

Saydam

Sayı: 2

Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi



**ÇOCUKLARDA ÖFKE
YÖNETİMİ** 2 s.

**ÇOCUKLUK ÇAĞI
KORKULARI** 6 s.

**ERGENİN BEYNİNDE
NELER OLUYOR?** 11 s.

**ERGENLİKTE ARKADAŞLIĞIN
ÖNEMİ** 14 s.

**KİTAP OKUMA
ALİŞKANLIĞI** 17 s.

**OLUMLU İLİŞKİYE
ENGEL OLAN
OLUMSUZ DAVRANIŞLAR** 20 s.

**ÖDEV
SORUMLULUĞU** 22 s.

SİBER ZORBALIK 25 s.

SINAV KAYGISI 28 s.

**TIRNAK YEME
DAVRANIŞI** 30 s.

**ÇOCUKLARDA
KONUŞMA BOZUKLUKLARI** 33 s.



SAYDAM

Kasım 2016 Sayı: 2

İmtiyaz Sahibi

Irmak Okulları Adına
Nazan Fettahoğlu
Kurumlar Koordinatörü

Yayın Kurulu

Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tasarım ve Fotoğraflar

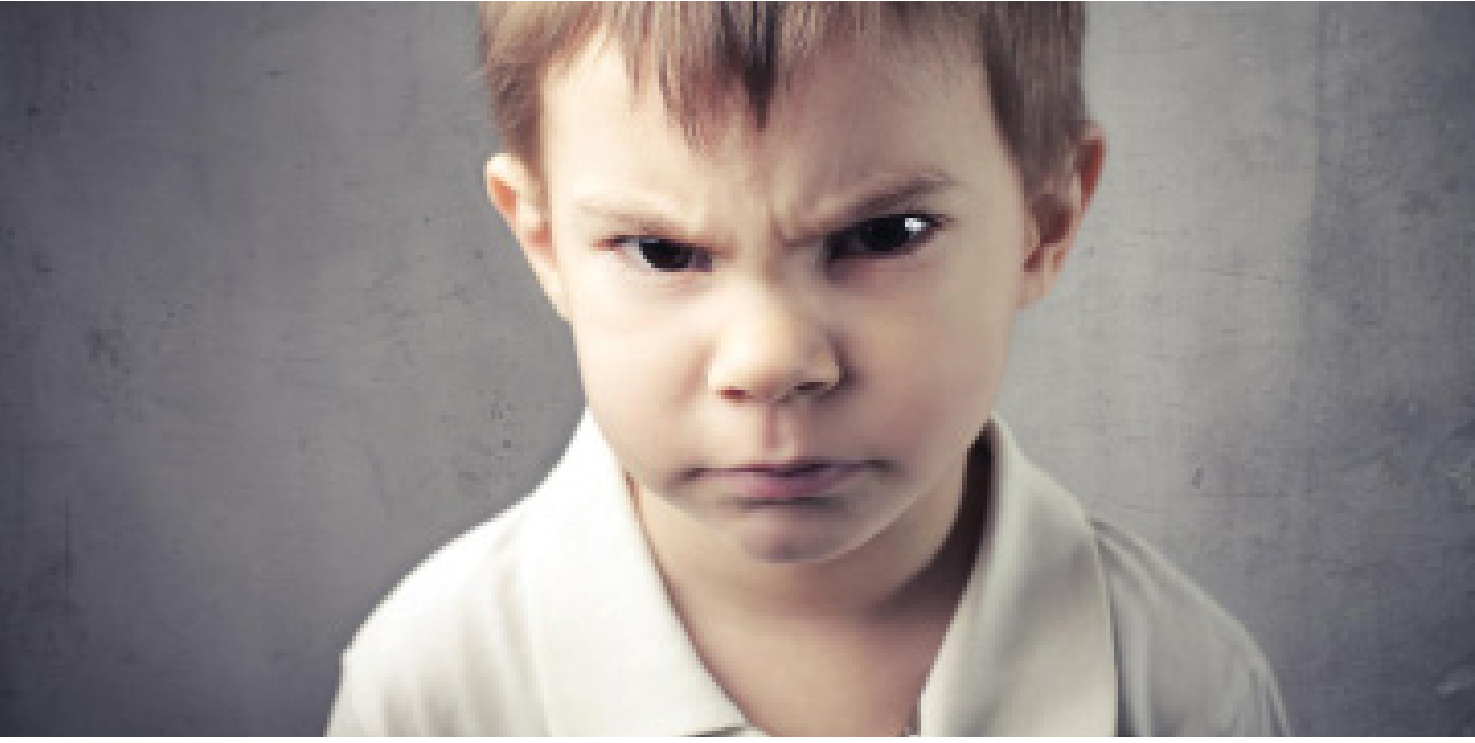
Sedef Uluğ
Görsel Tasarım

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



Çocuklarda Öfke Yönetimi

Kişi; haz almasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke hisseder. Uygun bir şekilde ifade edildiğinde öfke, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Çocuk istismarı, aile içi şiddet, fiziksel ya da sözel saldırganlık, toplumsal şiddet gibi pek çok sosyal ve psikolojik sorunların temelinde öfke vardır. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Öfkenin sebebi arkadaşınızın, annenizin, çocuğunuzun ya da tanımadığınız birini herhangi bir davranışı olabileceği gibi; trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu ya da tuttuğunuz takımın maçı kaybetmesi gibi durumlar da olabilir. Öfkelenmeye bireyin kendi düşünceleri neden olabileceği gibi, daha önceden yaşanmış ve bireyi öfkelenlendirmiş bazı olayların hatırlanması da öfkelenmeye yol açabilir. Öfkeye yol açan nedenler arasında; istediğini alamama, engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, anlaşılmama, saygısızlık, saldırıya uğrama ve tehditler sayılabilir. Her bireyin öfkelendiği durumlar farklılık gösterebilir. Ayrıca birey bir gün öfkelendiği bir duruma başka bir gün öfkelenmeyebilir.

*Öfkelendiğimiz zaman **beş boyut** birbiriyle eş zamanlı olarak çalışır.*

***Biliş;** o andaki düşüncelerimizi oluşturur.*

***Duygu;** öfkenin yol açtığı fiziksel uyarıdır.*

***İletişim;** öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.*

Fizyolojik tepkiler: öfkeli olduğumuzda bedenimizin verdiği tepkilerdir (kalbin hızlı çarpması, ateş basması, sık sık ve zor nefes alma vb.).

Davranış: öfkeli olduğumuzda gösterdiğimiz davranışlardır.

Çocuklarda da durum yetişkinlerden farklı değildir. Çocuklar da sıklıkla öfkeli ve saldırgan davranışlar görülebilir. İstekleri ve ihtiyaçları herhangi bir şekilde engellenen her çocuk öfke tepkisi gösterebilir. Bu çok normal bir durumdur.

Çocuklarda öfke nöbetleri genellikle 1 yaş civarında başlar. Okul öncesi dönemde öfke nöbetlerinin görülme olasılığı oldukça yüksektir. Bu, gelişimin doğal bir süreci olarak kabul edilmektedir. Çocuk, bu dönemde kendi kimliğini oluşturmaya ve bağımsızlığını elde etmeye çalışmaktadır. Kelime dağarcığı yeteri kadar gelişmediği için de kendini ifade etmekte güçlük çekebilir. Bu da çocuğun saldırgan davranışlar göstermesine yol açabilir. Öfke çocuğun çevresiyle iletişim kurma yöntemlerinden biridir; ancak çocuğun zamanla öfkesini kontrol edebilmesi ve yeni ifade yöntemleri öğrenebilmesi beklenir.

Öfke tepkisi bazen nefes tutma şeklinde görülebildiği gibi tepinme, kendini yerlere atma, tekmeleme, vurma, kırıp dökme gibi saldırgan davranışlar da içerebilir. Bazı çocuklar öfkeleri ile baş etmede oldukça zorluk çekerler ve kendilerini yalnızca öfkeli ve saldırgan davranışlarla ifade etme yoluna giderler. Böyle çocuklar okul çağına geldiklerinde arkadaşları ve öğretmenleri ile olan ilişkilerinde sorunlar yaşarlar. Ebeveynleri kaygılandıran bu durumda, öncelikle çocuğu nelerin öfkelendirdiğinin tespiti yapılmalıdır.





Çocuklarda Öfke Nedenleri

- *Çocuğun aç, susuz, uykusuz veya yorgun olması*
- *Arkadaşları tarafından dışlanıyor ya da alay ediliyor olması*
- *Anne – baba arasındaki problemler (tartışmalar, kavgalar, boşanma, ölüm gibi)*
- *Öfkelenen çocuğun ödüllendirilmesi, isteklerinin yerine getirilmesi*
- *Öfkeli davranışlar sergileyen başka birini örnek alması (Anne, baba, arkadaş gibi)*
- *Anne ve babanın çocuğa karşı olan tutumlarının tutarsızlığı (annenin ve babanın anlaşmazlığa düşmesi sonucu çocuk neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda ikileme düşebilir)*
- *Çocuğa haksız yere verilen cezalar*

Ebeveynin öfke kontrolü sağlayamayan çocuğa karşı tutumu nasıl olmalıdır?

**Çocuklar okul öncesi dönemde çok hızlı büyürler ve bu büyüme süreciyle birlikte enerji birikimleri artar. Çocuğun öfkeli davranışlarının altında yatan en önemli sebeplerden birisi enerjisini nasıl harcayacağını bilmemesi olabilir. Enerji birikimi artan çocuk, yetişkinlerin taşkınlık olarak adlandırabileceği bazı davranışlar sergilemeye başlar. Çocuk, aile onu uyarana kadar davranışlarında bir yanlışlık olduğunun farkına varamayabilir. Ebeveynin bu durumu fark edip çocuğa hissettirmesi gereklidir. Bu farkındalık sonrası çocuğu enerjisini boşaltabileceği etkinliklere yönlendirebilir. Örneğin; çocuğu spora yönlendirmek, kum ve bahçe oyunları oynamasına izin vermek gibi. Eğer dışarıda fazla vakit geçirme şansı yok-*

sa çocuğun evde hareketli oyun oynayabileceği bir ortam hazırlanmalıdır. Ayrıca çocuğun sık sık banyo yaptırılıp rahatlanması sağlanmalıdır.

*Çocuğa net bir şekilde öfkeli davranışlarına son vermesini söylemek gereklidir. Çocuğun öfkeli davranışlarına devam ettiği gözlenirse öfkeli hali daha kötüye gitmeden dikkati dağıtılmaya çalışmalı veya başka bir alana yönlendirilmeye çalışılmalıdır. Çocuk öfkeli davranışlar sergilediği zaman onunla özel olarak ilgilenmek yerine bu davranış görmezden gelinmeli ve öfkeli davranışlar sergilemediği zamanların önemi vurgulanmalı, bu davranışlar övülmelidir.

*Çocuğun öfkelenmesine neden olan duygu ve düşünceleri hakkında onunla konuşulmalıdır. Öfke duygusunun hangi olumsuz davranışlara neden olduğu ve neden kendisine ve çevresine zarar verebileceği çocuğa açıklanmalıdır. Gerekirse ebeveynler kendi çocukluk deneyimlerini paylaşıp, çocuğa problem çözme yolları bulmak için yol gösterici olmalıdır.

