

Saydam

Sayı: 3

Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi



AİLE OLMANIN
SIRLARI 2

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI 5

ÇOCUK VE
OYUN 9

ÇOCUKLARDA DİL GELİŞİMİNE
DESTEK 14

ÇOCUKLARDA
KEKEMELİK 17

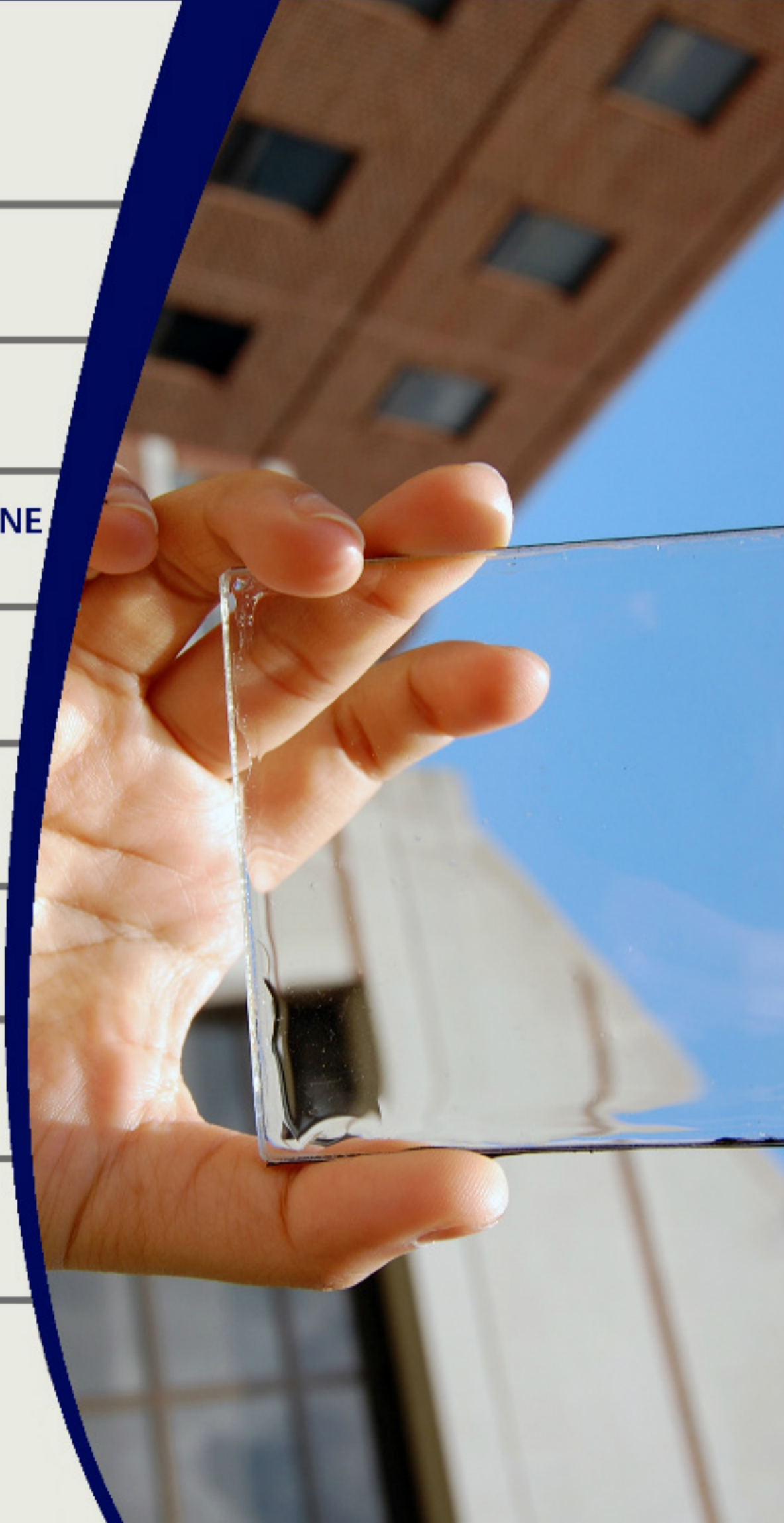
ÇOCUKLARDA CİNSEL
GELİŞİM VE EĞİTİM 20

ERGENLE YAŞAMAYI
ÖĞRENMEK 25

KARDEŞ
KISKANÇLIĞI 30

MESLEK
SEÇİMİ 34

OKUL ÖNCESİ
DÖNEMDE ÇALMA 37



SAYDAM

Nisan 2017 Sayı: 3

İmtiyaz Sahibi

Irmak Okulları Adına
Nazan Fettahoğlu
Kurumlar Koordinatörü
Metin Yoleri
Ortaokul - Lise Müdürü

Yayın Kurulu

Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tasarım ve Fotoğraflar

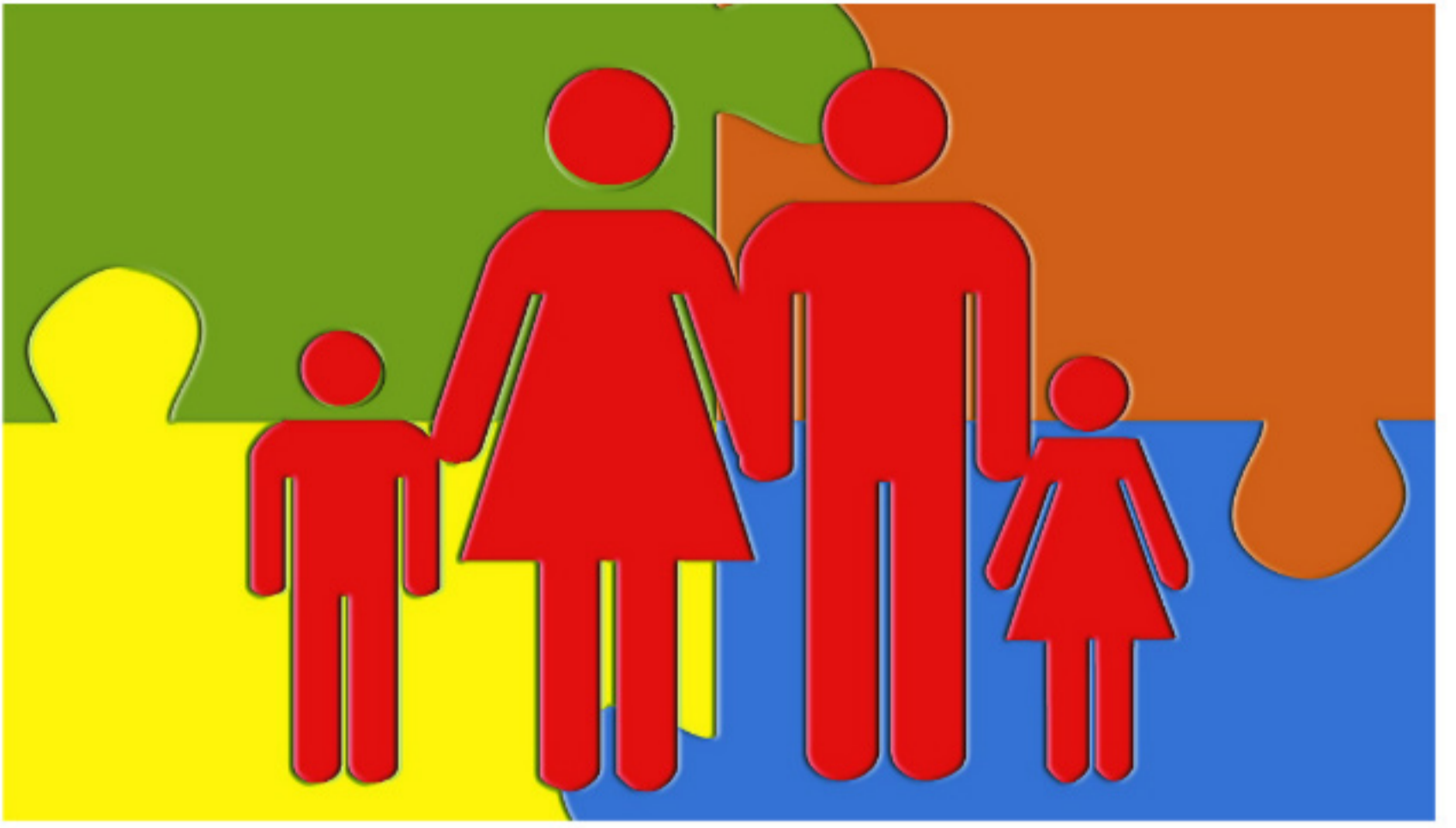
Sedef Uluğ
Görsel Tasarım

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



AİLE OLMANIN SIRLARI

Aile, toplum içindeki en küçük bütündür. İnsan ırkının devamı için uzatılmış bir bağlılık ve eş ilişkisi gerekir. Eğer ortak gayret olursa hayatta kalma ihtimali daha yüksektir.

Aile; yaşamla ilgili zihinsel, sosyal, duygusal bilgi ve becerilerin kazanıldığı iyi - kötü, doğru - yanlış, güzel - çirkin gibi yaşam değerlerinin edinildiği yerdir.

Peki, Nedir Bu Yaşam Değerleri?

Aile; çocuğun ve her bir bireyin kendilik değerinin ve yaratıcılığının, inançlar ve değerler ile kendini gerçekleştirme gibi gelişimsel ihtiyaçlarının karşılandığı; sorumluluk, işbirliği gibi yaşam becerilerinin deneyimlendiği, bireysel ve ortak amaçların oluşturduğu ve bu amaçların gerçekleşmesi için gerekli desteğin verildiği bir kurumdur.



- Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Aile yaşam çemberinde "bireyselleşme" olarak adlandırılan döngüye, özellikle yeni nesil ergenlik olarak adlandırılan 9-13 yaş grubunda daha çok dikkat edilmesi gerekir. Bu başlık tam da Maslow'un üst ihtiyaçlar olarak adlandırdığı; bireyin ait olma ihtiyacı, sevgi ihtiyacı ve değer ihtiyaçları ile bütünleşir.

"Birey, bir kategorideki ihtiyaçları tam olarak gideremediği bir üst düzeydeki ihtiyaç kategorisine, dolayısıyla kişilik gelişme düzeyine geçemez."

Fiziksel, bilişsel ve duygusal pek çok değişimin yaşandığı ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılan ergenlik dönemindeki kişilik gelişimi çok önemlidir. Sağlıklı aile ilişkileri, tam da bu dönemde ergenin kimlik arayışı sürecine destek sağlar ve birey olma yolunda yaşam değerlerini güçlendirir.

Sağlıklı Aile İlişkisi için Nelere İhtiyacımız Var? Şüphe, Güvensizlik ve Çekişme İçinde Olma! Güven ve Saygı Yarat.

Aile içinde temel güven ve dayanışma varsa aile dışında ergenin karşılaştığı stres verici olumsuz olaylar, yıkıcı etkisini pek göstermez. Güven duygusunun baskın olduğu aile, dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılardan kendisini kurtarır. Bu tür aile içinde olan ergen, kendisine olduğu gibi çevresine de güvenir. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa ergen yoğun stres ve gerginlik yaşar; kendine ve başkalarına güvenmekte, ilişki kurmakta zorlanabilir.

