

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 37

2015



İÇİNDEKİLER

Index

KARDEŞ KISKANÇLIĞI	2
DOĞRU YOL YANLIŞ YOL	5
İÇİMDEKİ PATLAMAYA HAZIR YANARDAĞ ÖFKE	7
SINAV HAZIRLIĞI	10
ANNE HER ŞEYİN EN İYİSİNİ İSTER. YA ÇOCUK!	14
ANNE BABALAR DEDEKTİF DEĞİLDİR	17
EŞLER ARASI PROBLEMLER VE ÇOCUKTA DEPRESYON	20
DİJİTAL EBEVEYNLİK	23
ÇOCUKTA OTİZM SPEKTRUM VE TEKNOLOJİ KULLANIM İLİŞKİSİ	26
ELEŞTİRİLEN ÇOCUK ELEŞTİREN EBEVEYN	30



Merhaba;

İkinci dönemin başlaması her zaman baharı hatırlatır. Doğanın uyanışı gibi öğrenciler de kışın yorgunluğunu atar ve pırıl pırıl başlarlar ikinci döneme. Bir o kadar da yoğun ve hareketlidir bu dönem sınavların telaşesi, havaların ısınmaya başlamasının tatlı rehaveti birbirine karışır. Rehberlik birimi olarak yeni bir “Eğitimde Yansımalar” dergimizde sizlere şu konularla ulaşmaya çalıştık; Kardeş Kıskançlığı, Doğru Yol Yanlış Yol, Sınav Hazırlığı, Anne Her Şeyin En İyisini İster. Ya Çocuk!, İçimdeki Patlamaya Hazır Yanardağ Öfke, Eşler Arası Problemler ve Çocukta Depresyon, Dijital Ebeveynlik, Anne Babalar Dedektif Değildir, Çocukta Otizm Spektrum ve Teknoloji Kullanım İlişkisi, Eleştirilen Çocuk, Eleştiren Ebeveyn.

Keyifle dergimizi okumanızı diliyor, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

AREL Koleji
Rehberlik Bölümü



AREL Koleji Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü

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: 37 - 2015

KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Kıskançlık, bireyi mutsuz kılan, olumsuz bir duygudur. Çocuklar arasında en yaygın kıskançlık türü kardeşler arasında görülen kıskançlıktır. Çok çocuklu ailelerde kardeş kıskançlığına çok sık rastlanır, rastlanması da son derece normal bir durumdur. Genellikle en büyük çocuklar ailenin göz bebeği gibi büyürler, ilk torun, ailedeki ilk çocuklardır. Ve aileyi birleştiren merkez noktadır. Bu hükümdarlık aileye gelen yepyeni bir üyeye bir anda bozulur. Bu durum çocukta büyük bir hayal kırıklığı oluştururken, ebeveynleri de zorlu bir süreç beklemektedir.

İlk çocuklar ailenin ilk tecrübesi olduğundan çocuk doktorunun dediği harfiyen uygulanır, Anne baba başta olmak üzere tüm aile heyecan içinde çocuğun başında pervane olur. Bu yoğun sevgiyi hisseden çocuk için bunu bir başkasıyla paylaşmak gerçekten zorlayıcıdır. Bazı anneler ilk çocuklarının kardeş sahibi oldukları ilk günlerde hiçbir kıskançlık belirtisi göstermediklerini, ancak aradan birkaç ay geçtikten sonra kıskançlıklarını dışa vurduklarını söylerler. Gerçekten de bazı çocuklar, başlangıçta kıskançlık belirtisi göstermezler, ancak kardeşleri ayaklanmaya, evin içinde dolaşmaya başladığında, onun varlığından rahatsız olmaya başlarlar. Kardeşleri konuşmaya, cilve yapmaya başlayınca, bu rahatsızlıkları daha da artar. Çünkü küçük kardeşin yalnız anne ve babanın değil, yakın çevrenin de ilgisini çekmeye başladığını fark ederler. Bu durum da, o ana kadar gizli kalmış olan kıskançlık duygusunun su yüzüne çıkmasına neden olur. Büyük çocuklar genellikle kardeşine vurarak, zarar vererek azar işiteceği durumlar yaratıp ebeveynin ilgisini üzerine çekmeye çalışır. Bazı çocuklar kıskançlıklarını bu tür hareketlerle dışa vuramazlar. Bunlar kardeşlerini seviyormuş gibi davranırlar, ancak yemekten içmekten kesilirler, içlerine kapanır, dış dünyaya küserler, evin bir köşesine çekilir, parmak emerler veya bu tür davranışlar geliştirirler. Bazıları da, kardeşlerine hiçbir zarar vermeden tekrar bebekliğe geri dönüş yaparlar. Her şeyden önce bebek gibi konuşmaya başlarlar, katı yiyeceklerin yerine sulu yiyecekleri tercih ederler, biberon veya emzik isterler.



Hatta tuvalet alışkanlığını kazanmış oldukları halde, kardeşin gelişinden sonra atlarını ıslatmaya veya kirletmeye başlarlar. Bu şekilde bebekleşerek, eskiden kendilerine gösterilen sevgi ve ilgiye kavuşacaklarını zannederler.

Bu davranışların altında yatan kıskançlığı sezemeyen anne-babalar, çocuklarını azarlarlar, döver, sert tepkiler gösterirler. Bu tepkileri ile de çocuktaki kıskançlık duygusunu arttırmış olurlar. Aslında anne-babalar yanlış tutum ve davranışları ile çocuktaki kıskançlığı körüklerler. Kardeşler arası kıskançlık, kardeşler arası rekabet çok doğaldır. Bu duyguların dışa vurulması, gizli kalmasından iyidir. Ancak kıskançlık duygusunun çok şiddetli olması, çocuğun bunu her fırsatta göstermesi, saldırganlık şekline dönüşmesi doğal



değildir. Yine bu kıskançlığın çok uzun sürmesi, anne ve babanın olumlu yaklaşımlarına rağmen azalmaması doğal değildir.

Kardeşe hazırlama sürecinin başında genellikle tavsiye edilen çocuğa ağabey ya da abla olacağının anlatılması. Bu süreçte onun da kardeşinin bakımında destek olacağı ve ne olursa olsun ona olan sevgilerinin asla tükenmediği mesajı verilerek çocuğun içsel dünyası duruma yavaş yavaş alıştırmalıdır. Kıskançlık yalnız en büyük çocukta görülen bir duygu değildir. Kardeş kıskançlığında doğum sırası önemli bir faktördür. En büyük çocuğun, yaşamının belli bir süresinde tek çocuk olduğu ve bütün ilgiyi üzerinde topladığı için kardeşini kıskandığı bir gerçektir. Ancak bazı hallerde küçük kardeşin büyüğü kıskandığı

görülür. Abla veya ağabeyin bazı imtiyazlara sahip olduğunu görmek, küçüğü kıskandırır. Büyüğün evde söz hakkına sahip olması, küçük kardeş üzerinde hak iddia etmesi, küçüğe baskı yapması onu rahatsız eder. Büyüğün harçlığının çok olması, bazı isteklerini yerine getirmesine izin verilmesi, küçükte kıskançlık yaratan durumlardır.

İkiden fazla çocuğun bulunduğu ailelerde, ortanca çocukta da kıskançlık belirtileri gözlenebilir. Ortanca çocuk, bir süre özel ilgi ile büyümüş olan en büyük çocuk ile uzun süre ilgi merkezi olan en küçük kardeş arasında sıkışmış kalmış olan çocuktur. Genelde ilgi çekme çabası içindedir, kendisini göstermek için her yola başvurabilir.

Anne ve babanın bu davranışları anlayışla karşılaması, bu davranışların altında yatan nedeni keşfetmeye çalışması şarttır.

Anne-babaların olumlu tutum ve davranışları, kıskançlığın körüklenmesini engellese de, oluşmasını engellemeyebilir. Ancak pek çok hatalı tutum, kıskançlık duygusunu pekiştirir.

Çocukta kıskançlık yaratan hataların başında, çocukları birbirleriyle kıyaslama davranışı gelir. Anne çocuğunu çalışmaya teşvik etmek için “Bak ablan ne kadar çalışkan, sen de onun gibi çalışsan olmaz mı?” der ve kıskançlık duygusunu çoğaltmış olur. Veya “Kardeşin senden küçük ama o aklını kullanmasını biliyor, sen ise...” diyerek başlayan cümleler genellikle kıskançlığı körükleyici sözlerdir.

Kıskançlığa yol açan bir başka hata da, çocuklardan birinin tercih edilmesidir. Bazı ailelerde erkek çocuğa çok önem verilir, bazılarında da kız çocuğa. Bazı ailelerde yetenekli veya başarılı çocuğa ilgi gösterilir, diğerleri ihmal edilir. Bazılarında en küçük çocuğun özel bir yeri vardır. Nedeni ne olursa olsun, çocuklardan birinin tercih edilmesi, diğerlerini mutsuz eder, aralarında kıskançlık yaratır.

Kıskançlığa neden olan hataların arasında, duygusal şantajlardan söz etmemek mümkün değildir. Bazı anneler evde disiplini sağlamak için “Beni o kadar üzüyorsun ki seni artık sevmeyeceğim, sadece kardeşini seveceğim”. Şeklindeki tehditlere başvururlar. Bunların disiplini sağlamada hiçbir yararları olmadığı gibi çocukta kıskançlığa zemin oluşturmaktan başka bir işe yaramazlar. Bu duygusal şantajları kendilerine göre yorumlayan çocuklar, sevilmediği, istenmediği hissine kapılırlar, bundan da kardeşlerini sorumlu tutarlar, ona düşmanlık beslemeye başlarlar. Bazen bu çocukların oyunlarında oyuncak bebekleri dövdükleri,

boğdukları, çöpçüye sattıkları, denize veya çöpe attıkları görülür. Araştırıldığında, çoğu kez bu saldırgan davranışların altında bir kardeş kıskançlığının yattığı keşfedilir.

O halde kardeş kıskançlığı yaratmamak için anne ve babalara pek çok görev düşer. Kardeş kıskançlığını engellemek veya yok etmek için formül yoksa da, bu duyguyu hafifletmek için pek çok yol vardır. Çocuklarına eşit davranan, onları birbirleriyle kıyaslamadan eğiten, çocuklardan birinin tarafını tutmayan ve bütün çocuklarına eşit sevgi ve ilgi gösteren anne-babalar, bu konuda başarılı sayılabilirler. Çocuklara eşit davranmak demek, hepsine aynı hediye almak, hepsini aynı anda öpmek demek değildir. Eşit davranmak demek, her çocuğa ailede özel bir yeri olduğunu hissettirmek, her çocuğun bir değeri olduğunu kendisine göstermektir. Haksızlık yapmamak da, her çocuğa uygun olanı, ihtiyaç duyduğu zaman almaktır. Taraf tutmamak ise, kardeş kavgalarında sürekli aynı çocuğu haklı çıkarmamaktır.

Her çocuğa yaşına, cinsiyetine ve becerilerine göre, ailede görev ve sorumluluklar verilmeli, haklarına da saygı gösterilmelidir. Kardeşler arasında işbölümü ve dayanışma teşvik edilmeli, paylaşma duygusu cesaretlendirilmeli, sevgi ve güven duyguları pekiştirilmelidir. Ancak bu yöntemlerle, kıskançlık duygusunun zamanla azaldığı ve kaybolmaya yüz tuttuğu görülebilir.

Kardeş kıskançlığı çok aşırı dozda olmamak şartıyla doğal karşılanması gereken bir duygudur. Ancak çok aşırı düzeyde olması halinde ele alınması, incelenmesi, nedenlerinin keşfedilmesi ve ortadan kaldırılması gerekir.



Kaynaklar:

- Claude Steiner (2014) Akıllı Bir Kalple Duygusal Okuryazarlık (Çeviri Editörü: Muzaffer Şahin): Ankara: Nobel. Alıntı

DOĞRU YOL VE YANLIŞ YOL

Duygusal örüntülerin ebeveynler tarafından nasıl oluşturulduğu ile ilgili tipik bir örnek olarak, bir evde yaşanabilecek mini-trajediye ve bu durumlarda ebeveynler tarafından kullanılan iki farklı yaklaşıma bakalım:

İlk Olarak, Duygusal Cahillikle İzlenen Bir Yol:

Beş yaşındaki Matthew biraz kurabiye almak isterken sandalyeden düşer ve yüksek sesle ağlar. O yalnız dizinin yere çarptığı ve incittiği için değil aynı zamanda izinsiz olarak kavanozdan kurabiye aldığı için de korkmakta, utanmakta, aşağılanmış ve suçlu hissetmektedir. Babası mutfağa koşar ve oğlunun ne yaptığını anlar.



Babası kızgın bir şekilde sorar: “Ne oldu? Kendini incittin mi?”
“Ağlamayı kes!”

Mattheew bunu nasıl yorumlar? Acı hissetmeyi kesmeli mi? Ya korku ve suçluluk duyguları? Bu duyguları hissetmeye devam edip ağlamamalı mı? Korkmuş ve kafası karışmış bir şekilde daha yüksek bir sesle çığlık atmaya başlar. Eğer babası duygusal anlamda olgun olsaydı, onun yalnızca kendini incitip incitmediğine bakmak yerine, bu durumu Matthew’a hayata dair bir dersi öğretmek için fırsat olarak görürdü.

Babası: “Yapma Matthew, bebek gibi ağlamayı kes. Kız kardeşinden daha kötüsün.” O an Matthew ağlamanın kötü bir şey olduğunu, kızların ağlayabileceğini; ama erkeklerin ağlayamayacağı fikrini edinir.

Ağlamasını bastırmaya çalışır; ama yapamaz. Öfkeli bir şekilde daha da yüksek sesle ağlar.

O an, babasının da üzüldüğünü ve dersine devam etmeye karar verdiğini varsayalım. “Matthew, yeter artık! Bundan daha iyisini yapabilirsin. Şu an kız gibi davranıyorsun. Söyle bana, mutfak tezgâhında ne işin vardı?”

