

Saydam

Sayı: 4

Irmak Okulları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi



**ÇOCUK EĞİTİMİNDE
SINIR KOYMA** 1 s.

**PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN
YAŞAMIMIZA ETKİSİ** 5 s.

**BENMERKEZCİLİK
BENCİLLİK MİDİR?** 8 s.

**DİKKAT EKSİKLİĞİ VE
HİPERAKTİVİTE** 11 s.

**BENİM ÖZDEĞER BİLDİRGEM
"BEN KENDİMİM"** 14 s.

AİLE MÜHENDİSLİĞİ 17 s.

**TELEFON BENİ
KULLANIYOR** 21 s.

KAYGIM VE BEN 26 s.

**ÇOCUKLUK ÇAĞINDA
MÜKEMMELLİYETÇİLİĞİN
GÖRÜNEN YÜZLERİ** 31 s.

**DUYGULARINI
TANIYAN ÇOCUK** 34 s.

WHATSAPP ANNE BABALARI 37 s.

ZORBACA DAVRANIŞLAR 39 s.



Çocuk Eğitiminde Sınır Koyma

Çocuklar hiç bilmedikleri bir dünyaya doğarlar ve çeşitli denemelerle hayatı keşfetmeye, öğrenmeye çalışırlar. Yaptıkları her deneme, beraberinde getirdiği sonuçlarla dünya hakkındaki bilgilerinin artmasını sağlar. Yaşamın kuralları ve insan ilişkileri de bu denemelere maruz kalır. Birçok kez çocukların bir davranışta bulunup sonucunun ne olduğunu görmek için kenara çekilip beklediğine tanık olmuşsunuzdur. Bu davranışların sonuçları ve davranış karşısında alınan tepkiler o davranışın ne yönde gelişeceğini de belirler. Bunlarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaçları olan en önemli rehber, net sinyallerdir. Çizilen sınırlar anlaşılır ve tutarlı olduğu sürece, çocuklar için onları anlamak ve uygulamak kolay olacaktır.



Dolayısıyla; çocukların hayatı keşfetme yolunda ebeveynlerin gösterdiği tavırlar, koydukları sınırlar ya da özgür bıraktıkları alanlar oldukça önemli bir yere sahiptir. Her çocuk benliğinin birer parçası olacak kendi özgürlüğünü, gücünü ve kontrolünü bilmek ve bunu elinde tutmak ister. “Sınır koymak, çocuğun kendisini güvende hissederek hareket edebileceği alanı belirleyen yardımcı ve yol gösterici işaretleri çocuğa sunmaktır.”

Yeni doğan döneminden başlayarak çizilen sınırlar, çocuğa ihtiyaç duyduğu özgürlük, güç ve kontrol imkânını sağlar. Sınırların genel hatlarını ebeveyn belirlemekle birlikte, çocuğun kişilik özellikleri; sınırların şekillendirilmesinde önemli bir etkidir. Ayrıca, her yaş için yeniden

ayarlanmalıdır. Belirlenen sınırlar, esnek ama gevşek olmayan; belirli ama tartışılmaz olmayan; tutarlı ama gerektiğinde değişebilir; zorlayacak ama incitmeyecek ve örselemeyecek nitelikte olmalıdır.

Doğru çizildiğinde sınırların koruyucu bir işlevi vardır. Doğru çizgideki sınırlar, çocuğun sınırlarını ihlal etmeden, ego gelişimine de saygı duyarak belirlenir. Çünkü çocuk sonuçlarını düşünmeden içinden geleni yapmak ister ve ebeveynin görevi de her istenene her an ulaşamayacağına dair mesajı vermek yani bir anlamda frene basmaktır. Zaman içinde de çocuğun kendi fren sistemini geliştirmesine destek olmaktır.

Sınırlar güven verir ve çocuklar güvende hissetmelerini sağlayacak sınırları çizmemizi ve belirlediğimiz sınırları korumada kararlı olmamızı beklerler. Sınırlarını bildikleri alanlarda kendilerini güvende hissederler. Çünkü sınırı nereden ve nasıl zorlarsa ne ile karşılaşacağını bilir. O yüzden gereksiz hamleler yapmaz. Örneğin pencereden sarkan çocuğa neden sarkmaması gerektiğini anlatırken bir cetveli masanın kenarına koyup dengeyi kaybettiği takdirde yere düşeceğini göstermek, kendisinin de neden sarkmaması gerektiği konusunda somut bir örnek olacaktır.

Anne-babalarda çocuğu korumak adına onun yapabileceği şeyleri yaptırmama, sağlığı için onu besleme arzuları vardır. Bu gibi durumlarda, çocuk hayır dediğinde ebeveyn durmalıdır ki çocuk sınırı ve saygıyı öğrenebilsin. Diğer bir örnek olarak, her yemek hazırlandığında sofraya gelmesi için 5 kez çocuğa seslenmek yerine, birlikte yemek yemeyi neden önemseydiğinizi belirtip 2. hatırlatma sonrası hala gelmiyorsa sofrayı kaldırmak daha net bir mesaj olacaktır. Kendi sınırlarının nerede bitmesi gerektiğini bilemeyen çocuklar arkadaş ilişkilerinde de tutarlı olamamakta, başkalarının özgürlüğünü göz ardı edebilmekte ve sorumluluk bilinci konusunda da zayıf olmaktadır. Kaybettiği ya da zarar verdiği bir eşyasının yenisi hemen yerine gelen çocuğun, bir arkadaşının eşyasına zarar verdiğinde aldığı tepkiye şaşırması çok doğaldır.

Sınırı delinen çocuk, sınır ihlaline doğru gider. Çünkü kendi sınırı delindiğinde pasif konumda hisseder ve aktif olmak için sınırı ihlal eden konuma gelir. Çocuk, anne-babanın aynasıdır. Ebeveyninden ona yansıyanı yansıtır. Çocuğun elinden kumandayı çekmek, zorla banyoya sokmak ileride arkadaşının eşyasını sormadan almasını normalleştirecektir.

Çocukların sınırlarını belirlerken ebeveynler olarak şu sorular akılda tutulabilir:

- Bu sınır, çocuğumun hangi ihtiyacı için gerekli?

- Bu sınırı belirlerken onun becerilerini kullanmasına engel oluyor muyum?
- Bedeninin ya da mahremiyetinin sınırlarını aşıyor muyum?
- Okulla ilgili konularda onun sorumluluğu olan konuları üzerime alıyorum muyum?
- Sosyal ilişkilerinde benden yardım istemesini bekliyor muyum, yoksa kendi doğrularına göre mi onu yönlendiriyorum?
- İnsanlara hayır demesini teşvik ederken, bana hayır dediğinde ne kadar kabul ediyorum?

Çocuklara Sınır Koyarken Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Öncelikle sınırların olumlu bir etki yaratması için çocuk ve anne baba arasındaki iletişimin sağlıklı olması gerekir.
- Ebeveynler hem kendilerini hem de çocuklarını iyi tanımalı ve ne istediklerinin bilincinde olmalıdır.
- Her çocuk birbirinden farklıdır. Kurallar koyarken ve uygularken bu durum göz önünde bulundurulmalıdır.
- Anne babalar çocuklarına otoriter, anlayışsız, eleştirel bir tavırla değil, sevgi, şefkat ve hoşgörüyle yaklaşmalıdır.
- Sınırlar konusunda anne ve baba arasında anlaşma sağlanmış olmalı ve davranışlarda tutarlı olunmalıdır.
- Sınırlar değişmez ve katı olmamalı çocuğun yaşına ve ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlenmelidir.
- Bir davranışla ilgili sınırlar konulmadan önce o davranışın sebebi araştırılmalıdır. Böylece amaca yönelik, etkili sınırlar konabilir.
- Çocukla güç savaşına girilmemelidir.
- Çocuk kurallara uymadığında sonuçlarının ne olacağını iyi anlamalıdır.
- Sınırların belirlenmesinde çocukları da dâhil etmek, neyi yapıp neyi yapamayacağını açıklamak çocukların kurallara uymasını kolaylaştırır, sınır koymanın amacına ulaşmasına da yardımcı olur.
- Sınırlara uymanın önemi çocuklara net ifade edilmelidir.
- Amaca yönelik sınırlar konmalıdır. Sınır koyacağım diye her şeye “hayır” dememek gerekir.
- Çocuklara iyi bir model olmak önemlidir. Anne babanın ortak tutumu, genel duruşu ve davranışları en iyi sınır belirleyicisidir.

Sınırlar konusunda okul, anne babadan sonra çocuk için fren görevini üstlenir. Bu nedenle okuldaki kurallar ve yaptırımlar çok nettir, her çocuk için de bu kurallar geçerlidir. Evde frenleyemeyen ebeveyn olduğunda çocuk okulda davranış değişikliği gerçekleştiremez. Okulda kurallar olduğu gibi, onu koruyacak kişiler de vardır. Çocuk herkese aynı sınır ve kuralların tutarlı şekilde uygulandığını gördükçe kendini güvende hisseder. Ebeveynin de okulun kural ve sınırlarını kabul etmesi, çocuğuna da bunu yansıtması çocuğun kendini kontrol etmesini ve kendi sınırlarını oluşturmalarını kolaylaştırır.

Yaşa Göre Sınırları Değiştirmeye Yönelik Bir Örnek Teknoloji ile İlgili Sınır Koyarken:

6 yaş öncesinde çocuğa tablet alınmamalı, bu yaşlarda anne-babasının kontrolünde (aa bak neler oluyor, renkler var burada vb.) ya da birlikte oynadığı oyuna bakarken çocuk tablet ya da telefonla oynayabilir. Bu sayede ebeveyn hem çocuğun oynadığı oyunu anlar ve çocuğuyla bir paylaşım alanı oluşturmuş olur hem de onu tek taraflı bir iletişime bırakmamış olur.

5-6 yaş döneminde günlük yarım saat izin verilebilir. 8-9 yaşında ise 45-50 dakika tablet ile oynayabilir. Bu süreyi öğrenmesi için “sen tabletin saatini kur, ben alarmı kurayım...” gibi farklı öneriler sunulabilir.

12 yaş öncesinde ise çocuk tek başına internet başında bırakılmamalıdır. Telefonunda, internette neler yaptığı takip edilmelidir. Bu alanlar, tehlikelere, tacize ve istenmeyen durumlara açıktır. Çocuk ise bu yaşta hala korunmaya muhtaçtır. Ama bu takibi yaparken onun güvenliği için yapıldığı net bir şekilde söylenmelidir.

12 yaş sonrasında ebeveynler çocuğun mahrem dünyasına girmemeye daha çok özen göstermelidir. Odasının kapısını çalarak girilmelidir. Ancak yine de baskı hissettirmeden, arkadaşları ve teknoloji ile olan ilişkilerine dair fikir sahibi olunmalı, süreç takip edilmelidir.

Nil GÜNAL

Psikolojik Danışman

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN YAŞANTIMIZA ETKİSİ

Psikolojik dayanıklılık; değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamak olarak tanımlanabilen çok boyutlu bir kavramdır. İngilizcede “resilience” olarak adlandırılan bu kavramın Türkçe ’de tam bir kelime karşılığı bulunmamaktadır. Bu sebeple içinde esnekliği de içeren psikolojik dayanıklılık olarak ifade etmek daha doğru olacaktır. Psikolojik dayanıklılık her insanda doğuştan var olan ya da olmayan bir özellik değildir. Her birey, düşünceler, davranışlar ve eylemler yoluyla olduğundan daha dayanıklı olmak için yeniden eğitilebilir.

Aynı travmaya maruz kalmış insanları düşünelim. Kimileri bu travma sonrası, stres bozuklukları yaşarken kimileri de acıyı-hüzünü yaşadktan sonra normal şekilde hayatlarına devam edebilmektedirler. Aslında herkesin travma yaşadktan sonra ruhsal bir bozukluk gelişmesi zorunlu değildir. Bütün travma mağdurları yaşadıkları kötü olaylardan travmatize olmazlar. Birçok bilimsel çalışma göstermektedir ki; travmatik yaşantılar mağdurların en çok %30’unda ruhsal ve fiziksel hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Travma doğal afet, kaza, boşanma, ölümcül hastalık, bir yakının ölümü ya da şiddet içeren başka tür bir travmatik olay da olsa, oran hemen hemen aynı kalmaktadır. İnsanların büyük çoğunluğu travmalara karşı dirençli, ya hiç hastalanmıyorlar ya da ruhları ve bedenleri kısa sürede tekrar eski sağlığına kavuşuyor.

Travma yaşadktan sonra hayatlarına normal şekilde devam edebilen insanların psikolojik dayanıklılık durumlarının devreye girdiği düşünülmektedir. Kimler ruhsal darbelerde sarsılır ancak düşmezse, psikolojik olarak dayanıklı olarak tanımlanabilir. Araştırmalara göre, psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayan etmenlerden ilki aile içinde ve dışında şefkatli ve destekleyici ilişkiler kurabilmektir. Sonrasında, kişinin kendisiyle ilgili olumlu bir görüşünün olması, gerçekçi planlar yapıp uygulamaya geçirebilmesi, problem çözme becerilerine sahip olması, güçlü duygu ve dürtülerini kontrol edebiliyor olmasının dayanıklılık sürecini etkilediği bilinmektedir.

Günümüz yaşam şartlarını düşünecek olduğumuzda yaşanan birçok stres kaynağıyla baş etmek için psikolojik dayanıklılığı artırmak bizlere katkı sağlayacaktır. İbreyi çocuklarımızın eğitimine döndürdüğümüzde ise psikolojik olarak dayanıklı çocuklar yetiştirmenin önemi ortadadır.

Ebeveynlerin isteği kaygı ve korkudan uzak, mutlu huzurlu bir hayat yaşayan çocuklar yetiştirmektir. Ancak günümüzde yaşam şartları düşünüldüğünde bunu etkileyen faktörler vardır. Bugünlerde çocuklar akran baskısı, ayrılan veya kavga eden ebeveynler, zorbalık, hastalıklar, terör ve savaş gibi birçok olumsuz deneyime maruz kalıyorlar. Onlar için tasarlanan ideal dünyada değil çoğu kontrolümüz dışında onlarca sıkıntı ile baş etmeleri gereken bir dünyada yaşıyorlar.

Ebeveynler, ne yazık ki çocuklarını dünyadaki tüm sıkıntılardan koruyabilecek bir güce sahip değiller ya da onları hayattan soyutlayamazlar. Amaç, hem hayatı dolu dolu yaşayıp hem de zorluklarla baş edebilen dayanıklı çocuklar yetiştirmek olmalıdır.

Psikolojik dayanıklılığı geliştirmek için çocukları yetiştirirken kendimize sorabileceğimiz sorular şöyle olabilir:

- Çocukumu sık sık eleştiriyor, onun zayıflıkları üzerinde mi duruyorum yoksa güçlü taraflarını görüp takdir ediyor muyum?
- Çocukğumun hatalarını görme eğilimim mi var yoksa doğru yaptıkları üzerinde mi duruyorum?
- Bir yanlışa işaret etmem gerektiğinde ona her şeyi hep yanlış yapan biri olduğunu mu söylüyorum yoksa yanlış konusunda net kısa bilgilendirmeler yapıp yanlıştan bireyler öğrenmesini mi sağlıyorum?
- İyi veya kötü yaptığı her şeyi kendisi için yaptığını ona fark ettiriyor muyum?
- Çocukğumun doğru karar verebilme potansiyeline güveniyor ve onu kendi kararlarını vermesi konusunda güçlendirmeye mi çalışıyorum yoksa uzun uzun nasihatler veriyor, bir işi nasıl yapmasını gerektiğini onun pek de anlamayacağı bir dilde anlatmaya mı çalışıyorum?
- Onu korumaya çalışıp yardım etmeye çalışırken acaba ona “Bunu sen yapamazsın” mesajı mı veriyorum?
- Kardeşler varsa, onları karşılaştırmadan güçlü yönlerine vurgu yapabiliyor muyum?
- Çocukğ her şeyi kontrol edemeyeceğini ancak olumlu ve olumsuz davranışlar arasında karar vererek sonucu değıştireceğini söylüyor muyum?
- Aile atmosferimiz paylaşım yapmak rahatlamak için uygun bir ortam mı?
- Çocukğumun fiziksel ve duygusal yakınlık ihtiyaçlarını yeterince karşılayabiliyor muyum?
- Aile oyunları oynayarak veya aile zamanı geçirerek ilişkimizin güçlenmesi için çaba sarf ediyor muyum?



