

OKULUMU SEVİYORUM

AREL KOLEJİ

AYLIK ANASINIFI DERGİSİ

SAYI: 109

2017



İÇİNDEKİLER

İKİ DİLLİLİK VE DİL GELİŞİMİ	2
ÇOCUKLARA SINIR KOYABİLMEK	6
ÇOCUKLARDA DUYGUSAL İSTİSMAR	9
ÇOCUKLARDA PSİKODRAMA EĞİTİMİ VE ÖNEMİ	13
GECE TERÖRÜ	16



AREL Koleji

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

Okulumu Seviyorum Dergisi-2017 Yayın Kurulu: Rehberlik Bölümü



İKİ DİLLİLİK VE DİL GELİŞİMİ

- Pearson, B.Z. (2007). Social factors in childhood bilingualism in the United States. *Applied Psycholinguistics* 28, 399-410
- MacLeod, A., Fabiano-Smith, L., Boegner-Page, S., Fentillet, S. (2014). *Child Lang Teach Ther*. 29(1):131-147
- Hernandez, A., Ping, L., MacWhinney, B. The emergence of competing modules in bilingualism. *Trends in Cognitive Sciences* 9(5), 220-225.
- De Souza L.B., Leite, A.G. (2014). Profile of phonological awareness in bilingual and monolingual children. *Codas* 26(1):61-67.
- Westly, E. (2011). Temmuz/ Ağustos. The bilingual advantage. *Scientific American Mind*, 22 (3), 38-41.
- Uzman Psikolog Atila Aktan Erçiyas (2015, Ağustos). www.yankiyazgan.com/iki-dillilik/



Bilingualism, iki farklı dil yeteneğine sahip olmak demektir. Bilingual çocuk yetiştirmek ise daha çok küçükken ebeveynlerin farklı diller konuşarak çocuğun iki dil kullanarak büyümesini sağlamaktır.

Çift dilli, hatta çok dilli olarak büyüyen çocuklar üzerinde yapılan tüm araştırmalar, bu çocukların bilişsel gelişimlerinin daha hızlı olduğunu göstermektedir. Çok dilli eğitimin, çocuğun hem akademik, hem sosyal hem de kişilik gelişimine önemli katkıları bulunmaktadır. 0-6 yaş arası, çocukların beyinde pek çok nöron gelişir ve yapılır. Çift dilli çocuklarda çok daha gelişmiş nöron bağlantılarının olduğu görülmüştür. Bu da bilişsel gelişimlerinin daha ileri düzeyde olduğunu gösterir. Çok dilli büyüyen çocukların, ilerleyen dönemlerde akademik becerilerinin de daha yüksek olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu çocuklar, her iki dilin de inceliklerini ve özelliklerini kavrayabilirler, ilerleyen yıllarda sözel ve yazılı iletişimde rahatlıkla kullanabilirler.



Bu, geliştirdikleri bilişsel esneklikten kaynaklanmaktadır. Küçük yaşlarda dildeki sesleri çıkarmak için gerekli “gırtlak, dil, ağız oluşumu” henüz çok esnekler. Dolayısıyla bu dillerin aksanlarını küçük yaşlarda daha kolay ve doğru edinirler. Küçük yaşta çocukların beyinleri çok hızlı gelişir. Öğrendikleri her kelimenin sözel anlamları olduğu gibi, belirgin görsel ve duygusal çağrışımları da bulunur. Örneğin, ilk öğrenilenlerden biri olan,

“anne” kelimesi, kelime anlamından çok daha fazlasını barındırır. Ancak “anne” kadar önemli olmayan diğer kelimeler de erken yaşta öğrenildiği takdirde görsel ve duygusal çağrışımlar içerir. Çocuk kaç dille yetişirse yetişsin, erken dönemde öğrenilen kelimeler, taşıdıkları çok yönlü anlamlar bakımından zengindir. Bu göz önüne alındığında, çocuğun iki dilli yetişmesi, gelişmesini engelleyici değil, pekiştiricidir.

Bu güne kadar çift dilli çocuk yetiştirirken, bir ebeveyn-bir dil ya da bir mekan-bir dil kuralının altı çizilmekteydi. Örneğin, farklı ana diller konuşan anne babaların çocuklarıyla konuşurken eşlerinin dilini karıştırmayıp sadece kendi dillerinde konuşmaları öneriliyordu. Ya da ikinci bir dil konuşulan sınıfta diğer dilin konuşulmaması önemseniyordu. Yapılan son çalışmalar ise çocukların her iki dili konuşabilmesi için başka bir faktörün altını çiziyor: Konuşulan iki dil arasında eşitlik yaratılması! Televizyon, medya, aile, arkadaş çevresi gibi sosyal faktörler dolayısıyla öğrenilen iki dil arasında kullanım sıklığı açısından genellikle farklılıklar oluşabiliyor ve bu durum ikinci dilin “azınlık” statüsüne geçmesini sağlayabiliyor. Konuşulan dillerden biri “çoğunluk” diğeri “azınlık” statüsüne geçtiğinde ise azınlığın asimile olması mümkün olabiliyor.

Gelişim Süreçleri

Bebeklikten 3 yaşa kadar olan süreçte düzenli şekilde 2 ya da daha fazla dile maruz kalan çocukların bu dilleri öğrenme şekline “simultaneous acquisition” yani “aynı anda öğrenme” denir. Bu duruma bir anlamda otomatik öğrenme de diyebiliriz. Bu tip çocuklar yaşlarına göre biraz daha geç konuşmaya başlayabilirler ama bu zaman aralığı tek dilli yetişen çocukların ortalama konuşma yaşına göre çok da geride değildir ve sorun yaratmaz.