Karışık Değer Sistemleri Yerine Tutarlı Değer Yargılarınız Olsun.

Aile sistemi içindeki anne ve babalar davranışları ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde sadece anne ve babalar değil herkes sorumluluk duygusunu paylaşır. Elbette ki çocuklara da yaşları oranında sorumluluk yüklenmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar; kendi yaşamını biçimlendirmekten aciz, sürekli başkalarının yönetiminde olmaya alışık bireyler yetiştirirler. Tutum uyumsuzluğu; çocuğun davranışlarının sorumluluğunu alamamasına neden olur, hatta çocuğa kuralların gereksizliğini düşündürürken yeniden hata yapma hakkını da verir.

Manipülasyon ve Kontrolü Bırak, Neşeli Atmosfer Yarat!

Baskıcı gücü ve katı kuralları elinden bırakmayan aile bireyleri, anlayış ve işbirliği için çaba göstermezler. Herkes için iyi olan bir çözüm arayışı yerine üste çıkma ve rekabet

içeren davranış biçimleri gösterirler. Bu tutum ergene değişim ve büyüme için ihtiyaç duyduğu gücü vermek yerine kaos yaratır.

Şiddete dayalı olmayan etkin güç ise aile bağlarını destekler ve olumlu iklim yaratmada her bireye katkı sağlar. Etkin gücü olanlar;

- Bilgiyi paylaşırlar.
- Öneri sunarlar, öğretirler.
- Diğerlerine kendi söylediklerini kabul etme ya da etmeme şansı verirler.
- İlişkilerde sevgi ve güven vardır.

Duygularını Saklama, Konuşmama Kuralını bir Kenara At; Açık Fikirli Ol ve Duygularını Anla-Paylaş.

Aile içinde yaşadığımız problemlere baktığımızda, aile üyelerinin bazı davranışlarından rahatsız olduğumuzu görürüz. Bazı davranışlar bizi üzer, endişelendirir veya kızdırır. Bu tür olumsuz duygular, karşımızdaki kişinin o davranışını kabul etmediğimiz anlamına gelir.

Kişi karşılaştığı davranışların, kabul çizgisinin altında mı yoksa üstünde mi olduğuna duygularına bakarak karar verebilir. Karşısında olumlu duygular yaşadığımız davranışlar kabul edilebilir, olumsuz duygular yaşadığımız davranışlar da kabul edilemez olarak nitelendirilir. Bir davranışın kişi için kabul edilir olup olmamasındaki ölçüt, kişinin rahatsızlık duyup duymadığıdır. Karşımızdaki kişinin herhangi bir davranışı size rahatsızlık duygusu veriyorsa o davranış sizin için kabul edilmezdir.

Karşımızdaki kişiyi anlamak demek, ne hissettiğini yani duygusunu anlamak demektir. Bu nedenle iyi bir dinleyici olmak gerekir. Karşımızdaki kişinin hangi durumlarda sinirleneceğini nelere sevineceğini ve ne tip durumlarda daha etkin bir diyalog geliştirebileceğinizi bilmek, daha iyi bir dinleyici olmanızda size yardımcı olur.

Aile Olmanın Sırrı ve Gerçek Gücü; ÇOCUKLARINI KONTROL EDİŞLERİNDE DEĞİL, ONLARI GÜÇLENDİRMEDEKİ YETENEKLERİNDEDİR...

Dilşat Şahin
Psikolojik Danışman

TEKNOLOJİNİN GÜCÜ ADINA: GÜÇ BENDE ARTIK!

Teknoloji, günümüz insanı için yönetilen olmaktan çıkıp yöneten olarak yaşamımızda yer almaya başlıyor. Başlangıçta, getirdiği pek çok yenilikle günlük yaşamımızın sıradan bir parçası olduğunu söyleyebildiğimiz teknolojinin, 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 teknoloji ile ilişkisini değerlendirmemiz doğru olacaktır. İlk olarak ufak bir deney ile başlayalım: Cep telefonunuzu bir saatliğine sesini duyamayacağınız bir yere bırakın. Bu fikir size kendinizi nasıl hissettiriyor? Sizi tedirgin ediyor mu? Kaygı seviyenizi on 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 bilgisayarını da ekleyelim. Bazılarınız bunun imkânsız olacağını düşünüyor değil mi? Peki şimdi kaygı seviyeniz ne kadar oldu?



Bizler, çocuklarımızdan bambaşka bir dünyaya doğduk. Bazılarımız radyo dönemi, bazılarımız da televizyon dönemi çocuklarıydık. Biz büyürken teknoloji de gelişmeye devam etti. Tüm teknolojik gelişmeleri takip etsek de kabul edelim ki biz teknolojiye "göçmen bir nesil" yani bilgisayar, cep telefonu, internet vb. ile sonradan tanıştık. Oysaki çocuklarımız "dijital nesil" olarak isimlendiriliyor. Hızlı teknolojik gelişmelerin olduğu bir döneme doğdular. Ayrıca çocuklarımızın beyinleri "plasticity" yani şekillenilebilirlik özelliğine yoğun olarak sahipler. 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 oluşturmasını sağlıyor. Bu nedenle teknolojinin de dijital nesil olan çocuklarımızın beyninin şekillenmesinde etken olduğu düşünülüyor.

Peki; bu kadar önemli bir etkiye sahip olan teknoloji, çocuklarımızın hayatında ne kadar olmalıdır? 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.

Teknolojinin yaratacağı etki, nasıl kullanıldığına bağlı olarak değişiklik gösterir; O halde teknoloji, tek başına nötrdür.

Çocuklarımızın bilinçli teknoloji kullanıcıları olmaları için biz yetişkinlerin dikkat etmesi gereken bazı önemli noktalar vardır. Günümüz dijital neslinin dürtü kontrolü konusunda desteğe ve yönlendirilmeye ihtiyacı var. Dahası, hiçbir neslin sahip olmadığı kadar seçenek fazlalığına maruz kalıyorlar ki bu durum onların irade gücünü zorluyor. Onları doğru yönlendirmek konusunda yetişkinler olarak bizlere çok önemli bir rol düşüyor. Aşırı teknoloji kullanımını önlemek amacıyla ev ortamında kurallar ve sınırların belirlenmesi tek başına yeterli değildir. Çünkü bir şeyi engellemeye çalıştığınızda, dikkati tam da o noktaya çekersiniz. Onlara; "Oynayamazsın.", " Sadece on dakika oynayabilirsin." gibi cümleler sarf etmek, çocuğun tüm dikkatini tam da uzaklaştırmaya çalıştığınız noktaya çekecektir.

Asıl odaklanmamız gereken sorular; Teknolojinin çocuğumun hayatındaki yeri ve önemi nedir? ve Teknolojinin yerine daha dikkat çekici ne sağlayabilirim? olmalıdır.

Güç Kimde?



Günümüz çocukları ve gençleri için teknoloji aynı zamanda sosyal ihtiyaçların da giderildiği bir ortamı ifade ediyor ve hayatlarında önemli bir yer tutuyor. Bu nedenle; teknolojinin bağımlılık seviyesinde aşırı kullanımının nedenini sadece teknolojinin gelişmesine bağlamak soruna yüzeysel olarak yaklaşmak olur. Sadece ses ve görüntüden oluşan sanal dünya nasıl oluyor da beş duyumuza hitap eden, üç boyutlu dünyadan daha popüler ve güçlü hale geliyor? Peki, neden çocuklarımız üç boyutlu

gerçek dünyada koşup oynamak yerine sanal dünyayı tercih ediyorlar? Gençler; arkadaşlarıyla 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 agresyon, narsizm, cinsellik gibi unsurları kontrol etmesini gerektirmiyor. Bu da internet ortamının sağladığı görünmezlikten, hiyerarşi ve kontrol mekanizmasının zayıf ve anonim olmasından kaynaklanıyor.

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 üç grupta bir deney gerçekleştiriliyor. İlk grup, beş gün boyunca sadece piyanoya sadece baktı. İkinci grup, beş gün boyunca beş parmak çalışmaları yaptı. Son grup ise beş gün boyunca piyanoyu çaldıklarını hayal ettiler. Deney sonunda katılımcıların beyin görüntüleri incelendi. Bu süreçte, birinci grubun beyin hücrelerinde 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 ve hareket bizzat tecrübe edilmeden gerçekleşti. Öyleyse 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 on iki-on üç yaş çocuklarında %78, on dört-on yedi yaş çocuklarında %86, on sekiz-yirmi dokuz yaşta ise bu oran %90'dır. Çocuklar; okul dışında da arkadaşlarıyla sosyal iletişimlerini, mesajlaşarak sürdürmek zorunda hissediyorlar çünkü kendilerine gelen mesajı hemen yanıtlamazlarsa ait olduklarını düşündükleri sosyal grubun dışında kalacaklarına inanıyorlar.

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

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

Onlara destek olmak için aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsiniz:

- Yasaklamadan bilinçli kullanmayı öğretin.
- Teknolojik aletlerin kullanımı, ailenin gözetiminde olmalıdır. Kullanılacak teknolojik aletlerin ailenin ortak mekânlarında tutulması, özellikle küçük yaş çocuklarında önemlidir.
- Sosyal medya ile ilgili paylaşımların nasıl olması gerektiğı konusunda çocuk bilinçlendirilmelidir.
- Evdeki yetişkinler teknoloji kullanımı konusunda çocuklarına nasıl bir model olduklarını değerlendirmelidirler. Teknolojinin bir araç olarak ve doğru şekilde kullanıldığı durumlarda, harika işler yapılabildiğı çocuğa gösterilmez.
- Televizyon programının ya da bilgisayar oyununun içeriğinin çocuğa uygun olup olmadığına karar vermek için ya çocuktan önce bu program ve oyunlar gözden geçirilmeli ya da beraberce programı izleme, oyunu oynama yoluna gidilmelidir.
- Çocukla sağlıklı bir diyalog kurmaya özen gösterilmelidir. Bu, çocuğun her anlamda gelişimi için yapılacak en önemli şeydir. Aile içindeki bireyler arasında kurulan sağlıklı iletişim; bireylerin güvende hissetmesini, zorluklar karşısında dik durmasını sağlayacak ve duygusal boşluktan kaynaklanan arayışlara girmesine engel olacaktır.
- Aşırı teknoloji kullanımı söz konusu ise çocuğu bu duruma iten nedenler değerlendirilmeli ve bunlara yönelik önlemler alınmalıdır. Çocuk kendisini yalnız mı hissediyor, sosyal becerileri mi zayıf, dürtü kontrolünde mi zorlanıyor? gibi sorular üzerinden birçok etken göz önünde bulundurulmalı; çocuğun hayatında, teknolojik aletlerin neden bu kadar önemli yer tuttuğu keşfedilmeye çalışılmalıdır. Bireysel çabalar sonuç vermediğı takdirde de uzman desteği istenmelidir.