Matthew okulda arkadaşlarından da oğlanların, kızlar gibi davranmasının iyi olmadığını işitmiştir. Her ne pahasına olursa olsun ağlamayı kesmeye karar verir. Dişlerini sıkar ve sesini keser.

Babası: “Şimdi iyi bir çocuk oldun.”

Birçok ebeveyn erkeklerin ağlamasının erkeksi bir davranış olmadığını hisseder. Ağlamadan büyüyen erkek çocuklar, ağlamaya utanan yetişkinlere dönüşürler. Böyle bir adam ağlayacak kadar üzgün olduğunda ne hissettiği konusunda yalan söyleyerek bunu gizlemeye çalışır. Üzüntüsünün farkında olamaz ve kendine karşı bile bu duyguları inkâr eder. O diğer hassas duygularını da utanma, özlem duygularını da inkâr edecektir. Bu şekilde büyüyen yetişkin yalnız güçlü duygular yaşadığında öfkeden gözü döndüğünde veya çılgınca âşık olduğunda duygularını tanıyabilir.

Kızlara farklı davranılır. Ağladıklarında, tatlı ve dokunaklı olduğu düşünülür. Kızlara, hemen hemen hiç ağlamanın kadınsı bir his olmadığı hissettirilmaz. Bu yaklaşım genelde kadınların erkeklerden neden daha duygusal olduklarının bir sebebi olabilir.

Daha İyi Bir Yaklaşım:

Kurabiye olayına duygusal anlamda daha olgun bir tepkiyle yaklaşalım. Babası mutfakta, yerde Matthew’i ağlarken bulduğunda, onu kaldırır ve şöyle der: “Oğlum, üzgün müsün? Kendini incittin mi?”

Cevap yerine, Matthev daha yüksek sesle ağlar. O düştüğü için fiziksel olarak acı hissetmekte ve kurabiye çalarken yakalandığı için suçlu hissetmektedir. Babası oğlunun gözyaşlarını silerken “Benim gelmem sana kötü mü hissettirdi?” diye sorar. Matthew: “Evet” diye cevap verir.

Babası: “Niçin? Burada sana yardım etmeye çalışıyorum. Seni öpebilir miyim?” O, Matthew’a sarılır ve kucağına alır, sakinleşmeye başlayana kadar kucağında sallır. “Biraz kurabiye almaya mı çalışıyordun?”

Matthew tekrar ağlamaya başlar.

Babası: “Suçlu mu hissediyorsun? Sana çok kızacağım diye endişeleniyor musun?” Matthew cevap vermez, ama ağlaması hafifler. “Peki, öğünler arasında çok fazla şekerleme yemenden hoşlanmıyorum; ama kendini incittiğin için üzgünüm. Bir dahaki sefere kendi kendine kurabiye almaya çalışmayacaksın tamam mı?”

Matthew’ın ağlamasını durdurmak yerine babası onun neden çok üzgün olduğunu anlamasına yardım etti. Ona sarılarak, öperek fiziksel temas iletileri verirken, oğlunun hissettiği duyguları anlayarak ona karşı empatik bir yaklaşım gösterdi. Matthew sakinleştikten sonra babası ne olduğu, kendisinin nasıl hissettiği hakkında Matthew’la konuştu. Bu yaklaşımla Matthew, suçlu, kızgın ve korku duygularını hissetmenin değerli olduğunu ve onları güvenli bir şekilde açıklamayı öğrendi.



Kaynaklar:

- A. Yörükoğlu, Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, 1997
- Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları,
- Ümraniye RAM, Bir Zamanlar Ergendik, RAM Yayınları, 2007
- www.psikolog.org.tr
- www.elyadal.org.tr
- www.yeniden.org.tr

İÇİMDEKİ PATLAMAYA HAZIR YANARDAĞ ÖFKE

“Sanki bütün dünya bana karşı, herkes üstüme üstüme geliyor. Sürekli ne yapmam gerektiğini, ne yapmamam gerektiğini benim adıma söylüyorlar. Sürekli engelleniyorum. Kendimi önüne set çekilen bir baraj gibi hissediyorum. Her an patlayabilir ya da setlerimi yıkabilirim. Bu öfkeyi hissettiğimde neler yapabileceğimi kestiremiyorum. Beni çok sevdiklerini bildiğim halde ailemi, arkadaşlarımı, öğretmenlerimi çok fazla kırdığımı biliyorum. Ama içimdeki öfkeye engel olamıyorum.”

Yukarıdaki gencimizin hissettikleri hiç de yabancı olmadığımız, bizim de hayatımızın her döneminde sıkça yaşadığımız öfkeden başka bir şey değildir. Öfke de diğer tüm duygularımız gibi doğal bir duygudur ve tüm duygularımız gibi kontrol edilmediğinde bize ve çevremize zarar verir. Öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, aşırı disiplin gibi tehditler sayılabilir.

Öfke duygusu; şiddet, saldırganlık ve düşmanlık duygularından farklıdır. Düşmanlık, öfke duygularını içermekle birlikte daha uzun süren negatif bir duygudur. Şiddet ve saldırganlık ise öfkenin dışarıya yönelik ifade edilme biçimidir.

Peki, öfke duygusu her zaman bireye zarar verici midir? Doğal bir duygu türü olan öfkenin normal ve sağlıklı yaşanmasının olumlu yanları da vardır. Öfke kişiyi enerjikleştirir. Başkalarına karşı olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırır. Dıştan gelen uyarılarla çatışma sonucunda ortaya çıkan kaygıyı değiştirerek egoyu korur. Kişinin öfkelenmesine neden olan davranışı ortadan kaldırır veya engeller. Ama unutulmamalıdır ki yukarıda anlattıklarımız kontrol edebildiğimiz öfke için geçerlidir.



Öfke duygusu ile birlikte vücudumuzda da tepkiler oluşmaya başlar. Stres ve gerginlik artar. Kalp atış hızımız ve nefes alıp verişimiz hızlanır. Kan basıncımız artar. Daha fazla adrenalin salgılanmaya başlar. Bu gerilimin sürekli olması durumunda sağlığımız da olumsuz etkilenmeye başlar. Baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, sinir sistemi rahatsızlıkları, duygusal rahatsızlıklar ve solunum problemleri karşılaşılabilecek problemlerden bazılarıdır.

Öfke duygusu ile biraz tanıştık. Şimdi biraz da onu doğru ifade etme becerisi yani öfke kontrolü üzerinde duralım. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddete dayanmayan, kendinize ve çevrenize zarar vermeden duygunuzu ifade etme becerisi kazanmaktır. "Öfkemi amacıma ulaşmayı engellemeyecek ve kimseye zarar vermeyecek şekilde nasıl ifade edebilirim?" sorusu üzerinde düşünmek, kişinin öfke duygusunu kontrol etmesinde yardımcı olur. Öfke kontrolünde kullanılan birçok terapi modeli bulunmaktadır. Çocuğunuzun ya da kendinizin öfkenizi kontrol edemeyeceğini düşünüyorsanız uzman yardımı almayı düşünmelisiniz.

Çocuk ve Ergenlerde Öfke :

Çocuklar ve ergenler ihtiyaçlarının ve isteklerinin giderilmemesi durumunda düşük tolerans gösterirler ve öfkelenirler. Tabi sağlıklı olan öfkeyi bir tek nedene bağlayamayız. Aşırı öfkeye neden olan etmenleri şöyle sıralayabiliriz.

Aileden Kaynaklanan Etmenler:

Aile içi iletişimin azlığı, tutarsız ve nedenleri belirtilmeden sınır koyma, aşırı koruyucu ya da ilgisiz aile yapısı, sevgi eksikliği ve sık kullanılan ceza, olumsuz rol modelleri, aile içi şiddet, fiziksel duygusal açıdan istismar, sınırlandırıcı, baskıcı ve yargılayıcı aile ortamları.

Bireyden Kaynaklanan Etmenler:

Engellenmişlik duygusu, dışlanmışlık ve yalnızlık duygusu, düşük benlik algısı, akademik başarısızlık, sosyal beceri eksikliği, çatışma ve bunun sonucu çözüm bulma becerilerinde yetersizlik, karşıdaki kişinin isteklerine karşı toleranssızlık, genetik yatkınlık, çabuk hayal kırıklığına uğramak, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu.

Çevreden Kaynaklanan Etmenler:

Ekonomik sıkıntılar, medyadaki öfkeyi destekleyici yayınlar, şiddet içeren bilgisayar oyunları, akran baskısı, sağlıklı arkadaş ortamı, öfke gösterilerinin özellikle erkekler için toplum tarafından doğal kabul edilmesi, yaşanan sağlıklı sosyal çevre...

Ergenlik Dönemi ve Öfke

Bu dönem, gencin fiziksel, duygusal, bilişsel ve cinsel yönden pek çok değişim geçirdiği ve bunları yaşarken sinirlilik, çatışma ve öfke duygularını da sıkça yaşadığı bir dönemdir. Eğer genç,

yukarıda sıraladığımız etmenlere sahipse hayatta karşılaştığı her zorlamalı dönemde öfke duygusu artacak, bunu yoğun olarak yaşayacaktır. Çünkü genç , yaşadığı stres ve öfkeyle nasıl başa çıkacağını, duygusal yakınlık ve empati kurmayı, yaşantıları ve duyguları üzerine düşünüp onları tahlil etmeyi, kendine ve çevresine güvenmeyi, hayatıyla ilgili hedefler koyup bunları başarmak için mücadele etmeyi bilmemektedir. Aslında gencin yoğun öfke duyguları yaşadığı dönemler, onun çok zorlandığı ve yardım arayışı içinde olduğu dönemlerdir. Bir diğer dikkat edilmesi gereken husus ise gencin isteklerini, öfke nöbetleri ile elde etmeyi öğrenmesine yol açmamaktır. Genç, istediğini öfke nöbetleri ile elde etmeyi öğrendiyse bu davranışı pekişecektir.

Ergenler bu dönemde kendi gelişimleri için model arayışı içindedirler. Bizlere düşen onlara karşı anlayışlı, sabırlı, iyi bir model olmaktır.

Neler Yapabiliriz?

Çok sinirlendiği durumlarda kendisini nasıl ifade etmesi gerektiği üzerinde durun. Yaşadığı sorunlarda ve çatışmalarda öfkesinin çok arttığı zamanlarda bir iki dakika sakinleşmeyi beklemesi konusunda konuşun.

Sinirleneceği hayali durumlar üzerine konuşun. Durumların çözümlerini kendisinin bulması konusunda onu destekleyin.

Her bireyin farklı olduğunu ve bu farklılıklar karşısında toleranslı olması gerektiği, bunu kabul etmesi gerektiğini öğretmeye çalışın.

Öfke davranışlarını normalmiş gibi kabullenmeyin. "Gençtir geçer." demeyin. Çünkü genç, öfkenin kabul edilebilir bir davranış olduğunu düşünebilir.

Öfkesini yoğun yaşayan gence kötü, uzlaşılması zor, adam olmaz gibi önyargıyla yaklaşmayın. Bu durumda genç de kendinden vazgeçecektir. Ne kadar sinirlenseniz de etiketlemekten kaçının.

Gencin sürekli olumsuz değil, olumlu davranışları üzerinde de durun. Olumlu davranışların önemsenmesi, gencin bu davranışları daha çok yapmasını sağlar.

Kuralları ve takındığınız tutumları açık ve net olarak belirleyin. Durum ne olursa olsun tutarlı olun. Bu, gencin durumlar karşısında nasıl davranacağı konusunda bocalamamasını sağlayacaktır.

Genci anlamak, tüm davranışlarını onaylamak değildir. Onu anladığınızı ama öfkeli olarak yaptığı hareketlerin kabul edilemez olduğunu açıkça belirtin.

Gencin fikirlerine, inançlarına önem verin. Her şeyden önemlisi ne anlatırsa anlatsın sonuna kadar dinleyin. Onun ve düşüncelerinin sizin için ne kadar değerli olduğunu hissettirin. Onunla konuşurken sadece ona odaklanın, gazete okurken ya da yemek yaparken dinlemek sadece kendinizi kandırmaktır.

Siz yaşanılan durum nedeniyle öfkeliyseniz, ergenle konuşmadan önce kendi duygularınızın farkına varın. Sakinleřmeden konuşmaya başlamayın. İletileşim esnasında “ben” dilini kullanın. Bu onun suçlandığını dűřűnmesini önleyecek ve yeniden öfkelenmesini durduracaktır.

Kuralları net olarak belirleyin ve sorumluluklar almasına çalışın. Sorumluluklarını yerine getirmediğinde karşılaşabileceği durumları net olarak belirleyin ve uygulayın. Ergenle kuracağınız güvene dayalı ilişki, pek çok sorunun çűzűmű için yardımcı olacaktır.

Öfkeyle başa çıkmanın en iyi yollarından biri genci içinde biriken enerjiyi olumlu bir şekilde kullanabilmesi için bir spor dalına ya da ilgi duyduğu bir başka alana yönlendirmektir.

Onun adına karar vermeyin. Onun da aile ve kendisi için alınan kararlarda söz hakkına sahip olmasını sağlayın.

Sabırlı olun, ona dűzelmesi için zaman tanıyın. Hiçbir řey, birden bire olmaz. Ama unutmayın ki o istemediđi sürece çok bir řey yapamazsınız. Öfke kontrolű konusunda ona yardım etmekte yetersiz kaldıđınızı dűřűnűyorsanız bir uzmandan destek alın.



SINAV HAZIRLIĞI



Tüm okul hayatını bir eve benzetebiliriz aslında. Anaokulu evin harcıdır. İlkokulla birlikte temelleri atılır. İkinci kademedeki evin duvarları oluşur. Lise ile birlikte ev şekillenir. Üniversite ile birlikte çatısı kapanır ve artık oturulmaya hazır hale gelir. Hayatınızın geri kalanını bu hazırladığınız evin içinde gönül rahatlığı ile sürdürebilirsiniz. Unutulmaması gereken bu evin işçisi de mimarı da sizsiniz. Her bir tuğlayı siz koyuyor ve sonunda yaşıyorsunuz. Evin oluşumunun test edilmesini sağlayan ölçütte sınavlar. Şimdi çatıyı oluşturacağınız basamağa geldiniz ve bu aşamaya kadarki hazırlığınızın değerlendirilmesi aşamasındasınız.