Dil öğrenmeye yatkınlık ilerleyen yaşlara kadar devam etmektedir. Örneğin; beş buçuk yaşında yabancı bir ülkede anaokuluna başlayan bir çocuğun 5 ay gibi kısa sürede diğer çocuklardan farkı ayırt edilemez şekilde bu yabancı dili öğrendiği gözlemlenebilir. Ergenliğe geçmeden önce yabancı dille tanışan çocuklar, eğer bu yabancı dil sürekli ve düzenli şekilde yaşamında yer alıyorsa aksansız şekilde ana dili gibi bu dilleri konuşabilir.



Eğer çocuk çift dilli ortamda yetişiyorsa (annesi Türk, babası Alman olan çocuk ya da Türk ailenin Amerika'ya taşınması gibi) her iki dili aynı anda öğrenmesi doğru olacaktır. Eğer tek dilli bir ortamda yaşıyor ve yabancı dil olarak diğer dil öğretilmek isteniyorsa, 3 yaşından sonra ama ergenliğe geçişten önce yabancı dili sunmaya başlayabilirsiniz. Çift dilli olmanın hiç şüphesiz çocuk için sosyal kazanımları büyük olacaktır. Yabancı dilin gerektiği bir ortamda rahatça iletişime geçebi-

lecek ve ihtiyaçlarını dil becerisi sayesinde kolaylıkla karşılayabilecektir. Ancak birden çok dil bilmenin zeka gelişimi üzerindeki etkileri konusunda net bir sonuca ulaşamamıştır. Çift dilli olmanın okul başarısı ya da bilişsel beceriler üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisi olduğu kanıtlanmamıştır. Ayrıca, çok dil bilmenin duygusal gelişim üzerinde de olumlu ya da olumsuz bir etkisi olduğunu söyleyemeyiz.

Bu açıdan çocuğu çift dilli yetiştirmek konusundaki karar ailelere kalmış gibi gözükmemektedir. Yapılan araştırmalara göre, iki dilli yetişmenin avantajları, sözel becerilerle sınırlı olmayıp dille ilgisi olmayan bazı bilişsel becerileri de kapsıyor. Çocuk, sözel döneme geçtikten sonra, sözel olmayan becerilerinde de gelişme gösterir. Örneğin, Psikolog Esther Adi-Japha ve meslektaşlarının 2010 yılında yaptıkları ve 4-5 yaşlarındaki çocukların incelendiği bir çalışmada, iki dilli yetişen çocukların, tek dilli yetişen çocuklara göre yaratıcılıklarının daha gelişmiş olduğu sonucuna ulaşmıştır. 2008 yılında Petitto ve meslektaşlarının yaptığı bir çalışmada ise İngilizce konuşulan evlerde büyüyen ve yarı İngilizce, yarı İspanyolca eğitim verilen okullara giden çocukların, yalnızca İngilizce eğitim veren okullara giden çocuklara göre, okuma testlerinde daha başarılı oldukları anlaşılmıştır. İki dilliliğin daha güçlü çalışma belleği ile ilişkili olduğunu sonucuna varan diğer bazı çalışmalarda ise okuma becerilerinin yanı sıra matematik becerilerinin de olumlu yönde etkilendiği görülmüştür. Kanada'daki York Üniversitesinden Ellen Bialystok ve Çin'deki Nanjin Üniversitesinden meslektaşları da çocukların çalışma belleklerini kullanmalarını gerektiren ve hatırlama becerilerinin ölçüldüğü bazı testlerde, iki dilli yetişen çocukların, tek dilli yetişenlere göre daha başarılı olduğunu bulmuştur. Bunların yanı sıra, iki dilli çocuklar karmaşık düşünme görevlerinde de daha iyi performans sergilemektedir.

Araştırmalar gösteriyor ki iki dil arasında %40-%60 gibi bir kullanım eşitliği olduğu takdirde çocukların iki dilli olabileceğine işaret ediyorlar. Tüm bu araştırmaların ortaya koyduğu tek dilli ve iki dilli çocuklar arasındaki bilişsel farklılıklar, birden fazla dil öğrenmenin, gelişmekte olan beynin yapısını farklı etkilediğini düşündürüyor. Bilim insanlarına göre, iki dille yetişen çocukların beyinlerinin kimi kısımlarını, tek dille yetişen çocuklara göre daha çok kullanmaları bu farkları yaratmakta.

Farklı araştırmalara göre iki dilli yetişen çocuklarda yaşanan doğal sıkıntılar ise şöyledir:

Birden fazla dile maruz kalmak çocukların kafasını karıştırır:

Bu eski zamanlarda yapılan zayıf bir araştırmanın sonucu olan görüştür. Artık uzmanlar çocukların 6. ay sonrasında dil farklılıklarını algılayabileceğini öne sürüyorlar. Özellikle de birbirinden çok farklı olan dilleri (Arapça ve Fransızca gibi).

İki dilli çocuk yetiştirmek konuşma gecikmesine sebep olur:

Bu konuda da bir genelleme yapılamaz ancak rastlanan örnekler mevcut. Çift dilli ortamda büyüyen çocuklar tek dilli ortamda büyüyen çocuklara göre bir süre daha geç konuşmaya başlayabilir. Geçici bir durum. Eskiden çocuğu konuşmada geciken ailelere hemen tek dille devam etmeleri önerilmiş. Oysaki gecikme halinde bile bilingualism devam etmelidir. Çünkü bu durumu daha da kötüye götürmez. Çocuk konuşmaya başladığında iki dili de eşit miktarda öğrenmiş olacaktır. Ne istediğinize bilingual eğitime başlamadan önce karar vermiş olmalısınız.