*Bazı durumlarda öfke anında çocukla konuşmaya çalışmak, sakin olması için desteklemek öfke duygusunu artırabilir. Bu tarz bir durum hissedildiğinde sadece çocuğun öfkesine eşlik edip üzerine gitmeden sakinleşmesini beklemek daha uygun olacaktır. Sakinleştikten sonra yaşanan öfke nöbeti ile ilgili mutlaka konuşulmalıdır.

*Çocuğun aile içindeki ortamı huzurlu olmalıdır. Unutulmamalıdır ki, okul öncesi dönemi çocukların öğrenme yöntemlerinden biri de modellemedir. Çocuğun evde ya da çevresinde karşılaştığı figürlerden biri sürekli olarak öfkeli davranışlar sergiler ve problemlerini saldırgan davranışlarla çözmeye çalışırsa çocuk kolaylıkla bunu model alabilir.

*Çocuk saldırgan bir tutumla amacına ulaşmamalıdır. Örneğin; markette, alışveriş merkezinde ya da bir oyuncakçıda çocuk istediği bir şeyin alınması için tutturabilir, ağlayabilir hatta kendini yerden yere atabilir. Böyle bir durumda anne-babanın çevreye karşı “Ayıp olmasın” düşüncesiyle çocuğun isteğini gerçekleştirmesi gelecek birçok ağlama krizinin habercisidir. Anne- babanın buradaki tutumu son derece kararlı olmalıdır. Eğer çocuk hayır cevabını aldıysa çocuğa hayır cevabının nedeni açıklanmalı ancak çocuk halen öfkeli davranışlarını sürdürüyorsa bulunan ortamdan uzaklaştırılıp sakinleşmesi sağlanmalıdır.

*Çocuğun grup halinde oynanabilecek oyunlar veya yapılacak sporlara katılmasını desteklemek gereklidir. Kazanma veya kaybetme kavramları grup oyunları esnasında ortaya çıkacağından çocuğun davranışları, sorunları çözmeyi öğrenmeye yönelik olacaktır.

Nil GÜNAL

Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Birimi
Psikolojik Danışman



ÇOCUKLUK ÇAĞI KORKULARI

Korku; bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen, rahatsız edici ve olumsuz bir his olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise korku; içinde bulunduğumuz duruma değil, bu durum için geliştirdiğimiz düşüncelerimize verdiğimiz, tehlike düşüncesinin uyandırdığı ve krizle sonuçlanabilecek duygusal bir reaksiyondur. İnsanlar doğal olarak tehlikeli olarak değerlendirdikleri durumlardan mümkün olduğu kadar uzak kalmak, eğer bu durumun içindelerse de kaçmak, kendilerini korumak isterler. Dolayısıyla korku, içerdği tehlike düşüncesi sonucunda korunma ve kaçma davranışı getiren bir duygudur. Duyduklarımız, gördüklerimiz; televizyon, sinema, tiyatro ve günlük konuşmalar yoluyla korkularımızın kaynağı olan düşünceleri ister istemez geliştiririz. Bu nedenle korku reaksiyonunun gelişmesinde; bir olayın doğrudan kişinin başına gelmesinin yanı sıra, çevremizden edindiğimiz bilgiler de etkili olabilmektedir.

Temel ve normal bir duygu olan korku, yetişkinlerde olduğu kadar çocuklarda da sık gözlenen bir durumdur. Çocuklar için korku, gelişimin normal bir parçası olduğu kadar, büyümenin getirdiği olumlu ve sağlıklı bir süreçtir. Çocuklar; korkular aracılığıyla çevrelerine uyum sağlamayı, kendilerini zora sokan durumlarla baş etmeyi ve tehlikelerden kaçınmayı deneyimleyerek öğrenirler. Çocuklar çevreyi tanıdıkça, beden gücü ve zihin yetenekleri geliştikçe, korkularını zamanla yenmeye başlarlar. Korku belirli ölçülerde yaşandığında, çocuklar için doğal ve sağlıklı bir süreç olsa da sürekli ve yoğun bir şekilde yaşandığında gelişime zarar verebileceğini de unutmamak gerekir. Bu nedenle, korkuların nedenlerini en kısa zamanda saptamak ve gereken önlemleri almak çok önemlidir. Korkular, çocukların içinde bulunduğu yaş dönemine göre değişiklik göstermektedir. Bunun nedeni çocukların hayal güçlerinin, bilişsel becerilerinin ve dünyayı algılamalarının gelişmesidir.

Çocuklarda Korkular Nasıl Ortaya Çıkar?

Korkunun ortaya çıkmasında birkaç faktör etkilidir. Bunlardan başlıcası korkunun öğrenilmesidir. Çocuklar, büyürken ebeveynlerini çok dikkatli bir şekilde gözlemlerler. Onların olaylar karşısında verdikleri tepkileri taklit eder ve uygulamaya çalışırlar. Model almada tek kaynak aile değildir. Arkadaşlar, öğretmenler, televizyon, bilgisayar oyunları da alternatif etki kaynaklarıdır. Seyredilen bir filmin veya anlatılan bir hikâyenin etkisinde kalma da görülebilir. Doğuştan itibaren çevresel faktörlerden çok çabuk etkilenen bir çocuk daha kolay korku reaksiyonu geliştirebilir. Burada önemli olan aile içinde korkulan şeye nasıl tepki verildiğidir. Yeni bir deneyim yaşayan çocuk kaygılı bir ebeveyn tutumu ile karşılaşırsa yeni ortamlara girmekten çekinebilir ve farklı şeyler deneyeceği zaman korku duyabilir.

Model almanın dışında korkuların ortaya çıkmasına etki eden faktörler şöyle özetlenebilir:

- Ebeveyninden belirsiz, sık ve uzun ayrılıklar,
- Terk edilme tehdidi: Çocuğun, ebeveynin temel sevgisinden ve kendisini koruyacaklarına dair yaptıkları sözsüz anlaşmadan şüphe duymasına neden olur. Örneğin “..... yapmazsan seni bırakır giderim, annen olmam.” vb. söylemler,
- Ebeveynin çocuğun kendisinin tehlikeli olduğuna inandırması; onu suçlaması ve çocuğun ebeveynini incitip zarar verebileceğine inandırması. Örneğin “Sen beni öldürecek-sin.”, “Hasta edeceksin.” vb. söylemler,
- Ebeveynin çocuğun fiziksel sağlığına/dış dünyaya yönelik aşırı kaygısı: Gerçek bir tehlike olmadığı halde sürekli olarak çocuğu uyarması ve “Dikkat et!” mesajını vererek önlem alması gereğini vurgulaması,
- Tekrar eden fiziksel cezalar ya da fiziksel ceza ile tehdit etmek.

Çocuklar Nelerden Korkar?

Yetişkinler için sıradan olan bazı sesler, görüntüler ve hayvanlar, bazen çocuklar için çok korkutucu, ürkütücü olabilir. Çocuğun gelişimi devam ettikçe korktuğu durum ve nesneler de bulunduğu yaşa göre değişkenlik gösterir. Önemli olan nokta, bu korkunun süresi ve yaş dönemine uygun olup olmadığıdır. Doğumdan sonraki ilk bir yılda bebekler, yüksek ve ani seslere duyarlıdır. Anne-babadan ayrılma, yabancı kişiler ve yeni ortamlar birer korku kaynağıdır.

Çocuklar 2-6 yaşlar arasında diğer yaşlara göre daha çok korkar. Bu yaşlarda yabancı-lardan korkma ağırlıklı olarak görülebilir. İki buçuk yaş civarında ise ani gürültü, garip hayvanlar ve doktor korkusu öne çıkabilir. Yine iki yaş civarında karanlık, tuvaletten korku, hatta palyaçolardan korkma görülebilir. Bu dönemde, hayali yaratıklar da korku



nesneleri arasındadır. Bazı çocuklar bu yaşlarda tuvalette sifon çekildiğinde düşüp gitmekten korkar. Bazıları önceden tepki vermediği halde, bir anda 3 yaş civarında köpeklerden korkmaya başlayabilir.

Altı yaşından sonra okul korkuları, performans korkuları, hırsız korkuları gibi daha gerçekçi korkular baş gösterir. Okulla ilgili korkular ileriki dönemlerde de devam edebilir. Sosyal korkular ve vücuda gelebilecek zararlar ilgili korkular ön plana çıkabilir. Bu sırada hayali yaratıklarla ilgili korkuların gittikçe azalması beklenir.

Çocukluk Çağında Sık Görülen Korkular Ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

Yalnız Yatma Korkusu: Çocukluk çağında en sık rastlanan korkulardan biridir. Bunun nedeni küçük yaştan itibaren anne-babanın yanında yatma alışkanlığından kaynaklanabilir. Ancak, kimi zaman bunun alışkanlık olmadığı çocuğun saatlerce uykuya dalamamasından anlaşılır. Yatağa girme korkuları, ölüm veya uykuya bağlı korkular nedeniyle ortaya çıkabilir. Ailelerin bu durumda çocuğa rahatlatıcı bazı sorular sorarak korkusunun günlük hayatıyla ilgili olup olmadığını öğrenmeleri yararlı olacaktır. Yatma zamanı için düzenli bir program belirlemek, çocuğun yatak ve uykuya hazırlanması iyi olacaktır. Çocuğun yatmadan 1 saat önce sakin olması sağlanmalıdır. Yatak korkusu olan çocuk için uyuyana kadar onun yanında durulmalı, uyumadan önce yanından ayrılmak için acele edilmemesi gerekir.

Karanlık Korkusu: Çocuğun yatma korkusu karanlık ile ilgili de olabilir. Karanlıkta her şey farklıdır ve çocukların kendilerini karanlıkta yalnız hissetmeleri normaldir. Bu durumda yatak odasında güzel bir gece lambası bulundurarak ya da yastığın yanında bir cep feneri yakarak yardımcı olunabilir. Çocuk ışık yandığında hayaletlerin, canavarların

kaybolacağını düşünür. Çocuğun karanlık korkusunun azalması için gece yürüyüşe çıkarak normalde gündüz görülmeyen ilginç şeyler gösterilebilir (yıldızlar, ay, gece yaşayan canlılar, vb.), önemli olan çocuğun korkusunu anlamaya çalışmaktır. Kalkıp ışığı açmak, beraber odaları gezmek, tuvalete gitmek, kâbusu anneye ya da babaya anlatmasını sağlamak ve kendisini korkutan şeyin resmini yapması çocuğa iyi gelecektir.

Ölüm Korkusu: 3-6 yaşlar arasında çocukların ölümle ilgili soruları olabilir. Bu dönemlerde çocuğun en korktuğu konu, ebeveynlerinden birinin ölmesi veya onu terk etmesidir. Ölüme geçici bir olay gibi bakabilir, ölenin geri gelebileceğini veya melek olup yaşayabileceğini düşünebilir. Bu nedenle kızdığı zaman karşısındakine “Öl!” diyebilir. Çocuk, ölüm kavramıyla ilgili sorular sorduğunda, bu onun ölümle ilgili konuşmaya hazır olduğunu gösterir. Kavramla ilgili konuşurken çocuklara herkesin bir gün öleceğini ve yaşamın sonu olduğunu anlatmak gerekir ancak bunu yaparken içinde bulunduğunuz durumda sağlıklı olduğunuzu vurgulamanız ve çocukta yaşamaya dair umudu devam ettirilmelidir.