İlkokulun bitimiyle birlikte aslında başlar üniversite sınavına hazırlık. Şaşırtıcı değil bu ifade sizin için, yoğun bir şekilde ikinci kademedeki lise giriş sınavlarına hazırlanılır. Aman iyi bir yere yerleşeyim de beni üniversite sınavına iyi hazırlasın diye. Aslında ilk o zaman yaşarsınız ÖSYS'nin bir benzerini, lise giriş sınavı ile. Liseye başladığınız ilk yıl yani 9. sınıfı kendinize rahatlatma yılı ilan edersiniz çoğunlukla. Zorlu bir süreçten geçip gelmişsinizdir ve size göre nasıl olsa daha çok vardır ÖSYS'ye. Ama zaman hiçbir zaman yavaş akmamıştır ki şimdi dursun. Hızla geçip gider zaman ve bir bakmışsınız ki 12. sınıftasınız. Okulda yapmanız gereken ödevler ve hazırlanmanız gereken sınavlar bir taraftan, sınav hazırlığı bir taraftan bilirim ki bazen kaçıp gitmek gelir içinizden. Sizi alıkoyan tek şey hedefleriniz ve hayatınızı istediğiniz doğrultuda şekillendirme isteğidir. Bazen isyanlarda, bazen azimli ama planlı bir çalışma ve duygusal iniş çıkışlarla geçer o kısacık bir sene ve bir bakmışsınız ki ilk basamak YGS (Yüksek Öğrenime Geçiş Sınavı). Mart ayı bahar bir taraftan bir taraftan sınavın ilk basamağı derken yine durmaz zaman ve haziran ile beraber LYS (Lisans Yerleştirme Sınavı) Bundan sonrası siz, aileniz ve okulunuzla ekip olarak hazırlandığınız sınavlara pozitif düşünerek ve en önemlisi hedeflediğiniz üniversiteyi ve fakülteyi düşünerek girmek ve elinizden gelenin en iyisini yapmaktır.

Sınava girmeden önce ve sınavda dikkat etmeniz gereken aslında sizlerin de bildiğinizden emin olduğumuz birkaç önemli noktanın tekrar üstünden geçelim.

Son Hafta İçin Öneriler

- Kalan zamanda yapılacak psikolojik hazırlık, bilgi ağırlıklı hazırlıktan çok daha önemlidir.
- Sınavdan önce herkes size başarılar dilemek isteyecek bunu yaparken de kendi tecrübelerini sizle paylaşacaktır. Bunların sizi tedirgin etmesine izin vermeyin. İstemiyorsanız kimsenin telefonuna çıkmak zorunda değilsiniz. Bu başarı dileklerini sizin yerinize anne ya da babanız seve seve alacaktır. Merak etmeyin böyle bir durumda kimse size kırılmaz.
- Son birkaç gün medyada çıkan sınavla ilgili programları izlemeyin. İnanın sizin bilmediğiniz herhangi bir şeyi anlatmayacaklardır. Sadece kafanızı karıştırıp sınava olması gerekenden fazla anlam yüklemenize neden olacaktır.
- Ders çalışmayı son güne kadar sürdürebilirsiniz; ancak son hafta yeni konu öğrenmeyi bırakmalısınız.
- Günlerinizi daha keyifli, daha çok oksijen alabileceğiniz ortamlarda geçirmeye özen göstermelisiniz.
- Uyku düzeninizi mutlaka ayarlamalısınız. Unutmayın; biyolojik saatiniz, bir değişikliğe ancak bir haftada uyum sağlar.
- Uykuya dalmakta zorlanıyorsanız. Mutlaka hep aynı saatte

yatın ve sakin yavaş tonlu müzikler dinleyin uykuya geçişiniz daha kolay olacaktır.

- Sınav yerinizi mutlaka görmeli ve orada biraz zaman geçirmelisiniz.
- Son dönemde risk içeren aktivitelerden kaçınmalısınız. (Maç yapmak, denize girmek vb.)
- Son günlerde beslenmenize daha fazla özen göstermeli, protein ve karbonhidratça zengin yiyecekler yemelisiniz. Ama beslenme düzeninizi tamamen değiştirmeyin. Özellikle son gün ev yemeği yemeli, fast food ve ağır yağlı yiyeceklerden kaçınmalısınız.
- Son gün sınav evrakınızı hazırlayıp hiçbir tehlikeye uğramayacak bir yere koymalı, sabah onları arama telaşına düşmemelisiniz.
- Son akşam daha erken yatmak gibi bir hataya düşmemeli, zamanında yatmalı, rahatlamak için biraz müzik dinlemeli veya ılık şekerli süt içmelisiniz.
- Sınav günü olağanüstü bir durum yaratmadan (buna anne-babaların daha çok dikkat etmesi gerekir) hazırlanıp kahvaltı yapıp trafik yoğunluğunu dikkate alarak yola çıkmalısınız.
- Kahvaltınızda şekerli yiyeceklerin olması yararlıdır; ama kahvaltıyı çok ağır ve yağlı yiyeceklerle yapmamalısınız. Kahvaltı yapamazsanız, yanınıza yolda yiyebileceğiniz bir şeyler mutlaka almalısınız. Aç karnına sınava girmeyiniz.
- Cep telefonu vb. araçlar sınav salonuna alınmayacağından, bu tür şeyleri yanınızda bulundurmamalısınız.
- Çevrenizdeki insanların sınavla ilgili konuşmalarından uzak durmaya çalışın.
- Sınavla ilgili tüm çalışmalarınızı bitirdiğinizi ve artık hazır olduğunuzu düşünün. Hazırlığınızın yeterli olup olmadığının sorgusunu sınavdan sonraya bırakınız.
- Sınav salonuna girerken yanınızda sadece kimliğiniz ve sınav giriş belgenize izin verildiğini unutmayınız. Sınav salonlarında kalem, silgi, selpak gibi size gerekli olabilecek her şey salonlarda oturduğunuz yerde hazır olarak bulunuyor.

Sınav Sırasında Yapmanız Gerekenler

1. Sınav sırasında soruların farklı zorluk derecelerine sahip olduğunu unutmayarak, başlangıçta karşılaşıcağınız zor soruların moralinizi bozmasına asla izin vermemeniz.
2. Sorulara karşı önyargılı olmayınız. "Bu soru çok uzun.", "Bu soru çok karışık.", "Bu soruda çok işlem var." şeklinde yaklaşımlarla soruları gözden kaçırmayınız.

3. Eğer cevaplarınızı biriktirip işaretleme alışkanlığınız varsa biriktirdiğiniz soru sayısı onu geçmesin. Soruları çözüp hepsini birden yanıt kâğıdına geçirmek gibi bir alışkanlığınız varsa, bunun çok riskli ve kaydırma yapmaya yol açabileceğine dikkat ediniz. “Ben hep yapıyorum; kaydırma olmuyor.” diyerek, kendinizi riske atmayınız. Unutmayın çözdüğünüz soruyu hemen işaretlemeniz daha yararlı olacaktır. İşaretleme yaparken soru numarasıyla yanıt kâğıdındaki soru numarasını dikkate almayı unutmayınız.

4. Unutmayın her soru aynı puan değerine sahiptir, zor olan ve size zaman kaybettiren bir soruyu çözerek daha yüksek puan almayacaksınız. Bu nedenle zorlandığınız soruyu daha sonra bakmak için işaretleyerek geçmelisiniz.

5. Geçen zamanla, çevrenizdekilerin ne yaptığıyla, kaç soruyu çözemediğinizle ilgilenmeyiniz. Hangi soruyu çözüyorsanız dikkatiniz sadece ona yönelik olmalıdır. “An” önemlidir; öncesi ve sonrasını düşünecek çok zamanınız olacaktır. Ne yapıyorsanız sadece onu düşünün, maksimum verimi almanız buna bağlıdır.

6. Emin olmadığınız ve iki seçeneğe indirmediğiniz hiçbir soruyu işaretlemeyiniz. Unutmayın, şans faktörünü kullanarak bu sınavda başarılı olmuş kimse yoktur.

7. Testler arasında kısa dinlenme süreleri bırakın. Bu süre içerisinde gözünüzü kapatıp burnunuzdan derin bir nefes alın. 3-4 saniye bekleyin ve yavaş yavaş ağzınızdan geri verin. Düşündüğünüzün aksine bu eylemin size vakit kazandıracığından ve doğru yapma ihtimalinizi arttıracığından emin olabilirsiniz. Unutmayın beyin bol oksijenle çalışır.

8. Sınav sırasında kitapçık türünü işaretlediğinizden ve imzanızı attığınızdan emin olunuz.

9. Sınav süresini sonuna kadar kullanmanız faydalıdır. Sınav salonundaki saate arada göz atmak ve saate göre hareket etmek soru çözme hızınızı ve sınav hâkimiyetinizi artırır.

10. Zihnimiz öncelikle olumlu soru türlerine şartlandığı için soru köklerindeki “olamaz, değildir, -mamalıdır” gibi olumsuz ifadeleri gözden kaçırmamak için daha dikkatli davranılmalıdır.

11. Sorularını çözdüğünüz bölümün, bütün sorularına hızlı bir şekilde göz atmanız soru çözme başarıınızı arttıracaktır.

12. Bazı soruların çok kolay oluşu cevabınızdan kuşkulamanıza ve seçeneği değiştirmenize neden olabilir, bu duruma dikkat edin.

13. Soruyu okur okumaz doğru seçeneği bulmaya çalışın, yanlışları birer birer elemek de sizi sonuca götürebilir, ama fazla zamanınızı alır.

14. Soruyu anladığınızdan iyice emin olmadan cevaplamaya başlamayınız.

Duygusal Hazırlık Süreci

- Sınava girmenize çok az bir zaman kaldı. Şu andan itibaren belirleyici olan tek şey sınava yaklaşım şekliniz. Yaklaşımınız, ürkek, korku dolu, kaygılı, yani olumsuz olursa sonuçtan hiç memnun kalmayacağınızı şimdiden söyleyebiliriz.



- Yaklaşımınız rahat, güvenli, soğukkanlı yani olumlu ise emin olun, yapabileceğinizin en iyisini yapmış olarak sınav salonunu terk edeceksiniz.

- Sınavın sizde yarattığı negatif çağrışımlar yerine, sınavın bilgi birikiminizi değerlendirecek ve sizi amacınıza ulaştıracak bir araç olduğunu düşünmelisiniz.

- Kaygı insana özgü, en doğal duygulardan biridir ve sizi başarıya ulaştıracak en iyi performansınızı göstermenize katkıda bulunacak bir uyarıcıdır. Bu nedenle orta düzeydeki kaygı amaçlarımızı destekler.

Şöyle Düşünebilirsiniz:

“Şu anda benim yaşadığım duyguları sınava girecek diğer öğrenciler de yaşıyor, bu doğal bir durum. Yapmam gereken tek şey, yapabileceğimin en iyisini yapmaktır.”

Unutmayın en önemlisi ve değerlisi sizsiniz.



Kaynaklar:

- Prof. Dr. Haluk Yavuzer, Anne Olmak, Remzi Kitabevi
- www.egitimpusulası.net
- www.e-psikiyati.com

ANNE HER ŞEYİN EN İYİSİNİ İSTER. YA ÇOCUK!

Her anne çocuğunun başarılı olmasını ister. Bunun için elinden gelen her şeyi yapar. Çocuğunun başarılı, sağlıklı ve mutlu olması için uğraşır. Fakat bu durum annelerde kontrolsüz bir hal aldığı anda işler biraz karışır. Peki işler bu hale nasıl ve neden gelir?

Çocuğun doğumundan itibaren masum bir şekilde başlayan bu süreç bir süre sonra çocuk adına alınan kararlar, çocuk yerine yapılan sorumluluklar, aşırı ilgi ve alaka, her şeyi bilme ve her karara müdahale etme isteği olarak çocuğa döner.

Annelerin böyle davranmasında elbette pek çok etken vardır. Kendisinin yetiştirilme tarzı, sosyal yaşantısı içerisinde arkadaşlarının, akrabaların çocukları onlarla yapılan mukayeseler, annenin mizacı ve çocukla ilgili beklentileri...

Mükemmeliyetçi tutuma sahip olan anneler çocuklarının başarılarını ya da başarısızlıklarını kendilerine mal ederler.

Çocuk iyi bir not aldığı anda “aferin” demek yerine sınıfta en iyi kim aldı ya da başarılı bir isim telafuz edilerek o arkadaşın kaç almıştı gibi cümlelerle sürekli bir kıyaslama durumu oluşur, çocuk için elbette yıkıcı bir hal alır ve verilen bu tepkiler çocukta yaralayıcı olur. Çocuk anne baba karşısında sürekli yetersiz hisseder ve kendisini ailesine ispatlayamadığını hisseder. Bu psikoloji içerisinde olan çocuk için de işler oldukça karmaşık bir hal alır.

Çocuğun hiçbir koşulda hata yapma lüksü yoktur.

Onun başarıyı ya da başarısızlığı çocuğun sınavlardan aldığı nota göre değerlendirilir. Fakat göz ardı edilen önemli bir nokta vardır. Çocuk bu kadar yoğun baskı altındayken sınavla da gerçek başarısını gösteremeyecek ve istenilen sonuç alınamayacaktır. Sınav anında, çocuk sorulara bakarken aslında soru yerine kendi kaygılarını görecektir ve odaklanma problemi yaşayacaktır.

Bugün pek çok öğrencimle yaptığım görüşmelerde edindiğim sonuç, ailelerden çocuklarıyla ilgili oluşan yüksek beklentiler ve çocukların bu beklentiler karşısındaki çaresizliğidir. Durum böyle olunca çocuk, evde sürekli eleştirilmektedir.