Psikolojik Dayanıklılık Alanında Güçlenmeleri İçin Çocukları Nasıl Yönlendirebiliriz?

- Yetkinlik, bir durumla etkin bir şekilde baş edebilme becerisidir. Çocuklarımızın yetkinliğini arttırsak dayanıklılığını da arttırmış oluruz. Yetkinlik ise deneyimle oluşur. Birçok alanda çocuğun yapabildiği şeyleri fark etmesini sağlayabiliriz.
- Aile ve arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurabilen kişilerin sevgi ve ilgi görebilmek için kendilerine zarar verici davranışlarda bulunmayacağı biliniyor. Bu sebeple, çocukların yakınlık, bağ kurma ihtiyaçlarını giderecek sevgi dolu ve kişiliğinin kabul gördüğü ortamlarda bulunmalarını sağlayabiliriz.
- Çocuklar doğru ve yanlış ayırt etmeyi çok erken yaşlarda

öğrenirler. Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini fark eden empatik sevgi ve saygı dolu bir karakter oluşturabilen bir çocuk, sıkıntılı yaşam olaylarıyla daha rahat baş edebilir. Yaptıklarının herkeste nasıl etkiler sağladığını çocukların fark etmesini sağlayabiliriz.

- Başkalarına karşılıksız iyilik yapan ve katkısı olduğunu düşünen çocuklar dünyaya katkı sağlamak için çabalayacak, olumlu amaçlar geliştiren yetişkinler olurlar. Çocukların karşılıksız iyilik yapabileceği ortamlarda bulunmalarını sağlayabiliriz.

Yetişkinler Olarak Kendi Psikolojik Dayanıklılığımız İçin Neler Yapabiliriz?

- Araştırmalar trajik deneyimlerden anlam çıkarmamız için yazmanın çok iyi bir yol olduğunu söylüyor. Sizin için acı ya da üzüntü verici bir deneyimi yazmak için 10-15 dakikanızı ayırın. Daha sonra art arda üç gün buna devam edin. Aynı deneyim ya da başka bir deneyimi yazabilirsiniz.
- Olumlu duyguları ve iyimserliği artırmak için gelecekteki yaşantınızda olmasını istediklerinizi, hayallerinizi her şeyin yolunda gittiği, hayallerinizi yazın.
- Başkalarına karşı, bir karşılık beklemeden iyi davranışlar

sergilemeyi seçin. Birisine otobüste yer vermek, elinde ağır poşetler olan birine yardım etmeyi teklif etmek, sokak hayvanlarına yemek vermek gibi gündelik şeyler olabilir.

- Size iyi gelecek arkadaşlık ve aile buluşmalarını sıklaştırın.
- Her sorunu büyük krize dönüştürmeyin. Önünüze çıkan engelin sonrasında sizi neler bekleyebileceğini hayal edin.
- Kendinize istediğiniz bir alanla ilgili ulaşılabilir hedefler belirleyin. (Uzun zamandır ertelediğiniz resim atölyesi, okunmayı bekleyen kitaplar, üye olduğunuz ama ihmal ettiğiniz spor kulübü gibi)

Nil GÜNAL

Psikolojik Danışman

BENMERKEZCİLİK BENCİLLİK MİDİR?

“Çocuğum beni parmağında oynatıyor”. Bu sözü birçok anne babadan duyarız. “Benmerkezcilik” adını verdiğimiz bu gelişim basamağı, genel olarak; çocuğun kendininkinden farklı bakış açıları olduğunu anlamakta zorlanması, uygun koşulların olmasını beklemeden tüm hedefleri o anda gerçekleştirerek amaca ulaşmayı istemesi ve çocuğun olayları kendini merkeze koyarak anlaması anlamına gelmektedir.

Şu tepkiler benmerkezci dönemde olan bir çocuğun felsefesini gösterir:

- Benim olan benimdir,
- Eğer çok beğenirsem yine benimdir,
- Benim gibi gözüken de tabi ki benimdir,
- Şimdi onu sen mi istiyorsun, o zaman ben de istiyorum,
- Eğer benim odamdaysa, benim evimdeyse demek ki her zaman benimdir.



Ancak, çocuk ilköğretim çağına geldiği halde hala karşısındakinin rolüne giremiyorsa, anne babayı hala “parmağında oynatmaya” devam ediyorsa, en önemlisi de “empati” kurmaya geçemediyse işte o zaman bencillikten söz edebiliriz.

Örneğin; bir çocuğa arka arkaya sırasıyla dizilmiş “adam, dağ ve ağaç” resmini gösterip, “resimdeki adam ne görüyor?” diye sorduğunuzda çocuk “dağı ve ağacı görüyor” cevabını verirse kendini resimdeki adamın yerine koyamamış demektir. Fakat adamın rolüne girip, önündeki dağ nedeni ile ağacı göremediğini söylerse resimdeki adam ile “empati” kurmuş olup ben merkezilikten uzaklaşmış olur.

Ben merkezci yapının nedenleri;

- Çocuğunuz başkalarına yaklaşımdan ve reddedilmekten korkuyor olabilir,
- Aşırı koruyucu bir tutum sergiliyorsanız, olaylara ve kişilere tolerans geliştirememiş olabilir,
- Çocuğun sürekli olumsuz yönleri vurgulandıysa ilgi çekme isteği olabilir,
- Olgunlaşma süreci benmerkezcilikten uzaklaşmak için tamamlanmamış olabilir,
- Mülkiyet kavramı henüz gelişmemiş olabilir.



Çocuğunuzun sadece “almayı bilen” değil “vermeyi de bilen” anlayışa sahip olarak yetişmelerini istiyorsanız öncelikle çocuklarını “oyunları gözlemlenmelisiniz!”



Eğer çocuğunuz yanında başka çocukla oynamaktan hoşlanıyor fakat sadece yan yana oturup herkes kendi oyununu oynuyorsa; *paralel oyun* dönemindedir ve böylece ben merkezci tutum sergiliyor demektir. Fakat artık özünde *kurallar* olan ve *rekabet* gibi faaliyetleri içeren oyunlar oynamaya başlamışsa; çocuğunuzun ben merkezcilikten sıyrılmaya ve diğer yaşlıları ile arasındaki benzerlik ve farklılıklarını öğrenmeye başladığını anlarsınız.

Bu oyunlara bir de sizler yaklaşım biçimlerinle katkıda bulunursanız işte o zaman kendisi dışındakilerinin de önemli olduğunu anlamalarına destekte bulunmuş olursunuz.

Örneğin;

- Çocuğunuzun başka çocuklar ile kıyaslamak yerine olduğu gibi kabul ederseniz,
- Kendisini değerli hissetmesini sağlarsanız,
- Diğer insanlar ile ilişkilerin nasıl olması gerektiği konusunda rol değişimleri yaparak model olursanız,
- Dış dünyayı nasıl algıladığına dikkat ederseniz,
- Sorumluluk verirsiniz (evcil hayvan beslemek...vs),
- Yaptığı davranışlar üzerine tartışma konusu yaratıp neden-sonuç ilişkisi kurmasını sağlarsanız çocuğunuzun benmerkezilikten uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuz ile aranızda sağladığınız bu etkileşim ve çocuğunuzun olgunlaşma süreci birleştiğinde; ilkokula başlamış olan çocuk artık kendini değerlendirmeyi ve kendi davranışlarının başkaları tarafından nasıl algılandığını öğrenmeye başlar.

Fakat onlara yardımcı olurken dikkat etmemiz gereken bazı hususlar vardır. Bunu bir örnekle açıklayalım; Kelebeklerin ancak kozadan çıkma çabası ile güçlenip uçmaya hazırlandığını bilmeyen ve sadece yardım etmek için kozayı aralayıp çok fazla çaba sarf etmeden kozasından çıkmasına neden olan yardımsever adam hikayesini bilirsiniz. Kelebek kozasından adamın yardımı ile kolayca çıkmıştır; fakat hiçbir zaman kanatları doğru uçmayı sağlayan hareketleri öğrenememiştir.

Çocuklarımızın işini kolaylaştırmak için yaptığımız iyi niyetli, koruyucu davranışlarımızın zaman zaman, çocukların yaşam becerilerini geliştirmelerine ve güçlenmelerine engel olabilir. Bu nedenle unutmamalıyız ki benmerkezcilikten çıkmalarını sağlarken, ***“çocuklarımıza kazandırmamız gereken iki önemli şey vardır: biri sağlam kökler, diğeri bir çift kanat.”***(Hodding Carter)

Uzm. Psk. Hande Alp



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, dürtüsellik (impulsivite) ve dikkat sorunları ile kendini gösteren psikiyatrik bir bozukluktur. Genellikle üç yaşından sonra belirtilerini vermeye başlar. Bu belirtiler çocuğun okula başlaması ve öğrenme sorunları ile su yüzüne çıkar.

Bu bozukluğun 3 temel belirtisi vardır:

- 1. Dikkat eksikliği**
- 2. Aşırı hareketlilik**
- 3. Dürtüsellik**

Dikkat Eksikliği; dikkat süresinin ve yoğunluğunun bireyin yaşına göre olması gerekenden az olmasıdır. Dikkatin belirli bir noktaya toplanamaması ve kolayca dağılması, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Dikkat eksikliğinde sorun; “dikkat edememek” değil, “dikkatin belirli bir noktaya odaklanamamasıdır”. Bu tür bireyler uyarıların tümüne aynı anda dikkat ederler. Bu nedenle

belirli bir işle uğraşırken başka bir uyarıcı kolaylıkla dikkatin dağılmasına neden olur. O anda uğraştıkları işi bırakıp bir başka işe yönelebilirler.

Dikkat Eksikliği; dikkatin olmaması değil dikkati belli bir süreyle özellikle zihinsel uğraşı gerektiren ders çalışma, problem çözme veya çocuk için çok da eğlenceli olmayan bir görev esnasında kendisini gösteren bir konsantre olamama durumudur.

Aşırı Hareketlilik (Hiperaktivite); bireyin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmayacak biçimde hareketli olmasıdır. Uzun süre yerinde oturamama, otururken elin ayağın kıpır kıpır olması, çoğu zaman hareket halinde olma, çok konuşma gibi belirtilerle kendini gösterir.

Dürtüsellik (impulsivite); genel olarak bireyin kendini kontrol edebilmesinde sorun yaşamasıdır. Acelecilik, istekleri erteleyememe, söz kesme, düşündüğünü hemen yapma, aklına geleni geldiği anda söyleme, sırasını beklemekte güçlük çekme gibi belirtilerle kendini gösterir.

Alt tipleri:

- 1) Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Bileşik Tip:** Ana belirtilerin üçü de aynı zaman bulunmaktadır. Bozukluğu olan çocuk ve ergenlerin büyük kısmı bu grupta yer alır.
- 2) Dikkatsizliğin Önde Geldiği Tip:** Dikkatin odaklanması, sürdürülmesi ve organizasyonu ile ilgili güçlükleri vardır. Kendi zeka düzeylerinin altında başarı gösterirler. Hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri daha az gözlenir. Hiperaktivite ve dürtüsellik belirtileri belirgin olmadığı için uyum sorunu yaşamazlar. Ders başarıları düşüktür. Ardışık yönergeleri anlamada ve takip etmede güçlük yaşarlar. Özellikle işitsel dikkat gerektiren çalışmaların takibinde zorlanırlar.
- 3) Hiperaktivite ve Dürtüsellik önde geldiği tip:** Çocuğun gelişim dönemine göre uygunsuz olan aşırı hareketlilik vardır. Çocuktaki aşırı hareketlilik dikkat eksikliği tanı ölçütlerini karşılamaz. Ders başarıları kötü olmamakla birlikte, hiperaktivite ve dürtüsellik nedeniyle uyum sorunu yaşarlar.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunun Nedenleri

- Doğuştan gelir, yapısal özelliklerden biridir.
- Hamilelik, doğum ve çocukluk dönemindeki travmalar (özellikle beyine) oluşumunu tetikler.
- Beyinde bazı kimyasal maddelerin eksikliği ve dengesizliği mevcuttur.
- Genetik faktörler

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Konusunda Ailelere Öneriler

- Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğunun psikiyatrik bir bozukluk olduğu ve mutlaka tedavi edilmesi gerektiği unutulmamalıdır.
- Dikkat dağınıklığı beyin fonksiyonlarıyla ilgilidir. Çocuğunuzun bunu isteyerek ya da inatlaşmak için yapmadığını unutmamalısınız.
- Çocuğunuza kızarak ya da kaygıyla yaklaşmamalısınız.
- Çocuğunuzu başkalarının yanında asla eleştirmemelisiniz.
- Çocuğunuzun olumlu bulunan davranışlarını hemen onaylama sözleriyle çocuğunuza belli etmelisiniz. Olumsuz davranışlarına karşı karar verilen tutumu geciktirmeden, hemen uygulamalısınız.
- Çocuğunuzla daima göz teması kurarak konuşmaya özen göstermelisiniz.
- Ödevini yaparken dikkatini dağıtacak materyaller çalışma masasından uzak tutmalısınız.
- Uzun ve dolaylı yönergeler yerine kısa cümlelerden oluşan yönergeler vermelisiniz.
- Evde bazı alışkanlıklar ile kural ve takvime bağlanan işler oluşturmamalısınız.
- Çocuğunuza karşı sabırlı olmalısınız.
- Çocuğunuzun mükemmel olmasını beklememeli ve ondan mükemmel olmasını istememelisiniz.
- Çocuğunuza güvenmeli ve ona güvendiğinizi belli etmelisiniz.
- Çocuğunuzda var olan olumlu özellik ve kabiliyetlerin ortaya çıkışını teşvik etmelisiniz

Uzm. Psk. Hande ALP



BENİM ÖZDEĞER BİLDİRGEM: ‘BEN KENDİMİM’

Özdeğer bir kavram, bir tutum, bir duygu, bir imgedir ve davranışlarla sergilenir. Özdeğer kişinin kendi değerini bilme, kendine sevgiyle, saygıyla ve dürüst bir şekilde davranabilme yeteneğidir. İnsanların içlerinde ve aralarında olup bitenleri etkileyen en temel faktör özdeğerdir.

Haysiyet, dürüstlük, sorumluluk, şefkat, sevgi ve yeterlilik; bunların tümü özdeğeri yüksek olan insanlarda kolayca ortaya çıkan özelliklerdir. Bu insanlar önemli olduğunu, var oldukları için dünyanın daha iyi bir yer olduğunu hissedebilir, kendi yeterliliklerine güvenirlir. Başkalarından çekinmeden yardım isteyebilir, yine de kendi kararlarını verebileceklerini ve sonuçta kendileri için en iyi kaynakları bulabileceklerini bilirler.

Kendi değerimizi takdir ederek, başkalarının da değerini görmeye ve saygı göstermeye hazır olabiliriz. Aynı zamanda güven ve umut yayabiliriz. Hissettiğimiz her hangi bir şeye karşı kurallarımızın olmaması ve hislerimiz doğrultusunda davranmak zorunda olmadığımızı da bilmemiz bize seçme şansımız olduğunu gösterir. Kendimizdeki her şeyi insanca özellikler olarak kabul ederiz.

