

Saydam

Sayı: 1

Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi



**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI** 2 s.

**ÇOCUĞA ÖZGÜVEN
KAZANDIRMAK** 8 s.

**ÇOCUK VE ERGENLERDE
KAYGI** 13 s.

**ÇOCUKLUK DÖNEMİ
KORKULARI** 15 s.

**TRAVMATİK OLAYLAR,
KAYIP VE YAS** 17 s.

**MESLEK VE KARIYER
YÖNELİMİ** 20 s.

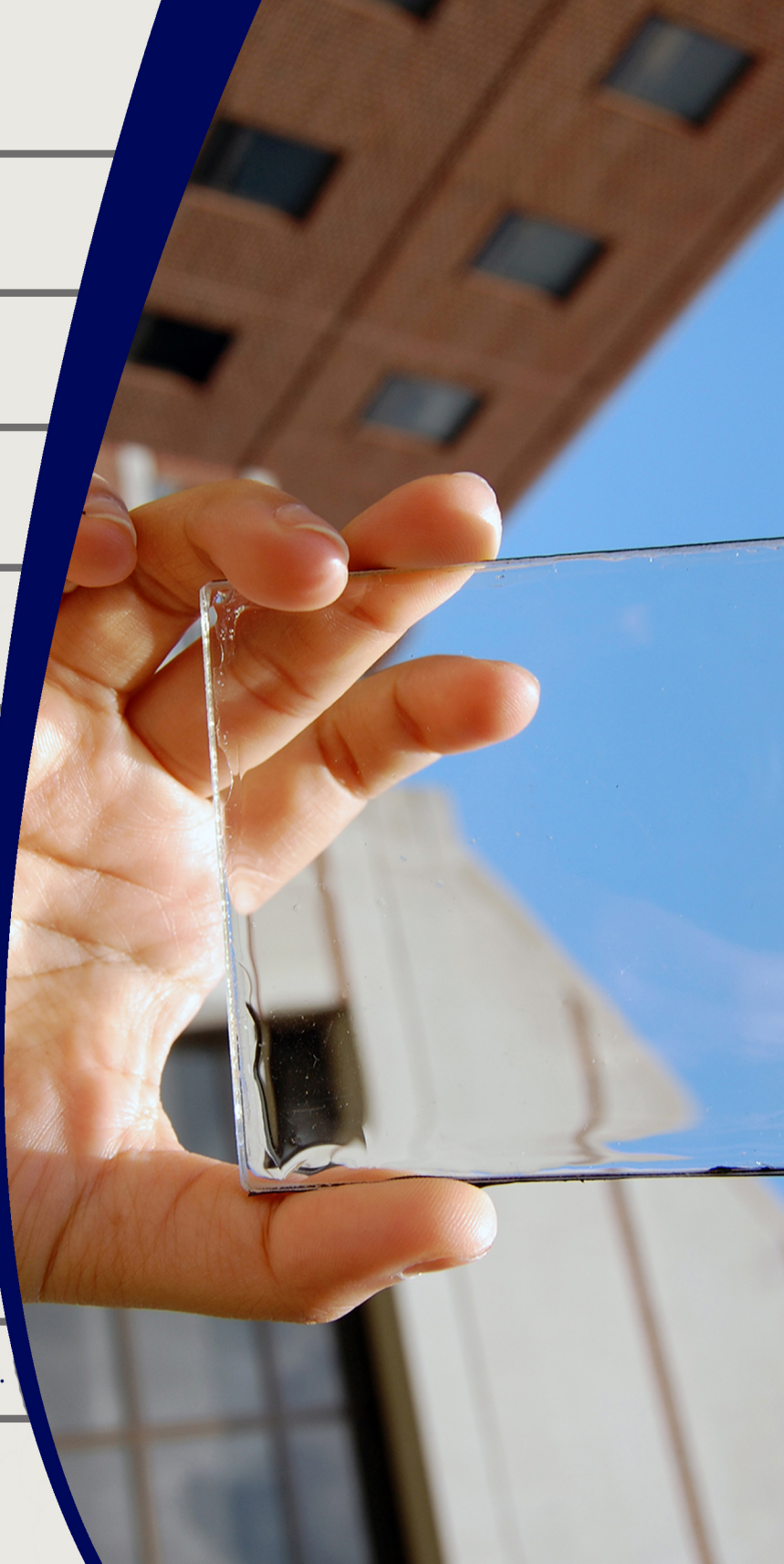
**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE
DÜŞÜNME BECERİLERİ** 23 s.

**SOSYAL MEDYANIN
KARŞILADIĞI RUHSAL
İHTİYAÇLAR** 30 s.

**STRES İLE BAŞA ÇIKMANIN
YOLLARI** 36 s.

YEMEK YEME ALIŞKANLIĞI 38 s.

**DİJİTAL DÜNYADA
ANNE BABA OLMAK** 41 s.



SAYDAM

Mayıs 2016 Sayı: 1

İmtiyaz Sahibi

Irmak Okulları Adına
Nazan Fettahođlu
Kurumlar Koordinatörü

Yayın Kurulu

Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tasarım ve Fotoğraflar

Sedef Uluđ
Görsel Tasarım

Redaksiyon

Irmak Okulları Türkçe Bölümü

İletişim

Cemil Topuzlu Cad. No: 100 34728
Caddebostan / İstanbul
E-posta: bilgi@irmak.k12.tr
Tel: +90 216 411 39 23-24-25
Fax: +90 216 411 39 26



Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknoloji, günümüz insanı için yönetilen olmaktan çıkıp yöneten olarak yaşamımızda yer almaya başlıyor. Başlangıçta, pek çok yenilik olarak artık günlük yaşamımızın sıradan bir parçası olduğunu söyleyebilirken geleceğimizi ve geleceğimiz olan çocuklarımızı nasıl etkilediğini de hepimiz görebiliyoruz.

Peki ya ebeveynler?

Çocuklarımızın teknoloji karşısında ne gibi etkilere maruz kaldığını tartışmadan önce, yetişkinler olarak bizlerin teknolojiyle ilişkisini değerlendirmemiz doğru olacaktır. İlk olarak ufak bir deney ile başlayalım: Cep telefonunuzu 1 saatliğine sesini duyamayacağınız bir yere bırakın. Bu fikir size kendinizi nasıl hissettiriyor? Sizi tedirgin ediyor mu? Kaygı seviyenizi 10 üzerinden değerlendirmenizi istesek kendinize kaç verirsiniz? Peki, tüm gün telefonunuzdan uzak bir gün geçirmenizi istesek nasıl hissedersiniz? Kaygı seviyeniz bir kaç puan arttı mı? Şimdi de, bunu bir çeşit teknoloji detoksuna çevirelim, kullanılmayacakların listesine televizyonu ve bilgisayarı da ekleyelim. Bazılarınız bunun mümkün olmayacağını düşünüyor değil mi? Kaygı seviyeniz ne kadar oldu?

Bizler, çocuklarımızdan bambaşka bir dünyaya doğduk. Bazılarımız radyo dönemi çocuklarıydık, bazılarımız da televizyon. Teknoloji biz büyürken gelişmeye devam etti. Tüm teknolojik gelişmeleri takip etsek de kabul edelim ki biz teknolojiye “göçmen bir

nesiliz” yani bilgisayarla, cep telefonu, internet vb. ile sonradan tanıştık. Oysaki çocuklarımız “dijital nesil” olarak isimlendiriliyor. Hızlı teknolojik gelişmelerin olduğu bir dönemde doğdular. Ayrıca çocuklarımızın beyinleri “plasticity” yani şekillenilebilirlik özelliğine yoğun olarak sahip. Bu özellik sayesinde beyinlerindeki nöronlarla oluşan iletişim ağları, tüm dünyada olup bitenleri kişiselleştirmelerini sağlıyor. Uyarı veren etkileşimli ortamlar, beyin hücrelerinin çalışmasını ve daha çok iletişim ağı oluşturmalarını sağlıyor. Bu nedenle de teknolojinin de, dijital nesil olan çocuklarımızın beyninin şekillenmesinde etken olduğu düşünülüyor.

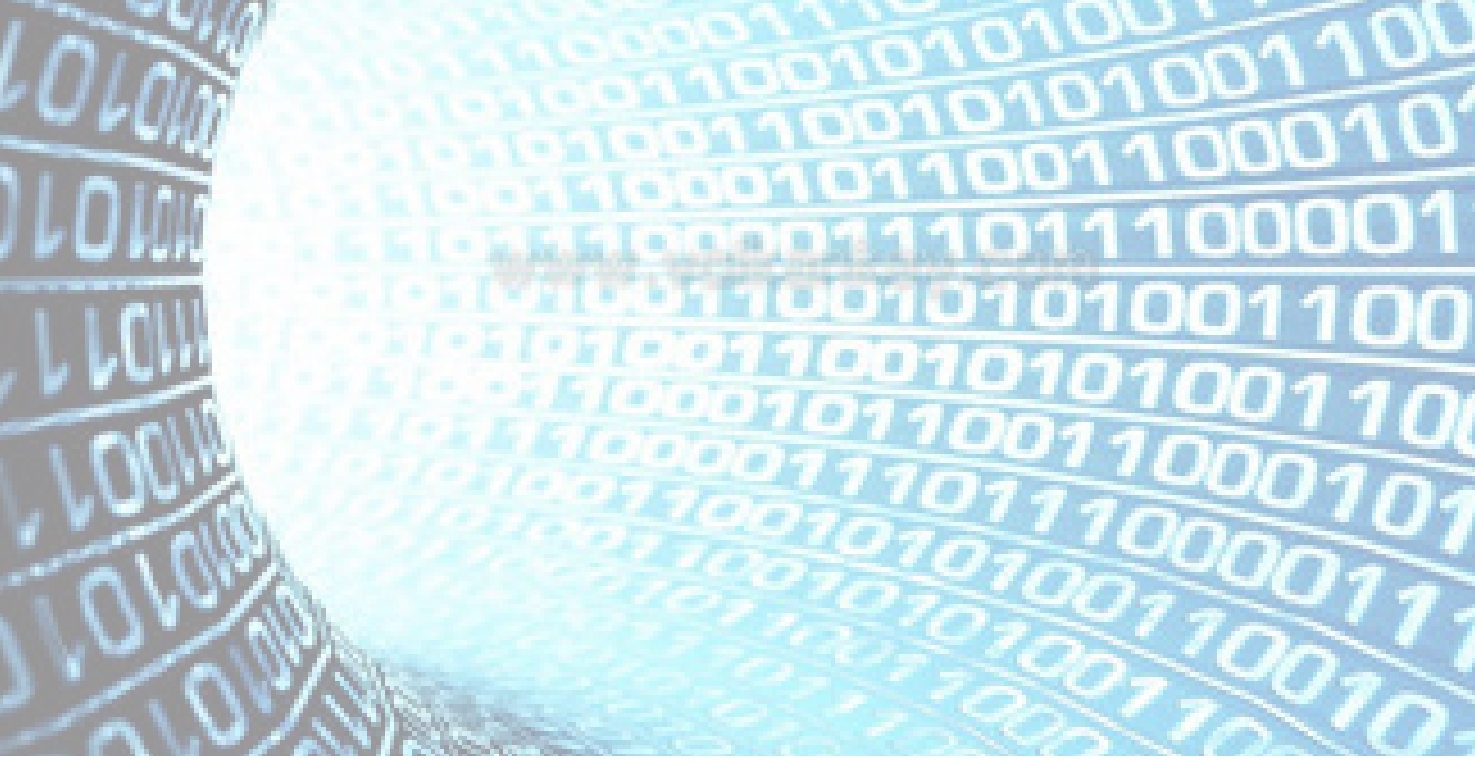
Yararlı mı, Zararlı mı?

