

EĞİTİMDE

YANSIMALAR

AREL KOLEJİ

SAYI: 38

2015



İÇİNDEKİLER

Index

AKRAN BASKISI	2
BEN NASIL DÜNYAYA GELDİM?	5
ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI	7
ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR	11
DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜM DÖNEMİ: ERGENLİK	14
ERGENLERDE VE ÇOCUKLARDA YEME BOZUKLUKLARI	17
KAÇINILMAZ TRAVMALAR	21
KARDEŞ KISKANÇLIĞI	25
EBEVEYNLERARASI ORTAK DİLİN ÖNEMİ	28
SORUMLULUK VE ERTELEME	32



Merhaba,

Yeni bir eğitim yılının ilk döneminde yeni konularla sizlerle beraberiz. Çocuklarınızı yetiştirirken karşılaşılabileceğiniz durumlarda destek olabilmek amacıyla bu dergimizde şu konuları ele aldık:

- Çocuğum Okula Başlıyor
- Sorumluluk ve Erteleme
- Çalışma Alışkanlıkları
- Ben Nasıl Dünyaya Geldim?
- Kaçınılmaz Travmalar
- Ebeveynler Arası Ortak Dilin Önemi
- Değişim ve Dönüşüm Dönemi: Ergenlik
- Kardeş Kıskançlığı
- Akran Baskısı
- Ergenlerde ve Çocuklarda Yeme Bozuklukları.

Bizlere, merak ettiğiniz veya ilginizi çeken konuları belirtirseniz, diğer sayılarımızda o konuları da sizler için araştırırız.

Keyifle 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: 38 - 2015

Kaynaklar:

- Yıldırım, R. (2012). Akran zorbalığı.
- Totan, T.(2007). Okulda zorbalığı önlemede eğitimciler ve ebeveynlere öneriler.
- Totan, T., Yöndem, Z.D.(2007). Ergenlerde zorbalığın anne, baba ve akran ilişkileri açısından incelenmesi.
- Üneri, Ö.Ş.(2011). Çocuklarda akran zorbalığı.

AKRAN BASKISI

Akran baskısı aralarında güç eşitsizliği olan bireylerden, güçlünün güçsüze, bilerek, isteyerek, sistemli bir şekilde uyguladığı, olumsuz ve yineleyici, fiziksel ve/veya sözel eylem olarak tanımlanmaktadır.

Akran baskısı ile ilgili tanımlar incelendiğinde, akran gruplarının birbirlerini olumsuz yönde etkileyerek, birbirlerine karşı sözel, fiziksel veya sosyal saldırganlık içine girecek şekilde (isim takma, tehdit etme, usandırma, vurma vb.) farklı zaman dilimleri içinde tekrarlı olarak kaba güç kullanılması, bir grubun bir bireye ya da gruba sürekli olarak uyguladığı gücün sistematik olarak kötüye kullanılmasını içeren zarar verici davranışlar, bireyin kendini savunmadığı, birden çok bireyin doğrudan veya dolaylı olarak yaptığı saldırgan davranışlar, bir birey veya grup tarafından kendini koruyamayacak durumda olan kişiye karşı yapılan ve süreklilik gösteren bir şiddet türü, gücü elinde bulunduran bireylerin kendi kazanç ve çıkarları için karşı koyacak gücü olmayanlara karşı fiziksel, psikolojik veya sözel olarak kişiyi olumsuz etkileyen ve tekrarlanma özelliği gösteren saldırılar, son olarak ise gücün sistematik olarak kötüye kullanılması gibi farklı tanımlar olduğu görülmektedir.

Akran baskısı, birbirini tanıyan, aynı yaş veya denk kişiler arasında incitmekten öte, sürekli olarak meydana gelen bir olumsuzluktur. Saldırganlık davranışının özel bir boyutu olan akran baskısı kavramı için zarar verici veya rahatsız edici eğilimde olduğu, süreklilik gösterdiği, daha güçlü olanın saldırdığı, daha az güçsüz olan ile aralarında güç dengesizliğinin olduğu bilinmektedir.

Akran baskısı ile ilgili birçok araştırmanın ilgi odağı olan aile özellikleri ve akran ilişkileri konuyu açıklayıcı önemli nitelikler olarak görülmektedir. Aile özelliklerinden; ailenin çocuk yetiştirme tutumları, aile içi şiddet, aileye bağlanma davranışları baskı davranışlarını açıklayıcı etkenler olarak sıralanmaktadır. Yine ailenin çocuğu üzerindeki kontrolü, denetleyici tutumları, ilgisi ve çocuğu ile iletişimi baskıcı ya da kurban rolü ile ilişkili görülmektedir.



Akran Baskısına Maruz Kalan Öğrencilerde Gözlenen Belirtiler Neler Olabilir?

Okulda saldırganlık, akran baskısı davranışlarına maruz kalmak ise fiziksel ve psikolojik olarak gelişimi engelleyici olabilmektedir. Baskılı davranışlara maruz kalan birçok öğrenci için bu durum bir stres nedenidir, öğrencilerin okul başarılarında sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu tür öğrencilerin diğer öğrencilerle karşılaştırıldıklarında daha fazla rahatsızlık belirtileri gösterdikleri görülmektedir.

Bazı fiziksel belirtiler olarak; baş ağrısı, mide ağrısı şikayetleri, konsantrasyon güçlükleri, uyku ve yeme ile ilgili problemleri yaşadıkları sıralanmaktadır. Yine psikolojik etkiler olarak; depresyon, sosyal kaygı, saldırganlık davranışlarında artış, öz saygı düşüklüğü, sosyal ilişkilerde bozulma, intihar riskinde artış, travma sonrası stres bozukluğu gibi etkiler sıralanmaktadır.



Bununla birlikte akranlarına baskı yapan ya da bu davranışlara maruz kalan öğrencilerin akademik başarısının daha düşük olduğu, okula daha az bağlandıkları gibi belirtilere de rastlanılmaktadır.

Akran Baskısında Paylaşılan Roller

Kimse toplum içinde tek başına ne baskıcı olabilir ne de arkadaşlarına baskı yapabilir. Çünkü akran baskısı toplum içinde meydana gelmekte ve en azından diğer bireyler tarafından müdahale edilmediği ölçüde devamlılık gösterebilmektedir. Bu süreçte rolleri paylaşan kişilerin birçoğu kendi tercihleri doğrultusunda rol seçebilmelerine karşın, baskıcı karşısında mağdur durumda olan kurban ise herhangi bir tercih yapma şansını elde edememektedir.

Yaşananlar doğrultusunda yapılan çalışmalardan yola çıkarak bu süreçte bireylerin üstlendiği roller şunlardır :

- **Baskıcı/Zorba:** Davranışı esas olarak gerçekleştiren kişi veya kişilerdir. Kendi tercihleri doğrultusunda bu rolü üstlenmektedirler.
- **Baskıcı/Zorba Asistanı:** Zorbanın hareketi başlatması ile zorbadan daha aktif olarak süreç içerisinde yer alan kişi veya kişilerdir.
- **Baskıcı/Zorba Destekçisi:** Daha pasif bir şekilde zorbanın yanında yer alan kişi veya kişilerdir. İzleme, müdahale veya gülme gibi davranışlarla zorbayı teşvik ederler.
- **Kurban:** Davranışa maruz kalan kişi veya kişilerdir. Rollerini seçmede pek de seçenekleri olduğu söylenemez.
- **Kurban Savunucusu:** Zorbalığın durdurulması için aktif olarak çeşitli müdahalelerde bulunan kişi veya kişilerdir.
- **Dışarıda Kalanlar:** Davranış başladığında hiçbir şekilde bir şey yapmayan olayın tamamen dışında kalan kişilerdir.

Paylaşılan roller cinsiyetlere göre bazı farklılıklar göstermektedir. Zorba rolündeki erkek oranı kızlardan daha fazla, kurban durumundaki kız ve erkek oranı birbirine yakın, kurban savunucusu ve dışarıda kalan rolündeki kızların oranı erkeklerden daha fazla, zorba asistanı ve zorba destekçisi rolündeki erkeklerin oranı kızlardan daha fazla olarak tespit edilmiştir.

Akran Baskısında Davranış Çeşitleri

Okullarda görülen zorbalık çeşitleri, ilk akla geldiği biçimde sadece fiziksel zorbalık ile sınırlı olmamaktadır. Kurban rolündeki bireyi inciten, ona zarar veren birçok davranış bu kapsamda değerlendirilebilir.

Fiziksel davranışlar: Karşıdaki kişinin canının yanmasına, yaralanmasına ya da ölümüne neden olan, kasıtlı olarak yapılan davranış ya da davranışlardır. Bu davranışlara örnek olarak; kulak çekme, tokat atma, çelme takma, kesici aletlerle saldırma veya korkutma, ateşli silahlarla saldırma veya korkutma sayılabilir.

Sözel davranışlar: Herhangi bir kişiye yönelik olarak sistemli bir biçimde yapılan, kişinin benliğini, psikolojik ve sosyal gelişimini, ruhsal bütünlüğünü etkileyen olumsuz yargılar, atıflar ya da sözel davranışlardır. En büyük özelliği ise sürekli olmasıdır. Bu davranışlara örnek olarak; bedensel özellikleriyle alay etme, dış görünüşüyle alay etme, adı ya da soyadıyla dalga geçme, lakap takma, sözel olarak tehdit etme sayılabilir.

Yaygın olarak kullanılan bu iki davranış tipi dışında; herhangi bir kişiyi yok sayarak görünmez olmasına uğraşan davranışları dışlama, bir kişi hakkında kişinin bulunmadığı ortamlarda asılsız sözler söyleme yani dedikodu ve bir kişinin özel eşyalarına kasıtlı olarak zarar verme gibi davranışlarda vardır.

Akran Baskısı Öncesi ve Sonrasında Ailelere Öneriler

Ebeveynler, çocuklarının zorbalığa maruz kaldıklarını ya da çocuklarının zorbaca davranışlar gösterdiğini öğrendiklerinde nasıl bir strateji izleyeceklerini bilememektedirler. Ailelerin bazı yanlış yaklaşımları, zorbalığın azalmasından çok ailelerin de şiddetin unsuru haline gelmesine neden olabilmektedir. Öncesinde ailelere önerilerden bazıları şunlardır :

- Aileler çocuklarının diğer arkadaşlarının yanında popüler olması yönündeki arzularını, çocuklarına yansıtmaktan kaçınmalıdır. Çocuklar istemeyerek de olsa ailelerinin duygularından etkilenmekte ve bu etkilenme onların davranışlarına yansıtılabilmektedir. Bu nedenle ailelerin bunu dikkate alarak çocuğuna karşı tepkilerinde kontrollü olmaları gerekmektedir.
- Ailelerin, çocuklarına daha çok zaman ayırması, zorbalık davranışlarına karşı dikkatli özenli olması önerilebilir. Çocuklarının telefonda veya internet üzerinden kimlerle arkadaşlık yaptığı, çocuğunun arkadaş çevresinde ya da çocuğun ebeveynlerine karşı davranışlarında değişiklik olup olmadığı gibi yönlerden ailelerin dikkatli ve duyarlı olmaları önerilebilir. Bu amaçla

ailelerin çocuklarıyla daha fazla ortak zaman geçirmeleri, onları dinlemeleri ve iyi ilişkiler kurmaları önerilir.

Sonrasında ailelere verilecek önerilerden bazıları şunlardır:

- Çocuğu zorbalığa karışan ebeveynin öncelikle çocuğunu dikkatle dinlemesi, çocuğuna nasıl yardım edebileceğini üzerinde düşünmesi, okul ile işbirliği yapması ve olanak varsa okul dışındaki uzmanlardan da destek alarak çözüm üretmede işbirlikçi yaklaşımları kullanması önerilmektedir.
- Zorba veya kurban olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarıyla empati kurması ve durumu tartışmak yerine çocuklarının duygularını ve hissettiklerini anlamaya çalışması önerilmektedir.
- Ailelerin durumu tek başına çözmeye çalışmaması gerekmektedir. Okulun ve okulda çalışan ilgili tüm personelin okul psikolojik danışmanı koordinatörlüğünde çözüm için dahil edilmesi faydalı olacaktır.
- Genellikle zorbalığa maruz kalan öğrenciler, bu davranış hak ettiği için yaşadığı yönünde düşüncelere sahip olabilmektedir. Ailelerin çocuklarının rol yapmasını sağlayarak olayı tekrar canlandırmasını sağlaması ve olay hakkında konuşması, çocukların kendini suçlama tutumunu azaltmada etkili olabilir.
- Son olarak ailenin başka ebeveynlerle ve öğretmenlerle (eğer çocuk da istiyorsa veya aile çocuğunun kendini daha iyi hissedeceğini düşünüyorsa) konuşarak ortak çözüm yolları belirlemeye çalışması yararlı olabilir. Ancak aile çocuğunu bunun için zorlamamalı çocuğunun hazır olduğundan emin olduğunda bu çözüme başvurmalıdır. Unutulmamalıdır ki aileler okuldan gittiğinde çocuklar kendisini korumasız, zayıf, yetersiz olarak hissedebilmektedir.



Kaynaklar:

- Kurt Seelman, Ben Nasıl Dünyaya Geldim, Artel Yayınları
- www.cocuklaringelisimi.com

BEN NASIL DÜNYAYA GELDİM?

Çocuklarımızın "Ben nasıl dünyaya geldim?"le başlayan ve meraklı bakışlarla devam eden uçsuz bucaksız soruları...

Bilindiği gibi çocuklarımız her yaş döneminde farklı konular hakkında meraklıdır. Çok soru sorarlar ve her şeyin cevabını öğrenmek isterler. Anne ve babaları en çok korkutan sorular ise cinsellikle ilgili olanlardır.

Çocuk ben nasıl dünyaya geldim, dediğinde nasıl cevap verilmeli? Bu bilgi çocuğa nasıl anlatılmalı?

Bütün bunlar anne baba için oldukça zorlayıcıdır.

Şöyle bir gerçek var ki artık modern çağın teknoloji bolluğu içinde yaşayan çocuklar kendilerini leyleklerin getirmediğini biliyorlar. Sadece öğrenmek istedikleri şey dünyaya nasıl geldikleri.

Ne Yapmalı?

Öncelikle çocukların gelişim dönemi özelliklerini bilmeliyiz.

Her yaş döneminin kendine göre özellikleri vardır. Özellikle de cinsel gelişimi düşündüğümüzde aklımıza gelen ilk isim şüphesiz Freud olacaktır.

Freud, kişiliğin yapısında bebeklik ve çocukluk yıllarının önemini belirten ilk kuramcıdır. Aynı zamanda kişiliğin biçimlenmesinde yaşamın ilk altı ayını vurgulamış ve çocuk yetiştirmede anne baba tutumlarının önemine dikkat çekmiştir.

"Ben nasıl dünyaya geldim?" sorusu 3-4 yaş çocuğunun sorusudur. Çünkü o yaş döneminde çocuk:

- Ebeveynlerinin bedenlerini incelemeye başlar.
- Arkadaşlarıyla birlikte doktorculuk oyunları oynamaya başlar.
- Anne baba gibi olma arzusu vardır.
- Kendi cinsel kimliğini keşfetmeye başlar. Dolayısıyla da karşı cinsinin bedenine olan merakı da zamanla artar.
- Bu yaş grubu kızlarının babaya, erkeklerinin ise anneye olan yakınlıklarının artmaya başladığı gözlenir.





- Oyunlarında da artık kız ve erkek oyun ve oyuncakları olarak seçimler belirgin bir hal alır.

4-5 yaş çocuğuna bu soruya cevap olarak: Bebeğin erkekten bir tohumla, (sperm) kadından bir yumurtanın birleşmesi sonucu oluştuğunu söyleyebilirsiniz. Bu yaş grubundaki çocuklar bebeğin anne rahminde büyüdüğünü anlayabilir. Bütün bunları anlatırken çocuğun rahat anlayabilmesi için bitkilerden de örnek verebilirsiniz.

Ama bu konuda cevap vermek bizim için zorlayıcı bir hal aldığımda: Baban ve ben senin olmanı çok istedik. Bu yüzden sen annenin karnında yavaş yavaş büyümeye başladın ve biz senin doğman için çok sabırsızlanıyorduk, bir an önce seni kucağımıza almayı bekliyorduk sonra sen annenin karnında büyüdün ve artık dünyaya gelmek için hazırdın, hastaneye gittik ve doktor amcanın yardımıyla doğdun ve biz çok mutlu olduk, şeklinde açıklama yapabilirsiniz.

