalıdır)
- Enürezis Nokturna (Gece altını ıslatma)

Bu bozukluklar DEHB olan çocukların 2/3’sinde gözlemlenebilir.

Tedavi

Davranış Düzenleyici Yaklaşımlar ve Psikoterapiler

Davranış düzenlemesi DEHB tedavisinde önemli bir yer tutar. Psikoterapiler ise standart olarak uygulanmazlar. Ancak zaman zaman tedavinin çok önemli bir parçasını oluştururlar: örneğin aile iletişimde, ilişki biçimlerinde ciddi sorunlar varsa ve sorunlar çocuktaki bozukluğun gidişini olumsuz etkiliyorsa “aile terapisi” gerekebilir; ya da DEHB’nin yanısıra anksiyete, depresyon, kendine güven ile ilgili sorunlar varsa bireysel psikoterapi gerekebilir. Çocuğun davranışlarının düzenlenmesinde aile ve öğretmene önemli görevler düşer. Anne-babaların ve öğretmenlerin yapabilecekleri oldukça geniş kapsamlıdır, ancak kısaca bir göz atacak olursak anne-babalar için şunlar söylenebilir:

DEHB Bulunan Çocukların Anne-Babaları İçin Dr. Russel Barkley Tarafından Önerilen 10 Kural:

1. Kurallar koyduğunuz zaman bunların çok spesifik olmasına dikkat edin ve onları yazıp asın.

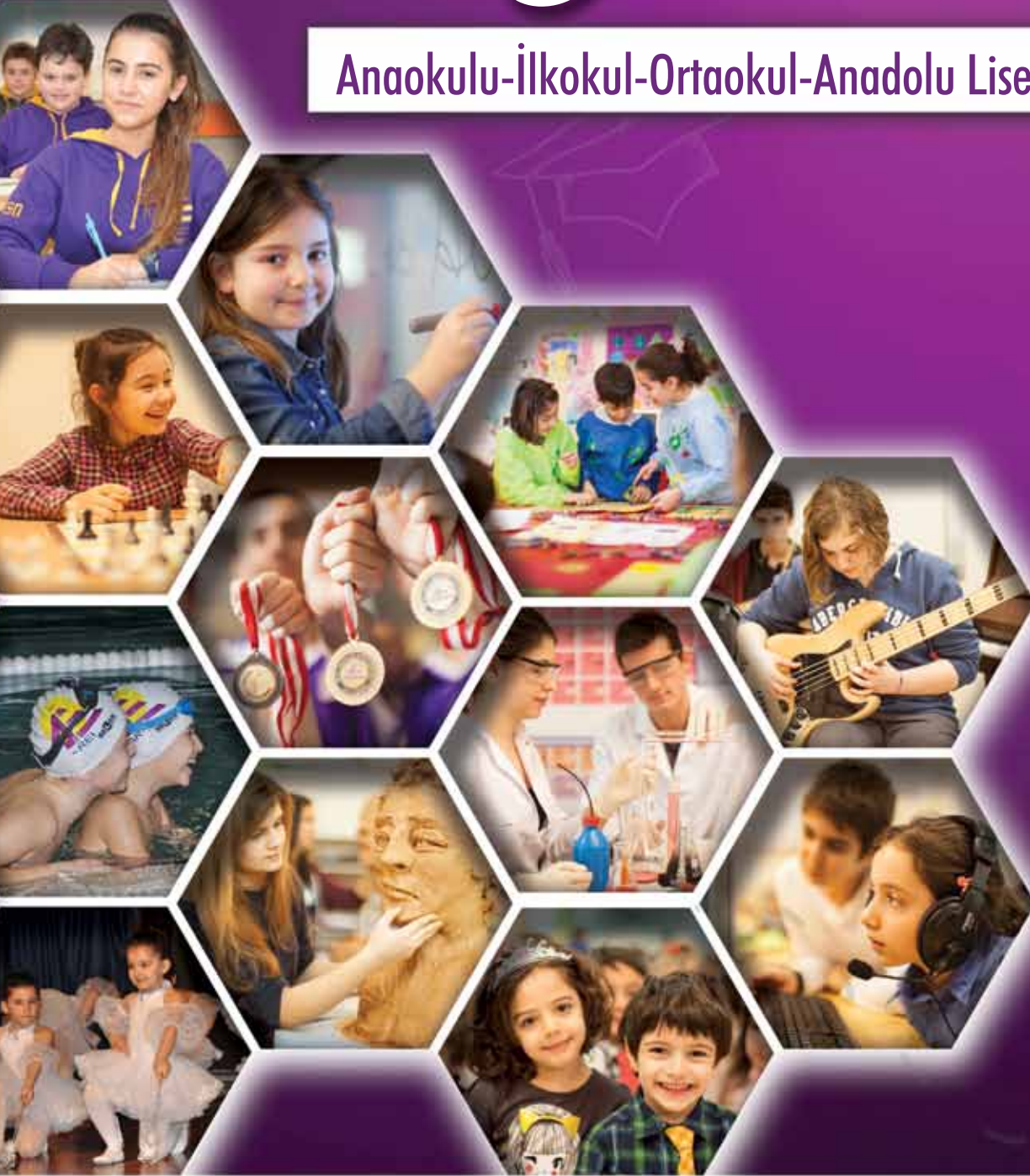
2. Ödülleriniz çocuk için anlamlı ve güçlü ödüller olsun.
3. Sık sık geri bildirim verin, çocuğunuza onun ne yaptığının farkında olduğunuzu gösterin.
4. Çocuğunuza beklentileri ve planları konusunda yardım edin.
5. Çocuğunuzun iyi günleri olabileceği gibi kötü günleri de olabileceğini göz önünde bulundurun.
6. Olumsuzluklar, yapamadığı şeyler ve cezalar hakkında odaklanmaktan ziyade olumlular üzerinde odaklanın.
7. Bir karakter sorunuyla değil biyolojik bir sorunla mücadele etmekte olduğunuzu daima akılda tutun.
8. Çok konuşup nasihat vermeyin, davranışlarınız daha öğretici olacaktır.
9. Espiri anlayışınızı kaybetmeyin ve sabırlı olun.
10. Kendiniz ve çocuğunuza karşı hoşgörölü olun. Bu işte birliktesiniz ve elinizden geleni yapıyorsunuz.



AREL KOLEJİ

25. Yılında

Anaokulu-İlkokul-Ortaokul-Anadolu Lisesi -Fen Lisesi



www.arel.k12.tr | 0212 550 49 30