Peki, bu kadar önemli bir etkiye sahip olan teknoloji, çocuklarımızın hayatında ne kadar yer almalıdır? Bu soru, pek çoğunuzun karşılaştığı zorluklarla ortaya çıkıyor. Teknolojik gelişmelerin karşısında durmak, çocuğunuzu bu gelişmelerin dışında tutmaya çalışmak, son sürat gelen bir aracı sadece karşısında durarak durdurmaya çalışmaktan farksızdır. Kazananın kim olacağını siz de tahmin edersiniz.

Teknoloji, tek başına değerlendirildiğinde nötrdür, nasıl kullanıldığına bağlı olarak yaratacağı etki değişir.

Çocuklarımızın bilinçli teknoloji kullanıcıları olmaları için biz yetişkinlerin dikkat etmesi gereken bazı önemli noktalar vardır. Günümüzün dijital nesli, her ne kadar sahip olduğu bilgi birikimi açısından kendinden önceki nesillerden çok daha donanımlı olsa da dürtü kontrolü konusunda kendisinden öncekilerden çok da farklı değil. Bunun yanı sıra, hiçbir neslin sahip olmadığı kadar seçenek fazlalığına maruz kalıyorlar ki bu durum onların irade gücünü zorluyor. Yetişkinler olarak bizlere, onları doğru yönlendirmek konusunda çok önemli bir rol düşüyor. Aşırı teknoloji kullanımını önlemek amacıyla ev ortamında kurallar ve sınırların belirlenmesi önemli ancak tek başına yeterli değildir. Bir şeyi engellemeye çalıştığımızda dikkati tam da o noktaya çekersiniz. Teknoloji için de aynısı geçerlidir. “Oynayamazsın.”, “ Sadece yarım saat oynayabilirsin.” gibi cümleler çocuğun tüm dikkatini tam da uzaklaştırmaya çalıştığımız noktaya çekecektir. Asıl odaklanmamız gereken sorular ise şunlardır:

- * Teknolojinin çocuğumun hayatındaki yeri, önemi nedir?**
- * Teknolojinin yerine daha dikkat çekici ne sağlayabilirim?**



Güç Bende!

Günümüz çocukları ve gençleri için teknoloji, bilgi ve eğlence kaynağı olduğu kadar sosyal ihtiyaçların da giderildiği bir ortamı ifade ediyor ve onların hayatlarında önemli bir yer tutuyor. Bu nedenle teknolojinin bağımlılık seviyesinde aşırı kullanımını, sadece teknolojinin gelişmesine bağlamak soruna yüzeysel olarak yaklaşmak olur. Sadece ses ve görüntüden oluşan sanal dünya nasıl oluyor da 5 duyumuza hitap eden 3 boyutlu dünyadan daha güçlü ve popüler hale geliyor? Peki, neden çocuklarımız 3 boyutlu gerçek dünyada koşup oynamak yerine sanal dünyayı tercih ediyorlar? Gençler, arkadaşları ile bir araya gelip sosyalleşmek yerine neden sanal kimlikler yaratmaya ihtiyaç duyuyorlar? Çünkü gerçek hayat, istek ve arzularını kontrol etmelerini gerektiriyor. Oysaki sanal dünyada yaratılan “e-kişilik” kişinin toplum içinde sosyalleşerek kontrol etmeyi öğrendiği öfke(agresyon), narsizm, cinsellik gibi unsurları kontrol etmesini gerektirmiyor. Bu da internet ortamının anonim olmasından, sağladığı görünmezlikten, hiyerarşi ve kontrol mekanizmasının zayıf olmasından kaynaklanıyor. Teknolojinin sunduğu bu sanal gerçekliğin araştırmalara göre çocuklarımızı nasıl etkilediğini aşağıda örnekleyelim:

-- Bilgisayarda ya da internette çocuklarımızın izledikleri ve oynadıkları oyunların sanal olduğunu hepimiz biliyoruz. Peki, fiziksel olarak gerçekten yapılmayan ancak zihinsel olarak gerçekleştirilen bir faaliyet çocuğunuzun zihnini ne kadar etkileyebilir?

Bu konuda yapılan ilginç bir deneyi sizlerle paylaşalım: Piyano çalmayı bilmeyen 3 grupta bir deney gerçekleştiriliyor. İlk grup, 5 gün boyunca sadece piyanoya baktı. İkinci grup, 5 gün boyunca beş parmak çalışmaları yaptı. Son grup ise 5 gün boyunca piyanoyu çaldıklarını hayal etti. Deney sonunda katılımcıların beyin görüntüleri incelendi. Birinci grubun beyin hücrelerinde bu süreçte herhangi bir hareketlenme görülmedi. İkinci grupta ise beyin hücrelerinde çok hızlı değişiklikler meydana geldiği gözlemlendi. İlginç olan şu ki, üçüncü grubun beyin hücreleri de en az ikinci grup kadar değişmişti. Bu değişim kaslar hareket ettirilmeden, hareket bizzat tecrübe edilmeden gerçekleşti. Oynadıkları bilgisayar oyunları konusunda seçici davranılmayan çocukların, agresif ve zarar verici pek çok davranışı gerçek hayata taşımaları da bunun bir sonucu olarak değerlendirilebilir mi? Ayrıca çocuğun dış dünyadan gelecek zararlarla ilgili abartılı bir algısının olması da bu tür oyunlar da dış dünyanın vahşi ve korkunç bir yer olarak gösterilmesinden de kaynaklanabiliyor. Yani, hem şiddet eğiliminde artış yaratıyor hem de dışarıdan gelebilecek tehlikelerle ilgili çocuğun algısını bozuyorlar.





-- Cep telefonları da bağımlılık yaratan diğer ekranlar kadar etkilidir. Ergenlik dönemindeki pek çok çocuğun en yaygın kullandıkları iletişim yolunun mesajlaşmak olduğunu siz de gözlemliyorsunuzdur. Yurt dışında yapılan bir araştırma gösteriyor ki cep telefonu yanında açık uyuma oranı 12 - 13 yaş çocuklarında %78, 14 - 17 yaş çocuklarında %86, 18 - 29 yaşta ise bu oran %90'dır. Çocuklar, okul dışında da arkadaşları ile sosyal iletişimlerini mesajlaşarak sürdürmek zorunda hissediyorlar çünkü kendilerine gelen mesajı hemen yanıtlamazlarsa ait olduklarını düşündükleri sosyal grubun dışındakalacaklarını düşünüyorlar.

-- Michigan State Üniversitesinde 1400 öğrenci üzerinde yapılan araştırmaya göre otuz yıl içerisinde empati becerisinde düşüş olduğu ve bu düşüşün son 10 yılda iyice hızlandığı ortaya çıkıyor. Bu değişimde en çok neyin etkili olduğunu düşünüyorsunuz?

Teknoloji bağımlılığını etkileyen en önemli etkenlerin başında “maruz kalma yaşı” ve “maruz kalma sıklığı” gelir. Aile içi sağlıklı iletişim ise sanal dünyadan elde edilecek sosyal kazançta ihtiyaç bırakmaz, aile içi birlik ve beraberlik arttıkça internetten sağlanan sosyal kazanç azalır. Sağlıklı iletişimin bulunmadığı aile ortamlarında sadece kullanımı kontrol etmeye çalışmanın yeterli olmadığını araştırma sonuçları gösteriyor.

Ne yapmalı?

Çocuğunuz evinizde teknoloji kullanımı ile ilgili kurallar olduğunu bilmelidir. Bu kuralların mantığı “yasaklamak” değil, bilinçli kullanmayı öğretmek olmalıdır. Eğer küçük yaşlarda çocuklara teknolojiyi bilinçli kullanma öğretilirse ergenlik döneminde de teknoloji kullanımı konusunda çocuk daha bilinçli olacaktır. Bunun tersinin olduğu durumlarda küçük yaşlarda başlayan aşırı kullanım, ilerleyen yaşlarda kartopu etkisi gibi artmakta ve kontrolü daha zor hale gelmektedir.

Dilşat ŞAHİN
Uzman Psikolojik Danışman





ÇOCUĞA ÖZGÜVEN KAZANDIRMAK

Yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuklar hem çevrelerine hem de kendilerine yönelik bir algı geliştirmeye başlarlar. Özgüven, çocuğun kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesidir. Bu duygu zaman içinde oluşur ve desteklendiğinde gelişen bir duygudur. Ailesi tarafından sevilmesi, değerli olduğunu hissetmesi, duygularının anlaşılması ve çocuğun kendi kendine bir şeyler yapabilmesine olanak tanımak, özgüvenin oluşumdaki iki temel basamaktır. Çocuk değerli bulunduğu anda değerli hisseder, bir şeyler yapabildiğini gördüğünde kendine olan inancı artar.

Çocuğun ailesinden ve arkadaşlarından gelen geri bildirimler, özgüvenin oluşmasında ve gelişmesinde büyük rol oynar. Çocuklar, aile bireyleri ile kurdukları ilişki dinamiğini arkadaşlarına ve öğretmenlerine ayna gibi yansıtmaktadırlar. Eğer bir çocuk ailesi tarafından saygı duyulan, bir şey anlattığında dinlenen ve soru sorduğunda cevap verilen bir çocuk ise sevildiğini ve değer verildiğini hisseder ve arkadaşlarıyla kurduğu ilişkilere de benzer modeli yansıtır. Büyüme ve gelişme henüz tamamlanma aşamasında olduğundan öğretmenlerin ve velilerin temelleri atılmış olan özgüveni geliştirmek için izleyecekleri birçok yol vardır.

İzleyebilecekleri yollar;

- Varlığından dolayı mutlu olduğunuzu dile getirin.
- Birlikte geçirdiğiniz vakitten keyif aldığınızı ona hissettirin;
- “Seninle resim yapmak çok hoşuma gidiyor.”, “Seninle birlikte vakit geçirmekten çok keyif alıyorum.” gibi ifadeleri sık sık kullanın.
- Onu koşulsuz kabul ettiğinizi dile getirin.
- Eleştirilerinizi çocuğun kişiliğine yönelik değil, davranışlarına yönelik yapın. Olumsuz bir davranış gösterdiğinde “Bu şekilde davranman beni üzdü.” diyerek davranışıyla ilgili kendi duygunuzu dile getirin.
- Çocukların zayıf yanlarını görmezden gelmeyin, bunları farkında olmasını sağlayarak güçlü yanlarını öne çıkarın. (Çocuklar kendi eksikliklerini ve kusurlarını kabul etmelidir.)
- Çocuklara kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkânı sağlayın.
- Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için önemli olduğunu hissettirin.
- Kendi başına yapabileceği şeylere müdahale etmeyin, yardım istediğinde yardımcı olun, yeni şeyler denemesine ve sonuçlarını tecrübe etmesine izin verin.
- Çocukların size yapabildikleri ölçüde yardımcı olmalarını sağlayın. (Birlikte sofrayı kurmak, çamaşırları çamaşır makinesine yerleştirmek vb.)
- Hata yaptığında aşırı tepki vermeyin, şevkini kırmadan tekrar denemesine izin verin, bir dahaki sefere nasıl yapması gerektiğini gösterin. “Daha farklı nasıl düşünebilirsin?” diyerek motive edin, böylece başarısızlık duygusu ile uğraşmak yerine karşılaştığı sorunlara farklı çözüm yolları üretebilmesini sağlamış olursunuz. (“Daha farklı nasıl düşünebilirdin acaba?” gibi ifadeler kullanın.)
- Çaba ve başarılarını, hedef yönünde attığı küçük adımları ödüllendirin,

takdir edin. “Kendinle gurur duymalısın, çok çaba gösterdin.” gibi cümleler kurun.