İki dilli çocuklar sonunda iki dili karıştırırlar:

Bu da kaçınılmaz ama zararsız bir durumdur. Ancak bilingualism hakkında bilgi sahibi olmayan insanlar çift dilli çocuğun dilleri ayrı ayrı bilmediklerini düşünürler. Oysaki bu da geçici bir durumdur. Örneğin, o anda kullandıkları dilde hatırlamadıkları bir kelimeyi diğer dilden alıp kullanırlar. Bunu çoğu yetişkin bile yapıyor. İki dili de yeterince geliştirdiklerinde code-switching denilen bu uygulamayı yapmaktan vazgeçerler.

Sonuç olarak kaç dil öğrenirlerse öğrensinler çocuklar sünger gibidir ve çaba sarfetmeden de yabancı dil öğrenebilirler. Tek bir şartla: Ona bu yeni dili sunarken devamlılığı, tutarlılığı sağlamalı; anlamlı, ilginç ve gerçek hayattan uygulamalarla onu dile maruz bırakmalısınız.

ÇOCUKLARA SINIR KOYABİLMEK



Anne babalar çocuklarını en iyi şekilde yetiştirmek isterler. Çocuğun başarılı, mutlu bir birey olarak topluma katkı sağlamasını arzu ederler. Bu yolda uygulanan her yöntem çocuğun kurallara uymasına, toplumun beklentisi olan gelenek ve göreneklere uygun davranmasına, oluşturan kurallar bağlamında çocuğun gerçekleştirdiği davranışlarına büyük etki sağlamaktadır. Ev içinde oluşturulan kurallar, çocuğun uyması için oluşturulmuş sınırlar, anne babanın çocuğu disipline etmek için oluşturduğu davranış kalıpları, çocuğun anne babanın davranışlarını gözlemleyerek yaptığı davranışların oluşmasına katkı sağlamaktadır. Sınır oluşturmak ya da kural koymak, çocuğun güvenli bölgede hissederek davranabileceği bir yer oluşturmak, çocuğa yardımcı olmak ve yol göstermektir. Genel algı içerisinde bakıldığında sınır koymak, çocuğun disiplin altında olduğunu hissettirmek, ceza ile ya da çocuğun elindeki ayrıcalıkların alınmasıyla gerçekleştirebilirmiş gibi görülüyor. Bir durum gerçekleştiğinde çocuğa ne yapması gerektiğini değil ne yapmamasını gerektiğini söyleyerek olayları çözdüğümüzü düşünürken bu düşüncenin esiri oluyoruz. Halbuki en başında akıcı ve yalın bir dille çizilmiş ve çocuğa aktarılmış sınırlar bu gibi durumlarda çocuğun sonucu anlayıp ceza gerektirmeyecek davranışlara yönelmesine yardımcı olur.

İletişim kurarken belirli elemanları unuttuğumuzda söylediğimiz ya da söylemediğimiz, vücut diliyle çocuğa aktardığımız mesaj olumsuz olarak anlaşılıyor. Çocuk bu şekilde ne yapmaması gerektiğini öğreniyor ancak ne yapması gerektiğini öğrenemiyor. Sınırlarımızı belirlerken ya da kurallarımızı oluştururken çocuklara karşı daha açık ve geniş bir mesaj içeren açıklamalar yapmak her zaman için sonucun daha kazançlı olmasına yardımcı oluyor. Bunlar çocuğun sadece itaat ediyor gibi hissetmemesine, sürecin sadece olumsuz tarafında olmadığına, çözümün de bir parçası olabileceğinin farkına varmasına yardım ediyor. Çocuklara belirgin sınırlar konulduğu zamanlarda, ilişkilerle ilgili önemli soruların cevaplarını almaya başlarlar: “Burada yetkili

olan kim? Ne kadar ileri gidebilirim? Çok ileri gidersem ne olur?” Kendilerinden ne beklediği, kontrolün kimde olduğu ile ilgili bilgi sahibi olurlar. Sınırlar, çocukların kendilerini ve dünyalarını anlamalarına yardımcı olur ve onlara önemli bir keşif ve öğrenme ortamı sağlar. Sınırların olmadığı bir ortamda çocuk kontrolsüz bir şekilde hareket edecek, ne yapacağını ve nasıl hareket edeceği ile ilgili kurallar hakkında eğitim almamışsa haliyle yanlışlar yapacak ve bu sebeple ikaz edilecek veya cezalandırılacaktır. Çocuk deneme ve yanılmalarda ne yapıp yapmaması gerektiğini öğrenecek ama her zaman sebebini öğrenemeyecektir.

Çocuklar Sınırlara Neden İhtiyaç Duyarlar?

Çocuklar sınırlara neden ihtiyaç duyarlar ve neden çocuklar üzerinde otorite kurulmalıdır? Bu durum çocuğun yaşamında onaylanma ihtiyacından kaynaklanır ki çocuklar yaptıklarının sonuçlarını düşünemezler. İşte bu noktada çevresindeki yetişkinler çocuğun davranışının onaylanacak veya içinde bulunulan duruma uygun olup olmadığı konusunda onay mekanizması işlevi görürler. Sınırların etkili ve net olmadığı ebeveynlerle büyüyen çocukların hissedeceği şey belirsizliktir ve hiç kimse belirsizliği sevmez. Belirsizlik kaygıya ve kendisinden emin olamamaya neden olmakta bu da kendine güvensizliğin temellerini atmaktadır.

Çocuklar öğrenirken somut yollarla öğrenirler. Bu nedenle kurallarınızı sözleriniz değil, davranışlarınız belirler. Kurallarınızı tanımlayan sözcüklerinizle davranışlarınız tutarlı bir şekilde birbirine uyum gösteriyorsa çocuk sizi ciddiye alacak ve bunun gerçekten gerekli olduğuna inanacaktır. Sözleriniz ile davranışlarınız arasında tutarsızlık olduğunda ise; sizin istediğinizi benimsemek yerine kendi deneyimlerinin oluşturduğu inancını benimseyecektir. Sözlerinizle hayatı anlattığınızı sandığınız çocuğunuz aslında sadece davranışlarınızda gösterdiklerinizi ve kendi deneyimlerinin sonuçlarını öğreniyordur.