Dilşat Şahin
Psikolojik Danışman

ÇOCUK VE OYUN



Oyun, belli bir amaca yönelik ya da amaçsız olarak, kurallı ya da kuralsız, çocuğun tüm gelişim alanlarına etki eden, çocuğun isteyerek ve hoşlanarak katıldığı, araçlı ya da araçsız olarak gerçekleştirilen en doğal öğrenme yolu olarak tanımlanabilir. Oyun, okul öncesi çağıdaki çocuğun temel uğraşı, öğrenme için kullandığı başlıca yoldur. Oyun, hem bilişsel gelişimin aynasıdır hem de sosyal becerilerin öğrenildiği ve duygusal boşalmanın sağlandığı bir ortamdır.

Oyun, bir yandan çocuğun gelişimine katkıda bulunurken öte yandan eğitici bir değere sahiptir. Oyunu izleyen yetiškine, çocuğun kişilik özellikleriyle ilgili önemli ipuçları vermesi ve çocuk için de tedavi edici özelliğe sahip olması açısından da oldukça önemlidir. Oyun, çocuğun içinde yaşadığı dünyayı tanınması, hayallerini, duygularını ve düşüncelerini ifade edebilmesi için en uygun araç olarak kabul edilmektedir. Yetişkin için eğlence, boş zaman değerlendirilmesi olarak kabul edilen oyun, çocuk için işle eşdeğer sayılabilecek, ciddi bir faaliyettir.

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.

Oyun Çocuğa Neler Kazandırır?

- Kendini ifade etmesini sağlar.
- Kimsenin öğretemeyeceği kuralları kendi deneyimiyle öğrenmesini sağlar.
- Hayal ile gerçek arasında bir köprü oluşturur.
- İç dünyasının bir aynasıdır.
- Sosyal ve ahlaki değerleri öğrendiği bir alandır.
- Öğrenme laboratuvarıdır. Deney yolunu kullanarak çocuğun düşünmesini sağlar.
- Gruba uyum sağlayıp sosyalleşmesini sağlar.
- Zekâ, beden ve kişilik gelişimini sağlayan en ideal ortamdır.
- İletişim becerilerini geliştirir. İnsanlar arasındaki ilişkileri öğretir, kavratır.
- Çocuğa sabırlı olmayı ve doğadaki oluşum sürecini keşfetmeyi öğretir.
- Bağımsız öğrenmenin gelişmesine katkı sağlar.
- Paylaşmayı, diğerlerinin isteklerini kabul etmeyi veya onlara kendi isteklerini kolaylıkla nasıl kabul ettirebileceğini çatışmalar yoluyla öğretir.
- Duyguların ifade edilebilmesine olanak verir.
- Endişeleri kontrol altına alır. Oyunda yapılacak hatalar için risk ve cezalar denetim altına alınır.
- Risk almayı öğretir.
- Bilgilerin organize edilmesini sağlar.
- Kavramları geliştirir.
- Çocukların enerjilerini boşaltarak rahatlamalarını sağlar.
- Başkalarının düşüncelerine değer vermeyi öğretir.

Ailece Oynanabilecek Oyunlar

Çizelim Anlatalım

Oyuncakçılarda "Pictionary" adı ile bulabileceğiniz bir oyunu evde kendiniz de yapabilirsiniz. Bu oyun için kalem ve kâğıda ihtiyaç var. Kâğıt yerine ayaklı beyaz tahtaları da kullanabilirsiniz. Oyuna başlamadan önce küçük kartlara farklı kelimeler yazın (eşya, hayvan, meslek, taşıt vb.). Daha sonra bu kelimeleri belirlenen zaman diliminde, konuşmadan çizerek birbirinize anlatmaya çalışın. İki ayrı grup olarak oynanırsa daha çok kelimeyi bilen grup oyunun galibi olur. Çocuğunuzun yaşına göre kelimele-

rin zorluğunu ayarlayabilirsiniz.

Bu oyun problem çözme, akıl yürütme ve zamanı iyi kullanma becerilerine yöneliktir.

Hikâye Tamamlama

Tüm aile bireylerinin bir arada olduğu bir zamanda herkesin katılacağı bir hikâye oluşturun. İlk olarak biri "Ormanda akşam olmak üzereydi, geceyi geçirmek için güvenli bir yer bulmaları gerekiyordu." gibi cümle ile hikâyeyi başlatır sonra herkes sırayla birkaç cümle ekleyerek hikâyeyi oluşturur. Doğru ya da yanlışın olmadığı bir oyundur. Ancak, herkes daha önce söylenen cümlelere dikkat ederek ona göre hikâyeyi devam ettirir. Bunu yaparken aileden biri hikâye yazıcı olabilir ve anlatım bitince tüm aile hikâyeyi okuyarak keyifli bir zaman geçirebilir.

Bu oyun işitsel dikkat, sözel ifade becerilerine ve yaratıcılığa yöneliktir.

Çizgi Roman

Çeşitli dergilerden, gazetelerden kesilen karikatür ya da resimleri kullanarak kendi çizgi romanını yaratmak çocuklar için eğlenceli olabilir. Resimleri sıraya dizip yapıştırarak ve daha sonra da resimlere istedikleri konuşma balonlarını ekleyerek kendi çizgi romanlarını oluşturabilirler.

Bu etkinlik sıralama becerisi, neden - sonuç ilişkisi kurma ve küçük kas gelişimine yöneliktir.

Görsel Hafıza Oyunu

Bir tepsiye evde bulunan küçük eşyalardan (toka, bozuk para, tırnak makası, saç fırçası, cüzdan vb.) nesnelere toparlayın. Herkesin bunlara dikkatle bakmasını sağladıktan sonra tepsinin üstünü bir örtü ile kapatın ve herkesin aklında kalanları kâğıda yazmasını / çizmesini isteyin. Listesinde en çok doğru olan oyunun galibi olacaktır. Bu oyunu dokun - hisset - tahmin et olarak da oynayabilirsiniz. Bu kez nesnelere bir torba ya da kutuya koyun, oyuncular ellerini kutuya sokup dokunarak nesnenin ne olduğunu tahmin etmeye çalışsınlar.

Bu oyun görsel hafıza, dikkat, dokunma duygusunu kullanarak akıl yürütme becerilerine yöneliktir.

Ava Çıkalım

Bu oyunda aile üyelerinden biri ev içinde bulanabilecek bir ya da birkaç nesne ister, diğer oyuncular ev içinde ava çıkararak istenilenleri bulmaya çalışır, en çabuk ve isteni-

leni tam olarak getiren puan kazanır. Örneğin “banyoda bulunan sarı bir şey, bir elma bir de tenis topu” avına çıkalım.

Bu oyun yönerge takibi, işitsel hafıza ve zamanı iyi kullanma becerilerine yöneliktir.

Kelimeyi Tahmin Et

Bu oyun için bir sözlüğe ihtiyacınız olacak. Aile üyelerinden biri sözlükten bir kelime (günlük hayatta çok sık kullanılmayan) seçip okur. Diğer aile üyeleri bu kelimenin ne anlama geldiği ile ilgili tahminlerini sırayla paylaşır ve kelimenin gerçek anlamı ile bu tahminler karşılaştırılır.

Bu oyun akıl yürütme, sözel ifade becerisi ve kelime dağarcığına yöneliktir.

Aile Albümü

Eğer aile fotoğraflarınız bir albümde düzenli olarak durmuyorsa ya da tekrar düzenlenmesi gerekiyorsa bunu ailece yapmak eğlenceli olabilir. Fotoğraflardaki aile üyeleri hakkında sohbet etmek (kim kimdir?), fotoğrafları kronolojik sıraya dizmek, ailece eski günleri hatırlamak sizin için de anlamlı olacaktır.

Bu etkinlik planlama, organizasyon ve olay sıralama becerilerine yöneliktir.

Tatil Anı Defteri

Çocuklarınızla gittiğiniz tatiller ile ilgili anılarınızı topladığınız anı defterleri oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte tatilde çekilen fotoğrafları, gittiğiniz yeren aldığınız kartpostalları yapıştırıp başınıza gelen ilginç olayları yazı ya da resimle deftere geçirmesine yardım edebilirsiniz.

Bu etkinlik planlama, organizasyon, olay sıralama ve küçük kas becerilerine yöneliktir.

Tatile Giderken

Aile üyelerinden biri şu cümle ile oyunu başlatır: “Tatile giderken yanıma kitap alırım.” Sonraki oyuncu ilk cümleye yeni bir şey ekleyerek oyuna devam eder: “Tatile giderken yanıma kitap ve top alırım.” Oyun böylece devam eder. Oyunun amacı söylenenlerin tamamını akılda tutmaya çalışmaktır. Oyunu “Pazara gittim bir elma aldım, markete gittim, süt aldım vb.” versiyonları ile de oynayabilirsiniz.

Bu oyun işitsel hafıza ve dikkat becerilerine yöneliktir.

Ben Kimim

Aile üyelerinden biri aklından bir kişi, hayvan ya da herhangi bir nesne tutabilir. Diğerleri sordukları sorular ile akılda tutulananın kim / ne olduğunu bulmaya çalışırlar. Örneğin canlı mı, uçabilir mi vb.

Bu oyun problem çözme ve muhakeme becerilerine yöneliktir.

Cıdırca Oyunu

Oyunculardan birinin dilimizi bilmeyen bir yabancı olması istenir. Bu Afrikalı bir şair, Çinli bir futbolcu veya İspanyol bir şarkıcı olabilir. Bu kişi dilimizi bilmediği için anlamsız bir dilde konuşur (Cıdırca). Bir başka oyuncu, bu dili bilen bir kişi rolünü üstlenir ve o yabancıya söylediklerini dilimize tercüme eder. İstenirse oyuncular, Cıdırca konuşan bu yabancıya sorular sorabilir. Tercüman çeviriyormuş gibi yapar.

Bu oyun yaratıcılığa ve sözel ifade becerisine yöneliktir.

Bir Şarkıyı Değiştirin

Çocuklar yaşamlarında alışkın oldukları şeylerle ilgili şarkılar söylemeyi sever: Okul, oyuncaklar, uyku, yemek saatleri, duygular vb. "Mini mini bir kuş" gibi çocuğunuzun bildiği bir şarkıyı alıp çocuğunuzun bu şarkıya yeni sözler bulmasını sağlayabilirsiniz. Bu oyunda anlamsız sözcükler ve sık tekrarlar iyidir. Kafiye önemli değildir.

Bu oyun yaratıcılığı, işitsel dikkati ve kelime dağarcığına yöneliktir.

Saat Tik Takı İle Yürümek

Bu oyunda çocuğunuz tempolu bir sese ayak uyduracak. Bu durumda en uygun alet metronomdur. Telefonunuzda metronom uygulamasını kullanabilir ya da el çırparak da bu oyunu oynayabilirsiniz. Çocuğunuzdan sese, değişen tempoya göre adımlarını değiştirmesini isteyin. Nasıl ayak uydurduğunu görmek için sesi hızlandırıp yavaşlatılabilirsiniz.

Bu oyun işitsel dikkate yöneliktir.

Kutu oyunları

Evde sizin yaratacağınız bunlar gibi başka oyunların yanı sıra oyuncakçılardan alabileceğiniz kutu oyunları (Monopoly, Scrabble, Bil Bakalım Kim, Jenga, Pictionary, Abalone, Quarto, Rushour vb.) hem ailece keyifli zaman geçirmenizi sağlar hem de çocuğunuzun farklı becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.