Kıyaslamalar, suçlamalar, aşağılamalar... Çocuk için oldukça yıkıcıdır.

Başarıdan çok başarısızlık konuşmaları ve bunun sonucunda ne olacağı ebeveynler tarafından sıkça konuşulmaktadır. Bu da adeta çocuk için bir tehdittir.

Herhangi bir sınavdan alınan not için; "Zayıf aldık bu sınavdan!" gibi ortak ifadeler vardır. Anne baba olarak çocuktan ayrışmama söz konusudur. Çocuğun başarısızlığı annenin başarısızlığıdır. Bu durumu telafi etmek için anneler çocukla birlikte ders çalışırlar, özel ders öğretmenleri gelir eve.

Zaman zaman çok katı kuralları ve katı cezaları vardır. Çocuk için zorlayıcı bir durumdur bu. Bu yüzden çocuğun sürekli itaat etmesi gerekmektedir.

Temizlik ve düzen takıntıları vardır. Bu sebeple çocuk ev dağıtamaz. Çocuk hangi oyuncakla oynamak isterse sadece onu almalıdır. Çocuk üzerini kirlettiğinde, banyoya girip hemen temizlenir. Annenin beklentileri hep bu yöndedir.

Anne hep mükemmel olmaya çalışırken daha fazla verici olmaya çalışır. Bu şekilde özverili davrandığını ve çocuğunun da bu sayede daha başarılı olacağını düşünür.

Peki ya çocuk ne hisseder, ne yaşar bütün bu olanlar karşısında?

- Sürekli kendi işlerinin annesi tarafından yapılması, çantasının annesi tarafından hazırlanması, kahvaltısının annesi tarafından yaptırılması, poposunun uzun süre annesi tarafından silinmesi... çocukta özgüven gelişiminin engellenmesine sebep olur. Bunun yanında bu şekilde yetişen çocukların okul yaşantılarında ciddi bir planlama problemi ortaya çıkar. Kendi kendini organize edememe, dürtüsel davranma, zamanı doğru kullanamama, evde unutulan araç gereçler... Çocuk için büyük sıkıntılar demektir.
- Üzerlerinde oluşan aşırı baskı nedeniyle bu şekilde yetişen çocuklar ya aşırı bağımlı ya da aşırı tepkili olurlar. Duygularını doğru ifade etmekle ilgili sıkıntılar yaşarlar. Bu yüzden olmadık anlarda ebeveynlerine ani tepkiler verebilirler. Hem anne babalarını kaybetmekten korkarlar hem de sürekli onlarla iç içe olmaktan bunalırlar. İki karmaşık duyguyu aynı anda yaşarlar.
- Sosyal yaşantılarında arkadaş ilişkilerinde sorun yaşarlar. Grup oyunlarına katılmakta zorluk çekerler.
- Sürekli ailesi tarafından başarı beklentisi olduğu için yoğun kaygıları ve korkuları vardır. Tırnak yeme, yalnız yatamamak, karanlık, ölüm korkusu gibi korkular çocuğun var olan kaygılarına eşlik ederler.
- Problem çözme becerilerinde sorun meydana gelir. Bir durumla karşı karşıya kaldıklarında tek başlarına nasıl davranmaları gerektiğiyle ilgili sorun yaşarlar. Yanlarında mutlaka ailelerini isterler.
- Sevilmeyi her zaman koşula bağlı hissettiklerinden hiçbir zaman kendilerini güvende hissetmezler.
- Başarı sağlayamadıkları durumlarda büyük hayal kırıklığı yaşarlar ve bu durum kendilerini değersiz hissetmelerine sebep olurlar.

● Olumsuz durumları aileleriyle paylaşmakta sorun yaşarlar bu durumda çocukta yalan söyleme alışkanı oluşur.

● Her konuda ve her alanda en başarılı olma isteği çocukta yoğun baskıya sebep olur. Bu tarz çocuklar sınava girdikleri andan itibaren yaptıkları hatalara karşı tahammülsüzlük duygusu geliştirir ve sinir krizleri geçirirler.

● Yaptıkları şeyin iyi ya da yeterli olduğundan bir türlü emin olamazlar. Muhakkak onay alma ihtiyacı hissederler. Bu sebeple de dışardan gelen olumlu ya da olumsuz her eleştiri onlar için fazlasıyla önemlidir.

Peki Sağlıklı Bir Çocuk Yetiştirmek İçin Nasıl Davranmalıyız?

- Mükemmeliyetçilik öncelikle ebeveynde sınır konması gereken bir davranıştır. Anne babalar kendi sınırlarının nerede bittiğini ve çocuklarının sorumluluk alabilen, özgüvenli bir birey olarak yetişmesi için nerede durmaları gerektiğini bilmelidirler.
- Çocuğu olduğu gibi kabul etmek çok önemlidir. Başarı ve başarısızlıklarıyla her koşulda şartsız bir şekilde onu sevdiğimizi hissettirmeliyiz. Bu sayede çocuğumuz bize her zaman güvenecek ve sevgimizi sorgulamayacaktır.
- Bir şey yaşadığında ya da bizimle bir şey paylaştığında muhakkak ona ne hissettiğini sormalıyız. Onu birey olarak kabul ettiğimizi ve düşüncelerine önem verdiğini hissettirmeliyiz.
- Mümkün olduğunca olumlu davranışlarına ve elde ettiği başarılarına odaklanmalıyız.
- Onun yerine bir takım görev ve sorumlulukları yerine getirmemeli, yaşına uygun olarak, artık büyüdüğünü ve bu sorumlulukları alabileceğini paylaşmalı, onu yüreklendirmeliyiz.
- Hata yaptığında ya da bir başarısızlıkla karşı karşıya kaldığında pes emesini önlemeli, yeniden denemesi için cesaretlendirmeliyiz.
- Hislerini paylaşması için ona fırsat vermeliyiz. Öfkelenildiğinde liman görevini görebilmeliyiz. Varlığımız ona güven vermeli.



Kaynaklar:

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

-Recep Şükrü Apuhan, Ergenlerle İletişim, Timaş Yayınları

ANNE BABALAR DEDEKTİF DEĞİLDİR

Ergenlik kimilerine göre kriz dönemi, kimilerine göre ise insan yaşamının en güzel dönemidir. Ergenlik dönemi için yorumlar farklı farklı olsa da o dönem yaşananlar, hissedilenler ve çocukluğun geride kalmasıyla birlikte kişide oluşan değişim çok önemlidir.

Bu dönemde gençler gerçekten farklı bir kimliğe bürünüyorlar. Duyguları ve bu duygularını ifade etme şekilleri değişiyor. Zaman zaman tahammülsüzlük başlıyor. Kimi zaman ise evde aile üyelerine karşı ses yükselmeye başlıyor. Anne babalar çoğunlukla nerede durmaları gerektiğini, arkadaş mı, yoksa ebeveyn mi olmaları gerektiğini kestiremiyorlar. Dolayısıyla ergende yaşanan bütün bu değişimler anne babaları da olumsuz etkiliyor ve paniklemelerine sebep oluyor.

Çocuk eğitiminde belki de ailelerin en zorlandığı dönemlerin başında geliyor ergenlik.

Ergen; artık anne ve babayla birlikte zaman geçirmek, birlikte akraba ziyaretlerine gitmek istemiyor. Bu durum ailelerde kafa karışıklığına sebep olabiliyor.

Kendi odasında yalnız zaman geçirmek isterken bir şeyler karalıyor, duygularını yazıyor. Ailesinden çok arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmek istiyor.

Anne babalar çocuklarında gözlemledikleri bu ani değişimi izlerken kontrollerini kaybediyorlarmış hissine kapılıyorlar. Aile, geçmişten gelen tutum ve davranışlarını sürdürmeye çalışırken ergen ise bütün bunlardan farklı şekilde bir değişim süreci yaşıyor. Sadece kendi istek ve beklentilerini duyabiliyor ve sıkça ailesinin kendisini anladığını düşünüyor.



Önceki yıllarda anne ve babası olmadan hiçbir şey yapmak istemeyen, deyim yerindeyse annesinin eteğinden ayrılmak istemeyen çocuk ergenlikle birlikte artık kendi kendine var olmak istiyor.

Anne ve babanın istekleri kadar çocuğunda hal ve hareketleri evde tartışma konusu oluyor.

Bütün bu değişim sürecini yaşayan anne babalar tedirginlik ve merak duygularıyla birlikte, çocuk okuldayken dedektif rolünü üstlenip çocuğun yazdıklarını bulmaya çalışıyor. Okuldan döndüğünde yazdıklarının ebeveyni tarafından okunduğunu fark eden ergen kızıyor ve artık yazmaktan da vazgeçiyor.

Peki Ebeveynin Ev İçerisinde Çocuğuna Dedektif Gibi Davranmasına Sebep Olan Durum Ne?

Bütün bunları yaşarken artık anne baba, çocuğuyla iletişimde başarısız olduğunu hissediyor. Daha önceki yıllarda çocuğuyla arkadaş gibi olduklarını ve her şeyi paylaştıklarını ifade eden anne babalar, ergenlikle birlikte çocuklarının farklı bir kişi olduklarını, evde kural koymakta zorlandıklarını ve çocuklarının artık kendileriyle birlikte yemek yeme dışında bir şey yapamadıklarını paylaşıyorlar.

Bu durumda anne babanın dedektif rolüne bürünmelerine sebep oluyor. Ebeveynin çocuk karşısında aldığı bu konum ise ilişkide daha fazla kopmalara sebep oluyor. Çünkü çocuk her an izlendiğini ve takip edildiğini hissediyor. Durum böyle olduğunda da güvensizlik oluşuyor ve gizli saklı yapılan işlerle birlikte yalanlar başlıyor.

Peki Ne Yapmalı?

Elbette ergenle aile arasında iyi bir iletişim kurmanın bazı kuralları vardır:

Öncelikle Karşılıklı Güven

Aileler çocuklarına güvenmeli ve her ne yaşanırsa yaşansın çocuklarının yanında olacaklarının mesajını muhakkak çocuklarına vermelidirler. Bu sayede çocuklarda ailelerinden aldıkları bu güven duygusuyla gizli saklı işler yapmayacaklardır. Bu şekilde anne baba da çocuk üzerinde kontrolünü kaybettiğini düşünmeyecek ve rahatlayacaktır. Güven hiçbir zaman tek taraflı olmaz. Çocuğumuza güvendiğimizi davranışlarımız ve konuşmalarımızla hissettirmeliyiz.

Karşılıklı Sevgi ve Saygı

Sağlıklı bir iletişim için olmazsa olmaz, sevgi ve saygıdır. Ergen ve ebeveyn arasında ne yaşanırsa yaşansın, elbette aileler çocuklarını sevmekten vazgeçmeyeceklerdir. Fakat önemli olan başka bir nokta ise çocuğumuzun bunu hissetmesidir. Ergenlerle yapılan

görüşmelerde sıkça duyduğumuz ebeveyn cümleleri vardır; “Keşke seni doğurmasaydım!” Bu gibi cümleler ergen için oldukça yıkıcıdır. Böyle bir durumda çocuğumuz sevilmediğini hissedecek ve bir zorlukla kaşılaştığında ya da kendini kötü hissettiğinde bunu ailesiyle değil, farklı kişilerle konuşmayı tercih edecektir.

Anne ve babalar çocuklarına sürekli hata yapacakmış gözüyle bakmamalıdır. Aksi halde bu güvensizliğimiz çocuğumuz tarafından yanlış yorumlanacaktır.

Çocuklarının artık yetişkin olduklarını, kendilerini beğenmediklerini ve yetersiz gördüklerini fark eden anne babalar panik olacaktır. Yaşanan panik ve stres durumu ise aşırı kontrole sebep olabilir.

Bazı ergenler anne babaların istediklerini vermekte daha başarılıdır. Notlar beklenildiği gibidir. Fakat her ergen için durum aynı olmayabilir ve işlerin kontrolden çıkmak üzere olduğu hissini bize verebilir. Bu durumda ebeveyn içgüdüleriyle önlem almak yerinde olacaktır.

Fakat burada anlatmaya çalıştığımız durum daha farklıdır. Çocuğuna sanki her an bir şey yapacakmış hissi veren aileler vardır. Dedektif suçlu denilen konum çok yanlıştır.

En başta da söylediğimiz gibi önce güvenmeliyiz. Sonra güven kırıcı bir durum varsa bile bunu çocuğumuzun arkasından yaptığımız gizli takiplerle değil, karşımıza alıp konuşarak çözmeliyiz.

Konuşarak yaptığı hatanın ona nasıl zarar vereceğini anlatmaya çalışmalıyız. Fakat bunu yaparken uzun nasihatler ya da sıkça tekrarlanan konuşmalar çocuğumuzun bizi dinlemek istememesine ya da dinlemek zorunda bırakılsa bile duymamasına sebep olacaktır.

Küçük yaşta çocuklarımız için de her zaman aynı şeyi söyleriz. Kısa ve net cümleler çocuklar için daha etkileyicidir. Çocuklar yetişkinler tarafından yapılan uzun konuşmaları duymazlar.

Çocuğumuzla yaptığımız sohbetlerde ya da paylaşımlarda kendi düşüncemizi paylaştıktan sonra mutlaka ona da ne düşündüğünü sormalıyız. Bu şekilde düşüncelerine önem verdiğimiz hissedilen çocuğumuz, yaşayacağı diğer olayları paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

Ama hiçbir şey dinlemeden önyargılı bir biçimde, olumsuz ifadelerle; “Zaten belliydi böyle bir şey yapacağın!” gibi ifadeler çocukta yıkıcı sonuçlara sebep olur. Çocuğumuza bir şey yaşadığında bunu bizimle paylaşmaması gerektiği mesajını vermiş oluruz.

Sanki kötü bir şeyler olmasını bekliyormuş gibi bir izlenim yaratmamalıyız. Bu defa çocuğumuz onun yanında değil karşısında olacağımızı düşünecektir.