Bütün bu açıklamalar dışında karşı cinsinin bedenini merak eden çocuklar için kendi yaşlarına uygun olan cinsel gelişim kitaplarında var olan beden parçalarından oluşan resimleri gösterebilirsiniz.

Bugün yetişkinlerin hayatına baktığımızda birçok psikolojik problemin cinsellikle ilgili yanlış bilgilerden kaynaklandığını görüyoruz.

Bu yüzden çocuklarımızla cinsellikle ilgili merak ettikleri sorular hakkında konuştuğumuzda çocuğumuzun güvenilir kaynaktan bilgi edinmiş olmasını sağlayacağımız gibi aynı zamanda bu anlamda özgüven gelişimlerine de katkıda bulunmuş olacağız.

Ne Yapmamalı?

Çocuğumuz bize cinsellikle ilgili sorularla geldiğinde konuyu değiştirmemiz ve sorusunu cevaplandırmamamız bu konuda konuşmanın utanılacak, yanlış bir şey olduğunu hissetmesine sebep olur.

Unutmamalı ki; çocuk için ayıp kavramı yoktur. Biz doğru olanı yaşına uygun kelimelerle ve mümkün olan en basit haliyle anlatmak zorundayız.

Çocuğun sorularına doğru olmayan cevaplar vermek yanlıştır. Seni leylekler getirdi gibi. Bu tarz cevaplar çocuğun kafasının karışmasına sebep olur. Biz seni çok istedik bu yüzden babanla sarıldık ve sonra sen oldun. Bu tarz cevaplar ona her sarıldığı kişiyle çocuğu olacağını düşündürür.

Sorular Artıyorsa Ne Yapmalı?

6 yaşından büyük çocuklara hamilelik ve doğumla ilgili daha detaylı bilgi verilebilir.

Bazı çocuklar yaşlıtlarına göre gelişim olarak daha önde gidebilir ya da tam tersi yaşlıtlarının daha gerisinde olabilir, bu sebeple verdiğimiz bilgilerin detaylarını çocukların hazır olma durumlarına göre artırabilir ya da azaltabiliriz.

Cinsellikle ilgili sorularda kız çocuklarına annenin, erkek çocuklarına ise babanın bilgi vermesi daha doğru olacaktır. Fakat anne ya da babanın yetersiz kaldığı durumlarda diğer ebeveyn devreye girebilir.

Kaynaklar:

- Baltas, A. (1989). Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Tan, H. ve Baloğlu, M. (2006). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Telman, N. (1996). Etkin Öğrenme Yöntemleri. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Uluğ, F. (2000). Okulda Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, A.; Doğanay, A.; Türkoğlu, A. (2000). Ders Çalışma ve Öğrenme Yöntemleri.
- Ankara: Seçkin Yayıncılık

ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Çalışmak, hayatımızın en önemli etkinliklerindendir. Çocuğu hayata hazırlamak amacıyla daha çocuk okula ilk adım attığı andan itibaren aileler ve öğretmenler, başarılı olabilmek için çok çalışmak gerektiğini söylerler. Çocuk da çeşitli deneme ve yanılmalarla kendine özgü bir çalışma yöntemi geliştirir. Acaba bu yöntem, onu her zaman başarıya götüren, en üst düzeyde öğrenmesini sağlayan ve en uygun olan yöntem midir? Çok çalışıp başarılı olamayan, bir başka deyişle boşa çalıştığı için yeterince öğrenemeyen öğrenciler yok mudur?

Başarıya giden yol özellikle öğrencilerin kendilerinden kaynaklanmaktadır. Zekâ ve özel yetenekleri, şans ve çevre faktörlerini düzenlemek büyük ölçüde bizim elimizde değildir ama çalışma alışkanlıklarını ve tutumlarını kazanmak bizim elimizdedir. Bu nedenle öğrenciler kendi çalışma alışkanlık ve tutumlarının farkında olup verilen olumlu öneriler ile hatalı davranışlarını düzelttiklerinde daha başarılı olacakları düşünülebilir.

Öğrencilerin yetenekleri ile akademik başarılarının paralellik göstermesi için verimli ders çalışma alışkanlıklarının bilinmesi gerekmektedir. Yapılan birçok araştırma gerek ilköğretim gerek lise öğrencilerinde görülen başarısızlığın önemli ölçüde öğrencilerin nasıl çalışacaklarını bilmeyişlerinden kaynaklandığını göstermektedir. Verimin yükselmesi, öğrencilerin başarılarını engelleyen sorunların araştırılmasına ve çözülmesine yardımcı olmakla mümkündür.

Başarılı bir öğrenim hayatı için verimli çalışma alışkanlığının daha okulun ilk yıllarında edinilmesi gerekir, bu yıllarda bu alışkanlıkları edinip olumlu tutumlar geliştiremeyen öğrencilerin üst sınıflarda birçok sorunlarla karşılaşmaları muhtemeldir. Öğrencinin öğrenirken karşılaştığı zorluklar, çalışma için ayırdığı zamanı uygun bir şekilde kullanamaması, duyuşsal problemler, çalışmayı erteleme, hedeflerinde belirsizlikler olması, çalışma ortamının uygun olmaması, başarısızlık karşısında yaşanan yılgınlık öğrenmeyi etkileyen bazı olumsuz etkilere sahiptir.



Verimli ders çalışma becerilerine sahip olmayan öğrenciler, öğrenmeye ilişkin gösterdikleri çabanın ve harcadıkları zamanın karşılığını alamadıkları için gerek okuldaki başarı düzeyi ve gerekse meslek yaşamlarındaki başarı düzeyi düşük olmaktadır.

Öğrencilerin ders öncesi ve sonrası göstermeleri gereken davranışları, zaman yönetimi ile ilgili becerileri, derslere karşı motivasyonları, çalışmak için seçtikleri mekânların özellikleri ve ders çalışma yöntemleri akademik başarılarını etkileyen faktörler olarak düşünülmektedir. Genelde öğrenciler çok çalıştıkları halde başarılı olmadıklarını belirtmektedirler. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, ders çalışmada harcanan sürenin uzunluğunun başarıyı sağlamadığıdır. Başarılı olmanın yolu etkili ve verimli ders çalışmadır. Etkili çalışmak zamanı, amaçlara ve önceliklere göre programlı olarak kullanmak demektir. Önemli olan zamanı, ortamı, olanakları ve kaynakları öğrenme amacına yönelik en verimli biçimde kullanmaktır. Öğrenmenin tam olarak gerçekleşmesi; öğretmenin etkili öğretim yöntemlerini uygun eğitim ve öğretim ortamları hazırlayarak kullanması ve öğrencinin etkili ders çalışma alışkanlığını kazanmasına bağlıdır.

Verimli ders çalışmada okul başarısını etkileyen ders dinleme, çalışma ya da ödev hazırlama gibi beceri, davranış ve alışkanlıkların kazanılması söz konusudur. Bunların kazanılmasında şu aşamalara dikkat etmek gereklidir:

- 1.Ders çalışmaya hazırlanmak
- 2.Zamanı etkili kullanmak
- 3.Okuma, yazma ve anlama
- 4.Ders dinlemek ve not tutmak
- 5.Sınava hazırlanmak ve sınav
- 6.Ödev hazırlamak
- 7.Kütüphaneden yararlanmak

Ders Çalışmaya Hazırlanmak

Öncelikle, ortamın ders çalışmayı kolaylaştıracak şekilde düzenlenmesi ve kişinin çalışmaya bedensel ve psikolojik açıdan hazır olması gereklidir. Çalışma odasında sade bir masa ve sandalyenin yanı sıra, duvarlarda resim, masada biblo veya açık olan radyo gibi dikkat dağıtıcı nesnelerin olmaması gerekir. Çalışmaya başlamadan önce gerekli olan kaynaklar (kitaplar, sözlük ve notlar, kalem, kâğıt vb.) çalışanın masasında olmalı ki çalışma esnasında ihtiyaç olunca hemen yararlanılmalıdır. Aksi halde çalışan bunları almaya üşenip yapması gerekeni erteleyebilir. Rahat okuyabilmek için çalışma odasının aydınlatması önemlidir. Aydınlatma ışığı sayfadan ve çalışılan noktadan göz içine yansımamalı ve sağ elle yazanlar için ışık sol taraftan gelmelidir. Fazla ışığın da az ışık kadar gözü yoracağı unutulmamalıdır.

Çalışma, mutlaka çalışma masasında yapılmalıdır aksi durumda yatarak veya kanepede uzanarak çalışma ile not tutma imkânı olmadığından ve uyuya kalılabileceğinden bu şekillerde ders çalışılmamalıdır.

Ders çalışırken uyanık ve dikkatli olmak gerekir. Diğer bir deyişle, çalışma sırasında bir miktar stres gereklidir. Onun için çalışma sandalyesi çok rahat, yumuşak ve içine gömülen cinsten olmamalıdır. Sade ve sertçe bir sandalye tercih edilmelidir. Çalışma hazırlıklarında öğrencinin bedensel ihtiyaçların giderilmiş olması ve psikolojik olarak hazır olması gerekir. Çalışmaya başlamadan beslenme, su, tuvalet ve giyim gibi ihtiyaçlar giderilmezse, çalışmadan sıkıldıkça bu ihtiyaçlara yönelme eğilimi ağır basacaktır. Öğrenci çalışmaya belli işleri tamamlama kararlılığıyla oturmalıdır. Kafasından başka düşünceleri atmalı ve kendisini yapacağı işe vermelidir. Çalışmaya başlamadan günlük ve haftalık ders programı gözden geçirilmelidir. Çalışılacak dersler saptanmalı ve sıraya konulmalıdır. Öğrenci elindeki zaman süresine ve çalışacağı konuların öncelik ve ağırlığına göre düzenlediği çalışma programını uygulamaya alışmalıdır. Öğrenci verimli ders çalışma alışkanlıklarının hayatı boyunca kendisine gerekli olacağının bilincinde olmalı ve kendisine en uygun çalışma ortamında ders çalışmalıdır.

Planlı ve programlı çalışmaya alışan öğrenci yetişkinlik hayatında da uğraşlarını düzenli ve başarılı bir şekilde yürütür. Bu alışkanlığın kazanılması hemen olup bitecek bir iş değildir. Ders çalışmaya bu şekilde hazırlanmak alışkanlık haline dönüşünceye kadar alıştırmaya yapılmalı ve öğrenciye gerekli noktalarda destek olunmalıdır.

Zamanı Etkili Kullanmak

Zamanın etkili kullanılması kavramı ile, ders çalışma amaçlı oturulduğunda vakit kaybı olmaması ve kararlaştırılan amaçlara ulaşma kastedilmektedir. Zamanın etkili kullanımı sırasında yaşanan önemli problemler; ne çalışılacağına karar verme, gerekli malzemeyi bir araya getirme gibi çalışma öncesi sürecinde yaşanmaktadır.

Planlı olma ve plan yapma etkili zaman yönetiminin ilk şartı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışılacak konu üzerine dikkatin toplanması için gerekli kararlar verilmelidir. Örneğin: "Hangi ders önce çalışılacaktır?", "Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacaktır?", "Çalışmada kullanılacak araç-gereçler nelerdir?" gibi soruların yanıtları verilmeden çalışmaya başlamamak gerekir.

Öğrencinin planlı çalışmadan anlaması gereken zamanı iyi değerlendirme olmalıdır. Planlar yapılırken kişinin kendini tanıması da çok önemlidir ve planlarını kendi biyoritmine göre yapması faydasına olacaktır. Örneğin, sabah saat 10 ve öğleden sonra saat 15 civarında zihinsel etkinliğinin yüksek olması nedeniyle, öğrenmeyle ilgili çalışmaların bu saatlere yerleştirilmesi verimin yükselmesini sağlayacaktır.

Ders çalışma zamanı içerisinde ara planlamak da çok önemlidir. Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada ilkokul birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin ara vermeden yalnızca 15 dakika verimli çalıştığı, üçüncü ve dördüncü sınıflarda bunun 20 dakika olduğu, beşinci ve altıncı sınıflarda ise 30 dakikaya çıktığını belirtilmektedir. Kısa zamanlı zaman bloklarıyla çalışmak uzun zaman masa başında oturmaktan daha iyidir ve çalışılan konun daha iyi hatırlanmasını sağlar.

Okuma, Yazma ve Anlama

Okumak hayatımızın hemen hemen her alanında yer alan bir etkinliktir. Sınavlarda zamanı yetiştirememek, sınavlarda soruları anlamakta güçlük çekmek, ders çalışırken ve kitap okurken okuduğunu anlamakta güçlük çekmek, mevcut zamanın ders çalışmaya yetmemesi gibi çoğu öğrencinin karşılaştığı ve öğrenciliği neredeyse çekilmez hale getiren sorunların en büyük sebebi okuma hızının düşük olmasıdır.

Okunması gereken çok malzeme vardır ve çok okumak zorunluluğu hızlı okuyup anlama becerisini kazanmayı zorunlu hale getirmiştir. Okul yaşamında öğrenilecek bilgiler çoğunlukla yazılı metinlerden oluştuğundan okuma yeteneği düşük olan öğrencilerin derslerinde başarılı olmaları çok zordur. Çocuklar bir pasajı okuduğunda ve okuduğunu anlamadığında problemin farkında olmaz. Diğer paragrafa geçer okur ve onu da anlamaz. Onlar bu sırada çalıştıklarını düşünürler çünkü gözleri kelimelerin üzerinde dolaşmaktadır. Sınıfta başarısız olduklarında da iyi çalışmamış olduklarına inanırlar. Uzmanlar, bu tür problemlerde çözüme

ulaşmak için okuma ve anlama becerisinin geliştirilmesinin verimli ders çalışma alışkanlıklarını da geliştireceğini vurgulamaktadır.

Ders Dinlemek ve Not Tutmak

İyi not tutmanın anahtarı iyi dinlemektir. Bu nedenle öğrenci derste hayallere dalmamalı, ders dışı başka şeylerle uğraşmamalı; öğretmenin vurguladığı fikirleri, cümleleri, kavramları, terimleri ve gösterdiği delil ve araştırmaları birbirleriyle ilişkilendirerek izlemelidir.

İyi bir dinleyici olmak sessizce oturmak demek değildir. Öğrenci dersi canlı olarak izlerken, anlamadığı ya da önceki fikirlerine veya bilgilerine uymayan noktaları öğretmene sorarak, kendi görüşlerini açıklamalı ve tartışmaya katılmalıdır. Öğrenci şifreleştirdiği kelimeleri kullanarak derste not almalıdır. Not alırken öğretmenin söylediği her kelime yazılmamalı, ana fikir veya içerik öğrencinin kendi ifadeleriyle not alınmalıdır. Bilgiler henüz taze iken tekrar yapıp ana fikrin altını çizme, bilgilerin kalıcılığını sağlar.

Öğrenciler, ders çalışırken, başkalarının tuttuğu notları alarak yararlanmaya çalışırlar. Bu yanlış bir tutumdur. Çünkü not tutma tamamen kişisel anlayış ve bilgiye dayandığı için başkasının notu, notu alana ifade ettiği bilgi ve kavramları diğerine aynı şekilde iletmeyebilir.

Not alma ve alınan notları çalışmayı içeren uygun çalışma alışkanlıklarını kullanan öğrenciler bilgileri daha uzun süre muhafaza etmektedir.



Sınava Hazırlık

Sınav öğretilenlerin öğrenilme derecesinin değerlendirilmesine ve aynı zamanda, iyi öğrenilmemiş konuların da öğrenilmesine fırsat sağlayan bir yaşıntıdır. Araştırmalar, sınavlara yukarıda açıklandığı şekilde çalışan öğrenciler ile sınav öncesi yoğun bir şekilde çalışanlar arasında uzun dönemde bilgilerin hatırlanması açısından ilk grup lehine farklılık olduğunu göstermiştir. Uykusuz, bilişsel işlevi yavaşlamış ve düşük enerjili bir halde sınava girmek başarıyı düşürür. Öğrenci uykusunu almış, bedensel ihtiyaçlarını gidermiş ve sağlıklı bir durumda sınava girmelidir.

Ödev Hazırlamak

Öğrencilerin okulda öğrendiklerini pekiştirmeleri açısından en önemli materyaller ev ödevleridir. Bazı konuların daha iyi kavranması, araştırma ve rapor yazma becerileri kazanılması ve aktif öğrenme gibi amaçlarla öğrencilere verilen ev ödevleri başarının bir parçasıdır. Okuma ve ödevi hazırlama için iyi bir takvim ve plan gereklidir.