Nil Günel
Psikolojik Danışman



ÇOCUKLARDA DİL GELİŞİMİ

Bebekler, bir sorun yoksa doğarken konuşma ve dil yeteneği ile doğar. Doğuştan getirdikleri bu yeteneklerini kullanmalarını ve geliştirmelerini etkileyen çeşitli faktörler vardır. Bunlar; biyolojik, gelişimsel ve psiko-sosyal olarak ayrıştırılabilir. Dil gelişimini etkileyen en önemli faktörlerin başında, sosyal çevresi gelir. Doğumdan başlayarak çevrelerinin onlarla kurduğu sözel iletişim sayesinde ana dillerini öğrenirler. Ev içinde ve çevresinde kurduğu sözel iletişim, çocuğun konuşma gelişiminin yanı sıra sağlıklı dil öğrenimi için de önemlidir. Çocukların dil gelişimine katkı sağlamak için ebeveynlerin ve yakın çevrenin de yapabileceği birçok yaklaşım vardır.

Çocuklarda dil gelişimine destek sağlamak için neler yapılabilir?

- Çocuklara; oyuncaklarının, çeşitli nesnelerin, taşıtların sesleri ve doğa sesleri dinletilmelidir.
- Özellikle bebeklikte ses ve hece tekrarlarına ve vurgulamalara dayanan tekerlemeler ve şarkılar söylenmeli, parmak oyunları oynatılmalı ve müzik dinletilmelidir.

- İsteklerini, duygu ve düşüncelerini anlatması için teşvik edilmeli ve cesaretlendirilmelidir. En önemlisi de söylediklerinin dinlenmesidir.

- Konuşurken yaptığı hatalara gülünmemeli ve bu hatalar tekrar edilmemelidir. Bunun yerine doğrusu söylenmelidir. Örneğin, çocuğunuz " Bu " dediğinde, "Su mu istiyorsun? Hemen veriyorum." denmelidir.

- Eksik ya da yarım cümleler genişletilerek tekrarlanmalıdır. Örneğin çocuğunuz "Daa buu " dediğinde "Biraz daha mı su istiyorsun? Al bakalım suyunu" denmelidir.

- Çocuğa, bebekliğinden itibaren öyküler okunmalıdır. Resimli kitaplar birlikte incelenmelidir. Resimler üzerinde konuşulmalı, çocuğun resimlerde gördüklerini anlatması istenmelidir.

Çocuğunuzun kullandığı dili kullanarak bebek gibi konuşmak, çocuğunuzun objeleri iki isimli olarak adlandırmasına neden olabilir. Böylece çocuğun dil gelişimi olumsuz etkilenir.

Öneriler

- Çocukla olan iletişimde doğal olmaya özen gösterilmeli, ona ismiyle seslenilmelidir. Onunla konuşurken ve onu dinlerken göz teması kurmaya özen gösterilmelidir.
- Yalnızla çocukla değil, aile üyeleri arasında da sözel iletişime önem verilmelidir. Onun yanında ne kadar çok konuşursanız iletişimi o kadar güçlenecek, dil becerileri gelişecektir.
- Duyularının gelişimine yardımcı olacak oyuncaklar alınmalıdır.
- Çocukla onun konuşmasını gerektirecek oyunlar oynanmalıdır. Telefon görüşmesi yapmak, oyuncak arabalarla, insanlarla şehir kurmak, kuklalarla belirli durumları canlandırmak vb.
- Türkçeyi doğru kullanarak ona doğru model olunmalıdır. Onunla konuşurken dil ne kadar doğru kullanılırsa çocuk da zengin bir dile sahip olabilir.

- Konuşmayı reddetme çocuğun verdiği bir tepki olabilir. Konuşması için baskı yapılan çocuk, inatla konuşmayabilir.
- Çocuk, ebeveynleri dışındaki insanlarla da konuşması için cesaretlendirilmelidir.

Araştırmalar, çocuklarıyla daha fazla vakit geçiren annelerin çocuklarının daha erken konuştuğu ve ısrarcı davranan annelerin çocuklarının ise dil gelişimlerinin daha yavaş ilerlediği yönündedir.

Bazı anne ve babalar çocuklarına ısrarla kelimeleri doğru şekilde telaffuz etmeleri için baskı yapmakta, çocuk kelimeyi doğru şekilde söyleyene kadar ihtiyaç ve isteklerini karşılamamaktadır. Bu da çocuğun karşı tepki oluşturup içe kapanmasına, konuşmayı ya da doğru konuşmayı inatla reddetmesine dolayısıyla agresifleşmesine neden olabilmektedir.

Bu nedenle, ilk hedef mutlaka çocuğun doğal gelişim sürecini etkileyecek bir yaklaşımda bulunmamak olmalıdır. Doğal gelişiminin dışında olumlu katkılar sağlanmak isteniyorsa da bahsettiğimiz "yapılabilecekler listesi" nden size, çocuğunuzun yapısına, gelişimine ve aile dinamiklerinize uygun olanlar seçilebilir ve uygun zamanlarda uygulanarak destek sağlanabilir. Unutulmamalıdır ki her yaklaşım, her çocuk ve gelişim durumu için işlevsel olmayabilir. Bu nedenle ebeveynler olarak iyi gözlemci olunmalı, işlevsel olmadığını düşündüğünüz yaklaşımlar bir kenara bırakılarak diğer yollar denenmelidir. İstikrarlı bir deneme yanılma yolundan sonra çocuğunuzun gelişiminin anbean nasıl ilerlediğini sizler de fark edeceksiniz.

Seda Genç
Uzman Psikolog



ÇOCUKLARDA KE-KE-ME-LİK

Çocuklar, yaklaşık üç yaş civarında kendilerini ifade etme becerilerinde oldukça usta-laşmış olurlar. Bu yaşlar çocuğun oldukça aktif ve meraklı olduğu dönemlerdir. Her an yeni kavramlarla tanışmaya ve sözcük dağarcıklarını genişletmeye açıktırlar. Yeni ve değişik yaşantılarını paylaşmaya oldukça hevesli olan üç yaş çocukları, zaman zaman söylemek istedikleri kelimeyi bulamaz ya da telaffuz ederken bazı hatalar yaparlar. Bu yaş grubundaki hemen hemen bütün çocukların konuşmaları sırasında aynı sözcükleri ya da cümleleri art arda tekrarladıklarına ve uygun olmayan yerlerde duraklamalar yaptıklarına tanık oluruz.

Çoğu zaman bu konuşma biçimi "gelişimsel kekemelik" ya da "normal akıcısızlık" olarak adlandırılır. 2- 7 yaş çocuklarının konuşmalarında gözlenen ve normal olduğu düşünülen bu tip konuşma akıcısızlıkları bazen kalıcı bir problem haline gelebilmektedir.

Kekemelik; konuşmanın akıcılığı ve ritminin, duraklamalar, tekrarlar, uzatmalarla ve çoğu kez bunlara eşlik eden beden hareketleriyle kesintiye uğramasıdır. Kekemeliğin miktarı ve şiddeti, farklı ortamlarda, günden güne, hatta aynı gün içerisinde bile değişebilmektedir.

Kekemelik, çocuklarda genellikle okul öncesi yaşlarda ortaya çıkan; altını ıslatma, kıskançlık, yeme bozuklukları, tırnak yeme, parmak emme gibi bir uyum ve davranış bozukluğudur.

Kekemelik, eğer herhangi bir organik bozukluğa bağlı değilse psikolojik kökenlidir. Psikolojik kökenli olmayan kekemelik ve konuşma problemleri, bir uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilemez. Psikolojik kökenli kekemeliklerin bir kısmı geçicidir, büyük bir çoğunluğu ergenlik dönemine kadar devam eder, bir kısmı ise yirmili yaşlardan sonra azalır ancak dönem dönem yeniden ortaya çıkar.

Çocuklarda görülen psikolojik kökenli kekemelik, çocuğun çevresindeki kişilerin yanlış tutumlarıyla iyice pekişip kuvvetlenebilir. Kekemelik nedeniyle ortaya çıkabilen diğer sorunlardan bir kaçı; özgüven eksikliği, başarısızlık kaygısı, çeşitli korkular, okul başarısızlığı ve içe kapanıklıktır. Bu nedenle ailelerin, kekemeliğin kendiliğinden geçmesini beklemeleri doğru değildir. Kekemeliğin kendisi bir sorun olmanın ötesinde, yeni sorunlara da sebep olabildiği için bir uzmandan destek alınması önemlidir. Uzmandan; yalnız kekemeliğin tedavisi için değil, kekemeliğe bağlı gelişebilecek yeni sorunların önlenmesi ve kekeme çocuğa karşı gösterilecek tutumlarla ilgili de yardım alınmalıdır.

Çocukluk döneminden sonra devam eden kekemelikler stres, kaygı ve heyecan nedeniyle zaman zaman artabilir. Çocuklarda kekemelik sürekli olmayabilir; kaygı ve heyecanla zaman zaman artabilir, bazen kısa sürelerle de olsa tamamen ortadan kalabilir.

Kekemeliğin Belirtileri

- Ses uzatmaları (aaaaabim, sssssenin),
- Ünlemler,
- Tek heceli sözcük yinelemeleri (Be-be-ben onu gördüm.),
- Abartılı yüz ve beden hareketleri (ayakları yere vurma, kaş kaldırma, göz kırpma, kolların aşırı hareket etmesi, başını sallama, çene hareketleri vb.),
- Düzensiz nefes alma, konuşurken nefes almaya çalışma,
- Konuşmaktan kaçınma,
- Bir şeyi söylerken takıldığında konuyu değiştirme ya da konuşmaktan vazgeçme,
- Duyulabilir ya da sessiz bloklar (Konuşma sırasında doldurulan ya da doldurulamayan ara vermeler).

Genellikle ve 2- 7 yaşları arasında çıkan kekemeliğin farklı sebepleri vardır. Bu sebepler çeşitli olmakla birlikte dört başlıkta özetlenebilir:

- **Travmatik yaşantılar ve korkular** (Yangın, deprem gibi olaylar, trafik kazaları, hastalık, ameliyat, korkutulma vb.)
- **Aile içi sorunlar** (Evde yaşanan kavgalar ve huzursuzluklar, anne - baba arasındaki ya da çocuğa uygulanan şiddet)
- **Kayıp ve ayrılık** (Ölüm nedeniyle aileden birinin kaybı, boşanma)
- **Hatalı anne - baba tutumları** (Baskıcı, aşırı disiplinli, koruyucu aile tutumları)

Anne - Babalara Kekemelik Konusunda Öneriler

- Çocuk konuşurken, konuşması düzeltilmemelidir.
- Konuşmasını dinlerken sabırsız davranılmamalı, başka şeylerle ilgilenilmemelidir.
- Konuşmasıyla alay edilmemelidir.
- Konuşmaları taklit edilmemeli, başkalarının taklit etmesi de önlenmelidir.
- Dikkatini konuşmasına vermesi önlenmelidir. Sık sık konuşurmak, güzel konuşmasını öğretmeye çalışmak gibi davranışlar, konuşma sorununun altını çizeceği için kekemeliği artırır.
- Kendine güven kaybını önlemek için diğer alanlarda yaptığı olumlu şeyler övülmeli, küçük sorumluluklar verilerek yaptıkları onaylanmalıdır.
- Anne - baba olarak aşırı baskıcı ve koruyucu tutumlardan uzak durulmalıdır.
- Çocuk sık sık eleştirilmemelidir.
- Heyecanlandığı durumlarda sakinleştirilmeye çalışılmalıdır.
- Başkalarına onun yanında kekemeliğinden söz edilmemelidir.