Eğer ergen anne babasının kendisine güveninin kalmadığını hissederse o zaman farklı davranış problemleriyle karşı karşıya kalırız.

Dedektif suçlu konumunu bilhassa kaygı düzeyi yüksek olan ebeveynlerde daha sık görüyoruz.

Ebeveyn ergen iletişimde oldukça doğal olan bazı kaygılarımız elbette olacak. Çocuğumuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini bilmek elbette hakkımız. Fakat bunu gizlice telefonunu kurcalayarak değil arkadaşlarını eve davet etmeyi teklif ederek yapmalıyız. Onlarla tanışmak için bir fırsat yaratabiliriz.

Bunun dışında ergenle kurulacak olan olumlu iletişim, onun önemli konularda size başvurmasını sağlayacaktır. Bu sayede olanları anlatmaktan kaçınmayacaktır. Çünkü paylaştığında ebeveyni tarafından eleştirilmeyeceğini bilecektir.

Fazla güven ilişkisi de zaman zaman problemlere sebep olmaktadır. Elbette güven önemlidir fakat güvenle birlikte verilen takipsiz ve sınırsız özgürlük çocukta kendi başına kalmaya sebep olabilir. Onun henüz bir yetişkin olmadığı ve tek başına bırakılmaması gerektiğinin farkına varılmalıdır.

Ben çocuğumun arkasındayım ve ona güveniyorum diye onu yalnız bırakıp sonrasında hatalarının üzerini kapatmaya çalışmak ergen için zarar vericidir ve sonra yapılacak davranışlar içinde düşünmeden hareket etmesine zemin hazırlamaktır.

Henüz yetişkin olmadığına farkında olarak gerekli takibi yapmalı, bir yandan da onun bir birey olduğunu unutmadan alacağı kararlara saygı duymalıyız.

Fakat öte yandan sürekli bir şüpheli gibi yaklaşmak ve her an hata yapacakmış hissiyle kaygılarımızı ve güvensizliğimizi çocuğumuza hissettirmemizde yapacağımız başka bir hata olacaktır.

Unutmamalıyız ki bizler dedektif değiliz sadece çocuğumuzun sağlıklı bir yetişkin olmasında ona destek olacak ebeveynleriz. Biz ebeveyn olarak nerede, ne zaman, nasıl durmamız gerektiğinin bilirse çocuğumuzla olan iletişimimiz de o kadar sağlıklı olacaktır.

Kaynaklar:

- H.Ersoy Evlilikte Uyum Sorunları Makale
- Adolescent Depression.J.Abnorm Psychology Book
- American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry Book (1998)

EŞLER ARASI PROBLEMLER VE ÇOCUKTA DEPRESYON

Evlilikte uyumu etkileyen birçok faktör vardır. Eşler arasında uyum ne kadar yüksekse, evliliğin o kadar sağlıklı olduğu söylenebilir.

Sağlıklı bir evlilik nasıl olur?

Sağlıklı bir evlilikte eşler, birbirleriyle uyum sağlayabilecek, sağlam bir denge kurabilecek ve birbirlerini tamamlayabilecek özelliklere sahiptirler. Bu özellikler:

- Yaşamın anlamı, idealler, değerler, inançlar ve amaçlar konusunda uyum,
- Ruhsal uyum,
- Fiziksel ve cinsel uyum,
- Eşin kişisel özelliklerini kabullenebilme ve saygı gösterebilme yeteneği,

- Ailenin işlevleri ve gerekliliği konusunda inanç, kararlılık ve irade,
- Eşlerin her biri konumları, işlevleri, hak ve sorumlulukları konusunda açık ve net bir anlayışa sahip olmaları,
- Eşler arasında ve eşlerin diğerleriyle olan ilişkilerinde geçerli olacak kuralların belirlenmesi,
- Ortak kararlara uyulmaması halinde hangi sonuçların ortaya çıkacağını eşler tarafından açık ve net olarak bilinmesi,
- Aile içinde fiziksel, sözlü, duygusal ya da ekonomik şiddetin asla söz konusu olmaması,
- Organizasyonel bir yapı olan ailede de bir hiyerarşi söz konusudur. Aileyi ilgilendiren önemli kararların alınmasında, aile bireylerinin her biri, konumlarına ve işlevlerine göre kararlara katılım sorumluluğunu üstlenmesi,
- Eşlerin, fikirlerini, duygularını, isteklerini ve eleştirilerini, herhangi bir korku ve kaygıya kapılmadan ifade edebilmesi,



- Eşlerin, kendi davranış ve tercihlerini, birbirlerinin hak ve yetkilerini çiğnemeyecek şekilde belirleme hakkına ve 'kendi'leri olma özgürlüğüne sahip olmaları,
- Çatışmalı durumlarda, eşlerin empatik yaklaşım geliştirme, çatışma çözme ve uzlaşma becerilerinin gelişmesi,
- Eşler, kendi yaşamsal planlarıyla, evlilik ilişkisi arasında ölçülü bir bağ kurabilme becerisini gösterebilmeleri,
- Birbirlerinin yaşamsal özgürlüklerine ve sorumluluklarına, gelişim fırsatlarına müdahale etmeden destekleyici ve tamamlayıcı bir çabayı ortaya koyabilmeleri,
- Samimiyet, dürüstlük, açıklık becerileri yanında sevgi, şefkat ve merhamet duygularının da yeteri kadar gelişmesi,
- Yaşamsal zorluklara ve krizlere karşı direnç geliştirmeleri ve yeterli donanımı edinmiş olmaları.

Mutlu bir evlilikte dikkate alınması gereken temel noktalardan birisi de, eşlerin birbirlerinden ayrı mutluluk anlayışları ve zevklerinin yanında, birbirleriyle ortak olan mutluluk anlayışlarını ve zevklerini de geliştirebilmeleridir. Ancak bu bilinçli olarak ciddi bir çabayı gerektirir. O nedenle evlilik içerisinde ortak bir çaba harcanmadıkça da mutluluktan söz edilemez.

Evlilik sürecinde eşler, birbirilerine karşı besledikleri ilgi ve sevgilerini, karşılıklı olarak söz ve hareketlerle dışa vurmalıdırlar. Zira sevgi ve saygının en iyi anlatım ve sunum şekli, eşlerin birbirilerine karşılıksız olarak içten bir ilgi göstermeleridir. Dolayısıyla eşler, birbirlerinin karşılıklı duygu ve düşüncelerine ne kadar ilgi gösterirlerse, birbirlerine o kadar değer vermiş olurlar.

Çocukta Depresyon Nasıl Ortaya Çıkar?

0-18 ay döneminde anne ile çocuk arasında bağlanma çok önemlidir. Bağlanmanın oluşması, fiziksel temas, göz teması o kişinin çocuğa yaklaşımı, çocukla kurduğu ilişkiyi içermektedir. Bu bağlanma gerçekleştiği zaman, bebeğin kendine ve dış dünyaya güveni oluşur ama bu sağlıklı gerçekleşmezse depresyon ya da iletişim bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Bunu meydana getiren durumlar:

Annelik Kimliği ile Kadınlık Kimliğinin Karışması

Annenin duygusal durumu, depresyonu, doğumdan sonra gelişen depresyon ve mutsuzluğu çocukla kuracağı bağlantıyı bozmaktadır. Kadınlık kimliği ile annelik kimliğini karıştırmak, belki eşle yaşanan sorunlar, bebeğe nasıl yaklaşacağını bilememe, çocuğa sunulan uyaran azlığı, duygusal olarak bebeğin ihmal edilmesi, ihtiyaçlarının yerinde ve zamanında karşılanmayışı, yeterince fiziksel temasla sevilmeyişi depresyonu ortaya çıkartmaktadır.

Çocukta Depresyon Tablosu Nasıldır?

Ağlama, huzursuzluk, uyku düzeninde bozulmalar, kilo kaybı, disiplinin oturmaması, iştah azlığı, çocuğun göz teması kurmaması, uyaranlara tepkisiz kalması, hoşlandığı şeyleri yapmak istememesi, sindirim sorunlarının olması, vücut ağrılarınin olması gerekenden az ya da çok olması, bazen gaz problemlerinin olması, oyuncaklarını atması, kırması, kapıları çarpması gibi tepkiler. Bebekler ve çocuklar, davranış dilini kullanmaktadır.. Davranış bozuklukları ortaya çıkabilmekteyken, gelişimin aksaması, belli dönemlerde çocuğun kazanması gereken becerileri kazanamayışı, yürümenin gecikmesi tuvalet alışkanlıklarının gecikmesi, motor becerilerinin aksaması gibi gecikmeler de söz konusu olabilmektedir.

Çocukluk Döneminin Önemi Nedir?

2-7 yaş gibi okul dönemine kadar olan en kritik dönemdir. Kişiliğin temellerinin atıldığı ve tepkilerin en net görüldüğü dönem olması açısından da önemlidir. Yine bu dönemde model olmak çok önemlidir.

Öğrenmenin yoğun olarak gerçekleştiği, çocuğun bireyselleşmesinin ilk adımlarının atıldığı, sosyalleşmenin olduğu dönem bu dönemdir. O nedenle ebeveynler bu kritik döneme çok dikkat etmelidirler.

Bu Dönemde Meydana Gelen Depresyonun Nedenleri:

Anne ya da bakım veren kişinin çocuğa bağımlılığı söz konusudur. “Çocuklarda aşırı bağımlılık var” deriz ama buradaki asıl bağımlılık ona bakanın bağımlılığıdır. Anksiyöz (endişeli) kişiler, aşırı bağımlı kişiler çocukta da aynı tabloyu yaratırlar.

Örneğin anne, çocuğuna zarar geleceğini düşünüyorsa, kendi yaşadıklarını çocuğu yaşasın istemiyorsa çocuğa farklı davranır. Eşiyle ayırırsa, orada yaşadıklarını ilişkiye yansıtır çocuğu adeta fanusta yetiştiriyor gibi davranır. Çocuk bu davranışlar nedeniyle becerilerini kazanamaz. Bu tarzda yetişen çocuklar kendi başına kalınca da birisi onu yönlendirmeden ne yapacağını bilemezler. Bu çocuklar birey olamadığı için kendine güvenleri olmaz. Çocuğun kendine güveninin olmaması, anne ya da bakım veren kişilerle ilgilidir.

Yeni Kardeş

İkinci kardeş de bazen depresyon yaratmakta ve bu tablo sıklıkla görülmektedir. İlk ve tek çocuklar bunu çok yaşarlar. Çocuk burada, annem babam beni sevmeyecek mi endişesini taşımaktadır. Bazen kardeşe zarar vermek gibi bir tepki geliştirebilir. Bazen de kardeşi çok sevdiğini gösterebilir. Anne ve baba, kardeş kıskançlığına inanmazken çocuk, bu çatışma

ve güçlük duygusunu aynı anda yaşayabilmektedir. “Canım çok sıkılıyor!” diyen çocuklardır bunlar. Uyku sorunları iştahın az veya çok olması, sürekli yönlendirilme ihtiyacı ve korkular çok görülmektedir. Kendini güvende hissetmediği için bunlar olmaktadır.

Çocuğun Kendini Evdeki Tartışmalardan Sorumlu Tutması

Evde bir stres ortamı varsa, öfke patlamaları varsa, çocuk suçluluk hisseder. Çocuklar, yaşadıkları sorunlarda kendilerini sorumlu tutarlar. Çocuk, somut düşündüğü için böyle davranır. Kendisiyle ilgili yaşanan kavgalar da suçluluk duygusuna neden olur. Ayrıca, anne babanın disiplin farkının oluşu da çocukta çatışma yaratabilir. Dürtüselliğin yoğun olduğu durumlarda, çocuk kendini kontrolde zorlandığı için sık uyarı alır. Bu nedenle uyum sorunu ortaya çıkar ve yine depresyon gelişebilir.

Depresyon yaşayan çocukta huzursuzluk ve ağlama halleri ortaya çıkar. İsteksizlik görülür. Depresif çocuklar mızımız olurlar. Bu çocuklar okula gitmek istemezler ve yalnız kalmaktan hoşlanırlar. Okul çağı başladığında depresyondaki çocuğun en sık ödediği bedel, okul performansının düşmesidir. Özellikle buluş çağına gelen çocuklar kendini çok iyi anlatamazlar, bunun nedeni de üzerlerinde ruhsal bir baskı hissediyor olmalarıdır. Bu baskıyı anlatamıyor olmaları da onları sıkır. Buluş çağına geldikten sonra çocukluk dönemi sorunları biter ama bu defa büyümenin sancıları başlar. Çevre ve aile ilişkisi iyi olan çocuk bu dönemi sorunsuz atlatır ama eğer aile ve çevre ile iletişimi iyi değilse kendine olan özgüveni yıkılabilir.



Kaynaklar:

- Prof. Dr. Halis Ayhan , Prof. Dr. Abdurrahman Dodurgalı , Prof. Dr. Özcan Köknel , Haluk Yavuzer , Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu , Halil Ekşi Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları, Timaş Yayınları
- www.agape.com

DİJİTAL EBEVEYNLİK

Sokaklarda seksek oynamak yerine, ellerinde tabletleri ile sosyalleşen bir kuşak yetiştirmekteyiz. Z kuşağı, teknolojinin içine doğan ve teknolojik aletleri ekmek, su gibi algılayarak yaşamlarında kullanan bireyler olarak adlandırılmaktadır. Rehberlik ettiğimiz bu kuşağı iyi tanımak ve özelliklerini iyi bilmek, en başta çocuklarımızı anlamak konusunda bizlere yardımcı olacaktır.

Z kuşağının başlıca özellikleri şunlardır;

- Teknoloji, teknoloji, teknoloji... Çok kolay teknolojiye adapte olmaktadır.