- Yapabildiği şeylerle ilgili olumlu geribildirim verin. “Bunu başardığına sevindim.”, “Kendi başına bir şeyler yapabiliyor olman benim çok mutlu ediyor.”, “Bu sorunun kendi başına çözebilmen beni çok gururlandırdı.”, “Seni şundan dolayı kutlarım.” “Ne kadar yaratıcısın, renkleri ne kadar uyumlu kullanmışsın.” gibi olumlu ifadeler kullanın.
- Size yardım ettiğinde ya da bir fikir verdiğinde “Yardımların çok işime yaradı çok teşekkür ederim.”, “Bak bu aklıma gelmemişti, bu konudaki fikrini çok beğendim.” gibi ifadelerle çocuğun özgüvenini pekiştirin.
- Başka çocuklarla ya da kardeşiyle karşılaştırmayın. Her çocuğun farklı ilgi ve yetenekleri olduğunu unutmayın.
- Kendisini arkadaşıyla karşılaştırdığında “Evet, Arda bisikleti daha hızlı sürebilir ama sen de çok yukarı zıplayabiliyorsun, bana ne kadar yukarı zıplayabildiğini göster bakalım.” diyerek çocuğun tekrar kendi yapabildiği şeye odaklanmasını sağlayın ve herkesin değişik yönlerinin güçlü olabileceğini söyleyin.
- Kardeşiyle ya da bir arkadaşıyla bir sorun yaşadığında bunu önemseyin ve duyguları hakkında tarafsız bir şekilde onu konuşturun, duygularını ifade etmesini sağlayın.



- Çocuğun içinde bulunduğu yaş grubunu hesaba katarak hedeflerini belirmesine yardımcı olun ve herhangi bir konuda çocuktan yaşının üstünde performans beklemeyin.
- Düşüncelerini eleştirmeden dinleyin.
- Boş zamanlarını sadece arkadaşlarıyla geçirmek dışında üretken olabilecekleri aktivitelerle geçirmelerini sağlayın ve yetenekleri doğrultusunda onları yönlendirin Herhangi bir spor dalıyla uğraşırken, resim yaparken sonuca odaklanmak yerine süreçten zevk almasını sağlayın.
- Çocukların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın ve çocuğu dikkatle dinleyin. Sinirlendiğinde ya da kızdığında bunun farkında olduğunuzu ona söyleyin. Ağladığında “Ağlayacak ne var ki? Sen kocaman oldun, bebekler ağlar.” gibi ifadeler kullanarak çocuğun o an hissettiği duyguyu reddetmeyin. Bunun yerine “Şu anda öfkeli görünüyorsun.”, “Bir şeye üzülmüş olmalısın, mutsuz görünüyorsun.” gibi ifadeler kullanarak duygularını geri yansıtın. Böylece çocuk anlaşıldığını hissedecek ve içinde bulunduğu ruh halini daha rahat atlatacaktır.
- Çocuğa kendini tüm olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesi gerektiğini öğretin.
- Çocuklar, anne babalarını rol model olarak belirledikleri için ailelerin özgüvenli duruşu da çok önemlidir.



Eğer anne ya da baba yaptığı hatadan ders çıkarıp doğrusunu yapmaya çalışıyorsa ocuk da yeni şeyler denemekten korkmayacak, yeni beceriler edinmeye istekli olacaktır, hata yapsa bile bununla başa çıkabilecektir.

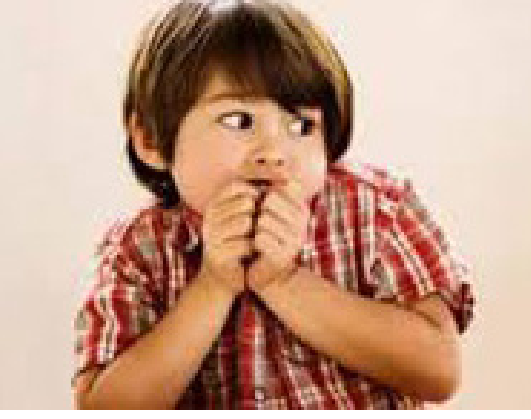
Begüm MUTLU
Psikolog



Kaynakça;

Onur, B. Gelişim Psikolojisi, Ankara, 2009

Ülgen, G. ve E.Fidan. ocuk Gelişimi. MEB yayınları. İstanbul,2001



Çocuk ve Ergenlerde Kaygı

Kaygının kişilik gelişimdeki rolü ve çocuklarda kaygı belirtilerine sık rastlanması; çocuklarda kaygının anlaşılması ve ölçülmesinin gerekliliğini gündeme getirmiştir. Çocuklar genellikle kaygı halini açıklayamazlar. Genellikle yeni olan ve bilinmeyen her şey tedirginlik yaratır. Çocuğun güçsüzlüğü ve bilmediklerinin çokluğu düşünülürse, özellikle ilk yıllarda korkuların bolluğu anlaşılır. Çocuklar, korkuları ya da sıkıntıları hakkında konuşmakta zorlanırlar.

Kaygı; kökenini, bireyin çocukluk yaşantısından alır. Bu yaşantı; çocuğun anne babası, yakın arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerinden kaynaklanır. Kaygı, çocuğun çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Çocukluğu izleyen ergenlik döneminde de anne, baba ya da diğer yetişkinlerin tutumları kaygı düzeyini etkiler.

Tanı konulan kaygı bozuklukları, her 10 çocuktan 1'inde bulunur. Çocuklarda anksiyete 3 şekilde kendini gösterir:

1) Kaygı zihinsel işlemlerde ya da düşüncelerde yaşanır. Örneğin; kendilerinin ya da yakınlarının yaralanmasından ya da gülünç duruma düşmesinden korkarlar.

2) Kaygıyı fiziksel olarak bedeninde yaşar. Çocuk endişelendiğinde bedeni ile uyarılır. Araştırmacılar buna genellikle “savaş ya da kaç” tepkisi derler. Kalbin hızlı atmasına, solunumun yükselmesine, terlemeye ve mide bulantısına neden olur.

3) Kaygının çocukların davranışlarını etkilemesidir. Kaygılı çocuk yerinde duramaz, dolaşıp durur, ağlar, bir şeye sarılır ya da titrer. Ayrıca bazı davranışlara karşı kaçınma gösterir.

Çocuğun bebeklik döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanmaması veya anneye aşırı bağımlı hâle getirilmesi, ilkel kaygı denilen durumun önemli bir unsurudur. Bütün gereksinimleri annesi tarafından karşılanan çocuğun anneden ayrılma durumunda kalması, çocukta güvensizlik ve kaygı oluşturabilir. Birden ortaya çıkan çevre değişiklikleri de küçük çocukları endişelendiren en önemli durumlardan biridir. Çocukların yoksun-

luk ve kayıpları anlamaları zor olduğu için, herhangi bir şeyini yitirmesi halinde kaygı duygusu ortaya çıkabilir.

Çocukta; saldırganlık, cinsel ya da bağımsızlık dürtülerini yeterince ifade edememe sıkıntısı da kaygıya neden olabilir. Yeni doğan bir kardeş de bu kaygı haline neden olabilir. Gelişimsel olarak çocuklarda kaygıya neden olan uyaranlar tablo da gösterilmiştir.

Gelişimsel Olarak Kaygının Sıralaması

GÖRÜLME YAŞI	KORKULU UYARAN
Bebekler	Ani yüksek sesler Kestirilemeyen Uyaranlar
1 Yaş	Yabancılar Yeni durumlar ve nesnelere Ayrılık sıkıntısının başlaması
2-6 Yaş	Hayvanlar Karanlık Hayali yaratıklar ve hayaller
Okul Çağı	Bedensel yaralanma Fiziksel tehlike Sevilen birinin kaybedilmesi
Ergenlik	Başarısızlık korkusu Sınav kaygısı Sosyal kabul görememe ile ilgili endişeler

Kaygı çocuklarda farklı tepkiler şeklinde kendini gösterebilir. Bazı çocuklar kaygılandırıcı durumdan kaçmak için içine kapanıp arkadaş gruplarına katılmazlar. Bazıları ise, kaygıdan kurtulmak için gerileme, reddetme, bastırma ve yansıtma gibi savunma mekanizmaları geliştirirler.

Ergenlik döneminde bireylerde kimlik arayışının başlaması ile birlikte anksiyete düzeyinde de yükselmeler olabilmektedir. Kimlik arayışı ile bağlantılı olarak sosyal beğeni ve bağımsızlık çatışmaları ergenlerde görülen normal kaygılardır. Yaşanılan çevrenin ergene güven vermesi ve destek olması, tutarsız tutumların en aza indirilmesi bu açıdan önem taşımaktadır. Ergenin; anne-babanın gözünde güvenilir bir insan olma ihtiyacı duyduğu bu dönemde, kendisine güven duyulmaması kaygı yaratmaktadır.

Hande ALP
Uzman Psikolog



ÇOCUKLUK DÖNEMİ KORKULARI

Korku; kişinin gerçek olan, bazen de olası bir tehlikeye karşı gösterdiği duygusal ve fiziksel tepkilerin tamamını temsil eden bir duygudur. Çocuğun gelişim döneminde korku duygusu yaşaması beklenen bir durumdur ve eğer bu korkulara anne – baba tarafından doğru bir şekilde müdahale edilirse bu durum, çocuğun çevresine uyumunu artırıp zorluklar ile baş etme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayabilir.

Okul öncesi dönemde korkuyu yaratan, korku kaynağının gücü değil, bilinmezliğidir. Yani bu dönemde çocuk belirsizlikten korku duyar.

Peki, çocukların ilk korkuları nelerdir?

Duygularını birbirinden ayırt edemeyen çocuk, tüm duygularını “korku” olarak tanımlayabilir. 0 – 5 yaş arası çocuklar yaşamları boyunca farklı korku türleriyle tanışırlar.

- Doğumdan sonra ortaya çıkan ve ilk korku türlerinden biri olan, bebeğin vücut temasını kaybetme korkusu; yani yeterince sıcak ilgi ve şefkati alamama korkusu...
- 8 ay civarında görülen yabancılardan korkma; bu dönemde çocuk etrafında sık görmediği akrabalarından ve diğer yetişkinlerden korkar, onların kucağına gitmek istemez.
- Emeklemeye ve yürümeye başlamasıyla birlikte ayrılık korkusu başlar. Bu korku 12 – 18. aylarda başlar ve 2 – 3 yaşlarında artış gösterebilir. Bu dönemlerde çocuk anneden uzaklaşmak istemez.

- 2,5 yaşla birlikte karanlık ortamlardan korku duyma başlar.
- Özellikle 3 – 4 yaş çocuklarında soyut kavramlara karşı korku gelişir. Canavar, hayalet gibi kavramlara merak artar ve bu yönde korkular yaşarlar.
- 4 – 5 yaşlarından sonra çocuklar ölüm kavramıyla ilgilenir ve sorular sorarlar; ölüm onlar için korkutucu olmaya başlar.
- 6 – 12 yaş aralığına bakıldığında korkuların daha çok gerçek olaylar ile ilgili olduğu görülebilir. Örneğin eve hırsız girmesi, deprem, yangın, kaçırılma, kaybolma korkusu... Bu korkular genellikle yaşanan bir olayın ardından tetiklenir veya gazete ve televizyondan gördükleri haberlerden etkilenebilirler.
- Ergenlik döneminde en yoğun görülen korkular ise sosyal korkulardır. Kalabalık önünde rezil olmak, alay edilme, gruba dâhil edilmemek gibi...