Hande Alp
Uzman Psikolog





Çocuklarda Cinsel Gelişim ve Cinsel Eğitim

Cinsel Gelişim

Biyolojik özelliklerimizi temel aldığımızda erkek ya da dişi olarak belirlenen bir cinsiyetimiz vardır. Cinsellik ise bu biyolojik yapı üzerine eklenen sosyolojik, psikolojik ve felsefi boyutları da içeren daha geniş bir tanımlamadır. Doğum öncesinden ölüme kadar duyguları, düşünceleri, inançları, davranışları ve yaşantıları içeren gelişimsel bir süreçtir.

Belirli bir yaşam döneminde beklenen cinsel duygular, inançlar ve davranışlar o yaşa uygun cinsel gelişimi belirler. Cinsel gelişim, kişinin kendi cinsi ile ilgili üreme organlarının büyüyüp gelişmesini ve bunlardan doğan sorunlarla ilgili davranış değişikliklerini kapsar. Cinsel gelişim kişiliğin diğer yönlerini de etkiler. Cinsel kimliğin oluşması ve kişinin cinsel kimliğine uygun davranmasında cinsel gelişim de önemli bir etmendir.

Çocuklar doğdukları andan itibaren yaşamı bir an önce keşfetmeye çalışırlar. Bu keşif yolculuğunda çocuklar zaman zaman etraflarındaki yetişkinleri bıktırarak kadar çok soru sorarlar. Bu sorulardan bazıları öyle önemlidir ki, yanıtı bırakıldığında ya da önemsenmediğinde çocuğu önemli problemlere taşır. İşte, bu denli hassasiyet gerektiren konu "cinsellik"tir. Aslında ilk temas ve haz hissi, bebeklikte cinsiyet organ ebeveyn tarafından temizlenirken başlar. 1- 3 yaş arasında da tuvalet eğitimi ile cinsiyet organı gündemde kalır. Bu yaşlarda cinsiyet organı ile oynama, dokunma, sürtünme davranışları görebiliriz. Çocuk, bunu yetişkinlerin yaptığı gibi cinsel ihtiyaçlar nedeniyle yapmaz, çünkü cinsiyet hormonları henüz aktif değildir. Çocuk bu davranışları, keşfettiği hazzı tekrar yaşamak amacıyla yapar. Bu da oldukça normaldir.

Çocuk, biraz büyüdükçe cinsel organını anlamaya yönelik sorular sormaya başlar. Cinsel kimliğini oluşturmaya çalışmaktadır. Çocukların en çok sordukları sorular, ilk önce kendi cinsel organlarını tanımaya hemen ardından karşı cinsi tanımaya yöneliktir. Kendisini inceleyen çocuk, kendisi gibi olmayanları da inceleyerek kim olduğunu netleştirir. Böylece kişiliğini oluştururken "Cinsiyetimle ben kimim?" sorusuna da bir cevap bulmaya çalışır.

Cinsel Eğitim

Cinsel eğitim; bedensel, duygusal ve sosyal gelişim kavramlarından hareketle, erkek ve kadının toplumsal rollerinin incelenmesi, bireylerin birbirlerine karşı kabul, sevgi, güven ve sorumluluk geliştirmeleri için eğitim olanaklarının sağlanması, insan cinselliğinin olumlu ve yapıcı bir güç olarak dengeli bir aile hayatında uygun bir biçimde geliştirilmesidir.

Başka bir tanımda cinsel eğitim, bireye üreme ile ilgili konu ve sorunlarda, cinsel iç dürtü ve güdülerini denetleyebilmesinde, cinsel konularda başkaları ile kuracağı ilişkilerde ve cinsel ilgilerinde gerekli davranışları kazandırmak için yapılan eğitimidir. Çocukların 2-3 yaşlarından itibaren aynanın karşısına geçip vücudunu incelemeye başlaması cinselliğin ilk şekillerinden biridir. Aynı şekilde, çocuklar doktorculuk oyunlarında karşı cinsin özelliklerini keşfetmeye çalışırlar. Çocuklarımıza cinsellik konusunda açık davranırken bu konuda sınırlar olduğunu da öğretmemiz gerekir. Her insanın özel hayatı vardır ve hayır kelimesine mutlaka saygı gösterilmesi gerekir. En doğru ve en kolay eğitim, iyi bir örnek olarak yapılır. Anne ve babalar, çocuklarının yanında bir rahatsızlık hissetmeden birbirlerine sarılıp sevgilerini ifade edebiliyorsa çocuklar bu duyguların nasıl bir şey olduğunu daha rahat anlayabilirler.

4-5 yaşlarında çocuklar, kadınların hamile olduklarını gözlemleyip bu bebeklerin nereden çıktığını düşünmeye başlarlar. Soru sormaya ilk başladıklarında "Bebekler annelerinin karnında büyürler." türünde bir cevap ile tatmin olacaklardır. Bundan fazlasını öğrenmek istiyorsa sormaya devam ederler ancak o zaman başka açıklamalar yapmak gerekebilir. Cinsel eğitim konusunda yapılan en önemli hata, gereğinden fazlasını çocuğa anlatmaktır. Bu durumda çocuklar asıl konuyu unutmakta, verilen cevapları da anlamadıkları için konu ile ilgili bilgilenme gerçekleşmemektedir.

Çocuklar ergenlik çağına gelene kadar cinsel eğitime başlanması gerekir. Ergenliğe girdikten sonra cinsel gelişim alanında yapılan eğitimler geç kalmaktadır. Bu yaşlarda çocuklar öğrenmek istediklerini genellikle arkadaşları ile konuşarak ya da kitap vb. yayınlardan okuyarak öğrenmektedirler. Bu yaştan sonra ancak size güven duymasını sağlayarak yaşadıklarını sizinle paylaşmasını isteyebilirsiniz.

Çocuğa "Senin doğru olanı yapacağını biliyorum ama bana ihtiyacın olduğunda yanındayım." mesajını vermek doğru olacaktır. Her ebeveynin aklına, "Çocuklarımızı cinsel hayat konusunda aydınlatmamız gerekli mi?" sorusu takılmaktadır. Günümüzde bu soruya kesinlikle olumlu cevap verilmektedir.

Eğer çocuk; doğum, cinsiyet farkı, ana ve babanın rolü gibi konuları ana babasından öğrenemezse başka kaynaklardan cevap aramaya başlayacaktır.

Çocuklar cinsel meraklarını bazı soru ve davranışlarla hissettirirler:

- "Neden babaların bıyıkları var?", "Neden babalar etek giymez?", "Neden kızların organı farklı?", "Annelerin göğüsleri var ama babaların yok, neden?" gibi sorular sorabilirler,
- Anne veya baba banyo yaparken ya da tuvalete girdiklerinde onları izleyebilirler,
- Doktorculuk oynayarak bedeninin cinsiyet organını tanımaya çalışabilirler,
- Evcilik oynarken anne- baba ve değişik rolleri üstlenebilirler,
- Bazen çok heyecanlı, gergin, korkmuş olduklarında cinsel organına dokunup rahatlamaya çalışabilirler, sürtünme davranışı gösterebilirler,
- Arkadaşları ile cinsellik hakkında konuşmak isteyebilirler,
- Kızsa erkek, erkeksen kız arkadaşı olduğunu ve onunla evleneceklerini, bebek yapmak istediklerini söyleyebilirler,
- Giyinirken veya banyo yaparken yalnız olmak isteyebilirler; odalarında, yataklarında yalnız kalmak isteyebilirler,
- Ayıp şakalar ve sözler duyduklarını söyleyip bunları tekrar etmek isteyebilirler,
- Karşı cinsten birini rol gereği taklit edebilir, karşı cinsin kıyafetlerini veya oyuncaklarını beğenip edinmek isteyebilirler,
- Hayvanların üremelerini merak edip sorular sorabilirler,
- Bazı çocuklar ise hiç soru sormaz, tüm bu merak belirtilerini göstermeyebilir. Ama bu onların cinsel gelişimleri hakkında bilgi sahibi olmalarına engel değildir; aslında hissettiği, fark ettiği, izlediği bu alan hakkında onun da bilinçlenmeye ihtiyacı vardır. Bu durumlar, anne ve babaların da cinsiyetle ilgili ilk kez bilinçli davranışta buldukları anlardır. Çünkü bu ana kadar cinsel eğitimin bir anlamda gizli kaldığı, su üstüne çıkmadan sürdüğü söylenebilir. Aslında tüm yaşlarda sorulan cinsel sorularda en önemli nokta, anne ve babaların soruları cevaplarken sergiledikleri tutumlardır.

Çocukların cinsellikle ilgili sordukları sorulara eksik ya da kaçamak cevaplar vermek neredeyse bir gelenektir. Çocuğa "nereden geldiği" konusunda bilgi verme yasağı, kimi zaman susarak gösterilir. Çocuk, soru sormaması gerektiğini bilinçsizce hissederek. Bu durum çocukların merakını daha çok artırır ve araştırmalarını derinleştirir. Cinsel olaylardan hiç söz edilmez. Çocuk susar, soru sormaktan cayar ve görünüşte bu konulara ilgi göstermez. Ancak içinden bebeklerin nereden geldiklerini, erkekler

ve kızlar arasındaki farkı, niçin yalnız evli insanların çocuğu olduğunu sorar durur. Bu durumda en büyük tehlike bu soruları arkadaşlarının yanıtlamasıdır.

Çocuğunuz size cinsellikle ilgili sorular sorduğunda nasıl davranabilirsiniz?

- Zaman kazanmaya çalışabilirsiniz: "Evet, bu iyi bir soru." türünde bir yanıt size düşünme fırsatı yaratır.
- Kısmi cevaplandırma: Konu ile ilgili aklınıza gelen ilk yanıtı verebilirsiniz ama ilk fırsatta bu konu üzerinde düşünüp bir dahaki sefere daha açıklayıcı olmak önemlidir.
- Erteleme: Bu soru çok özel bir soru ve bunu sizinle daha sonra ikimiz baş başa iken konuşmak isterim, diyebilirsiniz.
- Bu işi bitirme: Eğer yeterince özgüvenliyseniz ve cinsellikle ilgili açık bir tutumunuz varsa şöyle cevap verebilirsiniz: "Bu bir prezervatif. Annenle baban şimdilik başka bir bebek istemedikleri için bunu kullanıyorlar."vb.

Çocuğa Cinsel Eğitimi Ebeveynlerden Hangisi Vermelidir?