- Dikkat süreleri çok kısadır ama aynı anda birden çok iş yapabilmek yeteneğine sahiptirler.
- Yaratıcılık ve yenilikten zevk alan, aynı zamanda güven arayan bir kuşak olarak tanımlanmaktadır.
- Daha iyi eğitilmiş olacakları, kendilerini daha iyi ifade edecekleri ve çok fazla bireysel olmaları nedeniyle tek başına bir yaşam tercih edecekleri düşünülmektedir.
- Onları Jetgiller ve Geleceğe Dönüş filmlerine benzer bir yaşamın beklediği öngörülmektedir.

Teknoloji ile bu kadar iç içe büyüyen bir neslin ebeveynleri olarak, çocukların teknolojiyi kullanmalarına izin vermek ya da vermemek ailelerin elinde olmaktadır. Tabi izin verirken çocuklarının nasıl daha güvenli kullanıcılar olabileceğini öğretmek de önemli bir detay olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilgisayarlar, tabletler, cep telefonları gibi akıllı cihazlar sayesinde insanlar sınırsız internet bağlantısına sahip olurlar. Çocuklar da bu sınırsız internet erişimi içerisinde rahatça hareket edebilmektedirler. Bu durum; siber zorbalığı ya da uygunsuz içeriğe ulaşmayı nasıl durdurabilir, çocuklarımıza güvende kalma yeteneğini nasıl kazandırabiliriz gibi soruları akla getirmektedir.

"Aile olmak kolay bir iş değildir. Aileler çocuklarının rutin işlerinde onların güvenliklerini sağlarlar, okula gidip gelirken, spor aktiviteleri yaparken, arabada seyahat ederken, televizyonda gördükleri nesnelerden, yedikleri şeylerden.. Aynı şey çocukların istedikleri şeyler için de geçerlidir: Oyuncaklar, oyunlar, yolculuklar, teknoloji...



Çocukların güvenliği, öğretmenlerin de yasal sorumluluğudur. Bu “lokomotif ailelik” olarak adlandırılır, yani öğretmenlerin ‘ebeveynlik’ içerisinde bir yerleri vardır. Öğretmenlerin kendi derslerinde öğrencilerinin güvenliklerini sağlamaları direkt bu konuyla ilgilidir. Bununla beraber, öğretmenler aileleri değiştiremezler ancak lokomotif ebeveyn olarak, çocukları güvende tutmak için yapılacak şeyleri çıkarabilirler. Bu maddelerden bir tanesi de teknolojiyi kullanmak ve teknolojiyi kullanırken çocuklarımızı güvende tutmak arasındaki ilişkidir.”

Öncelikle çocukların Apple-iOS, Androit ya da Windows tabanlı olarak kullandıkları akıllı cihazlarda; kısıtlama uygulamaları, güvenlik filtreleri, erişilebilirlik ayarları gibi küçük teknik düzenlemeler yapılarak, çocukların internet erişimlerinin denetim altına alınabileceğinin bilinmesi gerekir. Birçok aile özellikle bilgisayarları için bu gibi uygulamaları kullanırken, cep telefonu ve tabletlerde de İnternete sınırsız erişim, göz ardı edilmemelidir. Diğer yandan çoğu akıllı cihaz global konum servisi kullanır,

bu yakında bir market bulmak için ya da harita teknolojisini kullanabilmek için harikadır. Ancak aynı zamanda bu özellik, facebook gibi paylaşım sitelerindeki paylaşımlarda bulunan lokasyon paylaşımlara otomatik olarak eklenmektedir. Yani bu sayede bulunduğunuz yerler, dünya ile paylaşılmış duruma gelir. Bu paylaşımları yaparken dijital ayak izlerimizin bu ortamlardan silinmediğini unutmamalı ve kendimiz ile ilgili pek çok bilgiyi bu adımlara eklememeliyiz. Dijital ailelerin dikkat etmeleri gereken noktalardan biri de budur.

Sanal ortamda kişisel bilgilerin herkesle paylaşılmasını, sosyal medya sitelerindeki “gizlilik” ayarlarının gözden geçirilmesini, paylaşımların sadece bizim istediğimiz kişilere, bizim istediğimiz kadarıyla görünmesini çocuklara iyi ifade etmek gerekir. İnternet ortamında karşımıza çıkan uygunsuz reklamlara, sitelere erişim sağlamamaları gerektiği, herhangi kontrol dışı bir durumda mutlaka bir yetişkinden yardım istemeleri de onların dijital vatandaş olabilmeleri için önemli kurallardır.



Teknoloji kullanılırken dikkat edilmesi gereken diğer bir konu ise ekran karşısında geçirilen süre ve sıklıktır. Yeşilay'ın mücadele ettiği bağımlılık çeşitleri arasında son yıllarda "Teknoloji Bağımlılığı" da eklenmiştir. Ekran karşısında geçirilen süre ve sıklığın artmasıyla beraber insanların sorumluluklarını yerine getirirken zorlanma, gerçek hayata adapte olamama, sosyal ilişkilerinde düzensizlik gibi psiko-sosyal etkilerin yanı sıra; göz-bel hastalıkları, kilo alma gibi fiziksel etkilerinin olduğu da bir çok akademik çalışma ile kanıtlanmıştır. Bu konuda ailelerin ekran karşısından ayrılmayan çocukları için çeşitli çözüm önerileri geliştirmeleri önemlidir. Ekranı çocukların önünden kaldırırken yerine başka bir şey koymak, işe yarayan bir çözüm olabilmektedir. Ailecek verimli zaman geçirmek, çocukları dinlemek, beraber film seyretmek, aile oyunları oynamak, hikayeler anlatmak, kitap saatleri yapmak gibi. Diğer bir yandan çocukların vaktini sanatla, sporla doldurmanın fiziki ve sosyal gelişime etkisi de unutulmamalıdır.

Bu Konuda Yeşilay;

- Okul öncesi yaş grubu: Günde 30 dakika
 - İlkokul grubunda: Günde 45 dakika
 - Ortaokul grubunda: Günde 1 saat
 - Lise grubunda: Günde 2 saat
- maksimum sürelerde ekran karşısında kalınması gerektiği tavsiye etmektedir.

Bilinçli bir teknoloji kullanıcısı olmak sadece çocukların güvenliği için önemli değildir, aynı zamanda aileler için de önemlidir. Güvenli İnternet kullanımı konusunda ailelere tavsiyelerde bulunan bir çok web sitesi bulunur. Aileler güvenli İnternet kullanımı konusunda mutlaka bilgi sahibi olmalıdırlar.

Dijital Ebeveynlerin Bilgi Sahibi Olmaları Gereken Konular İse Şöyle Sıralanabilir:

- Siber zorbalık
- Dijital ebeveynlik
- Yasal olan indirme ve kopyalama işlemi
- Teknolojinin aşırı kullanımı
- Sağlık ve huzur
- Online hırsızlık ve dolandırıcılık
- Yasal olmayan içerik
- Uygunsuz ve zararlı içerik
- İnternet ve mobil güvenlik
- İtibarını yönetme
- Mobil ödemeler
- Cep telefonları ve güvenlik
- Online kumar ve borsa
- Online alışveriş
- Online ve mobil reklamlar
- Kişisellik
- Cinsel kimlik ve online arkadaşlık
- Virüsler

Tüm bu bilgiler ışığında ailelere verilebilecek tavsiyeler şöyle özetlenebilir; açık olun ve çocuğunuzla teknoloji kullanımının önemini dürüstçe anlatın. Onlarla basit bir dille konuşun, online ortamda kendilerini nasıl koruyabileceklerini öğretin. Bunlardan sonra bırakın teknolojiyi kullansınlar. Onların teknolojiyi bizlere göre çok daha iyi kullandıklarını anlamamız gerekiyor. Tüm bu konuşmalardan sonra çocuklarınızla kendi içinizde kurallar belirleyip anlaşmalar yapabilirsiniz. Bu kuralları çocuğunuzun isyan etmeden isteyerek uygulacağı türden beraber belirleyin.

Özetle;

- Çocuklarınızla teknolojiyi nasıl kullandıklarını konuşun.
- Teknoloji kullanım kuralları oluşturun.
- Teknolojiyi tüm aileniz gibi açık ve dürüstlük kuralları çerçevesinde kullanın.
- Çocuğunuzdan size kısa yollar, yararlı web siteleri, son trendler gibi konuları öğretmesini isteyin. Onunla bu konuda da ilgilenin. Evet artık dijital aile olmanın tam zamanı!

Kaynaklar:

- www.yankiyazgan.com (Otizmi Anlayalım)
- APA hekimler yayın birliği, Ankara, 2001
- Ş.Çuhadar, Anadolu Üniversitesi Özel Eğitim Anabilimdalı Otizm üzerine makale

ÇOCUKTA OTİZM SPEKTRUM VE TEKNOLOJİ KULLANIM İLİŞKİSİ

Çocukluk çağı gelişim sorunlarının en ciddilerinden birisi olan otizmin özünü çocuğun "ilişki kurma ve paylaşma amaçlı iletişim becerilerinin gelişmesindeki bozulma" ve zihinsel işlevlerini ketyen tekrarlayıcı hareketler ve takıntılı düşünceler "oluşturur. Bu noktada ebeveynler ilk işareti, gelişimin yolunda gitmediğini hissederek alırlar. Bu his ve genellikle ailelerin başvurularında yer alan konuşma gecikmesi otizm tanısını koymak için tek başına yetmez. En önemli diğer bulgular arasında iletişim kopukluğu ve sosyal ilişkiye isteksizlikte yer alır.

Erken tanınan çocukların önemli bölümü bu çalışmalarla hızlıca bir toparlanmaya girerken, otizme özgü tablonun hafiflemesi; zihinsel geriliğin olmayışı ve dil becerilerinin işlevsellik düzeyi ile de yakından ilişkilidir. Ailelerin bu konuda işbirlikçi olması ve her şeyden önce kabullenme süreci tedaviyi hızlandırmaktadır.

Otizm Spektrumu

- Duyusal/sosyal bir karşılıklı ilişkiye girmekte yetersizlik/zorluk,
- İletişim (sözlü/sözsüz) kurmak ve sürdürmekte yetersizlik/zorluk,
- Belli bir alana ya da sıraya sınırlı tekrarlayıcı, kısıtlı ilgi ve hareketler (bu hareket ya da merakların ilişki/paylaşım değeri olmadığını, yapılmadıklarında rahatsızlık, duyusal aşırı veya 'az' duyarlılıklar şeklinde tanımlanmaktadır.)

Otizm ve Tablet Kullanımı

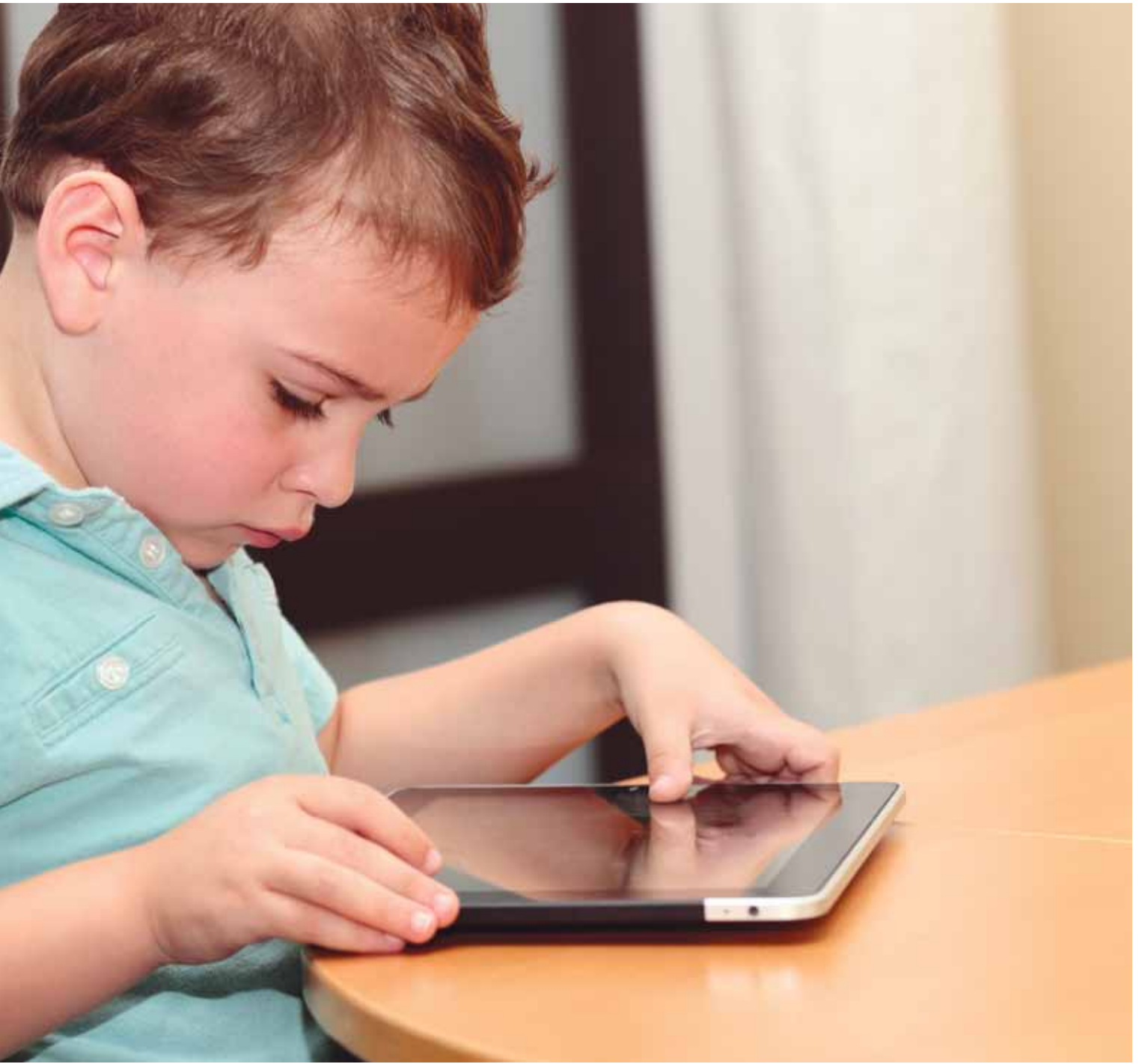
Teknoloji, ev ödevlerinde çocuklara yardım etme veya ikinci dili akıcı konuşma üzerindeki etkisi ile eğitimde yepyeni bir çağın kapısını açmaktadır. Tabletin eğitimdeki gücünün yanı sıra günümüzde eğitim uzmanlarının tüm ilgisi, otizme sahip çocuklara eğitim verilmesi şeklini kökten değiştirmesi üzerine odaklanmaktadır.