Yaşam enerjisi yüksek olarak gördüğümüz canlı karakterler genellikle özdeğeri yüksek olan kişilerdir. Çok yorulduğumuzda, hayat karşımıza peş peşe hayal kırıklıkları çıkardığında, yaşamsal sorunlar başa çıkamayacağımız kadar çok görülmeye başladığında, elbette hepimiz

zaman zaman cesaretimizi kaybedebiliriz. Canlı karakterler özdeğerlerinin sarsılmasını bir krizden başka bir şey olarak değerlendirmezler. Yani kendilerini değersiz olarak tanımlamaz veya o duyguları yaşıyormuş gibi yapmazlar. Kendi duygularını başkalarına yansıtmazlar. Kişinin kendini kınamak yerine, böyle dönemleri insanın yetersizlik duygusuna katlanması gereken zamanlar olarak görmesi büyük bir fark yaratır. Bu nedenle de yeni olasılıkların kriz sonrası olanaklar olarak gündeme getirebilir ve bu krizlerden yeni insanlar olarak çıkabileceğimizi biliriz.

Başımıza gelen şeylerin çoğu tutumumuzdan kaynaklanabilir. Özdeğerimizi sarsan bu tutumlara karşı duygularımızı geliştirerek daha sağlam bir kişisel temelle yaklaşabiliriz.

Nasıl olduğuna bakmak için ufak bir alıştırma ile başlayalım;

Şimdi bir an için gevşeyin, gözlerinizi kapayın. Kendiniz hakkında ne hissediyorsunuz? Şu anda neler oluyor? Olanlara nasıl tepki veriyorsunuz? Tepkilerinizi nasıl buluyorsunuz? Gergin olduğunuzu hissediyorsanız, kendinize sevgi mesajları gönderin, fiziksel olarak gevşeyin ve nefes alıp verişinize dikkat edin. Şimdi gözlerinizi açın. Doğal olarak kendinizi daha güçlü hissedeceksiniz.

Ailenizde bireylere ne tür bir özdeğer duygusu aşılanıyor?

Dünyaya yeni gelen bir bebeğin hiçbir geçmişi, kendini koruma deneyimi, özdeğeriyle ilgili herhangi bir fikri yoktur. İlk beş altı yıl boyunca, çocuğun özdeğeri aile tarafından şekillendirilir. Çocuk okula başlamasıyla birlikte diğer etkiler ortaya çıkar. Ancak dış güçler, çocuğun evde edindiği değer ya da değersizlik duygusunu destekler: Özdeğeri olan bir çocuk, okulda ya da yaşlıları arasında yaptığı birçok hatayı görmezden gelebilir. Özdeğeri düşük olan bir çocuk ise, birçok başarı kazanmasına karşın değeri hakkında şüphe duymaya devam edebilir. Tek bir negatif deneyim bile bu konudaki bütün algımızı değiştirebilir.

‘Ebeveynin kullandığı her kelime, yüz ifadesi, mimik veya yaptığı hareket, çocuğa özdeğeri hakkında bir mesaj verir.’

Ebeveynler olarak çocuklarımızın değer duygularını ve temellerini bazı karşılaştırmalara ve benzetmelere dayanarak yaparız. Bu genellikle özdeğer eksikliğinin doğmasına yol açar. Hedef, bir çocuğun nasıl olması gerektiği konusunda önyargılar taşımamak olmalıdır. Bunun yerine ebeveynlerin çiçeğin tek başına özgün olacağını beklemeyi öğrenmeleri gerekir. Bu süreçte koşulsuz sevgi ve eleştirmeyen bir tutum sergileyerek ve aşağıdaki maddelerden yararlanarak, eğitici aile ortamı yaratabilirsiniz:

- Değer duygularının ve bireysel farklılıkların takdir edildiği,
- Sevginin açıkça gösterildiği,
- Öğrenim ve eğitim için hataların kullanıldığı,
- İletişimin net ve açık olduğu,
- Kuralların esnek olduğu,
- Sorumluluğun modellendiği ve
- Dürüstlüğün önemli tutulduğu ortamlar yaratmak.

Bu özelliklere sahip ortamlarda yetişen çocukların kendilerini iyi hissetmeleri, sevgi dolu, fiziksel açıdan sağlıklı ve yeterli olmaları bir rastlantı değildir.

Kişi hayatının her hangi bir noktasında daha yüksek değere sahip olmayı öğrenmeye başlayabilir.

Virginia Satir'in 'özdeğer bildirgesi' değişimin mümkün olduğunu bilmek ve bunu başarmaya karar vermek için atacağımız adımları ve fikirleri açıklar niteliktedir.

'Ben kendimim.

Tüm dünyada benim gibi hiç kimse yok. Bazı yönleri bana benzeyenler var. Fakat kimse tam olarak tüm yönleriyle benim gibi değil. Dolayısıyla bende varlık bulan her şey sadece bana özgü, çünkü ben onları tek başıma seçtim.

Benimle ilgili her şey benim: vücudum ve onu oluşturan her şey; zihnim ve onu oluşturan tüm düşünce ve fikirler; gözlerim ve onun ifade ettiği tüm görüntüler; öfke, neşe, kaygı, sevgi, hayal kırıklıkları, heyecan dahil tüm duygularım; ağzım ve oradan çıkan her nazık, yumuşak ya da kaba, doğru ya da yanlış sözcük; sesim, yüksek ya da alçak ve başkalarına ya da kendime karşı tüm davranışlarım.

Kendi fantezilerim, rüyalarım, umutlarım, korkularım.

Tüm zafer ve başarılarım benim, tıpkı tüm hatalım gibi.

Çünkü beni oluşturan tüm parçalar benim. Ben kendimle tamamen yüzleşebilirim ve böyle yaparak beni oluşturan tüm parçaları sevip, onlarla dost olup, dostça yaşayabilirim. Böylece benim için en önemli şeylere ulaşmak üzere, bir bütün olarak amaçlarımı gerçekleştirebilirim.

Kendi kendimi şaşırtan bazı yönlerim olduğunu biliyorum ve bilmediğim başka yönlerim de var. Fakat kendimle dost olduğum ve kendimi sevdiğim sürece, beni şaşırtan bu yönlerin üzerine cesaret ve umutla gidip kendimle ilgili daha pek çok şey bulabileceğimi biliyorum.

İnsanlara nasıl görünürsem görüneyim; ne söylersem, ne yaparsam yapayım, her hangi bir anda ne düşünürsem ve ne hissedersen hissedeyim, hepsi de benim. Zamanın o noktasında nerde olduğumun ifadesi.

Ne yaptığıma, nasıl düşündüğüme, ne hissettiğıme baktığımda, bazı yönlerim uyumsuz olabilir ve ben bu uymayan yönleri çıkarıp, uyduğuna emin olduklarımla yola devam edebilirim. Çıkardıklarımın yerine yeni şeyler yaratabilirim.

Görebilir, duyabilir, hissedebilir, düşünebilir, söyleyebilir ve yapabilirim. Benim dışımdaki dünyada, insanlara bir düzen yaratabilecek, ilişkileri anlamlı kılabilcek, üretken ve onlara yakın olabilecek, gerekirse dışarda hayatta kalabilecek birikimim var.

Kendime aitim ve böylece kendimi yeniden biçimlendirebilirim.

Ben kendimim ve bundan mutluyum.'

Dilşat Şahin

Psikolojik Danışman



AİLE MÜHENDİSLİĞİ

Şu anda sahip olduğunuz aile sizi mutlu ediyor mu?

Üyelerine ev ortamının mutluluk verici ve besleyici yerlerden biri olduğunu düşündüren bazı aile ortamları olduğu gibi aile ortamının insanlara bir yük, tehdit ögesi ya da sıkıntı kaynağı yaratacak ortamlar olduğunu düşündüren durumlar da olabilir.

Ailede ya da başka bir yerde olsun, bir şeyler kendiliğinden ortaya çıkmazlar. Bir ailede, tıpkı bir işte olduğu gibi, işlerin yapılmasını sağlamak zaman kontrolü, enerji, donanım ve insanları gerektirir. Tıpkı mühendisliğe başlanıldığında elinizdeki kaynaklara baktığınız gibi, aile ortamınızda da kaynaklarınıza, bunların ihtiyaçlarınızı karşılayıp karşılamadığına ve en iyi sonuçları vermesi için en iyi düzenlemeyi yapmaya çalışırsınız. Virginia Satir buna Aile Mühendisliği olarak adlandırmıştır.

Aile bireylerinden en çok duyulan şikâyetlerin yapılacak çok işlerinin, çok fazla talebin olduğu ama yeterince zamanlarının olmadığıdır. Aile mühendisliği zihniyetiyle çalıştığınız takdirde bu yükün büyük kısmını atabilirsiniz.

Peki ya Nasıl?

Ailedeki pek az iş cinsiyet ile ilgilidir. “Kadınlar... yapmak için yeterince güçlü değildir”, ya da, “Erkekler... yapmazlar”, gibi yorumlarla yardımları sınırlarlar. Bu nedenle periyodik olarak her bireyin katkıda bulunabileceği kaynaklar yaratılması çok önemlidir. Kişiler gelişip büyürken ve yeni şeyler öğrenirken, kaynaklarını çoğaltmaya devam ederler. Alet kutunuzu sık sık kontrol ederek ailenizin güncelliğini koruyun. ‘Şimdi ne yapabiliyoruz?’ sorusunu birbirinize sormayı alışkanlık haline getirin. Bu soru dengeli bir tutumla sorulursa, genellikle doğru cevabı alır. Birçok insan yardım etmek ister, ortalıkta patronluk taslayarak dolaşmayı sevmezler.

Özellikle yetişkinler, çocukların aslında ne kadar yardımcı olabileceklerini genellikle unuturlar. İnsanların katılımı ve paylaşımı arttıkça aileyi o kadar sahiplenirler ve kimse fazla yük altında kalmaz.

Çocuklar küçük yaşlardan itibaren ev işlerine yardım etmeye (kendi başlarına yapmak değil) teşvik edilirse, anne babalar daha a yük altında kalacaklardır. Unutulmamalıdır ki bir insanın en ödüllendirici deneyimlerinden biri üretkenliktir. Çocuğunuzun göstermesine izin vermedikçe, ne kadar üretici olduğunu ya da olabileceğini asla bilemezsiniz. Çocuklarınızın içtenlikle size yardımcı olabilmesi için yaratıcılığınızdan yararlanın.

Ailelerin elindeki kaynaklarla ne yapabildiği, o kaynakları ne kadar iyi tanıdığına ve ne kadar iyi kullanabildiğine büyük oranda bağlıdır. Mühendislik bölümünün kaderi bireylerin öz değerine, aile kurallarına, iletişimlerine ve aile sistemlerine bağlıdır. O halde aile resminize nasıl bakacağınızı ve kaynaklarınızı nasıl kullandığınıza bir bakalım:

Birlikte oturun ve ailenizdeki işlerin nasıl yürüdüğü ile ilgili bir liste yapın. Listenize yemek, alışveriş, temizlik, çamaşır, ütü, çalışıp gelir elde etme vb. gibi maddeleri ekleyeceksiniz. Evde hayvan besliyorsanız, bakımı ile ilgili de listenize not almanız gerekir ya da aile üyelerinden biri özel bakım gerektiriyorsa, bunu da... Bu tür işler her gün değilse bile düzenli olarak yapılması gereken şeylerdir.

Şimdi listenize bakarak, işlerin ailenizde nasıl gittiğini birlikte görebilirsiniz. Belki de daha önce birlikte oturup aile resminize bu gözle bakmamışsınızdır.

Bütün gerekli işlerin yapılmadığını mı fark ettiniz? Belki bazı işlerin yeterince iyi yürümediğini, birçoğunun tek kişiye yüklendiğini ve diğerlerine pek iş kalmadığını keşfetmişsinizdir. O halde yeniden yapılandırma ve ailede eşit iş bölümünü düzenlemeyi nasıl yapacağız?

Oylama yöntemi: Bu şekilde demokratik bir yolla neyin nasıl ve kim tarafından yapılacağına çoğunluk karar verir. “Bunun bu şekilde olmasını kimler istiyor?”

Macera yöntemi: Bu yöntemde genellikle herkes fikrini ifade eder, sonra da her biri gerçekler karşısında sınanır.

Çare yöntemi: Uygun olan kişi yükü alır.

Bütün bu yöntemler, ayrı durum ve konulara uygundur. Önemli olan hangi durumda hangi yöntemin kullanılacağını kestirebilmektir. Herkesin sözünü tutmasını beklemelisiniz. Bu sorumluluk eğitiminde mükemmel bir örnektir.

Aile mühendisliğinin devreye girmesi gereken bir diğer konu ise zaman yönetimidir. Bazı aileler zamanlarının o kadar büyük bir bölümünü ev işleri ya da iş hayatları için kullanıyorlar ki, birbirlerine ayıracak vakitleri kalmıyor. Bu olduğunda aile üyeleri evin ya da iş hayatının kendilerine yük yükleyen, sıkıcı bir yer olduğunu hissederler. Önceliklerinize bakarak bu durumdan kaçınmak için aile zamanınızı üçe bölebilirsiniz. Herkesin yalnız kalacağı zamanlar (kişisel zaman), herkesin birbiriyle çift olarak geçireceği zamanlar (çift zamanı), herkesin birlikte olacağı zamanlar (grup zamanı).

Her birey, herkesten uzakta biraz yalnız kalma ihtiyacı duyar. Eğer birbirinizin bu ihtiyacına saygı duyarsanız, aynı saygıyı birbirinize göstermeniz daha kolay olur.

Çift ya da grup paylaşımlarınızda ailenizdeki kişileri daha iyi tanımak ve günlük deneyimlerinizi paylaşmaya gayret ediyor musunuz? Bu zamanlarda birbirinizden zevk alıyor, birbirinize acılarınızı, hatalarınızı ve şaşkınlıklarınızı anlatıyor ve birbirinizi dinliyor musunuz? Yeni planlardan, var olan krizlerden vb. bahsedebiliyor musunuz?

Dış ve iç dünyalarımızda neler olup bittiğini paylaşmak, aile üyelerinin iletişimini tazelemektedir. Siz bu konuda kendinizi nasıl görüyorsunuz?

Tüm bunları ölçmeniz için aile sıcaklığı ölçme yöntemini (birlikte yaşayan ya da çalışan bütün insan gruplarında da geçerlidir) kullanabilirsiniz.

TAKDİR: En son takdiri kime verdiniz ve aldınız? Takdir duygularımızı kendimizle ve birbirimizle paylaştığımızda, kendimizi iyi hissederiz. Aynı zamanda bu duyguyu onlarla paylaşmak, onlara armağan vermek demektir. Bu duygularımızı ne kadar sıklıkla ifade edebiliyoruz?

HAYATIN OLUMSUZ YÖNLERİ; ŞİKAYETLER: Şikayet ya da endişeler hepimizde vardır. Şikayet eden insanlara (kendinizde dahil olmak üzere), şikayetlerinin yanında bir değişim önermelerini sağlayın. Bir sonraki adım ise değişimi önermek olabilir. Bu karşıdaki kişinin savunmaya geçmesindense, şikayetiyle başa çıkmaya bir yoldur.

BİLMECELER: İnsanlar bir araya geldiğinde doğal olarak ortaya çıkan bir temadır. İnsanlar yanlış konuştuklarında, unuttuğunda veya duymadıklarında bilmeceler olur. Önemli olan her şeyi net tutmaktır. İletişimi sağlıklı tutmanın ve yanlış mesajların oluşmamasını sağlamanın yolu budur.

YENİ BİLGİLER: Aile bireylerinin birbirlerinden, başka ailelerden, öğretmenlerden ya da dış dünyadan aldıkları bilgiler yeni bilgilerdir ve bu genellikle bilmecelerle ilgilidir. Ailede yapısal bağ oluşturabilmek için yeni bilgileri elinizdekilerle karşılaştırmak, ilişki kurmak gerekir. Algıladıklarınızı ve hissettiklerinizi diğer bireyleri de dinleyerek yapılandırmak oldukça önemlidir.