Çocuklara cinsel eğitim vermek sadece tek bir ebeveynin görevi değildir. Hem annenin hem de babanın görevidir. Çocuk hangi ebeveynini kendine yakın hissedip soru soruyorsa o ebeveyn cinsel eğitim vermeye başlamalıdır. Hatta soru gelmese bile okul öncesi yaşlarda çocuğa, kitaplardan da yardım alarak bilmek istedikleri anlatılmalıdır.

Anne ve babalar, genellikle kendilerinin de konuşurken çekinceler yaşadıkları bir konu olduğu için çocuğa cevap verirken sıkılabiliyorlar, çaresiz hissedebilirler, çocuğun bilmek isteyeceğinden fazlasını anlatmaya çalışabilirler ya da konuyu kapatmaya çalışabilirler. Bunlar çocuğa bazı mesajlar verir: "Cinselliğinle ilgili konuşmak zordur, kötüdür.", "Biz bu konuda yetersiz bilgiye sahibiz, bize sorma, bizden başka kaynaklardan öğren.", "Cinsel organın hakkında konuşmak beni kaygılandırıyor, demek ki ortada korkulacak bir şey var.", "Kendine ait olan bu parçan ayıp bir şey, utanılacak bir parçan var, o yüzden görmezden geliyorum." Bunun gibi mesajları anne ve babalar hatalı tutumlarla, istemeden çocuğa aktarabilirler. Kaçmak, konuşmamak ya da suçlayıcı yaklaşmak, kendine ait cinsel kimliğini geliştirirken çocuğa zarar verebilmektedir, bu tutumları sergilemekten kaçınmak gerekir.



Cinsel Eğitimde Nelere Dikkat Edilmelidir?

Ailelerin çocuklarına sınır oluşturmayla ve cinsel gelişim eğitimiyle ilgili vermeleri gereken mesajlar şunlara değinmelidir:

- Cinsiyet organın; kulağın, burnun gibi bir organdır, ayrıcalığı yoktur. Seni başkalarından üstün ya da aşağıda göstermez. Onun da her organ gibi işe yaradığı yerler ve görevleri olmaktadır.
- Cinsel eğitimde bedenini kişiye özel olduğu mutlaka vurgulanmalıdır. Bununla ilgili kişisel sınırlara çocuk açısından da saygı gösterilmelidir. İstemediği ortamlarda çocuğu soymamak, vücudunu başkalarına göstermemek gerekir.
- Cinsel eğitimin temel amaçlarından biri, çocuğa kendisini ve vücudunu korumayı öğretmektir. "Bedenin sana ait, dokunmasını istemediğin kişilere hayır diyebilirsin.", "Cinsiyet organın sana özeldir, kimseye bunu göstermen gerekmez." şeklinde sözlerle çocuklara kendilerini korumaları öğretilir.
- Sana çok yakın olsa da annen, baban, kardeşlerin veya arkadaşlarıyla aranda görünmez bir duvar vardır. Bedeninin özel bölgelerini görmemeleri gerekir, sen de onlarınkini göremezsin. Bedenin sana aittir.
- Sen kendi bedenini temizleyebilirsin.
- Anne ve babanın odası onlara aittir, senin bilmediğin ve bilmene gerek olmayan özel paylaşımları olabilir, bu onların eş olarak hakkıdır. O odaya izinsiz giremezsin, bu nedenle kapı kapalıdır, izin alarak girmen gerekir.
- Banyonu kendi başına yapabilirsin, ben senin yanında giyinik durup istediğinde yardımcı olabilirim. Benim vücudum da artık bana özel ve senin yanında çıplak olmaya-
cağım.
- Çocuklar, kızlar ve erkekler arasındaki bedensel farkları fark ettiğinde kendilerinde eksiklik ya da fazlalık olduğu duygusuna kapılabilirler. Vücudun bölümleri tanıtılırken kızlar ve erkekler arasındaki farklardan söz edilmeli ve görevleri basit bir dille anlatılmalıdır. Büyüyünce pipisinin çıkıp çıkmayacağını soran bir kız çocuğuna tüm kadın anatomisini anlatmak yerine, bunun bir eksiklik olmadığını, kızların bu şekilde eksiksiz ve tam olduklarını ve kızların erkeklerden farklı olduğunu basit bir şekilde anlatmak gerekir. İhtiyaçtan fazla bilgi verilmesi, hem çocuğun anlatılanı anlamamasına hem de cinsel konulara ilginin artmasına neden olacaktır.
- Çocukların cinsiyetleri hakkında olumlu duygulara sahip olmalarının ileriki yaşamlarını da olumlu etkileyeceği unutulmamalıdır.

Çocuğunuza sınırları evde koymayı öğretirseniz okul hayatında da akranları ile arasındaki bedensel ve ruhsal sınırı kendi koyacak ve kendini koruyacaktır. Aynı şekilde hayatında tanıdığı ya da tanımadığı yetişkinlere karşı da bedensel sınırlarını koyacak ve kendisini, istemediği durumlarda koruyabilecek bağımsız bir birey olacaktır.



ERGENLE YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

Psikiyatrist Talat Parman ergenliği "Ergenlik ya da Merhaba Hüzün" biçiminde tanımlıyor. Psikanalistlere göre ergenlik bir hüznün demektir. Giden ve bir daha geri gelmeyecek olanın hüznüdür. Giden çocukluktur, cinsiyetsiz bir bedene sahip olmanın düşlemidir, anne babayla kurulmuş olan o yoğun bağıdır. Ergenlik bir yas sürecidir ve mutlu ergen yoktur: Hüzün, yas ve mutsuzluk. Oscar Wild diyor ki: "Günah (yasaklar) modern toplumlarda varlığını sürdürebilen tek canlı renktir." Ergen kendisini tehdit eden sıkıntıyla, ergenlik sıkıntısıyla, bu sloganın yardımıyla mücadele ediyor. Bu kaçışı birçok ergen tercih ediyor. Bu durumda yasaklar ergen için bir çıkış yolu olarak karşımıza çıkıyor.

Ergenlik Nedir?

Aslında ergenliğin tanımını yapmak zannedildiği kadar kolay değildir. Ergenlik değişim demektir, büyümek demektir, "başkalaşım" (metamorphose) ve "dönüşüm" (mutation) demektir. Ergenlik döneminde birey, hem bedensel hem de ruhsal olarak değişime ve dönüşüme uğrar. Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler. Ama pek

değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem de değişirler. Ergenlik, bazı yazarlara göre "ikinci doğum"dur. Doğum, fetus halinden (anne karnındaki halinden) yeni doğan haline geçişin olduğu bir dönüşümdür. Ergenlik de aynı şekilde çocukluktan erişkinliğe geçişin olduğu bir dönemdir. Ergenler, tıpkı yaşamın ilk döneminde yaşama alışmaya çalışan yeni doğan bebekler gibi kırılgan ve dayanıksızdır. Fransız Psikiyatrist Françoise Dolto, bunu kabuk değiştiren yengeçlerin durumuna benzetir. Yengeçler kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdırlar. Eğer bu dönemde yaralanırlarsa bu yaranın izini tüm yaşamları boyunca taşırlar. Ergenlik bir hastalık değildir. Doğal ve gerekli bir süreçtir.

Ergen kelime olarak "ermek" sözcüğünden gelmektedir; döl bakımından verimli, üretici döneme giren, çocukluk çağını geçen anlamındadır. Erinlik dönemi ergenliğe geçiş dönemidir. 12 - 14 yaş arasını erinlik dönemi, 15 - 20 yaş arasını da ergenlik dönemi olarak nitelendirmek mümkündür.

Ergenlerin Bazı Tipik Ortak Özellikleri Nelerdir?

- Ergenin vücudu biçim değiştirmeye başlar: Çocuk be deninden yetişkinlerin bedenine benzer bir vücuda sahip olmaya başlamak hem ergen hem de ailesi için sıkıntı yaratır. Ergenin ilgisi kendi bedenine yönelir; değişimi çoğu zaman kaygıyla izlemeye, yeni vücuduna uyum sağlamaya çalışır. Kendilerini çelimsiz ya da çok iri bulduklarında, vücutlarında kendilerini rahatsız eden kimi şeyleri gidermeye çalışırlar. Yaşıtlarıyla ve yetişkinlerle kendilerini karşılaştırmaya baş-

larlar. Ergenler değişimin göstergelerinden biri olan vücutlarını genellikle gizlemeye çalışırlar.

- Ergenin artık yükselen cinsel değerleri vardır: Ergen cinselliği keşfetmeye başlamıştır. Artık karşı cinse daha farklı bakmaktadır. Cinselliğe artan ilgisini ve aynı zamanda *keşfettiği* mutluluğunu yetişkinden gizlemeye çalışır. Cinsellik konusunda hem merakı hem de ilgisi vardır. Ancak bunları konuşmayı pek tercih etmez.

- Ergen, özellikle anne babasıyla arasındaki farkı ortaya koymaya çalışır: Artık yavaş yavaş çocukluk döneminde çocukla anne baba arasında kurulan o yoğun bağ gevşemeye başlar. Ergen farklı olduğunu anlatabilmek ve farkı ortaya koyabilmek için büyük çaba harcar. Kısacası artık anne babayı terk etmeye başlar. Bu duygu öylesine güçlüdür ki kimi-leri sigaraya başlar arkadaşlarının yanında aptal durumuna düşmemek süksesi olanı taklit etmek için. Özellikle de anne babası yasakladığı için... Giyim kuşamda da anne babadan farklı olduğunu hissettirmek için, onları terk ettiğini anlatabilmek için farklı giyinmeyi tercih ederler. Yırtık kotlar, aşırı mini etekler, vücut hatlarını gizleyen ünisex giysiler, her sabah saçlarına sürdükleri bir kutuya yakın jöleler, saç biçimleri... Belki de bu tarzları anne babaları utandırıyor. Ama unutmayalım ki onlar da bizim tarzımızdan utanıyorlar.

- Anne babayı ergenlerin yalnızca düşünceleri değil aynı zamanda duyguları da terk ediyor: Müzik, dans gibi konularda anne babadan uzaklaşıyorlar. Anne babanın bir türlü akıl



sır erdiremediği o “gürültülü müziği” dinlemeye, dans etme yerine “tepinmeye” bayılıyorlar.

- Onların gitgide büyüyen gizli bahçeleri var: Anne babaların çocuklarının kalplerindeki ve yaşamlarındaki yeri artık aynı değil; her geçen gün büyüyen gizli bahçeleri var ve anne babalar bu bahçeden çoktan çıkarılmış durumdadır. Yaşantılarını ailelerine anlatmıyorlar çünkü anne babanın aşırı merakı ve her şeyi öğrenme istekleri onları sıkıyor. Kendilerini daha çok arkadaşlarına anlatıyorlar. Okuldan eve geliyorlar ve gelir gelmez bir saat önce ayrıldığı arkadaşları ile dakikalarca telefon görüşmesi yapıyorlar. Yalnızlığı ve anne babadan arındırılmış hayalleri tercih ediyorlar. Belki de saatlerce odasından çıkmamalarının nedenlerinden biri *de bu*.