Çocukların korkularıyla nasıl baş edebiliriz?

- Tüm bu korkular normal ruhsal gelişimin bir parçasıdır, destekleyici bir yaklaşım sunulmalı ve onlara güvende oldukları duygusu hissettirilmelidir.
- “Korkmana gerek yok, erkek adam ağlamaz, bebek misin?” gibi cümleler korkusunu ortadan kaldırmaz; aksine onu küçümsediğinizi ifade eder.
- Onu dinleyin. “Korktuğun şeyi anlatmak ister misin?” gibi cümleler korkusunu anlatması konusunda onu cesaretlendirecektir.
- Çocuklar korkuları ile ilgili olarak kendileri bazı çözüm yolları geliştirebilirler ve o yollardan daha rahat ilerleyebilirler. Bu nedenle onlara mutlaka sorun: “Sence ne yaparsan korkun biraz daha azalabilir? Kendini biraz daha iyi hissediyor olman için ne yapabilirim?” gibi sorular ile onun katılımını sağlayın.
- Çocuğun korkusunun nedenlerini düşünün. Bu korkular gelişim dönemleri kapsamında yaşından beklenen durumlar olabilir. Fakat korkuları nedeniyle günlük yaşam rutini olumsuz etkileniyorsa olası diğer etmenler (Aile içi olumsuz durumlar, sosyal çevre veya okuldaki olumsuz yaşantılar vb. gibi) göz önünde bulundurularak profesyonel destek alınması faydalı olacaktır.
- Her çocuğun korkularını yenme temposu farklıdır. Sabırlı ve hoşgörülü olun.

Hande ALP
Uzman Psikolog





Travmatik Olaylar, Kayıp ve Yas

Yetişkinler olarak, çocukları yaşam enerjisiyle özdeşleştirir ve neşe kaynağı olarak görürüz. Çocukların, kayıp ve yas süreçlerinden geçebileceklerini görmezden geliriz ya da mümkün olduğunca bu konuları onlarla konuşmamaya çalışırız. Çoğu zaman çocukları bu sürecin dışında tutma eğilimi gösteririz.

Yas, kayıp karşısında yaşanan doğal bir süreçtir. Sevdiğimiz birini kaybetmek gibi sağlığını kaybetmek, işini kaybetmek, boşanmak gibi kayıplar da yas nedenidir. Bunun yanı sıra, taşınmak, yeni bir okula geçmek gibi var olan düzenin değişmesi nedeniyle yaşanan kayıplar da yas nedeni olabilir. Yaşanan büyük kayıplar sonrası toparlanmak ve yaşama devam etmek belli bir süreç gerektirir. Bu sürecin “nasıl” geçirildiği de ileride karşılaşılabilecek uzun vadeli olumsuz etkilerin belirleyicisi olur. Yas sürecinin bazı aşamaları vardır. Bu aşamalar; inkâr, öfke, suçluluk, mutsuzluk, şok ve kabul aşamalarıyla birlikte de yaşanabilir.

Çocuk sevecek ve bağ kurabilecek yaşta ise, kaybettiğinin arkasından yas da tutabilir.

Çocuğun yetişkinden farkı, kendine özel bir dünya görüşünün ve gerçeklik algısının olmasıdır. Çocuğun kayıp(ölüm) ile ilgili algısını pek çok şey etkiler. Yaş, kültürel ve etnik değerler, inanç sistemi, kaybettikleri kişiyle olan ilişkilerinin yakınlığı, kişilik yapısı vb. Çocuğun kaybın arkasından yaşayacağı yas sürecinde ve baş etme yöntemlerinde ise çocuğu yetiştiren ve onunla ilgilenen kişilerin tutumu oldukça önemlidir. Yetişkinler olarak genellikle çocuğu üzmemek adına onunla kaybettiklerimiz hakkında konuşmaktan çekiniriz. Hatta kendi yaşadığımız duyguları da yansıtmamaya dikkat ederiz. Ancak çocuklar her şeyi saklamaya çalışsalar bile duygularımızı hisseder. Bu durum sonrasında kandırıldıklarını düşünebilir ya da duygularını çevresindeki yetişkinler gibi baskılamaya çalıştıkları için ileriki hayatlarında ortaya çıkacak sorunlara zemin hazırlayabilirler.

Herhangi bir kaybı nedeniyle yas tutan çocuğa destek olurken özellikle dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır:

Güven duygusu: Ebeveynlerinin çeşitli kayıplar sonrasında yaşadıkları duygusal çöküntülerden etkilenen çocuklar, bu dönemde yakın çevresi tarafından kendi onayı olmadan başkalarının yanına yollanabilir. Çocuğu korumak için sergilenen bu davranış daha çok yıkıcı bir etkiye sebep olabilir.

Duygularını konuşabilmek, anlayabilmek: “Güvensizlik” duygusu yaşayan küçük çocuklar, sözel olarak kendilerini yeterince anlatamayabilirler. Onlarla temasta bulunarak, onlara sarılarak hatta oyunlarına ortak olup oyuncakları üzerinden kendilerini ifade etmelerine fırsat tanıyabiliriz. Yaşları daha büyük çocuklarla ise duygularını ifade etmelerine izin vermek, sorunlarına ortak olmak, kendi hislerinizi de paylaşmak oldukça önemlidir. “Ağlamak doğaldır, engellemeye çalışmamak gerekir.” görüşünü onlarla da paylaşmak gerekir.

Vedalaşmak, Hoşça kal diyebilmek: Çocuk da arzu ederse kaybedilen kişinin cenazesine katılması onun için bir çeşit “hoşça kal” diyebilme ve vedalaşabilme fırsatıdır. Bu vedalaşmanın çocuğu koruyacak ölçülerde yapılması ve çocuğun defin gibi işlemleri görmemesi gerekmektedir.

Hatıralarını paylaşması için yüreklendirmek, izin vermek: Çocuğa yaşadığı kayıpla ilgili anıları anlatmasına, kaybıyla yaşadığı güzel bir anıyı resmetmesine izin vermek onun rahatlamasını sağlayacaktır.

Travmatik Olaylar Karşısında Çocukların Tepkileri

Kayıp ve yas sürecinde ortaya çıkan olumsuz duygular, yaşanan travmatik olayların etkisiyle de kendini gösterir. Böyle durumlarda güvenlik hissi kaybolur ve bunun yerini korku ve kaygı alabilir. Güven algısının zedelenmesi korku, kaygı, öfke, üzüntü gibi olumsuz duyguların yoğun olarak ortaya çıkmasına neden olur. Çocuk, bu duyguları söze dökmek yerine genellikle davranışlarına yansıtır, huzursuzluk, saldırganlık, öfke patlaması, hareketlilikte artma ya da tersine tepkisizlik ya da içe kapanma hali gibi davranışlar sergileyebilir. Bunun yanı sıra anne babadan ayrılmada zorlanma, sık ağlama, uyku düzeninde bozulmalar ve bebeksi davranışlar gösterme eğiliminde de olabilir. Tüm bu yaşananları anlamlandırmaya çalıştığı süreçte dikkatini toplamakta zorlandığı için okul başarısında düşüş yaşayabilir.

Ebeveyn Tutumları Nasıl Olmalı?

□ Savaş ve terör bugünlerde hayatımızın içinde sıklıkla yer alan kavramlar. Yetişkinleri bile bu denli kaygılandırıcı olaylar çocuklarımız için de aynı etkiyi taşımakta. Bu süreçte çocukların aklına gelenleri sorabilmeleri için onlara her zamankinden daha fazla vakit

ayırmak, onlarla olan iletişiminizi arttırmak ve konuşmaları için onları cesaretlendirmek gerekir.

□ Çocuğun yaşına uygun cevaplar vererek, kısa ve basit cümlelerle sorularını yanıtlayın. Duygularını oyun ve resim yoluyla ifade etmesini sağlayabilir, konuşmak yerine birlikte oyun oynayarak süreci yönetebilirsiniz.

□ Çocuklar, çevrelerinde yaşanan olayları kişiselleştirmeye eğilimlidir ve en çok kendisi, ailesi, yakınları ve arkadaşlarına ne olacağı konusunda endişelenirler. Ebeveynleri olarak onları rahatlatmak adına “bir şey yok, her şey yolunda gibi” sözler söylemeden, gerçekçi sözlerle duygularınızı yansıtan cümleler kullanın. Daha sonra aldığınız önlemler varsa onlardan bahsedip çocuk üzerinde rahatlatıcı bir etki yaratabilirsiniz.

□ Yaşanılan travmatik olay sonrası çocukta yeniden oluşturmaya çalışacağınız güven hissini, rutinlerinizi koruyarak sağlayabilirsiniz. Örneğin; okul, arkadaş görüşmeleri, sosyal etkinliklere devam edebilmek çocuklarda güven hissini yeniden sağlayabilmek adına oldukça önemlidir.

□ Çocukta kaygı, huzursuzluk düzeyleri, öfke gibi belirtiler gittikçe artıyorsa bir uzmandan profesyonel destek almak daha yararlı olacaktır.

Dilşat ŞAHİN
Uzman Psikolojik Danışman





MESLEK VE KARIYER YÖNELİMİ

Büyüyünce Ne Olacak!

Çocuklarımızla alakalı bizi en çok çıkmaza sokan dönemlerden biri de meslek yönelimlerinin şekillenmeye başladığı dönemdir. Çocuğum büyüyünce ne olacak endişesini taşımak bir anne baba için çoğu zaman kaçınılmazdır. Daima her şeyin en iyisine layık gördüğümüz evlatlarımızın en doğru seçimi yapmalarını ister ve bunun için bazen onlardan daha çok endişe duyarız. Bu endişe zaman zaman onların yerine karar vermeye gidecek kadar ele geçirir bizi. Çok iyi tanıyoruzdur çocuğumuzu ve ne ile mutlu olacağını bizden daha iyi kimse bilemez. Bir de hayatın realiteleri var tabii. Onlar bunların farkına varamayacak kadar masum, hayalperest ve tecrübesizdir gözümüzde. Hal böyle olunca anne babalar olarak çocuğumuzu yönlendirmek, kararlarında söz sahibi olmak ve yürüyecekleri kariyer yolunun başlangıcına sağlam bir adım atmalarını sağlamak istiyoruz. Ama birçok ailede bu istek anne baba ve çocuk arasında krizler yaratıp uçurumlar açma sürecine dönüşüyor ve zaten ergenlik dönemiyle birlikte kimlik bulma konusunda kıran kırana mücadele eden çocuklarımızda labirentleri karmaşıklştırmaktan başka bir işe yaramıyor.

Peki bu zorlu süreçte anne babalara düşen yükün altından nasıl doğru bir şekilde kalkılacak? Ne yapmalıyız da çocuklarımızın labirentini karmaşıklştırmadan onların doğru karar vermesini sağlayacağız? Onları bir yöne çekmeye değil, yolda başlarına bir şey gelirse yardımcı olmak için beklediğimizi nasıl hissettireceğiz?