UMUTLAR VE DİLEKLERİMİZ: Çoğu zaman, olmayabilecekleri korkusuyla dile getirmekten korktuğumuz için dileklerimizi ve umutlarımızı kendimize saklarız. Oysa isteklerimizi gerçekleştirmeye uğraşana kadar ne olacağını bilemeyiz. Diğer bir önemli nokta ise, isteklerinizi dile getirdiğinizde ailenizdeki kişiler size yardım edebilirler. Kendi hayallerini dile getirdiklerinde, siz de aynısını onlar için yapabilirsiniz.

Duygusal iklimimizi sıcak tutarak, güven ve öz değerimizi yükseltebiliriz. Birbirimizle daha yakın ve daha özgür hale gelmeye devam etmeliyiz. Bütün mühendislik özelliklerini birleştiren şey, güven ve insanlık bağlamında birlikte hareket eden verimli, iyi anlaşılmış bir bilgi sistemidir.

Tek başımıza fazla bir şey başaramayız.

Dilşat Şahin

Psikolojik Danışman



Telefonum Beni Kullanıyor

Makinelerin hayatımıza girişi ve yaygın kullanımı aslında çok da uzun bir geçmişe dayanmaz. Büyükkannelerimiz geçmişte elleriyle nasıl çamaşır yıkadıklarını hala anlatırlar. Bizler de hayretler içerisinde onları dinler geçmişte yaşananlara şaşıırız. 20. yüzyılın ilk 50 yılında insanoğlu televizyonu ve bilgisayarı icat etmiş ve uzaya çıkmayı başarmıştır. Ardından 20. yüzyılın üçüncü çeyreği, takibi imkânsız gelişmelerin başladığı bir dönem haline gelmiştir. İnternet çağına girişin başladığı, adeta elektronik bir devrimin yaşandığı dönemdir. Gelişimlerin hayatımıza birçok katkısı olduğu ve hayatımızı kolaylaştırdığı reddedilmez bir gerçekken, dezavantajları da gözle görülür hale gelmiştir. İnternet gelişmelerle insanların mekân ve zaman algısını değiştirmeye başlamıştır.

İnternetsiz bilgisayar düşünülemez hale gelmiştir. Kullanımının basit ve kolay olması, eşzamanlı olarak milyonlarca insanın aynı platformda buluşması yaşamı kolaylaştırmıştır. Hızlı

bilgi akışını sağlayan kolay ve ucuz bir sistemdir. Milyonlarca dergi ve kitap internette ulaşılabilir durumda bizlere sunulmuştur. Finans ve ticari işler bile bilgisayar ve internet aracılığıyla rahatça halledilmektedir. İnsanların çalışma şekilleri bile gelişmelere göre değişim göstermeye başlamıştır. Örneğin ‘Home Office’ adında bir kavram oluşmuş, insanlar bilgisayarları ve internet bağlantıları sayesinde evden çalışabilir hale gelmiştir. Toplantılar sanal ortamda yapılmakta, dokümanlar elektronik hafızalar sayesinde yer kaplamadan kolayca depolanabilmektedir. Sağlık sektörü gelişmiş, insanların yaşam kaliteleri artmıştır. Telefonlara internetin gelmesiyle de rahat bir şekilde hayatımıza iyice yerleşmişlerdir. Bu gelişmelerin pembe görüntüsünün altında büyük tutsaklıklar yaşanmaktadır. Elektronik kelepçeler artık ebeveynlerin, çocukların ellerine yapışmış, evlerine yerleşmiş, sosyal ortamlarına saldırmış ve yemek masalarına oturmuştur.

İnternet ve teknolojinin faydasız yararını görmekteyiz. Fakat ne yazık ki teknolojik aletler, internetin yaygınlaşmasıyla birlikte yetişkinler ve çocuklar tarafından amaç dışı daha çok kullanılmaya başlanmıştır. Sosyal medya kullanım alanları ve işlevleri farklılaşmış, insanların hayatlarını tehlikeye sokmaya başlamıştır. Sosyal medyada geçirilen vakit artmış, insanlar yalnızlaşmaya, tek tipleşmeye ve fiziksel aktiviteleri düşürmeye başlamıştır. Yeme problemleri oluşmaya başlamış, şiddet davranışları artış göstermiştir. Gizli hiçbir şey kalmamış, insanların takibi kolaylaşmış ve güvenlikle ilgili problemler baş göstermiştir. Sosyal medya üzerinden gerçekleşen taciz vakaları artmış, çocuklar yalanı öğrenmeye ve bunda bir sakınca görmemeye başlamıştır. Cep telefonları en yakın arkadaş olarak görülmekte, yokluğu çocukları kedere boğmaya yetmektedir. Sosyal medyanın etkisiyle çocuklar erken ergenliğe girmeye başlamış, bazı bilgilere erken ulaşması nedeniyle kaygı ve korku duyguları daha sık gözlenir hale gelmiştir.

İlk zamanlarda cep telefonlarına haddinden fazla değer verilmeye başlanmış ve kullanımını bir yetenek olarak görülmüştür. Henüz yürümeyi bilmeyen bir bebeğin bile cep telefonunu rahatça

kullanabilmesi ebeveynlerini şaşırtmış ve olumlu bir gelişme olarak yorumlanmıştır. Ebeveynler ‘Daha konuşmayı bilmiyor ama bir görseniz tableti ne güzel kullanıyor’ veya ‘Telefon ile bir güzel oyalanıyor görsen sesi çıkmıyor’ gibi söylemlerle cep telefonlarına olan sempatilerini dile getirmektedirler. Bebekleri ve çocukları oyalayabilmesi, telefon ve tablet gibi aletlerle sessizce ve sorun çıkartmadan durabilmeleri, ailelere aradıkları huzuru bir süre de olsa sağlamaya başlamıştır. Fakat çocuklar büyüdükçe ve bazı problemler ortaya çıkmaya başladığında ve çatışmalar arttığında, fazla kullanımın somut ve olumsuz sonuçları görünür hale gelmiştir.

Ergenliğe geçişte telefon ve internet kullanımında artış gözlenir ve anne babalar bundan rahatsızlık duymaya başlarlar. Ertelenen sorumluluklar, telefonda ve bilgisayarda geçen uzun zamanlar, zamanı idare etmede başarısızlık, derslerin düşmesi, dikkat dağılması, kontrol edilemeyen arkadaş çevreleri, çabuk sıkılma, aşırı hareketlilik hali, tolerans düşüklüğü, öfke, aile ile geçirilen zamanın azalması vb. durumlar gözlenmiştir. Artık kullanım engellenemez ve kısıtlanması evde kriz çıkmasına neden olur bir hale gelmiştir. Anne babalar bunların çocuklara zarar verdiğinin farkındadır fakat nasıl engelleyecekleri konusunda kafa karışıklığı yaşamaktadırlar. Bu durumun bağımlılıkla ilgisi olup olmadığını merak eder hale gelmişlerdir ve uzmanlara danışma sıklığı artmıştır.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Sigara, alkol, madde, kumar ve internet veya teknoloji bağımlılığı türlerin birkaçıdır.

Yapılan araştırmalara göre, Türkiye’de bir günde internette geçirilen ortalama zaman 4,9 saat, cep telefonu ile geçirilen zaman 1,9 saat (dünya ortalamasına yakın), sosyal medyada geçirilen zaman 2,9 saat (dünya ortalamasının üzerinde), televizyon izleme ortalama 2,5 saattir. Bireyler Türkiye’de yaklaşık 10 saatini ekran başında geçirmektedir. İnternet ve teknoloji kullanımının

problemlili hale gelmeye başladığını aşğıdaki belirtilerden anlayabiliriz. Cep telefonlarını ve interneti biz mi kullanıyoruz yoksa onlar mı bizi daha fazla tüketmek için kullanıyor? Aşğıda ebeveynlerin sıkça sordukları sorulara yer verilmektedir.

Problemlili İnternet Kullanımının Belirtileri Nelerdir?

İnternette geçirdiğı zamanı inkâr ediyor, ya da bu konuda yalan söylüyorsa,
Ne yaptığı konusunda yalan söylüyor ya da çok fazla bilgi saklıyorsa,
Zaman geçirmek için çok erken kalkıyor ya da çok geç yatıyorsa,
Notların düşmesi, daha düşük test puanları ve ödevlerin aksatılması söz konusuysa,
Farklı etkinliklere giderek daha az zaman ayırmaya başladıysa,
Bir an önce internet başına dönmek için yemekleri hızla yiyor ya da yemeğı cihazla yiyorsa,
İnternet kullanımının sınırlandırılmasına aşırı öfke ve saldırganlıkla cevap veriyorsa,
İnternet kullanımıyla ilgili koyulan kurallara uymuyorsa,
Aile ve arkadaşlarıyla az zaman geçiriyorsa mutlaka uzman desteğıne başvurulmalı ve gerekli yapılandırma sağlanmalıdır. Bunun yanında evde rahatça uygulanabilecek stratejilerden bazıları aşğıda örneklenmiştir.

Problemlili İnternet Kullanımına Karşı Ne Yapılmalı?

Model olun (İnternetsiz zaman dilimleri oluşturun)
Her zaman saygılı olun
Sevginizi koşulsuz ve açıkça gösterin
Onlara yapılandırılmış ortam sağlayın
Yaşına uygun sorumluluklar verin
Mutlaka spor veya sanat alanında uğraş vermesini sağlayın
Yaşam amacı edinmesine ve gerçekçi hedefler oluşturmalarına yardımcı olun
Sonuç değil süreç odaklı başarıyı destekleyin
Çocuğunuzun arkadaşlarını tanıyın
Rutin oluşturun ve uyum sağlaması için teşvik edin.

Ne Yapmamalı?

Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.

Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.

Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.

TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

İnterneti Kullanma Sürelerinin Yaşlara Göre Sınırları?

Çocukların yaşamlarının ilk iki yılı ekrana maruz kalmamaları önerilir.

Okul Öncesi Yaş Grubu: Günde 30 dakika

İlköğretimin İlk Yılında: Günde 45 dakika

Ortaokul Çağında: Günde 1 saat

Lise Çağında: Günde 2 saat

Unutmayın, çocuğunuz hala küçük ve sizlerin kararlarına ve yönlendirmelerine ihtiyacı var.

Deneyimlerinizi onlarla paylaşın ve sınırlarınız içerisinde kalmalarına destek olun.

Uzm. Psk. Banu Fatma Özbaş



Kaygım ve Ben

Kaygı sadece olumsuz deneyimler veya travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkan bir duygu değildir. Kaygı vardır ve yaşamsal mücadelenin sürdürülmesine katkı sağlar. Yeterli seviyede olması motivasyon artırıcı özelliğine bile sahiptir. Sözlük anlamıyla kaygı kötü bir sonuç doğacak diye duyulan üzüntü olarak tanımlanır. Günlük yaşantımıza baktığımızda, birçok durum bizleri kaygılandırabilir ve korku hissetmemize neden olabilir. Örneğin arkadaşlık ilişkilerinin kötüye gitmesi, aile baskısı, hayal kırıklıkları, pişmanlıklar, kötü not alma, görülen bir kabus vb. gibi durumlarla karşılaşmamız çok mümkündür.

Yetişkin bireyler kaygıyı olağan karşılayabilir ve baş etme mekanizmalarını devreye sokar. Fakat söz konusu çocuk olunca konu hassaslaşır ve kırılgan hale gelir. Çocukların korkusunun anormal olup olmadığını belirlemek aileler için oldukça zordur. Yapılan kıyaslamalar, başka çocukların yaşantıları ve durum içerisindeki ruh halleri, ailelerin çocuklarının korku ve kaygı

seviyesini anlamalarına yardımcı olur. Ancak bu bir belirleyici etmen değildir, sağlıklı değildir ve çocuğu daha güçlü ve yoğun bir kaygıya sürükleyebilir.

Kaygının sorun haline gelmesi, zihinsel, fiziksel, ve davranışsal süreçlerin eş zamanlı etkilenmesiyle yoğun olarak hissedilebilir. Örneğin, ailesini kaybetmekten korkan bir çocuğu düşünelim. Sürekli endişe duyma ve senaryolar üretme ihtiyacı içinde olmaya başlayabilir. Ardından bunu fiziksel olarak hissetmeye başlayabilir. Bedeni etkilenir ve yokluklarında kalp çarpıntısı, terleme, ağlama, dizlerin bağı çözülmesi gibi durumlarla karşılaşabilir. Sonuncusu ve en önemlisi olarak da kaygıdan davranışları etkilenmeye başlar. İçeride kapanık veya öfkeli bir hal içerisinde, agresif davranışlar sergileyebilir. Yerinde duramaz, ağlar veya birine sarılma ihtiyacı hisseder. Yukarıda verilen sadece bir örnektir ve her çocukta aynı şekilde yaşanması beklenmez. Kaygılar çeşitlidir. Dışarıda özgüveni yüksek bir çocuk, evde yalnız başına tuvalete gidemeyebilir. Veyahut herhangi bir nedenden dolayı sinirli ve alıngan olabilirler. Bu söylenenler aileleri korkutsa da her kaygı illaki içinden çıkılamayacak veya iz bırakacak etkiye sahip değildir. Kaygının çözümleri bazen eğlenceli hale gelebilir, çocuklardaki çözüm repertuarlarının artmasına yardımcı olabilir, dayanma mekanizmalarını geliştirebilir ve hazır bulunuşluğun artmasına katkı sağlar.

Yetişkinlerle çocukların kaygı yaşantılarında deneyimlerden dolayı farklılıklar vardır. Yetişkin insanlar deneyimlerinden dolayı kaygılarını kontrol edebilirken (olayın şiddetine bağlı olarak değişebilir) veya bununla başa çıkabilirken (kimisi yapamayabilir), çocuklar ve ergenler kontrolde güçlüklerle karşılaşabilir ve yoğun kaygı yaşayabilirler. Yetişkin ve olgun bireyler kaygılarını rahatça ifade edebilme yetisine ve olanağına sahipken, iletişim becerileri henüz gelişen çocuklar veya yoğun duyguları yaşayan ergenler için durum pek aynı değildir. Kaygıya başka duygular da eşlik edince, problemler kolayca çözülemeyebilir.

Bir örnekle açıklayalım: Matematik sınavının olduğu gün Ayşe şiddetli bir karın ağrısıyla uyanır. Aile apar topar doktora gider ve fiziksel hiçbir problemi olmadığı anlaşılır. Ayşe çok çalışmış olmasına rağmen sınavdan kötü alacağına dair senaryolar kurmaktadır. Ailenin beklentileri onu yormuş ve hayal kırıklığı yaşatmak istememesi yoğun kaygı yaşamasına neden olmuştur. Ayrıca, sınavdan düşük alırsa arkadaşlarının onunla dalga geçeceğini düşünür ve kaçınma davranışı sergiler. Bunun gibi birçok örnek çocukların veya ergenlerin yaşam kalitelerini etkiler. Tehlikeli olan kaygının hayatın birçok alanına birden yayılma ihtimalidir. Bulaşıcı hastalık gibidir adeta. Çocuğun veya ergenin en güçlü kaynaklarını bile günler içerisinde etkileyebilir ve onu güçsüz savunmasız bırakır. Çocuğun güçsüz ve savunmasız kalması aileyi de etkiler ve problemin nasıl çözüleceğine dair kaygılanmaları da çocukların kaygılarını süsleyen ve güçlendiren etmenler haline gelir. Kaygılı bir durum açığa çıktığında ailenin güçlü durmaması ve kaygıyı çocuk kadar derinden hissetmesi ve konuyla ilgili endişelenmesi kaygının haklılığını kanıtlar adeta. Çocuğu içinden çıkılmaz bir girdaba ve umutsuzluğa sürükler. Ailesinin bile çözemediği sorunlarla küçük bedeniyle nasıl baş edebilir ki?