Yapılan araştırmalarda; öğretmenlerin konuyu pekiştirmek, işlenecek konuya hazırlık, öğrencilerin işlenen konulardaki eksikliklerini tamamlama amacıyla ödev verdiklerini ifade etmektedir. Ödevlerin zor oluşu, ödevi yapmama nedeni olarak ifade edilirken ödevin öğrenci başarısını arttırdığı görüşü üzerinde fikir birliğine varılmaktadır. İyi düzenlenmiş ödevler, hangi yetenek düzeyinde olursa olsun öğrencilerin başarısını artırır, çünkü sınıf etkinliklerini eve taşımasının yanı sıra sorumluluk ve özdisiplini de öğretir.

Kütüphaneden Yararlanmak

Kütüphane öğrenme için derslikler kadar önemli bir yerdir. Çalışma alışkanlıklarına sahip olan bir öğrenci kütüphanelerden faydalanabilmeli ve kendini bu konuda geliştirmelidir. Eski ve yeni bilgi kaynaklarının bulunduğu kütüphaneden öğrenci yararlanmalıdır. Öğrenci hangi konuyu hangi kaynaklarda bulabileceğini öğrenmeye çalışmalı; gerektiğinde öğretmenlerinden ve kütüphane görevlilerinden yardım istemelidir.

Yapılan araştırmalara göre öğrencilerin kütüphaneyi kullanmama sebepleri; kütüphane kullanımı konusunda bilgisizlik, eğitim programlarındaki yanlışlık ve kütüphane-eğitim programları arasındaki kopukluk başlıkları altında toplanmıştır. Yine araştırma sonuçlarına göre, önceden kütüphaneden faydalanma alışkanlığı geliştirilmiş öğrencilerin bu alışkanlığı üniversite öğrenimlerinde de sürdürdükleri görülmüştür. Bu nedenle öğrencilere kitap okuma, kütüphaneyi kullanma gibi alışkanlıkların çok küçük yaşlardan itibaren kazandırılmalı ve ilköğretimden itibaren ezberciliğin, not tutturmanın yer almadığı yeni öğretim yöntemlerine ağırlık verilmelidir. İyi çalışma alışkanlığına sahip olan bir öğrenci kütüphanelerden faydalanabilmeli ve kendini bu konuda geliştirmelidir.

Yanlış çalışma alışkanlıklarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Amaçsız çalışma
- Plansız ve programsız çalışma
- Evin değişik yerlerinde çalışma
- Yatarak, uzanarak çalışma
- TV karşısında veya müzikle çalışma
- Ezberleyerek öğrenmeye çalışma
- Kaynaklardan yararlanmama
- Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma
- Derslerle ilgili ön yargılar
- Öğrenilen konuların tekrar edilmemesi
- İşlenecek derslerle ilgili ön hazırlık yapılmaması

Çocuğa Çalışma Alışkanlığı Kazandırmada Ailenin Etkisi

Aileler, çalışma için uygun ortamın hazırlanması, gerekli materyallerin sağlanması ve öğrencinin moral açısından desteklenmesinde önemli bir rol oynar.

Öğrenci okula başlamadan önce ailenin verimli ders çalışma alışkanlıklarını kazandırması için atması gereken önemli adımlar vardır. Bunlar kısaca aşağıda belirtilmiştir:

- Çocuğun sahip olduğu doğal merakını, sorularını cevaplamaları ve çocuğunu etkin dinleme ile teşvik etmelidir.
- Çocuğun her gün aynı yerde çalışması önemlidir. Aile çocuğa çalışması için uygun, sessiz bir ortam düzenlemelidir.
- Aile çocuğunun eğitimiyle, okul hayatıyla yakından ilgilenmelidir. Öğretmenlerle iletişim halinde olmalıdır.
- Çocuğun her gün ders çalışması çok önemlidir. Aile çocuğun kendine bir program yapmasına yardımcı olmalıdır. Küçük sınıf öğrencileri için günde 1-2 saat ödev yapma süresi yeterlidir. Ödevler ve sorumluluklar arttığında bu süre daha da uzayabilir.
- Anne ve baba çocuğa sürekli ders çalışması için baskı yapmak yerine çocuğa zamanı iyi kullanmasını ve görev bilincini öğretmelidir.
- Çocuğun kendi çalışmaları hakkında karar vermeyi bilmeye ihtiyacı vardır. Eğer ödev yoksa uzun dönemli projeleri üstünde çalışmaya ya da kitap okumaya yönlendirilmelidir.

Sonuç olarak aile çocuğun ders çalışabilmesi için gerekli ihtiyaçları gidermeli, gerekli çalışma ortamını sağlamalı, çocuğa huzurlu bir ortam içinde ödevlerini yapmasında rehber olarak yardımcı olmalıdır. Aile çocuğun ödevini ve ödevlerinin kontrolünü çocuğun kendine yaptırmalı, yol gösterici olarak çocuğun yanında bulunmalıdır.

- Yard.Doç. Dr. Hatice Günayer Şenel, Eyvah Çocuğum Okula Başlıyor, Özgür Yayınları
- Korey Hayden, Çocuğum Okula Başlıyor, Ekinoks Yayınevi
- www.milliyet.com
- www.dokudanişmanlık.com

ÇOCUĞUM OKULA BAŞLIYOR

Uzun bir tatilin ardından okullar açıldı. Kimimiz için telaşlı, kimimiz için ise heyecanlı bir başlangıç oldu. Çocuklarımız artık okullu oldu.

Bu süreçte baktığımızda hepimizin ortak duygusu heyecan elbette. Okulların açılmasıyla birlikte gerek anne ve babalarda gerekse çocuklarda merak duygusu tetikleniyor. "Acaba" lar artıyor.

Okula başlama süreci her çocuk için başka duygular ifade ediyor. Bazı çocuklar uyum problemi yaşamadan bir an önce sınıflarına girerken, bazı çocuklarda biraz daha sancılı oluyor bu süreç. Bu sebeple yeni bir başlangıçta kısa oryantasyon süreçleri çocukların rahatlamaları için oldukça etkili oluyor. Çocuk okulda geçirdiği bu kısa oryantasyon programıyla ortama alışıyor ve güven duygusu yaşıyor. Okulu, öğretmenlerini, arkadaşlarını tanıyor ve okulda geçirdiği süre onun için stresli olmaktan çıkıp kısa ve keyifli bir zaman haline geliyor. Bu sebeple anne babaların bu oryantasyon programlarına mutlaka çocuklarını düzenli olarak getirmeleri oldukça önemli.

Okula gelme ile ilgili yoğun kaygı yaşayan çocuklara baktığımızda bağımlılık alt yapılarının güçlü olduğunu görüyoruz. Buradaki bağımlılık genellikle çocuğun anneye olan bağımlılığıdır. Çocuk anneye birlikte zaman geçirmek istiyor ve anne çocuktan uzaklaştığı anda çocuğun kaygıları artıyor ve kendini tehlikede hissediyor. Bu duygu elbette tek taraflı yaşanmıyor aslında. Çocuk ne kadar anneden ayrılmak istemese de başka bir gerçeğin de annenin çocuktan ayrılmak istememesi olduğunu görüyoruz.

Kaygılı ebeveyn çocuklarının kaygılı olduklarını ve uyum sürecini zor atlattıklarını görüyoruz.

Elbette anne babalar çocuklarıyla ilgili her zaman kaygı duyar ve güvende olduklarını hissetmek isterler. Adeta anne baba olmanın doğasında vardır bu duygu. Beslenme, temizlik, başarı... Birçok sebep vardır kaygı duymaları için. Çocuk hepsinin üstesinden gelebilecek mi? Bunun tedirginliğini yaşıyorlar. Bu durumda okula büyük iş düşmektedir.

Bu süreçte çocuğun desteğe ihtiyacı olduğu kadar anne ve babaların da okulda öğretmenler ve rehberlik birimi tarafından desteklenmeleri gerekmektedir. Aile; okulu, öğretmenleri, sistemi tanırsa güven duygusu artacak ve acabalar azalacaktır. Dolayısıyla bu duygusu çocuğa da yansiyacaktır.

Çocuğun yaşadığı kaygılara ve bu süreci tetikleyen sebeplere bakacak olursak:

Erken Doğum ve Bebeklik Döneminde Yaşanan Hastalıklar

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki sezeryanla dünyaya gelen çocuklar yoğun kaygılar yaşıyor ve diğer çocuklara oranla ilk karşılaşılan durumlar ve yeni girilen ortamlar çocuklarda baş edilmesi zor durumlar ortaya çıkıyor.

Bu süreçte anneye birlikte geçirilen zaman oldukça önemli oluyor. Çocuk anneyi yeterince emmek ve yeterince onunla zaman geçirmek istiyor. Bu şekilde güvenli bağ oluşuyor. Erken doğum için de durum aslında aynı. Bunun dışında ilk dönemde yaşanan hastalıklar, çocuğun yaşadığı huzursuzluklar kaygıyı artırıyor.



Sürekli Tartışmaların Yaşandığı Aile Ortamı

Evde anne baba arasında yaşanan tartışma ortamı çocuğu olumsuz etkiler ve çocukta anne ya da babasından birini ya da her ikisini kaybedeceği duygusunu oluşturur. Ev onun için güvenli bir yer olmaktan çıkar. Anne baba arasında yaşanan tartışmalara ortak olan çocuk mutsuz olur. Kendini arkadaşlarıyla oynadığı oyuna ya da sınıfta anlatılanlara veremez. Akli her zaman evdedir. Bu durum çocuğu hem duygusal hem de akademik olarak olumsuz etkiler. Hal böyleyken çocuktan okul içinde üstün başarı beklemek neredeyse imkansız olacaktır. Duygusal olarak sağlıklı olmayan çocuklar akademik olarak da beklentilere cevap veremezler.

Bugün pek çok çocukla ilgili dikkat dağınıklığı, hiperaktivite ya da davranış problemlerinin sayısının arttığından bahsediliyor.

Bunun altında yatan elbette pek çok neden vardır. Fakat en büyük bir neden, çocuğun duygusal süreci ve evde yaşadıklarıdır.

Kuralların ve Sınırların Olmadığı Aile Ortamı

Okul dediğimizde belki de aklımıza ilk akademik başarı ve sosyal ilişki geliyor ama ruhsallık olmadan bu iki alanı tam anlamıyla anlamamız mümkün olmaz. Çocuk okula başladığında birtakım sınırlar ve kurallarla karşılaşır, eğer evde bu konuda yaşadığı deneyimler yoksa o zaman okullu olmak onun için zor bir hal alacaktır.

Geç Çocuk Sahibi Olunması ve Aşırı Koruyucu Tutum

Her çocuk anne ve babası için kıymetlidir. Fakat bazı ailelerin bu konuda daha hassas ve çocuklarına daha bağımlı olduklarını görüyoruz.

Okula hazır olup olmadığına bakarken çocuklar için elbette birtakım testler yapılıyor. Fakat bilişsel ve motor gelişimi kadar duygusal gelişimi de okula başlangıç için son derece önemlidir. Çocuk ne ölçüde anlık isteklerini erteleyebiliyor? Ders bitimine kadar öğretmeni dinleyebiliyor mu?



Akademik anlamda yatırımı nasıl?
Yeni bilgiler öğrenmeye hazır mı?

Çocuğun bütün bu yatırımları sağlıklı bir şekilde yapabilmesi için ebeveynleri tarafından sınırların net olması gerekir. Bu durum aynı zamanda çocukta kendilik duygusunun ve algısının gelişmesi için oldukça önemlidir.

Bağılılık ve bağımlılık farklı kavramlardır. Aile ilişkilerinde birbirine bağlı olmak önemlidir tabii ki ama bağımlı olmak zarar vericidir. Hem aileye zarar verir hem de çocuğun akademik ve duygusal yaşantısına zarar verir. Çocuk bu durumda birey olamaz.

Çocuklarıyla ilişkisinde aşırı koruyucu tutum sergileyen aileler çocuğun okula başladığında sosyalleşmesi konusunda geride kalmasına sebep olurlar.

Doğru olan çocuğa güven duygusunu aşılamaktır.

Aksi halde çocuğumuza sunduğumuz tablo; dünya korkunç bir yer ve her an tetikte olmalısın, hiç kimseye güvenmemelisin. Bu da çocuğun okulda ilişki kurmasına, öğretmeni dinlemesine, kurallara uymasına engel olur.

Yeni Bir Kardeşin Dünyaya Gelmesi

Yeni kardeşi olan çocuklar için okula gelmek zorlayıcı olacaktır. Çünkü yeni kardeş anneye birlikte evde zaman geçirirken o okulda olmalıdır ve bu durum onun için haksızlıktır. Ağlama krizleri ve okula gitmek istemiyorum, beni sevmiyorsun, onu daha çok seviyorsun cümlelerini sıkça duyarız. Önemli olan ailenin bu konudaki doğru tavrı ve tutumudur.

Çocuğumuz artık okullu oldu. Yukarıda bu durumu sekteye uğratan durumlardan bahsettik. Unutmamamız gereken en önemli durum şudur ki, çocuk dış dünyada anne ve babanın ruhsal sürecinin yansımasıdır. Çocuklarımız okula başlamak için heyecanlı ve hazırlar. Peki biz hazır mıyız, onlara sağlıklı bir ortam sunabilecek miyiz?

Çocuğun kaygısını artıracak, pes etmesine ve okula gitmek istememesine sebep olacak birçok durum ortaya çıkabilir. Bu durumda suçlu aramak anlamsızdır. Önemli olan ne yapmamız gerektiğidir. Anne babalara öneriler:

- Okula gitmek istemeyen pek çok çocukla karşılaşıyoruz. Anaokulunda çocuk ağlayarak ve sınıfa girmeyi reddederek veriyor tepkisini. Ortaokul ve lisede ise akşamdan başlayan karın ağrıları ve mide bulantısı şikayetlerini sıklıkla duyuyoruz.
- Bu durumun geçici ve okula alışma döneminde yaşanan kısa bir dönem olduğu unutulmamalıdır.
- Oryantasyon sürecine mutlaka çocuklarımızın düzenli olarak katılmasını sağlamalıyız.
- Çocukla konuşularak onu gerçekten rahatsız eden bir durumun yaşanıp yaşanmadığı sorulmalıdır.
- Uzun uzun ikna cümleleri yerine kısa ve net sorumluluklarla ilgili hatırlatmalar paylaşılmalıdır.
- Bu durum biz ebeveynlerde de yaşandığı için sürekli konunun okula bağlandığı konuşmalardan uzak durmalıyız.
- Okulun sadece sorumluluk ve görevlerden oluşmadığı orada güzel arkadaşlıkların kurulduğu ve eğlenceli zamanlar geçirildiği de paylaşılmalıdır.
- Çocuğumuzun düzenli olarak okula gitmesini sağlamalıyız. Devamsızlık yapmak istediği zamanlarda tavrımız net olmalı.
- Oryantasyon döneminin ardından hala okulda çocuğu bekleyen ve sınıfın kapısından çocuğu gözetleyen aileler görürüz. Bu durum çocuğun okula uyum sürecini olumsuz etkileyecektir. Yaşadığımız kaygılar varsa bunu okul idaresi ve rehberlik birimiyle görüşüp çocuğa yansıtmadan hafifletmeliyiz.
- Sabah çocuğumuzu okula bırakırkenki süreç tören haline gelmeden kısa sevgi dolu bir sarılmanın ardından "Burada çok güzel zaman geçireceksin ve işim bittiğinde gelip seni alacağım." şeklinde açıklama ile sonlandırılmalıdır.
- Çocuğumuzun sınıfa girmediği durumlarda uzun ikna cümleleri ya da yapılan olumsuz yargılamalar anlamsızdır. Unutmamalıyız ki çocuklar kuralları ve net ifadeleri severler. Bu sayede kendilerini güvende hissederler. Çocuklarımız için göz yaşıyla ve karın ağrılarıyla başlayan okul sürecinin mutlu, neşeli koşuşturmalarla geçtiğini görmek herkes için keyifli olacaktır.

Kaynaklar:

- Franz Kafka, Dönüşüm, Can Yayıncılık
- Talat Parman, Ergenlik Ya Da Merhaba Hüzün, Bağlam Yayıncılık
- Prof. Dr. H. Nermin Çelen, Bir Dönüşüm Süreci Ergenlik ve Genç Yetişkinlik, Papatya Yayıncılık

DEĞİŞİM VE DÖNÜŞÜM DÖNEMİ: ERGENLİK

Ergenliğin tanımını yapmak aslında zordur. Ama yalın bir ifadeyle ergenlik değişim demektir. Ergenlik büyümek demektir. Ergenlik başkalaşım (metamorfoz) ve dönüşüm (mütasyon) demektir.

Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime uğrar. Büyümek ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama pek değişmezler. Öyleyse, ergenler hem büyürler, hem de değişirler.

Ergenlik çocukluktan erişkinliğe geçilen bir dönüşüm demektir.

Yetişkinlik hayatına bakarsak pek çok ruhsal hastalığın ergenlikte başladığını görürüz. O yüzden ergenlik aslında hassas ve dikkat edilmesi gereken insan hayatında önemli bir dönüm noktasıdır.

Ergenlikle ilgili uzun yıllar araştırmalar yapılmış, tartışılmış farklı tespitlerde bulunulmuş. Önemli tespitleri olan isimlerden biri de Bernfeld'dir.

Bernfeld'e göre, ergenliğin en önemli yönlerinden biri narsisizmin dönüşümüdür ve ergenlikteki temel gerginlik **Gerçek Kendilik** ile **İdeal Kendilik** arasında olur.

Günümüze baktığımızda da durum böyle değil midir. Bir tarafta ergenin kendi içinde tam olarak tanımlayamadığı, anlamlandıramadığı duygular, gerçekleştirmek istediği düşlemler, arzular diğer tarafta da olmak istediği, belki de olmasını beklediği ideal ben.

Yüksek beklenti ve bunun ergen tarafından karşılanıp karşılanamayacağı kaygısı.

Bernfeld aynı zamanda, ergenliğin yaşa göre değil süreye göre tanımlanması gerektiğinden bahsetmiştir.

Yetişkinlik hayatı boyunca ergen kalan ve ergenliğini henüz tamamlamamış olan birçok insan görürüz etrafımızda. Sonuç onlar için olumsuz olmuştur. Gölge kimlikler olarak yaşamlarını devam ettirirler. Anne babaları ne derse onu yerine getirmekle görevlidirler adeta. Peki ya gerçek benlik, ona ne olmuştur?

Duygular, istekler bastırılmış ve her koşulda uyumlu olma çabası

söz konusu olmuştur. Bu yüzdendir ki ergenlik bir dönüşümdür aynı zamanda. Dönüşümü gerçekleştiremeyenler ergen olarak yaşamlarını devam ettirecek ve hiçbir zaman kendi istekleri, beklentileri olmayacaktır. Sonrasını ise ruhsal hastalıklar, sıkıntılar alacaktır.

Bugüne kadar ergenliğin kaç yaşında başladığı ve ne zaman bittiği üzerinde konuşuldu her zaman. Anne babalardan sıkça duyarız:

Ergenliğe girdi mi sizce?

Ergenliğini nasıl geçirecek ne gözlemliyorsunuz?

Ne zaman bitecek bu ergenlik?

Bizler ergen olmadık mı? Bu başka bir şey. Çok asileşti evde terör estiriyor.

Ergenlik bir hastalık değildir. Ne zaman başlayıp ne zaman biteceğinden ziyade insan hayatında nasıl bir değişime sebep olduğu ve yetişkinlik hayatına nasıl yansıdığı üzerinde düşünmek daha yerinde olacaktır.

Ergenlik aslında bireyin birçok cephede savaşmak zorunda olduğu zorlu bir süreçtir.

Fırtınalı bir süreçtir ergenlik. Ergendeki agresyon o kadar yoğun ve güçlüdür ki nasıl baş edeceğini bilemez çoğu zaman. Etrafında kendini anlayan birileri olsun ister ama aynı zamanda güven problemi yaşar. Anlatacakları, paylaşacakları çok kıymetlidir. İlgile dinlenmek ve sorgulanmamak ister. Adeta fırtınalı bir denizde yanaşacak bir liman ister.

Bireyselleşme bu dönemde onun için oldukça önemlidir. Sebebi ise o artık bir bireydir ve kendi duygu ve düşünceleri, kararları vardır. Etrafındaki kişilerden de bütün bu hissettiklerine karşı saygı duyulmasını bekler. Odasının kapısı vurulmadan içeri girilmemeli, akşam için ya da hafta sonu için onun da dahil olmasını istediğimiz bir planımız varsa mutlaka fikri alınmalıdır.

Bu yüzdendir ki anne babalara çok görev düşer.

Ergenliğin bütün fırtınalı, dalgalı dönemlerinde çocuğumuza destek olabilmeliyiz. Ergenlik zorlu bir dönüşümdür.

İdeal kendilik kavramından bahsetmiştik. Ergen sürekli gelecek beklentisi içindedir. Ailesi, çevresi ve genel olarak toplum ondan "geleceğini kurmasını" bekler. Oysa geleceğin kurulabilmesi ancak geçmişin kurulması ile mümkündür. Ergenlik döneminde sağlıklı aile desteği ve gerekli görüldüğü durumlarda alınacak olan uzman desteği ergenlik sürecinin karmaşasında geleceğini düşünmekte güçlük çeken ergenin geçmişini düşünerek kendine bir tarih oluşturmaya yardımcı olmayı hedeflemelidir. Ergen bu sürecin sonunda kendini, bireysel tarihinin özgünlüğünü koruyarak ailevi tarihin içinde bir erişkin olarak konumlandırabilmelidir. Bir Afrika atasözü "Nereye gideceğini bilemiyorsan, nereden geldiğini hatırla" der. Ergen ancak geçmişini hatırlayarak geleceğini kurar.



Ergenlik bir kriz midir, yoksa bir süreç midir?

Ergenlerle yaptığımız görüşmelerde sıkça duyduğumuz bir cümle vardır: Ben normal miyim?

Nasıl bir ruhsal süreç ergenin kendine bunu sormasına sebep olur? Ya da bunun cevabını neye göre verecektir?



Bununla ilgili bir normalite var mıdır? İşte bütün bu sorgulama ergenin ruhsallığı içerisinde devam eder. Kendisiyle ilgili soruları vardır. Anlamlandıramadığı, herkesten farklı hisleri vardır. Köklü bir değişim yaşamaktadır ve çoğu zaman bütün bu olanlar korkuya kapılmasına sebep olur. Ani gelişen ruhsal değişim süreçleri vardır. Birden gülebilir, durup dururken ağlayabilir, ya da hiç beklemediğiniz bir anda alınıp gücenebilir. Çoğunlukla da farklı olma çabası vardır. Bütün bu değişim sürecini ergenin yaşantısından yola çıkarak ergenin öznelliğini ön plana çıkarıp bu davranışlarına o çerçevede anlam aramak daha sağlıklı olacaktır.

Sonuç olarak ergenlik hüznün demektir. Giden ve bir daha geri gelmeyecek olanın hüznüdür. Giden çocukluktur, anne babayla olan o yoğun bağlıdır.

Ergenlikte Yitirilen Nedir? Ergenlikte Neyin Yası Tutulur?

Elbette birçok şeyin. Önce beden değişir. Çocuksu bedenin masumluluğu ve sorunsuzluğu bitmiştir. Ergen değişen bedenini yeniden keşfetmek, ona alışmak zorundadır. Bu yüzden ki bu dönemde banyoya yalnız başına girmek artık zordur. Değişen bedenini görmek onu rahatsız edecektir. Bu yüzden de ergen sık banyo yapmak istemez. Anne babanın bu konudaki ısrarlarını ise kişiliğine bir müdahale olarak adlandırır.

Annesi ile olan çocuksu mutlak uyumunu bırakmak zorundadır. Winnicott'un tarif ettiği "sığınak anne, sığınak ev" yoktur artık.

Yakın çevreyle olan ilişkiler bırakılacak, bunların yerine yaşıtların oluşturduğu gruplarla olan ilişkiler yeğlenecektir.

Ergenlik çocuksu nesneleri yitirmek ve yeni nesneleri keşfetmektir. Bu süreç yitirilenlerin yerine yenilerinin konması sürecidir.

"Ergenlik bireysel bir keşiftir." der Winnicott. Çok doğrudur. Ergenin bu keşfe çıkabilmesi için çocukluk döneminin bittiğini kabullenmesi gereklidir. Ergenlikte yas bütünüyle olumlu hatta zorunludur. Ancak bu sürecin olumlu olabilmesi bazı koşullara bağlıdır:

Bu koşullardan en önemlisi çocuksu özdeşleşmelerden uzaklaşmaktır. Ergenlerin düşüncelerini ve davranışlarını örnek aldıkları, etkilerinde kaldıkları kimi zaman bir sanatçı, kimi zaman bir sporcu, bir politikacı, bir düşünür veya bir aile büyüğü olabilir.

Kısacası ergenlik bir dönemeçtir. Dönemeç sözlükte, bir yolun kıvrıldığı, yön değiştirdiği yer, bir işteki, durumdaki, eylemdeki, düşüncedeki dönüm noktası, belirgin yeni bir evre, aşama olarak tanımlanır. Bu aynı zamanda ergenliğin tanımıdır da.

Kaynaklar:

- D. Çakmak ve Ö. Saatçioğlu, Yüksek Lisans İçin Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları, 2003
- G.C.Davison ve J.M. Neale, Çeviren İ. Dağ, Anormal Psikolojisi, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2004
- M.O.Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Yayınları, 2004
- Ö. Baldık, Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Rehberi, Timaş Yayınları, 2004
- www.egitim.com/aile/
- www.obezite.gen.tr
- www.ruhsagligi.org

ERGENLERDE VE ÇOCUKLARDA YEME BOZUKLUKLARI

"Can boğazdan gelir. " atasözünü bilmeyenimiz yok gibidir. Ne zaman yemek yemeye ilgili bir problem yaşansa büyüklerimiz bu sözü kullanır. Dünyada, zengin mutfağımız ve önem verdiğimiz sofra adabımızla tanınırız. En azından tanınıyorduk. Çünkü madalyonun bir de öteki yüzü var. Artık hızla gelişen teknoloji, yoğun iş ortamı her şeyi daha hızlı yaşamamızı gerektirmektedir. Bu, yemek kültürümüzü de etkilemektedir. Tüketim toplumu olarak her yerde açılan restoranlarda sağlıksız ama hızlı öğün geçiştirmek mümkündür. Çağdaş toplumlardaki yemek kültüründe değişimler, yeme bozukluklarına kadar varan birçok sorunu da beraberinde getirmektedir.

Dengesiz beslenme ve bozulan yeme alışkanlıklarımız özellikle gençleri ve çocukları etkilemektedir. Ergenlik dönemindeki gençler iç dünyalarında ve fiziksel olarak yaşadıkları sıkıntılarla beraber çevreden ve aileden gelen etkilerle de yanlış değerlendirmeler yapabilmektedir.

Özellikle ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel değişimler, gençlerin kendi vücutlarıyla sorun yaşamalarına neden olabilmektedir. Arkadaşlarının ya da medyada özendirilen ideal ölçülerin etkisiyle kendi vücudunu beğenmemekte ve başta diyet olmak üzere, gelişim dönemlerine zarar verecek birçok yola başvurabilmektedir. Yaşadıkları bunalımla başvurdıkları bu yollar zaman zaman ciddi sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilmektedir.

Yeme bozukluklarının temelinde kişinin kendi vücuduyla ilgili yanlış bir algıya sahip olması bulunmaktadır. Bu algılamayı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etmenler de etkilemektedir.

Anoreksiya Nevroza:

Yeme bozuklukları içinde en sık görülenidir. Kişinin kendisini sürekli kilolu olarak algılaması sonucu yemekten kaçınma ve korkma olarak tanımlanabilir. Bu hastalığa yakalanan kişi kendisini şişman olarak algıladığı için rejim yapmaya başlar. Aç olmasına rağmen yemek yemez. Hızla zayıflamasına rağmen bu algılama değişmez. Bu rahatsızlık çoğunlukla bayanlarda ve az sayıda olmak üzere erkeklerde görülür.



Anoreksiya Nevroza Tanı Ölçütleri:

1- Kişi normal vücut ağırlığına sahip olmayı kabul etmemektedir. Bu kişinin boyu ve yaşı baz alınarak normal sayılabilecek kilonun % 85 altında kalması gibi düşünülmelidir. Bu durumu aşırı egzersizlerle, kendini kusturmayla ya da ilaç kullanarak sağlamaya çalışmakla beraber kişi temelde aç kalmayı tercih etmektedir.

2- Kişi kilo almaktan çok korkar ve ne kadar zayıflarsa zayıflasın bu korkusu azalmaz.

3- Kızlarda, aşırı derecede zayıflama, menstrasyonlarının üst üste üç defa olmamasına ya da tamamen kesilmesine neden olur. Erkeklerde ise cinsel isteğin yitimi olarak gerçekleşir.

4- Kişi beden biçimini çarpık biçimde algılar. Aşırı derecede kilo verse de vücudunun belli bölgelerinde fazlalık olduğuna inanmaya devam eder. Sıkça tartılır, aynada kendisini uzun uzun inceler.

Anoreksiya Nevroza'nın oluş nedenleri kesin olarak bilinmemekle birlikte sıklıkla ergenliğin başından ortalarına doğru ve uzun bir diyetin sonunda ya da aile içindeki köklü ve kişi tarafından istenmeyen bir değişimin sonucunda başlar. Ayrıca ailedeki kişilerin ya da çevrenin fazla kiloya verdikleri tepki de oluşum üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin ergenlik döneminde ailenin gencin fiziksel görünüşü ve kilosu konusunda çok üstüne düşmesi, gencin yeme bozukluğu geliştirmesine neden olabilir.

Anoreksiya Nevroza'ya yakalanan kişilerin kişilik özelliklerine bakıldığında mükemmeliyetçidirler ve yaşam standartlarını yüksek tutmaya çalışırlar. Ama bunu yaparken kendileri için değil başkaları için yaparlar. Başkaları için yaşadıkları söylenebilir. Kendileri ve yaşamlarıyla ilgili olarak tek kontrol edebildikleri şeyin yemek yeme ve kilo olduğunu düşünürler. Çünkü çevrelerinde olan değişimi ya da baskıyı kontrol edemiyorlarsa, yemelerini kontrol altına alırlar ve her verdikleri kiloda kendilerini daha güçlü hissederler. Çünkü kontrol onlardadır. Profesyonel yardım almayı, kiloları ile ilgilenileceği ve daha fazla kilo alacaklarını düşündükleri için kabul etmezler. Çevreye aslında yemek yemelerini kısıtlamadıklarını kanıtlamak için güzel yemekler hazırlarlar ya da çok iştahlı gibi masaya otururlar ama yemek yeme olayına katılmazlar. Aşırı kilo verme biyolojik açıdan çok sayıda olumsuz durumu da beraberinde getirir. Büyüme ve gelişme durabilir, kan ve hormon değerlerinde bozulmalar olabilir, halsizlik, kalp atışında yavaşlama başlayabilir.

Anoreksiya Nevroza'ya yakalanan kişi kaç kilo olursa olsun hep şişman olma korkusu yaşar. Ne kadar zayıfladığının asla farkına varamaz bu yavaş yavaş gerçekleşen intihar gibidir. Bu rahatsızlığa yakalananların % 10 -20 arası rahatsızlığın getirdiği nedenler yüzünden ölebilmektedir.

Bulimia Nevroza

"Ayşe her gün, her iki ana yemekte de tıknırcasına yemek yiyordu. Genellikle öğlene kadar bir şey yememekte ama öğlen hem okul yemekhanesindeki yemeği yemekte hem de kantine giderek altı hamburger ve altı kutu da patates kızartması, tatlı olarak da dört tane çikolata ve çok sayıda meyveli kek yemekte ve yanında bol miktarda meyve suyu içmekteydi. Okul dönüşü ise servisten iner inmez eve gitmek yerine yakındaki restoranta uğrar ve yiyebildiği kadar yerdi. Bu yemekler tüm öğle teneffüsünü ya da evdeyken uzun saatlerini alabilir ama sonra kusmak için defalarca gidilen tuvalet seferleriyle noktalanırdı. Ayrıca odasında mutlaka paketler dolusu cips, kraker, çikolata mutlaka bulunurdu. Ayrıca kusmaya yardımcı olması açısından olmazsa olmaz meşrubatlar."