Ayrılık Korkusu: Ayrılık yüzünden endişe yaşayan bir çocuk, annesinin duygularına çok duyarlıdır. Eğer annesi de çocuktan her ayrıldığında tereddüt ediyor, suçluluk duyuyor ya da çocuğun odasına endişeyle giriyorsa, çocuk da ondan ayrıldığı için gerçekten de korkulacak bir şey olduğunu düşünecektir. Bu noktada anne-çocuk arasındaki bağlanmaya ve annenin çocuğa karşı tutumlarına dikkat etmek gerekebilir.

Korku ile Baş Etmede Ailelere Öneriler

- Çocukluk korkuları söz konusu olduğunda ebeveynleri zorlu bir sınav bekler. Korku karşısında nasıl tepki vereceklerinden emin olamayabilirler. Kimi korkuları yok sayarak, kimi mizahı kullanarak (korku ile alay ederek), kimi çok uzun ve mantıklı açıklamalar yaparak çocuğun korkularını yenmesine yardımcı olmaya çalışır.
- Temel prensip çocuğun korkusunu anlamasına ve bu duyguyla yüzleşmesine yardımcı olmaktır. Çocuk kaç yaşında olursa olsun hissettiği korkuya karşı saygı gösterilmelidir. Bağırarak, alay etmek veya korkusunu yok farz etmek korku sürecinin uzamasına sebep olacaktır.
- Korku anında ebeveynlerin ilk önce çocuğun yaşadığı duyguyu anlaması önemlidir. “Ne var canım korkacak? Bak, odandasın!” demek yerine onu neyin korkuttuğunu anlatmasına izin vermek sonra da onu sakinleştirmek ve güven vermek önemlidir. “Annen ve baban burada, yanında, sana bir şey olmasına izin vermezler.” gibi yatıştırıcı cümleler kullanılabilir. Çocukların korkularını anlatmalarına izin vermek, korku ile baş etmede çok yardımcıdır.
- Bazen korku yaratan durumlar hakkında konuşmak çok kolay olmayabilir. Böyle ol-

duğunda korku yaratan durumunun resmini yapmak ya da oyun sırasında bunu ortaya çıkarabileceği (kuklalar, oyun evi gibi) oyuncaklar ile oynamasını teşvik etmek korkulan durumun ifade edilmesinde yardımcı olabilir.

•*Korku ile baş etmekte etkili olabilecek bir diğer bir yöntem ise masallar ve hikâyelerin kullanılmasıdır. Masalda zor durumda kalan kahramanların bu durumdan nasıl kurtulduklarını görmek çocuğa kendi yaşadığı zorlukları aşmasında yol gösterir. Çocuk kitaplarından yararlanabileceğiniz gibi çocuğunuzla birlikte kendi masalınızı da yaratabilirsiniz.*

•*Çocuğun korktuğu nesnelerin mizahi yönleri bulunup onlarla dalga geçmesi sağlanabilir. Örneğin, korktuğu canavarın resmini çizdirip süsleyerek komik bir hale sokulması gibi.*

•*Gevşeme teknikleri öğretilerek korkuyu hissettiği an rahatlaması sağlanabilir.*

•*Son olarak bunun bir süreç olduğu unutulmamalıdır ve çocuğun korkusunun geçmesi için ebeveynlerin sabır gösterebilmesi ve pes etmemesi çok önemlidir.*

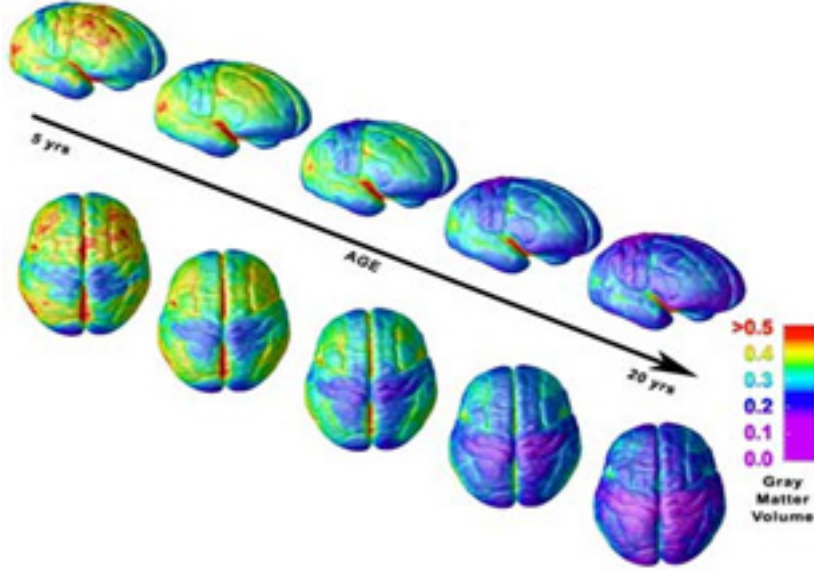
Nil GÜNAL

*Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Birimi
Psikolojik Danışman*



Ergenin Beyni

Ergenin Beyninde Neler Oluyor?



Soyut düşünme becerileri gelişen, yaşamla ilgili pek çok soruya cevap arayışında olan ergenin birçok konuyla ilgili fikirleri de çok keskin (ya hep ya hiç mantığı) olur. Bu bakış açısı ergenin zaman zaman hayal kırıklığına uğramasına neden olabilir. Yaşamla ilgili deneyimleri arttıkça çeşitli konulardaki beklenti ve tutumları da daha esnek olacaktır.

Bilmemiz gereken en önemli nokta, ergenin beyni gelişirken; planlama, duygusal kontrol ve problem çözme becerisini yöneten frontal (ön) bölge gelişiminin 20'li yaşlarının başına kadar devam etmesidir.

Ergenin bu döneminde, gün düşü dediğimiz hayal alemine dalmak, dağınıklık ve unutkanlık görülebilir. Zaman yönetimi ve organize olmak bu nedenle daha önemli hale gelebilir. Buna rağmen ergenlik dönemi, çocuğun hayatta gerçekten büyük bir gelişim göstereceği bir dönemdir.

Ergen Beyninin Potansiyeli

Ergenlik dönemi ile ilgili tüm negatif ironiler, bir çocuğun beynini ve yaşamının gidişatını pozitif bir şekilde şekillendirmek için elimizdeki inanılmaz fırsatı gözden kaçırmamıza neden olabilir. Ancak bu süreci fırsata çevirmenin, bütün kariyerlerini ergen beyninin nasıl gelişim gösterdiğine adanmış bilim insanları açısından önemi çok büyük.

Beyin, ergenlik süresince hala gelişiyor ve bu nedenle beynin inanılmaz bir esnekliği yani şekil verilebilirliği bulunuyor. Bu dönemin çocuğun hayatının ilk yıllarında beynin yaşadığı deneyimlere tepki olarak sürekli büyümesine ve yeni yollar geliştirmesine benzer gibi.

“Ergenlik, bir insanın hayatında beynin bu kadar dramatik bir şekilde ‘elden geçirildiği’ son dönem.”

Yaşananlara karşı aşırı hassasiyeti olan ergenin beyni de farklı düzeylerde hassasiyete ayarlanmış bir cihaz gibidir. Bu sebeple ergen en olağan durumu, yaşadığı bir olayı net bir şekilde hatırlar. Bu aynı zamanda ergenliğin “kalıcı öğrenme” için aşırı derecede önemli bir pencere olabileceği anlamına geliyor.

Mücadele ve Yenilgi: Yenilik

Hayatın ve kimsenin mükemmel olmadığını anlayan ergen; riske girmeye, hayatı sorgulamaya meyilli bir insan olarak kötü bir algı yaratır. Bunun sebebi beyinlerinin esnek olmasından kaynaklanan bir dengesizlik halidir. Riski ve ödülü tartma, ileriye düşünme ve mantıksal akıl yürütme gibi şeyleri kontrol eden prefrontal korteks, ergenlik süresince beynin en şekillendirilebilir olan bölümdür. Bu arada ergenlik döneminde salgılanan cinsellik hormonları, sisteme daha fazla dopamin ekleyerek beynin işleyişini etkiler. Bir ergen bir şey hakkında kendini iyi hissettiğinde “dopamin fıskiyesi” açılır. Bu yüzden ergenler risklerine rağmen keyif alacakları deneyimlerin peşinden koşarlar.

Beyindeki bu dengesizlikleri pozitif uyarılarla karşılamak, bu karmaşık süreci fırsata çevirmeyi sağlar. Ergenlere kendilerini ortaya koyacak, akademik gelişimlerine ve prefrontal kortekslerinde mücadele etmelerine imkan sağlayacak yaklaşımlarla onlara alan açarak güçlendirebiliriz.

Prefrontal Korteks’e Nasıl Destek Olurum?

***Eleştirel düşünme becerilerini kazandırarak:** Ergenlerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmeleri, problem çözme becerileri üzerinde çalışmaları ve mantıklı düşünmeyi öğrenmeleri hem ergenlik dönemlerinde hem de yetişkin olduklarında doğru karar almalarını sağlayacaktır.*

***Olumlu davranışları destekleyerek:** Olumsuz davranıştan çok olumlu davranışlara vurgu yaparak ergeni yüreklendirebilirsiniz. Örneğin Playstation'dan başını kaldırmayan gence kızmak yerine her kapattığında takdir etmek uzun vadede daha çok işe yarayacaktır.*

***Sağlıklı riskleri seçmeye yardımcı olarak:** Yeni ve farklı deneyimleri yaşamalarına, hesaplı ve sağlıklı riskler almalarına fırsat tanıyarak gelişim süreçlerine katkıda bulunabilirsiniz.*

***Karar vermelerine yardımcı olarak:** Sorular sorarak “yardımcı olmak” ve vereceği kararlarda onlarla birlikte adım adım ilerleyerek süreci yönetmek oldukça önemli.*

***Sınırları çizerek:** Sınırlarınıza hala ihtiyaç duydukları bir dönemdeler. Bu sebeple zaman zaman çift yönlü ilişkinizi göz ardı etmeden ve sınırları belirlerken tartışmaya açarak süreci yönetebilirsiniz.*

***İyi bir model olarak:** Aslında biz yetişkinlerin davranışlarının bir yansımaları ergenlerde görüyoruz. Bu nedenle iyi olmadığımızı düşündüğümüz davranış biçimlerimizi gözden geçirerek onlara model olabiliriz.*

***İyi uyku almalarını sağlayarak:** Uyku düzenlerinin değişiklik gösterdiği bu dönemde 9 buçuk saatlik uykuya ihtiyaçları olduğunu onlara anlatabiliriz.*

***Yakınlık:** Sıkıntı ve problemlerini paylaşabilecekleri kadar yakın olmamız bu zorlu dönemlerinde onlara destek olabilmemiz, sağlıklı bireyler yetiştirmemiz adına yardımcı olacaktır.*

*Dilşat ŞAHİN
Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Birimi
Uzman Psk. Danışman*





Ergenlikte Arkadaşlığın Önemi

Ergenlik dönemi; ebeveynlerin dünya görüşlerinin kabul edilmediği, arkadaşlarının dünya görüşlerinin, yaşam tarzlarının, giyinme şekillerinin kabul edildiği bir dönemdir. Yedi yaşından itibaren çocuklarda arkadaş etkisi görülmeye başlanır. Bu süreç ergenlik döneminde en yüksek düzeye çıkabilmektedir.