Tabletin yaratıcı ekibi, bu cihazın otistik çocuklarda harikalar yaratacağını tahmin etmemişti. Cihazın aktif kullanımına başlanmasından kısa bir süre sonra, tedaviye yardımcı özelliğiyle ilgili başarı öyküleri çoğalmaya başladı. Steve Jobs, tabletin tanıtımında "Bugün beyin ameliyatından otizmin tedavisine kadar pek çok alanda kullanılıyor." cümlesiyle bunu doğruladı.



SF Weekly Kaliforniya'nın özel haber yaptığı, Amerikalı Shannon Rosa'nın 9 yaşındaki oğlu Leo, yoğun otizme sahip bir çocuk. Rosa, piyangodan kazandığı tableti oğluna götürürken, hiçbir beklentiye sahip değildi. Çünkü, dokunmatik oluşu, simgelerin kaydırılması özellikleri ile birçok kullanıcı için oldukça kolay olan bu cihaz, otizm tedavisi için yaratılmamıştı.

Leo küçük elleriyle tuttuğunda, sanki eski bir dostmuş gibi ve neredeyse hiçbir eğitim olmaksızın, sanki bir teknoloji ustasıymış gibi annesinin şaşkın bakışları altında uygulamaların arasında geziniyordu. Heceleme, saymayı, çizim yapmayı, yap-boz yapmayı, resimleri hatırlamayı ve daha fazlasını öğretmek üzere tasarlanan uygulamalar üzerinde tek seferde 30 dakika geçirmişti bile... iPad ile Leo, bağımsızlık ve günlük yeni beceriler ile çevresindeki havaya olumlu elektrik vermeye başlamıştı.



Tabletin ilk kez nisan ayında çıkmasıyla otizm uzmanları ve ebeveynler cihazı dünya çapında sayısız ev ve sınıfta kullanıma soktular. Geliştiriciler, özellikle özel ihtiyaçları olan kullanıcılar için tasarlanan uygulamaları pompalamaya başladılar ve ilk araştırmalar otizmlili çocuklara yönelik bir öğrenim aracı olarak tabletin verimliliğini ölçmeye başlamışlardı bile.

Cihazlar aracılığıyla bu çocuklardan bazıları ilk defa düşüncelerini yetişkinlere iletebiliyorlardı. Diğerleri ise yıllardır uzak oldukları hayat becerilerini öğrenmişlerdi.

Otistik özellikler gösteren çocuklar da günlük yaşamlarını sürdürmede ve sorumluluklarını yerine getirmede de zorlanmaktadırlar. Otistik özellikler gösteren çocukların yaşadıkları bu sorunları aşmalarına yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış

olan çizelgeler (görsel/yazılı) otistik özellikler gösteren çocukların; kendini yönetme, yönergeleri ve kuralları izleyebilme becerilerinin geliştirilmesinde, problem davranışlarının ve etkinlikler arası geçişlerde yaşanan sorunların azaltılmasında, iletişim becerilerinin ve sosyal becerilerinin geliştirilmesinde, toplumsal, günlük yaşam ve serbest zaman becerilerinin kazandırılması süreçlerinde yoğun biçimde kullanılmaktadır.

Gerçek nesnelerden, sadece resimlerden ya da resim ve yazıların bir arada kullanıldığı görsel çizelgeler, düzenleyiciler ve görsel yönergelerle otistik özellikler gösteren çocuklar evde/okuldaki günlük/haftalık rutinlerini ve bu rutinler içerisinde gerçekleştirmeleri gereken becerileri, uymaları gereken kuralları rahatlıkla yerine getirebilmektedirler.

Orta düzeyde teknolojiler arasında yer alan bu araçlar genellikle dokunularak aktive edilir ve hem ses çıkışı hem de ses kaydı yapılabilen araçlardır ve sıklıkla görsel ve yazılı ipucu ile birlikte kullanılırlar. Otistik özellikler gösteren çocukların günlük aktiviteleri sırasında gerçekleştirdikleri zaman gerektiren etkinliklerin uygun zamanlarda tamamlanmasında zamanlayıcılar/mutfak saatleri kullanılabilir. Örneğin; kitap okuma zamanı, bilgisayar zamanı, müzik dinleme ya da sevdiği TV programını izleme zamanı gibi.

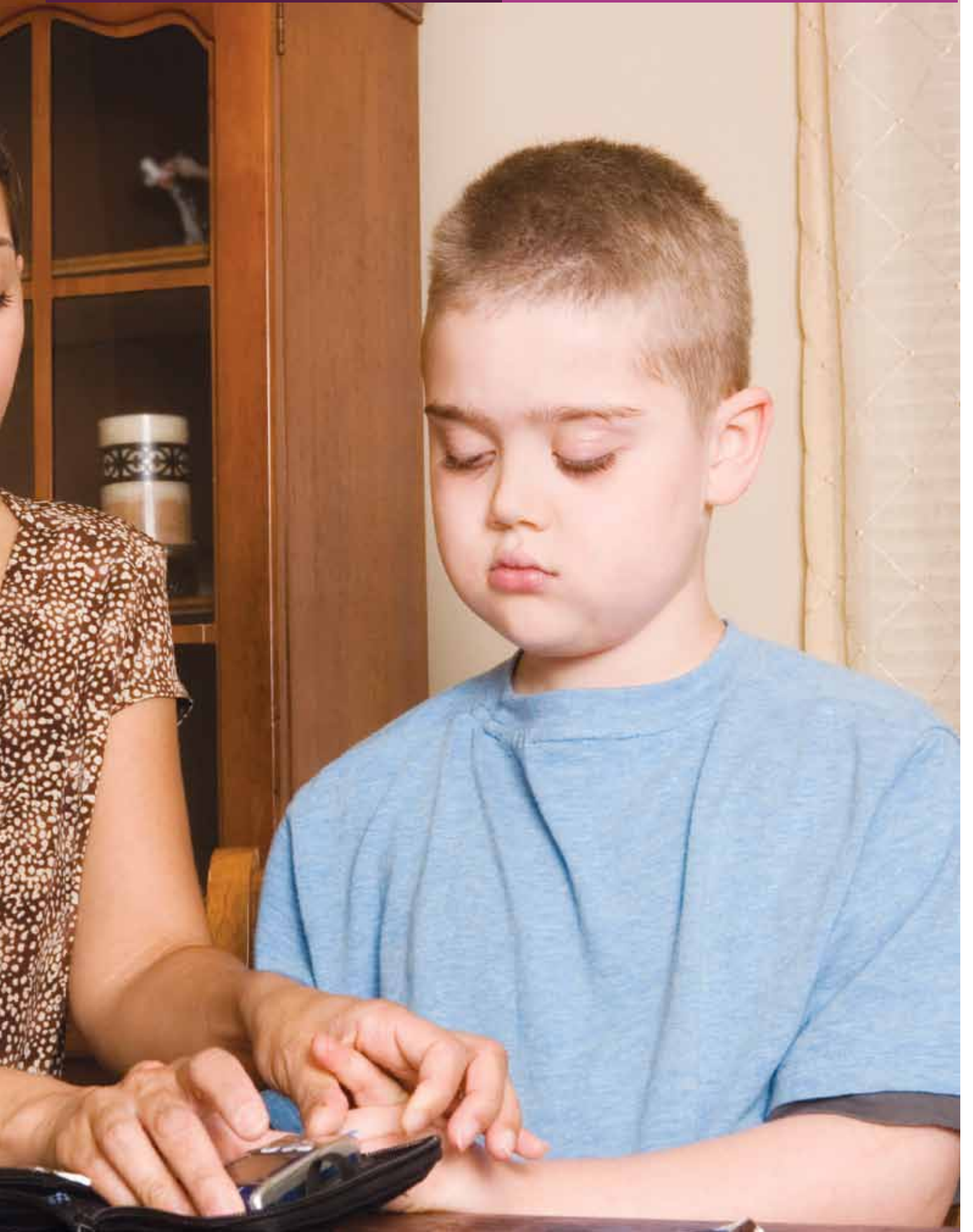
Otistik özellikler gösteren çocukların sosyal etkileşim ve iletişim becerilerinin geliştirilmesinde yararlanılan ve orta düzeyde teknolojiler arasında yer alan araçlardan biride “Language Master” adı verilen bir araçtır. Bu araçla hem ses kaydı yapılabilen hem de ses çıkışı sağlanabilmektedir. (Mc Clannahan ve Krantz, 1999; Stokes, 2008) Ses kaydı araçla birlikte kullanılan kartlar üzerine yapılmakta ve kartın makineden geçirilmesiyle ses çıkışı sağlanmaktadır. Language Master, ses kaydı yapılan kartlar üzerine resimler eklenerek de kullanılabilir. Language Master ve zamanlayıcılar aynı zamanda düşük düzeyde teknolojilerin kullanıldığı uygulamalar arasında yer alan etkinlik çizelgeleriyle birlikte kullanılmaktadır. (Mc Clannahan ve Krantz, 1999)

Video kameralar otistik özellikler gösteren çocukların istenmeyen davranışlarını azaltma ya da ortadan kaldırmada, dili anlama becerilerinin geliştirilmesinde, sosyal becerilerin, özbakım becerilerinin (dış fırçalama, el yıkma vb.) ve akademik becerilerin kazandırılmasında başarılı bir biçimde kullanılmaktadır. Ayrıca, otistik özellikler gösteren çocukların pek çoğunun görsel uyarıları tercih etmesi, görselliğe dayalı uygulamalara daha iyi tepki vermesi nedeniyle görsel uyarıların kullanıldığı (bilgisayar ekranı ya da televizyon ekranı) bu uygulamaların etkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin otistik çocukların eğitimlerinde kullanılan video ile model olma yöntemi otistik özellikler gösteren çocuğun hedef davranışları gerçekleştiren kişinin/ modelin (model kişinin kendisi ya da bir başkası olabilir) video kaydını izlemesi ve izlediği uygun davranışları tekrar etmesi ile gerçekleştirilmektedir.

Uzman Görüşleri

Otistik çocukların eğitimlerinde yardımcı teknolojilerin kullanımıyla ilgili verilen bu genel bilgiler ışığında bile, otistik çocukların eğitiminde yardımcı teknolojilerin kullanımının olumlu etkileri son derece açık bir biçimde görülmektedir. Otistik çocukların eğitiminde giderek yaygınlaşan bir biçimde kullanılan yardımcı teknolojilerin Türkiye’de sistematik olarak yürütülen uygulamaları arasında “PECS” ve “Etkinlik Çizelgeleri” sayılabilmektedir. Düşük düzeyde teknoloji gerektiren uygulamalar arasında yer alan her iki uygulamada bilimsel dayanaklar ve uygulama alanında yürütülen titiz çalışmalarla otistik özellikler gösteren çocukların eğitimlerinde başarılı bir biçimde kullanılmaktadır.





Kaynaklar:

- Prof. Dr. Halis Ayhan , Prof. Dr. Abdurrahman Dodurgalı , Prof. Dr. Özcan Köknel , Haluk Yavuzer , Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu , Halil Ekşi Çocuk ve Ergen Eğitiminde Anne Baba Tutumları, Timaş Yayınları
- www.agape.com

ELEŞTİRİLEN ÇOCUK ELEŞTİREN EBEVEYN

Eleştiri; bir kişi, eser ya da konuyu doğru ve yanlış yanlarını bulup göstermek demektir. Yapılan eleştiriler amaçlarına göre kişilerden kabul görür ya da tepkiyle karşılanır. Bu yüzden eleştiri nasıl yapıldığına bağlı olarak yapıcı veya yıkıcı olabilir.

Kişileri mi yoksa yaptıkları davranışları mı eleştirdiğimiz son derece önemlidir. Bunun dışında eleştiri yapan kişinin tavrı ve tutumu da eleştiriye sağlıklı anlamlandırma açısından oldukça önemlidir.

Çocuklar sürekli sevildiğini ve öncelikli olarak ebeveynleri tarafından kendilerine değer verildiğini hissetmek isterler. Bu yüzden anne babaların çocuklarına sevgilerini göstermeleri, çocuk için oldukça önemlidir.

Çocuk büyüdükçe bireyselliği önem kazanır ve “ben” demeye başlar. “Ben bunu yemeyeceğim. Bunu izlemek istemiyorum. Oraya gitmek istemiyorum.” ... gibi pek çok ifade bize çocuğumuzun artık büyüdüğünü, kendi istek ve beklentilerinin olduğunu ve alınan kararlarda onunda söz hakkı olduğunu mesajını verir.

Peki ebeveyn olarak çocuğumuzun birey olmasına ne kadar destek oluyoruz, onlara kendilerini ve isteklerini ifade etmeleri için fırsatlar yaratıyor muyuz?



Güçlü ve kimlik sahibi çocuklar yetiştirmek istiyorsak öncelikli olarak çocuklarımıza anne ve babası tarafından sevildiğini hissettirmeliyiz. Her zaman onların yanında olduğumuzun ve onlara destek olduğumuzun mesajını vermeliyiz ki kendini güçlü hissetsin ve düşündüklerini rahat bir şekilde ifade edebilsin.

Bu konuda pek çok ebeveyn büyük hatalar yapıyor. Çocuk gün içinde yaşadığı bir olayı anlatırken anne sözünü kesip yorumda bulunuyor. Ya da çocuğu var olan durumla ilgili eleştiriyor. Çocuk kendini tam olarak ifade edememişken neye uğradığını şaşırıyor.