Yukarıda anlatılan örnek Bulimia'nın ne kadar şiddetli olabileceğini göstermektedir. Bulimia dönem dönem oluşan aşırı yemek yeme, kilo alma ve aynı zamanda da bundan kurtulma çabaları olarak ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Kişi fazla kilolarından kurtulmak için kusma yolunu, ya da aşırı kaloriden kurtulmak için zayıflama hapları alma, aşırı egzersiz yapma bu yüzden de aşırı yorulma gibi yolları seçer. Bu kişiler sürekli aşırı yiyen, çok şişman olan ve böyle kalan kişilerden farklıdır. Kişi aşırı yeme nöbeti başlayınca tüm çabasına, endişe ve üzüntüsüne karşın yeme isteğine karşı koyamaz. Kilo almayı önlemek için kusar, iştah kesici, zayıflatıcı haplar kullanır. Kilo alınca sürekli şikayet eder. Kilosu ve dış görünüşü ile çok ilgilidir. Bu kişiler hayatlarının büyük bir kısmını yemek ve yememek arasında bocalayarak geçirirler. Yeme tutkuları o kadar ağır basar ki bu durumlarından utanırlar; ama gizlice yemek yer, yine çıkarırlar, sonra yine yerler. Kişi bu durumundan çok şikayetçidir. Kendini eleştirir, suçlar hatta kendinden öğrenir. Bu durum onda çökkünlük yaratabilir. Bulimia Nevroza yaşayan bazı kişilerde yemek tutkusu o denli fazla olabilir ki yiyeceksiz kalma korkusu yaşamalarına neden olabilir. Bu nedenle her zaman, her yere yanlarında yiyecekler taşıyabilirler.

Bulimia Nevroza bayanlarda erkeklere oranla daha sık görülür. Bu rahatsızlık yıllar boyunca aralıklı nöbetlerle gelen, yinelenen ve süregelen bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık da Anoreksiya Nevroza' da olduğu gibi ergenlik döneminde başlar. Oluş nedenleri bilinmemekle birlikte bu rahatsızlığa çocukluk döneminde yaşanmış yoğun aile içi sorunların neden olabileceği düşünülmektedir.

Kişilik özelliklerine bakıldığında bu kişiler de tıpkı **Anoreksiya Nevroza'** da olduğu gibi kendilerinin güvenli bir ortamda olmadıklarını düşünürler. Duygularını sürekli saklarlar ve her şeyi başkalarını rahat ettirmek için yaparlar. Yemek yeme bu kişilerin güven kaynağıdır. Bu rahatsızlıktaki kusma tıpkı ağlama, bağırma ya da öfke duyma gibi, bir tür duyguların dışavurumu olarak düşünülebilir. Bulimia bazen rejime başladıktan sonra ortaya çıkabilir.

Kişi rejim esnasında tatlılara duyduğu yoğun istekle aşırı olarak tatlı tüketip sonra pişmanlık duyarak kusabilir ve bu tekrarlanan bir davranış halini alabilir. Bu yaptıklarını kişi kendi de adlandırmayarak bir içine kapanış yaşar ve yaptığını başkalarından gizler.

Obezite

Kendini kontrol edemeden yemendir. Tıpkı Bulimia'da olduğu gibi, kontrolsüz yeme seanslarında aşırı kalori alınır. Ama bu rahatsızlıkta aşırı alınan kalorileri kişi vücuttan atmaz. Kişi yemek yemek konusunda kendisini kontrol edemediğini belirtmekte ancak daha fazla yiyemeyecek kadar rahatsız hissettiğinde yemeyi keser. Bu rahatsızlığı yaşayan kişi çok zor kilo verir ve çok şişmandır.

Klinik anlamda obezite, kişinin ağırlığının boyuna göre beklenen kilodan %20 daha fazla olması şeklinde tanımlanır. %60 ya da daha fazla olması ise ağır risk etkeni olarak değerlendirilir.

Obezite sıklıkla, aile ortamındaki aşırı yemek yemenin bir sonucudur. Bu aşırı yeme bütün alanlara yayılabileceği gibi, şekerli gıdaları yeme şeklinde sınırlı da olabilir. Hormonal bir nedene bağlı obeziteler çok nadirdir (%1'in altında) ve genellikle bir gelişme geriliği ile birlikte görülür. Psikolojik anlamda bir kez obezite yerleştikten sonra tepkisel ya da nedensel bozuklukların ayırt edilmesi zordur.

Obeziteye eşlik eden psikolojik sıkıntılar diğer belirtilerle ortaya çıkar. Bunlar, okul başarısızlığı ve gece altını ıslatma gibi göstergelerdir.

Zekâ geriliğinde de obeziteye sık rastlanır. Çocuk sembolik anlamlar bulamadığı için doyum arar. Aile ise eğitici olması gerekirken

çocuğun beslenmesine yönelmiştir. Sıklıkla, ailenin duygusal bakımında eksiklikler söz konusudur. Obezitenin gelişmesi ve çocuğun muayeneye getirildiği yaş arasında uzun süreler vardır. Aileler 11-13 yaşları arasında, daha çok da kızlar için endişe ederler. Obezlerin %15-25'i zayıflarken, diğerlerinde obezite, yetişkinlik dönemlerinde de devam eder.

Dikkatin obezite belirtilerine yönlendirilmesi, tedavide başarısızlıkla sonuçlanır. Çünkü aile, çocuğun diyet yapmasını ister, çocuğun ise böyle bir isteği yoktur. Diyet süresince çocuk zayıflatılabilirse de diyetin bitmesiyle kilolarını hızla alacaktır. Kalori kısıtlaması gereklidir; fakat şişmanlığın psikosomatik değerlendirilmesi gerekir. Tedavi, çocuğun uyumu olmaksızın bir işe yaramaz. Duygusal destek, davranış düzenlenmesi, aşırı yeme ve perhiz ile ilişkili kaygı ya da depresyona yardım önerilir. İlaç ile tedavi hiçbir zaman önerilmez. İştah kesiciler (amfetamin) ya da cerrahi yöntemlerin yararı ise sınırlıdır.

Pika

Pika çocuğun en az 1 ay süreyle yenilebilir olmayan maddeleri sürekli yemesi olarak tanımlanabilir. Bu maddeler toprak, plastik, boya, bez, saç, kibrit gibi maddelerdir. Genellikle 2-3 yaş civarlarında ortaya çıkar. Bu bozukluğun ortaya çıkma nedenleri çok boyutludur. Çocuklar dünyayı tanımak için o dönemlerde her şeyi ağızlarına götürürler. Bu yüzden pikayla ayrıştırılması gerekir. Pika görülen çocuklarda oral aktivite fazlalığı, bunun yanında tırnak yeme, parmak emme görülür. Bu çocuklarda bağımlılık gereksinimleri ve agresif duyguları fazladır. Küçük çocuklarda Pika'nın görülme sıklığı %10 dur.

	Anoreksiya Nevroza	Bulimia Nevroza	Obezite
Kısa bir süre içinde çok kilo kaybetmek	X		
Çok zayıf olduğu halde rejime devam etmek	X		
Zayıf olduğu halde şişman olduğuna inanmak	X		
Aylık mensturasyon dönemlerinde aksaklık	X		
Yemeğe alışılmadık bir ilgi göstermek ve garip yeme ritüelleri geliştirmek	X	X	
Gizlice yemek yeme	X	X	X
Takıntılı bir biçimde egzersiz yapmak	X	X	
Ciddi depresyon	X	X	X
Aşırı derecede yemek		X	X
Kusma ya da kusturmaya, dışarı çıkmaya yarayan ilaçlar kullanmak		X	
Aşırı yemek ama kilo almamak		X	
Banyoda uzun süre kusma amaçlı kalmak		X	
İlaç ve alkol alımında artış		X	

Ağır duygusal yoksunluk yaşayan ya da terkedilmiş çocuklarda daha sık görülür. Sıkıntı, anksiyete ve depresyonun pikayı tetiklediği düşünülmektedir. Anoreksia nervroza ve bulimia nervroza görülen kişilerin çocukluklarında pika daha sık rastlanır. Ayrıca beslenme ve sindirim bozukluklarının eşlik ettiği psikotik çocuklarda da görülebilir. Pika olan çocuklarda yaygın olarak kansızlıkla karşılaşılması nedeni ile bu yeme davranışı “demir” arama şeklinde yorumlanabilir. Tanımlanmış belirli bir tedavisi olmayıp tedavide temel olarak çocuğun psikososyal, çevresel davranışları incelenir, aile danışmanlığı yapılır ve aile-uzman işbirliğine gidilir.

Ruminasyon Bozukluğu

Kısmen hazmedilmiş yiyeceğin; belirgin bir bulantı, tikslenme, öğürme ya da ilişkili sindirim sistemi bozukluğu olmadan ağza getirilmesi ve yeniden çiğnenmesidir. Çocuk, çiğnenen yiyeceği yeniden yutar ya da tükürür. Yineleyici bir biçimdedir, başlangıcı genellikle üç aylıktan sonradır. Daha ileri yaşlarda ve ergenlerde ise sıklığı azalır.

Daha çok 3-12 aylar arasında ve zekâ geriliği olan çocuklarda ortaya çıkar. Hangi cinsiyette daha çok görüldüğü ve sıklığı hakkında kesin bir veri yoktur. Bu çocuklarda basit bir kendini

uyarma davranışı olarak, diğer çocuklarda ise anne çocuk ilişkisindeki çeşitli bozukluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Evlilik sorunları yaşayan ve çocuğa yeterli bakımı sağlayamayan anne modelinde çocuk ruminasyon ile yeme sürecini yeniden başlatmakta, böylece annenin sağlayamadığı doyumu elde etmeye çalışmaktadır. Ayrıca aşırı gerginliğin de nedenler arasında olduğu belirtilmektedir.

Tedavi; çocuğun psikososyal çevresinin düzenlenmesi, bakım verenin şefkatli ilgisi, annenin tek ya da baba ile birlikte psikoterapiye alınmasını içerir.

Yetersiz Beslenme

Beslenme bozukluğu en az bir ay süreyle başka bir rahatsızlığa bağlı olmadan belirgin kilo kaybı ile giden ve sürekli olarak yemek yemiyor olma ile kendini gösteren bozukluktur. 6 yaşından önce oluşur. Zamanında anne sütünden katı yiyeceklere geçirmemek, ebeveynlerin beslenme hakkında yanlış, ısrarcı ve müdahaleci tutumu nedenleri arasındadır. Çocuklukta görülen depresyon ve aşırı kaygı durumu da beslenme bozukluğunu tetikleyebilir. Tedaviden önce değerlendirme yapılırken çocuğun aile ile ilişkisine, uyku düzenine ve oyun etkileşimine dikkat edilmelidir.



Kaynaklar:

- www.dbe.com.tr
- www.genelsaglikbilgileri.com
- Cihanoğlu, M.(2013).Çocuklu dönemi ve travmalar.
- Şahin Demirkapı, E.(2013).Çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme ve kimlik gelişimine etkisi ve bunların psikopatolojiler ile ilişkisi.

KAÇINILMAZ TRAVMALAR





Travma, hayatın günlük akışı içinde, hiç beklenmeyen bir anda, insanın dayanma gücünü zorlayan ya da aşan bir durum olarak tanımlanabilir. Travmaların oluşmasında, çocuğun sadece kendini doğrudan etkileyen olaylar olmayabilir. Çocuğun tanıdığı, sevdiği, onun için önemli olan yakınlarının ya da tanımadığı kişilerin maruz kaldığı travmatik durumlara tanık olmak da çocukta travma etkisi yaratabilmektedir. Olay ne kadar doğrudan tehdit oluşturuyorsa, travmanın çocukta oluşan duygusal zararı da o derece büyük olur.

Travmalara Neden Olan Olaylar Nelerdir?

Travmaların bir bölümü, doğal afetler sonucu yaşanır. Hiç

beklenmedik bir anda ortaya çıkan sel, yangın, deprem gibi bir felaket, çocuğun yaşamını değişik ölçülerde etkileyebilir ve çocuğun yaşamının o günden sonra bir daha eskisi gibi olmamasına neden olabilir.

Travmaya neden olan olaylar insan eliyle ortaya çıkmış da olabilir. Bu tip olaylar arasında, hırsızlık, taciz, tecavüz, kazalar, bir vahşete şahit olmak sayılabileceği gibi, çocuğun okuldaki yıl sonu gösterisinde rolünü unutması da sayılabilir. Travmaların bazıları sadece bir kez ve kısa bir dönem için gerçekleşebilir.



- Ebeveynde suç ya da intihar girişimlerinin olması, psikiyatrik bozukluğun olması.
- Ailede alkol, uyuşturucu kullanımı, madde bağımlılığı.
- Çatışmaların sık yaşanması, rol çatışmaları.
- Düzensiz aile yaşantısı.
- Ebeveynlerin sorunlarla başa çıkmada yetersiz kalması.
- Çocuk sayısının fazla olması ile ebeveynlerin çocukları ile yeteri kadar ilgilenememeleri.
- Bireysel özellikler.
- Geleneksel değer yargıları, toplumun kültürel yapısı, gelenekler.
- Sağlık ve sosyal hizmet kurumlarının yetersizliği.
- Toplumsal değişme, toplumsal sıkıntılar.
- Stres.
- Göç.

Yetişkinler Çocuklara Nasıl Yardımcı Olmalıdır?

Çocuğun başından travmatik bir olay geçtiğinde ya da travmatik bir duruma hep birlikte maruz kalındığında, çocuğun bu beklenmedik ve acı veren olayı nasıl algılayacağı, nasıl yorumlayacağı ve nasıl bir tepki oluşturacağı, çok büyük ölçüde çevresindeki yetişkinlere, onların içinde de özellikle anne-babaya bağlıdır. Yaşadığı olay, çocuğun büyük bir ihtimalle ilk kez karşılaştığı bir olaydır ve o olayla ilgili herhangi bir davranış kalıbı oluşturmamıştır. Bu nedenle çocuğun ilk yapacağı şey, anne ve babasını izlemek olacaktır. Çocuğun davranışlarını olumlu yönde etkileyebilecek etmenleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Anne-babanın çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlamaya önem vermeleri.
- Anne-babanın çocuğun güven duygusunun devam etmesine önem vermeleri ve kendi çaresizliklerini çocuğa fazla yansıtmamaları. Örneğin: "Bu konuya bir çözüm düşünüyoruz, en kısa zamanda daha rahat olacağız." gibi.
- Anne-babanın, özellikle doğal afetler sonucu yaşanan durumlara ilişkin mümkün olduğunca net bilgiler vermeleri.
- Anne-babanın konunun üzerine giderek bir an önce çocuğun eski hayatına benzeyen bir hayat kurmaya çalıştıklarına çocuğun inanması.
- Çocuğun o anda artık güvende olduğunun vurgulanması.
- Mümkün olduğunca olumlu ve ileriye yönelik bir bakış açısının oluşturulması.

Çocuğunuzu, hayatın onun karşısına çıkarabileceği her türlü travmatik olaya karşı hazırlamanız mümkün değildir. Ancak, çocukları bu konularda bilinçlendirmek, onların travmalar karşısında daha hazırlıklı olmaları için bir zemin hazırlar; ilk kez karşılaştıkları bir olayın getirdiği belirsizlik ve bilinmezliğin yaratacağı derin kaygıyla bir ölçüde daha rahat baş edebilmelerini sağlar.

Bunlara örnek olarak doğal afetler, kazalar, verilebilir. Bazı durumlarda ise travma çok daha uzun bir dönemi kapsar. Örneğin; savaş, mültecilik, rehin alınmak gibi.

Bunlar dışında çocukluk çağı travmalarına neden olan diğer faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Ekonomik problemler.
- Sosyal izolasyon : Aile dışı sosyal ilişkilerde kısıtlılık ve zorlanma.
- Parçalanmış aile, boşanma, çocuğun anne ve baba ile yakın duygusal ilişki kuramaması, anne-baba yoksunluğu.

Travma Sonrasında Gözlenebilecek Tepkiler Nelerdir?

Bir çocuğun başına gelen, gördüğü ya da dinlediği travmatik bir olaya göstereceği tepkiler çok çeşitli olabilir ve bunlar farklı etmenlere bağlıdır:

- Çocuğun yaşı,
- Travmatik olaydan önceki kişilik yapısı,
- Olaydan sonra bulabildiği maddi ve manevi destek,
- Travmatik olayın süresi, sıklığı,
- Olayın bireysel ya da toplu olması,
- Olayın insan kaynaklı ya da doğal afet olması.

Çocuklar yaşadıkları olaylardan yaş dönemlerine göre farklı şekillerde etkilenebilir ve yaşlarına bağlı şekilde farklı tepkiler verebilirler. Olayın gerçekleştiği yaş dönemindeki olgunluğu, onda yaratacağı etkiyi arttırabilir veya azaltabilir.

Çocuğun uyum yeteneği kuvvetli ise, kısa sürede çözümler üretebiliyorsa, lider özellikleri varsa, travmatik bir durumla baş etme konusunda daha çabuk çözümler üretecektir.