- Anne baba ergeni zapt etmeye çalışırken o da anne babayı alt etmeyi deniyor: Anne babanın “doğru” dediğine o “yanlış” diyor. Anne baba “Oğlum/kızım, bak odan çok dağınık, bizim toplamamızı istemiyorsun, kendin de toplamıyorsun, ortalık pislik götürüyor, toplasana odanı, seninle daha nasıl konuşalım?” diyor. Çocukları “Size ne? Ben böyle mutluyum, niçin bağıriyorsunuz? Hadi vurun, vurun, vursanıza!” diye yanıt veriyor. İşte bu, tipik bir zapt etmeye karşı alt etme çabası. Belki bu tür durumlarla karşılaşıldığında işi şakaya vurmak yetişkin için en çıkar yol. Çünkü “şaka” araya me-safe koyar. Ergenin ders dinlememesi, ders çalışmaması, dersi / okulu asması yetişkini ve eğitim sistemini alt etmenin yolunu aramasından geçiyor.

Ne Yapalım, Nasıl Davranalım?

- Aileyle iletişim, ergenlik dönemindeki bir genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne babası tarafından eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını anne babasıyla paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

- Ergenle iletişim kurmak sabır ister. Sorunlarla ve yakınmalarla işe başlamak çözümü güçleştirir. Onun ilgi alanları, bireysel ve toplumsal etkinlikleri ve kısaca günlük yaşamın ayrıntıları ile yola çıkmak daha akılcı olur.

- Ergen başkalarının yanında uyarılmaktan, öğüt almaktan hoşlanmaz, şiddetle karşı çıkar. Bu tür davranışları ve yaklaşımları kendi varlığına yönelik bir tehdit olarak algılar, yetişkine düşmanlık duygulan beslemesine neden olur.

Ergen, yeni ve değişik bir ilişkiye her zaman açıktır. Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız, şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçiriniz. Hepimiz anlaşılma ve önemsenmek için yaşarız. Elbette anlaşılma ve önemsenmek ergen için de çok önemlidir. Ailesiyle kurduğu iletişimlerinde ve ilişkilerinde bu iki önemli ihtiyacının karşılanmasını bekler. Bunları bulamadığında da iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanır.

• Ergen için "sır" önemlidir. Ergenlerin her geçen gün gittikçe büyüyen gizli bahçeleri olduğundan söz etmiş-tik. Zaman zaman bu gizli bahçelere yetişkinler de davet edilebilir. Bu davetin temel amacı yetiştikine güvenilip güvenilemeyeceğinin test edilmesidir. Eğer çocuğunuz sizinle küçük bir sırrını paylaşıyorsa siz de bu sırrı kimseye paylaşmayın.

• Gerektiği zamanlarda erenle erence iletişimler kurulması onun hoşuna gider. Anne babalar çocuklarıyla her zaman bir anne baba gibi iletişim



kurmak zorunda değildir. Gerektiğinde çocukla çocuk, erenle eren olmayı denemelidirler. Bu onları çocuklarına daha da yakınlaştıracaktır.

GENÇLERİN DUYMAK İSTEDİĞİ BEŞ MESAJ:

- * SENİNLE GURUR DUYUYORUM.
- * BEN SENİ DİNLEMeye HAZIRIM.
- * SENİ ANLAMAK İSTİYORUM.
- * SANA GÜVENİYORUM.
- * SENİ SEVİYORUM.

Meral Önemci

Irmak Okulları PDR Bölüm Başkanı



KARDEŞ KISKANÇLIĞI

Yeni bir kardeşin gelişi bir çocuk için kabullenmesi zor olan bir durumdur. Çocuğun yeni kardeşi kabullenebilmesini; çocuğun yaşı, ailenin yaklaşımı ve çocuğun kişilik özellikleri gibi birçok faktör etkilemektedir. Kardeşlerin bu kıskançlığı bir derece yaşamaları doğal ve sağlıklıdır. Önemli olan kıskançlık derecesi ve çocukların birbirine karşı olan olumsuz davranışlarıdır. Dengenin sağlanması için bilinçli davranarak çocuğun kardeşine karşı tutumu daha ılımlı hale getirilmelidir.

Yeni doğacak kardeşi kabullenememe ve kıskançlığın oluşmasında anne-baba ve eve gelen misafir yetişkinlerin bilmeden sergiledikleri hatalı tutumlar da önemli bir yere sahiptir. Bu hatalı tutumlar çocukta psikosomatik (baş ağrısı, mide bulantısı, kusma, kabızlık vb. şikâyetler) ve regresif (yeni doğan kardeşi gibi dikkatleri üzerine çekmek üzere bebeksi konuşmalar, parmak emmeler, emeklemeye çalışmalar ve hatta alt ıslatmalar) belirtilere sebebiyet verebilir.

Dikkat edilmesi gereken hassas noktaları şöyle sıralayabiliriz:

- İlk aşamada yapılması gereken şeylerden biri çocuğu yeni doğacak bebeğin gelişine hazırlamaktır. Bu konuyla ilgili çocuğunuzun anlayacağı dilde bir konuşma yapılmalıdır. Örneğin "Ailemize yeni bir üye daha katılacak. Nasıl ki seni çok seviyorsak onu da seveceğiz. Böylece ailemiz daha da güçlenecek ve büyümüş olacak..."
- Çocuğunuza duyduğunuz sevgide hiçbir değişiklik olmayacağı samimi ve net bir şekilde ifade edilmelidir.
- Çocuğunuzun kardeşiyle empati kurmasını sağlamak için bebeğin dış dünyaya ne kadar bağımlı olacağı ve yardıma gereksinim duyacağı, ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağı konuları uygun bir dille anlatılmalıdır.
- Bebeğin odasının düzenlenmesi ve bebeğin kıyafetlerinin seçilmesinde katılmak istediği ölçüde çocuğunuzun da fikirleri alınmalıdır.
- Çocuğun anne hastanedeyken, anneanne-babanne gibi bir akrabada kalması ve sonrasında eve döndüğünde anne ve bebeği beraberken görmesi onu olumsuz etkilemektedir. Bu da çocuğun duygusallaşması ve annesinin kendisi yerine kardeşini sevdiğini düşünmesine sebep olabilir.
- Doğumdan sonra bebeğin ihtiyaçları karşılanırken çocuğa sınırlı, gücünü aşmayan sorumluluklar verilmesi önemlidir. Böylece hem bebekle hem de diğer çocuğunuzla kaliteli vakit geçirmiş olursunuz. Bu sorumluluk davranışları çocuğu kardeşine bağlayacak ve aralarında duygusal bir yakınlık oluşturacaktır. Örneğin bebeğe birlikte ninni söylenmesi, üzerini değiştirirken odadan veya çekmecedan bebeğin kıyafetini getirmesi vs. olabilir. Ancak bu görevler sırasında "Sen artık büyüdün, kendi işini kendin yapabi-

lirsin, benim vaktim yok bebekle ilgileniyorum.” gibi ifadelerin kullanılması ve altından kalkamayacağı sorumlulukların verilmesi çocuğun kardeşe karşı öfkesini ve kıskançlığını artırabilir.

- Büyük kardeşin eşyaları küçük kardeş için kullanılacaksa mutlaka ondan izin alınmalıdır. Eğer izin vermezse ısrar edilmemelidir. Çünkü bu daha da hırçınlaşmasına neden olabilir. Bu konuda verdiği kararlara saygı duyulması onu mutlu edecektir.

- Çocuğun kardeş gelmeden önceki yaşantısı mümkün olduğunca devam ettirmeye çalışılmalıdır. Örneğin uyumadan önce masal okunuyorsa buna devam edilmeli, belirli saatlerde parka götürülüyorsa yine götürülmeli, hafta sonu yaptığınız bir etkinlik varsa sürdürülmelidir. Yapılamayacak aktiviteler için mutlaka açıklamalar yapılmalı ve bilgilendirilmelidir.

- Çocuğunuzun yanında bebeğin sevilmemesi çocuğun eve istenmeyen, sevilmeyen birinin geldiğini düşünmesine sebep olabilir. Bu da bebeğe öfke duymasına hatta zarar verme düşüncesine neden olabilir.

Özetle, kardeşler arasında oluşacak ilişkinin temeli sağlıklı aile tutumlarıyla oluşturulabilir. İlk zamanlarda bazı problemlerin olması doğal karşılanmalıdır. Önemli olan sevgi dolu aile ortamının sağlanması ve doğru tutumların sergilenmesidir.

Hande Alp
Uzman Psikolog

MESLEK SEÇİMİ

Meslek seçimi bir bireyin yaşamında verdiği en önemli kararlardan biridir. Günümüzde, çağdaş toplumlarda artık meslek seçimine, gelişim görevlerinden biri olarak bakılmaktadır. Bir düşünür:

“İnsan sevdiği işi yapıyorsa, hayatında bir gün bile çalışmamıştır.” demiştir.

Gerçekten yaşamımızın büyük bir bölümünü kaplayan çalışma hayatında mutlu ve başarılı olmak istiyorsak seçtiğimiz mesleğin bize, ilgi ve yeteneklerimize uygun bir meslek olması gerekmektedir. Yetişkinlik döneminde, meslek yaşamında sağlanan doyum, kişisel alana ve aile yaşantısına da olumlu olarak yansımaktadır.



Kişiliğe Göre Meslek Seçimi Mümkün Müdür?

Kişilik bir insanı diğerinden ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünüdür. Bu ayırt eden özelliklerin içeriğinde alışkanlıklar, algılamalar, davranış tarzları, olaylara ve çevreye bakış açıları yer alır. Bireyin özel ve ayırıcı davranışlarını içermektedir.

Özeldir; çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil eder.

Ayırt edicidir; çünkü bu davranışlar kişiyi başkalarından ayırır. İnsanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içerir. İnsana ait bu özellikler o insanı tanımada bize ipucu verir. Onun belleği, dış görünüşü, direnci, konuşma tarzı, tepki hızı, insanlara, doğaya ya da makinalara karşı ilgi duyması, sporculuğu vb. özellikleri o kişinin mesleğini seçmesinde yardımcı olmaktadır.

Bir gencin, mesleğine karar verirken :

- Kendini tanıması,
- Kişilik özelliklerinin, fiziksel özelliklerinin, ilgi ve yeteneklerinin farkında olması,
- Aile durumunu göz önünde bulundurması,
- Gelecekle ilgili hedeflerini belirlemesi,
- Meslekleri yakından tanıması,

- İlgili duyduğu mesleklerle kendi özelliklerini gerçekçi bir şekilde eşleştirmesi gerekmektedir.

Tüm bunları yapabilmek için de genç birey; biz yetişkinlerin, okul psikolojik danışmanlarının ve ailelerinin rehberliğine gereksinim duymaktadır. Meslek seçimi yaptıkları dönemde gençlerin genellikle kendilerini tanımak, kendi özelliklerini fark etmek için yeterli deneyimi yoktur.

MESLEK SEÇİMİNDE AİLENİN ROLÜ

Yapılan araştırmalar, toplumumuzda gençlerin meslek seçiminde, aile etkisinin diğer tüm etkenlerden yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç ebeveynlerin meslek seçimi sürecinde etkin rol üstlenmeleri gerektiğini göstermektedir.