Öncelikle aklımızdan çıkarmamalıyız ki kariyer çok erken dönemlerde belki de içine doğduğumuz dünya ile çoktan temelleri atılmış uzun bir yolculuktur. Bu yolculukta her birey yalnız başına yürüyecektir. Karşılaştığı zorlukların altından yalnızca kendi başına kalkabilir ve yaşadığı çıkmazları yalnızca kendi başına çözebilir. Anne babalar bu yolculukta çocuklarının elbette yanlarında olacaklar. Gerektiğinde onlara seçenekler sunacak, farkındalıklar kazandıracaklar. Zaman zaman köprüler kuracak, düşülen yerlerde yaraya pansuman yapacaklar. Fakat hedefleri koymak, o hedefe gidecek yolda yön değiştirmek ve yeni yollar denemek bireyin kendisine kalmış bir şey.

Anne babalardan daha iyi çocuklarını kimse tanıyamaz. Hangi mesleğin onlara daha uygun olduğunu, hangi alanda daha başarılı olacaklarını üç aşağı beş yukarı anne babalar tahmin edebilirler. Ama çocuklara doğrudan tavsiyeler vermek ya da onlar adına kararlar almak kariyer yolculuğunda çocuklarımıza yapacağımız en yararlı yardım olamaz. Bizim onları tanıdığımız kadar onların da kendilerini tanımaları lazım.

Çocuklarımızın kendi yetenek, ilgi ve becerilerini keşfetmelerine destek olmak onlara yardım etme yolunda uygun bir adım olabilir. Onların güçlü ve zayıf yanlarını fark etmeleri, engellerini ve fırsatlarını, sınır ve ihtiyaçlarını görebilmeleri için olanaklar sunmalıyız. Onları dinlemeli, ben zaten çocuğumu biliyorum diyip geçmemeli. Dinleyip onların ağzından duymalıyız ne istediklerini, nasıl bir hayalin peşinden koşmaya çalıştıklarını. Değişen fikirlerini anlamak için arkadaşça yaklaşmalıyız onlara. Yeri geldiğinde sorular sorarak farkındalık kazanmalarını sağlayabileceğimiz gibi yeri geldiğinde de onları yüzeleştirerek neyin ne olduğunu anlamalarına yardımcı olabiliriz. Çocuklarımızın şimdiki ve gelecekte üstlenmeleri gerekecek rollerini gözden geçirmelerini sağlayabiliriz. Değişen rollere ayak uydurmakta zorlandıklarında yanlarında olduğumuzu bilmek onlara iyi gelecektir.

Onlara yapacağımız en büyük iyiliklerden biri de çalışma, eğitim ve eğlence dengesini kurmalarına destek olmak olacaktır. Hayat ne bütünüyle eğlencedir ne tamamen çalışarak geçebilir. Yetenek, ilgi ve eğilimlerin doğrultusunda dengeli bir yaşam stili benimsemelerini sağlamak yolculuğun ilerleyen zamanlarında daha iyi hissetmelerine olanak sağlayacaktır.

Bireyin kişilik özellikleri ile mesleğin gerektirdiği niteliklerin örtüşmesi başarı olasılığını arttıracaktır. Bunun ışığında söyleyebiliriz ki çocuklarımızın kişilik yapısı ile örtüşen meslekleri tanımaları için uygun fırsatlar sunmalı ve alternatifleri değerlendirmelerine yardımcı olmalıyız. Uzun ve kısa vadeli hedefler belirlemeye teşvik etmeli ve bu hedefler için ne yaptıklarını sorup ne yapabilecekleri konusunda tahminler ortaya atarak sonuç-

larını düşündürebiliriz. Desteğe ihtiyaç duydukları geçiş dönemlerinde karar ve amaç belirlenmesinde araştırma yapmaya yöreklendirebiliriz. Onların meslek konusunda sahip olduğu soru işaretlerini giderecek kişilere danışmasına fırsat sunmaya çalışabiliriz. Hangi mesleği neden istediği ve hangi mesleği neden istemediği sorularını sorgulaması için onlarla arkadaşça sohbet edebiliriz.

Tüm hayat boyunca devam edecek olan kariyer yolculuğunda sağladığımız donanımla onların sadece meslek seçtikleri dönemde değil yolculuğun ilerleyen aşamalarında da emin adımlarla yürümelerine katkıda bulunabiliriz.

Büşra Ertuğrul
Stajyer Psikolojik Danışman





OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE DÜŞÜNME BECERİLERİ

3 - 7 yaş, öğrenmenin en hızlı olduğu, beyinde nöral bağlantı kurulumunun en hızlı gerçekleştiği yaş grubudur. Eğitim kurumlarında yaş grubuna uygun olarak hazırlanan programlar uygulanarak ve eğitimsel ihtiyaçlar analiz edilerek çocukların ilkokula en hazır biçimde geçmesi hedeflenmektedir. Öğrenmenin en yoğun olduğu bu dönemde, akademik becerilerin altyapısını destekleme konusunda ailenin rolü de çok önemlidir. Çocuğun doğal ortamında, yani yaşamsal alanı içerisinde öğrendiklerini pekiştirmesi, bilgilerin daha kalıcı olmasını sağlayacaktır. Bu nedenle ev ortamında bilinçli bir şekilde çeşitli becerileri destekleyici çalışmalar yapılmalıdır.

Okuma yazmaya geçmeden önce akademik öğrenmenin ilk basamağı olan şekil algısının oturması gerekir. Şekil algısı, geometrik şekillerin tanınmasını; daha büyük daha küçük, yan dönmüş, bir şeyin içine gizlenmiş şekilde de olsalar onları fark edebilmeyi içerir. Görsel dikkat içerikli kitap çalışmaları yapmak, evdeki geometrik şekilleri bulmak, farklı malzemelerden geometrik şekiller oluşturmak, farklı olan şekli bulmaya yönelik sorular hazırlamasını sağlamak gibi etkinlikler bu kavramların pekişmesine yardımcı olacaktır.

Geometrik şekillerle başlayan algılama süreci daha sonra semboller dediğimiz sayılar ve harfleri tanıma şeklinde ilerleyecektir. Anaokulu döneminde okuma ve yazma tam olarak öğrenilmese de sezgisel öğrenme dediğimiz sembollere tanıdık olma durumunun desteklenmesi soyut olan sayı, harf algısının gelişmesi açısından önem taşımaktadır. Sayı ve harf gibi sembolleri öğretirken üç boyutlu malzemelerden yararlanmak öğrenmeyi pekiştirecektir. Örneğin beş sayısını öğrenen bir çocuk bu sayıyı kurabiye olarak yaptığında, makarna gibi farklı malzemeler kullanarak beş sayısını oluşturduğunda, sayı ve nesnelere eşleştirdiğinde, birden fazla sayı içinde yalnızca beş sayılarını bulması istendiğinde bu kavram birçok açıdan pekiştirilmiş olmaktadır.

Tahmin etme, sezgisel düşünme ve miktar algısını geliştirecek miktar sorusunun çok olduğu diyaloglar yapma, bu becerileri geliştirecektir. Örneğin, “ Bu kâsede sence kaç şeker olabilir, hadi birlikte sayalım, bakalım tahminlerimiz doğru mu? Hangi kâsedeki misketlerin sayısı daha az/çok olabilir? Sence buradan buraya kaç adımda gidilebilir? gibi sorular sezgisel düşünme performansını artıracaktır.

Görsel algıya paralel olarak el göz koordinasyonunun gelişimi de önem taşımaktadır. Çizgi çalışmaları yaparken bir çizgiden diğer çizgiye giderken bilek devamlılığı denilen elini kaldırmadan devam edebilme, sınır-





lı alanlar içinde taşırmadan çizebilme, soldan sağa ve yukarıdan aşağı olan akademik yönleri takip edebilme, sayfayı kullanırken bedenini koordine edebilme gibi becerilerin gelişmesi gerekir. Yön kavramı çizgilerin yönü hikâyeleştirerek, bir tema verilerek oturtulabilir. Örneğin, yukarıdan aşağı çizmesi için buluttan yağın bir yağmuru çizmesi, soldan sağa gittiğinde bir çöp adamın topa gitmesi vb. çalışmalar hikâyeleştirildiğinde bu, dersten çok bir oyun gibi algılanmakta ve çocukları motive etmektedir.

Anasınıfı hazırlık döneminde sağ ve sol elin hangisinin baskın olduğunun netleşmesi beklenmektedir. Ancak henüz net bir seçim yok ise çocuğun sağ elini kullanması yönünde baskı yapılmamalıdır. El - göz koordinasyonunun gelişmesinde kendi işlerini kendileri yapıyor olmaları; hamur, boya, Lego gibi küçük kas becerilerini destekleyici çalışmaların olumlu yönde etkisi olacaktır.

Okuma becerisi için en önemli malzemeler kelimelerdir. Kelime ve kavramsal donanımı artırmak, çocuğun okuduğunu anlama ve yorum yapabilme becerilerinin alt yapısını oluşturacaktır. Kelime haznesi yeterli bir çocuk ilkokula geçtiğinde okuduğunu daha hızlı algılayabilir ve anlayarak okuma becerisi daha hızlı gelişir. Yaş grubuna uygun bol miktarda resim içeren kitapları düzenli olarak okumak, konular hakkında sohbet etmek, hikâyeyi durdurup devamını çocuktan üretmesini beklemek, okuduğu hikâyenin resmini çizdirmek,

“Hikâyedeki kahramanların yerinde olsaydın ne hisse-
derdin? Ne yapardın? Sence burada yanlış olan? Sence
hikâyeye hangi mevsimde geçiyor? Bu hikâyede kaç kişi
var?” gibi sorular sormak, okunan hikâyeyi resmettir-
mek, düşünme becerilerinin gelişimine katkı sağlaya-
caktır. Sonrasında kendisinden bir hikâyeye anlatması ya
da yazması beklendiğinde anlamlı bir bütün içinde başı,
ortası ve sonu olan hikâyeler oluşturması daha kolay
olacaktır.

Kelime donanımını geliştirmek için her hafta bir kelime
belirlenip çocukla birlikte araştırılabilir. Her harf için
günlük hayatta karşılaşılan basit nesnelere resimleri
toplanabilir. Çocukla birlikte dergilerden o harfle başla-
yan nesnelere bulup kesilebilir.

Kavram bilgisi (zaman, mekân, renk, duygu, duyu, sayı,
boyut, miktar, zıt kavramlar, benzerlikler ve farklılıklar
vb.) bu yaş gruplarına uygun materyallerle desteklen-
melidir. Bunların yanı sıra yönerge oyunları, bir nesne-
nin konumunu tarif etme, hikâyeye sıralama ve sırasıyla
anlatma, bir kelime söyleyip bunun çağrıştırdığı kelime-
leri bir dakika içinde söyleyebilme gibi çalışmalar da
akademik becerilere destek olacaktır.

Birlikte yapacağınız bir işe başlamadan önce, işi nasıl
yapacağınızı ev ortamında tasarlamak için vakit ayırmak
gerekir. Bu, planlama becerisini geliştirecektir; daha
sonra nasıl yaptığını konuşmak, bir çalışmayı yaparken
stratejisini sormak farkındalık düzeyini artıracaktır.





Sözel talimatlar vererek nesnelere mekândaki konumunu algılama çalışmaları yapılmalıdır. Örneğin, “Masanın üstündeki sepetin içindeki makası getirir misin?”, “Çatalın yanındaki peçeteyi verir misin?”, “Odandan çekmecenin üstündeki kitabı getirir misin?” vb. cümleler kullanılabilir. Ya da kelime oyunları oynanabilir. Mesela sırasıyla “kuş, muz, kar, cam, nar” şeklinde tek heceli kelimeler bir saniye aralıklarla tekrar ettirilebilir. Ya da 3-6-8-1-9 gibi sayılar sırasıyla tekrar edilebilir. Bu oyuna “Papağan Oyunu” denebilir. Bu sayede motivasyonları artar. Bu alıştırmalar kısa süreli işitsel hafızayı güçlendirecektir.