Çocuk, hiç tanımadığı büyük bir dünyayı keşfe çıkmıştır. Yön verici ipuçlarına ihtiyaç duyacaktır. Öğrenmeye açtır ve pek çok hedefi vardır. Ancak, bu iyi tanımadığı dünyada hedefini şaşırması ya da yönünü kaybetmesi muhtemeldir. Keşif yolculuğu sırasında kendisi için tehlikeli olabilecek alanlara daldırabilir. İş bu noktada çocuk kendisine yön gösterecek, tehlikeli alanlara daldığında "dur" diyecek güvenebileceği yön göstericilere ihtiyaç duyacaktır. Çocuğun en değerli yön göstericileri tabii ki anne ve babasıdır. Çocukta sınırlar "güven" duygusunun temelini oluşturur. Bu nedenle sınırlar çocuğunuzun dengeyi sağlamasına yardımcı olur.

Çocuk, dış dünyaya adım attığında yaşanılacak olumsuzlukları, çatışmaları daha uygun tepkilerle karşılayacaktır. Çünkü bu durumlara uygun davranışları daha önceden öğrenmiş olacaktır. Sınırları öğrenirken aynı zamanda onu sorgulaması, günlük yaşam içinde ona en çok lazım olacak becerilerden biri olan muhakeme duygusunun gelişimine önemli bir katkıda bulunur.

Anne Babalar İçin İpuçları

- İyi örnek olun. Eğer çocuğunuzun problem çözmek için şiddete başvurmasını istemiyorsanız fiziksel ceza vermeyiniz.
- Sınırları çiziniz ama her şey için kural koymayınız.

■ Bir kural koymadan önce kendinize şunları sorunuz: Bu gerekli mi?/ Bu kural çocuğun sağlığını ve güvenliğini sağlıyor mu?/ Başkalarının haklarını ve mallarını gözetiyor mu?

■ Kurallar basit ve anlaşılır olsun.

■ Aile kuralları oluşturulurken çocuğun da fikrinin alınması, bu fikri daha fazla benimsemesine ve daha az çığnemesine neden olacaktır. Sadece anne babanın isteği için yapılması istenen bir durum olduğunda çocuk bunu emir olarak algılayacak ve sizin istediğinizi yapmayı reddedecektir. Bu yüzden çocuğa yapılan uyarıların ve çizilen sınırların iyi ve yeterli gerekçelere dayanması önemlidir.

■ Çocuklar bir kuralı ihlal ettiklerinde sonucunun ne olacağını iyi anlamalıdır.

■ Esnek olun. Bu kurallar çocuklar küçükken geçerlidir. Ancak onlar büyüdükçe daha fazla özgürlük isterler.

■ Unutmayın, her çocuk farklıdır. Onların kendilerini kontrol etme becerilerini geliştirmelerine izin verin. Küçük çocuklar her zaman kurallara tamamen uyacak beceriyi gösteremeyebilirler. Örneğin, yemekten önce kurabiye yemesine izin verilmeyen 5 yaşındaki çocuğunuz direnirse kurabiye kavanozunu göz önünden kaldırarak ona sizce uygun başka bir yiyecek teklif edin.



ÇOCUKLARDA DUYGUSAL İSTİSMAR

*Altınpınar, S., Yıldırım, G., Yardımcı, F. & Ergin, D. (2013). Annelerden alınan bilgilerle çocuk istismarı ve etkileyen etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4), 354-361. Kathryn
 *Arslan, R. (2016). Çocukluk Dönemi Duygusal İstismarı ile Depresyon Arasındaki İlişkiye Erken Dönem Duygusal Semaları Aracı Rolüne İlişkin Bir Gözden Geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 202-210.
 *Garbarino, J. & Garbarino, A. (1994). *Emotional Maltreatment of Children*. Chicago, National Committee to Prevent Child Abuse, 2nd Ed.
 *Kent, A. & Waller, G. (1998). The impact of childhood emotional abuse: an extension of the Child Abuse and Trauma Scale. *Child Abuse and Neglect*, 22(5): 393-399.
 *Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A. & Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı. *Dicle Medical Journal/Dicle Tıp Dergisi*, 39(4), 536-541.

Çocuk istismarı ve çocuğa yönelik kötü muamele insanlık tarihi kadar eski olsa da bu alanda yürütülen araştırmalar ve incelemeler yaklaşık yüzyıllık bir geçmişe sahiptir. Ülkemizde konuya yönelik çalışmalar yenidir. İstismar konusu birçok başlık altında ele alınsa da çocukluk döneminde rastlanılan istismar türleri sıklıkla fiziksel, cinsel ve duygusal istismar olarak ayrılır. Bu yazıda çocuklarda duygusal istismar konusunu ele alacağız.

Duygusal istismarın tanımını yapmak konusunda çıkan anlaşmazlıklar ve güçlükler rağmen, birçok araştırmacı bu istismar türünü yetişkinler tarafından gerçekleştirilen çocuğun kişilik gelişimini zedeleyici, psiko-sosyal gelişimini engelleyen kötü muamele ve eylemler olarak tanımlama konusunda hemfikirdir.

Duygusal istismarı uygulayan kişiler fiziksel temasa ve zarar vermeye gerek duymaksızın çocuğu ve çocukla kurulan ilişkiyi zedeler. Duygusal istismar sözel ifade yoluyla, eylemle veya kayıtsızlık/umursamazlık yoluyla ortaya çıkar. Duygusal istismar söz konusu olduğunda reddetme, görmezden gelme, küçümseme, tahakküm etme ve tenkit etme sıklıkla gözlenir. Bu tür istismar bazı durumlarda fiziksel istismar eşliğinde gerçekleşir. Duygusal istismar pek çok şekilde görülebilir.