Çocuk, olaydan sonra hemen bir destek çemberinin içine alınmışsa olayın etkilerini daha çabuk atlatacaktır.

Çok kısa süren ve sadece bir kez olan bir olayla, uzun süren ve sık tekrarlanan bir olayın çocuk üzerindeki etkileri çok farklı olacaktır.

Yaşanan olay, daha geniş bir insan kitlesini ilgilendiriyorsa, bu olayın çocuğun üzerindeki etkisi daha az olur, çünkü olay paylaşılr ve nedenleri üzerinde fazla düşünülmez.

İnsan kaynaklı olaylar çocukları daha fazla etkiler.

Farklı yaşlardaki çocukların travmatik olaylara karşı gösterdikleri tepkiler şu şekildedir:

• **5 ve 5 yaş altındaki çocukların tepkileri:** Bu yaşlardaki çocuklarda aile fertlerinden ayrılma korkusu, ağlama, sızlanma, yerinden kıpırdayamama ve hareketsizlik, anlamsız hareketler, çığlık atma, titreme, korku belirten mimikler ve anne ya da babayı bırakmak istememe gibi tepkiler görülmektedir. Travma yaşayan çocuklar yaşlarının gerektirdiği olgunlukta davranmak yerine daha küçük çocuklar gibi hareket edebilir. Yatağını ıslatma, parmak emme ve karanlık korkusu bu tür tepkilerden birkaçıdır. Bu tür tepkiler okulda da sorun yaratabilir.

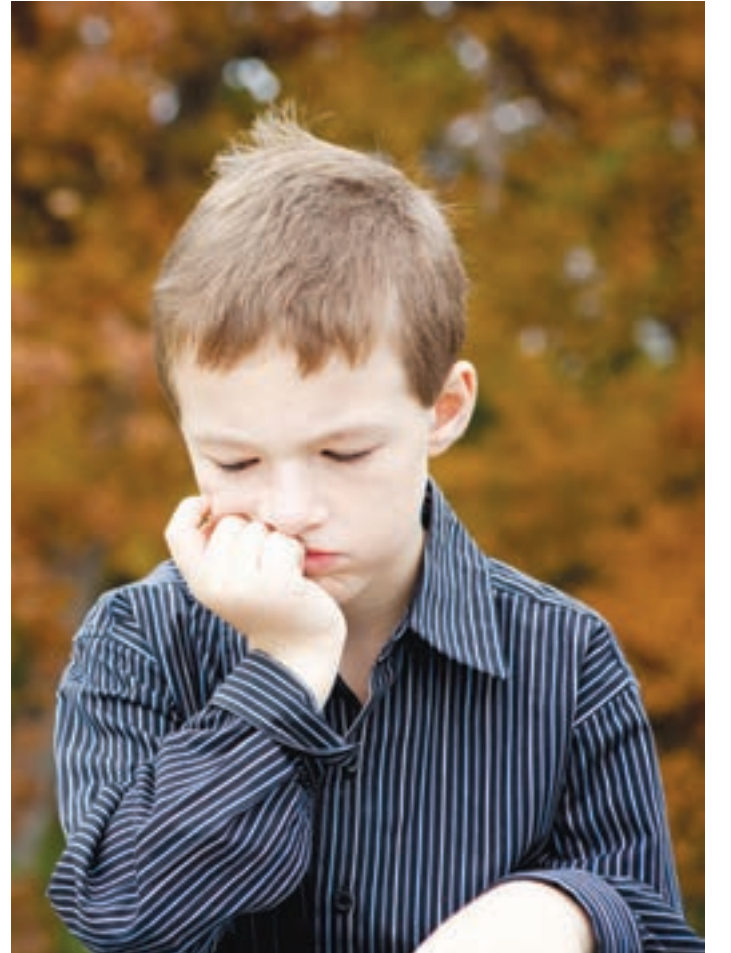
• **6-11 yaş arası çocukların tepkileri:** Bu tür çocuklar kendilerini soyutlayabilir ve içlerine kapanabilir. Yaşından küçük çocuklar gibi davranma, kâbuslar, uyku bozuklukları, anlamsız korkular, gerginlik, okula gitmeme isteği, sinir krizi ve diğer çocuklarla kavgaya etme gibi tepkiler bu yaşlardaki çocuklar tarafından verilen tepkilerden bazılarıdır. 6-11 yaşları arasındaki çocuklarda tıbbi nedenlerle açıklanamayan ve hiçbir nedeni

olmayan karın ağrıları ve bedensel şikâyetler görülebilir. Çocuklar ders çalışmak istemez. Depresyon, gerilim, suçluluk duygusu ve duygusal dünyada bir tür uyuşma yaşanabilir.

• **12-17 yaş arası çocukların verdiği tepkiler:** Bu yaşlardaki çocuklar erişkinlerin gösterdiği tepkileri gösterirler. Yaşanan travmatik olayın sürekli hatırlanması, kâbuslar, duygusal dünyada içine kapanma, travmatik olayı hatırlatan her türlü izi görmezden gelmeye çalışma, depresyon, uyuşturucu madde kullanımı, anti-sosyal davranışlar ve yaşlılarla yaşanan kavgalar bu yaşlar arasındaki çocuklar en sık görülen tepkilerdendir. İçine kapanma ve kendini soyutlama, fiziksel şikâyetler, okulu asma, ders çalışmayı reddetme, uyku bozukluğu ve zihinsel karışıklık da görülen diğer tepkilerdendir.

Nasıl Yardım Etmeliyiz?

Bazı çocuklar travma sonrası dönemde kendiliklerinden bir iyileşme gösterirken, birçoğu travmatik olayın üzerinden uzun bir zaman geçse bile travma sonrası stres sendromu belirtileri göstermeye devam ederler. Bu nedenle, olayın boyutları normal insan yaşantısının çok ötesinde olarak düşünülüyorsa, olaydan sonra derhal profesyonel bir yardım almakta yarar vardır. Eğer olayın boyutları yetişkinler tarafından tam olarak anlaşılamamışsa ve çocuk olaydan 6-12 ay sonrasında bile davranış değişiklikleri, travmatik stres sendromu belirtileri göstermeye devam ediyorsa yine bir uzmana başvurmak gerekli olabilir.



Kaynaklar:

- Yörükoğlu, Atalay: Çocuk Ruh Sağlığı. Özgür Yayınları.2014 Ocak
- NAR, E. (2006). Anne, Baba ve Öğretmenim Beni Anlayın, Babiali Kültür Yayıncılığı, İstanbul
- SAYGILI, S. (2005). Çocuklarda Davranış Bozuklukları, Elit Yayınları, İstanbul
- TÜR, G. (1995). Çocugun Eğitimi 3 (3-6 yaş arası), Seha Yayınları, İstanbul
- YAVUZER, H. (1998). Çocugunuzun İlk 6 Yılı, Remzi Kitabevi, İstanbul
- YAVUZER, H. (1999). Ana-Baba ve Çocuk, Remzi Kitabevi, İstanbul
- YÖRÜKOĞLU, A. (1986). Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara
- Muhsin.yazici.com

KARDEŞ KISKANÇLIĞI



Hemen hemen her çocuk "Bir kardeşin olmasını ister misin?" sorusuna uzun bir Evet!! cevabı ile karşılık verir. Çocuğun bu isteğinin altında yatan sebep sosyalleşme ve yalnızlığını giderme arzusudur. Küçük kardeş eve gelip anne ve babanın sevgisine ortak olana kadar her şey yolundadır.

Eve gelen bu ufaklığın tüm ilgiyi üzerine çekmesi ve herkesin onunla ilgileniyor olması çocuktaki gerilimi arttıracaktır. Çocuk zamanla kaygılanmaya başlayacak ve yaşadığı yoğun kaygıya bağlı olarak bazı korkuları oluşacaktır. Çocuğun yaşadığı tüm bu duygular olağandır. Çünkü kıskançlık sevilen birinin paylaşılmasına katlanamama durumudur. Kıskançlığın doğuştan getirdiğimiz genlerimize şifrelenmiş olduğu ileri sürülmektedir.

Kıskançlık yaşamın her döneminde görülebilmekte ancak çocuklukta biraz daha yoğun yaşanabilmektedir. Bu duyguyla ilk tanışma iki yaş civarındadır. Kıskançlık doğal, evrensel ve insani bir duygudur. Önemli olan bu duygunun ne boyutta yaşandığıdır.

Kardeşler arasında oluşan kıskançlığın boyutu, yeni çocuğun doğumuyla anne babanın tutumundaki değişikliklere, büyük çocukla ebeveynler arasındaki ilişkiye ve çocuğun bebeğe karşı sergilediği olumsuz tutumlar karşısında anne babanın verdiği tepkilere yani bir diğer deyişle bu duruma ne kadar müsamaha gösterdiklerine bağlıdır.

Çocuklar arasındaki yaş farkının az olması kıskançlığın artmasına neden olabilmektedir. Üç yaşından küçük çocuklar hala anne bakımına ihtiyaç duydukları için annenin ilgi ve sevgisini yeni doğmuş bir kardeşle paylaşmak onlar için daha zordur. Oyun ve okul çağındaki çocukların bu duyguyla baş etmeleri küçük yaş grubuna göre çok daha kolaydır.

Kıskançlık davranışı her çocukta aynı şekilde gözlenmez. Kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Örneğin bazı çocuklarda yemek yememe, iştahsızlık ve buna bağlı olarak kilo kaybı şeklinde gözlemlenmektedir. Bu davranışların yanı sıra annenin sevgisinden emin olamama ve bununla ilişkili olarak sık sık annenin onu sevip sevmediğini sorgulama ihtiyacı içine girme, çok çabuk sinirlenme, sakinleşmekte zorlanma, baş ağrısı, mide bulantısı vb. psikosomatik belirtiler göstererek annenin ilgisini üzerine çekmeye çalışma gibi durumlar da yaşanabilmektedir.

Kıskanan çocuk anne sevgisini yitirmektense onun yanında yer alarak kendini güvende hissetmeye çalışabilir. Kıskanan çocuğun davranışlarındaki yapmacıklık ve aşırılık gerçek duyguların tam tersini sergilediğinin kanıtıdır. Bu davranışların altında yatan nedenleri gözlemlemek mümkündür. Örneğin, bebeğin yanağını sıkarken acıtma ya da yanağını gizlice burma, ağlatacak şekilde kucaklama gibi davranışlar görülebilir.

Bir de gizli kıskançlık davranışı sergileyen çocuklar vardır. Bu çocuklar genel olarak kardeşe çok düşkündür sevgide bir aşırılık söz konusudur. Kardeşini öpüp koklamalara doyamaz. Bakım

esnasında anneye yardım eder zaman zaman anneyi bebeğin bakımı konusunda uyandır. "Anneciğim öyle tutma düşürürsün." der. Anne çocuğun kardeşini kıskanmadığını düşünür ve sevinir. Fakat çocuk yaşadığı kıskançlığı gizlemek için bu şekilde davranmaktadır. Yani kıskançlık duygusunu bastırmaktadır. Çocuk belli bir süre sonra, anne babanın davranışlarına bağlı olarak, bu kaçış mekanizmasının işe yaramadığını görecektir ve bastırdığı kıskançlık duygusunu bütün şiddetiyle davranış bozukluğu olarak kusacaktır.

"Mutlu çağa dönüş arzusu" adını verdiğimiz bu davranış bozukluğu en sık görülen kardeş kıskançlığı belirtilerindendir. Çocuk yaşadığı kıskançlık duygusuna bağlı olarak alt iletme, parmak emme, bebesi konuşma, annenin memesine saldırmak, anneden yemek yedirmesini isteme gibi alt yaş dönemine ait davranışlar sergilemeye başlayacaktır. Bu durum psikolojide regresyon (gerileme) olarak da adlandırılmaktadır. Gerileme davranışının altında yatan sebep ise çocuğun yaşamış olduğu ikinci plana atılmışlık hissiyle baş etme ve annenin ilgisini yeniden kazanma arzusudur.

Çocukların bazıları kardeşlerine karşı besledikleri olumsuz duyguları belli bir süre içlerinde saklayabilirler. Kardeşe karşı olan tutumları genel olarak pozitifdir. Kardeşin evden ayrılacağı günü sabırla bekleyen bu çocuklar böyle bir şeyin olmayacağını anladıklarında saldırgan tutumlar içine girebilmektedirler. Çocuğun sergilemiş olduğu bu saldırgan tutumlar her ne kadar kardeşe yönelik gibi görünse de temelde anne ve babaya duyulan güvensizlik, kırgınlık ve kızgınlık vardır. Çocuğun kendini desteksiz ve terkedilmiş hissetmesi saldırgan tutumlar sergilemesine neden olmaktadır. Bu nedenle kıskançlıkla baş etmede anne baba tutumlarının önemi oldukça fazladır. Çocuk annenin ve babanın sevgisini yitirmedikçe hissederse yatıştır ve zamanla sakinleşir.

Ailelerin cinsiyete ilişkin tercihlerinin olması ve bunu çocuğa yansıtmaları, çocukta cinsiyet farklılığına bağlı olarak kıskançlık yaşanmasına neden olabilmektedir. Örneğin, ilk çocuk erkek ise ve doğan bebek kızsız çocuk onun kız olduğu için daha çok sevildiğini düşünebilir. Eğer hemcinsi bir kardeşe sahip olduysa anne ve babasının neden kendisi varken yeniden böyle bir şey gerek duyduklarını anlamakta güçlük çekecektir.

Annelerin ve babaların bu dönemde çocuğun biraz kaprisli olabileceğini, uykusunun, iştahının düzensizleşeceğini ve arkadaşları ile biraz daha huzursuzluk yaşayabileceğini kabul etmeleri gerekmektedir. Eğer anne ve baba, çocuğun yaşayacağı bu doğal kaybı kolay bir şekilde sindirir ve kabul ederse bu durum çocuğun davranışlarına da yansiyacaktır.

"Bırakın çocuğunuz bu dönemde birazcık korksun, bırakın tahtını kaybedeceği endişesi ile hissedeceği acı duyguyu tatsın. Unutmayın hayatta da her zaman işler iyi gitmeyecektir."

Anne ve babanın sevgisini yitirmekten korkan çocuk gereksiz huysuzluklar yaparak, inatlaşarak, ağlama krizlerine girerek ve olmadık isteklerde bulunarak ebeveynlerini sınamaya başlayacak ve yeniden merkezde olmaya imparator çocuk olmaya çalışacaktır. Aldığı tepkilerle mücadele etmekte zorlanan çocuk belli bir süre sonra kendine acımaya başlayacak, hayal kırıklığına uğrayacak, hoşuna gitmeyen tepkiler aldığı anda “Siz artık beni sevmiyorsunuz.” diyerek anne ve babadan uzaklaşacaktır.

Çocuğun yeni bir kardeşe sahip olduğu bir dönemde hayatında değişikliğe gidilmesi çocuk tarafından farklı şekilde algılanabilir. Çocuk hayatındaki her değişimi yeni doğan bebeğe bağlayacak ve değersizlik hislerinin içinde kaybolacaktır. Örneğin, annenin yeni doğum yaptığı bir süreçte büyük çocuğun okula gönderilmesi durumu çocuk tarafından evden uzaklaştırılma şeklinde algılanabilmektedir.

Çocuğun kardeşi ile ilgili olumsuz duygulara sahip olması doğaldır bu durum karşısında onu anlamaya çalışmalısınız. Kendi kardeşinizle olan ilişkilerinizden örnek vermek çocuğu rahatlatacaktır.

Büyük çocukta kardeşi büyüdükçe, ona iftira atma, onunla oynamak istememe, kavga çıkarma gibi davranışlar görülebilir. Çocuklar bu davranışları kardeşlerine zarar vermek için değil kıskançlık duygularıyla başa çıkmak için sergilerler.

Son olarak unutmamalıyız ki kıskançlık insanın gelişimi için gerekli bir duygudur. Dozunda sergilenen bir kıskançlık bizden üstün olan insanların seviyesine ulaşmamız konusunda bize yardımcı olacaktır. Çocuklar içinde benzer bir durum söz konusudur. Kıskanan çocuk kardeşinden daha başarılı ve üstün olmaya çalışarak anne ve babanın ilgi ve takdirini toplamaya çalışır. Çocuğun yaşadığı bu duyguları ifade etmesine izin vermezsek ve onu bu duygularından dolayı kınarsak çocukta suçluluk psikolojisi yaratmış oluruz. Bu duygulara sahip bir çocuk kardeşine iyi davranmayı düşünmeyecek, ona karşı düşmanca duygular besleyecektir.