Bu yüzden öncelikli olarak çocuklarımızla olan iletişimde iyi bir dinleyici olmalıyız.

İyi bir dinleyici olmadığımız zaman ilerleyen yıllarda çocuğumuzun bizimle konuşmamasından, bir şey paylaşmamasından şikayetçi

oluyor ve bununla ilgili olarak yeniden çocuğumuzu suçluyoruz. Aslında bu duruma bizim sebep olduğumuzu maalesef göremiyoruz.

Bunun dışında küçük yaşlarda onun yerine yaptığımız birtakım işler çocuğumuzun fiziksel ve ruhsal anlamda büyümemesine ve yaşlılarına göre geride kalmasına sebep oluyor. Sonraki süreçte kendi kendimize sürekli neden bir şeyleri unuttuğunu ya da tam yapamadığını düşünüp duruyoruz.

Çocuğumuza yaşına uygun olarak yapabilecekleri sorumlulukları vermekten ve onlara bu süreçte destek olmaktan vazgeçmemeliyiz.

Yeni yaptığı işlerde başarılı olduğunu bizlere göstermek isteyecektir bu durumda onu takdir etmemiz, desteklememiz oldukça önemlidir.

Buraya kadar çocuğun sevildiğini hissetmesi, birey olmasında ailesinin desteği, ebeveynin çocuğuna karşı iyi bir dinleyici olması ve ebeveyni tarafından takdir edilmesinin önemini paylaştım. En az bu başlıklar kadar önemli olan başka bir konu ise çocuğu eleştirmek.

Eleştirmeye küçük yaşlarda çocuğumuzu başkalarıyla karşılaştırarak başlarız. Falancanın çocuğu konuşmaya başladı acaba bizimki geç mi kaldı? Filancanın çocuğu okumaya başladı acaba bizimki okuyamayacak mı? Bütün bu soru işaretleri ve karşılaştırmalar bizlerde kaygının artmasına sebep olduğu gibi bir süre sonra çocukla olan iletişimimizde dilimizin ve söylemlerimizin de bozulmasına sebep olur. "Tabi sen otur hiçbir şey yapma, bak Ayşe çoktan okumaya başlamış!" Bu eleştiri çocuk için yıkıcıdır. Aynı zamanda bu tarz söylemler çocukta yetersizlik duygusuna sebep olur.

Bekli de bu olumsuz söylemin yerine, çocuğumuzun neden okumakta geç kaldığını öğretmeniyle görüşüp bilişsel anlamda öğrenmeyle ilgili bir sorun olup olmadığını araştırmak, bizim rahatlamamıza ve varsa bir problem çözüme gitmemizi sağlayacaktır. Bu şekilde çocuğumuzu suçlamaktan, eleştirmekten vazgeçebiliriz.

Çocuğumuzu suçlamak yerine ona destek olmalıyız.

"Bugün hangi ödevlerin var? Sana yardım etmemi ister misin? Zorlandığın yerlere birlikte bakabiliriz." Aralarda "Aferin iyi gidiyorsun." gibi olumlu sözler çocuğu yüreklendirecektir.

Anne, baba kendi davranış şekliyle çocuğunun olumlu ya da olumsuz gelişimine neden olur. Anne, baba çocuğuyla olan ilişkisinde sevgiyle, hoşgörüyle, saygıyla yaklaşırsa çocuk, güvenli ve kendini iyi ifade eden bir birey olarak yetişir. Ters durumlarda ise sürekli eleştiren, beğenisi olmayan, huysuz bir birey olarak yetişir.

Bu yüzden anne baba olarak birbirimizle iletişim şeklimiz çok önemlidir. Birbirlerini dinlemeyen, birbirlerine saygı duymayan, sürekli eleştiren çiftlerin çocuklarında da aynı problemleri davranışlar görülür.



Sürekli Eleştirilen Çocuklar Mutsuz ve Saldırgan Oluyor.

Ebeveynleri tarafından yaşıtlarıyla kıyaslanan ve sürekli eleştirilen çocuklar okulda arkadaşlık ilişkilerinde ve kurallar konusunda başarısız oluyor. Zaman zaman öfke patlamaları yaşayabildikleri gibi kimi zaman da bazı çocuklarda içine kapanma, kendini ifade edememe ve haklarını savunamamaya sebep oluyor. Bu şekilde büyüdüğünde çocuk kim ne derse onu yapıyor ve kendi kararlarının arkasında duramıyor.

Olumsuz eleştiri çocukta her zaman olumsuz davranışlara ve olumsuz duygulara sebep oluyor. Çocuk kendini yeterli göremediği ve ailesi tarafından onay alamadığı için pes ediyor.

Karne dönemi ya da sınav dönemlerinde ailesi tarafından eleştirilen çocuklarda yüksek kaygı yaşandığını görüyoruz. Çocuk yüksek kaygısı yüzünden var olan mevcut potansiyelini gösteremiyor. Hatalar yapıyor ve bu yapılan hatalar çocukta ailesi tarafından başka eleştirilere ve suçlamalara sebep oluyor.

Çocuğumuzu iyi tanımalı ve neleri yapıp neleri yapmayacağını iyi gözlemlemeliyiz. Eleştirilerimiz yapıcı olmalı ki çocuk hatalarından ya da başarısızlıklarından gerekli dersi çıkartabilsin.

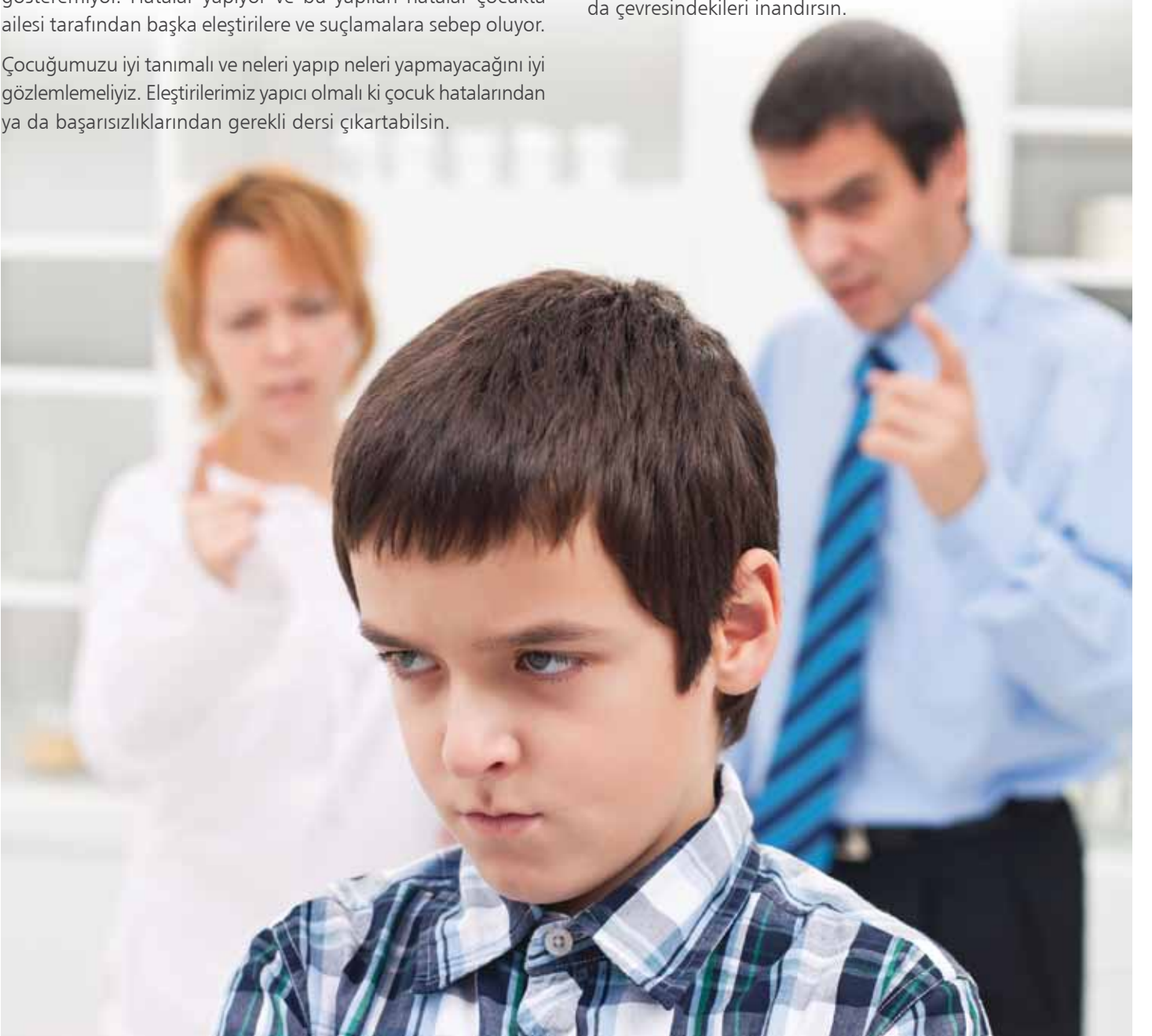
Olumsuz eleştirilerinizi anlamayacağı bir zamanda yapmayın, daha sakin, huzurlu ortamları tercih edin. Olumsuz şeyler duymak yetişkin için kolay olmadığı gibi çocuk içinde kolay olmayacaktır.

Eleştiride bulunurken kişiliğini değil yaptığı davranışı konuşmalıyız ki durumu kişiselleştirmesin.

Çocuk durum böyle olduğunda yaptığı davranışı yeniden değerlendirme fırsatı bulacaktır. Fakat aksi halde kişiliğini eleştirdiğimizi hissederse yaşanan durumdan gerekli dersi çıkaramaz.

Sürekli anne babası ya da büyükleri tarafından eleştirilen çocuklar; yetişkin yıllarında yaşam kalitesi düşük, mutsuz bireyler haline geliyorlar.

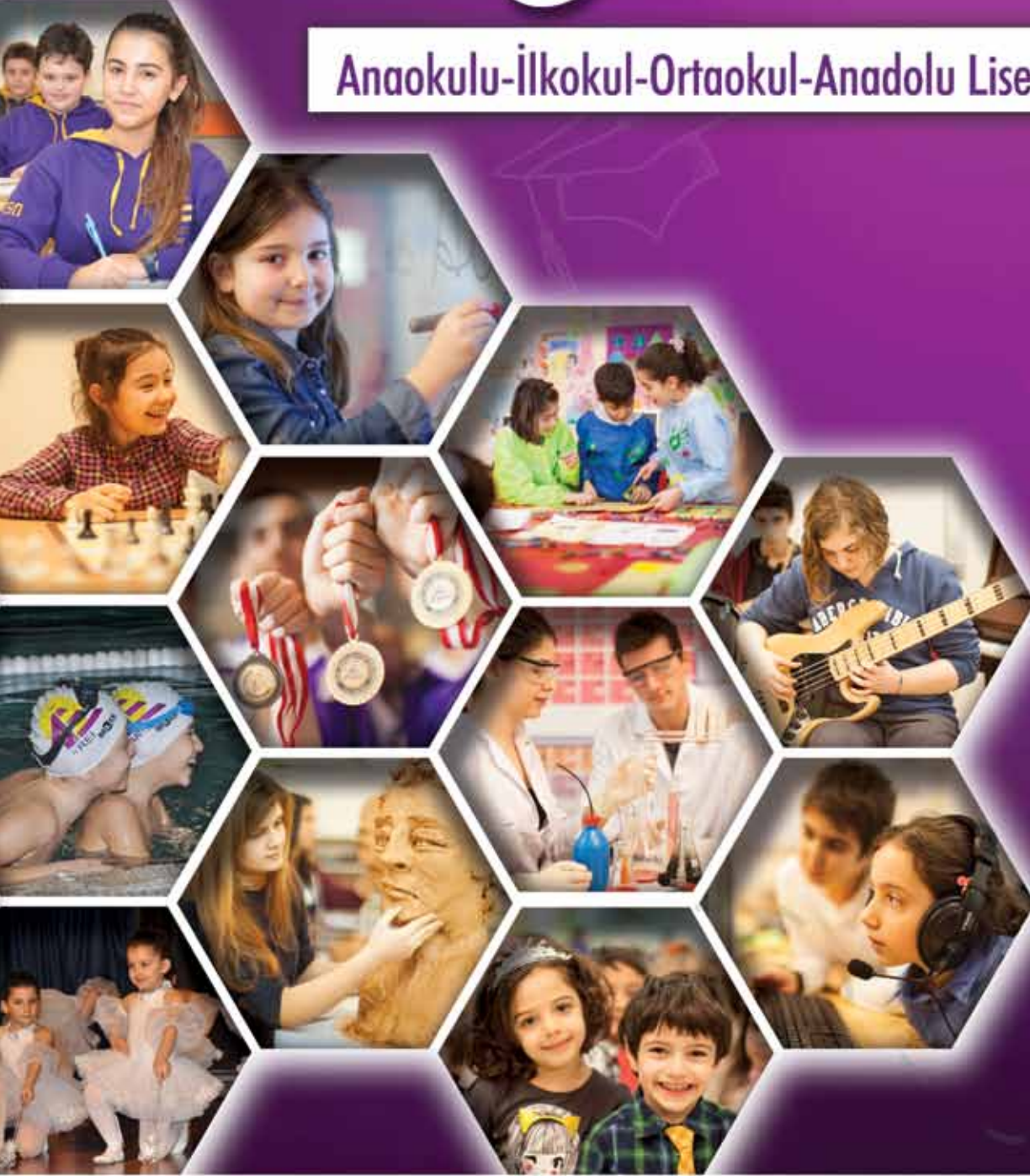
Bu sebeple çocuğunuza kötülük yapmak istiyorsanız onu sürekli eleştirin ki bir şey yapamayacağına önce kendi inansın, sonra da çevresindekileri inandırın.



AREL KOLEJİ

25. Yılında

Anaokulu-İlkokul-Ortaokul-Anadolu Lisesi -Fen Lisesi



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