Ülkemizde yapılan bir araştırmada en sık görülen duygusal istismar türleri; çocuğa bağırma, evde yokmuş gibi davranma ve terk etmekle korkutmadır. Bunun dışında literatürde belirtilen sık görülen diğer duygusal istismar türleri arasında aşağılama, küfretme, yabancılaştırma, yalnızlaştırma, korkutma, yıldırma, tehdit etme, aşırı baskı, duygusal ihtiyaçlarını karşılamama, yaşının üzerinde sorumluluk yükleme, kardeşler arasında ayırım yapma, değersizleştirme, hükmetme, bağımlı kılma, aşırı koruma yer alır. Duygusal istismarı gerçekleştiren kişiler en çok anne-

babalar, çocuğun bakımını üstlenen diğer aile üyeleri ve bakıcılardır. Ayrıca istismarcı; komşular, öğretmenler ve hatta çocuğun sosyal dünyada karşılaştığı diğer erişkin bireyler de olabilmektedir. Duygusal istismar, fiziksel istismar kadar zarar vermesine rağmen izleri dış değil içsel olarak belirdiği için fark edilmesi ve tanımlanması daha güçtür. Ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacılar duygusal istismarı ölçmeye ve tanımlamaya yönelik çeşitli ölçekler kullanmaktadır. Duygusal istismarı fark etme konusunda çocuğun yakınları da iyi birer gözlemci olarak çocuğun davranışlarına ve karakterine yönelik farklılaşan belirtileri önemsemelidirler. Duygusal istismar mağduru olan çocuklar genellikle ebeveynlerine aşırı bağılırlar, istismardan söz etmeleri halinde cezalandırılmaktan korkarlar ve bu tür bir muameleyi yaşamın normal bir parçası olarak algılama eğilimindedirler.

Duygusal olarak örselenmiş ve ihmal edilmiş çocuklar uygun olmayan davranış örüntüleri sergileyebilmektedirler. Örneğin, bu çocuklar bulundukları yaşı üstünde davranabilir ya da yaşından beklenmeyecek düzeyde olgunlaşmamış davranışlar sergileyebilmektedirler. Ayrıca duygusal istismar kurbanı olan çocuklarda, ani davranış değişimi, iş birliğine açık olmama, saldırganlık, alt ıslatma (tuvalet eğitimi tamamlanmasına rağmen), yıkıcı ve anti-sosyal davranışlar gözlenebilir. Bu çocukların akran ilişkilerinde zayıf oldukları, öz güvenlerinin düştüğü, beklenmedik korkular geliştirme olasılıklarının arttığı (eve gitme, yalnız kalma, belirli bir nesneden korkma vb.), ve duygusal tepki verme ile duygusal bağ kurmada güçlük yaşayabildikleri de araştırmalarda yer alan göstergeler arasında yer alır. Belirtiler bu tepki ve davranışlar elbette belirli koşullarda diğer çocuklarda da ortaya çıkabilir ancak bu göstergelerin ortaya çıktığı durumların yüksek oranda duygusal istismar ile ilişkili olabildiği göz önünde bulundurulmalıdır.



Çocukla bir şekilde ilişkisi olan herhangi bir yetişkin potansiyel olarak duygusal istismar faili olabilir. Yetişkinler duygusal olarak kötü muameleye muktedir konumdadırlar. Hangi yetişkinlerin güçlerini kötüye kullanma eğiliminde oldukları birçok araştırmada incelenmiştir. Duygusal istismarı gerçekleştirenlerin özellikleri araştırmalarda şöyle sıralanmıştır: Çocuğa karşı suçlayıcı ve küçümseyici tavır takınırlar, çocuğu olumsuz yönde tanımlarlar, çocuğun daima kabahatli

olduğunu varsayarlar, çocuğun yaşına uygun olmayan veya gerçek dışı beklentileri vardır, çocuğa kin duyulmasını kabul ederler, çocuğa ağır ceza vermekle tehdit ederler, çocuğun rahatlamış olmasını disiplinsizlik olarak algırlarlar, duygusal olarak desteklemezler ve soğuk dururlar, alkol ya da madde bağımlısı olabilirler, psikiyatrik bir rahatsızlıktan muzdarip olabilirler, zorlu veya şiddet içeren yaşantıları vardır. İstismarcı, çocuğun ihtiyaçlarını fark etmek konusunda yetersiz biri olabilir.



Genellikle kontrol etme amacı taşır. Aile yaşantısında artan stres faktörlerinin ebeveynlerin çocuklarına karşı duygusal istismar gerçekleştirme oranını artırdığı bilinmektedir. İşsizlik, yoksulluk, akraba ve arkadaş desteğinin eksikliği, boşanma, ölüm, anne-babanın psikolojik rahatsızlığı ve erken anne baba olma gibi risk faktörlerinin genellikle birkaçının bir arada bulunması duygusal istismar ihtimalini oldukça yükseltir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda ailenin düşük sosyoekonomik

düzeyi ve ebeveynlerin çocukluklarında şiddete maruz kalmış olmaları istismar riskini artırması bakımından sıklıkla vurgulanmıştır. Ayrıca eşinden şiddet gören, benlik saygısı düşük ve genç anne olan kadınların çocuklarına daha fazla duygusal istismar uyguladıkları bildirilmiştir. Bu tür bir istismar yaşamış olan çocukların aileden uzaklaştıkları, değersiz hissettikleri, bağımlı kişilik geliştirebildikleri, uyumsuz ve saldırgan davranışlar sergilemeleri olasıdır.