Kaygı veya korku durumlarına bazen dikkat çekme davranışlarının da eşlik ettiğini düşünürüz. Ailenin kaygıyla ilgilenmesi çocuğun hoşuna gidebilir ve gereksiz yere kaygıyı çoğaltabilir. Kaygının gerçek olabileceği ve çocuğu etkileyebileceği düşüncesini hiç bırakmadan kontrollü davranmalıdır aileler. Her kaygıyı görmemek ve çocuğun baş etmesine ‘her ne kadar çocuklarına kıyamasalar da’ ailelerin uygulaması gereken stratejiler arasında yer alır. Çocuğu cesaretlendirmek ve basit çözümler önererek onları mücadeleye itmek, eşi bulunmaz fırsat eğitimi olanağı sağlar ve birçok konu aynı anda çalışılabilir (öncesinde kaygının yoğunluğu mutlaka bir uzman tarafından değerlendirilmelidir).

Peki böyle hassas bir denge varken ve aileler kendi kaygılarını bile yeri geldiğinde zor kontrol edebiliyorken çocuklarına nasıl yardımcı olabilirler?

- Kaygının ilk nedeni ne olduğunu bilmeden bile çözmek mümkün olabilir. Bazı duygular anlıktır ve gelip geçicidir. Anlaşıldığında önemini yitirir ve çocuğu sakinleştirebilir. O ana odaklanın ve duygularını anlayın.
- Kaygı eğer devam ediyorsa neyin tetiklediğini ve sürdürdüğünü dikkatli bir şekilde takip edin.
- Çocuğun çözüm bulmasına destek olun fakat kaygıları onların yerine çözmekten kaçının. Onları teşvik edin. Kaygı ve korkularıyla yüzleşmesi konusunda destekleyin. Kaygı düzeyi yoğunsa baskıcı olmamaya çocuğun hızında ilerlemeye özen gösterin.
- Gerçekçi düşünme yönüyle konuşmalar yapın veya kanıt sunarak ilerleyin. İnanmıyorsa onu inandırmak için uzun ikna cümleleri vb. kullanmayın. Düşünceyi içselleştirmesini bekleyin.
- Kaygılar küçümsemeyin ve dikkate alın.
- Duygulara neden olan durumun kendisi değil, o durum hakkındaki düşünceler ve kanılardır. Bunlar üzerine odaklanmak olumlu sonuçlar doğurabilir. Altındaki nedeni araştırın.
- Çözüm repertuvarlarını arttırmak için tek başına uygulayabileceği çözüm önerileri sunulmalıdır (içinden saymak, nefes egzersizleri veya rahatlama teknikleri vb.)
- Cesur ve kaygısız davranışlarını ödüllendirin. Abartılardan kaçının.
- İstemediğiniz davranışları görmezden gelin. Görmezden gelirken çocuğu ihmal etmeyin.
- Yapıcı olun ve her zaman teşvik edin. Beklentilerinizi yüksek tutup başka kaygılar oluşturmayın.
- En önemlisi sabırlı ve anlayışlı olun.

Teşvik, güven ilişkisi ve kaygıyı kontrollü bir şekilde ele alıp çözüm üretmek birçok çocukta kaygıların azalmasına yardımcı olur. En ufak bir kaygı belirtisi gördüğünüzde, uzmanlardan

takınacağınız tutum ile ilgili birtakım görüşler almanız, kaygının yayılmasını önemli derecede engelleyecektir. Unutmayın, sizin kaygınızı çocuklar çok rahat anlarlar. Siz mutluysanız onlar da mutlu, siz kaygılıysanız onlar da kaygılılar. Kontrolü elden bırakmamaya gayret alın, sizden güç almalarını sağlayın.

Uzm. Psk. Banu Fatma Özbaş

ÇOCUKLARDA MÜKEMMELLİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik tek bir tanımı bulunmayan, birçok kişilik özelliğini çatısında barındıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendine ulaşması zor hedefler koyan, bu zor hedeflere ulaşamadığı için kendini bir türlü yeterince başarılı hissedemeyen, hata yapmaya karşı aşırı



hassasiyeti olan, yaptığı bir işi ilk seferde hatasız olarak yapmanın gerekli olduğu konusunda önyargıya sahip olan, yaptığı işlerin yeterince iyi olup olmadığından yaşam kalitesini etkileyecek boyutta şüphe duyan bireyler mükemmeliyetçi olarak nitelendirilebilmektedir.

Mükemmeliyetçi özellikleri olan bireyler sık sık beğenilmeme ve sevilmemeye kaygısı yaşarlar, her şeyi kontrol altında tutmaya çalışırlar ve bu onların yaşadıkları süreçten keyif alma ihtimallerini düşürür. Mükemmel olmayı değerli olmak ile eşleştirerek en iyisini yapmanın en çok kabul göreni yapmak olduğuna inanırlar. Bu durum da onların dışarıdan onaylanma ve dış motivasyon ihtiyaçlarını artırır. Bu özellikler kişinin yaşamdan aldığı doyum ve mutluluğu negatif yönde etkileyen oldukça zorlayıcı özelliklerdir. Bu zorlayıcı özelliklerin kişinin yaşam kalitesini etkilememesi adına fark edildiği erken dönemlerde törpülenmesi büyük önem taşımaktadır.

Mükemmeliyetçilik genellikle erken çocukluk dönemlerinden itibaren kendini göstermeye başlamaktadır. Onaylanma ihtiyacı yoğun, hata yapmaktan korkan, karar vermede güçlük çeken, en iyiyi yapmaya çalışırken işini zamanında tamamlayamayan, başarısızlık ya da hata durumlarına aşırı duygusal tepkiler veren, düzeltme ve tekrarlama gibi davranışları yoğun sergileyen çocuklarda mükemmeliyetçilik eğilimlerinin olduğundan söz edilebilir. Bu eğilimlerin oluşmasında özellikle ebeveynlerle ilişkili birtakım faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Anne ve babaların farkında olmadan sergiledikleri bazı tutum ve davranışlar çocukluk döneminden itibaren bahsedilen zorlayıcı özelliklerin oluşumunu tetiklemektedir.



Çocuklar büyük ölçüde anne ve babalarını model alarak gelişirler. Çocuğun annem ve babam gibi olursam onların onayını alırım inancı anne ve babasının davranış ve tutumlarını modellemesine katkı sağlar. Çocuğun mükemmeliyetçi özellikler taşıyan bir ebeveyne sahip olması bu özellikleri kazanmasına etki edebilmektedir.

Ebeveynlerin olumsuz ve tutarsız tavırlara sahip olması da çocuklarda en iyisini yaparak kabul görürüm algısına sahip olmasına yol açabilmektedir. Anne ve babası tarafından sık sık eleştiriye, yargılamaya maruz kalan çocuk bir savunma olarak mükemmeliyetçilik geliştirebilir. Sevilmek, onaylanmak, kabul görmek, takdir edilmek sadece başarılı olduklarında hissettikleri duygular haline geldiğinde çocuklarda her şeyi kusursuz yapmalıyım düşüncesi oluşabilmektedir.

Anne ve babaların çocuklarının her zaman ön planda olmasını, başarılı olmasını arzu etmelerine bağlı olarak sahip oldukları yüksek beklentiler de çocukların mükemmeliyetçi özellikler geliştirmesine etki eden bir başka neden olarak karşımıza çıkmaktadır. Ailesinin yüksek beklentilerini karışlamaya çalışan çocuk kendinden oldukça zorlayıcı hedefleri gerçekleştirme beklentisi içine girebilir.

Mükemmeliyetçilik ile elinden geleni yapmak arasında önemli bir fark olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Yapabileceğinin en iyisini yapma çabası içinde olmak, belli bir ölçüde zorlayıcı hedeflere sahip olmak kişilerde olumlu yönde motive edici bir etki oluşturarak belirlenen hedeflere ulaşmayı sağlayabilir. Fakat aşırıya kaçan durumlarda kişilerin hayat kalitesi negatif yönde etkileneceği gibi birçok psikolojik sorun da beraberinde gelebilir.

Mükemmeliyetçi özellikleri törpülemek ve gelişmesini engellemek adına anne ve babalara önemli roller düşmektedir.

- Ebeveynlerin sahip olduğu mükemmeliyetçi tutumlar çocukların bu özellikleri model alarak geliştirmesine neden olabildiği için öncelikle anne ve babaların kendi mükemmeliyetçi tutumları konusunda farkındalık kazanmaya çalışmaları ve kendilerindeki bu özellikleri minimal seviyeye indirmeye çalışmaları gerekmektedir. Her zaman en iyiyi yapan, en doğruyu gösteren ebeveyn olmak yerine zaman zaman yapılan küçük hataların çocuk tarafından gözlemlenmesine fırsat vermek gerekir.

Sohbetlerimizde kendi hatalarımızdan bahsetmek de hatanın kabul edilebilir bir durum olduğunu algılamalarına yardımcı olacaktır.

- Anne ve babaların çocuklarından elbette birtakım beklentileri olmalıdır fakat bu beklentilerin çocuğun yaşına, karakteristik yapısına ve yeterliliklerine uygun olarak belirlenmesi gerekmektedir. Aynı zamanda kendinden yüksek beklentileri olan çocuğa daha gerçekçi beklentilere sahip olması konusunda rehberlik edilmelidir. Hedef belirlenirken hedefe giden yolda geçilmesi gereken aşamaların vurgulanması, öncelikle halledilmesi gereken küçük ve ulaşılabilir hedeflerin konulması çocuğun başarılarını görmesine ve özgüveninin gelişmesine de katkı sağlayacaktır. Hedef belirlerken göz önünde bulundurmamız gereken sınırlılıklarımız, güçlü yönlerimiz, isteklerimiz ve imkanlarımız konusunda da farkındalık geliştirmelerine destek olmak yararlı olacaktır.
- Çocukların karşılaşılan olumsuz durumlara karşı kendi çözüm yollarını geliştirmesi adına teşvik edilmesi, her türlü olumsuzluktan uzak tutularak aşırı korumacı bir tavır içine girilmemesi gerekmektedir. Çocuğun kendi bulduğu çözüm yolları her zaman ideal ve işlevsel olmayabilir. Bazen çocuğun bu işlevsel olmayan yolu kullanması, hata yapması onun hatalara ve olumsuzluklara tolerans göstermesi konusunda gelişim göstermesine katkı sağlayacaktır.
- Çocuklarla konuşurken kullandığımız dile her konuda olduğu gibi bu konuda da dikkat edilmesi gerekmektedir. Değerlendirmelerimizi genellikle başarıya göre mi yapıyoruz, söylemlerimizde yargılayıcı ifadeler var mı, hataların sonuçlarının neler olabileceğini fazlaca mı hatırlatıyoruz, sonucu önemseyeceğimizi belli eden ve öven ifadeler mi kullanıyoruz bunları gözden geçirmek ve ifadelerimizde sürece önem veren cümlelere yer vermek, hataların kabul edilebilir olduğuna vurgu yapmak, yargılama ve kıyastan kaçınmak yararlı olacaktır.
- Çocuğun duygularının anlaşılması, hatalara karşı edindiği tutumların ve belirlediği yüksek hedeflerin altında yatan duyguların anlaşılması ve bunlar üzerine konuşulması mükemmeliyetçi özelliklerin beraberinde getirdiği olumsuz duyguların etkilerinin azalmasına yardımcı olacaktır.
- Baş edilmesi güç boyutlarda görülen durumlarda mutlaka uzman desteği alınması önerilmektedir.

Büşra Ertuğrul

Psikolojik Danışman

DUYGULARINI TANIYAN ÇOCUK

Duygularımız hayatımızın birçok alanında önemli işlevlere sahiptir. İlişkilerimizde kullandığımız en önemli araç olan duygularımız aynı zamanda kararlarımızı almamızda, amaç ve hedeflerimizi belirlememizde bize rehberlik eden yardımcılarımızdır.

Yaşamdan aldığımız doyum büyük ölçüde hissettiğimiz duygularımız ile şekillenir. Olumlu duygulara sahip olmamız yaşadığımız andan keyif almamızı sağlar.

Yaşamımızda bize bu katkıları yapan duygularımız ile ilk tanışmamız belki de dünyaya geldiğimiz ilk an ile gerçekleşir. Fakat çok çeşitli duygularımızın olduğunu yaşamsal deneyim elde ettikçe keşfederiz. Bu duyguları keşfetmemiz için en önemlisi duygularımızı tanımamız ve tanımlayabilmemizdir.

Duyguları tanımak ve tanımlamak bir öğrenme süreci gerektirir. Duyguları hakkında gerekli bilgileri öğrenmemiş çocuklar duygularını kontrol etmekte zorlanırlar. Duyguları kontrol etmek gelişimsel süreç içinde ilerleme gösteren bir beceridir ve erken çocukluk dönemlerinde bu beceri genellikle fazla gelişmemiştir. Bu nedenle çocuklara duygularını tanıtmak, duygular konusunda farkındalık kazanmalarına destek olarak duygularını ifade etmelerine teşvik etmek gerekir.

Çocuklar için duygularını ifade etmenin birçok olumlu etkisi vardır. Duygularının farkında olan çocuk duyguları üzerinde kontrol sağlamaya başlayabilir, problemlerinin çözümünde daha etkili yollar bulabilir ve başkalarının duygularını da anlamaya başlayarak empati kurmaya adım atabilir. Duygularıyla alakalı gerekli temel farkındalığa sahip olmayan çocuk ise ifade edemediği bastırılmış duygular geliştirebilir ve bunun sonucunda öfke problemleri, stresle baş etmede zorluk, odaklanma sıkıntıları yaşayabilir ve hem ruhsal hem fizyolojik risk faktörleri meydana gelebilir.

Çocuklara duygularıyla ilgili farkındalık kazandırırken, bir diğer deyişle duygular eğitimi gerçekleştirilirken özellikle üzerinde durulmasının yararlı olacağını düşündüğümüz noktaları sizlerle paylaşmak istedik.



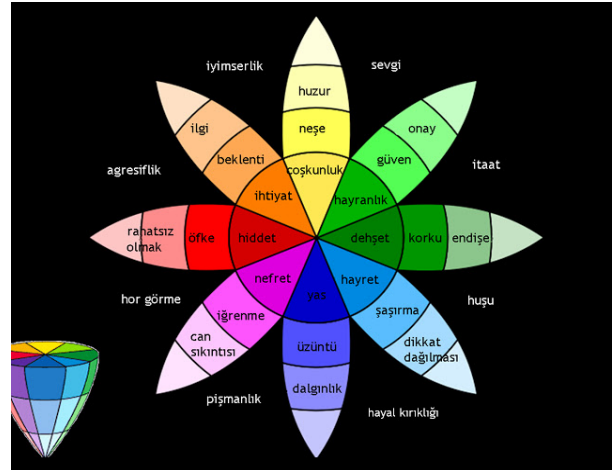
- Öncelikle duyguların yok sayılmaması ve anlaşılması gerekmektedir. Örneğin çocuğun korku duyduğu küçük bir durum karşısında “bunda korkulacak ne var” gibi bir ifade kullanmaktan kaçınılmalıdır. Çünkü bu durumda çocuk duygusunun yok sayıldığı ve anlaşılmadığı algısına kapılacaktır.



- Çocukların ihtiyaç duyduğu duygularının anlaşılması ve davranışlarına yön verilmesidir. Bu nedenle duygu ve davranış ayrımının iyi yapılması gerekir. İfade edilen duyguya müdahale edilmemeli fakat hissedilen duygu sonucunda ortaya çıkan davranışın varsa yanlış taraflarıyla ilgili mutlaka sohbet edilmelidir. Bunu yapmak uzun vadede çocukların duygularını doğru şekilde yönetmelerine, problemlerini çözmek için etkin yollar bulmalarına yardımcı olacaktır. Örneğin arkadaşıyla yaşadığı bir problemde hissettiği öfke duygusunun bir sonucu olarak arkadaşına vuran bir çocuğa “problemini çözmek için başka nasıl bir yol izleyebildin” gibi sorular sorarak alternatif çözüm yolları geliştirmesi konusunda teşvik etmek yol gösterici olacaktır.