Ergenler, ergenliğin başladığı zamanla birlikte kendi vücutlarında ve duygularında oluşan değişimleri konuşabilecek kişileri arar, bu kişiler ile kurulan arkadaşlık ile birlikte hem kendilerini hem de başkalarının dünyasını tanımaya başlarlar. Ergenler; gruplara katılmak, kabul edilmek veya arkadaşları tarafından onay almak adına onların hareketlerini, tarzlarını ve tutumlarını benimsemeye başlarlar. Sosyal gelişimleri için ergenin akranları ile beraber olması önem kazanmaktadır. Ergenin arkadaş ilişkileri, anne-baba ile kurulan ilişkilerden farklıdır. Anne-baba; yol gösteren, doğruları söyleyen ve karar verendir. Arkadaşlar ile kurulan ilişkide eşit bilgi ve eşit otoriten söz edebiliriz. Genç, akranları ile kurduğu ilişkide sosyal ilişki kurmayı, kendi düşüncelerini ifade etmeyi, başkalarının fikirlerini hoşgörü ile karşılayabilmeyi öğrenir. Bununla birlikte genç, aileden getirdiği değer yargıları ile arkadaşlarından gelen değer yargılarını bir-biri ile uyum içinde tutma çabası içine girer. Çocukluk döneminde çevresinde bulunan çocuklar ile ilişkilerinde kısıtlanma yaşamış olan gençler, ergenlik döneminde sürekli horlanan çocuklar bu olayların etkilerini ergenlik dönemlerine de taşımaya devam

ederler. Arkadaş ilişkilerinde eşitlik ilkesini benimseyemeyen gençlerde kabul görme ve sosyalleşme konusunda problemler ortaya çıkmaya başlar. Arkadaş ilişkilerinde kabul görmeyen gençler, hayata karşı güvensizlikler, kırgınlıklar ve küskünlükler yaşamaya başlayacaktır. Gençler bu süreçte fazlasıyla üzüntü yaşayacaklardır.

Ergenlikte oluşan pozitif anlamdaki akran baskıları gencin öz güvenli, kendi yeterliliğinin farkında olmasını sağlayacaktır. Akranların oluşturduğu baskı gençlerin harekete geçmesini sağlar, endişelerini yok etmesine, mücadele etmesine ve hayal kırıklığı yaşamamasına zemin hazırlar. Diğer tarafta ergenlik döneminde negatif akran baskısını da gözlemliyoruz. Ergen için kabul görme, onaylanma, bir gruba ait olma hissi son derece önem taşımaktadır. Eğer genç; kendisini ailesi ve çevresi tarafından itilmiş, dışlanmış ve kabul görmemiş hissederse grupların içinde uyumu elde etmek adına risk içeren davranışların içine kendilerini atabilirler.

Ergenlik döneminde arkadaşlarla, akranlarla duygular ve sırlar paylaşılır; sadakat, dürüstlük, iyi niyet, güven ve paylaşımcılık önemlidir. Arkadaşlar arasında sır tutmanın önemi çok büyüktür. Sadakat ve vefa önemlidir hatta anne ve babayı gerekirse karşılına alır ve onlarla kavga edebilirler. Arkadaşlarına yapılan eleştiriyi kendilerine yapılmış gibi hissederler. Aileler bu durumu bilerek arkadaşları ile aralarındaki sırları öğrenmek için uğraş içine girmemelidir. Aynı zamanda ergenlik döneminde verilen sözlerin tutulması çok hayatidir. Örneğin, arkadaşları ile buluşmak için sözleştiyse hasta bile olsa gidemeyecek durumda dahi olsa gitmeyi tercih eder. Aileler gençlerin bu tepkilerine duyarlı olmalı, arkadaşlarını tanımaya çalışmalı ve arkadaş ilişkilerine doğrudan müdahale etmekten kaçınmalıdır. Arkadaş grubunun davranışlarından dolayı gence karşı suçlayıcı tavır ve davranışlardan kaçınılmalıdır.

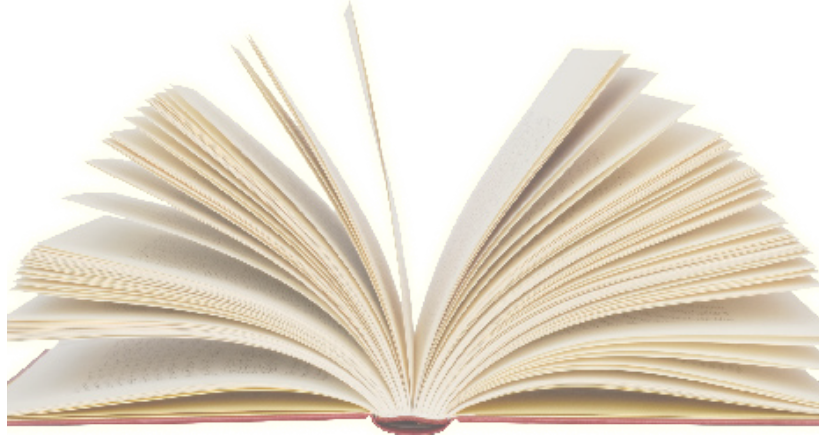


Sonuç olarak anne-babalar, gençler için pozitif anlamda arkadaş ilişkileri kurmada yardımcı olmalıdır. Anne-babaların gençler ile pozitif bir ilişki içinde olması gerekir. Aile ilişkilerinin sevgi dolu, sosyal ve sıcak olması gencin gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu tür aile modelleri gençlerin öz güvenli olmasını, psikolojilerinin sağlıklı olmasına imkân sağlamaktadır. Anne-babaların gençlerin aktiviteleri ile ilgisi olması gerekir, bu şekilde gencin kimlerle arkadaşlık kurduğu, ne tarz ilişkileri olduğu ve sorun yaşıyıp yaşamadığı hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlar. Anne-babaların gençlerin arkadaşlarını eleştirirken dikkatli olması gerekir. Ergenlik döneminde arkadaş eleştirisi içine girmek bir nevi saldırı olarak gözüktür. Eleştirme yoluna girmek yerine arkadaşlarını yakından tanımayı istemek daha etkili bir çözüm olacaktır.

*Meral ÖNEMCİ
Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Bölüm Başkanı*



Kitap Okuma Alışkanlığı



“ Kitapları seviniz; onlar yaşamınızı daha çekici bir hale sokacak, size dostça hizmet ederek düşüncelerin, duyguların ve olguların dolaşık ve gürültülü karmaşasında yolunuza bulmanıza yardım edecek, kendinize ve başkalarına saygı duymayı öğretecek, yüreği ve aklı dünya ve insanlık sevgisiyle dolduracaktır. ”

Maksim Gorki

Okuma alışkanlığı, çocukların okumayı öğrendikten sonra zevkle bu alışkanlığı devam etmelerini sağlamak için kazanmaları gereken önemli bir beceridir. Çocukların kitap okumadaki isteksizliği birçok ebeveynin ortak şikâyeti olarak görülmektedir. Birçok anne baba, çocuklarının ders kitabı ya da okuma ödevleri dışında neredeyse hiç kitap eline almadığını belirtmektedir. Öncelikle şunu belirtmek gerekir: “Okumayı sevdirmenin sihirli bir yolu yoktur.”

Okuma alışkanlığın kazanılmasında aile ve öğretmenlerin rolü büyüktür. Aile ve öğretmen, çocuğa okuma alışkanlığı kazandırma ve geliştirmede doğrudan sorumlu kişilerdir. Okuma alışkanlığının temeli aile içinde atılır ve devamı okulda öğretmenler tarafından öğrenciye kazandırılır.

“Ağaç yaş iken eğilir.” sözünden yola çıkarsak okuma alışkanlığının kazanılmasına küçük yaştan itibaren başlanması gerekmektedir. Çocuklar ev ortamında ilgilerini çekebilecek okuma materyalleriyle buluşturulurlarsa içinde oyuncaklarının da yer aldığı yaratıcı dünyalarına kitaplarını da dâhil edeceklerdir. Okuma bilmeyen çocuk bile kitabı ellemekte, sayfaları açmakta, resimlere bakmakta ve onlarla ilgili sorular sormaktadır. Kitabın eğlenceli yüzü ön plâna çıkarılmalıdır. Öncelikle çocukların ilgisini çekebilecek bol resimli ve az yazılı ince kitaplar tercih edilmelidir. Bu süreç çocuğu okumaya hazırlamaktadır. Okumaya başlayan çocuk, her okuduğu kitapta yeni bilgiler edinir ve meraklanır. Araştırma eğilimine girer. Böylelikle bilgi, bilgiyi doğurmuş olur.

Çocukların okuma alışkanlığı kazanmasında aileden sonra öğretmenlerin de çok önemli rolleri bulunmaktadır. Öğretmenler, iyi bir okuyucu olarak öğrencilere örnek olmakla birlikte kitap okumanın öğrenim sürecinin bir parçası olduğunu ve yaşam boyu sürmesi gerektiğini öğrencilere sürekli ifade etmektedirler. Kitap okuma alışkanlığının kazanıl-

masında okul kütüphanesini aktif kullanmaları için hem aileleri hem de öğretmenleri tarafından yönlendirilmeleri önem taşımaktadır.

Maalesef günümüzde okuma alışkanlığı aile ortamında yaygın şekilde edinilememektedir. Bu durum aile bireylerinin okuma alışkanlıklarının olmaması ya da yoğun iş hayatları nedeniyle kitap okumaya vakit ayıramamalarından kaynaklanmaktadır. Oysa okuyan bir aile, çocuğun okuma alışkanlığı kazanmasında çok önemli rol oynamaktadır. Çocuğun aile içinde okuma alışkanlığına sahip bir rol modele ihtiyacı vardır. Evde sürekli televizyon izleniyor ya da bilgisayar başında zaman geçiriliyor ve kitap okunmuyorsa çocukların da kitap okumasını beklemek gerçekçi olmayacaktır.

Yapılan en büyük hatalardan biri, kitap okumayı “boş vakitleri doldurmak” diye adlandırmaktır. Çocuklara kitap okumanın boş zamanları değerlendirmek için yapılan bir etkinlik olmadığının üzerinde önemle durulmalı ve kitap okumanın neler sağladığı anlatılmalıdır.



Kitap Okumak Neler Sağlamaktadır?

- *Kitaplar algısal, bilişsel ve dilsel gelişim üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir.*
- *Kitaplar dilin kullanımını geliştirir ve kelime dağarcığını genişletir.*
- *Kitap insana hayal kurmayı öğretir.*
- *Canlıları ve doğayı sevmeyi öğretir.*
- *Merak uyandırır.*
- *Fikir üretebilmeyi ve düşündüğünü ifade edebilmeyi öğretir.*

Ne yazık ki son yıllarda kitap okuma alışkanlıklarında büyük bir azalma gözlemlenmektedir. Teknolojinin hızlı gelişiminin günlük yaşamı etkilemesi sonucu zamanın büyük kısmı bilgisayar, televizyon ve cep telefonu karşısında geçirilmektedir. Çocuklar araştırma ödevlerini, kitap karıştırmaya ihtiyaç duymadan bilgisayar ortamında hazırlamaktadırlar. Sağladıkları tüm kolaylıkların yanında bilgisayarların sunduğu sanal ortam, kitaplar kadar hayal gücünü geliştiremez.