Bu çocuklarda sosyal ilişkilerinde güvensizlik, öz güven yitimi, intihar girişimi ve başta depresyon olmak üzere birtakım psikolojik rahatsızlıklar görülebilir. Benzer şekilde istismarın uzun dönem etkileri incelendiğinde çocukluğunda duygusal olarak kötü muameleyle maruz kalan yetişkinlerin ilişkilerinde güçlükler yaşadığı, kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, düşük öz saygı düzeyine sahip oldukları, başarılı oldukları alanlarda kendilerini sabote edebildikleri ve yine başta depresyon olmak üzere çeşitli psikiyatrik hastalıklardan (sıklıkla duygudurum, anksiyete ve yeme bozuklukları) zarar gördükleri belirtilmiştir.

Duygusal istismarın hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemindeki olumsuz pek çok neticesi düşünüldüğünde başta çocuğa güvenin ilk temin edildiği yer olan ailede ve çocukla ilgilenen tüm erişkin bireylerin bu konuda duyarlı olması esastır.

Konuyla ilgili yapılan araştırmaların artması, önleme ve tedaviye yönelik bilgi ve becerilerin gelişmesine katkıda bulunması bakımından önemlidir. Ayrıca şiddetin önüne geçilmesi ve çocukların sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesi için anne-baba eğitimleri ve kadının güçlendirilmesi bu konuda hayati olarak değerlendirilmelidir.



- FRANK, J.D. "Therapy in Group Setting". Contemporary Psychotherapy (Ed. M. Stein), Free Press, N.Y. 1961., 42-59
- <http://www.renklibireyler.com.tr/icerikler/dosyalar/psikodrama.pdf>
- <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/13/1160/13659.pdf>

ÇOCUKLARDA PSİKODRAMA EĞİTİMİ VE ÖNEMİ



Antropolog Aginski'nin tanık olduğu bir olayda kendinden geçmiş, ölmek üzere olan bir adam Pomolular'ın yaşadığı alana getirilmiştir. Anlatılanlara göre yaşlı adam ormanda gezerken ömründe ilk kez bir yaban hindisi ile karşılaşınca paniğe kapılmış ve korkudan bu duruma gelmiştir. Olayı duyduktan sonra kabile sihirbazı yaşlı adamın bulunduğu alandan ayrılmış ve yardımcıları ile alana geri dönmüştür. Yaşanan olay tüm ayrıntıları ile yeniden canlandırılmış ve sihirbaz yaban hindisi rolüne girmiştir. Yaşlı adama olay tekrar tekrar yaşatılmıştır. Adam hayvanın zararsız bir yaratık olduğunu fark etmiş ve iyileşmeye başlamıştır.

Çağdaş toplumsal yaşam, ikili ilişkilerin yanı sıra kişinin grup içinde de bir varlık olabilmesini gerektirmektedir. Grup terapisinde eşit statü ve güçteki kişiler birbirleri ile tartışmaktadırlar. Serbest tartışma ortamı duyguların özgürce ve içtenlikle ortaya konulmasını sağlamaktadır. Grup tedavilerinde gerçek yaşam ortamına oldukça yakın bir varoluş biçimi vardır. Gerçekte psikodrama kökenini insanlık tarihinin çok eski çağlarından almakta ve benzer uygulamalar ilkel insanın ayinlerinde sıklıkla yer almaktadır. Günümüzde de bazı ilkel topluluklarda ruhsal hastalıkların tedavisinde " Psikodramatik Şok " tekniğinin kullanıldığı bilinmektedir.

Psikodrama Moreno'nun geliştirdiği doğaçlama, canlandırma ve oyun aracılığı ile yeni rollerin deneyimlenebildiği grup içerisindeki sosyal ilişkilerin ele alınıp sağlıklı bir şekilde yeniden düzenlenmesi ile bireyin kendi ait olduğu topluluklarda daha etkili bir şekilde var olması ve kabul görmesine imkan tanıyan bir grup terapi şeklidir.

Bir diğer tanıma göre çocuk psikodraması çocukların günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları, geçmişlerinde kalan önemli olayları ve bunlara ilişkin duyguları, yetersizlikleri, başarısızlıkları ve bunlara bağlı olarak gelişen ön yargıları ve inançları sahneleyerek ortaya koydukları ve bu yolla değişimin sağlandığı terapötik bir süreçtir. Psikodrama yönteminin kurucusu olan Moreno, Viyana bahçelerinde çocuklara doğaçlama öyküler anlatırken çocukların kattıkları farklı bakış açılarının, yeniliklerin ve kendilerini ifade süreçlerinin sahip oldukları bazı düşmanca duygulardan kurtulmalarına yardımcı olduğunu fark etmiştir. Bu noktadan sonra Moreno bazı dürtülerin bastırılmasından ve engellenmesinden çok onların di-

şavurumu ve olumsuz enerjinin boşaltılması gerektiği düşüncesine kapılmış ve bunu geliştirmeye yönelik öykülerin içine uygulamalar yerleştirmeye başlamıştır.

Henüz doğallığını kaybetmemiş çocuklarda da psikodrama yöntemi başarı ile uygulanmaktadır. Çocuk psikodraması 6-10 yaş arası çocuklar için uygundur. Psikodrama psikolojik sorunları olan çocukların tedavi süreçlerine destek olarak uygulandığı gibi sağlıklı çocuklarda da olumlu karakter gelişimi, öz güvenin artırılması, toplumla uyumu sağlama, sosyal kuralları öğrenme, kendini ifade etme, ilgi alanı ve yeteneklerini keşfetme gibi becerileri desteklemek içinde uygulanabilmektedir.

Psikodramanın temel amaçlarından biri de duyguların kontrollü bir şekilde dışa vurulmasına sözlü ifade yerine eyleme dönüşmesine olanak sağlamaktır. Çocuğun yaşadığı öfke, saldırganlık gibi olumsuz duygular oyunlar yoluyla denetimli bir şekilde dışa vurulmaktadır. Çocuk yaşadığı duyguları kontrollü bir şekilde dışa vurabildiğinde gerçek yaşamda sergilemek istediği taşkın davranışları daha kolay kontrol edebilmektedir. Örneğin alay etmekten hoşlanan bir çocuğun bunu oyunun bir sahnesinde tüm ayrıntıları ile canlandırmasının sağlayabileceği duygusal boşalım, bu kişinin gerçek hayatta arkadaşlarıyla alay etme isteğini engelleyebilmektedir.