- Çocuklar birçok beceri ve bilgiyi büyük ölçüde yetişkinleri gözlemleyerek ya da onların yönlendirmeleri doğrultusunda öğrenirler. Yetişkinler olarak çoğu zaman bizim duygu ifadelerini ne kadar kısıtlı kullandığımızı, duygularımızı sözel ya da sözel olmayan yollarla ne kadar ifade ettiğimizi gözden geçirmemiz gerekir. Çocuklarla yaptığımız konuşmalarda duygu ifadelerine sıkça yer vererek duyguları ifade etmek konusunda model olmak önemlidir.

- Yetişkinler olarak bizlerin duygu ifadeleri konusunda repertuarımızı geliştirmemiz gerekir. Sadece üzölmek, kızmak, mutlu olmak gibi temel duygu ifadelerini kullanarak duygularımız hakkında konuşmamız çocuğumuzun da sadece bu ifadelerle duygularını ifade etmesine neden olacaktır. Bu nedenle çocuğunuzla iletişim kurarken olabildiğince farklı duygu ifadelerinden yararlanmanız önerilmektedir.



- Çocuklara duygularını ifade etmeleri için fırsatlar verilmelidir. Bunu yapabilmesi için öncelikle çocuklara sözel ve sözel olmayan yollarla duygularını nasıl ifade edebileceği konusunda destek olmak gerekebilir. Yaşadıkları bir olayı paylaşırlarken fırsatı kaçırmayarak “bunu yaşadığında ne hissettin, bunu yapmak/görmek/duymak sana

kendini nasıl hissettirdi” gibi sorularla duygularını ifade etmeye teşvik edilmelidir. Duygularını henüz tam anlamıyla tanımayan çocukların bu sorulara duygu ifadeleriyle değil ne yaptıklarıyla alakalı söylemlerle karşılık vermesi oldukça doğaldır. Bu durumda “kızdın mı, yoksa korktun mu” gibi sorularla duygu ifadesi kullanmasına destek olunabilir.

- Duyguları öğrenmesine destek olduktan sonra çocuğun duygusunu tanımlamasına yardım etmeyi bir kenara bırakıp duygusunu onun isimlendirmesini beklemek daha doğru olacaktır. Bizim anladığımız duygulanım ile çocuğun hissettiği arasında fark olabilir. Bu nedenle çocuğunuzu daha iyi anlamak için onun duygusunu açıklaması ve isimlendirmesi daha doğru olacaktır.
- Duyguları ifade etmenin temelinde güven ilişkisinin sağlanması yatmaktadır. Sadece yargılayıcı ifadeler kullanmadan dinlemek bile doğal süreç içinde duyguları ifade etmeye olumlu katkı sağlar.

- Çocuğunuza duygular konusunda farkındalık kazandırmanıza yardımcı olacak çeşitli aktiviteler geliştirebilirsiniz. Çocuğunuzun sevdiği oyunlardan yola çıkarak duyguları da içeren yeni oyunlar keşfedebilirsiniz. Oyun çocukların kendini en rahat ifade ettiği alan olduğu için duygular konusunda



farkındalık kazandırmaya çalışırken de en etkili yol olacaktır. Çocuğunuz hangi oyunu seviyorsa o oyun eşliğinde duygular hakkında, duyguların bedenimizde yarattığı değişimler hakkında sohbet etmek bile çoğu zaman yeterli olacaktır. Bunun dışında farklı duygular hisseden hayvanları resmetmek ve bu hayvanları kesip bir kartona yapıştırarak duygular ormanı oluşturmak, çeşitli dergi ve gazetelerden insan yüzlerini inceleyerek onların nasıl hissettiği konusunda tahmin yürütmeye çalışmak, farklı duygu ifadelerinden duygu kartları oluşturmak ve bu kartlarla hafıza oyunu oynamak, bir hikâye okurken karakterlerin ne hissetmiş olabileceğine yönelik ya da karakterin yerinde çocuğunuz olsaydı onun nasıl hissedeceğine yönelik sorular sormak, günlük tutmaya ya da bir duygu defteri oluşturmaya destek olmak ve sizlerin yaratıcılığınız ile şekillendireceğiniz birçok oyun ve aktivite çocuğunuzun duyguları hakkında daha farkında bir birey olmasına katkı sağlayacaktır.

Büşra Ertuğrul
Psikolojik Danışman

Whatsapp anne - babaları

Bir çok okulda anne babalar sınıftaki diğer velilerle ortak Whatsapp grupları oluşturarak aralarında iletişim kuruyorlar. Ancak pek çok konuda olduğu gibi bu konuda da ipin ucu kaçabiliyor.



Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kültür de değişmeye başladı. İletişim tarzımız, davranış biçimlerimiz, duygularımız, çalışma şeklimiz vb. hepsi etkilendi. Doğaldır ki, bu değişimler bir yanıyla olumlu diğer yanıyla olumsuz birçok farklılık getirdi hayatımıza. Etkilenenlerden biri de okul-aile ilişkileri. Birçok okulda anne-babalar, sınıftaki diğer anne-babalarla ortak Whatsapp grupları oluşturarak aralarında iletişim kuruyorlar. Günlük bilgi paylaşımında bulunuyorlar. Bu güzel bir şey. Ancak birçok konuda olduğu gibi bu konuda da zaman zaman ipin ucu kaçabiliyor. İletişimi kolaylaştırsın derken, birçok soruna da yol açabiliyor.

Kişiselleşmiş paylaşımlar

Bu tür paylaşım ortamlarında kimi veliler tamamen kendi kişisel sorunlarını paylaşıyor. Öyle ki, kendi çocuğunun o gün ne yaptığını, ne yaşadığını ayrıntılarıyla paylaşıp diğer velilerin de buna ilgi göstermesini bekliyorlar. Kendisinin ve çocuğunun daha çok kişisel yaşantıları olarak değerlendirilebilecek süreçlerini paylaşmak diğer velilerin birçoğu için pek de heyecan verici bir şey değildir. Herşeyi ve herkesi kendi ekseni etrafında döndürme çabası olarak da görülebilecek bu tür abartılı yaklaşımların sempatik olduğunu söylemek zor.

Yanlış anlama ve algılamalar

Whatsapp gruplarındaki en önemli risklerden biri yanlış anlama ve algılamalardır. Bir velinin çocuğu ya da okulla ilgili herhangi bir kişisel görüş, değerlendirme ve yorumu diğer velilerin bir kısmı tarafından yanlış anlaşılabilir. Yüz yüze olmayan iletişimlerde birçok yanlış anlamanın olması sürpriz bir şey değildir. Sonuçta, whatsapp üzerinden sürdürülen ilişkilerde genel olarak beden dilinden gelen mesajlar ve bilgiler olmadığı için iletişim yarım yamalak olur. Bunun kaçınılmaz sonucu genellikle iletişim kazalarıdır. Özellikle aşırı kaygılı ve takıntılı velilerin abartılı hassasiyetleri, bu tür platformlarda daha da coşkulu hale gelip abartılabilmektedir. Buna bir de benzer yapıda birkaç velinin kaygıları eklenince abartmanın ve yanlış anlamanın sonu gelmemektedir.

Açık arama ve velileri organize etme çabaları

Veliler arasında az da olsa, okulun, öğretmenlerin ya da diğer velilerin açıklarını arama çabası içinde olanlar da çıkabilmektedir. Öyle ki, kendine göre bulduğu ve uygun görmediği bir durumun fotoğrafını çekerek tüm velilere göndermek ve buradan da bir yargıya varmak hiç de uygun gibi bir davranış değildir. Bir konuda kendine göre haklılık çıkarıp diğer velileri de organize ederek okul üzerinde bir baskı unsuru oluşturmaya çalışmak çok da iyi niyetli bir çaba olarak değerlendirilemez. Kişisel taleplerini ve sorunlarını, sınıftaki tüm velilerle paylaşarak iletişim süreçlerini zorlaştırmak yerine, öncelikle okulla paylaşmak çok daha uygun bir

yaklaşımdır. Sonuçta, bilerek ya da bilmeyerek sergilenen bu tür açık arama davranışları çoğu zaman okulla aileler arasındaki ilişkileri zora sokabilmektedir.

Veliler arasındaki gruplaşmalar

Telefon ortamlarında yapılan kimi paylaşımların yarattığı rahatsızlıklar veliler arasında gruplaşmalara da yol açabilmektedir. Sonuçta, iletişim olmaktan çıkıp bir anlamda çekişmeye yol açabilen paylaşımlar nedeniyle, kimi zaman örtük kimi zaman da açık çatışmalar yaşanabilmektedir. Bu çatışmaların sonucunda kimi zaman veliler ya whatsapp gruplarından çıkıyor ya da başka bir grup kuruyorlar. Gerçek kişiliklerimiz ve çatışmalarımız, sanal dünyanın ara sokaklarında da aynen devam ediyor görünmektedir.

Okul-aile ilişkileri nasıl daha sağlıklı hale getirilebilir?

Açıktır ki, whatsapp gibi iletişim platformları giderek daha da gelişecek ve günlük hayatımızın vazgeçilmezleri olmaya devam edecek. Bu tür ortamları kullanırken temel ilişki ve iletişim değerlerini yok saymamak gerekir. Whatsapp gibi iletişim araçlarını da amacına uygun kullanarak işleri kolaylaştırmak daha anlamlıdır. Buna bağlı olarak, bu tür platformlarda, kısa ve öz paylaşımlar, okulun etkinlikleri, özel günler ve görevlendirmeler hakkında bilgi alış veriş yapmak son derece yararlıdır. Bir sorun yaşandığında da, ilk yapılması gereken öncelikle okulla görüşme yaparak sorunun çözümünü kolaylaştırmaktır.

Yrd. Doç. Dr. Oktay Aydın





ÖĞRENCİLERDE ZORBACA DAVRANIŞLAR

Okulda zorbalık! Çocuklar arası sosyal etkileşimin bu karanlık ve çoğu kez gizli kalan yanı uzun yıllar sosyal bilim alanındaki profesyonellerce önemsenmemiş, görmezden gelinmiştir ve normal sosyal davranışlar kapsamındaki bir problem olarak algılanmıştır. Oysa zorbalık hem zorba hem de kurbanın sosyal fonksiyonlarda uyumsuzluk sürecini yaşadığı, kolaylıkla krize dönüşebilecek bir problemdir. Problemin üstü örtüktür, öğretmenlerden kolaylıkla saklanır; öğrencilerce organize edilen bir müfredatın içine gizlenir. Ayrıca sosyal dışlama, isim takma, sürekli dedikodu veya derslerde rekabet şeklinde olduğunda kurban tarafından da zorbalık olarak algılanmaz (Besag, 1995).

Çocuklar arası zorbalık kuşkusuz çok eski zamanlardan beri süregelen bir durumdur. Pek çok yetişkin kendi okul günlerinde zorbalığı bizzat yaşamış veya başka çocuklara uygulanan zorbaca davranışlara şahit olmuştur. Bazı çocukların diğer çocuklar tarafından sistematik olarak ve acımasızca zorlanması, hatta saldırıya uğraması konusuna edebiyat eserlerinde ve filmlerde de sıklıkla rastlanmaktadır. Yıllardır sürüyor olması zorbalığın olağan bir şey olduğunu göstermez. Bazılarınca iddia edildiği gibi çocukları hayatın zorlukları ile başetmeye hazırlamaz. Kendini yok etme isteğine, insanlara karşı güvensizlik duyulmasına ve içinde yaşanması zor olan bir topluma yol açar.

Zorbalık , genellikle “büyüme” sıkıntılarının veya hayatın bir parçası olarak görüldüğü için tanımlanması zordur. Bir kez anlaşıldığında , kişiler çeşitli olayları anımsayıp, “tamam , bu da zorbalıktır.” diyebilmektedir. İsim takmadan, alay etmeye, cinsel tacizden, büyüklerin küçüklere efelik taslamasına, sık kavgadan, ölümle sonuçlanan fiziksel şiddete kadar gider (Roland ve Muntle, 1989).

Bu alanda en geniş çaplı ve uzun süreli araştırmaları gerçekleştirmiş olan Dan Olweus (1995:9) zorbalığı şöyle tanımlar: “Bir kişi, düzenli olarak ve bir süre boyunca, bir veya daha fazla kişinin olumsuz davranışlarına maruz kaldığında zorbalığa uğramış olur.”

Valerie Besag, Olweus ve Roland’ın tanımlarını biraz daha genişletmiştir: “Zorbalık güçlü durumdaki bir kişi/kişilerin kendi kazançları veya keyifleri için karşı koyma gücü olmayanlara karşı sıkıntı vermek niyeti ile fiziksel, psikolojik, sosyal veya sözel olarak tekrarlanan saldırısıdır (Besag, 1995:4). Bu problemin dört yüzü vardır : (1) sözel, fiziksel veya psikolojik olabilir, (2) sosyal olarak kabul edilebilir bir biçimde olabilir (örneğin bilinçli olarak diğerlerinin daha aşağı hissetmesine veya korku duymasına yol açacak akademik, sportif veya sosyal başarıya aşırı rekabetçi yaklaşım), (3) tekrarlanan ve gelecekte de tekrarlanacağı tehdidini içerir, (4) güçlüünün güçlüyü ezmesi şeklindedir. Besag’a göre zorbalık eylemden çok tutumdur ve zarar görebilecek çocuk üzerindeki etkileri ölçüldüğünde zorbalık olarak belirlenir.

Maines ve Robinson (1992) “zorbayı” heyecan, statü, maddi kazanç için veya grup süreci olarak ihtiyaçlarını karşılamak için başkalarının ihtiyaç ve haklarını dikkate almadan başka kişilere zarar veren davranışlarda bulunan kişi veya grup olarak, “mağdur” u ise başkalarının davranışlarından zarar gören ve zarar veren bu davranışlara karşı koyacak veya durduracak beceri, statü veya kaynaklara sahip olmayan kişi veya grup olarak tanımlamaktadırlar.

Van der Meer, “günah keçisi” (Scapegoat) olma durumunu yani belli bir neden olmaksızın, bir kaygı veya sıkıntı olduğunda suçsuz ve çaresiz bir kurbanı saldırgan tavrı almayı da zorbalık kapsamına sokmaktadır (Roland ve Munthe, 1989).

Bütün tanımlar zorba davranışlarda üç faktör olduğunda hemfikirdirler:

1. Tek bir saldırganca eylem yerine, uzun süreli olarak uygulanması
2. Güç eşitsizliği- güçlüünün güçsüze saldırması
3. Sözel, fiziksel ve psikolojik olması

Ayrıca saldırının herhangi belli bir nedene bağlı olmaması ve saldırganı tatmin etmesi dışında elde edilen bir şeyin olmaması da bu faktörlere eklenebilir (Besag,1995:3-4). Bu tanımlara göre fiziksel veya ruhsal olarak iki eşit güçte çocuğun kavga etmesi veya münakaşası -saldırganca davranış olmakla birlikte-zorbalık kapsamına girmemektedir.

Bu alanda yapılan çeşitli araştırmalardan çıkarılabilecek bir sonuç dünyanın çeşitli ülkelerinde öğrencilerin en az %10’unun okul yaşamlarının bir döneminde zorba veya mağdur olarak zorbalığı yaşamış olabilecekleridir (Besag, 1995:10).