Çocuklara okuma alışkanlığının kazandırılması için anne-babalara birtakım görevler düşmektedir. Bu bağlamda çocuklara okuma alışkanlığı kazandırmak için;

Anne-Babalara Öneriler:

- *Kitap okuma konusunda çocuklara baskı yapılmamalı,*
- *Çocuklara “Kitap oku!” demekten çok, ilgi çekici konularda konuşma - tartışma ortamı sunulmalı,*
- *Anne ve baba evde kitap okumalı, çocuklar bunu görmeli,*
- *Çocukla birlikte kitap okunmalı. Anne, baba ve çocuk, okuyucu - dinleyici rolünü dönüşümlü üstlenmeli,*
- *Kitaplar çocukların ilgi alanlarına göre çocukla birlikte seçilmeli,*
- *Çocukların ihtiyaç ve yaş düzeyine uygun kütüphane oluşturulmalı,*
- *Özel kitap okuma zamanları ayrılmalı, “okuma saati” belirlenmeli. Örneğin, haftanın bir günü aile kitap okuma günü olarak belirlenmeli,*
- *Çocuğun ilgi alanları belirlenmeli, ilgi alanına yönelik dergilere abone olması sağlanmalı,*
- *Kitap okuma konusunda sürekli “Okudun mu?”, “Bitirdin mi?”, “Sevdin mi?” gibi sorular sormaktan kaçınılmalı,*
- *“Küçükken kitap okuyordun, şimdi hiç okumuyorsun.” denmemeli,*
- *Arkadaşı ya da kardeşiyle kitap okuyup okumaması kıyaslanmamalı,*
- *Televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen zamanlar düzenlenmeli,*
- *Kitap fuarlarına ve kitapevlerine gidilmeli,*
- *Çocuklara okudukları kitaplarla ilgili düşüncelerini söyleme fırsatı verilmeli,*
- *Çocuğa özel günlerinde kitap hediye edilmeli,*
- *Anne ve babanın ödül listesinde kitap olmalıdır.*

Çocuğu sürekli okuması yönünde uyarmak yerine, kitap okuduğunda onu destekleyerek motive etmek daha doğru olacaktır. Tüm bu olumlu etkenler bir araya geldiğinde çocukta okuma sevgisi oluşmakta ve okumanın çocuk için bir yaşam biçimi halini alması beklenmektedir.

*Hande ALP
Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Birimi
Uzman Psikolog*



OLUMLU İLİŞKİYE ENGEL OLAN OLUMSUZ DAVRANIŞLAR

Hemen hemen her ortamda olumsuz (vurma, itme, bağırma...vb.) davranışlar gösteren bir veya birkaç çocuk bulunur. Ebeveynler bu durum karşısında ne yapacaklarını çoğunlukla bilemeyebilirler. Bu davranışın ne kadar kabul edilebilir, ne kadar kabul edilemez olduğuna karar verebilmemiz için “olumsuz ve şiddet içeren davranışın” anlamını, özelliklerini ve nedenleri biliyor olmamızda fayda vardır.

Öncelikle şunu bilmeliyiz ki doğuştan getirilmiş davranışlar olmasının yanı sıra, öğrenmenin şiddet içeren davranışın türü ve miktarı üzerinde önemli bir etkisi vardır. Yani insan olarak hepimizin içinde bir agresif güdü vardır. Bu güdü sadece fiziksel varlığımız tehdit altındayken ortaya çıkmaktadır. Bu durum çocuklarda da var olan ihtiyaçlarının (güvenlik, mutlu olma) şekil değiştirerek farklı biçimde ortaya çıkması olarak tanımlanabilir. Her ne kadar sosyal olarak onaylamadığımız bir davranış şekli olsa da önemli olan alınan sonuç değil, yapılan eylemdeki bilinçlilik.

0-6 yaş; fiziksel şiddetin sözel şiddete nazaran daha net izlendiği bir dönemdir. Şüphesiz 1-2 yaşındaki bir çocuk altı yaşındaki bir çocuğun saçını çekiyorsa sorun olmaz. O henüz bu yaşlarda başka çocukların hislerini anlayamaz, kendini onun yerine koyamaz. Fakat yaşı ilerledikçe bu davranışının yetişkinler tarafından onaylanmadığını, annesinin, arkadaşının ya da öğretmenin üzüldüğünü fark edecek; diğerlerinin canını yaktığını, kendini kabul ettirmek için başka yolların olduğunu öğrenecektir.

Bu aşamada biz yetişkinler onun hangi davranışlarını problem olarak algılamalıyız? Belki de işe problem ölçütlerini belirlemekle başlayabiliriz:

Yaşa uygunluk: *Örneğin 2 yaş çocuğunun zaten istenileni yapmama eğilimi vardır. Yani bu yaşta agresif tavırlar sergilemesi oldukça doğaldır.*

***Yoğunluk:** 5 yaş çocuğu için öfke ve huysuzluk doğal bir davranışken eğer bu davranışlar daha ilerleyen yaşlarda arkadaşlarına aşırı fiziksel zarar vermeye kadar varıyorsa bu bir sorundur.*

***Süreklilik:** Agresif davranışının sürekli devam edip etmemesi veya sıklığı bu davranışın problem olarak algılanmasında bir ölçüttür.*

Olumsuz ve şiddet içeren davranışların sebepleri nelerdir?

- Anne babaların çocuğu sürekli kontrol altında tutmaya çalışması.
- Çocuğun yetişkinlerden anlayışsızlık ve yetersiz sevgi görmesi.
- Agresif davranışların ebeveynler tarafından pekiştirilmesi. Özellikle erkek çocuklara “Sana vurana sen de vur!” denmesi.
- Anne babanın tutarsız ya da olumsuz davranışlar sergilemesi.
- Çocuğun ebeveyni, diğer yetişkinleri ve arkadaşlarını örnek alması.
- Çocuğun daha fazla dikkat çekme isteği.
- Kendini sözel olarak ifade edememesi.
- TV ve kitle iletişim araçlarının olumsuz etkileri.
- Yaşıtları ile birbirlerini etkilemesi.

Onlar için biz neler yapabiliriz?

- Çocuğun istekleri, agresif davranışlar sergilediğinde yerine getirilerek davranışı pekiştirilmemeli. Böylece davranışının dezavantajlarını görmesi sağlanmalı.
- Bu davranışlar ortaya çıktığında, yetişkinler sakin davranmalı ve çocuğa karşı “ben dili” kullanılmalı.
- Yaşına uygun çeşitli sorumluluklar verilmeli, çocuk başarıma duygusunu yaşamalı.
- Dışarıda oynamasına izin verilerek enerjisini boşaltmasına imkân sağlanmalı.
- Gerginlik anında onunla tartışmak veya konuşmaya çalışmak yerine sakinleşmesini beklerken bu davranışın sebepleri yetişkinler tarafından ortaya çıkarılmaya çalışılmalı.
- Olumsuz davranışlar ön plana alınıp sürekli eleştirmek yerine, olumlu davranışlar vurgulanarak ödüllendirilmeli.
- Olumsuz ve şiddet içeren davranış diğer çocukların güvenliğini ciddi bir şekilde tehdit etmediği sürece bu davranışın üzerinde durulmamalı.
- Eğer sorun özellikle okul gibi bir grup içinde yaşıyorsa çözümü de grup içinde çocuk dışlanmadan bulunmalı ve aileden de destek istenmeli. Okulda uygulanan yaklaşımların ev ortamında da istikrarlı biçimde uygulanması.
- Evde de okul ile aynı yönde mesajlar verilerek çocuğun çelişkiye düşmemesi sağlanmalıdır.

*Seda GENÇ
Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Birimi
Psikolog*

Ödev Sorumluluğu

Bilgilerin kalıcı olması ve tam öğrenmenin gerçekleşmesi için öğrenilen konuların tekrar edilmesi gerekmektedir. Yapılan araştırmalar, tekrar edilmeyen bilgilerin %80'inin unutulduğunu göstermektedir. Okulda yapılan tüm çalışmaların evde planlı bir şekilde tekrar edilmesi öğrenilen bilgilerin içselleştirilmesini sağlamaktadır.

Ev ödevleri ve ders tekrarları okulda öğrenilen bilgi ve becerilerin kalıcı olmasını sağlamak amacıyla verilmektedir. Okul çağındaki birçok çocuğun ödev yapmaktan kaçındığı gözlenmektedir. Çocukların küçük yaşta bu alışkanlıkları kazanmaları ve planlı çalışmayı öğrenmeleri sonraki yıllarda kendilerini bekleyen zorlayıcı sınav süreçlerini yönetmelerini kolaylaştıracaktır. Ev ödevleri, çocukların sorumluluk bilincini de arttırmaktadır.

Çoğu zaman ödevler, anne - baba ile çocuk arasında çatışmalara neden olabilmektedir. Ödev yapma sürecinde anne - babalar, öğretmen rolüne girmemeli ve bu konunun aile içi iletişimi bozmasına izin verilmemelidir.

Öncelikle, ödevlerin işlevinin çocuklara açık ve net bir şekilde anlatılması gereklidir. Peki ev ödevlerinin işlevi nedir ve neden önemlidir?

*Ödevler sayesinde anne babalar, çocuğun akademik gelişim süreçlerini takip ederler.

*Öğrencilerin okuldaki başarısını pekiştirir.

*Öğrencilerin sorumluluk duygusunu geliştirir.

*Sınıfta yapılan çalışmanın içselleştirilmesini sağlar.

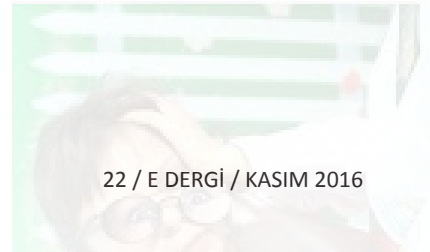
*Öğrencilere zamanı planlamayı ve organize olmayı öğretir.

*Öğrencilerin araştırma becerilerini geliştirir.

*Öğretmenin, çocuğun eksik olan alanlarını belirlemesine yardımcı olur.

*Öğrencilere hayatları boyunca gerekli olan öz disiplin becerisini, konsantre olma ve çalışma alışkanlıklarını kazandırır.

Ödev sorumluluğunun gelişmesinde ailenin çocuğun ödevlerine ne kadar yardım ettiği konusu oldukça önemlidir. Çocuklara ödev konusunda yardım etmek; çocukların ödevini onlar yerine yapmak değil, nasıl yapmaları gerektiği konusunda çocukları





bilgilendirmek ve yönlendirmektir. Ödev, çocuğun sorumluluğudur; bu nedenle ortaya çıkacak sonuç çocuğun ürünü olmalıdır.

Anne - babaların çocuklarının ödev sorumluluğu alabilmesinde; her çocuğun farklı öğrenme düzeyine sahip olduğunu göz önünde bulundurmayı unutmamaları gerekmektedir. Ödevlerini eksik yaptığında ya da yapamadığı konularda olumsuz eleştirilerden kaçınılması önem taşımaktadır. Çocuğun hatalarını ve eksikliklerini yapıcı bir şekilde düzeltmek, çocuğun öz güven gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

Ödev yapma alışkanlığını yerleştirmek için bazı sorumluluklar alabilmek gerekmektedir. Bu süreçte ailede herkesin ayrı sorumlulukları olduğunu bilmesi önem taşımaktadır. Anne - babalar; çocukların ödevlerini hatırlatmalı, ödev yaparken yardımcı ve yönlendirici rol üstlenmelidirler. Çocuklar, ödevlerini eksiksiz olarak yapmalı ve ödevini okula götürmeyi unutmamalıdır.