Her çocuk kardeşini kıskanır. Öncelikli olarak bunu kabul etmeli ve kardeş kıskançlığını önlemek için özel stratejiler üretmekten kaçınılmalıdır. Çünkü kıskançlığı önlemeye yönelik göstermiş olduğunuz her çaba durumu daha karmaşık bir hale sokacaktır. Uygun anne baba tutumu sorunun çözümü konusunda size fazlasıyla yardımcı olacaktır.

Aileye Öneriler

- Hamile olduğunuzu ve bir kardeşi olacağını ilk olarak çocuğunuzla paylaşın. Onu çok sevdiğinizi ve kardeşi olduğunda da bunun asla değişmeyeceğini onunla sık sık paylaşın.
- Çocuğunuz ne kadar çok sevdiğinizi sözel olarak ifade ederken duygularınızı davranışlarınızla pekiştirmeyi unutmayın.
- Kardeşine isim koyarken onun da fikrini almayı unutmayın. Bebeğin eşyalarını birlikte hazırlayın.
- Bebeğe alışveriş yaparken onu da yanınızda götürün ve ona ufak hediyeler alın.

- Bebek doğduktan sonra hayatınızda meydana gelebilecek değişiklikler hakkında önceden bilgi vermeniz fayda var. Bu durum çocuğunuzun kendini hazırlaması için bir fırsat olacaktır.
- Bir bebeğin nelere ihtiyaç duyabileceğinden bahsedin. Çocuğunuza kardeşiyle ilgili ufak eğlenceli sorumluluklar vermekten kaçınmayın.
- Onun da bir çocuk olduğunu unutmayın ve kardeşiyle ilgili taşıyamayacağı sorumluluklar verip sen artık abisin ablasın diyerek çocuğunuz korkutmayın.
- Bütün ailenin bir arada olduğu etkinlikler yaparak kaliteli zaman geçirin.
- Küçük kardeşe vurulmaması gerektiği konusunda net ve kesin olmanızda fayda var. Bu konu ile ilgili sınırları çizirken sergilediğiniz tutumun diğer tarafı incitmediğinden emin olun.
- Çocuğunuzun kardeşine karşı beslediği öfkeyi engellemek adına aşırı tepkiler verip küçük çocuğu koruduğunuzu hissettirmeniz diğer cephede yıkama sebebiyet verecektir. Bu tarz yaklaşımlardan kaçının.
- Küçük çocuğun anneyle vakit geçirmesi halinde büyük çocukta babayla vakit geçirmeli anne ve babalar bunun dengesini sağlamalıdır.
- Anne küçük çocuk uyuduktan sonra büyük çocukla ilgilenmeli ve onu ne kadar sevdiğini hissettirmelidir.
- Küçük kardeşin doğumuyla arada oluşabilecek olan kıskançlığı önlemeye yönelik büyük çocuğun anne ve babayla uyumaya başlaması ileride farklı sorunlara yol açacaktır. Bu sebeple bu tarz değişikliklerden kaçının.
- Kardeşin büyük çocuğun yanında aşırı derecede sevilmesi büyük çocukta negatif duygulara yol açacağı için yakın çevrenizi bu konuda uyarmayı unutmayın.
- Bebek doğduktan sonra büyük çocuğun hayatında değişiklik yapmayın.
- Anne ve babalar kardeşler arasındaki sorunlara müdahale etmemeli yaşadıkları sorunları kendi aralarında çözmeleri için ortam yaratmalıdır.
- Anne ve babalar çocuk yapma konusunda kendileri karar vermelidirler.
- Çocuklar için eve yeni birinin katılımı yeterince değişik ve zorlayıcı bir durumdur bu sebeple doğum sonrası büyük çocuğun hayatında olabildiğince az değişiklik yapılmalı.
- “Sessiz ol, kardeşin uyuyor” gibi sözlerle çocuğun yaşantısını bebeğe göre ayarlamaktan kaçının.
- Anne-baba çocukla her fırsatta birebir iletişime geçerse, birlikte ortak faaliyetlerde bulunurlarsa, çocuğa kardeşiyle ilgili ve evle ilgili küçük sorumluluklar verilirse çocuk kendini hala güvende ve hala sevilen, önem verilen bir kişi olarak hissedecektir.
- Çocuklar arasındaki anlaşmazlıklarda taraf tutmayın suçlu suçsuz ayırımına gitmekten kaçının.

Kaynaklar:

- Söylemez, Sebahat. Çocuk ve Disiplin: "Çocuğumu nasıl yetiştirmeliyim?". İstanbul: morpa kültür yayınları, 2003.
- Katterman, Grace. Anababaların en çok sorduğu soruların cevapları. Çev. Hande Gürel. Ankara:HYB yayıncılık, 1998.
- Muhsin.yazıcı.com

EBEVEYNLER ARASI ORTAK DİLİN ÖNEMİ

Pek çok ebeveyn çocuk yetiştirirken nasıl davranması gerektiği konusunda zorlanır ve genel olarak ailesinden gördüğü geleneksel yaklaşımı uygulamayı tercih eder. Günümüz çocuklarının erken yaşta okula başlaması ve teknolojiye olan düşkünlükleri geleneksel yaklaşımları etkisiz kılmakta karşımıza küçük adamlar, küçük kadınlar çıkarmaktadır. Durum böyle olunca çocuk eğitimindeki yaklaşımları revize etmek de kaçınılmaz hale gelmiştir.

Çocuk eğitiminde iki temel unsur vardır; sevgi ve disiplin. Çocuk doğru bir disiplin uygulamasının içerisinde kendi kişiliğinin sınırlarını, sosyal sınırları ve sosyalleşme süreci içinde de bazı değer yargılarını öğrenir.

Çocuğu disipline etmedeki en önemli şeylerden biri de anne baba arasındaki tutarlılıktır. "Tutarlı olmak nedir? Nasıl tutarlı ebeveyn olabiliriz?" dediğinizi duyar gibiyim.

Çocuklar dünyaya geldiklerinde her şeyden habersizdirler, hayatın tüm gerçekliklerini, kurallarını, adabı, terbiyeyi, saygıyı ve sevgiyi toplumun en küçük yapı birimi olan ailede öğrenirler. Aile çocuğun sosyalleştiği ilk yerdir ve çocuklar ilk şemalarını burada oluştururlar.

İlk olarak anne ve babayı model alan çocuk sosyal yaşantısında anne ve babanın karakterinde gözlemlediği davranışları akran ilişkilerine yansıtır. Anne baba bir heykeltıraş gibi çocuğun kişiliği oluşturur. Ortaya çıkacak eserin iyi mi, kötü mü olacağını anne babanın tutumları belirler. Durum böyle olunca anne ve babalara büyük sorumluluk düşmektedir.

Çocuk anne babanın hayatına sayısız güzellikle beraber bir o kadar da onu zorlayacak sorumluluklar da getirmektedir. Anne ve babalar çocuk sahibi olmadan önce yeterli olgunluğa sahip olmalıdır. Ebeveyn olmak sabır ve güç gerektiren bir iştir.

Çocuğun eğitimindeki sayısız küçük adımları takip edebileniz onları gün be gün bıkmadan usanmadan gerçekleştirebileniz için düzene, dengeye ve tutarlılığa ihtiyacınız vardır. Bunları başarmak da sabırla olmaktadır. Anne baba veya çocuğun bakımını üstlenen kişinin bireysel olgunluğu çocuğa bu sabrı göstermesinin yolunu açacaktır.



Ancak henüz dünya bakış açısını netleştirememiş, hayattaki amaçları konusunda kesinliği olmayan yaşamdaki önceliklerini saptayamamış kişilerin sabır gösterme konusunda zorlanacakları açıktır.

Ebeveynler arasındaki tutarlılığı kısaca şöyle tanımlayabiliriz: Annenin A dediği bir şeye babanın B dememesi durumu. Yani çocuğun eğitiminde ortak dil geliştirebilmektir. Anne babanın tutarsız davranışları çocuğun kişiliğini olumsuz yönde etkiler. Tutarsız anne baba tutumlarına anne ve babanın çocukla ilgili farklı kararlar almasını, bugün bir konuyla ilgili bir karar alıp yarın o kararını değiştirmesini, çocuklar arasında ayırım yapılmasını, söyledikleri ile yaptıklarının tutmamasını ve gerilimin artmasını



(belli bir durum karşısında ilk etapta sakinken sonradan öfkeyi kontrol edememeyi) örnek verebiliriz. Tutarsızlık davranışına ait özellikleri aşağıdaki başlıklar altında inceleyelim:

Anne ile Baba Arasındaki Fikir Ayrılığına Bağlı Tutarsızlık

Anne ve babalar zaman zaman çocuğun eğitimi konusunda farklı görüşlere sahip olabilmektedirler. Bu normal bir durumdur. Eşinizle her konuda benzer fikirlere sahip olmanız gerekmez. Burada önemli olan bu görüşlerin çocuklara yansıtılmamasıdır. Örneğin, çocuk kola içmek istiyor ve anne izin vermiyor, baba ilk etapta sessiz ancak amacına ulaşamayan çocuk babanın yanına gelerek kendini acındırıyor ve kola içmek istediğini ifade

ediyor, baba çocuğuna gülümseyerek “Olmaz” diyor. Babadan da olumsuz cevap alan çocuk hırçınlaşıp ağlamaya başlıyor. Belli bir süre sonra sesten rahatsız olan baba anneye “Bırak içsin yahu bir kereden bir şey olmaz.” diyor. Bu hikâye de babanın çocuğuna gülümseyerek hayır olmaz demesi çocuğun baba ile anne arasında bir fikir ayrılığı olduğunu sezmeye sebebiyet vermiş ve amacına ulaşma konusunda çocuğu cesaretlendirmiştir.

Ebeveynlerin tutarsız davranışları çocuğun kişiliğini bozabilir. Ebeveynlerden biri çocuğa bir ceza veriyorsa diğer ebeveyn çocuğu kucaklayıp ortamdaki kaçırmayı, çocuğu kayırma ve ya sevgi gösterisi yapma gibi davranışlar içine girmemelidir.

Bunun yerine anne ve baba çocuğu karşısına alıp ortak bir görüşe sahip olduklarını çocuğa hissettirmelidirler.

Yukarıda verilen örnekler de anne ile baba arasındaki fikir ayrılığına bağlı olarak yaşanan tutarsızlıkta hem çocuğun olumsuz davranışı pekişmiş hem de çocuk babanın zayıf noktasını yakalamıştır.

Fikir Değiştirmeye Bağlı Tutarsızlık

Anne babalar bazı zamanlar çağa ayak uydurmak ya da çocuklarını mutlu etmek adına bazı kararlar alırlar. Ancak yaşanmışlıkları, o an ki duygusal yapıları veya çevreden gözlemledikleri, duydukları olumsuz olaylardan etkilenerek kısa zaman içerisinde fikir değiştirebilirler. Bu durum çocukta güvensizliğe ve kaygıya neden olabilmektedir.

Örneğin, çocuğunuz okulun düzenlediği bir geziye katılmak istiyor. Sizde onu kıramayıp katılmasına izin veriyorsunuz ve izin kâğıdını imzalıyorsunuz. Ancak gece uyurken aklınıza geçen sene bir okulun düzenlemiş olduğu gezi esnasında gerçekleşen trafik kazası geliyor ve bu fikirden vazgeçiyorsunuz. Sabah olunca çocuğunuza “Geziye katılmanı istemiyorum, gitmeyeceksin.” diyorsunuz ve çocuğunuzun gözleri doluyor.

Bu tarz kaygı ve korkular yaşamanız çok normal. Ancak çocuğunuzun hayatı ile ilgili kararlar alırken emin olmalısınız ve aldığınız kararlardan emin olmadan onları ifade etmemelisiniz. Eğer karar vermekte zorlandığınız bir durumla karşı karşıyaysanız çocuğunuzdan düşünmek için zaman isteyebilirsiniz. Bu önlem çocuğunuzla aranızdaki güven ilişkisini koruyacaktır.

Çocuklar Arasındaki Ayrıma Bağlı Tutarsızlık

Her anne ve baba için çocukları biricik ve tektir. Genel olarak anne babalar çocuklarını eşit düzeyde sevdiklerini ifade ederler. Ancak bazı ailelerde durum yansıtıldığı gibi değildir. Aileler bu durumu pek kabul etmeseler de bu tarz durumlar yaşanabilmektedir. Bazen anne babalar farkında olmadan çocuklardan birine fazla ilgi gösterebilir ve birini diğerine göre daha çok sevebilirler. Durum böyle olunca ister istemez diğer çocuk bunu hisseder ve kıskançlık duygusu oluşur. Kıskançlık duygusu oluşan çocuğun kendisinin kardeşi kadar sevilmediğini ifade etmesi üzerine anne ve babanın inkâr mekanizmaları devreye girer ve ebeveynlerinden “Olur mu öyle şey hiç! İnsan çocukları arasında ayırım yapabilir mi? İkiniz de benim için aynısınız.” cevabını alır.

Bazı ailelerde ise cinsiyete bağlı ayırım yapılmaktadır. Daha çok doğu kültüründe egemen olan bu anlayışta da yoğun tutarsızlık mevcuttur. Anneler her iki cinsiyetteki çocuğu da koruyup kollarken, eşit oranda sevgi verirken, babanın tutumu farklılık gösterebilmektedir.

Söylenilen Şeylerle Yapılan Şeylerin Uyuşmamasına Bağlı Tutarsızlık

Psikoloji alanında çalışan bilim adamları her ne kadar ödül-ceza sistemini önermese de bu yöntem bizim toplumumuzda sıklıkla kullanılmaktadır. Çocuğunuza herhangi bir konuda ödül ve ceza verirken tutarlı olmanız oldukça önemlidir. Çocuğunuzun

sergilemiş olduğu bir davranışı bir gün onaylayıp hoş görünmez, aradan birkaç gün geçtikten sonra aynı davranış karşısında çocuğa ceza vermeniz bir tutarsızlık örneğidir. Davranış aynı davranıştır. Ancak bu davranış karşısındaki sözler ifadeleriniz ve tepkileriniz farklılık göstermektedir.

Her anne ve baba çocuğunun başarısı ile gurur duymak ister. Bu amaca ulaşabilmek için de zaman zaman çocuklarımızla bazı anlaşmalar yaparız ve onlara bazı sözler veririz. Çocuklarımıza söz verirken gerçekçi olmaya özen göstermeli ve verdiğimiz sözlerin tutmalıyız. Çocuk herhangi bir başarısından dolayı ödüllendirilirken diğer ebeveyninde fikri alınmalı, ortak karar sonucu çocuğun yaşına uygun bir ödül verilmelidir.

“Her söylediğin doğru olmalı ama her doğruyu söylemek doğru değildir.”

Gerilimin Artmasına Bağlı Olarak Gelişen Tutarsızlık

Anne ve babalar çocuklarının sergiledikleri olumsuz davranışlar karşısında her ne kadar sakin durmaya çalışsalar da verilen yönergelerin uygulanmamasına, inatlaşmalara ve sınırların ihlaline bağlı olarak gerilim artmaktadır.

Aynı davranış için önceleri kibar bir şekilde uyarılan çocuk söylenenleri dikkate almadığında sert bir şekilde uyarılır. Çocuk ebeveynin bu davranışı üzerine ağlamaya başlayınca anne geri adım atarak çocuktan özür diler.

Çocuğunun uygunsuz davranışı nedeniyle uyarmak zorunda kalan ebeveyn ilk etapta sakin davranmış, ancak uyarılarının dikkate alınmadığını görünce sözler şiddete başvurmuş, ardından çocuğunun ağlamasına dayanamayıp özür dilemiş ve tutarsız bir davranış sergilemiştir.

Çoğu zaman anne, baba veya birlikte bulunulan ortamdaki diğer kişiler özellikle de aile büyükleri çocukla iletişim veya herhangi bir başka konuda özellikle problem yaşanan durumlarda ortak bir görüş bildirememekte yani her biri çocuğa farklı bir mesaj vermektedir.

Yapılan araştırmalar, tutarsız anne baba tutumları ile yetiştirilen çocukların, daha tutarlı biçimde yetiştirilen çocuklara oranla yaptırıma daha fazla direnç gösterdiklerini, umursamaz ve saldırgan davranışlarda bulunduklarını göstermektedir. Ayrıca bu çocuklarda olumsuz tutumların değişmesi diğer çocuklara oranla daha güçtür.