Olweus, öğrencilerin %15’inin zaman zaman (%10 mağdur, %5 zorba olarak), %5’inin ise ciddi bir biçimde birkaç yıl süre ile zorbalık problemine dahil olduklarını bulmuştur. Bu rakamlar İngiltere’de Mitchel ve O’Moore’un 1988, Bryne’in 1987 ve Lowenstein’in 1978 çalışmaları ile desteklenmiştir. White’ın Japonya’da sürdürdüğü araştırmalarda öğrencilerin %40’ının zorba veya mağdur olarak zorbalık deneyimi yaşadığı ortaya çıkmıştır. ABD’de bu problemin diğer ülkelere göre daha yoğun yaşandığı düşünülmektedir. 1985 yılında Wall Street Journal’de yayımlanan bir raporda çeşitli yaş gruplarından öğrencilerin %58’inin zorba veya mağdur olarak zorbalık deneyimi yaşadıkları belirtilmiştir. Newson ve Newson, 1984’te anne-

babalarla yaptıkları bir çalışmada anne babaların %26'sı çocuklarının zorbalık problemi ile karşılaştığını bildirmişlerdir (Besag,1995:25). İstismar konusunda 1986 yılında 4000 öğrenci ile mülakat yapan Eliot (1992) araştırmasındaki öğrencilerin %38'inin "korkunç" olarak nitelendirdikleri zorbalığa maruz kalma deneyimi yaşadıklarını saptamıştır. Bu araştırmanın örneklemindeki öğrenciler arasında kızların %2'sinin, erkeklerin ise %8'inin günlük yaşamlarında kronik olarak bu deneyimi yaşadığı ortaya çıkmıştır. Anne babaların %30'u zorbaca davranışlardan endişe duymakla birlikte, sadece %4'ünün çocuklarına nasıl yardımcı olabileceklerine dair bir fikirleri bulunmaktadır. Olweus'un araştırmasında da ilkokul öğrencilerinin yarısının, orta okul ve lise öğrencilerinin ise % 65' inin zorbalığa maruz kaldıklarını anne-babalarına anlatmadıkları saptanmıştır.(Olweus, 1995:13-30) Yine Eliot'un araştırmasında bu problemi öğretmenlerine anlatan ilkokul öğrencilerinin sadece %60'ı, daha büyük öğrencilerin ise %40'ı öğretmenlerinin konu ile ilgilenmediklerini ve sıkıntılarının azalmasına yardımcı olmadıklarını bildirmiştir (Eliot,1992:9-12). Zorbaların ise çok azının anne babaları ile bu konuyu konuştukları tahmin edilmektedir. Riley'in 1988 araştırmasındaki 30 zorba/mağdur vakasının -24'ü şahitler önünde gerçekleştiği halde- sadece %5'i rapor edilmiştir (Besag,1995:11-12).

Olweus (1995), Lowenstein (1992) , Elliot (1992), Roland (1989) gibi araştırmacıların bulgularına göre erkekler zorbaca davranışlara kızlara göre üçte iki oranında daha sıklıkla karışmaktadırlar. Zorba erkek çocuklar daha çok fiziksel şiddet veya tehdit kullanırken, kızlar dedikodu, alay etme, sosyal dışlama gibi dolaylı yolları kullanmaktadırlar. Erkekler çeşitli sınıflardan hem kız hem de erkek öğrencilere yönelik zorbaca davranış gösterdikleri halde kızlar daha çok kendi sınıflarındaki veya yaşlarındaki kızları kurban olarak seçmektedirler.

Araştırmaların ortak bulgularına göre, özetle;

* Her yedi öğrenciden biri belli bir süre boyunca zorba veya kurban olarak zorbalık deneyimi yaşamaktadır.

*Daha küçük yaşta ve bedence daha zayıf öğrenciler daha sıklıkla zorbalığa maruz kalmaktadırlar.

* Erkek öğrenciler doğrudan ve fiziksel zorbalığa daha sıklıkla maruz kalmaktadırlar.

* Zorbalığa maruz kalan öğrencilerin velileri ve özellikle zorbalık yapan öğrencilerin

velileri göreceli olarak bu problemin farkında değildirler ve çocuklarına nasıl yardımcı olabileceklerini bilmemektedirler.

* Zorbalık okul dışında veya okul yolunda değil, daha çok okulun içindeyken meydana gelmektedir.

* Okulun büyüklüğü, bulunduğu bölge, öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyleri zorbalığın sıklığında önemli bir farklılık yaratmamaktadır.

* Zorba veya mağdur olma durumu çoğu kez bir yıl boyunca - sık sık birkaç yıl- sürmektedir.

* Öğrencilerin akademik başarısı, özellikle düşük başarı ile zorbaca davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Yapılan araştırmalar öğretmenlerin okullarda zorba/mağdur problemlerinin var olduğunun farkında olduklarını göstermektedir. Öte yanda yine araştırmalara göre okullar veya öğretmenler zorbalığa karşı kampanya veya tedbirler almakta gecikmekte veya herhangi bir müdahale çalışmasında bulunmamaktadırlar. Zorbalık problemlerine karşı okulların ilgisizliğini Besag (1995) şu nedenlere bağlamaktadır:

* Zorbalık genelde gizli bir eylemdir ve etrafta yetişkinler yokken işlenir. Öğretmenler bu olayları sonradan ve dolaylı olarak öğrenirler; veliler ise bu olayları en son öğrenen kişilerdir.

* Zorbalığa şahit olan kişiler, zorbaların hiddetini kendi üzerlerine çekmekten korktukları veya muhbir olmak istemedikleri için olayı büyüklere bildirmezler.

* Zorbaca davranışlarda acı çeken sadece mağdurdur. Öğretmenler veya diğer öğrenciler doğrudan etkilenmezler.

* Öğretmenler çoğunlukla kendi öğretmenlik görevlerini engelleyen davranışlarla-örneğin sınıfta gürültü yapılması, öğretmene saygısızca davranılması, dev yapılmaması, dersin dikkatlice dinlenmemesi gibi- öylesine meşguldrleri ki, kendilerini doğrudan etkilemeyen zorba/mağdur problemlerine yeterince ilgi duymazlar.

* Kalabalık sınıflarda veya okullarda, öğretmenlerin ders saatlerinin çok fazla olduğu okullarda, öğretmenlerin sık sık değiştiği okullarda öğretmenler öğrencilere ayıracak zaman bulamazlar, öğrencileri yakından tanıyamazlar ve öğrencilerin arasında olup bitenlerin farkında değildirler. Öğretmenler kendi sıkıntıları ile öylesine sarmalanmışlardır ki , öğrencilerin stresini hissedemezler.

* Öğretmenler kendilerini yetersiz hissettiklerinde, zorba/mağdur problemi ile nasıl başa çıkacaklarını bilmediklerinde, olaylara müdahale etmekten ürkerler; durumun ktleşeceğinden, mağdura daha fazla zarar verileceğinden korkarlar.

* Pek çok kültürde zorbaca davranışları yaşamak sosyal beceriler kazanmanın bir yoludur ve çocuğun acı çeke çeke pişeceğine ve kendini savunmayı ,ileride hayatın daha acımasız zorlamaları ile başetmeyi öğreneceğine inanılır.

* Okul müdürleri ve diğer yöneticilerin başa çıkmak zorunda oldukları çeşitli sosyal baskılar vardır. Örneğin müdürler zorbalık problemini okullarının adını kötüye çıkaracağı ve yönetici olarak önlerinin olumsuz etkileneceği korkusu ile itiraf etmek istemezler. Bazıları yardım istemenin yönetim zaafı olarak algılanacağını ve ğrenci, ğretmen, veli ve diğer meslektaşlarının gözünde otoritelerinin sorgulanacağını düşünürleri.

İstanbul ilindeki ilk ve orta dereceli okullarda çocuklar arasındaki zorbaca davranışlar:

Nevin Dlek (2002) tarafından İstanbul ili ilk ve orta dereceli okullarda zorbaca davranışların varlığını ve bu sorunla ilgili çeşitli ilişkileri betimlemeyi amaçlayan araştırmada elde edilen bulgular gözden geçirildiğinde ilk göze çarpan sonuç okullarımızda zorba/mağdur davranışlarının sıklığının yksekliliğidir. Örneklemedeki ğrencilerin %51.26'sı bir dönem boyunca bir iki kezden haftada birkaç keze kadar değişen sıklıklarda zorbaca davranışa uğradığını, %37.9'u ise diğer öğrencilere karşı yine bir dönem boyunca bir iki kezden haftada birkaç keze kadar varan zorbaca davranışta bulunduğunu veya zorbaca davranan bir grupta yer aldığını söylemiştir. Sadece bir veya iki kere zorbalığa uğrama veya zorbaca davranışta bulunma dikkate alınmayacak olsa bile ara sıra veya daha sık zorbalığa uğrama

yüzdesi 22.48, ara sıra veya daha sık zorbaca davranışta bulunma yüzdesi ise kızlarda 7.67, erkeklerde 16.62'dir. Haftada birkaç kez zorbalığa uğradığını söyleyen (kronik mağdurlar) öğrencilerin oranı % 8.17, zorbaca davranışta bulunan (kronik zorba) öğrencilerin oranı kızlarda %2.56 erkeklerde %6.37'dir. Diğer ülkelerdeki okullarda yapılan zorba/mağdur davranışlarının sıklığı ile ilgili yapılan araştırmaların bazıları gözden geçirildiğinde bulguların genelde ülkemizde elde edilen oranlardan daha düşük olduğu görülmektedir. Öğrenciler arasındaki zorba/mağdur davranışlarının çeşitleri incelendiğinde ise sosyal-sözel zorbaca davranışlardan "alay etme" davranışının en fazla rastlanan davranış olduğu görülmektedir. Öğrencilerin üçte biri kendisine isimler takıldığını (erkeklerde %39.4, kızlarda % 31.27) , görünüşü ve konuşması ile alay edildiğini (erkeklerde %35.81, kızlarda %25.37) öne sürmektedir. İtip kakma, vurma, tehdit etme (mağdur edilme %12.77, zorbalık yapma %13.93) ile parasını veya eşyalarını alma ya da zarar verme (mağdur edilme %15.36, zorbalık yapma erkeklerde%5.12, kızlarda % 2.91) gibi fiziksel davranışlara ise diğerlerine göre göreceli olarak daha az rastlanmaktadır.

Zorbaca davranışta bulunan öğrencilerin yapısı incelendiğinde hem kızlar hem de erkeklerin erkekler tarafından zorbalığa uğrama yüzdelerinin (erkeklerde %28.65, kızlarda %16.96) en yüksek olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin hemcinslerine (%13.36) zorbalık ettikleri görülürken erkek öğrencilere karşı zorbaca davranışları (%2.13) düşük düzeydedir. Araştırmanın bulgularında mağdurların beşte birinin (%20.81) kendi sınıfından çocukların zorbalığına uğradıklarını, bunu aynı sınıf seviyesinde başka sınıflardan (%8.23) ve en son olarak daha büyük sınıf seviyesindeki (%7.74) çocuklar tarafından mağdur edildiklerini saptamıştır. Zorbaların daha çok en fazla zaman geçirdikleri ve iyi tanıdıkları öğrencileri rahatsız etme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Araştırmanın gösterdiği bir başka bulgu hem zorbalığa uğrama hem de zorbaca davranışlarda bulunma veya zorbaca davranışlara katılmanın uzun süreli olma özelliğidir. Geçen dönem bir veya iki kere zorbalığa uğradığını söyleyen öğrencilerin %43.31'i bu dönem de bir veya iki kere, geçen dönem ara sıra zorbalığa uğrayanların %38.23'ü bu dönem de ara sıra zorbalığa uğradığını belirtmektedirler. Zorbaliğa uğradığını belirten öğrencilerin üçte birinin (%34.21) uzun süredir haftada birkaç kez zorbalığa uğrayan kronik mağdur, zorbaca davranışlarda bulunduğunu itiraf eden öğrencilerin yarıya yakınının (%44) ise haftada birkaç kez zorbaca davranışlarda bulunan kronik zorbalar olduğu anlaşılmaktadır.

Okul içinde zorbalığa müdahale edilmesinin belirlenmesi amacı ile öğrencilere öğretmenlerin veya diğer öğrencilerin zorbalığı durdurup durdurmadıkları sorulduğunda öğrencilerin sadece dörtte biri zorbalığın öğretmenler (%25.23) veya diğer öğrenciler (%24.39) tarafından sık sık veya hemen her zaman durdurulmaya çalışıldığını söylemiştir. 'Öğretmenlerinizden veya okulun psikolojik danışmanlarından biri sizinle zorbalığa uğramanız konusunda konuştu mu?' sorusuna öğrencilerin sadece %11.28' böyle bir konuşmanın olduğunu belirtmiştir. Diğer öğrencilere zorbaca davranış ile ilgili olarak ise öğrencilerin %22.47'si ile öğretmenlerin bu konuda kendileriyle konuşma yapmadıkları görülmektedir.

Zorbaliğa uğrama veya zorbaca davranışlarda bulunma konusunda okulun türü (devlet okulu/özel okul) arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırma anketinde yer alan pek çok soru ile eğitim seviyesi değişkeni arasında ilişki bulunması çocuklar arasında zorbaca davranışlarla yaş arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Zorbalığa uğrama yüzdesinin 5. sınıflarda 9. sınıflara göre üç kat daha fazla olması dikkat çekicidir. Bulgular gözden geçirildiğinde yaşla birlikte öğrencilerin daha az zorbalığa uğramaktan şikayetçi oldukları gözlenmektedir. Öte yanda zorbalık yapma ile eğitim seviyesi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Öğretmenlerin ve diğer öğrencilerin zorbaca davranışlara müdahale ettiğini söyleme oranı 7. sınıflarda 9. sınıflar ve 5. sınıflara daha düşüktür. Zorba/mağdur sorununa yönelik tutumlarla ilgili bulgular gözden geçirildiğinde 7. sınıflarda zorbalığa yönelik tutumların arttığı ve mağdura yönelik sempatinin azaldığı görülmektedir.

Zorbalığa uğrama, zorbaca davranma ve zorbalık tutumunu içeren sorularla örneklemdaki öğrencilerin okulları arasındaki ilişkiyi irdeleyen bulgular oldukça dikkat çekicidir. Araştırmada kullanılan ankette yer alan soruların büyük bir bölümü ile okullar değişkeni arasında ilişki bulunması okul ortamının zorbalık ortamı üzerinde etkileri olabileceği kanısını yaratmaktadır.

Önlemler:

Hiç bir okulun zorbalığa karşı bağışıklığı yoktur. Okulda zorbalığa karşı kampanya başlatmak başarısızlığın itirafı anlamına gelmez. Bu çalışmaları karşılıklı saygı ve umursamaya dayalı bir okul atmosferi sağlama çabası olarak görmek gerekir. Aşağılanma, kaygı ve korku duygularından arınmış, destekleyici bir ortamda sosyal, duygusal ve akademik gelişme artar. En azından çocuğun tam gelişimini önleyen engeller kaldırılır.

Okullarda zorbalıkla ilgili çalışmalar üç temel amaç taşımaktadır: (1) Okulda zorbaca davranışları önleme, (2) Var olan zorbaca davranışlara müdahale etme ve durdurma, (3) Zorbaca davranışa karışan zorba veya mağdur çocukları iyileştirme çalışmaları. Önleme, müdahale ve iyileştirme çalışmaları birbirinden kesin çizgilerle ayrılmamaktadır. Zorbalığa karşı yapılan çalışmalar bir okul politikası olarak “tüm okul yaklaşımı” içinde her üç temel amacı da aynı anda içermelidir.

Garrity ve arkadaşlarına göre (1994: 13-15) okulları “zorbalık geçirmez “ bir hale getirebilecek okul politikası dört temel kavram içermelidir:

(1) Sisteme yönelik ve bütünsel olmalıdır:

- Okul çapında zorbalığa karşı tolerans göstermeme anlayışı olmalıdır.
- Okul çapında umursayan bir kurum oluşturulmalıdır.
- Okuldaki tüm sistemler (yöneticiler, öğretmenler, öğrenciler, veliler, ulaşım görevlileri, hizmetliler) bu programa dâhil edilmelidirler. Umursayan çoğunluk oluşturmaya önem verilmelidir.

(2) Okulun iklimini değiştirmeye odaklanmalıdır:

- Olumlu ve uygun sosyal ortam içeren bir okul iklimi oluşturulmalıdır.
- Bu konuda geniş bir kültürel değişim hedeflenmelidir.
- Bu program zaman içinde değişen bir süreç olarak görülmelidir ve sistematik bir şekilde değerlendirilmelidir.