Anne - babaların ödev konusunda en sık yaptığı hatalar;

- *Sıklıkla “Hadi çalış.” / “Ödevini yap.” demek
 - *Güzel olmayan yazıları sildirip tekrar yazdırmak
 - *Ödevi sık sık sorgulamak, hatırlatmak
 - *Ödev yaparken çocuğun sürekli yanında olmak
 - *Her aşamasında ödevi müdahale etmek, ödevin daha mükemmel olmasını istemek
 - *Ödevlerle hiç ilgilenmemek, ödevleri kontrol etmemek
 - *Sorumluluğu tamamen öğretmene ve çocuğa bırakmak
- Bu hataların sonucunda çocuklar;
- *Ödevlerle ilgili bahaneler bulmak, yalan söylemek (kaybettim, unuttum)
 - *Ödevi başlamak için son dakikayı beklemek, başlamak için direnmek / inatlaşmak
 - *Yetersiz olma kaygısı yaşamak
 - *Bitirip kurtulmak için ödevi alelacele ve dikkatsizce yapmak gibi tepkiler verir.

Çocukların okula başladıkları andan itibaren ödev yapmak istememeleri veya bunu sadece zorunlu bir görev olarak görmeleri, sıklıkla rastlanan bir durumdur. Bu sorunun çözümüne yardımcı olmak için ebeveynlere şu önerilerde bulunmaktadır:

- *Çocuğun ders çalışması ve ödev yapması için uygun bir çalışma

ortamı hazırlanmalı.

*Ödev zamanında ortamda çocuğun televizyon gibi dikkatini dağıtabilecek uyaranların olmamasına dikkat edilmeli.

*Çocuğun zamanını planlı bir şekilde kullanmasına yardımcı olunmalı. Çocukla birlikte her gün sabit bir “ödev saati” belirlenmeli.

*“Ödev saati” uygulaması takip edilmeli. Çocuğun, ödevlerini belirlenen süre içerisinde bitirip bitirmediği kontrol edilmeli.

*Çocuğun ev ödevi değerlendirilmemeli, sadece hata görüldüğünde uyarılmalı.

*Ödevleri kontrol edilmeli, çabaları fark edilmeli, sadece sonucu değil, başarısı da takdir edilmeli.

*Ödevin tümünü yapmakta zorlanıyorsa, ödevi küçük parçalara ayırarak ödevi tamamlanması sağlanmalı.

*Ödevlerini sıklıkla unutuyorsa, not alması için not defteri kullanması sağlanmalı.

*Yaptığı ödevleri okula götürmeyi sık sık unutuyorsa, odasında “ödev koyma köşesi” oluşturulmalı.

*Zamanında biten ödevin ardından, birlikte ortak bir etkinlik gerçekleştirilmeli (oyun oynamak, film izlemek vb.).

*Ödevler “asla” sizin tarafınızdan yapılmamalı. Bitirilen ödev anne - babanın değil, çocuğun ürünü olmalıdır.

Bu öneriler doğrultusunda, anne - babaların destekçi yaklaşımları ile çocukların ödev yapmaya karşı tutumlarının daha olumlu olması ve ödev yapma konusunda aile içi çatışmaların da azalması beklenmektedir.

Ödev sorumluluğunu kazanamayan çocukların eski alışkanlıklarını değiştirmesi zorlayıcı olabilmekte ve zaman alabilmektedir. Anne - babanın bu konuda kararlı ve net tutum sergilemesi gerekmektedir. Birçok davranışın kazanılması ve içselleştirilmesinde olduğu gibi ödev sorumluluğunda da anne - babanın tutarlı ve sabırlı olması önem taşımaktadır.

Çocuğun ödev yapmaya karşı direnci ve isteksizliği hala devam ediyorsa; anne - babaların öğretmen ile iş birliği içine girmesi, psikolojik danışma ve rehberlik bölümünden de destek alması önerilmektedir.

Hande ALP
Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Birimi
Uzman Psikolog





Siber Zorbalık

Çocukluk dönemimizde ulaşabileceğimiz teknolojik aletler telefon ve televizyondan ibaretti. Bize zarar verme eğilimi gösteren kişiler genellikle fiziksel olarak yakınımızda bulunan ve zorba olarak adlandırılan (kabadayı), mahallenin en ağzı bozuk ya da en iri çocuğuydu. Şimdi ise çocuklarımızın içerisinde bulunduğu dünyada teknolojik gelişmelerin etkisini fazlasıyla gözlemliyoruz. Onların bu süreçte neredeyse tüm dünya ile iletişim kurma fırsatına sahip olduğunu unutmadan çocuğumuza yetişkin olma yolunda nelere dikkat etmemiz gerektiğini bilmemiz gerekiyor.

Siber Zorbalık Da Ne?

“Siber zorbalık” iki çeşit olabilir. Birincisi daha çok teknik yönünü içeren bilgisayar, internet, çevrimiçi oyunlar ya da cep telefonları gibi dijital teknolojileri kullanarak birinin diğer bir kişiyi tehdit etmesi (elektronik zorbalık), korkutması, aşağılaması ya da hedef göstermesi olarak tanımlanabilir. Bir diğeri ise psikolojik yönünü içeren elektronik iletişim (e-iletişim) zorbalığıdır. Bu, bir yetişkin tarafından bir çocuk ya da ergene uygulanıyorsa “siber taciz” olarak isimlendirilir.

Dijital Neslin Çocukları

Teknolojik aletleri uzman bir şekilde kullanan ve genellikle kendileri kadar iyi kullanan yaşıtlarıyla arkadaşlık eden çocuklar zaman zaman hata yapabilirler. En büyük yanlış “Çocuğum asla yanlış yapmaz.” diyerek ona sürekli mükemmel olmanın sorumluluğunu yüklemektir. Biz yetişkinler zaman zaman yanlış davranışlar sergilerken henüz yeterince yaşam tecrübesi olmayan çocuklarımız da risk almaya, deneyerek yaşamı öğrenmeye çalışabilirler. Bu sebeple onların yaşamını etkileyen konularda bilgi sahibi olmamız, olası sorunları önceden görüp önlem almamız çok önemlidir. Pek çok konuda çocuklarımızdan çok daha fazla deneyim ve bilgiye sahip olsak da işin içine teknoloji girdiğinde genellikle onların bizden bir adım önde olduğunu görüyoruz. Ancak dikkat edilmesi gereken nokta, bilinçli teknoloji kullanıcısı olma yolunda ailenin bu konuda bilgi sahibi olması ve siber zorbalığı önlemede bilinçli davranmasıdır.

Siber Zorbalıkla İlgili Neler Bilmem Gerek?

Siber Zorbalık şu yollarla karşımıza çıkabilir:

Fotoğraf Çekilmesi: Çocuğun uygunsuz bir anının fotoğraflanması ve bunun başkaları ile paylaşılması

Mesajlar: Ücretsiz mesajlaşma ve mobil mesajlaşma uygulamaları ile sıklaşan ve ne kadar zarar ver-diğinin farkında olmadan sürekli yollanan nefret dolu ya da tehdit içeren uygunsuz mesajlar ya da mailler, tehdit içeren mail, yazı, resim ya da resimler

Şifrenin İzinsiz Kullanılması: Bir diğer çocuğun şifresini öğrenip sanal ortamlarda onun adına dav-ranma, başkaları ile mesajlaşma, bilgilerini onu küçük düşürecek ya da zor duruma sokacak şekilde değiştirme, hesabını kapatma vb.

Benzer Sanal Kimlik: Sanal ortamlarda tanıdığı, bildiği başka bir çocuğun ismine çok benzer bir isim kullanarak (bir harf fazla ya da eksik yazarak benzer bir isim oluşturma) hoş olmayan, rahatsız edici sözler kullanma

Bloglar: Kişisel günlük olarak kullanılan bloglar, başka bir çocuğu zor durumda bırakabilecek şekilde kullanılabilir. Özeliyle ilgili zarar verecek, onu utandıracak bilgileri paylaşma ya da o kişiymiş gibi blog açma, doğru olmayan söylentiler yayma vb.

İzinsiz Paylaşımlar: Kişiy e ait herhangi bir resmin ya da bilginin izinsiz paylaşıldığı an kontrolden çıkıp kısa sürede yüzlerce kişiye ulaşabilir. Bu kişinin özeline zarar verebilir.

Anket ve Oylamalar: Ergenler arasında önem taşıyan gündemler ve konular, birilerini hedef göster-mek amacıyla oylama ve anket düzenlenerek kullanılabilir. “Sizce en çirkin kim?” gibi.

Virüs: Çeşitli virüslerle bir başkasının programlarına ya da bilgisayarına zarar verme, kontrolünü ele geçirme.

Bir Ergen Neden Siber Zorba Olur?

Yaşlıları tarafından kabul görme, takdir edilme ve sevilme gibi ihtiyaçların büyük önem taşıdığı bu dönemde ergenlerin siber zorbalık yapması kaçınılmaz olabilir. Sanal dünya onlara gerçek hayatta sahip olamadıkları güç ve hâkimiyet duygusunu yaşamaları için fırsat tanır. Zorbalık oluşması için güç dengesizliği önemli bir etken olarak kullanılabilir ve sözde bir ortamda (sanal) güç gösterisine dönüşebilir. Ergen, sanal ortamda oluşan anonim olma hissi ile farklı bir iletişim tarzı benimseyebilir. Günlük hayatta yüz yüze kullandığı iletişim tarzından farklı davranabilir. Çünkü gerçek hayattaki gibi sanal ortamda sergilediği davranışın sonuçları ile yüzleşmeyeceğini düşünür. Bu nedenle sanal ortamda görülen zorbalık akranları arasında komik görülerek kabul edilir. Gerçek hayatta yaşadığı çatışmalarla yüzleşmek yerine sadece bir tuşa basıp bir diğerinden intikam alabilir. Zarar verdiği kişinin duygularını, nelere yol açtığını görmediği için anlayamaz, duygudaşlık kurmakta zorlanır. Aynı zamanda sonuçlarını düşünmeden sanal ortamda yapılan bu davranışının, başkaları tarafından nasıl algılandığı ile yakından

ilgilendirir. Siber zorbalığa maruz kalan bir diğer ergende ise öfke, başarısızlık, endişe gibi hisler; akademik başarısızlık, okul reddi hatta depresyon gibi belirtiler görülebilir.

--

Araştırmalar siber zorbalık kurbanı olan pek çok çocuğun aynı zamanda birer siber zorba da oldu-ğunu gösteriyor.

--

Duygularını Paylaş!

Sorun, teknolojinin çocuğumuzun hayatında olması değil, teknolojiyi nasıl kullandığıdır. Sosyal ilişki-lerin nasıl olması gerektiği ile ilgili yapacağınız modelleme katı kurallar ya da yasaklamaların aksine çok daha önemlidir. Çocuğumuzla olan diyaloglarımız, kızdığımız ya da üzüldüğümüzde kendimizi nasıl ifade edebileceğimiz ile ilgili rol model olmamız faydalı olacaktır. 15 - 16 yaşındaki bir gence ileti-şim kurma ya da teknoloji kullanma tarzı ile ilgili müdahale etmek için çok geçtir. Zaten o zamana kadar kendi doğruları ile oluşturduğu sosyal bağlarını kurmuş, içinde olmak istediği sosyal ortamları seçmiştir. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren olumlu sürdürdüğünüz ilişkinizi ergenlik döneminde de pozitif tutmak, zaman zaman sınırları çizen ve güven veren kişi olmak; zaman zaman da yaptığı hatasını paylaşıp yardım isteyebileceği kişi olmak gerekir.