Konuşurken çocuklar sık sık kavramlardan yararlanırlar. Bu, hem anlatma becerisini destekler hem de çocukta yön kavramının oturmasını sağlar. Çocuktan bir nesnenin konumunu tarif etmesi istenebilir. Örneğin, odasındaki eşyaların yerini tarif ettirmek, tarif edeceği nesnenin ismini vermeden, mekândaki yönünü tespit ettirmek. Bir resim kâğıdı alıp ortaya bir ev çizip “Evin sağına çiçek çiz, soluna ağaç çiz.” gibi yönergeler verilebilir.

Tanıdığı, bildiği mekânların krokisi kâğıt üzerine çizdirilebilir.

Parka gitmek gibi herhangi bir etkinlik yaptıktan sonra, “Gittiğimiz parkta neler vardı?”, “Bu parkta başka neler olmasını isterdin?” gibi sorular sorularak oyun oynana-

bilir. Görsel hafızayı geliştirmek için parkla ilgili resim çizdirilebilir.

Evdeki, günlük yaşantısındaki nesnelere kullanılarak, nesnelere tanımlaması ve ortak bir kavramda sınıflaması istenebilir. “Çatal ve kaşığı ne için kullanırız?”, “Yazlık-kışkık kıyafetlerimiz neler?”, “İçeride giydiklerimiz, dışarıda giydiklerimiz nelerdir?” gibi sorular oyuna dönüştürülebilir.

Bol bol şiir, tekerleme, şarkı ezberletilerek kısa süreli hafızası güçlendirilebilir. Öğrenmesi gereken sıralı kavramları (günler, sayılar vb.) şarkıya, tekerlemeye veya şiire dönüştürerek sıranın daha kolay farkına varılması sağlanabilir ya da ritim tutarak öğrenmesi sağlanabilir. Örneğin masaya vurmak, kendi bedenine vurmak, alkış tutmak, parmak şıklatmak gibi.

Resimler gösterip beş - altı kelimelik cümlelerle resim anlatma oyunu oynanabilir. İzlediği filmleri, tiyatro sanatçıları tarafından doldurulmuş hikâye veya masal kasetleri, kendisine okunulan kitapları hatırladığı kadarıyla olayların akış sırasına göre anlatması, çocuğun sıralama becerisini ve hafızasını geliştirecektir.

Nesneleri karşılaştırması sağlanabilir, “Dış fırçası ile çatal birbirine hangi yönden benzer, hangi yönleri farklıdır?” gibi sorular sorulabilir. Bir kelime söylenir, mesela “doktor”. Bu kelime sana neleri çağırıyor? denilerek





çağrışımsal belleği güçlendirilebilir.

Herhangi bir görme, işitme kaybı ve duygusal bir sorunu olmadığı halde bazı çocuklar geometrik şekiller, sayılar, gibi akademik sembolleri tanımada ve adlandırmada, bilgileri hafızada tutmada zorluk yaşayabilir. Çocuk nesnelerin isimleri hatırlamakta zorlanıyorsa, bir yönergeyi birden fazla tekrar etmenizi istiyorsa, dikkatini sürdürmekte zorlanıyorsa, başladığı faaliyeti bitirmede çoğu zaman isteksiz ise, organize olma ile ilgili sorun yaşıyorsa, görsel içerikli malzemelere ilgi göstermiyorsa (çocuk dergileri, resimli kitaplar) bu belirtiler dikkate alınmalıdır. Yaşanan sorunun duygusal mı yoksa öğrenmede zorlanmayla mı ilgili olduğuna bakılmalıdır. Böyle bir durumda uzman yardımına başvurulmalıdır.

Begüm MUTLU
Psikolog





SOSYAL MEDYANIN KARŞILADIĞI RUHSAL İHTİYAÇLAR

Sosyal medya, bir yaşam alanı olarak, insanların birbirleriyle etkileşimli iletişimlerini sürdürdükleri çevrimiçi platform ve araçların yarattığı evren olarak tanımlanmaktadır. Mobil tabanlı sosyal medyada zaman ve mekân sınırlaması olmadan kelimelerin, görsellerin, videoların, ses dosyalarının paylaşılması söz konusu olmaktadır.

Sosyal Medyanın Gelişimi

Kullanıcılara kendi profillerini yapılandırma, arkadaş listesi oluşturma ve gezinme olanağı veren ilk sosyal ağ sitesi olan SixDegrees.com, 1997 yılında kurulmuştur. 2002 yılında Fotolog, Friendster, Skyblog; 2003 yılında LinkedIn, Tribe.net, Open BC/Xing, Orkut, Dogster, Couchsurfing, MySpace, Last.FM, Hi5; 2004 yılında Flickr, Piczo, Mixi, Facebook, MultiPLY, aSmallWorld, Catster, Dodgeball, Care2, Hyves; 2005 yılında Yahoo!360, Youtube, Xanga, Bebo; 2006 yılında QQ, Windows Live Spaces ve Twitter gibi sosyal ağ siteleri sunulmuştur. Akıllı telefonların yaygınlaşması ve sosyal medya uygulamalarının birbiriyle senkronize biçimde çalışır hale gelmesi kullanıcı sayısını ve kullanım sıklığını arttırmaktadır (wearesocial.net, 2014).

Masaüstü veya dizüstü bilgisayarı olanların ortalama günlük internet kullanımını 4 saat 51 dakika, mobil araçlar üzerinden kullanımını 1 saat 53 dakika ve mobil internet kullanma yaygınlığı toplam nüfusun %36'sına karşılık gelmektedir. İnternet kullanıcılarının %97'si sosyal medyada en az bir hesaba sahip olup, %75'i bir ay içerisinde sosyal medya hesaplarını kullanmış olan aktif kitleyi oluşturmaktadır (wearesocial.net, 2014).

Grup Aidiyeti

Sosyal medya katılımı bir grup ilişkisinin içine katılmayı beraberinde getirir. Kişiler, aynı fiziksel mekanı paylaştığı kişilerden hoşlanma ya da en azından o kişilere katlanma eğilimi gösterirler (Tyler & Sears, 1977). Bu durumdan hareketle, eğitim ortamında bir arada bulunan kişilerin sosyal medyada da ilişki içinde olma ihtimalinin yüksek olduğu sonucu çıkarılabilir.

Kişilerin gruplara katılma konusunda motivasyon kaynakları incelendiğinde:

- 1. İnsanlar kendi başlarına yapamayacakları şeyleri gerçekleştirmek için (Hogg, Vaughan, 2005).**
- 2. İnsanlar karşılıklı destek alış-verişine girmek ve yakınlaşmanın keyfini yaşamak için (Peplau & Perlman, 1982).**
- 3. Kişisel güvenliğini sağlamak için, örneğin ergenlerin çetelere katılması (Havighurst & Ahlstromi 1971).**
- 4. İnsanlar ölüm korkusu, terör, doğal afet vb. durumlara dair korkularını azaltmak için (Greenberg, Solomon & Pyszczynski, 1997).**
- 5. Üye olmayan kişilerin edinemeyeceği bilgilere ulaşabilmek ve olumlu sosyal kimlik edinimi için gruplara katılırlar (Kağıtçıbaşı, 2006).**

Sosyal Kategorizasyon

Sosyal medyada yapılan paylaşımlarda kişilerin hoşlandıkları oyunlar, politik görüşleri, takip ettikleri haber platformları, tuttukları spor takımları, keyif almak için buldukları mekanlara dair paylaşımları vb. durumlar, kişilerin sosyal kategorizasyon referanslarına göre gruplama yapmasını sağlar. Sosyal psikolojide sosyal gruplama denen bu durum kişiye, diğer insanları kategorilere yerleştirerek, çevreyle kurulan ilişkiyi anlamlı kılar ve kolaylaştırır ve toplumda işlevsel olmasını sağlar (Taylor, 1981; Wilder, 1986).



Bu durumun olumsuz tarafı ise grup üyeleri arasındaki bireysel farkları görmezden gelmeye sebep olması ve grup üyelerini olduklarından daha benzer olarak algılanmasıdır (Tajfel & Wilkes, 1963).

Sosyal medyadaki paylaşımlar ve üyesi olunan sosyal gruplar, sosyal normların etkisine dair bilgi verirler. Sosyal normlar, bir grup üyesinin nasıl davranması gerektiğini betimleyen ve emredici özellikteki ortak davranış kalıplarıdır. Normlar kabul gören düşünce ve davranışların tarif edilmesi için referans çerçevesi sağlar ve kişinin kendi görüşlerini bu referanslara göre konumlandırmasını sağlar. (Sherif, 1936).

Yakınlaşma – Uzaklaşma İkilemi

Kişiler arası ilişkinin doğası olarak insanlar iki tür kaygı yaşamaktadır. Bunlardan bir tanesi duygusal yalıtılmışlık ile ortaya çıkan ve birliktelik ihtiyacının giderilememesi ile “yeterince yakın hissedememe” durumudur. Bir diğeri ise ilişki içinde bireyselleşme ihtiyacının giderilemeyip kişilerin “fazla yakın hissetme” durumudur. Bu durum yakınlaşma-uzaklaşma ikilemi olarak ifade edilmektedir (Dokur& Profeta, 2006). Sosyal medyanın kişiler arası ilişkinin yapılandığı ve sergilendiği bir ortam olması bu ikilemin bireyler tarafından yaşanmasını beraberinde getirmektedir. Kişiler arası ilişkilerde hem birliktelik hem de bireysellik ihtiyaçlarının karşılanması, yakınlaşma-uzaklaşma ikilemindeki ilişkiyi daha üretken hale getirmektedir.

Benlik saygısı

İnsanlar sosyal ortamlarda kendilerini tanımlayan, kim olduklarına dair olumlu özelliklerini olumlamaya gayret ederlerken, kimi zaman bunu açıkça kimi zaman incelikli biçimde rasyonelleştirirler veya ima ederler (Steele, 1988). Sosyal medyada kullanıcıların profil bilgileri çerçevesinde kişilerin ne tür müzik, film, kitap vb. ürünlerden hoşlandıkları, nerelerde çalıştıkları, sahip oldukları statü bildiren unvan ve iş tanımları ile açıkça duyurmakta veya paylaşmak istedikleri kişileri seçerek bu paylaşımları yapmaktadırlar.

Sosyal medya, benlik saygısını pekiştirecek öğelerle doludur: Tüm kullanıcılar genellikle kendileri hakkında istedikleri kadar bildirimde bulunabi-

lirler ve kendileriyle ilişkili olan kişileri bilgilendirebilir, manipüle edebilir, başka bilgi kaynaklarından öğrendiklerini paylaşabilir ve etkileyici bir izlenim oluşturabilirler. Kişilerin izlenim oluştururken başvurdukları stratejileri Jones ve Pittman (1982) beş stratejik motivasyon ile açıklamışlardır:

1. **Kendini yükseltme:** Başkaları tarafından yetkin, yeterli bir birey olarak,
2. **Sokulganlık:** Başkaları tarafından sevilen, hoşlanılan bir birey olarak,
3. **Gözdağı:** Başkaları tarafından tehlikeli bir birey olarak,
4. **Örnekleme:** Başkaları tarafından saygın bir birey olarak,
5. **Yalvarma:** Kendini çaresiz, yardıma muhtaç ve acınması gereken bir birey olarak değerlendirilmeye yönelik girişimlerdir.