Çocuğun bilinmeyen yönlerini keşfetmek, oyun aracılığı ile çocuğu tanımak, sosyal uyumu arttırmak, kendini ortaya koyma ve deneme cesaretini arttırmak da psikodramanın diğer temel amaçları arasında sayılmaktadır. Çağımızın değişmesiyle çocukların yaşadıkları problemlerde değişim göstermektedir. Geçmişte çocuklarda yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşurken günümüzde obezite ile uğraşmaktayız. Hayatta kalabilmek için ihtiyaç duyduğumuz beslenme davranışı hızla amacından uzaklaşarak erken ölmemize sebebiyet verebilecek bir hal almıştır. Aynı tehlikeli durum zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişme içinde geçerlidir. Çocuklarımıza başarılı olmaları için gereğinden fazla bilgi yüklerken sahip oldukları yaratıcı becerisini köreltip kendilerini tanımalarına ve kendilerini gerçekleştirmelerine mani olmaktayız. Benmerkezcilikten sosyal yaşama geçiş aşamasında okul öncesi çocuklarının sosyal kuralları öğrenmesi oldukça gereklidir. Ancak bazı durumlarda bu kuralları öğretmeye yönelik kullanılan yaklaşımlar bazı çocukların kendisini engellenmiş hissetmesine ve

öfkесinin daha da büyümesine neden olmaktadır. Psikodrama ise kazandırılması hedeflenen davranış oyunu aracılığıyla yapmaktadır. Örneğin, psikodrama gruplarında klasik eğitim sisteminden farklı olarak çeken bir çocuk için yapılan müdahale "kral, büyücü, doktor" gibi güçlü rollerin verilmesidir. Grubun yöneticisi oyuna müdahale etse de oyunun ruhundan çıkmayacağı için çocuk bunu eleştirilme ve engellenmişlik olarak algılamayacaktır.

Çocuk grupta oynadığı oyunlar sayesinde rol değiştirmeyi, kendi dışına çıkıp başkalarını da anlayabilmeyi ve empati kurmayı öğrenmektedir. Özellikle toplumumuzda sık sık görülen girişim ve özerklikten engellenmiş bireylerin tedavisinde böylesine bir boyut getirebilme durumu psikodramanın yararlı bir yöntem olduğunu düşündürmektedir. **Çocuk psikodrama çalışmaları sadece çocukların var olan sorunlarını çözmekle kalmayıp aynı zamanda onların problem çözme becerilerinin gelişmesine de katkı sağlamaktadır.** Psikodrama kişiler arasında geçen bir diyalog değildir,

diyalogtan öte de bir yaşantıdır. Bu yaşantının içinde serbest davranımın yanı sıra serbest çağrışım da yer almaktadır. Psikodrama seyirciden çok aktör üzerinde katartik (duygusal boşalım) ve özgünleştirici bir etki yaratmaktadır. Psikodramanın yönlendirici yapısı, yaşanmışlıkları somutlaştıran sahne, grup üyelerinden alınan geribildirimler, bitmemiş işlerin bitirilmesi, duygu dışavurumunun yaşanması, grup dinamiğinin gücü ve desteği, yeni edinilen bilgilerin değeri, grupta yalnız kalmama duygusu çocuk psikodramasını diğer terapi türlerinden ayıran başlıca özellikler olarak sayılabilmektedir. Psikodramada çoğu zaman kişi, dıştan gözlenebilen davranışları oluşturan psikolojik savunma mekanizmalarını devre dışı bırakır ve bireyin gerçek kişiliği çok kısa bir sürede tüm çıplaklığı ile ortaya serilmektedir. Psikodrama, bireye yönelik bir tedavi yöntemi olmasının yanı sıra Japonya'dan Güney Amerika ülkelerine değin birçok yerde okullarda ve fabrikalarda grup sorunlarını çözümlmek ve kişiler arası ilişkileri geliştirmek amacı ile yaygın bir biçimde uygulanmaktadır.



GECE TERÖRÜ

KAYNAK

- Acıbadem hayat "Çocuğunuz gece terörü atağı geçirirse ne yapmalısınız?" Makale
- Kayaoğlu, Mehtap "Çocuklarda Uyku Sorunu" Makale
- Dr. Yavuz, Mehmet, "Gece korkusu Makale" Reem Nöropsikiyatri Merkezi

Gece terörü; "Parasomnia" uykuda korku olarak tanımlanmakta ve uyku bozuklukları grubunda yer alan anormal uyku örneklerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Genellikle 5-7 yaş arasında daha sık görülmektedir. Genetik, nörolojik sebeplerin yanı sıra psikolojik nedenlere bağlı ortaya çıkar. Gece terörünün her zaman psikolojik nedenlerle ilişkilendirilmesi doğru değildir. Ancak kaygılı mizaç özelliklerine sahip olan, travmatik bir olay sonrası hassasiyeti artmış olan, yoğun ayrılık kaygısı yaşayan çocuklarda daha sık şekilde görülmektedir.