Anne – babalar;

- Öncelikle; çocuklarına sağlıklı ve huzurlu bir aile ortamı hazırlamalıdır. Çocuklara verilebilecek en anlamlı ve en önemli desteğin ona huzurlu bir aile ortamı hazırlamak olduğu unutulmamalıdır.
- Çocuklarını tanımaya çalışmalı, onların geçmiş akademik ve sosyal yaşantılarına bakarak, hangi alanlara karşı ilgi ve yeteneklerinin olduğunu fark etmelidirler.
- Çocuğun ders dışı ilgi alanlarını belirlemeli ve özellikle yetenekli olduğu alanları fark etmelidirler.
- Meslekleri çocuklarıyla birlikte araştırmalı ve tanımaya çalışmalı,
- Geleceğe yönelik hedefler konusunda onlara model olmalı,
- Onlara yaşama ait doğru ve gerçekçi değerler aktarmalıdır.
- Çocuklarınızı olduğu gibi kabul edin. Her anne baba çocuğunun başarılarıyla mutlu olmak ve gurur duymak ister.
- Her doğru size ve çocuğunuza uymayabilir. Mesleklerin popüler ve iş olanaklarının fazla olması gibi nedenler çocuklarınızın bu mesleklere yöneltilmesi için %100 yeterli ve geçerli bir sebep değildir.
- Yapamayacakları ve hiç ilgilenmedikleri konularda onları zorlamayın. Örneğin; matematik ve fen derslerinde başarılı olamayan bir çocuğun, mühendis veya doktor olması konusunda zorlanmaması gerektiği gibi.
- Aileler seçenekleri görmesinde çocuklarına yardımcı olmalı ancak seçimi ve kararı çocuklarına bırakmalıdır.

Meslek seçimi sürecinde anne-babaların sıkça yaptığı hatalar ise şunlardır:

- Kendi gerçekleştiremedikleri hayalleri çocuklarının önüne hedef olarak koymak,
- Onların yerine karar vermek,
- Sadece ekonomik koşulları düşünmek ve gencin ilgi ve yeteneklerini, hatta isteklerini göz ardı etmek.
- Çocuğunu gerçekçi olarak değerlendirememek.
- Gencin önüne ulaşamayacağı, gerçekçi olmayan hedefler koymak.
- Çocuğunuzu kendinden daha başarılı olanlarla kıyaslamak onu üzer. Unutmayın, insanlar yetenekleri yönünden eşit değildir. Nasıl boyları, kiloları, saç ve göz renkleri aynı değilse başarıları da aynı olmayabilir. Çocuğunuzun durumunu başkaları ile değil, daha önceki kendi durumu ile kıyaslayınız.
- Komşularımızın, akrabalarımızın, arkadaşlarımızın çocukları ile bizim çocuğumuzun farklı olduğunu kabul etmeliyiz. Çocuğumuz akranları ile rekabet edebilir, bu onun yaşantısı ancak biz yetişkinler çevremizle rekabetimizde çocuklarımızı kullanmamalıyız. Bu rekabet çocuğumuzun benlik saygısının düşmesine neden olabileceği gibi gerçek yeteneklerini ve kapasitesini ortaya koymasına da engel olabilir.
- Unutmamalıyız, meslek seçimi şansa bağlı anlık bir karar değil; planlı yürütülmesi gereken bir süreçtir.
- Unutmamak gerekir ki: "Yanlış tercih 1 yıl, yanlış üniversite 4 yıl, yanlış meslek 40 yıl kaybettirir."

"Bir insan hangi limana ulaşmak istediğini biliyorsa, onun için her rüzgâr uygundur."

SENECA

Meral Önemci
Irmak Okulları PDR Bölüm Başkanı



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE ÇALMA

Okul öncesi dönemde, genellikle 7-8 yaşlarına kadar görülen izinsiz eşya alma davranışı olarak tanımlanabilir. Fakat bu davranış bir uyum ve davranış bozukluğu olan "çalma davranışı" olarak kabul edilmemektedir. Bu davranış okul öncesi dönemde bir "davranış bozukluğu" olarak nitelendirilmemelidir.

Belirtileri:

- Arkadaşlarının eşyalarını izinsiz almak
- Okula ya da başka bir yere ait eşyaları izinsiz almak
- Kendine ait olmayan eşyaları izinsiz eve getirmek

Nedenleri:

Çalma davranışı bu dönemde çocuğun bilişsel gelişiminden kaynaklanmaktadır. Çünkü çocuklar 3-6 yaşları arasında "benmerkezci (egocentric)" bir kişiliğe sahiptirler, olayları sadece kendi açılarından görürler, bu nedenle de gittikleri evlerde veya okulda arkadaşlarında gördükleri oyuncak ya da benzeri şeyleri almakta sakınca görmezler. Başkasının ihtiyaç ve haklarının farkında olmazlar. Bu yaşlarda çocuklar kendilerini dünyanın merkezinde görürler ve başkasına ait bir eşyayı izinsiz almanın kötü bir davranış olduğunu anlamakta güçlük çekerler. Bu nedenle, "çalma" davranışının bir uyum ve davranış bozukluğu olarak ele alınabilmesi için çocuğun ilkökul çağına gelmiş olması ve davranışın giderek artış göstermiş olması gerekir.

Anne-baba tutumları, çocuklarda çalma davranışının ortaya çıkmasında etkili unsurlardan biridir. Örneğin; anne-babaların aşırı disiplinli ve katı tutumları, çocukların kardeşleriyle, komşu, arkadaş ve akraba çocuklarıyla sıklıkla kıyaslandığı aile ortamları çalma davranışına zemin hazırlayabilir. Ailenin ekonomik güçlükler nedeniyle çocuğun fiziksel ihtiyaçlarını giderememesi, anne-babanın paraya aşırı düşkünlüğü veya para harcamayı sevmemesi, parayı çocuğa karşı bir tehdit aracı olarak kullanması gibi hatalı tutumlar; çalma davranışının ortaya çıkmasına neden olabilir.

Çocuğun kendini değersiz hissetmesi, çalma davranışını etkileyen bir diğer unsurdur. Kendini yetersiz hisseden çocuk, beğendiği eşyaları çalarak, kendini değerli kılmaya çalışabilir. Anne babanın cüzdanından veya cebinden çalınan para, onun dünyasında bir anlamda esirgedikleri sevgiyi ve ilgiyi sembolize etmektedir. Esirgedikleri sevgi ve ilgiye karşılık olarak paralarını almaktadır. Yeterince sevilmediğini düşünen, duygusal anlamda yeterince ilgi görmeyen çocuk, başkalarına ait eşyaları çalarak elde edemediği sevgi açığını gidermeye çalışır. Bu sebeple, kimsesiz çocuklarda, sokak çocuklarında ve aileleri tarafından dışlanmış çocuklarda çalma davranışı daha sık görülmektedir. Yine anne ve babadan çaldığı para ile arkadaşlarına çikolata veya benzeri yiyecekleri ikram eden, borç veren çocuklar, kendisini onların yanında güçlü ve üstün hissederek değersizlik duygusunu yenmeye çalışabilir.

Kardeşlerini veya örnek gösterilen yaşlılarını kıskanan bir çocuk da yaşadığı rekabet duygusunu bastırabilmek için çalma davranışı gösterebilir. Bu nedenle uyum bozukluğu gelistiren çocuklarda görülen çalma davranışı, kıskandığı veya rekabet ettiği kişiden öç almak anlamına gelmektedir.

Öneriler:

Çocuğunda çalma davranışı gözlemleyen ebeveynlerin dikkat etmesi gereken unsurlar şunlardır:

- Çocuğun ruhsal ihtiyacı olan sevgiyi, ilgiyi ve güveni mümkün olduğunca vermeye çalışmalısınız. Duygularını, sıkıntılarını ve tepkilerini açıkca ifade etmesine izin vermelisiniz. İçten olmayan ilgi ve sevgi gösterileri çocuk tarafından hissedilecek ve fazla iyileştirici bir etkisi olmayacaktır.

- Sahiplenme duygusunu tatmin etmeleri için onlara uygun olan birkaç eşya verilmelidir. Bir kalem, bir çanta hatta üzerine giydiği bir kazağın sadece ona ait olduğunu bilen çocuk mutlu olur. Başkalarında olanın kendinde de olduğunu bilmek onu tatmin eder. Çocuğa ona ait olan her türlü eşyanın da başkası tarafından kullanılmaması gerektiği söylenmelidir.



- Çalma olayı ile ilk karşılaştığınızda telaşa kapılmadan yumuşak ve dost bir ses tonuyla yaptığı davranışın doğru olmadığına çocuğunuzu inandırmalısınız. Ona güvendiğinizi, böyle bir davranışı tekrar yapmayacağını bildiğinizi söylemelisiniz. Bu konuşmayı gizli tutmalı ve çocuğunuzu kesinlikle deşifre etmemelisiniz.

- Yargılayıcı ve suçlayıcı olmamalı; aşağılayıcı, küçük düşürücü ya da ayıplayıcı bir dil kesinlikle kullanmamalısınız.

- Çalma davranışını terk ettirmek için şiddete, cezaya ve yasağa başvurmamalısınız.

- Çocuğunuzda mülkiyet kavramını geliştirmelisiniz. Örneğin; çocuğunuzun izni olmadan oyuncaklarını ve eşyalarını başka çocuklara vermeyin. Böylece başkasına ait bir şeyi onun izni olmadan alınamayacağını öğrenmesine yardımcı olursunuz. Arkadaşında gördüğü bir oyuncakla oynamak için oldukça istekliyse bunun için ondan izin alması gerektiğini belirtmelisiniz. İzin alması halinde arkadaşının oyuncağını onunla paylaşacağını anlatmalısınız.

- Evde kendisine ait bir odası ve eşyaları olmalıdır. Kendisine ait bir odası, eşyaları ve oyuncakları olan çocuklar mülkiyet kavramını daha kolay öğrenmektedir.
- Habersiz alma davranışlarına tepki göstermelisiniz. Başkasına ait bir şeyi habersiz ve izinsiz aldığı zaman bunun doğru bir davranış olmadığını, o kişinin veya çocuğun eşyasını veya oyuncuğunu bulamadığı zaman üzüleceğini dile getirerek empati kurmasını sağlamalısınız. Bunu, suçlayıcı ve utandırıcı bir dil kullanmadan anlatmalı ve aldığı eşyayı sahibine geri vermesini öğretmelisiniz.
- Başkalarına ait mülkiyete saygı duyarak çocuğunuza model olmalısınız.
- Gerekli maddi ihtiyaçlarını aşırıya kaçmadan karşılamaya çalışmalısınız.

Çocuklarında çalma davranışı görülen anne babaların, bu davranışın engellenmesi ve ileride yeniden ortaya çıkmasının veya yerini başka bir davranış bozukluğuna bırakmasının önlenmesi için zaman kaybetmeden bir uzmana başvurmalarını öneriyoruz. Bir uzmanla birlikte yapılan çalışmalarda çalma davranışına neyin yol açtığı tespit edilmeli ve bu neden ortadan kaldırılmalıdır. Davranışa neden olan faktörler kontrol altına alındığında davranış da hızla ortadan kalkacak ve yeni bağımsız sorunların oluşumu da engellenmiş olacaktır.

Seda Genç
Psikolog

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