Tüm bu stratejiler, içinde bulunulan durumun kontekstine göre değerlendirildiğinde, başkalarının sempatisini, hoşlanmasını ve kişinin ne kadar becerikli biri olduğunu düşünmelerini sağlamaktadır (Leary, 1995). Haksızlığa uğrama gibi durumlarda çaresiz ve mağdur gözükme de stratejik olarak kişinin sempatik biri olarak değerlendirilmesini sağlamaktadır.

Olumlu İzlenim Yaratma

Kişiler hem başkalarının değerlendirmelerinde olumlu izlenim yaratmak için, hem de kendilerini içinde buldukları gruplara göre değerlendirdiklerinde yeterli hissetmek için çekiciliği ve prestiji yüksek gruplara üye olmak isterler (Hogg & Abrams, 1990). Ayrıca kendi başlarına yapamayacakları şeyleri gerçekleştirmek için sosyal gruplara katılırlar. Örneğin, çevrenin tahrip edilmesinden kaygılanan kişilerin çevreci gruplara katılmaları veya kendi ülkelerindeki yönetimleri eleştirmek için bir araya gelen grupların davranışları bu durumla ilgilidir ve sosyal medya bu konuda ilişki ve bilgi akışını sağlayan bir araç olarak grup oluşumunu kolaylaştırmaktadır.

Sosyal Medyada ve Doğal Ortamlarda Kendini Sahneleme: Dijital ve Analojik Komünikasyon

Watzlawick, Beavin ve Jackson (1967) tarafından geliştirilen komünikasyon teorisine göre insanlar arası ilişkide mesajlar analogik ve dijital olmak üzere iki biçim ve kodlama sistemi içinde iletişime geçerler. Dijital komünikasyon kapsamında sözel (verbal) iletişimi içeren, yazı, ses, rakam, kelime ve saygı gibi sembolleri ve sebep-sonuç ilişkisi kurmayı sağlayan rasyonel işlemleri içeren mesajların taşınır. Analogik komünikasyonsa, beden hareketleri ve ses tonu, ritim, vurgu, sözcüklere eşlik eden konuşma özelliklerini içeren paralinguistik unsurlara karşılık gelir.

Sosyal medya kullanımının bazı psikolojik ihtiyaçları karşılamakla birlikte, ilişki temelli bazı zorluklara da sebep olduğu düşünülmektedir. İki kişiden oluşan veya grup ortamında gerçekleşen iletişim içinde ilişkiye dair mesajlar ve ilişki dışı mesajların yorumlanma, çarpıtılma ve incitici olma özellikleri, dijital ve analogik komünikasyon uyumsuzluğundan kaynaklanır. Sosyal medya üzerinden sürdürülen, yazılı ve görsel mesaj alış-verişi, yüzyüze yaşanan ilişkinin özellikleri ve kalitesi ile uyumsuz olabilmektedir. Örneğin sosyal medyada “esprituél”, “eğlenceli”, “konuşkan”, “ilgi gösteren”, “sevecen” olarak algılanan kişiler, yüzyüze ilişkide “asosyal”, “ilişkidenden kaçınan”, “mesafeli” kişiler olarak algılanabilmektedir. Halbuki hem sosyal medyada, hem de doğal ortamlarda kendisini ortaya koyan kişi aynı kişiyken ortaya çıkan bu “kendini sahneleme” farkı, diğer kişilerle ilişkide “kendine yabancılaşma” ve “yüzyüze ilişki kurmaya yabancılaşma” gibi iki olumsuz duruma neden olabilmektedir.

Sonuç

Sosyal medya kullanımı, gruba ait olma, benlik saygısını artırma ve sergileme, ilişkiler bağlamında yakınlaşma ve birliktelik sağlama, sosyal ilişkilerde olumlu izlenim yaratma gibi ihtiyaçlar temelinde ele alınabilir. Sosyal medya kullanıcılarının genel profilinin gençlerden oluştuğu ve kullanım yaygınlığının giderek arttığı göz önüne alındığında, okul ortamındaki öğrencilerin birbirleri arasındaki ilişkinin ortamlarından bir tanesi de sosyal medya olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medyanın etkileşimi ve kişilerin birbirine erişimini kolaylaştıran etkisinin yanında, kişiler arası ilişkilerde dijital ve analogik komünikasyon uyumsuzluğuna bağlı ilişki zorluklarına da sebep olduğu düşünülmektedir.

Yararlanılan Kaynaklar

Çetinöz, N. (2013). *Yeni İletişim Teknolojileri*. In Yüzer, T. V. (Ed.), *Sosyal Medya*, 7, 150-176. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Dokur, M., Profeta, Y. (2006). *İlişki denklemi*. İstanbul: Goa Yayıncılık.

Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). *Terror management theory of self esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements*. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 29, 61-139). New York: Academic

Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. Yıldız, İ., Gelmez, A.) İstanbul: Ütopya Yayınevi

Jones E. E. & Pittman T. S. (1982). *Toward a general theory of strategic self presentation*. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self*, 1, 231-262. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2006). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Leary, M. R. (1995). *Self presentation: Impression management and interpersonal behavior*. Madison, WI: Brown & Benchmark.

Sherif, M. (1936). *The psychology of social norms*. New York: Harper.

Steele, C. M. (1988). *The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of self*. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 21, 261-302). New York: Academic

Tyler, T. & Sears, D. O. (1977). *Coming to like obnoxious people when we have to live with them*. *Journal of personality and social psychology*, 35, 200 – 211.

Taylor, S. E. (1981). *A Categorization approach to stereotyping*. D.L. Hamilton (Ed.), *Cognitive processes in stereotyping and intergroup behavior*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Watzlawick, P. Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies and paradoxes*. New York: W.W. Norton comp.

Wilder, D. A. (1986) *Social categorization: Implications of creation and reduction of intergroup bias*. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances at experimental social psychology*, 19. San Diego, CA: Academic.

Yararlanılan İnternet Kaynakları

<http://wearesocial.net/>

<http://mobil-pazarlama.blogspot.com.tr/>

<http://www.slideshare.net/wearesocialsg/social-digital-mobile-ineurope?ref=http://wearesocial.net/#>



Stres ile Başa Çıkmanın Yolları

Stres; bizi zorlayan, kısıtlayan ve engelleyen olaylar karşısında verdiğimiz tepkilerin tümüdür. İnsan; tehlike ile karşılaşınca kendini korumaya çalışır, bu tehlike sırasında hem bedensel hem de psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana gelir.

Stresin oluşumunda çevre kadar kendi algılama ve düşünme biçimimizin de etkisi vardır. İnsanlar; karşılaştığı olayları pek çok açıdan değerlendirir ve yaşadığı olaylara anlam yükler. Yani stres, ortamda ne olduğuna bağlı olmamasının yanı sıra kişinin olaylara verdiği tepkilere bağlı olarak da ortaya çıkar. Fakat çoğumuzun düşündüğü gibi stres, sadece olumsuz bir şey değildir. Belirli düzeyde yaşanan stres; fiziksel ve ruhsal gelişmeyi, büyümeyi ve olgunlaşmayı sağlar. Bu nedenlerden dolayı yaşanan stresin düzeyini, nedenlerini, etkilerini, neden olduğu tepkileri ve stresle başa çıkma yollarını iyi bilmenin faydalı olacağı düşüncesindeyiz.

Stresin İki Ayrı Türü:

- 1) Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri:** Hayatımızı belli bir süre etkileyen olayları kapsar. Örneğin; evlilik, bir bebeğin doğumu, iş değişikliği gibi durumlar...
- 2) Önceden Tahmin Edilemeyen Stres Faktörleri:** Yalnızca olumsuz değişiklikler değil, olumlu fakat aniden olan değişiklikler de stres yaratır. Âşık olma, terfi alma gibi...

Stresin Basamakları:

- 1) Alarm Dönemi:** Bir tehdit karşısında vücut tehdit yaratan unsurla derhal mücadele ederek ya da bu unsurdan kaçarak stresten korunmaya çalışır.
- 2) Direnç Evresi:** Alarm evresinden birkaç dakika sonra organizma stres verici duruma karşı direnç gösterir.
- 3)Tükenme Dönemi:** Uzun süre kavgaya hazırlanan organizma yorulur ve organizmada geri dönüşü olmayan izler bırakır.

Stresle Başa Çıkma Yolları:

- Düzenli egzersiz yapma alışkanlığı edinebilirsiniz.
- Kendi hatalarınızı düzeltmek için olumlu düşünceleri kullanarak, olumsuz duyguları kontrol edebilirsiniz.
- Yapmak istediğiniz bir işi önceden planlayabilir veya düzenleyebilirsiniz. Pek çok şeyi aynı anda yapmak karışıklığa, unutkanlığa neden olabilir.
- Sosyal ortamınızı ve arkadaş çevrenizi genişletme yolunu seçebilirsiniz ve sevdiğiniz insanlarla daha çok vakit geçirebilirsiniz.
- Endişe yaşadığınız süreyi kısa tutmayı deneyebilirsiniz.
- Olayların iyi taraflarını görmeye ve olayları yeniden değerlendirmeye çalışabilirsiniz.
- Gerekli durumlarda acı veren şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınmayı seçebilirsiniz.
- Kendimizi nasıl hissettiğimiz ve duygularımız, hayatımıza nasıl baktığımızla ilgili olduğu için hayatımızı yönlendirecek olan düşünce tarzını değiştirmeye çalışabilirsiniz.

Seda GENÇ
Psikolog



YEMEK YEME ALIŞKANLIĞI

Çocuklar için yemek, gelişimsel bir basamaktır. Yeme alışkanlığı; çocuğun duygu durumuna, bağımsızlığına, bireyselleşmesine, motor gelişimine ve ebeveynleri ile uzun dönem ilişkisine etki eder.

18 aylıktan 2 yaşına, yani ‘hayır’ yaşına kadar çocuk, yetişkine karşı çıkmama- nın bir yolunu yemeklerde bulur. Anne telaşlanır, korkar, kızar hatta suçlu- luk duyar. Bir kısır döngüye giren durum, çocuğun gittikçe daha az yemek yemesine yol açar. Daha da önemlisi bu karşı koyma ve çatışma çocuğun diğer davranışlarına da yansır; uyku düzeni, tuvalet eğitimi ve istekleri erte- lemede ebeveynler güçlük yaşamaya başlayacaktır.

2 - 3 yaşlarında yeme problemleri daha sık görülmektedir. Çünkü bebek, kendi özgürlüğünü kazanmaya, bireyselleşmeye çalışmakla birlikte anne ve babasından da kopmamaya çalışır.

Bu dönemde anneler uzmanlara řu 3 řikâyetle başvururlar:

1- Yemek Seçme: Çocukların bu seçimlerinin uygulanması mümkün ve pra- tik ise seçimleri değiştirilmeye çalışılmamalıdır. Örneğin; süt gibi önemli besinleri kesinlikle reddediyorsa çocuğun bu tavrı yiyecek alerjisi açısından değerlendirilmelidir.



2- Yemeyi Reddetme veya Ağızda Bekletme: Çocuk, bağımsızlığını ilan etme yolunda ilk çabasını yemek seçerek veya yemeği reddederek dile getirir. Yeme konusundaki inatçılık özelliğini ön plana çıkarmak için en güzel yöntem ise lokmayı ağızda uzun süre tutmaktır.

3- Yemek Sırasında Ayağa Kalkma, Dolaşma: Yemek sırasında dolaşarak veya televizyon karşısında yemek istediklerinde çocukların bu isteklerine ebeveynler her seferinde cevap verirlerse bu davranış ister istemez alışkanlık hâline dönüşecektir.