Tipik bir atakta; çocuk oldukça ürkmüş şekilde yatağa oturarak aniden çığlık atabilir, ardından inilti benzeri küçük sesler çıkararak belirgin korku, çarpıntı, hızlı nefes alıp verme, terleme gibi belirtiler yaşayabilmektedir. Kıyafetlerini çıkarabilir ve değişik el kol hareketleri yapabilir. Yatağı ve yatak odasını terk etme davranışları geliştirebilmektedir. Ataklar tekrarlayıcı şekilde, genellikle uykunun ilk kısımlarında ortaya çıkar. Yaklaşık 20 saniye ile 5 dakika kadar sürebilirken, 15 dakika içinde çocuk tam bir uyanıklık olmaksızın yatıştır ve kendiliğinden uykuya dalar. Çocuk atak esnasında ve sonrasında çevreyle ilişkisiz bir haldedir ve sabah uyandığında yaşadığı atağı genellikle hatırlamamaktadır. Genellikle gecede bir kez görülen ataklara uykuda konuşma, iç çekme, inilti de tabloya eşlik edebilmektedir.

Gece Korkusu nedir?

Uyku terörü adıyla da anılan gece korkusu, çocuklarda sıklıkla 3-6 yaşları arasında görülen bir tür uyku bozukluğu olarak adlandırılmaktadır.

Bu korku hali, çocuklarda yatma saatinden yaklaşık 1-2 saat sonra ortaya çıkıp ani olarak uykuyu bölmektedir. Çocuklarda gerginlik, ağlama, hatta titreme gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır.

Gece korkusunda çocuk, uykudan korkarak uyanır ve ağlama, bağırma gibi tepkiler gösterir. Korkulu rüya görme ya da rüya hatırlamama da söz konusu olabilir. Uyanılan ilk anda şaşkınlık ve gerginliğin sürmesi normal görülmektedir. Çocuklarda bu sırada kabusu anne babayla paylaşma isteği, sarılarak yatma ihtiyacı, uykuya dalmaya korkma gibi duygu durumları da görülmektedir.

Anne babanın desteğiyle çocuk uyumaya ikna edilebilir. Bu anlamda, anne babanın vereceği tepkiler ve davranış biçimleri çocuğu sakinleştirme açısından oldukça önemlidir.



Gece korkusunun belirtileri: Kalp çarpıntısı, gerginlik, şaşkınlık, ağlama veya titreme, terleme şeklinde görülmektedir.

Gece Korkusu-Gece Terörü Arasındaki Farklar

Gece korkusu ile gece terörü arasında bazı ayrımlar bulunmaktadır. Gece korkusunda çocuklar ağlamaktadır. Gece teröründe ise çığlık atarak derin uykularından uyanma durumu söz konusudur. Aşırı korkan çocuk, neden korktuğunu bile anlatamamaktadır. Sabah olduğunda gece yaşananlara dair hiçbir şey hatırlamamaktadır. Ortalama yedi yaşından sonra ise bu oranın azaldığı bilinmektedir. Özellikle çocuk derin uykusundan zıplak gibi uyanıyor ve çığlık içinde ağlamaya başlıyorsa; hemen biyolojik incelemelerin yapılacağı kişi ve kurumlar ile iletişime geçilmelidir.



Gece terörünün, kabustan farkı rüya ile ilgili olmayışı ve uyku evreleri arasındaki geçiş sorunlarından kaynaklanmasıdır. Bunun çocuklarda görülmesinin nedeninin ise uyku bu dönemde tam olgunlaşmadığı için, beynin hafif uykudan derin uykuya geçişi kolay yapamamasıdır.

Çocuklarda Görülen Gece terörünü Neler Tetikler?

Uykusuzluk, aşırı yorgunluk, yüksek ateş, doğacak kardeşe ait tedirginlikler, çocuğun yaşadığı bir travma, okul stresi, anestezi etkisi, psikolojik sebepler, yaşam zorlukları, antibiyotik gibi ilaç kullanımı, alıştığı yerden farklı bir yerde uyuma çocukta gece terörü sürecinin oluşumunu hızlandıran faktörlerdendir. Sosyal ve Ailevi Faktörler olarak da; İlk üç aydan sonra çocuğun uyku

düzeni çevre faktörlerinden daha çok etkilenmeye başlamaktadır ve anneden ayrı düşme ile çocuklardaki uyku bozukluğu arasında bağlantı bulunmaktadır. Bebeklik çağında uyku bozuklukları genellikle ayrılık sıkıntısının bir belirtisidir .

Atak Sırasında Anne Babaları Nasıl Davranmalıdır?

Anne ve babanın sakin kalması ve çocuğa karşı endişeli yaklaşım ve tutumlardan uzak olmaları gerekmektedir. Çocuğun yatak odasında güvenlik tedbirleri alınmalı ve geçirilen atak sırasında çocuğun kendisine zarar vermesi engellenmelidir. 2-3 aydan daha uzun süren tablolar için bir nörolog ve psikiyatri uzmanının yardımını almak gerekmektedir.

AREL OYUN GRUBU



AREL Anaokulu Oyun Gruplarına katılın. Çocuğunuzdaki Gelişimin Farkına Varın!

Anne ve babaların çocuklarıyla beraber katılabilecekleri **AREL Oyun Grupları** çocuklara eğlenceli, güvenli ve eğitici bir ortam sunar. Anaokulumuzda çocuklar aylık gelişimlerine uygun olarak 2 ayrı seviyede gruplandırılır. Çocuklar, oyun gruplarında bir yandan sosyalleşmeyi ve

paylaşmayı öğrenirken; bir yandan da fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyici aktivitelerin yer aldığı sağlıklı ve güvenli bir oyun ortamında bulunurlar. Çocuklar cesaretle, deneyerek keşfederken ve öğrenirken **AREL** ailesi olarak sizi de aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

22-36 ay arası çocuklar için OYUN GRUPLARIMIZ açılmıştır.

Sizi ve çocuğunuzu **ücretsiz deneme dersine** davet ediyoruz.

www.arel.k12.tr

Merkez Mahallesi, Selahattin Pınar Sokak, No:3, 34197 Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul

Tel: (0212) 550 49 30 (pbx) - 630 35 05 (4 hat) Faks: (0212) 550 77 82 E-posta: arel@arel.k12.tr