Çocuğunuzun Siber Zorbalığa Maruz Kaldığını Düşünüyorsanız...

Çocuğunuzun, sizden her durumda ve her konuda destek alabileceğini bilmesi önemlidir. Bu süreçte kendini yalnız ve çaresiz hissediyor, içine kapanıyor ya da öfkeleniyor, normal davranışlarından farklı davranıyorsa ona her durumda destek olabileceğiniz hissini verin. Siber zorbalığa maruz kaldığı bilgi-sini sizinle paylaştı ise durumu değerlendirip bu konuda neler yapılabileceğini konuşun. Paniğe kapılıp öfkeyle ya da telaşla çocuğunuzu utandırabilirsiniz.

Altın Mesajlar

- İnternette bir yazıyı paylaşmadan önce iki kere düşün.
- Şifrelerini, sosyal hesap bilgilerini en yakın arkadaşın bile olsa kimseyle paylaşma.
- Sosyal paylaşım alanlarında şiddet ya da nefret içeren zorbaca mesajları beğenme ya da başkalarıyla paylaşma.
- Hakaret içeren cümleler sözlü de yazılı da olsa insanları incitir. Nefret söylemlerinin bir parçası olma.
- Duygularını ifade edecek, davranışlarının sonucu ile yüzleşecek kadar cesur ol.
- Sana ait olmayan bir bilgiyi, videoyu, fotoğrafı vb. almadan önce mutlaka izin al.

*Dilşat Şahin
Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Birimi
Uzman Psk. Danışman*

Sınav Kaygısı



Öğrencileri, öğretmenleri, anne-babaları endişelendiren ve düşündüren konulardan birisi de sınav kaygısıdır. Lise ve üniversite sınavları ile birlikte okullarda yapılan sınavlar da kaygı yaratabilmektedir ve bu süreçte başarıyı etkilemektedir.

Konuya kaygının tanımını yaparak başlamak gerekir. Kaygı; yalnızca sınavlarda değil hayatın her anında yaşanan doğal bir duygudur. İnsan, fiziksel ya da duygusal olarak zorlayıcı olaylarla karşılaştığında, kendini koruması veya duruma uyum sağlaması için vücudun verdiği bir tepkidir. Bilişsel davranışçı kurama göre duygularımızın sebebi düşüncelerimizdir. Örneğin, camdan gelen bir tıkırtı için “Eve biri girmeye çalışıyor.” diye düşünürsek korkarız, polisi ararız. Ancak bu tıkırtının sebebi “Yağmur ve rüzgâr olmalı.” diye düşünürsek endişelenmeyiz sadece camı sıkıca kapatırız. Aynı durum sınavlar için de geçerlidir. “Diğerleri benden daha akıllı ve zeki”, “Eğer sınavlardan iyi not alamazsam sınıfta kalırım”, “Zaten sen de bu kafa varken bu sınavı zor geçersin” gibi düşünceler var ise bu yıkıcı bir kaygı yaşanmasına neden olur. Kaygının performans ve başarı üzerinde olumsuz etkilerini konsantre olamama, gerginlik, huzursuzluk, çalışma isteksizliği gibi davranışsal tepkiler olarak görmekteyiz. Öğrenciler, kendilerini sınavda baskı altında hissederse kaygı yaşar, bedensel ve zihinsel tepkiler verir. Aslında orta düzeyde olan kaygı öğrencinin güdülenmesine, ders çalışmasına, sınava konsantre olmasına yardım eder ve başarıyı da beraberinde getirir. Yüksek düzeyde yaşanan kaygı ile birlikte hiç kaygı yaşanmaması da başarıya engel olabilmektedir.

Sınav kaygısı, sınav anında ya da sınavdan önce kendini gösterir. Öğrencide terleme, titreme, nabız artışı, elin ayağın birbirine dolaşması gibi fiziksel tepkiler ortaya çıkar. Bu tepkileri yaşayan öğrenci ne yapacağını bilemez, dikkati dağınık, bildiklerini hatırlayamaz, yanlışlar yapar ve istediği performansa ulaşamaz.

Sınav kaygısını yaratan en önemli etken, sınavlara farklı anlamlar yüklenmesidir. Çocuklar sınava iyi ve başarılı bir çocuk olduğunu kanıtlama, ailelerin sevgisini kazanma gibi anlamlar yükleyebilir. Bu anlamlar aslında çocuğun kendi üzerinde hissettiği yükler, ailenin çocuktan beklentileri, istekleri ile şekillenir. Eğer bu yük ve talepler öğrencinin kaldırabileceğinden daha fazla ise kaygının dozunda artış gözlemlenir. Bu nedenle hem çocuk hem de aileler unutmamalıdır ki; sınavlar aslında öğrenilen konuların değerlendirilmesidir, kişiliğin değerlendirilmesi değildir. Çocukların kişilik yapıları da kaygıyı tetikleyebilir. Mükemmeliyetçi yapıdaki bir çocuk doğruyu yapmaya çalışır, ufak bir hata ya da başarısızlıkla büyük bir hayal kırıklığı yaşayabilir, başarısızlıkları tüm hayatına genelleysin, sadece başarısız olduğu durumlarla kendini değerlendirebilir. Bu da kaygının daha yoğun yaşanmasına neden olabilir. Çocuk başarısızlıkları ile değerlendiriliyorsa, akranlarıyla karşılaştırılıyorsa, çocuğun başarılarına yeterince değeri verilmiyorsa sınav kaygısı yaşama olasılığı fazladır. Konuları yetiştirememek, sınavlara yeterince hazırlanmamak, çalışılan konuları yeterince anlamamış olmak da öğrencide sınav kaygısı oluşturabilir. Öğrencilerin düzenli ve verimli çalışma alışkanlığı kazanmış olması yaşanabilecek bu tarz durumları engelleyebilir.

Sınavlara hazırlanırken öncelikle öğrencinin neden kaygılandığını, kaygılandığında neler düşündüğünü, aklından neler geçtiğini öğrenmek önemlidir. Öğrencinin aklından olumsuz düşünceler geçtiğinde ve öğrenci bunu fark ettiğinde, bu tarz düşünmesinin kendisine yarar getirmeyeceği kendisine hatırlatılmalıdır. Sınava yüklenen anlamlar gözden geçirilmeli, yeni, olumlu anlamlar birlikte belirlenmelidir. Sınav Kaygısı ile başa çıkmada en önemli etkenlerden biri de gevşeme ve nefes egzersizleridir. Bu egzersizleri öğrenmek ve düzenli kullanmak kaygıyı azaltmaya yardımcı olur. Bu süreçlerde okullarda görev yapan “Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenler”den destek alınması sürecin daha olumlu geçmesine yardımcı olacaktır.

Öğrencinin kendi öğrenme stiline uygun olarak çalışma planı yapması, günlük haftalık ve aylık tekrarlar yaparak çalışması sınava tam olarak hazırlanmasını sağlayacaktır. Sınavlara hazırlanma ve çalışmaların son güne kalmaması gerekmektedir. Beslenme ve uyku düzeni de bu konuda çok önemlidir. Öğrencinin kendisine “Elimden geleni yapacağım”, “Kendime inanıyorum” gibi olumlu telkinlerde bulunması ve bu telkinlere ailelerin de destek vererek olumlu telkinleri öğrenci ile paylaşması çok önemlidir. Sınava başlamadan önce birkaç derin nefes almak ve yavaşça bırakmak ve rahatladıktan sonra yönergeleri okuyarak sınava başlamak gerekir. Sınava başlarken olumsuz düşünceleri aklımıza getirmemek kaygıyı azaltmaya yardımcı olacaktır.

Orta düzeyde kaygı yaşayan öğrencilerin, kaygı belirtilerini sınavın ilk birkaç dakika hissetmesi doğaldır ancak yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerde bu belirtiler sonra da devam etmektedir. Bu durumda öğrenci, aile ve okul birlikte çalışma yürüterek bu süreci kontrol altına almalıdır.

*Meral ÖNEMCİ
Irmak Okulları Psk. Dan. ve Rehberlik Bölüm Başkanı*



Tırnak Yeme Davranışı

Tırnak yeme; el tırnaklarının ve tırnak kenarlarındaki etlerin diş ile kopartılarak yenmesi eylemidir. Tırnak yeme davranışı, genellikle 3-4 yaşlarında görülmeye başlar. Nadir olarak da 5 aydan sonraki erken dönemlerde görülebilir. Çocukların %33'ünde tırnak yeme davranışı görülür. Ergenlik çağında tırnak yiyen çocukların sayısı %40-45'e yükselir. Bu alışkanlığın bazı insanlarda ileriki yaş dönemlerinde de devam ettiği görülmektedir. Tırnak yeme, çocuğun yaşamında hangi dönemde ortaya çıkmış olursa olsun, bu durumun altında yatan sebepler iyi gözlemlenerek tespit edilmelidir.

Belirtiler:

- *El tırnaklarının ağza alınarak kopartılması ve bu tırnakların yenmesi*
- *Tırnak kenarlarındaki etlerin dişler ile kopartılması*
- *Ayak tırnaklarının el ile kopartılması ve yenmesi*

Nedenleri:

Tırnak yeme davranışı incelendiğinde, daha çok belirli bir grup sebepten kaynaklandığı gözlemlenmektedir. Bu sebepler aşağıdaki maddelerde gruplandırılmıştır:

- *Üzüntü ve sıkıntı duyguları*
- *Gerilim ve kaygı duyguları*
- *Öfke ve saldırganlık duyguları*
- *Korku ve stres durumları*
- *Değersizlik ve güvensizlik duyguları*
- *Aile içi iletişim ve ilişki sorunları*

Tırnak yeme davranışı; zaman zaman bir güvensizlik belirtisi olarak da kabul edilebilir. Aile içinde aşırı baskılı ve otoriter bir eğitimin uygulanması ve çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi; kıskançlık, yeterli ilgi ve sevgi görememe vb. bu durumun başlıca nedenlerindendir.

Ayrıca çocuklar, ilgi çekmek için de bu davranışı sergileyebilir. Bu durumda anne babanın yaşantısı, uzun saatler çalışması ya da ebeveynlerin çocuklarla geçirdiği sürenin, dolayısıyla da paylaşımın az olması bu noktada oldukça önem taşımaktadır.

Ebeveyn geçimsizlikleri, anne babanın sık sık tartışması, çocukların bu duruma şahit olması ya da bu nedenlerden dolayı hissettiği ev içi gerginlikler, boşanma, ayrılıklar ve diğer aile sorunları tırnak yemeye neden olabilir.

Bunların dışında, anne babanın aşırı kaygılı olması, çocuğun aşırı derecede korunup kollanması, kendine alan tanınmaması, konuşmaya ihtiyaç duyduğunda söylediklerinin dinlenmemesi ve reddedildiğini hissetmesi çocukları sıkıntıya sokabilir.

Anne babanın farkında olmadan kardeşler arasında ayırım yapması, bir çocuğun diğerinden daha fazla ilgi görmesi de kardeşler arasında kıskançlığa sebep olur. Bu da dolaylı şekilde kendini tırnak yeme olarak gösterebilir.

Genel olarak baktığımızda; herhangi bir sebepten dolayı ebeveynine kızan, onlara karşı öfke duyan çocuklarda da bu durum görülebilir.