3 - 6 yaş civarında çocuk, tat alma konusunda başka bir dönemden geçer. Hep aynı şeyleri sevmeye ve yemeye başlar. Genellikle makarna, pilav, patates kızartması, sosis ve tavuk çocukların yemekten en çok hoşlandığı yiyeceklerdir. 6 yaşından sonra ise yeme davranışlarında sorun yaşayan ve bu davranışları artık pekiştirmiş bir çocuğun okul döneminde beslenme düzeyini oturtmak da ebeveynler için güç bir durum haline gelmektedir.

YEME BOZUKLUKLARININ NEDENLERİ

- Yiyeceklere, vücut kilo kontrolüne ve fiziksel görünüme aşırı ve yaygın odaklanma yemek yeme davranışını etkileyebilir.
- Duygusal nedenlerle çocuk, çok veya az yemek isteyebilir.
- Ebeveyn, çocuğa tercihi dışındaki gıdaları ısrarla sunarsa çocuk inatlaşarak yemek yemeyi reddedebilir.
- Yanlış ebeveyn - çocuk ilişkilerinde ebeveyne başkaldırı olarak ortaya çıkabilir.
- Gıdanın boğazda takılması, yutma korkusu ve yemekten kaçınmayı ortaya çıkarabilir.
- Karşılaşılan yaşam olayları (taşınma, okul değişimi, aile üyesinin veya sevdiği hayvanın ölümü, anne - babanın boşanması, yakın bir arkadaşıyla kavga etme veya arkadaşları içinde gülünç duruma düşme) etkili olabilir.
- Yiyecek sıkıntısının yaşanmadığı bir ortam, kilo alımı için müsaitlik oluşturur. İdeal kiloda olabilmek için kontrollü ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.



ÖNERİLER:

- Yeme alışkanlığında ebeveynler olarak örnek davranışlar sergilenmelidir.
- Yeme konusunda çocuklar tehdit edilip zorlanmamalıdır.
- Kendi kendine yemek yemesine 1 yaşından önce izin verilmelidir. Kendi kendine beslenme, çocukların kendilerine olan güveninin artmasını, sorumluluk sahibi olmasını sağlar.
- Çocuklara geniş bir yiyecek seçeneği sunulmalıdır.
- Yemek zamanı neşeli geçmeli ve konuşmalar tüm aile bireylerini ilgilendiren konulardan seçilmelidir.
- Yemek saatinde farklı tutumlar sergilenmemeli ve çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişki olumlu olmalıdır.
- Yemek için ayrılan zaman yeterli olmalıdır.
- Çocukların sandalyesinin yüksekliği, rahatlığı, masaya uzaklığı fiziksel özelliklerine uygun olmalıdır.
- Çocuklar az yediklerinde ısrarcı olunmamalıdır.
- Olumlu yeme davranışları, sözel olarak ödüllendirilmelidir.
- Yeme konusunda kesin, kararlı ancak yumuşak bir disiplin sergilenmelidir.
- Çocukların bütün gün atıştırmasına izin verilmemelidir.
- Çocuğa bir yemeğin az ya da çok, daima üç besinden oluştuğu öğretilmelidir. Bir sebze, protein (et, sebze, yumurta), süt ürünleri veya meyve gibi...

Seda GENÇ
Psikolog



DİJİTAL DÜNYADA ANNE BABA OLMAK

21. yüzyılda iyice şiddetlenen teknoloji gelişim rüzgarına baktığımızda teğet geçtiği alan neredeyse kalmadı. Günümüzde her yaş grubuna hitap eder, her bütçeye uyum gösterir ve kolay ulaşılabilir hale geldi. Özellikle çocuklar ve gençler için renkli, sınırsız ve eğlenceli bir dünya oluştu. Hal böyle olunca da, ebeveynler çeşitli sorular sorar oldu.

- **Teknoloji kullanımının sınırları nasıl olmalı?**
- **Teknolojik aletler bir tercih mi, yoksa bir bağımlılık mı?**
- **Çocuğumu bu aletlerle nasıl tanıştırmalıyım?**
- **Doğru internet kullanımı nedir?**
- **Dijital Vatandaşlık nedir?**
- **Aile koruma programları işe yarar mı?**
- **İnternet etiği var mı?**
- **Çocuğum sosyal medyada olmalı mı?**
- **Sosyal medya kullanımında hukuki süreçleri nasıl öğretmeli?**

Peki, teknolojinin hızla esen rüzgarında çocuklarımızın rüzgara uyum sağlayarak doğru yol kat etmesini nasıl sağlayacağız? Öncelikle internet kısıtlamaları, takip programları ya da cihazların fiziksel olarak kısıtlanması bu konuda çocuğumuzu korumak adına birer çözüm. Bunun yanında her konuda olduğu gibi bu konuda da rol model olmamız çok önemli. Ebeveynin her davranış ve tutumu gibi teknolojiyi kullanması da çocuklar için aslında en güzel örnek. Yemek masasında dakikalarca telefon sohbeti yapan bir ebeveyn, demokratik bir ortamda çocuğunun buna karşılık aynı masada tabletle oyun oynama fikrine karşı çıkmamalıdır. Ebeveyn için telefon konuşmasının, çocuk içinse oyunun önem derecesi aynı olabilir. Bir başkası da, araç kullanırken telefon kullanan bir ebeveyn nasıl ki kural ihlali yapabiliyor, aramasını erteleyemeyecek kendi ve aracındakileri için risk yaratıyorsa, bunu rol model alan bir çocuğunda uyku vaktinden çalıp, oyuna devam ederek ertesi gün performansını düşürme riskini almasını da kınamamak gerekli...

Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazların her birinin belli amaçlar için üretildiğini, hayatımızı kolaylaştırmak için var olduklarını hem kendimize hemde çocuklarımıza kabullendirmekle başlamalıyız. Bir cep telefonu ne kadar akıllı olursa olsun amacının iletişim kurmak olduğunu birbirimize hatırlatmalıyız.

Dijital dünyada bizi strese sokan her türlü medyadan uzak durmamız gerektiğini anlatmalıyız. Çocuklarımız yaşımıza ve gelişimimize uygun olmayan görsel, video ve oyunlardan uzak durmanın bizim ruhsal sağlığımız için önemli olduğunun farkında olmalılar.

Elektronik aletlerin radyasyon yaydığını sağlığımız için uzun süre bu cihazlarla vakit geçirmemiz gerektiğini vurgulamalıyız.

Teknolojik aletlerin bir maliyeti olduğunu, bu cihazların dikkatli ve özenli kullanılması gerektiğini bilmeliler.

Sanal dünyanın, gerçek yaşamımız ve sorumluluklarımızın önüne geçmemesi çocuklarımıza anlatılmalı ve rol model olunmalıdır.

Bunlar ve bunlar gibi bir çok konuda özellikle Common Sense Media tarafından hazırlanan Aile Kılavuzları ve Aile kaygıları bölümünden yararlanılabilir. Bu bölümlerde kaygılarınızla ilgili bir çok soruya cevap bulabileceksiniz.

Davranışlarımızla desteklediğimiz çocuklarımızı, yazılım kısıtlamalarıyla da koruma altına alabiliriz. Bunun için birçok seçeneğiniz var. İnternet sağlayıcıları tarafından sağlanan Aile ve Çocuk Koruma Programları, Güvenli İnternet adına hazırlanmış programlar, çocuklar için tarayıcılar ya da işletim sistemi ayarları bu konuda size yardımcı olacaktır. Bahsettiğimiz bu program ve ayarlar kullanıcı dostu olduğu kadar kullanımları da oldukça basit. Örneğin, Microsoft işletim sisteminde Windows Live Aile Korumasından faydalanabilirsiniz. Ayarlar - hesaplar - aile ayarları bölümünden ekran zamanı, son etkinlik, siteleri, uygulamalar ve oyunlar hakkında ayarlar yapabilirsiniz. Çocuğunuzun son etkinliklerini, pc başında geçirdiği zamanı görebilirsiniz. Bahsedilen bu koruma seçeneklerinin bir çoğunda;

- *Çocuğunuzun yaşına göre filtre ve zaman ayarı yapabilirsiniz.*
- *Çocuğunuzun son etkinliklerini, ziyaret ettiği sitelerini, oynadığı oyunları ve cihaz başında ne kadar zaman geçirdiğine dair rapor alabilirsiniz.*
- *Zaman kontrolü yapabilir, belirli zaman aralıkların da internet kullanımını sağlayabilirsiniz.*



Çocuğunuzun davranış gelişimi için kısıtlı sürede ve sizin kontrolünüzde internet kullanımını sağlıyorsanız, 5-12 yaş aralığında çocuklar için hazırlanmış arama motorlarını da tercih edebilirsiniz. Kiddle arama motoru bunlardan biri ve çocuklar için uygun olmayan kelime aramalarını bloke ediyor. Görsellerle zenginleştirilmiş arama motoru çocuklar için ilgi çekici oluyor.

Çocuklar için hazırlanan tarayıcılarda size yardımcı olabilir. Çocuğunuz için bu tarayıcılardan birini cihazınıza kurarak çocuğunuzun güvenli internet kullanımını sağlayabilirsiniz. Örneğin, KidZui tarayıcısı bilgisayarınıza kurulduktan sonra çocuğunuza güvenli internet erişimi yanında oyunlar, eğlenceli ve eğitici youtube videoları sunuyor. Bu tarayıcının kullanımı sırasında diğer tüm Windows uygulamaları kitleniyor ve erişim için şifre isteniyor. Haftada bir kez tarayıcı size, çocuğunuzun arama istatistiklerini gösteren bir rapor iletiyor.

iPad tabletiniz ya da iPhone telefonunuzu çocuğunuzla paylaşıyorsunuz fakat tek bir uygulama çalışsın, çocuğunuz sizin uygulamalarınıza erişemesin istiyorsanız, bunun içinde bir seçeneğiniz var. Cihazınızdan Ayarlar - Genel - Erişilebilirlik - GÜdümlü Erişim seçeneğini aktif hale getirebilir. Buradan kullanılacak uygulama için süre sınırı ve süre bitiminde sesli uyarı se çeneklerini kullanabilirsiniz. Böyle çocuğunuz sizin seçtiğiniz uygulama dışında bir uygulama çalıştıramayacak, yanlışlıkla sizin hesabınızdan e-posta gönderme, sosyal medya hesaplarında paylaşım yapma riski ortadan kalkacaktır. Çocuğunuzun telefonu, tabletini kontrol edecek ücretli uygulamalarda mağazalarda bulunabilmektedir.

Teknoloji hızla gelişirken, ebeveynler içinde seçenekler çoğalmaktadır. Siz ebeveyn olarak çocuğunuzun yaşına uygun, sizin ihtiyacınıza yönelik ve kullandığınız cihaz ile işletim sistemine entegre bir sisteme kolaylıkla ulaşabilirsiniz. Bunun yanında rol model olarakta çocuğunuzun destekleyebilirsiniz. Çocuklarımıza her fırsatta ve her alanda teknolojinin bir amaç değil, bilgiye ulaşmada bir araç, iletişim alanında hız ve hayatımızdan çalmak için değil, hayatımızı kolaylaştırmak için var olduğunu hatırlatmalıyız.

Tuğba Sarıbuğa
Bilişim Teknolojileri Öğretmeni

ANAOKULU - İLKOKUL - ORTAOKUL - LİSE
Cemil Topuzlu Cad. No : 100 34728 Caddebostan / İSTANBUL
T. +90 216 411 39 23 - F. +90 216 411 39 26
bilgi@irmak.k12.tr / www.irmak.k12.tr



irmakokullari