(3) Program bireyin kendisinin ve diğerlerinin mağdur edilmesini önleyen beceri ve statejiler öğretmelidir:

- Sistem içinde kullanılacak bir sözcük dağarcığı geliştirilmelidir.
- Kendini ve başkalarını zorbalıktan koruyacak beceriler öğretilmelidir.
- Kişilerin birbirinin sorumluluğunu üstlenmesi kavramı vurgulanmalıdır.
- Problem çözme ve işbirliği becerileri geliştirilmelidir.
- Amaç gücü zorbaların elinden alıp sessiz çoğunluğa vermektir.
- Sessiz çoğunluğu umursayan çoğunluk haline getirecek şekilde güçlendirmeye odaklanılmalıdır.
- Umursayan çoğunluğun umursayan bir okul ikliminin temelini oluşturduğuna inanmalıdır.

Önleme, müdahale ve iyileştirme çalışmaları birbirinden kesin çizgilerle ayrılmamaktadır. Zorbalığa karşı yapılan çalışmalar her üç temel amacı da aynı anda içermektedir. Önerilerin belli başlı ortak noktaları şunlardır: (1) Okulun zorbalık problemini kabul etmesi. İdareciler, öğretmenler, veliler ve öğrenciler arasında zorba/mağdur problemine yönelik farkındalık sağlanması (2) Okulda zorbalığın kabul edilmediği ve mutlaka engelleneceği anlayışının yerleştirilmesi (3) Okulda kuralların açık, öğrenci gözetiminin sağlam olması (4) Zorbalığın rapor edilmesi ve takip edilmesi (5) Zorba ve mağdura yardımcı olunması (5) Tüm okul yaklaşımı. Besag'a (1995) göre "tüm okul" yaklaşımı, tüm öğrenci ve öğretmenlere destek olan, tek bir çocuk veya öğretmenin bile zorbalık problemini tek başına çözmek zorunda bırakılmadığı bir yaklaşımdır.

Zorbalığa Maruz Kalıyorkalmanın Belirtileri

Bir çocuğun aşağıdaki belirtileri göstermesi zorbalığa maruz kalıyor olması ihtimalinin yüksek olduğunu gösterir (Besag,1995; Elliot,1992; Elliott, 1997; Olwues,1995; Pearce,1989; Roland ve Munthe,1989):

Okulda;

Temel Belirtiler: ..isim takılması, alay edilmesi, sataşılması, tehdit edilmesi, emir verilmesi, dışlanması, oyunlara alınmaması veya oyunlardan çıkarılması, dövülmesi, kendisini savunamayacağı kavgalara girmesi, kitaplarının veya diğer eşyalarının alınması, tahrip edilmesi, vücudunda yara, bere, çürük ve tırnak izi olması (nedenini açıklayamadığı), elbiselerinin yırtılması...

İkincil Belirtiler :

*teneffüslerde genellikle yalnız olması; sınıfta hiç yakın arkadaşının bulunmaması

*takım oyunlarına seçilmemesi veya en son seçilmesi

*teneffüslerde öğretmene veya diğer yetişkinlere yakın olmak istemesi

*sınıfta konuşma zorluğu çekmesi, endişeli ve güvensiz bir yüz ifadesine sahip olması

*korkulu,mutsuz ve gözü yaşlı yüz ifadesi

*okul başarısının aniden veya yavaş yavaş düşmesi

*canını acıtmaktan korkması

*yaşlıt grupları içinde kendini göstermekten (fiziksel veya sosyal aolarak) kaçınması

Evde;

*eve üstü başı, kitapları ve çantası yırtılmış veya kirlenmiş, karnı çok aç gelmesi

*belli bir açıklama olmaksızın vücudunda yara, çürük, kesik, tırnak izi olması

- *eve arkadaş getirmemesi, arkadaşlarına hiç gitmemesi
- * partilere davet edilmemesi, kendi partisine okuldan kimseyi davet etmek istememesi
- *okula gitmek istememesi, okul değiştirmek istemesi, sabahları iştahsızlık çekmesi, sürekli karın ağrısı ve baş ağrısı
- *okula giderken yolu gereksiz uzatması, okul servisini kullanmak istememesi veya size onu okula götürmeniz için yalvarması
- *korkulu rüyalar görmesi, uykusunda ağlaması, yatağını ıslatması
- *ödev yapma isteğinin azalması
- *duygusal değişiklikler, sık ve nedensiz ağlama
- *sık sık nedensiz ekstra para istemesi
- *içe kapanması, kekelemeye başlaması, güvensizlik göstermesi
- *aile bireylerine aşırı düşmesi
- *diğer çocuklara veya kardeşlerine karşı zorbaca davranışlarda bulunmaya başlaması

Zorba veya Mağdur Çocukları İyileştirme Çalışmaları

Mağdura Destek Olmak

Zorbalığa uğrayan çocuğun ihtiyaçları şunlardır: , işitilmek ve kendisine inanılması, yetişkinlerin vereceği tepkilere güven duymak, başına gelenleri rahatlıkla anlatabilmek, zorbalığın gizli kalmaktan çıkarılmasının sağlanması, durum üzerinde kontrol sahibi olabilmek, kendini koruma ve kendini güvenle ortaya koyma davranışlarını öğrenmek, kendine olan güven ve saygıyı yeniden kazanmak (Griffiths, 1997: 12).

Batsche (2000b) mağdurlara yönelik müdahale çalışmalarının üç temel amaç taşınması gerektiğine inanmaktadır: (1) Sosyal beceriler geliştirme, (2)Zorbaya karşı sosyal olarak uygun tepkiler vermesini yüreklendirme (3) Korku ve travmaya verilen tipik tepkileri anlaması (kriz müdahale).

Yetişkinler veya akranlarının öncelikle mağdurun acısını azaltmak için gerekli olan desteği göstermeleri ve daha sonra olumlu bir ilişki kurmaları için gerekli olan beceri ve yetenekleri kazanmaları için yardım etmeleri gerekmektedir.

Uzmanlarca mağdurların özellikleri olarak belirlenen yetersizlik, kendini suçlama, düşük benlik algısı gibi özellikler, mağdurların kendi zayıflıklarına fazlasıyla önem verdiklerini vurgulamaktadır (Hazler 1997:13).

Sürekli olarak zorbalığa uğramak düşük benlik saygısına ve öğrencinin daha pasif tepki stili geliştirmesine yol açabilir. Öte yanda araştırma verilerine göre her ne kadar yüksek benlik saygısı ve aktif tepki stili olan öğrenciler de en az düşük benlik algısı ve pasif tepki stiline sahip öğrenciler kadar zorbalığa uğrasalar da, zorbalığın süresi ve olumsuz etkileri daha düşük olmaktadır. Her ne kadar mağdurlardaki düşük benlik saygısının diğer çocukları zorbaca davranışa yönlendiren bir işaret olduğuna dair bir araştırma bulgusu olmasa da, zorbalığa uğrayan öğrencinin buna verdiği tepki biçiminin bir şekilde saldırgan davranışı arttırıcı bir etkisi olduğu düşünülebilir. Bu sürekli zorbalığa uğrayan çocukların bu durumdan kendilerinin sorumlu olduğu anlamına gelmez. Öte yanda öğretmenler ve ana babalar bir öğrencinin kendine

güvenini arttıracak ve zor ilişkilerle başa çıkmak için gerekli olan yapıcı ve etkin stratejileri öğretecek adımlar atarak zorbalığı daha başlangıç aşamasında durdurabilecek şekilde güç kazanmasını sağlayabilirler (Sharp, 1996:354; Sharp ve Smith, 1994:99).

Zorbalığa uğramış öğrencilerin benlik saygısının onarılması ve artırılması ile ilgili programlarda Michelle Elliot'un (1977:77-100) önerdiği teknikler şunlardır: (1) Cesaretlendirici kelimeler kullanmak; (2) çocuğun güçlü yanlarını fark etmesine yardımcı olmak; (3) Hayal kırıklığı ile baş etmesine yardımcı olmak; (4) Yaşam provaları yapmak; (5) Sakin kalmayı öğretmek; (6) Kendi kendine olumlu konuşmalar yapmayı öğretmek; (7) kendini başardığı işten dolayı kutlamayı öğretmek; (8) Yapılan şakaları hafife almayı öğretmek; (9) Plan yapma ve eyleme geçme becerileri öğretmek .

Elliot (1997:101-119) ayrıca özellikle mağdurlara arkadaşlık becerilerinin öğretilmesi üzerinde durur.

Mağdurun başına gelenlerden sorumlu tutulması düşünülmeyecek bir durumsa da Rigby'ye (1995: 1-5) göre bazı durumlarda mağdurun dayanıklılığının artırılması ve zorbaca davranışları provoke etmemesi için uğraşılması gerekebilir.

Griffiths (1997:14) ve (Pearce, 1989: 29-43) zorbalığa uğrayan çocuklara şu önerilerin verilmesini yararlı olacağına inanmaktadır:

1. Yapılan yorumları içitmemiş gibi davran.
2. İçinden konuşarak kendi kendine olumlu mesajlar ver. Örneğin; “Bu benim problemim değil.”, “Onlar ne derse desin ben yine de iyi biriyim.” gibi.
3. Hayal gücünü kullanarak kendini rahatlat. Örneğin; etrafında seni koruyacak görünmez bir kalkan veya bir bir ışık halesi olduğunu hayal et.
4. Daha rahat ve güvenli beden mesajları vermek için bedenini rahatlatarak doğru nefes alma ve rahatlama alıştırmaları yap.
5. Zorbalığa güvenli bir şekilde tepki ver. Örneğin; zorbanın gözünün içine bak ve “Bundan hoşlanmıyorum ve böyle davranmayı bırakmanı istiyorum.” gibi.
6. Zorbayı şaşırtacak tepkiler ver. Örneğin: “Belki”, “Dediğin gibi olsun” gibi.
7. Arkadaşlarından ve yetişkinlerden (ana baban, öğretmenlerin, okulun psikolojik danışmanı) yardım iste.
8. Kendine sınıfta zorbaca davranmayan çocuklar arasından bir arkadaş seç. Çeşitli grup çalışmalarına veya etkinliklere katıl.
9. Kıymetli eşyalarını okula getirme.

Zorbalık okul yolunda veya okul dışında da meydana gelebilir. Bu durumlarda öğrenciler durumdan ana babalarını veya güvendikleri bir yetişkini haberdar etmeleri için uyarılmalıdırlar, ana babalar gerekirse mahalli güvenlik güçlerine başvuruda bulunmaktan çekinmemelidirler. Okullar zaman zaman polis görevlilerini okula davet ederek bu gibi şikayetlerde ne gibi uygulamalar yapıldığına ilişkin bilgilendirilmeleri sağlanabilir (Rigby and Sharp, 1993:24-28).

Griffiths (1997: 24) ve (Elliott,1997.25-53) çocuğu zorbalığa uğrayan ana babalara şu önerilende bulunur.

1. Farkındalığınızı artırın:

- Çocuğunuzla düzenli iletişimini sürdürün.
Zorbalığa uğramış olmanın belirtilerini gözleyin.
Olayları kaydedin.
2. Duygularla ilgilenin:
Çocuğunuzun duygularını ve bakış açısını anlamaya çalışın.
Kendi duygularınızla baş etmeye çalışın.
Aile içindeki davranışların çocuğunuz üzerindeki olası etkilerini irdeleyin.
Çocuğunuza güven verin ve rahatlatın.
3. Beceri öğretin:
Kendi kendine olumlu konuşma yapma konusunda prova yapın.
İntikam almak veya suçlama yerine problem çözmeye odaklanın.
Kendini koruma davranışlarını öğretin.
Çocuğunuza kendini güvenle ortaya koyma tepkileri öğretin.
Çeşitli durumlarda verebileceği tepkilerle ilgili olarak çocuğunuzla rol canlandırma yapın.
Çocuğunuzun yeni arkadaşlar edinmesi ve okuldaki grup etkinliklerine katılmasına yardımcı olun.
4. Destek bulun:
Okulla bağlantı kurun. Çocuğunuzun öğretmeni veya okulun psikolojik danışmanı ile görüşün.
Okulda çocuğunuzun sorununu kararlı bir şekilde ortaya koyun.
Etkin ana babalık kurslarına katılın. Gerekirse profesyonel yardım alın.

Zorbalarla İlgilenme

Batsche ve Moore'a (2000: 11) göre zorbaların davranışlarını değiştirebilmek için hem evde hem de okulda yetişkinlerin ısrarlı ve tutarlı bir biçimde bu sorunu çözmek niyetinde olmaları gerekir. Ebeveynlerin bu konuda eğitim almaları çok önemlidir. Zorbalık kalıpları erken yaşlarda başladığı için önlemlerin de erken yaşlarda başlaması yararlı olur. çocuk büyüdükçe, zorbalık kalıplarını değiştirmek güçleşir; 8-10 yaşından sonra ise değişim çok güç sağlanır.

Zorbaların ev ortamına yönelik müdahaleler genellikle aile bireyleri arasında daha anlayışlı, daha yakın ve tutarlı ilişkiler geliştirmeyi amaçlar (Oliver, et.al.,1994). Ayrıca Hoffman ve Thompson'un araştırmalarına göre zorba davranışlarda bulunan çocuğun mağdurdan özür dilemesi veya hatasını onarmasını istemek gibi ana babaların mağduru merkeze alan disiplin uygulamaları mağdurla empati kurmayı geliştirmektedir (Wilczenski ve arkadaşları, 1997:85).

Griffiths (1997: 25), (Pearce, 1989: 29-43) ve (Elliott (1997:63-71) çocuğu zorbalık yapan ana babalara ise aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır:

1. İletişim kurun:
Çocuğunuzla olumlu ilişkilerinizi sürdürün.
Aile içinde zorba davranışlar olup olmadığına dikkat edin.
Çocuğunuzla okuldaki davranışlarına ilişkin konuşun.
2. Olaylarla uğraşın:
Eğer okul sizinle zorbalık konusunda bağlantı kurarsa sakın davranın.
Bu konuyu çocuğunuzla konuşun.
Davranışa odaklanın.
Çocuğunuzu zorba olarak etiketlemeyin.

- Okulun eylemlerini destekleyin.
3. Çocuğunuzu yeniden eğitin:
Çocuğunuza adil olmayı öğretin.
Kurallar koyun.
Kısa süreli hedefler belirleyin.
Davranış kalıplarını kırmaya çalışın.
Eğer zorbaca davranış için bir neden söylerse, böylesi durumlarda başka nasıl davranabileceğini öğretin.
Zorbalığın etkilerini fark etmesine yardımcı olun.
4. Değişik yaklaşımlar deneyin:
Olaya karışan diğer çocukların ana babaları ile konuşun.
Çocuğunuzu neden zorbalık yaptığını araştırın.
Çocuğunuza hedeflerine ulaşması için farklı yollar öğretin.
Etkin ana babalık kurslarına katılın.
Gerekirse profesyonel yardım alın.

Batsche (2000b) zorbalara yönelik müdahale çalışmalarının üç temel amaç taşıması gerektiğine inanmaktadır: (1) Sosyal ipuçlarını doğru yorumlamayı öğretme , (2) Algılanan düşmanlığa karşı yeni tepki yollara geliştirmeyi (sosyal beceriler) öğretme ve (3) Kızgınlık kontrolü eğitimi.

Zorbaların adının çıkmamasına gayret etmelidir. Reddedilen ve kabul görmeyen çocuğun davranışdır; kendisi değil. Bu nedenle müdahale çalışmalarında daima davranışa konsantre olunmalıdır. Daha sonra zorbaya olumlu davranacak ortamlar yaratmalı, çeşitli görevler vermeli, tiyatro, spor gibi kol çalışmalarına yöneltmelidir. Mağdurların da çeşitli kol çalışmalarına katılmalarının sağlanması güven geliştirmeleri ve arkadaş edinmeleri bakımından yararlı olur (Rigby, 1995:1-5).

Dr. Nevin DÖLEK

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