Çocuk yetiştirmede en iyi sonuçlar açık, mantıklı ve anlamlı kuralların her gün tutarlılıkla verilmesiyle elde edilir. Aksi halde benmerkezci bir doğaya sahip olan çocuk bu durumdan faydalanan hangi durum kolayına geliyorsa onu seçecektir. Sizin çocuğunuzu yönlendirmeniz gerekirken çocuğunuz sizi yönlendirmeye başlayacaktır.

Çocuklar her ne kadar benmerkezci olsalar da içlerinde bir hakkaniyet duygusu hep vardır. Ebeveynler çocuklarına bu konuda yardımcı olmalı ve başkalarının hakkına saygı duyma konusunda örnek olmalıdırlar.

Hakkaniyetli bir ortamda yetişen çocuğun güven duygusu gelişecektir. Bu duyguya sahip çocukların kontrol duygusu oluşur. Kontrol duygusu çocuğun iyi ve kötüyü, doğruyu ve yanlışını ayır edebilmesini ve kendi başına sağlıklı karar verebilmesini sağlar.

Tutarsız Ebeveyn Tutumuna Maruz Kalan Çocukların Genel Özellikleri

- Sorumluluklarını bilemez, bilse bile bunları yerine getirmede zorlanırlar.
- Özgüvenleri düşüktür ve başkalarına karşı güvensizdirler.
- İçinde bulundukları dengesiz tutum nedeniyle kaygılı ve tutarsız bir kişilik sergilerler.
- Bu tutum içerisinde büyüyen çocuklar, tutarsız durumu gözlemleyip, boşlukları kullanmayı, anne babalarından nasıl faydalanacaklarını iyi bilirler.

Tutarsız anne babalarda kuralların ne zaman ve nerede uygulanacağı belli olmadığından ve o gün ki ruh hallerine göre kararlar alıp, aşırı otoriter tutum ile aşırı hoşgörülü tutum arasında gidip geldiklerinden çocuk hangi davranışın nerede ve ne zaman kabul göreceğini kestiremez. Davranışlarını anne babanın duygu durumlarını gözlemleyerek ayarlamaya çalışır.

Çocuk bu süreçte sergilemiş olduğu davranışların doğru ya da yanlış olduğuna değil, bu davranışı ne zaman sergilemesi halinde ceza almayacağı düşünür ve buna odaklanır.

Çocuk; kendini kanıtlamak ve dikkatleri üzerine çekmek için ürkek, yumuşak huylu, ılımlı, söz dinleyen kişilik yapısı ya da kendi benliğini ve bağımsızlığını gösterebilmek için kavgacı, asabi, çabuk kırılıp öfkelenen, tepkisel bir kişilik yapısı geliştirebilir. Bu tutuma maruz kalan çocuklar kendince bir yaşam alanı oluşturmakta güçlük çekerler. Yetişkin olduklarında baskın karakterlerin isteklerine göre hareket ederler, kendilerini onlara beğendirmeye çalışırlar. Genel olarak pasif ve kendinden ödün veren kişiler olurlar.

Son olarak her ne kadar ebeveyn olarak tutarlı davranmaya çalışsak da zaman zaman bunu başarmakta güçlük yaşayabiliriz.

Değişik çevrelerde, değişik çocuklarla ve değişik ruh durumlarıyla elbette bir günden diğerine tutarsız olabilirsiniz. Bu ilkeyi kabul edin ve suçluluk duygunuzu, endişenizi bir kenara bırakın. Siz bir insansınız. Çocuklara karşı tutarsız olmak da insanca bir tavidir. Bunu bilmek ana babalığı büyük ölçüde kolaylaştırabilir.



Kaynaklar:

- Altınköprü T. Çocuğun Başarısı Nasıl Sağlanır? Hayat Yayıncılık, 1999
- Yavuzer Haluk, Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi 1987.
- Emmett Rita, Sorumluluklarını Geciktiren Çocuklar, Kariyer Yayınları, 2003.
- Weilburger Linda S. Çocuk ve Disiplin, Ekinoks Yayınları

SORUMLULUK VE ERTELEME

Sorumluluk, davranışların gereklerini üzerine almaktır. Neyi, ne zaman ve nasıl yapması gerektiğini bilmektir. Aile içinde sorumluluklarının bilincinde olan çocuklar, büyüdüklerinde toplum içinde de kendi sorumluluklarını üstlenen, başkalarının haklarına saygı gösteren yetişkinler olacaklardır.



Hayat ile ilgili diğer değerler gibi sorumluluk da, çocuğun öncelikle anne babasından, daha sonra sosyal çevresinden öğrendiği, geliştirdiği bir beceridir. Tanım olarak baktığımızda ise sorumluluk; kurallara uyma, tercihlerin ya da seçimlerin sonucuna katlanma, başka insanlara ve onların haklarına saygı göstermedir. Ancak sorumluluklarını aileleri net olarak açıklasa da bazı çocuklar sorumluluklarını sürekli ertelerler. Bunu klasik bir hikâyeye somutlaştıralım: Ali Cuma günü okuldan eve gelir okuması ve özetlemesi gereken bir kitap vardır. Üstelik bu kitabı okuması için verilen on beş günlük süre de geçmiştir. Bu hafta sonu onun için son zamanlardır. Ali o akşamki futbol maçını izlemeye karar verir. Nasıl olsa daha cumartesi vardır. Cumartesi arkadaşları ile dışarı çıkar, hava çok güzeldir. Nasıl olsa daha pazar vardır. Pazar günü ailesi ile birlikte aile yemeği için dayısına gider. Pazar akşamı Ali'nin kaygısı çok artmıştır. Ali'nin bu durumunu bir çok kişi sorumsuzluk ya da tembellik olarak nitelendirebilir. Bu erteleme davranışının altında farklı bir bakış açısı ile belki de korkular vardır.

Sorumlulukları Ertelemede Korku Etkeni :

Ertelemenin en sinsi nedenlerinden biri korkudur. Bilinçaltına yerleşen korku bir süre sonra harekete geçmeye engel olur. Bazen çocuklar da dahil insanlar, tanımlayamadıkları korkuları nedeni ile işlerini haftalarca geciktirirler. Bu korku bulunduğu ya da adı konulduğu zaman erteleme sorunu kendiliğinden ortadan kalkar. Çocuğunuz bir şeyi yapmayı inatla erteliyorsa bunun altında yatan korkusunu keşfetmesine yardımcı olmak için onunla konuşun. Bu korkular yeteri kadar iyi olamama korkusu, hata yapma korkusu, beğenilmeyeceği ve sevdiklerini hayal kırıklığına uğratma korkusunu da kapsayan mükemmel olamama korkusu ya da başarısızlık korkusu gibi bilindik korkular olabilir. Ancak bunların dışında çoğu ebeveynin gözden kaçırabileceği farklı korkular da olabilir. Bunlar:

- Başarı korkusu
- Bilinmeyen veya değişim korkusu
- Yargılanmak, eleştirilmek veya cezalandırılmak korkusu
- Çok fazla sorumluluk alma korkusu
- Muhtemel duygulardan korkma
- Reddedilme korkusu
- Yanlış karar verme korkusu olabilir.

Başarı Korkusu

Sınıfın en başarılı olması çocuğu korkutabilir. Çok zeki olursa "inek" denilmekten ya da tüm öğretmenlerin gözdesi olup arkadaşları tarafından dışlanmaktan korktuğu için sorumluluklarını erteliyor olabilir. Başarılı olursa beraberinde getireceği yüksek beklentilerden korkabilir.

Çocuk bir hedef koyup kendi kendine engel olmaya başlarsa o zaman başarı korkusunun iş başında olduğundan şüphe duymak gerekir.

Bilinmeyen veya Değişim Korkusu

Değişim stresin en büyük sebeplerinden biridir. Korku verici ve zihin karıştırıcıdır. Çünkü değişiklik karşısında çok az kontrol gücümüz vardır.

Anaokulundan sonra yine aynı okulun ilkokuluna gitmek istemeyen ya da hazırlanmakta problem yaşayan çocuklar korku yaşıyor olabilir.

Hangi yaşta olursa olsun okulun ilk haftası arkadaşları ile tanışıp kaynaşmayı geciktiren çocuk, değişim korkusu yaşıyor olabilir. Çocuklarınızla değişiklikten bilmedikleri bir şeyden korkmanın ne kadar normal olduğu hakkında bilgi verin. Korkular üzerinde konuşmanız bile çocuğunuzu rahatlatacaktır.

Yargılanmak, Eleştirilmek veya Cezalandırılmak Korkusu

Yanlış yapma korkumuzun arkasında bu korku vardır. Ödevini tamamlamak yerine karalayıp yırtan ilkökul öğrencisinin yaptığı davranışın arkasında bu korku türü vardır. Ailesinin, öğretmeninin ya da arkadaşlarının yaptığı ödevi beğenmeyip eleştireceği yargılayacağı korkusunun yoğunluğundan ödevi yırtar ve ağlama krizine girer.

Bir çocuğun utangaçlığının arkasında da genellikle bu korku vardır. Çocuk eleştirilme riskini göze almaktansa baştan pes eder. Oyunlara katılmaz, tahtaya kalkmaz ya da öğretmenin sorularına cevap vermez. Anlamadığı halde öğretmeninden yeniden anlatmasını isteyemez. Kendine risk olarak görünen her şeyi erteler. Tek ihtiyacı olan şey onun gibi bu davranışı sergileyen başkalarının olduğunu ve bunları nasıl aştığını görmektir.

Çok Fazla Sorumluluk Alma Korkusu

Bu başarı korkusunun bir yan ürünüdür. Çocuk başarılı olursa bu başarı seviyesinde devam etmek sorumluluğunu taşıyamayacağından korkar. Ali çok çalışmakta ama hep 50 almaktadır. Bu not nadiren 55 olmaktadır. Ali dokuzuncu sınıftan 10. sınıfa geçtiğinde eskisi kadar yine çalışmakta ama şaşırtıcı bir şekilde notları yükselmektedir. Senenin sonunda taktir alan Ali karnesini ailesine getirdiğinde yüzünde öyle cesaretsiz bir ifade vardır ki ailesi zayıf aldığını düşünür. Takdiri görünce çok sevinirler. Ali utangaç bir tebessümle "Lütfen benden bir daha takdir almamı beklemeyin." der. Çocuklar kadar yetişkinler de başarının omuzlarına taşıyabileceklerinden daha fazlasını yükleyeceğinden korktukları için bir şeyler yapmayı hep sonraya bırakırlar.

Muhtemel Duygulardan Korkma

Pek çok çocuk ve yetişkin bir işi yaparken ne hissedeceklerini bildikleri için değil, sonrasında hissedebilecekleri şeylerden korktukları için o işi ertelerler. Kendilerini aptal, mahcup, çirkin, vs hissetme ihtimalleri vardır. Çok güzel şiir yazan bir çocuk ya da rol yapma yeteneği olan çocuk sırf bu korkudan dolayı ön plana çıkmaz. Bu korkuyu taşıyan çocuklara ebeveynleri tarafından söylenecek en güzel şey "Ne olursa olsun korkularının üstüne git." olacaktır.

Reddedilme Korkusu

Çocuklar bazen ihtiyaçlarını dile getirmekten korkarlar. Kantinden gidip su istemek, yemeğini alıp dolu bir masadaki tek boş yere oturmak istemek, arkadaşlarının yaptığı sinemaya gitme etkinliğine dahil olmak vs. Onların harekete geçmesini engelleyen şey reddedilme korkusudur. Çocukların bu korkularını yenmelerine yardımcı olmadığımız taktirde çocuklar karşıdaki insanların zihinlerini okumasını ve ihtiyaçlarını, isteklerini, içlerinden geçeni anlamasını bekler hale gelirler. Karşısındakiler onların ihtiyaçlarını tahmin edemeyince de sevilmediklerini ve beğenilmediklerini düşünürler. Bu herhangi bir ilişki içindeki iletişim için ciddi

sorun oluşturur. Çocuklarımıza ihtiyaçlarını ve isteklerini kibarca söylemenin gayet normal bir şey olduğunu gösterin ve herkesin istediğimiz şeyleri vermeyeceğini ama bunun kişisel olarak reddedildiğimiz anlamına gelmediğini anlamalarına yardımcı olun.

Yanlış Karar Verme Korkusu

Çocukların verdikleri kararlar onlar için çok önemlidir. Bu korku türü işlerin yükü altında eziliyor olduklarını hissettiklerinde artar. Nereden başlayacaklarına karar veremezler. Mesela ödevlerini yapmayı sonraya bırakırlar. Bizde tembel, dikkati dağınık ve ya isyankar olduklarını düşünürüz. Halbuki tüm bunların sebebi nereden başlayacaklarını bilememekten kaynaklanır. Sonunda karar verdiğinde ise başlayacağı ödevin neresinden başlayacağını bilemez. Önemli kararlar vermekten korkan çocuk lokantada yemek söylemek gibi basit kararları verirken de zorlanabilir. Çocukların karar verme yetenekleri dahilinde kendilerine güven kazanmaları ve aldıkları kararın kararsızlık ve erteleme sıkıntısından daha kötü olacağı korkusunu yenmeleri gerekir.

Bu korkulardan bir ya da birkaçı çocuğunuzda ve sorumluluklarını ertelemesine neden oluyorsa şunları yapın:

*Çocuğunuza korktuğu kötü şey başına geldiğinde neler olacağını düşünmesini söyleyin. Yaptığı şey dolayısıyla eleştirildiğinde veya reddedildiğinde mutsuz olacak ve çok üzülecektir ama yapması gerektiği şeyi yapmadığında da üzülecektir.

*Korkunun türünü keşfedin ve çocuğun farkına varması için konuşun.

*Korkusunu abartın, olabilecek en kötü şeyin ne olacağı üzerinde durun.

*Yenmesine destek olmak için model olun.

Çocuklara Sorumluluk Kazandırmada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

* Çocuğunuza 3 yaşından itibaren sorumluluk verebilirsiniz. Örneğin, oyuncaklarını toplamak gibi. Çocuğunuzun yaşı büyüdükçe sorumluluklarını arttırabilir ve aileye karşı olan sorumluluk duygusunu geliştirebilirsiniz. Örneğin, yaşına uygun ev işleri yapması için yönlendirilip teşvik edebilirsiniz.

* Çocuğunuzun yapması gereken sorumlulukları onunla birlikte belirleyin. Yaptığınız anlaşmayla sorumluluklar yerine getirildiğinde ailenizin kazanacaklarını, yerine getirilmediği durumlarda ise nelerin olabileceğini yine onunla birlikte belirleyiniz.

* Çocuğa yaşına ve gelişim düzeyine uygun, görev ve sorumluluklar verin. Başarması için onu destekleyin.

*Çocuğun seçim yapmasına izin verin. Çocuğun gösterdiği çabaya saygı duyun.

* Onun adına düşünmek yerine, kendi başına düşünmesini sağlayın. Sorunu çözmek yerine, kendi sorununu çözmesine fırsat vermeniz, çocuğunuzun sorumluluk duygusunu geliştirecektir.

*Çocuğunuza sevildiğini, istendiğini ve sizin için önemli olduğunu hissettiriniz.

* Fizyolojik ve duygusal gereksinimlerinin karşılanmasını geciktirmeyiniz.

* Çocuğa yaşamının ilk aylarında koyduğunuz sınırlamalar olabildiğince az olmalıdır. Bu ileriye yaşlarda sizin isteklerinize daha yatkın bir kişiye sahip olmasını sağlayacaktır.

AREL OYUN GRUBU



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın. Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!

Arac ve bebeklere çocuklarıyla beraber tanıştıkları anlarda **AREL Oyun Grupları** çocuklara eğitici, gelişim ve eğlenç bir ortam sunar. Arel'de sadece çocuklar eğlenir gelişirler aynı zamanda 2 yaş ve üzeri de gruplar vardır. Çünkü, oyun gruplarında bir yandan eğlenirken aynı

zaman öğrenirler. Bir yandan da eğlenir, eğlenir ve öğrenir gelişirler. Çocukların eğlenirken bir yandan eğlenir ve eğlenir bir oyun ortamında buluşur. Çünkü, sadece, eğlenmek değil aynı zamanda öğrenmek de önemlidir. **AREL** aynı zamanda bir öğrenme ortamıdır. Çünkü, aynı zamanda öğrenmek de önemlidir.

AREL aynı zamanda öğrenmek için **OYUN GRUPLARI** vardır.

AREL aynı zamanda öğrenmek için **OYUN GRUPLARI** vardır.

AREL aynı zamanda öğrenmek için **OYUN GRUPLARI** vardır.

AREL aynı zamanda öğrenmek için **OYUN GRUPLARI** vardır.