Okulda arkadaşlarına karşı kendini doğru ya da yeterli ifade edemeyen çocuklar kaygılanırlar ve kendilerine stresli hissedebilirler. Bu sıkıntısını da tırnaklarını yiyerek ifade edebilirler.

Anne babasından ya da diğer yetişkinlerden korkan ve cezalandırılma kaygısı yaşayan çocuklar da yüksek oranda tırnak yemeye yönelirler.

Ayrıca tırnak yeme, kendine güven konusunda problem yaşayan çocuklarda da sıkça görülen bir davranıştır.

Öneriler:

- Tırnak yeme davranışının özellikle 4 yaşından sonra devam etmesi durumunda; hangi zamanlarda, durumlarda ve ne sıklıkta tırnak yeme davranışının görüldüğüne dair çok sıkı gözlemler yapılmalıdır. Ancak gözlemlenen süre kısa olmamalıdır. Belirli durumlarda tekrarlayan bir davranış olduğunu anlayacak kadar sürede done toplandıktan sonra, belirlenen sebeplerin ortadan kaldırılması için çalışılmalıdır. Davranış, ancak bu sebepler ortadan kaldırıldığında kaybolur.
- Gerginlik, korku, kaygı ve uyumsuzluk nedenleri iyice araştırılmalı ve bunlar saptanarak çözüm getirilmeye çalışılmalıdır. İlk yapılacak olan; çocuğu korku, kaygı ve stres yaratan durumlardan uzak tutmaya çalışmak olmalıdır.
- Çocuğa, “ Tırnaklarını yeme, kopartma!” ya da “çek elini ağzından!” gibi sözler kullanmak yerine, ilgisini başka yöne çekmek, başka bir durumla ilgilenmesi için yönlendirmek ya da elini meşgul edecek anlık bir sorumluluk vererek hissettirmeden elini ağzından uzaklaştırmak en etkili yollar arasındadır.
- Çocuğa, tırnak yemenin sağlık yönünden olumsuz etkileri uygun bir dille ve çok fazla üzerinde durmadan anlatılmalıdır. Eğer bu açıklamalar sıklıkla tekrar edilirse, çocuğun dikkatinin bu yöne çekilmesine sebep olabilir. Bu durumda çocuk, ebeveynlerinin dikkatini çekmek için bu davranışı sıklıkla yapmaya başlayabilir ve davranış yerleşebilir.
- Tırnak yiyen çocuğa zaman verilmeli ve çocuk zorlanmamalıdır. Azarlama, korkutma, ceza verme gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanmaması son derece önemlidir. Bu durum daha fazla duygusal ve davranışsal problemin ortaya çıkmasına sebep olabilir.
- Aile içinde yaşanan huzursuzluklar en aza indirilmeye çalışılmalıdır. Anne-baba, anlaşmazlıklarını çocuğa yansıtılmamaya, çocuğun yanında tartışmamaya özen göstermelidir.
- Çocuğun kaygı, korku, stres, huzursuzluk verici televizyon programları ve çizgi filmler seyretmesi yine aynı içerikli bilgisayar oyunları oynaması engellenmelidir.
- Çocuğun tırnaklarına acı biber, oje, uhu gibi maddeler sürülmemeli; bu davranışından dolayı çocuğu azarlama, eleştirme, korkutma, kaygılandırma ve cezalandırma davranışlarında bulunulmamalıdır. Bu tip yaklaşımlar tırnak yeme davranışının pekiştirilmesine neden olabilecek durumlardır.

Tüm bunlara ek olarak; anne babalar, çözüme belirli bir sürede ulaşamadıkları buna bağlı olarak da davranışın yerleşmeye başladığını hissettikleri durumlarda, söz konusu davranışın altında yatan psikolojik faktörlerin neler olabileceğini öğrenmek ve gerekli önlemleri alabilmek için bir uzmandan destek istemelidirler.

Seda GENÇ
Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Psikolog

32 / E DERGİ / KASIM 2016

ÇOCUKLARDA KONUŞMA BOZUKLUKLARI VE ERKEN TANI

...

Dil ve konuşma fonksiyonlarının iki farklı boyutta incelenmesi gerektiğini belirten Kadıköy Şifa Sağlık Grubu Ataşehir Hastanesi Od-yoloji, Ses ve Konuşma Bozuklukları Uzmanı İrem Konakçı Yenice, konuşma bozukluklarında tedavi için erken tanının önemini vurgu-luyor.

İnsanların birbirleriyle iletişim kanalları olan dil ve konuşma kav-ramları sıkça birbirine karıştırılabilmektedir. Oysaki bu iki kavram birbirlerinden oldukça farklıdır. Dil bozukluğu ve konuşma bozuk-luğu farklı sorunlardır. Ayrı ayrı görülebilmekle beraber bazen bir arada da görülmektedir.

Dil, insanların birbirleriyle duygu ve düşüncelerini paylaşmak ama-cıyla kullandığı ortak kurallar sistemidir. Dil denilince akla yalnızca konuşma dili getirmemelidir; yazı ve işaret kullanımı da bir dildir. Konuşma ise bu duygu ve düşünceleri içeren kuralların gerekli or-ganlar yardımıyla fiziksel olarak üretildiği sistemdir.

Bir çocuk gerekli dil bilgisine sahip olmasına rağmen konuşma or-ganlarının işlevlerindeki sorunlardan dolayı konuşamayabilir. Ya da konuşma organları işlevini yerine getirirken yeterli dil bilgisine sahip olmadığı için konuşmasında sorun yaşayabilir. Bu sorunlar bazen tek başına bazen bir arada görülebilir. Bu noktada dil ve konuşma becerilerinin ayrı ayrı değerlendirilmesi ve sorunun hangi noktalar-da olduğunun bir uzman tarafından tespiti büyük önem taşır.

Çocuğumun konuşması gecikti ne yapmalıyım?

Öncelikle bir uzmandan görüş almalısınız. Sorun farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. İşitme azlığı, nörolojik bozukluklar, sık

geçirilen orta kulak enfeksiyonları, gelişimsel gerilik gibi farklı birçok sorunun sonucu olarak dil becerilerinde yetersizlik görülebilir. Çoğu zaman da fizyolojik nedenlere bağlı olmaksızın sadece dil ve/veya konuşma bozukluğu görülebilir. “büyüdükçe açılır”, “babası da geç konuşmuş” gibi düşünceler nedeni ile beklemek bazen zaman kaybına neden olabilmektedir.

Erkek çocuklar daha geç konuşur mu?

Erkek çocuklar ile kız çocuklar arasında dil gelişimi arasında fark olabileceği düşünülse de bu tahmin edildiği kadar büyük bir fark değildir. Örneğin 3 yaşına gelmiş ve hala konuşmuyor olan bir çocuğun sorununu erkek çocuğu olması ile açıklamak doğru değildir. Dil ve konuşma bozuklukları erkeklerde kızlara oranla daha sık gözlenmektedir. Ancak bu durumu erkek çocuğudur zamanla açılır şeklinde yorumlamak süreci olumsuz etkilemektedir.

Çocuğum küçük. Terapist onu nasıl değerlendirecek?

Erken değerlendirme ve tanı, sorunun daha da büyümeden çözülmesine yardımcı olur. Örneğin mevcut konuşma sorununun altında yatabilecek farklı problemlerin araştırılması konusunda yol gösterilir ve yaşına uygun gözlem ve değerlendirme yapılarak çocuğun dil ve konuşma becerileri hakkında görüş sahibi olunabilir. Uzmanlar yaş grubuna uygun değerlendirme materyali ve yöntemini belirleyerek değerlendirme yaparlar.

Okuma yazma öğrenince konuşması düzelir mi?

Özellikle harfleri söyleyememe söz konusu olduğunda genellikle aileler çocuğun okula gitmesiyle sorunun düzeleceğini düşünür. Oysaki çoğu kez okul yaşı müdahale için geç bir dönemdir. Aksine çocuk okula başlamadan bu sorunlar ortadan kalktığında çocuğun olasılikle yaşayacağı akademik performansına dair sıkıntılarda azaltılmış olacaktır.

Küçük yaşta konuşma terapisine gitmek çocuğumu psikolojik açıdan olumsuz etkiler mi?

Dil ve konuşma terapisinde çocuğun yaşı ve kişisel özellikleri dikkate alınarak değerlendirme yapılır. Hem değerlendirme hem de terapi sürecinde yaşına uygun yöntem ve materyal kullanılarak çocuk ve aileye yardımcı olunur. Dil ve konuşma becerilerine dair sorun yaşayan bir çocuk destek almayıp bu sorunla toplum içerisinde olduğu süreçte psikolojik olarak travma yaşamaya daha açık halde olur. Özellikle okul öncesi ya da ilköğretim sürecinde olan çocuklar yaşadıkları sorun nedeni ile arkadaş ilişkilerinde sorun yaşayabilmektedir. Benzer şekilde dil ve konuşma becerileri geciken bir çocuk da daha hırçın ya da iletişime kapalı olabilmektedir.

Kekemelikte 15 günde kesin çözüm mümkün müdür?

Akıcı konuşma bozukluğunda bilimsel dayanakları olan ve kişiye özel terapi programlanır. Süresi ve terapide izlenecek yol kişiye özeldir. Standart bilgisayar programı dayanaklı yöntemlerin bilimsel olarak kanıtlanmış uzun dönemli kalıcı etkileri yoktur.

Kekemelik psikolojik bir problem midir?

Psikolojik faktörlerin kekemeliği tetiklediği ya da ortaya çıkmasını kolaylaştırdığı düşünülebilir. Ancak sadece psikolojik bir travmanın sonucu ortaya çıktığı düşünülmemelidir. Kekemeliğin halen nedeni tam olarak bilinmemekle beraber birden fazla etkene bağlı olduğuna dair düşünceler ağırlık kazanmıştır.

Konuşamıyorsa nedeni dil bağı mıdır?

Çocuğun dil bağı kısa ve dil hareketlerini kısıtlıyorsa bazı konuşma seslerini çıkarmasında sıkıntılara neden olabilmektedir. Ancak her konuşamayan ya da ses üretiminde sorun yaşayan çocuğun durumu dil bağı ile açıklanamaz. Dil bağı olsa dahi bu her zaman dil ve konuşma becerilerini etkileyeceği anlamına gelmez. Dilaltı bağından

şüphe ediliyorsa bir kulak burun boğaz hekimi ve dil konuşma terapistinden görüş alınmalıdır.

Çocuğum /R/ harfini söyleyemiyor. Zaman içinde düzelir mi?

/R/ sesi diğer seslere oranla daha geç öğrenilen bir ses olmakla beraber okul döneminden önce eğer bir sıkıntı varsa terapi desteği ile çocuğa yardımcı olunmasında yarar vardır. Özellikle Türkçe söylendiği gibi yazılan bir dil olduğu için herhangi bir konuşma sesinin farklı söylenişi yazma aşamasında da sorun yaşamasına neden olabilir. Ayrıca yaş ilerledikçe öğrenilen sesin günlük dile aktarımı biraz daha zor olabilmektedir. Bu nedenle çocuğun erken dönemde desteklenip doğru sesi öğrenmesine yardımcı olmaya çalışmak uygun olacaktır. Ek olarak, çocuğun konuşma seslerinin üretiminde yaşadığı sorunlar, çoğu zaman konuşmasını daha bebeksi yaptığı için duygusal anlamda da akranlarıyla kurduğu iletişimde sıkıntılar doğurabilmektedir.



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